



Dilfuza ZARIPOVA,

O'zMU ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) 2 - kurs magistranti

E - mail: zaripovadilfuza1992@gmail.com

Ruxsora QUDRATULLAYEVA,

O'zMU psixologiya kafedrası dotsenti

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, PhD B.Abdullayev taqrizi asosida

FACTORS OF THE FORMATION OF SOCIAL IDEAS ABOUT HUMAN HEALTH AND ILLNESS

Annotation

Factors affecting human health are divided into two groups: 1) environmental factors; 2) factors determined by the typological characteristics of the person. The influence of external factors occurs indirectly - through the psyche. Special attention is paid to personal constructs and motivational factors. In the article, human health is related to functional states of the body and personal relationships. Negative mental states are indicators of maladjustment in the "person - professional environment" system. Mood is considered as a stable component of the mental state, which ensures the relationship between the structure of the person and the physical and mental tone of the person. The role of self-reported health is indicated.

Key words: Health, psychological factors, health psychology, motivation, personality, mental states.

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация

Факторы, влияющие на здоровье человека, делятся на две группы: 1) факторы внешней среды; 2) факторы, определяемые типологическими особенностями личности. Влияние внешних факторов происходит опосредованно - через психику. Особое внимание уделяется личностным конструктам и мотивационным факторам. В статье здоровье человека связано с функциональными состояниями организма и личностными отношениями. Негативные психические состояния являются индикаторами дезадаптации в системе «человек - профессиональная среда». Настроение рассматривается как устойчивый компонент психического состояния, обеспечивающий связь между структурой личности и физическим и психическим тонусом человека. Указана роль самооценки здоровья.

Ключевые слова: Здоровье, психологические факторы, психология здоровья, мотивация, личность, психические состояния.

SHAXSDA SALOMATLIK VA KASALLIK HAQIDAGI IJTIMOYIY TASAVVURLARNING SHAKLLANISH OMILLARI

Аннотация

Inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillar ikki guruhga bo'linaladi: 1) atrof-muhit omillari; 2) shaxsning tipologik xususiyatlari bilan belgilanadigan omillar. Tashqi omillarning ta'siri bilvosita - psixika orqali sodir bo'ladi. Shaxsiy konstruksiyalar va rag'batlantiruvchi omillarga alohida e'tibor beriladi. Maqolada inson salomatligi tananing funktsional holatlari va shaxsiy munosabatlar bilan bog'liq. Salbiy ruhiy holatlar "odam - professional muhit" tizimidagi noto'g'ri moslashuv ko'rsatkichlari hisoblanadi. Kayfiyat psixik holatning barqaror tarkibiy qismi sifatida qaralib, shaxs tuzilishi bilan shaxsning jismoniy va ruhiy ohangi o'rtasidagi munosabatni ta'minlaydi. Salomatlikni o'z-o'zini baholashning roli ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Salomatlik, psixologik omillar, salomatlik psixologiyasi, motivatsiya, shaxsiyat, ruhiy holatlar.

Mavzuning dolzarbligi. Salomatlik kontseptsiyasini tushunmasdan, odamlarga xizmat qilish uchun mo'ljallangan, tibbiyotning qiymat yo'nalishlarini tushunish, inson va odamlarning o'zlari uchun eng maqbul shakllarda hayotning imkoniyatlarini ta'minlash mumkin emas. Odamlarning hayoti va sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan sharoitlarni yaratishda davlat va jamiyatning o'rni va o'rni bilan bir qatorda. Sog'lik - insonning asosiy hayotiy qiymati, shaxsning uyg'un rivojlanishining asoslari va eng yaxshi farovonlikdir. Zamonaviy jamiyatda "salomatlikning maksimal darajasiga erishish" insonning ajralmas huquqlaridan biri va inson sifatida tan olinadi va ijtimoiy rivojlanishning yakuniy maqsadlaridan biri sifatida eng muhim shart va vosita bo'lib xizmat qiladi. Aksincha, sog'liqni saqlashning past darajasi har qanday davlatning milliy xavfsizligiga bevosita tahdid soladi va uning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga to'siq bo'ladi[1].

XX asr oxiriga kelib insoniyat kelajakda qanday qilib tinch va osoyishta hayot kechirishi mumkin degan savol eng dolzarb masala bo'lib qoldi. Dunyodagi ijtimoiy tengsizlik, iqlim o'zgarishi, tabiiy boyliklarning haddan ortiq ishlatilishi, havo, suv va erning zaharlanishi, qashshoqlik va boshqa bir qancha muammolarni echimini topishda yangi bilimlar, yangi bilim dasturlarini yaratish va yangi axloqiy tamoyillar insonning tanasi va ruhiyatiga singishi zarurligini ko'rsatdi.

O'tgan asrlarda sil, bezgak, chechak va boshqa bir qancha bedavo dardlarning shifosi topildi va millionlab insonlarning hayoti saqlab qolindi, biroq «Spid» degan bedavo dard paydo

bo'lib, butun insoniyatning hayotiga xavf solmoqda. Shu bilan bir qatorda millionlab insonlar iymon sari yuz tutdi, ammo diniy ekstremizm avj oldi va millionlab insonlar hayotiga xavf soldi. Rivojlangan mamlakatlarda aholining turmush darajasi o'sishi jinoyatchilik, giyohvandlik va ichkilikbozlik, ruhiy kasalliklar hamda «Farovonlik kasalliklari» deb nomlanuvchi semirish harakatsizlik va yurak xastalıkları keng tarqalishi ham kuzatilmogda[5]. Aholi sonining ortib borishi xomashvo va resurslar sarfini keskin ko'payishiga sabab bo'ldi. Bularning natijasida salomatlik muammolari keskinlashdi.

Zamonaviy dunyoda sog'liq bilan bog'liq inson erkinligi chegaralari ko'p jihatdan kengayib bormogda: odamlarga tibbiy muassasalar va dori-darmonlarni tanlash, farzand ko'rish yoki qilmaslik haqida qaror qabul qilish, odamni koma holatida tirik saqlash yoki yo'qligini aniqlashga ruxsat beriladi. Insoniyat ko'plab ilgari o'limga olib keladigan va davolab bo'lmaydigan kasalliklar bilan kurashishni va hatto o'z jinsingizni o'zgartirishni o'rgandi. Biroq, bunday erkinlikning narxi moddiy-texnik vositalarga keskin bog'liqlikdir. Shu bilan birga, jamiyat doimo shaxsga muayyan majburiyatlarni yuklaydi.

Har bir inson ish, oila, davlat uchun javobgardir. Zamonaviy hayot sharoitlari har bir inson salomatligida o'z izini qoldiradi. Bular atrof-muhit omillari, kasbiy salomatlik omillari va ijtimoiy-iqtisodiy omillardir.

Salomatlik va kasallik haqida fikrlar

Salomatlik - bu nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy

farovonlik bilan tavsiflangan shaxsning holati[10]. Salomatlik insonning o'z yoshi, ijtimoiy va madaniy rollarini etarli darajada bajarish sharti bo'lib, uning hayoti davomida uzluksiz rivojlanish imkoniyatini ta'minlaydi.

Turli yoshdagi insonlar uchun sog'likka bo'lgan ehtiyoj katta ahamiyatga ega va o'rta yoshga qadar u inson tomonidan muvaffaqiyatga erishishga imkon beradigan narsa sifatida tan olinadi. Inson qanchalik katta bo'lsa, alohida va mustaqil qadriyat sifatida sog'likka bo'lgan ehtiyoj shunchalik yuqori bo'ladi. Bu ehtiyoj doimiy bo'lsa-da, u ritmik xususiyatga ega: sog'liq muammolari paydo bo'lganda, u aktuallashadi, ular yo'q bo'lganda u kamayadi, lekin hech qachon yo'qolmaydi va to'liq qondirilmaydi.

Salomatlik va kasallik haqidagi har qanday g'oyalar har doim nisbiy, tarixiy, shuningdek, ularni belgilaydigan ijtimoiy-madaniy me'yorlar va stereotiplardir[9]. Kimdir tomonidan taklif qilingan salomatlik tushunchasi qanchalik to'liq bo'lishidan qat'i nazar, u ilmiy nutqning mahsulidir (ya'ni, ma'lum bir shaklda tuzilgan "dunyo tasviri" yoki ma'lum bir tilda aks ettirilgan talqinlar tizimi) hozirgi kunda in erda hukmronlik qiladi. muayyan ilmiy yoki professional hamjamiyat. Har qanday hodisa haqida bahslashar ekanmiz, biz muqarrar ravishda u yoki bu nutq maydoniga kiramiz ; shu bilan birga, odatiy g'oyalar, stereotiplar va noto'g'ri qarashlar ta'siriga qarshi turish kamdan-kam uchraydi.

Salomatlik va kasallikni aniqlashga urinib, biz madaniyatda allaqachon mustahkamlangan tushunchalar va baholash mezonlari bilan ishlay boshlaymiz yoki o'rnatilgan ilmiy naqshlarga murojaat qilamiz. Boshqacha qilib aytganda, inson salomatligi kabi universal ahamiyatga ega bo'lgan hodisani tushinishda biz ijtimoiy-madaniy qat'iylikdan qochib qutula olmaymiz . Biz xolislikka qanchalik intilmaylik , muayyan holatlarda salomatlik holatini baholashda biz ixtiyoriy ravishda umume'tirof etilgan standartlarga tayanamiz, shuning uchun "sog'lom" va "normal" xususiyatlar ko'pincha sinonim sifatida qabul qilinadi.

Salomatlik - bu to'g'ri ishlaydigan, buzilmagan organizmning normal holati" yoki "organizmning to'g'ri, normal faoliyati"[6].

"Salomatlik" va "kasallik" dialektik, bir-birini to'ldiruvchi tushunchalar qatoriga kiradi, ularni printsiplial jihatdan bir ma'noda aniqlab bo'lmaydi va ularni doimiy ravishda tushunish, qayta baholash yangi bilimlarni shakllantirishga, inson hodisasiga yanada yaxlit nuqtai nazarni shakllantirishga olib keladi[3].

Demak, salomatlikni "normallik" ga qisqartirib bo'lmaydi, bu esa tarixan o'rnatilgan ijtimoiy me'yorlarga oddiy muvofiqlik sifatida tushuniladi; Bundan tashqari, psixopatologiyani asos sifatida tanlab, uning asosiy qonunlarini aniqlashtirish bir vaqtning o'zida sog'lom, to'laqonli hayotning yanada aniq chegaralarini o'rnatishiga ishonish, sog'liqni "aksincha" tamoyili bo'yicha belgilash noqonuniydir.

Ruhiy salomatlik kasalliklarining barcha turlari cheksiz o'zgarib turadi va ularning tasniflari psixiatriyada doimiy ravishda qayta ko'rib chiqiladi, ammo biz sog'liq-kasallik dixotomiyasining mohiyatini tushunishga yaqinlashmaymiz. Salomatlik mustaqil va ko'p qirrali hodisa bo'lib, chuqur, xolis tadqiqotni talab qiladi, shuning uchun sog'liqning zamonaviy kontseptsiyasini ishlab chiqish va sog'lom shaxsning faraziy modelini yaratish zarur, bu ikkala sog'lom (to'liq) xususiyatlarini o'rganish uchun indikativ asos bo'ladi.

Salomatlik psixologiyasi psixologiya fanining bir tarmog'i sifatida salomatlik bilan bog'liq hodisalarni o'rganishga qaratilgan. Uning qo'llaniladigan vazifalari quyidagilardan iborat[7]: atrof-muhitdagi inson salomatligiga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash, kuzatish, ro'yxatga olish, tahlil qilish, prognozlash va ulardan foydalanish. Shu bilan birga, psixologiya fanining tegishli sohalarida qabul qilingan metodlar va tadqiqot usullari - mehnat psixologiyasi, shaxs psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya qo'llaniladi.

Asosan kasallikka, ruhiy jarayonlarga, bemorning funktsional holatiga va xususiyatlariga e'tibor qaratadigan tibbiy psixologiyadan farqli o'laroq, "kasallik prizmasi orqali" ko'rib chiqiladi, salomatlik psixologiyasi uchun bunday "prizma" "salomatlik" tushunchasidir[2].

Psixologiyada shaxs xususiyatlari, funktsional holatlari va organizmda sodir bo'ladigan jarayonlar o'rntasidagi munosabatlar g'oyasi an'anaviy bo'lib qoldi. O'z navbatida, salomatlik, tananing funktsional holatlari va shaxsiy munosabatlar o'rntasida bog'liqlik mavjud[8].

Sog'likka ta'sir qiluvchi ko'plab omillar (tashqi - atrof-muhit ta'siri va ichki, insonning tipologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda) mavjud[4]. Ushbu omillarning umumiy ko'rinishi tadqiqotchiga ularni aniqlash uchun mos psixologik usullarni tanlash imkonini beradi. "Salomatlik psixologiyasi" faniga oid adabiyot manbalarini tahlil qilish asosida salomatlik yoki kasallik bilan bog'liqliklari eng kuchli bo'lgan uchta omillar guruhini shakllantirish mumkin. Keling, ularni chaqiramiz: Birlamchi (oldingi), uzatuvchi (efir) va motivatorlar (umumiy javob omillari).

Keling, ushbu omillar guruhlarini batafsilroq ko'rib chiqaylik.

I. Birlamchi (prekursor) omillar: ularning salomatlik va kasallik bilan bog'liqligi eng kuchli hisoblanadi.

1. Salomatlik yoki kasallikka moyil bo'lgan omillar.
2. Kognitiv omillar va insoniy xususiyatlar.
3. Ijtimoiy muhit omillari:
4. Demografik omillar

II. O'tkazuvchi (uzatuvchi) omillar - bu turli xil stress omillariga javoban yuzaga keladigan o'ziga xos inson xatti-harakati. Bu guruhga quyidagilar kiradi:

1. Salomatlikni saqlashga yordam beradigan xatti-harakatlarning stereotiplari:
2. Salomatlikni saqlashga yordam bermaydigan xatti-harakatlarning stereotiplari:

III. Motivatorlar umumiy javob omillari:

1. Stress organizm va psixikaning umumiy adaptiv reaksiyasi sifatida.

2. Kasallikning mavjudligi

3. Insonning adaptiv imkoniyatlari organizm resurslarining ajralmas xarakteristikasi sifatida

Biz har qanday tashqi omillarning insonga ta'siri bilvosita - uning psixikasi orqali sodir bo'lishini ta'kidlaymiz. Salomatlikdagi og'ishlarning ko'rsatkichlari salbiy ruhiy holatlardir.

Tadqiqot metodologiyasi va metodi. 2021-2022-yillarda o'tkazilgan tadqiqotning maqsadi yoshlar o'rntasida salomatlik va kasallik haqidagi ijtimoiy g'oyalarning xususiyatlarini o'rganish va bu g'oyalar dinamikasini aniqlashdan iborat edi. G'oyalar tahlili yoshlar tomonidan salomatlik va kasalliklarga qanday ma'no berishini ko'rib chiqishga, shuningdek, bu g'oyalarning barqaror va harakatchan elementlarini aniqlashga imkon beradi. Tadqiqot ob'ekti yoshlar edi. Tadqiqotda turli yo'nalishdagi 210 nafar talaba, shu jumladan mehnat va o'qishni birlashtirgan talabalar (170 ayol va 40 erkak),

Biz salomatlik va kasallik haqidagi ijtimoiy g'oyalarda o'zgarishlar yuz berdi, degan taxmindan kelib chiqdik, ammo ular atrofida kristallanadigan "kuch" - "zaiflik" qarama-qarshiligi o'zgarishsiz qoldi. Salomatlik g'oyasining o'zgarishi salomatlikni saqlash usullarini ko'rsatadigan elementlarning ko'proq ifodalanishi bilan bog'liq. Kasallik g'oyasining o'zgarishi uni davolash usullarini ko'rsatadigan elementlarning ko'proq ifodalanishida ifodalanadi.

Savol berish asosiy tadqiqot usuli edi. Anketa 3 qismdan iborat bo'ldi: birinchi qismda kasallik va salomatlik haqidagi g'oyalarning tuzilishini aniqlash uchun bepul uyushmalar usuli qo'llanildi. Ikkinchisida - salomatlikni saqlash chorolari, sog'liq uchun tahdid, ushbu muammolar muhokama qilinadigan guruhlar haqida savollar. Uchinchisi ijtimoiy-demografik muammolarni o'z ichiga olgan. Taqdimot effektini engish uchun ob'ektlar ketma-ketligi o'zgardi. Olingan ma'lumotlar prototip tahlili va kontent tahlilidan o'tkazildi.

Natijalarning tavsifi va tahlili. Hammasi bo'lib, respondentlar "sog'liqni saqlash" ob'ekti bilan 1066 ta, "kasallik" ob'ekti bilan 1089 ta assotsiatsiyani taklif qilishdi. Har bir ob'ekt uchun tushunchalar lug'ati tuzilgan bo'lib, unda 280 ta turli tushunchalar - sog'lik holatida, 311 ta kasallik holatida. Har bir ob'ekt uchun assotsiatsiyalarni tahlil qilish vakillik tuzilishini aniqlash imkonini berdi.

Xulosa. Sog'liqni saqlash, tiklash va mustahkamlash masalalari tadqiqotchilarning ongida, shuningdek, "oddiy odam" ongida sog'lik, to'g'rirog'i, uning yo'qligi muammoga aylanganda paydo bo'ladi.

Insonparvarlik nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda zamonaviy sog'liq tushunchalari salomatlik mezonlarining sub'ektivligini ta'kidlaydi. Ushbu holatlar doirasida inson va uning atrofidagi odamlar jismoniy, psixologik va axloqiy noqulayliklarni his qiladilar. Bunday noqulaylik stress, ortiqcha yuk va boshqalar bilan bog'liq vaziyatning buzilishi sifatida yuzaga keladi. Yoki - ayniqsa, vaqt o'tishi bilan, yoshga bog'liq

o'zgarishlar bilan ular "normal farovonlik" uchun yangi mezonlarni ishlab chiqadilar. Shu bilan birga, odamlar ongli ravishda yoki ongsiz ravishda, lekin doimo "norma" darajasini pasaytiradi. Ikkala holatda ham "charchoq" kasallikka aylangan vaqtni o'tkazib yuborish imkoniyati mavjud.

Hayotiy resurslardan noto'g'ri foydalanish, shaxslararo va ijtimoiy munosabatlarning nomutanosibligi, muhim hayotiy maqsadlarning yo'qligi bilan bog'liq buzilishlar inson hayotining doimiy "yiqilishi uchun o'yin" ning "o'zgarishlar doirasini" boshlaydi. "Vaziyat charchoqlari" dan boshlab, umuman olganda "hayot charchoqlari" bilan tugaydi.

ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A. Sog'lom turmush tarzi uzoq umr garovi. Toshkent "Ibn Sino" nashriyoti 2010 yil.
2. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari 1-2 jild, Toshkent, 2005 yil
3. Ayrapetov S.G. Salomatlik – his-hayajon, go'zallik. Toshkent "Fan" 1986. - 80 b.
4. Mo'minov H.M. Sog'lom turmush tarzi – salomatlik ilmi va amali. Toshkent, 2006 yil.
5. Qurbonov SH. Q. Ovqatlanish madaniyati. T., Ma'naviyat, 2005. -208 b.
6. Павлов И.Г. Гигиена физического воспитания. Москва изд."Фис" 1986. -225 с.
7. Ананьев Б.Г. Человек как объект познания. - СПб: Питер, 2001. - 288 с .
8. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник. СПб.: Питер, 2000. -592 с. .
9. Маклаков А.Г. Оценка уровня развития адаптационных способностей человека // Семинар по психологии управления и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриева, В.Н. Снеткова. - СПб: Речь, 2001. - С. 127-146.
10. Павлов К.В. Психология здоровья // Практическая психология: учебник для вузов / Под ред. М.К. Тутушкина. - СПб.: Дидактика Плюс, 1998. - С. 291-311