Исакова Муъазам Тулкиновна,
Фарғона давлат университети "Психология" кафедраси доценти, психология фанлари номзоди

ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ ҲОЛАТИНИНГ ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ

УЎК: 159.9.01+364
DOI: 10.34920/SO/VOL_2022_ISSUE_12_8

ИСАКОВА М.Т. ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ ҲОЛАТИНИНГ ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ

Мақолада инсоннинг умумий жисмоний ҳолати билан вегетатив ривожланиши ҳамда психологик ҳолатларининг бир-бирига боғлиқлиги ҳақидаги маълумотлар ёритилган.

Таянч сўз ва тушунчалар: саломатлик,жисмоний, руҳий саломатлик, вегетатив асаб тизими, стресс, мослашувчанлик.

ИСАКОВА М.Т. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОСТОЯНИЯ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В статье освещается информация о вегетативном развитии человека с его общим физическим состоянием, а также взаимосвязь его психологических состояний.

Ключевые слова и понятия: здоровье, физическое, психическое здоровье, вегетативная нервная система, стресс, гибкость.

ISAKOVA M.T. PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE STATE OF HUMAN HEALTH COMPONENTS

The article covers information about the vegetative development of a person with his general physical condition, as well as the interconnection of his psychological states.

Key words and concepts: health, physical, mental health, autonomic nervous system, stress, flexibility.

Кириш.

Жаҳонда инсоният учун таҳдид ва хавотирни юзага келтираётган иқлим ўзгариши, аҳоли сонининг кўпайиши, геосиёсий кескинликлар билан бир қаторда инсон онги учун таъсирли бўлган киберҳужумнинг авж олиши, коронавирус инфекцияси бўлган Covid–19нинг асоратлари туфайли янгича турдаги касалликларнинг пайдо бўлаётганлиги каби ҳолатларнинг жамият ва инсониятга таъсир этиши оқибатида руҳий саломатликни мустаҳкамлашга алоҳида эътибор қаратиш долзарблашиб бормоқда. Бундай вазиятда «... инсонлар руҳий саломатлигини мустаҳкамлаш, ҳимоя қилиш ҳамда ёрдамга муҳтожларга хизмат кўрсатиш бўйича муносабат, ҳаракатлар ва ёндашувларни ўзгартириш...»[1] муҳим эканлиги таъкидланиб, инсонларни ижтимоий-психологик ҳимоялаш омилларини таркиб топтириш орқали жамият аъзоларининг руҳий саломатлигини таъминлаш долзарб муаммолардан бўлиб қолмоқда.

Республикамизда сўнгги йилларда инсон фаровонлигига эришиш, ҳаётдан қониқиш даражасини ошириш, руҳий саломатликни барқарорлаштиришга бўлган эътибор давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, бу борада зарур ҳуқуқий-меъёрий асослар яратилди. «... Аҳоли орасида соғлом турмушни шакллантириш, ... соғлом ва тўғри овқатланиш, ортиқча вазн ва семизликни бартараф этиш, зарарли одатларга қарши курашиш, фуқароларнинг ўз соғлиғига бўлган муносабатини тубдан ўзгартириш...»[2], «...аҳолининг кундалик турмуш тарзига бевосита таъсир қилувчи масалалар бўйича мурожаатлар тезкор ва сифатли кўриб чиқилишини таъминлаш»[3] , «руҳий саломатликсиз соғлом бўлиш имконсиз» тамойилларига биноан, инсон саломатлигини таъминлаш ва такомиллаштириш бўйича илмий тадқиқотларни чуқурлаштиришга қаратилган янгича назарий ечимларни топиш имкониятлари яратилди.

Бугунги кунда инсон саломатлиги ва фаровонлиги учун психологик муҳит софлигини сақлаш, соғлом ўзаро муносабатларни ўрнатиш, одамнинг яшаши ва узоқ умр кўришида биологик, генетик, психологик омиллар таъсирини аниқлаш ва ҳаёт сифатини барқарорлаштиришга оид илмий изланишларга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Мавзу бўйича илмий изланишларнинг қисқача таҳлили.

Инсон ривожланиши ва унинг саломатлигига доир масалалар С.Холл, Ж.Пиаже, З.Фрейд, Э.Эриксен, А.Адлер, Ж.Локк, Ж.Уотсон, Б.Скиннер, А.Бандура, К.Рожерс, Е.Берн, Е.Фромм, К.Леонгард каби йирик гуманистик ва трансперсонал психология соҳасидаги олимларнинг илмий ишларида турли томонлари ёритиб берилганлигини кўришимиз мумкин.

С.Холл[4] онтогенездаги индивидуал тараққиёт филогенезнинг муҳим босқичларини такрорлашини асос қилиб ўзининг «рекапитуляция қонуни»ни илгари сурган. Ж.Пиаже[5] эса шахс ривожланишда когнитив соҳанинг аҳамиятини ўрганиб чиққан. У ишлаб чиққан назария ҳозирда шахс фаолиятининг турли соҳаларида амалий ёрдам бериб келмоқда. Ғарб оламида катта шов-шувга сабаб бўлган назариялардан бири – психоанализ. З.Фрейд асос солган ушбу назария шахсдаги инстинктлар ва биологик хирсий майллар жамиятдаги ахлоқий нормалар томонидан чекланиши ва унинг салбий таъсирини очиб берди. З.Фрейд шогирдларидан Э.Эриксон[6] эса психосоциал назарияга асос солиб, шахс ҳаёти давомида 8 та кризисни бошидан ўтказишини асослаб берди. Психоанализга қарши А.Адлер, Ж.Локк, Ж.Уотсон[7] каби олимлар эса генетикани рад этиб, шахс таркиб топишини муҳит билан бевосита боғлашган. Уларнинг фикрича, кўриб бўлмас когнитив жараёнлар ёки кўра очиқ-ойдин кўриниб

[1] ВОЗ: необходимо срочно изменить подход к психическому здоровью и оказанию психиатрической помощи. 17 июня. 2022 г. Пресс - релиз. Женева.

[2] Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 12 ноябрдаги «Тиббий профилактика ишлари самарадорлигини янада ошириш орқали жамоат саломатлигини таъминлашга оид қўшимча чора тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-4891-сонли Қарори.

[3] Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги ПФ-60-сонли Фармони.

[4] Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. // Монография. Т.: “Ношир” 2010.-37 б.

[5] Пиаже Ж., Речь и мыщление ребёнка/ Сост., новая ред. Пер с фр., Лукова А., М.: 1994-Электронная библиотека.

[6] Эриксон Э. Детство и общество. – М.: 1996. -151-209 бетлар.

[7] Уотсон Дж. Психология с точки зрения бихевиориста. // Хрестоматия по истории психологии. Под ред. Гальперина П. Я., Ждан А. Н. М.: Изд-во МГУ, 1980. с. 17-18.

турган хулқ-атворни кузатиш орқали инсон ривожланишини ўрганиш кераклигини илгари суришди.

А.Бандура[1] эса шахс ривожланиши марказига кузатиш омилини жойлаштирди ва бихевиоризм ғоясини давом эттирди. Уотсоннинг атроф-муҳит детерминизм назариясида эса болага ташқи оламнинг пассив мавжудоти сифатида қаралди. А.Бандура эса бу фикрни рад этиб бола ташқи оламнинг пассив мавжудоти эмас, балки у ташқи олам таъсирларини қабул қилувчи ва унга ўз жавоб реакциясини қайтарувчи фаол мавжудот деб баҳолади. Ушбу назариялардаги асосий фокус барибир шахс ва унинг шаклланиш жараёни эди. Юқоридаги олимларнинг хатти-ҳаракатлари туфайли шахс психикаси асосларини ўрганиш ва руҳий саломатлик концепциясини тадқиқ этиш бошланганини кўриш мумкин.

Руҳий саломатлик тушунчаси эса ҳозирда психология, психотерапия ва психиатрияда энг долзарб масалалардан бирига айланиб улгурди. Ушбу муаммо билан эса тарихий даврлардан бошлаб турли психологик мактаб асосчилари ва кейичалик рус олимлари: П.Ганнушкин, А.Личко, Т.Акбашев, В.Белов, Н.Лебедова, А.Холмогорова, Н.Гараян ва бошқалар саломатликнинг асосий таркибий қисми бу ўзини намоён қилиш истаги, индивидуал потенциалларни рўёбга чиқариш, деб ушбу ҳодисани ўрганишда зарур босқич эканлигини тан олганлар.

Шунингдек, руҳий саломатлик муаммоси нафақат психология балки ислом фалсафасида ҳам кенг ўрганилганлигини кўришимиз мумкин. Ислом фалсафаси қайғуни депрессив ҳолат сифатида ўрганиб, уни бартараф этишда когнитив усулларни илгари сурганлар. Али ибн Саҳл Раббон ат-Табарий[2] эса ўз-ўзига нотўғри муносабатда бўлиш касалликни вужудга келтиришини таъкидлайди. Бу билан тиббиёт ва инсон руҳиятида боғлиқлик мавжуд эканлигига ишора қилади. Абу Зайд ал-Балхий[3] ўз асарлари инсон руҳий ҳолатларини ўрганишга бағишлаган. Абу Бакр Муҳаммад ибн Зикриё ар-Розий[4] устози Табарийнинг психотерапияга доир қарашларини давом эттирган.

Абу Наср Фаробийнинг[5] фикрича инсон жамиятдан узилган ҳолда комилликка эриша олмаслигини, Абу Али ибн Сино[6] эса «Шифо» асарида мия ва унинг мавжудлиги, онг ва тана алоқаси ва сезги ҳолатларини ўрганиб, кучли эмоциялар инсон темпераментини бузиши ва вегетатив функцияларнинг таъсирида ўлимга олиб келиши мумкинлигини ёритиб берган. Абу Ҳамид Муҳаммад ал-Ғаззолий[7] қалб, руҳ, нафс ва ақл тушунчалари орқали шахсга таъриф беради. Ғаззолий касалликларни икки тоифага ажратади: жисмоний ва маънавий. Маънавий касаллик оқибатини жисмоний касалликдан кўра оғирроқдир дея таърифлайди. Абу Али ибн Сино руҳий саломатлик билан инсон танасининг боғлиқлиги ва унинг бузилиш сабаблари, номутаносиб ҳолатлари, тананинг батамом соғлиги ва батамом касаллигига доир қарашларни таҳлил қилган. Яъни руҳий саломатлик масаласи ҳозирги даврдаги долзарб муаммо эмас, балки у барча даврларда ўз долзарблигини йўқотмаган муаммолардан биридир. Шунинг учун ҳам у турли ёндашувлар билан ҳозирга қадар ўрганилмоқда ва ўрганишда давом этилмоқда.

Руҳий саломатлик масалаларини ўрганишга бағишланган илмий тадқиқотларни бугунги кунда тиббиёт соҳасидагина эмас, балки педагогика фанлари доирасида ҳам кузатишимиз мумкин. А.Мусурманова, О.Ҳасанбаева, М.Таирова, Д.Д.Шарипова, Г.А.Шахмурова, А.Д.Шарипов, Э.А.Абдуганиева, С.М.Халмухаммедова, Р.К.Дадабаева, К.Ризқулова, О.Р.Жамолдинова ва бошқалар узлуксиз таълимда саломатлик ва унинг хавфсизлиги муаммоси, соғлом турмуш тарзининг ўқитишдаги афзалликлари, соғлом оиланинг соғлом турмуш тарзида вужудга

[1] Бандура А. Подросковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. www.LiveLip.ru.

[2] Mostafa Araj Khodaei, Ahmad Ali Noorbala, Zahra Parsian, Somaiyeh Taheri Targhi, Fatemeh Emadi, Fatemeh Alijaniha, Mohsen Naseri and 6 Arman Zargaran. Avicenna (980-1032CE):The Pioneer in Treatment of Depression.// https://www.researchgate.net/publication/322772465. - Transylvanian Review: Vol XXV, No.17,May 2017. doi: 10.1186/s12906-020-03003-5.

[3] Ўша жойда.

[4] Ўша жойда.

[5] Ўша жойда.

[6] Хамраев М.Ш. «Авиценна (Ибн Сина) о состояниях человеческого тела, здоровье и болезни, о классификации и номенклатуре болезней, о семиотике и диагностике заболеваний» Austrian journal of technical and natural sciyencye. 2015. 1-Том. 301-319 бетлар.

[7] Ғаззолий А.Ҳ. Мукошафат-ул Қулуб. 2-китоб. Т.: «Минҳож», 2004. 117-141 бетлар.

келиши, унинг тарбиявий-таълимий жиҳатлари борасида илмий изланишлар олиб борганлар.

Психолог олимлардан Г.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, Б.М.Умаров, Ф.А.Акрамова, С.Жалилова, З.Ибодуллаев, Н.Г.Камилова, М.Х.Карамян, З.А.Расулова, Ш.М.Содиқова, Н.А.Соғинов, Д.Ш.Баротова, А.И.Саидов ва бошқалар инсон саломатлигини таълимда, ишлаб чиқаришда, оилада шахслараро муносабатларга боғлиқлиги ва саломатликнинг мустаҳкамлигига таъсир кўрсатувчи турли омиллар, соғлом турмуш тарзининг ижтимоий-психологик жиҳатлари, психосоматик касалликлар ва уларнинг оқибатларини ўрганишга қаратилган ишлар билан бир қаторда саломатликда психологик хизматнинг ролини ўрганишга эътибор қаратганлар.

Мақоланинг илмий янгилиги шундан иборатки, инсоннинг умумий жисмоний ҳолати, семантик ривожланиш индекси ва вегетатив асаб тизими корреляцияси аниқланди ҳамда инсоннинг стресс ҳолати билан унинг тескари алоқаси исботланди.

Тадқиқотимизнинг мақсади саломатликнинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий ривожланганлик даражалари, уларнинг бир-бирига боғлиқлигини аниқлаш ҳамда инсоннинг руҳий саломатлигини сақлаш ва такомиллаштириш бўйича таклиф ҳамда тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг объектини Фарғона вилоятининг турли ҳудудларида истиқомат қилаётган 76 нафардан иборат респондентлар ташкил этади.

Тадқиқотнинг методи сифатида Кетле индекси (РИ)[1], Кердо индекси (ВИ)[2], Холмс ва Рагенинг «Стрессга бардошлилик ва ижтимоий мослашувни аниқлаш» методларидан[3] фойдаланилди. Олинган натижаларнинг статистик ишончлилик даражаси К.Пирсоннинг r-корреляция коэффициенти орқали тасдиқланди.

Асосий қисм. Саломатлик инсон камолотининг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб, инсон шахсининг ҳеч ким дахл қила олмайдиган самарали ижтимоий ва иқтисодий ривожланишининг асосий ҳуқуқий шартидир. Инсон саломатлиги бу энг аввало, узоқ умр кўриш давомида унинг юқори суръатдаги ишчанлик қобилияти ва ижтимоий фаоллиги, психик ва физиологик сифатларини сақлаш ва ривожлантириш демакдир.

Ҳар бир инсоннинг саломатлиги бошқа инсонлар саломатлиги билан узвий алоқадордир. Инсоннинг индивидуал саломатлиги – организмдаги модда алмашинув жараёнларининг уйғунлашган бирлиги бўлиб, организмнинг бутун тизим доирасида ва кичик тизимларнинг оптимал ҳаётий фаолияти учун шароитлар яратади.

Саломатлик бу инсоннинг фаол ҳаётининг максимал давомийлигида биологик, физиологик, психологик функцияларининг, меҳнатга лаёқати ва ижтимоий фаоллигини сақлаб қолиш ва такомиллаштириш жараёнидир.

Руҳий саломатлик эса бу жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан таърифланганидек, инсон тинч ва осуда ҳаёт кечириши давомида ўз салоҳиятини ишга солиши, оддий ҳаётий стрессларга дош бера олиши, унумли ишлаши ва жамият ҳаётига ўз ҳиссасини қўша олишидир.

Инсоннинг умумий саломатлиги бевосита унинг руҳий ҳолатларига боғлиқлиги ҳақидаги тасаввурлар, тушунчалар кўпчиликка маълум. Олимлар соғлом турмуш тарзига амал қилиш орқали инсон 100-120 ёшгача умр кўриши мумкин, деб ҳисоблашмоқда. Бунда, албатта, озиқ-овқат таъминоти, дам олиш, сифатли тиббий хизмат кўрсатиш, яшаш ва ишлаш учун етарли шарт-шароит билан таъминланиши билан бирга инсонни стрессга бардошлилиги ва ижтимоий мослашувчанлиги ҳам аҳамиятга эга. Биз олиб борган тадқиқотимизда инсоннинг умумий жисмоний ҳолати билан унинг симпатик-парасимпатик, вегетатив асаб тизими ва стрессга бардошлилиги ҳамда ижтимоий мослашувчанлигининг бир-бирига боғлиқлиги бўйича ўтказган тажрибамиз ва унинг натижалари борасида фикр юритамиз.

Тадқиқотда 76 нафар иштирокчи қатнашди. Тадқиқотни ўтказиш пайтида респондентларга тушунтиришлар орқали кўмак берилди. Жараён давомида респондентларнинг тинч ҳолатда бўлишликларига эришилди. Уларнинг ёши, вазни, бўйининг узунлиги, пульси, диастолик қон босимининг миқдори Кердо, Кетле

[1] Показатели массы тела — ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России (gnicpm.ru).

[2] Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения. УМ пособие. Волгоград -2012. – 10.

[3] Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге (studfile.net).

1-жадвал. Инсон ривожланиш индекси билан жисмоний ҳолат даражасининг боғлиқлиги

Ривожланиш индекси билан жисмоний ҳолат даражаси (Кетле)	Ўрта арифметик қиймат		Дисперсия		Корреляция r	K = n^1+ n^2-2	T=критик нуқта	T st	P=
	x^1	x^2	S^1	S^2					
N=76	1,18	449,6	0,05	4822,2	0,54	74	2,04	2,02	0,05

2-жадвал. Инсон вегетатив индекси билан жисмоний ҳолат даражасининг боғлиқлиги

Вегетатив индекс билан жисмоний ҳолат (Кердо)	Ўрта арифметик қиймат		Дисперсия		Корреляция r	K = n^1+ n^2-2	T=критик нуқта	T st	P=
	x^1	x^2	S^1	S^2					
N=76	1,18	99,13	0,05	165,5	0,60	74	2,04	2,02	0,05

индекслари бўйича кетма-кетликда ўлчаниб, аниқланди. Шунингдек, респондентларнинг стрессга бардошлилик ва ижтимоий муҳитга мослашувчанликларини аниқлаш мақсадида Холмс ва Рагенинг "Стрессга бардошлилик" тести таклиф қилинди[1]. Тест бўйича уларга инструкция берилди. Тестга жавоб бериш учун 30 дақиқа атрофида вақт сарфланди. Натижалар кодлангандан сўнг, олинган маълумотлар бирлаштирилди. Натижаларнинг бир хил кўринишларидан биттаси танлаб олинди. Олинган натижаларнинг ишончлилик даражаси қуйидагича кўриниш берди (1-жадвал).

Шахснинг жисмоний ҳолат даражаси унинг соғлиғининг асосий хусусиятларидан биридир. Бу маълум бир вақт ичида одамнинг табиий ҳолдаги мушакларини ривожланганлиги, жисмонан кучли ва чидамлилиги ҳамда меҳнатга лаёқатлилиги билан тавсифланади.

Умумий жисмоний ҳолат даражаси билан одамни умумий ташқи ривожланиш индекси, яъни боланинг ўсиши (тана узунлиги ва вазнининг ортиши, органлар, тананинг бир тизим сифатида ривожланиши ва бошқалар) ва биологик етилишининг динамик жараёни. Организмнинг морфологик ва функционал хусусиятлари мажмуининг ривожланиш жараёни, яъни ўсиш суръати, тана вазнининг ортиши, тананинг турли қисмларида ва уларнинг нисбатларида ўсишнинг маълум кетма-кетлиги, шунингдек, ривожланишнинг маълум босқичида турли органлар ва тизимларнинг камолоти, асосан ирсий механизмлар томонидан дастурлаштирилган ва ҳаётий фаолиятнинг мақбул шароитида маълум бир режага мувофиқ амалга ошириладиган ҳолат бўлиб, улар ўртасида боғлиқлик мавжуд, у p=0,05га тенг. Бу икки ҳолат боғлиқлиги ўрганилганда умумий жисмоний ҳолатни пасайиб бориши ташқи умумий ривожланишни ҳам пасайишига олиб келар экан (2-жадвал).

Мазкур жадвалдан кўриниб турибдики, инсоннинг умумий жисмоний ҳолати билан вегетатив (лот. vegetatio — ўсиш, ривожланиш, қўзғалиш) ривожланиш ўртасида боғлиқлик мавжуд бўлиб p=0,05 га тенг. Умумий жисмоний ҳолат индекси билан вегетатив (асаб тизими) толалари барча ички аъзоларнинг силлиқ мускулларига тарқалиб, улар фаолиятини киши ихтиёрисиз (автоном ҳолда) бошқариб туради. Аммо вегетатив нерв системаси анимал (скелет мускулларигача тарқалувчи нервлар сингари бош мия катта ярим шарлари пўстлоғи бошқарувида фаолият кўрсатади) ривожланиш индекси ўртасида боғлиқлик бор. Бу икки ҳолат боғлиқлиги ўрганилганда умумий жисмоний ҳолатни пасайиб бориши ички умумий ҳолатни ҳам ёмонлашувига олиб келади (3-жадвал).

Инсоннинг умумий жисмоний ҳолати билан руҳий ҳолати ўртасида боғлиқлик мавжуд бўлиб, P=0,05 га тенг. Руҳий ҳолат инсон фаолиятининг мумкин бўлган усулларидан бири, маълум энергия хусусиятлари билан тавсифланган физиологик ва психологик даражада - атрофдаги дунёни ўзига хос идрок этишни таъминлайдиган психологик фильтрлар тизими[2]. Инсоннинг руҳий ҳолатлари, организмнинг функционал ҳолатларидан фарқли ўлароқ, маълум даражада етарлилик, ҳақиқий ҳаёт, иш ҳолати ва субъектнинг муносабатини акс эттиради, шунингдек, ақлий жараёнлар ва шахсий хусусиятларни мотивацион ва ҳиссий-ихтиёрий

[1] https://www.hr-director.ru/article/67740-test-holmsa-rage-20-m7.

[2] Сидоров П.И., Парняков А.В Клиническая психология. - Москва.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. С-439. ISBN 978-5-9704-1407.

3-жадвал. Жисмоний ва руҳий ҳолат даражасининг боғлиқлиги

Жисмоний ҳолат ва руҳий ҳолат	Ўрта арифметик қиймат		Дисперсия		Корреляция r	$K = n^1 + n^2 - 2$	T=критик нуқта	Tst	P=
	x^1	x^2	S^1	S^2					
N=76	1,18	228,4	0,05	17037,7	-0,95	74	2,04	2,02	0,05

соҳани, жараёндаги характерли хусусиятларни ўз ичига олади, муаммоли ҳаётий (ёки иш) вазиятни ҳал қилади.

Тадқиқотда кўзда тутилган инсон умумий жисмоний саломатлиги билан стрессга бардошлилик ўртасида тескари боғлиқлик аниқланди. Яъни, инсонда стрессга чидамлилик ошгани сайин унинг умумий жисмоний саломатлиги ёмонлашиб бориши аниқланди.

Демак, инсоннинг умумий жисмоний ривожланиши, вегетатив асаб тизими ва психологик ҳолатлари бир-бирига боғлиқлиги ишончлилик даражаси бўйича аниқланди. Инсонда стресс (дистресс)жараёни кузатилаётганда унинг шароитга мослашуви ҳам секинлашади ҳамда умумий жисмоний ривожланишига салбий таъсир кўрсатар экан. Жисмоний саломатлик билан шахснинг психологик ҳолати ўртасидаги боғлиқлик фан учун янгилик эмасдир, бироқ инсоннинг жисмоний ва руҳий ҳолати ўртасидаги боғлиқликнинг асоси инсонда муносабат билдиришнинг мавжудлиги сабабдир. Ҳар бир инсон организмида чегараланган мослашув қуввати захираси бўлади. Унинг камайиши организмнинг қаршилик кўрсатиш қобилиятини пасайиши ёки ўлимга олиб келиши мумкинлиги Г.Селье тадқиқотларидан[1] маълум бўлган. Мослашув жараёни қийин кечиш оқибатида адаптация касалликлари, ревматизм, бронхиал астма, буйрак, ошқозон ва ичак яралари, юрак қонтомир касалликлари ва бошқалар дезадаптация касалликлари пайдо бўлади[2]. Дастлаб хавотирланиш босқичи, яъни гипофиз бези фаоллашиб, тимус пасайиши кузатилади. Жараёнга дезадаптация эса иккинчи, чидаш босқичи, яъни буйрак усти бези пўстлоқ гипертрофиясига олиб келади. Ҳолдан тойиш босқичида эса ошқозон ва ичаклар шиллиқ қаватларида яралар ҳамда қон қуйилишлари кузатилади.

Хулоса ва амалий таклифлар. Инсон саломатлиги масаласи ҳар бир даврнинг асосий, ўрганилиши, тадқиқ этилиши талаб қилинган муаммолар қаторини белгилаган. Саломатлик кенг тушунча бўлиб, уни Ислом фалсафасида, хориж олимлари ва республикамизда фаолият олиб бораётган соҳа тадқиқотчилари томонидан яратилган назариялар мисолида таҳлил қилдик.

Инсоннинг жисмоний ҳолат даражаси умумий ташқи ривожланиш индекси, ветететатив асаб тизими ўртасида ўзаро боғлиқлик мавжудлигини тадқиқотимизда кузатдик. Шахсдаги ҳар қандай негатив ва пассив ҳолатларни, кечинмаларни унинг референтлари ва аҳамиятли кишилари бўлган инсонларни самимий таъсири билан бартараф этиш ва бу орқали эса саломатлигига хавф солувчи қатор муаммолардан ҳалос қилиш мумкин. Шунинг учун ҳам жамиятда ижтимоий муносабатларни тартибга солиш, соғлом муҳитни барқарорлаштириш, ўзаро масъуллик ва бирдамлик ҳисини тарбиялаш масалаларига алоҳида эътибор қаратиш зарурки, бу қатор касалликларни, руҳий бузилишларни, ижтимоий фаолликдан четланиш каби муаммоларни ечимини таъминлайди.

Турли психосоматик касалликларни келтириб чиқарувчи омил сифатида қўрқув ва хавотирланиш, ғазаб ва агрессия, носоғлом фикрлардан воз кеча олмаслик депрессия ва шу каби салбий эмоционал ҳолатларнинг киши руҳиятида тез-тез, давомий кечиши унинг саломатлигига хавф солиши муқаррарлигини англаган ҳолда ҳар бир инсон янги муҳит, янги фаолиятга тез мослаша олиш қобилиятини тарбиялаши лозим.

Инсоннинг саломатлиги аввало ўз руҳий кечинмаларини бошқаришига, унинг ҳиссий ва иродавий ҳолатларига, шахслараро муносабатларга боғлиқлигини ёдда тутган ҳолда, кўпинча инсоннинг ўз-ўзига бўлган нотўғри муносабатлари ва тасаввурлари натижасида касалликка чалиниши мумкинлигини ҳисобга олиб, доимо ижобий муносабатда бўлиш кўникмаларини инсон ўзида шакллантириши туфайли касалликка чалинмаслик мумкинлигини англаш зарур.

[1] Селье Г. Стресс без дистресса. - Рига: Виеда, 1992. – с.12.

[2] Алявия О.Т. Кодиров Ш.К. Нормал физиология. Т.: 2007. - 276.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисда»ги ПФ-60-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 12 ноябрдаги «Тиббий профилактика ишлари самарадорлигини янада ошириш орқали жамоат саломатлигини таъминлашга оид қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-4891-сонли Қарори.

3. Алявия О.Т. Кодиров Ш.К. Нормал физиология. - Т.: 2007.- 276.

4. Axmadjonovich U.S. Empirical analysis of the impact of socio-psychological factors on mastery indicators in students. – 2022.

5. Бандура А. Подросковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. - www.LiveLip.ru.

6. Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения. УМ пособие. - Волгагарад -2012. – 44

7. Исакова М. Инсон руҳий саломатлигининг ижтимоий-психологик омиллари (монография). - Фарғона: Фан ва технологиялар, 2021.– 202.

8. Исакова М.Т. Инсоннинг саломатликка муносабати билан унинг индивидуал-динамик хусусиятларининг ўзаро боғлиқлик муаммолари // Современное образование (Узбекистан). – 2021. – №. 7 (104). 42-47 б.

9. Исакова М.Т. Инсоннинг саломатликка муносабатнинг индивидуал-динамик хусусиятлари муаммоси ва уни эмпирик ўрганиш. // Замонавий таълим. 2021. № 8(105). 45-52 б.

10. Mostafa Araj Khodaei, Ahmad Ali Noorbala, Zahra Parsian, Somaiyeh Taheri Targhi, Fatemeh Emadi, Fatemeh Alijaniha, Mohsen Naseri and 6 Arman Zargaran. Avicenna (980-1032CE):The Pioneer in Treatment of Depression.// https://www.researchgate.net/publication/322772465. - Transylvanian Review: Vol XXV, No.17,May 2017. doi: 10.1186/s12906-020-03003-5.

11. Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения. УМ пособие. Волгагарад -2012.-44.

12. Пиаже Ж., Речь и мыщление ребёнка/ Сост., новая ред. Пер с фр., Лукова А., М.: 1994-Электронная библиотека.

13. Хамраев М.Ш. «Авиценна (Ибн Сина) о состояниях человеческого тела, здоровье и болезни, о классификации и номенклатуре болезней, о семиотике и диагностике заболеваний» Austrian journal of technical and natural sciyencye. 2015. 1-Том.

14. Сидоров П.И., Парняков А.В Клиническая психология. - Москва.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. С-439. ISBN 978-5-9704-1407.

15. Селье Г. Стресс без дистресса. - Рига: Виеда, 1992. - 109. Уотсон Дж. Психология с точки зрения бихевиориста. // Хрестоматия по истории психологии. Под ред. Гальперина П. Я., Ждан А. Н. М.: Изд-во МГУ, 1980. с. 17-18.

16. Эриксон Э. Детство и общество. – М.: 1996. -589.

17. Ғаззолий А.Ҳ. Мукошафат-ул Қулуб. 2-китоб. Т.: «Минҳож», 2004. 336.

18. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. // Монография. Т.: "Ношир" 2010. -360.

19. ВОЗ: необходимо срочно изменить подход к психическому здоровью и оказанию психиатрической помощи. 17 июня. 2022 г. Пресс - релиз. Женева.

20. Показатели массы тела — ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России (gnicpm.ru).

21. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации холмса и pare (studfile.net).

22. https://www.hr-director.ru/article/67740-test-holmsa-rage-20-m7.