



Психологик Хавфсизликда Субъектив Хушхोलликнинг Роли Ва Аҳамияти

Роль И Значение Субъективного Благополучия В Психологической Безопасности

The Role And Importance Of Subjective Well-Being In Psychological Safety

Ҳайдарбек Ҳамдамов

Жиззах давлат педагогика университети “Умумий психология” кафедраси катта ўқитувчиси

Аннотация

Мазкур мақолада шахснинг психологик хавфсизлигида субъектив хушхोलликнинг тутган ўрни, хушхोलлик ва психологик хавфсизлик муаммоси, психологик хавфсизликнинг тузилиши ҳамда бу борадаги илғор тадқиқотлар ёритилган. Мақолада субъектив хушхोलлик билан шахс психологик хавфсизлигининг ўзаро алоқадорлиги қиссий таҳлил билан очиб берилди. Илмий истеъмолга киритилмаган янги адабиётлар асосида ушбу мавзунинг истиқболдаги ечимлари атрофлича ўрганилди.

Аннотация

В данной статье описывается роль субъективного благополучия в психологической безопасности человека, проблема благополучия и психологической безопасности, структура психологической безопасности, а также современные исследования в этом направлении. В статье путем сравнительного анализа выявлена взаимосвязь субъективного благополучия и психологической безопасности личности. На основе новой литературы, не вошедшей в научный оборот, тщательно изучены перспективные решения данной темы.

Abstract

This article describes the role of subjective well-being in a person's psychological safety, the problem of well-being and psychological safety, the structure of psychological safety, as well as contemporary research in this direction. Through comparative analysis, the article reveals the relationship between subjective well-being and psychological safety of the individual. Based on new sources that have not been included before, promising solutions of this theme have been carefully studied.



Таянч сўз ва иборалар: субъектив хушҳоллик, психологик саломатлик, психологик хавфсизлик, химоя механизмлари, эвдемонизм, гедонизм, мазмунни бунёд этиш, ўз ўзини қабул қилиш, атроф-муҳитни бошқариш, шахсинг химояланганлиги, ижтимоий муҳитнинг психологик хавфсизлиги, бардошлилик, резилентлик.

Ключевые слова и выражения: субъективное благополучие, психологическое здоровье, психологическая безопасность, защитные механизмы, эвдемонизм, гедонизм, строение смысла, самопринятие, управление средой, защищенность личности, психологическая безопасность социальной среды, жизнестойкость, резилентность.

Key words and expressions: subjective well-being, psychological health, psychological safety, defense mechanisms, eudemonism, hedonism, creating purpose, self-acceptance, environmental mastery, personal security, psychological safety of social environment, hardiness, resilience.

Бизга маълумки, психологик хавфсизлик мавзуси жаҳоннинг кўплаб олимлари томонидан тадқиқ этилмоқда. Ушбу муаммонинг долзарб масалага айланиб бориши жамиятда психологик саломатлик билан боғлиқ муаммоларнинг тобора кўпайиб бораётганлиги билан изоҳланади.

Психологик хавфсизлик бу – инсоннинг ўз психикасини химоя қилиши, психик соғлигини мустаҳкамлаши, эмоционал-иродавий барқарорликка етишиши ҳамда соғлом тафаккур ва хулқ-атворга эришиш йўлида қўллайдиган чора-тадбирларидир. Шахс психологик хавфсизлигини онгнинг унинг иродаси ва истагига қарши ўлароқ психик ҳолат ҳамда хулқ-атворни салбий томонга ўзгартира олишига қарши химояланганлик сифатида тушуниш мумкин [3, 4-5 бет].

В.Д.Анасов шахснинг психологик хавфсизлигини таъминлаш учун учта омил зарур эканлигини таъкидлайди. Булар қуйидагилар:

1. Инсон омили;
2. Муҳит омили;
3. Химояланганлик омили.

В.Д.Анасовнинг фикрича, юқорида санаб ўтилганларнинг дастлабки икkitаси асосий омиллар ҳисобланади. Инсон омили деганда хатарли вазиятларга билдирадиган турли реакцияларимиз тушунилади. Муҳит эса жисмоний ва ижтимоий каби турларга бўлинади. Инсон ўзини хавфсиз ҳис этиши учун муҳит қулай ва тушунарли бўлиши лозим. Инсоннинг хатарли ва хавотирли вазиятлардан ўзини химоя қилиш учун фойдаланадиган воситалари химояланганлик омилини ўз ичига олади [1, 7-11 бет].

Психологик хавфсизлик ўз ичига психик касалликлар профилактикаси, стресслар ва фрустрацияга юқори чидамлилиқ, шахснинг муттасил психологик тараққиёти, психологик маданият, дунёни адекват идрок этиш (инсоннинг ўзига ўзи, бошқа инсонларга ва умуман атроф-муҳитга муносабати) кабиларни ўз ичига олади. Таъкидлаш жоизки, шахснинг психологик хавфсизлигида субъектив хушҳоллик феномени алоҳида ўрин эгаллайди. Аниқроқ қилиб айтганда, психологик хавфсизликни шакллантира олган



одам психологик жиҳатдан ўзини хушҳол ҳис этади.

Психологияда психологик хушҳоллик аспектиларини тушуниш ва тадқиқ этиш муаммоси Н.Бредберн номи билан боғлиқ. 1969-йилда америкалик психолог Н.Бредберннинг “Психологик хушҳоллик тузилиши” номли илмий иши нашрдан чиқади. Шу даврдан бошлаб жаҳон психологиясида психологик хушҳоллик масаласига қизиқиш пайдо бўлади. Н.Бредберн психологик хушҳоллик феноменини тушунишнинг назарий асосларига пойдевор қўйган. Н.Бредберн психологик хушҳолликка ҳаёт давомида тўпланган позитив ва негатив эмоцияларнинг комплекси ўртасидаги баланс деб изоҳ беради.

Психологик хушҳоллик муаммосини тадқиқ этишнинг кейинги босқичи яна бир америкалик психолог Эд Динер томонидан давом эттирилади. Эд Динер бахт ва хушҳоллик масаласини анча чуқур ва кенг тадқиқ этишга муваффақ бўлади. Эд Динер хушҳоллик психологиясида марказий тушунчалардан бири ҳисобланган “субъектив хушҳоллик” атамасини илмий муомалага киритади.

Хушҳоллик масаласини тадқиқ этишда эвдемонистик ва гедонистик йўналишлар асосий ёндашувлар сифатида қабул қилинган.

1.Эвдемонистик йўналиш. “Эвдемонизм” сўзи юнонча бўлиб, раванқ топиш, бахт-саодат, фаровонлик каби маъноларни англатади. Эвдемонистик йўналиш рамкасида психологик хушҳоллик тушунчасига инсоннинг ўз имкониятларини амалга ошириши, ҳаётини фаолиятда ҳузур-ҳаловатга етишиши учун ўзидаги муайян психологик қирраларни такомиллаштириб бориши каби масалалар сифатида қаралади. Психологик хушҳолликни эвдемонистик йўналиш бўйича тушуниш ва ўрганишни Кэрол Рифф бошлаб берган. Эвдемонистик ёндашувнинг негизида “мазмун” тушунчаси ётади. Эвдемоник хушҳоллик тенденцияси бўйича яшайдиган одамлар яхши фазилатларга, яхши одатларга интиладилар. Аниқроқ қилиб айтганда, руҳиятида эвдемоник хушҳоллик устивор бўлган индивид яхши фазилатлар ва ҳаётнинг маъносини қидириб фаолият юритади.

2. Гедонистик йўналиш. “Гедонизм” сўзи юнонча бўлиб, лаззатланиш, роҳатланиш, ҳузурланиш каби маъноларни англатади. Гедонистик ёндашув бўйича психологик хушҳоллик аввало “субъектив хушҳоллик” сифатида тушунилади. Гедонистик йўналиш вакиллари хушҳолликни ҳаётдан қониққанлик ёки қониқмаганлик сингари бош мезоний тушунчалар ёрдамида тавсифлашга ҳаракат қилдилар. Яъни бу йўналишда тадқиқот олиб бораётган психологлар психологик хушҳолликни “бахт”, “ҳаётдан қониққанлик”, “позитив эмоциялар” каби тушунчалар билан боғлайдилар.

Шахснинг психологик хавфсизлиги бу - маънавий-руҳий ва инсон борлиғига дахлдор бошқа тизимларни сақлаб қолиш ҳамда уларнинг нормал ишлаб туришини таъмин этишга йўналтирилган таърифлардан иборат эканлигини кўпчилик олимлар таъкидлайдилар. Бу эса том маънода субъектив хушҳолликни ҳис этиш билан узвий алоқадорликка эга.

Муҳитнинг психологик жиҳатдан нисбатан хавфсиз бўлишида керакли шарт-шароитларни яратиш муаммосини бир нечта олимлар турли даврларда ўрганганлар. Муҳит психологиясининг туб моҳиятини англаб етиш муаммосини тадқиқ этишга



В.В.Авдеев, Б.Г.Ананьев, В.Д.Анасов, Г.М.Андреева, И.В.Дубровина, Е.И.Исаев, Е.А.Климов, М.И. Котик, Б.Ф.Ломов, В.А.Левин, М.В.Осорина, А.А.Реан, В.И.Слободчиков, Д.И.Фельдштейн, Э.Фромм каби олимлар катта хисса кўшганлар.

“Шахс психологик хавфсизлиги” тушунчасининг бир қанча талқинлари мавжуд. Баъзи олимлар шахснинг психологик хавфсизлигини таҳдидларнинг адекват инъикоси, шунингдек инсон ёки гуруҳларнинг психологик тизим сифатидаги яхлитлиги ҳамда барқарорлигини сақлаш мақсадида хулқ-атворнинг конструктив регуляциясига алоқадор қонуниятларни ўрганувчи фаннинг алоҳида соҳаси деб қарайдилар. Бундай талқинда “ташқи таҳдид” ва “хавфли вазият” кабилар марказий феномен ҳисобланади.

Фанда психологик хавфсизликни шакллантириш борасида бир нечта ёндашувлар мавжуд. Психоанализ, индивидуал психология, неофрейдизм, бихевиориал ёндашув, гештальтпсихология ҳамда гуманистик психология вакиллари мазкур мавзу бўйича ўз қарашларини илгари сурганлар. Буларнинг орасида экзистенциал-гуманистик йўналиш тарафдорлари алоҳида ўрин эгаллайди. А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, С.Мадди ва бошқалар шахснинг психологик хавфсизлигини таъминлаш масаласи бўйича бир қатор оригинал фикр-мулоҳазаларни келтириб ўтганлар. Шахснинг психологик хавфсизлиги муаммосини гуманистик психология вакиллари ижтимоий ўзини ўзи намоён қилиш орқали хавфсизликка доир асосий эҳтиёжларни қондиришга интилаётган инсоннинг ички имкониятлари тарзида тушунтириб беришга ҳаракат қиладилар. Гуманистик психологияда бу масала инсоннинг ўз тақдирини ўзи белгилай олиши, фаол ҳаётий тажрибани орттира олиши, муттасил ривожлана олиши, хулқ-атворнинг анланган тизими билан таҳдидларга жавоб бера олиши каби ижобий хусусиятлар билан белгиланади. Мазкур йўналишнинг йирик вакили А.Х.Маслоу ўзи ишлаб чиққан мотивациянинг иерархик моделида хавфсизликни алоҳида босқич сифатида келтириб ўтади. Агар физиологик эҳтиёжлар нисбатан яхши қондирилса, кўплаб янги эҳтиёжлар юзага чиқади, ва биз уларни хавфсизлик эҳтиёжлари сифатида таснифлашимиз мумкин (хавфсизлик; барқарорлик; боғлиқлик; ҳимояланганлик; кўрқув, хавотир ва тартибсизликдан халос бўлиш; тузилиш, яхлит тизим, тартиб-қоидалар ва ҳ.к.). Етуқлик давридаги невротик шахсларнинг муайян типларида хавфсизликка интилиш мотивлари кучли бўлади [4, 39-40 бет].

Бир қатор илмий ишларни таҳлил этиш натажасида шахснинг психологик хавфсизлигига доир бир қатор ғоя, фараз ва таърифларни кўриш мумкин. Уларни қуйидаги компонентларга бўлган ҳолда таснифлаш мақсадга мувофиқ:

1. Шахснинг муҳитдаги, унинг психологик жароҳат олиш эҳтимоли юқори бўлган даврдаги эмоционал-иродавий барқарорлиги;
2. Ички ва ташқи таъсирларга бардошлилик;
3. Шахснинг ҳимояланганлиги ёки ҳимояланмаганлигига доир психик кечинмалари;

Шахснинг психологик хавфсизлигини таъминлашда “Ички ва ташқи таъсирларга бардошлилик” ҳам катта аҳамиятга эга. Рус олими И.А.Баеванинг таъкидлашича, хавфсизлик шахс хусусияти сифатида тушунилиб, унинг ички бардошлилик ресурслари ҳисобига ташқи деструктив таъсиротлардан ҳимояланганлиги билан тавсифланади.



Бугунги кунда инсон барқарорлигини сақлаб қолишга оид шарт-шароитларни ўрганиш зарурияти ошиб бормоқда. Барқарорликни таъминлашда инсонга энг керакли хусусиятлардан бири психология фанида резилентлик дейилади. Резилентлик деганда кўнгилсиз вазиятларда барқарорликни сақлай олиш, оғир вазиятлардан жиддий руҳий бузилишларсиз чиқиб кета олиш ҳамда салбий ўзгаришларга яхши мослаша олиш тушунилади [9, 17-бет].

Яна бир рус олими Л.А.Регуш ўз-ўзидан қониқиш ҳисси, ўз-ўзига ишонч, шод-хуррам ҳолат (экспрессивлик), эмпатияга мойиллик кабиларни шахс хавфсизлигини таъминлашнинг асосий шартлари деб билади. Бу йўналишда Калифорния ижтимоий экология Мактаби профессори С.Маддининг мулоҳазалари алоҳида ўрин эгаллайди. С.Мадди чидамлилиқнинг (бардошлилик) диагностикаси ва фасилитацияси масалаларини чуқур тадқиқ этади. У П.Тиллихнинг “Бор бўлиш жасорати” категориясини янада ривожлантирди. С.Мадди шахснинг психологик хавфсизлиги масаласида назорат ҳиссиёти ҳамда жалб этилганлик даражаси билан тушунтиради. Бардошлиликнинг учта нисбатан автоном компонентини ажратиш кўрсатиш мумкин: жалб этилганлик, назорат, таваккалчиликни қабул қилиш. Ушбу компонентларнинг, ва умуман бардошлиликнинг ифодаланиши стресс вазиятларида ички тарангликнинг пайдо бўлишига тўсқинлик қилади [7, 160-168 бет].

Яна бир тадқиқотчи С.Ионеску эса С.Мадди таъбири билан айтилган “Жалб этилганлик”да ҳаётий мақсадларнинг ҳамда у ёки бу вазиятда ўзини қандай тутиш кераклиги борасидаги тасаввурларнинг мавжуд бўлиши шахснинг психологик хавфсизлигини таъминлаб беришини таъкидлаган. Бу борада когнитив тараққиёт бўйича мутахассис Н.Гармезининг олиб борган илмий изланишлари алоҳида аҳамиятга молик. У “Чидамлилиқ” (бардошлилик) муаммосини чуқур ўрганган олим саналади. У психологик хавфсизликни мулоқотмандлик, коммуникатив кўникмалар ҳамда муайян бир муаммони ҳал этишда позитив тажрибанинг мавжудлиги билан боғлайди.

Бизга маълумки, шахснинг психологик хавфсизлиги индивиднинг позитив психик ҳолатларни намоён этишида намоён бўлади. Бу ерда энг аввало хавотирлик даражасига шахснинг нечоғли ҳимояланганлигини кўрсатиб берувчи асосий мезон сифатида қаралади. Бу муаммо Қозон университети профессори А.О.Прохоровнинг илмий ишларида атрофлича ўрганилган.

Бугунги кунда психологик хушҳоллик масаласининг замонавий тадқиқотлари асосан қуйидаги соҳалар бўйича олиб борилмоқда:

1. Субъектив хушҳоллик билан шахс саломатлигининг алоқадорлиги;
2. Субъектив хушҳоллик ва шахснинг психологик ҳимояланганлиги;
3. Субъектив хушҳоллик ва ҳаётдаги турли ҳодисаларга мослашиш ўртасидаги алоқадорлик;
2. Субъектив хушҳоллик ва даромад ўртасидаги боғлиқлик.

Н.Л.Шликова шахс психологик хавфсизлигини субъективлик (когнитив ва эмоционал жараёнлар) ва объектив омилларнинг (корпоратив маданият) детерминантлашуви даражаси сифатида тадқиқ этади.



Шахс психологик хавфсизлигини таъминлаш мавзуси бўйича олиб борилаётган илмий-тадқиқотлар орасида профессор И.А.Баева марказий ўринлардан бирини эгаллайди. У А.И.Герцен номидаги Россия давлат педагогика университети қошидаги “Таълимда психологик маданият ва хавфсизлик” илмий-тадқиқот лабораториясини бошқариб келмоқда. Мазкур лабораторияда асосан қуйидаги йўналишларда илмий изланишлар олиб борилади:

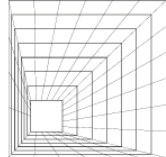
1. Психологик хавфсизлик ва таълим муҳити экспертизаси;
2. Таълимда ва жамиятда психологик маданият;
3. Инсонларнинг ўзаро муносабатларида психологик зўравонликнинг профилактикаси ва коррекцияси;
4. Таълим муҳитида психологик хавфсизлик ва умуман шахс психологик хавфсизлигига тиргак бўладиган психотехнологияларни яратиш;
5. Инсоннинг хавфсизлиги ва хотиржамлигини таъминловчи психологик ресурслар.

Лаборатория ходимлари хавфсизлик психологиясининг структурасини икки аспект бўйича тадқиқ этадилар: муҳит психологик хавфсизлиги ҳамда шахс психологик хавфсизлиги. “Ижтимоий аспектда муҳит психологик хавфсизлиги индивидларнинг ўзаро муносабатларида психологик зўравонликнинг намоён бўлмаслиги, ўзаро ишонч руҳидаги мулоқотга доир асосий эҳтиёжларнинг қондирилиши, муҳитнинг референт аҳамиятини пайдо бўлиши ва ривожланиши ҳамда гуруҳ аъзоларида психологик ҳимояланганликнинг таъминланиши билан белгиланади. *Шахс психологик хавфсизлиги* унинг муайян параметрлар билан муҳитда барқарорликни сақлай олиш қобилияти, ички ва ташқи деструктив таъсиротларга бардошлилигида намоён бўлади. Шахс психологик хавфсизлиги конкрет ҳаётий вазиятда шахснинг ҳимояланганлиги/ҳимояланмаганлигига оид кечинмаларида акс этади. И.А.Баева шахснинг барқарорлиги тавсифига алоҳида урғу беради. Бугунги кунда янги йўналиш – хавфсизлик психологиясини пайдо бўлганлигини эътироф этиш учун барча асослар етарли. Бу йўналишнинг рамкасида назарий тадқиқотлар билан бирга турли ижтимоий соҳаларда психологик хавфсизликни таъминлаш борасида амалий дастурларни ишлаб чиқиш ишлари ҳам олиб борилмоқда [2, 66-бет].

И.А.Баева таълим тизимида ва ижтимоий муносабатларда психологик хавфсизлик, психологик хавфсизликнинг бузилиши вазиятида инсонни етаклаш, таълимдаги муҳитнинг психологик хавфсизлиги каби муҳим масалаларни тадқиқ этган. Унинг фикрича, таълимдаги муҳитнинг психологик хавфсизлиги шахс ривожланишининг асосий шарти ҳисобланади. Олима психологик хавфсизликни шахс юритаётган фаолият туридаги натижадорлик кўрсаткичи орқали кўриб чиқиш лозимлигини уқтиради.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, юқорида келтириб ўтилган ёндашувларни умумлаштириш натижасида шахс психологик хавфсизлигининг янада маҳсулдор ресурсларини белгилаб олиш мақсадга мувофиқ иш ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР



1. Анасов В.Д., Ленский В.Е. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности // Проблемы информационно-психологической безопасности. Москва: Институт психологии РАН, 1996. С. 7-11.
2. Баева И.А. Психология безопасности: история, становление, перспективы. Национальный психологический журнал. № 1 (2) сентябрь 2007.
3. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. Москва, 2001.
4. Abraham H.Maslow. Motivation and personality. 1954 by Harper & Row, Publishers, Inc.
5. Carol D. Ryff. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. Published online 2013 Nov 19. doi: 10.1159/000353263
6. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective Well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125 (2). –P. 276–302.
7. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. — 2006.
8. Ҳайдарбек Ҳамдамов. (2022). ХУШҲОЛЛИКНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АҲАМИЯТИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 533–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337673>
9. ҲАМДАМОВ Ҳайдарбек. (n.d.). ПСИХОЛОГИЯДА РЕЗИЛЕНТЛИК ФЕНОМЕНИ: АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАР ВА ИСТИҚБОЛДАГИ МАСАЛАЛАР. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7743535>
10. Hamdamov H. SUBYEKTIV XUSHHOLLIKDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING TUTGAN O‘RNI VA ANAMIYATI //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2023. – №. I.
11. Hamdamov H. МИЛЛИЙ ФУРУР ҲИССИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА
12. ЗАМОНАВИЙ ИННОВАЦИОН МЕТОДЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.
13. International In International Virtual Conference on Language and Literature
14. Proceeding (Vol. 1, No. 1). 2022 <https://doi.org/10.5281/zenodo.5926972>
15. Hamidov H. BASIC APPROACHES TO PERSONALITY PSYCHOLOGICAL SAFETY AND ISSUES IN PERSPECTIVE //Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology. – 2020. – Т. 2. – №. 8. – С. 272-278.