



## PSIXOLOGIK FAROVONLIK TUSHUNCHASINING MAZMUN-MOHİYATI

*Ruzmatova N.Sh.*

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti  
“Psixologiya” kafedrasi o’qituvchisi*

**Tayanch soʻzlar:** farovonlik, faollik, salomatlik, shaxsiy oʻsish, qadriyatlar.

**Ключевые слова:** благополучие, активность, здоровье, личностное развитие, ценности.

**Key words:** well-being, activity, health, personal development, values.

### **РЕЗЮМЕ:**

Ushbu maqola psixologik farovonlikning mazmun mohiyati yoritilgan bo'lib, shuningdek, turli olimlarning psixologik farovonlik, uning tarkibiy qismi haqidagi fikrlarining tahlili ko'rsatib o'tilgan.

### **РЕЗЮМЕ:**

В данной статье объясняется значение психологического благополучия, а также показан анализ мнений различных ученых о психологическом благополучии и его компонентах.

### **SUMMARY:**

This article explains the meaning of psychological well-being, and also shows the analysis of the opinions of various scientists about psychological well-being and its components.

Psixologik farovonlik ilmiy tadqiqot ob'ekti sifatida o'tgan asrning o'rtalaridan boshlab psixologiyada ancha keng tarqaldi. Shaxsning psixologik farovonligi muammosini o'rganishga qiziqish ijobiy psixologiyaning paydo bo'lishi bilan kuchaydi - bu yo'nalish ruhiy kasalliklar va buzilishlarni o'rganishga emas, balki shaxsning resurslari va salohiyatiga, uning ijobiy xususiyatlariga e'tibor berishni taklif qiladi. Zamonaviy psixologiyaning asosiy g'oyasi shundan iboratki, inson o'zini farovon va baxtli his qilishi uchun yoqimsiz holatlar va muammolardan xalos bo'lishning o'zi yetarli emas va optimal, farovon hayot va faoliyat shakllarini o'rganish kerak ekanligi psixologik tadqiqotning alohida sohasini ifodalaydi.

Zamonaviy psixologiya yetakchilaridan biri I.Bonivel farovonlikni o'rganishga qiziqish ortishiga bo'lgan sabablarning uchta asosiy guruhini qayd etadi: “mamlakatlar farovonlik darajasiga yetganki, bunda omon qolish va iqtisodiy ko'rsatkichlar muhim, lekin odamlarning hayot sifati asosiy vazifaga aylanadi; individualizmga moyillik kuchayishi shaxsiy baxtni muhimroq o'ringa qo'ydi;



farovonlikni o'lchashning bir qator ishonchli usullari ishlab chiqilgan bo'lib, ular tufayli bu soha jiddiy va tan olingan ilmiy intizomga aylana oldi”

G'arb psixologiyasida “farovonlik” tushunchasi keng ma'noda madaniy, ijtimoiy, psixologik, jismoniy, iqtisodiy va ma'naviy omillarning murakkab o'zaro bog'liqligini ifodalovchi ko'p omilli konstruktsiya sifatida ta'riflanadi. Xususan, M.Seligmanning fikricha, insonning farovonligi - bu faollik bilan birgalikda ijobiy ta'sirchanlikdir .

Rus tilidagi “farovonlik” so'zining semantik ma'nosi - bu muvaffaqiyatsizliklar va zarbalarsiz, baxtsizliklar bilan bezovtalanmagan ishlar va hayotning tinch oqimi. Farovonlikning sinonimi baxtdir, sub'ektiv ravishda barcha ne'matlarga erishish hisoblanadi .

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassislari salomatlikni aniqlashning asosiy mezonini sifatida farovonlik atamasidan foydalanganlar: “Salomatlik nafaqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir”. Shu bilan birga, ushbu tashkilot mutaxassislarning ta'kidlashicha, bu tananing biologik funktsiyalaridan ko'ra ko'proq o'zini o'zi qadrlash va ijtimoiy mansublik hissi bilan belgilanadi va insonning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy salohiyatini ro'yobga chiqarish bilan bog'liq.

“Psixologik farovonlik” atamasi N.Bredbern tomonidan ilmiy foydalanishga kiritilgan bo'lib, uni baxtning sub'ektiv hissi va hayotdan umumiy qoniqish sifatida ta'riflagan. Shu bilan birga, muallif psixologik farovonlik deganda ego kuchi, o'zini o'zi anglash, o'z-o'zini hurmat qilish, avtonomiya kabi keng qo'llaniladigan bir qator boshqa tushunchalarni nazarda tutmagan, ammo bu tushunchalar o'zaro ta'sir doirasiga ega bo'lishi mumkinligini inkor etmagan.

Chet el adabiyotida psixologik farovonlik sub'ektiv va psixologik tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan, shuningdek adaptiv (sog'lom) xatti-harakatlar bilan bog'liq bo'lgan shaxsning dinamik xususiyati sifatida ta'riflanadi. Psixologik farovonlik kontsepsiyasi muallifi K. Rieff uni shaxs imkoniyatlarining cho'qqisi nuqtai nazaridan o'z faoliyatini idrok etish va baholashni aks ettiruvchi asosiy sub'ektiv konstruktsiya deb hisoblaydi.

Psixologik salomatlik, o'z-o'zini anglash, optimal faoliyat ko'rsatish, yetuklik, hayotni rivojlantirish, shaxsning o'zini o'zi belgilash sohasidagi nazariy tamoyillarni umumlashtirgan K. Rieff psixologik farovonlikning asosiy konstruktsiyalarini aniqladi, buning uchun vosita yaratdi. Ularni o'lchash, shu bilan shaxsning psixologik farovonligi mezonlariga aniqlik kiritildi.

Shunday qilib, K. Rieff tomonidan psixologik farovonlikning tarkibiy modeli quyidagi parametrlarni o'z ichiga olgan : o'z-o'zini qabul qilish (shaxsning barcha jihatlarini anglash va qabul qilish, o'zini va butun hayotini ijobiy baholash), shaxsiy. o'sish (rivojlanish, yangi narsalarni o'rganish istagi, o'z taraqqiyot tuyg'usi); avtonomiya (ijtimoiy bosimga dosh berish qobiliyati, o'zini va xatti-harakatlarini baholashda mustaqillik, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati), atrof-muhitni



boshqarish qobiliyati (xohlagan narsaga erishish qobiliyati, o'z maqsadlariga erishishda qiyinchiliklarni yengish qobiliyati); boshqalar bilan ijobiy munosabatlar (uzoq muddatli ishonchli munosabatlarni o'rnatish qobiliyati, empatiya qobiliyati, boshqalar bilan munosabatlarda moslashuvchanlik), hayotiy maqsadlarning mavjudligi (o'z hayotining ma'nosi, o'tmish, hozirgi qadriyatlar tajribasi va kelajak).

K. Rieff tomonidan ishlab chiqilgan psixologik farovonlik nazariyasi psixoterapiyaning o'ziga xos usulini yaratish va so'rovnomani tuzish uchun asos bo'lib xizmat qildi, bu psixologiyaning turli sohalarini o'rganishda keng e'tirof etilgan va qo'llanilgan.

Yuqoridagi materialni umumlashtirgan holda, biz “psixologik farovonlik” tushunchasining mazmunini shaxsning uyg'unligi, uning yaxlitligi sifatida tushunish tendentsiyasi haqida gapirishimiz mumkin, bu aniq maqsadlarning mavjudligiga, erishish uchun resurslarning mavjudligiga bog'liq. Xususan, maqsadlar, kishining rejalarini amalga oshirishdagi muvaffaqiyat, shaxslararo munosabatlardan qoniqish va ijobiy his-tuyg'ularning mavjudligi. Shunday qilib, L.A. Kulikov shaxsning uyg'unligi - bu individ mavjudligining asosiy jihatlarining mutanosibliigi: shaxsning makonining, shaxsning vaqti va energiyasining, potentsial va amalga oshirilishi. Ammo uyg'unlik yo'li uzoq va unga ma'lum bir tartibsizlik, ya'ni psixologik iztirobsiz erishib bo'lmaydi. Biror narsaning etishmasligisiz baxtni his qila olmaysiz, deb yozadi A.A. Milts - dissonans farazi xilma-xillikni uyg'unlikka olib keladi, chunki statik, yopiq tartibga solish tizimi faqat ideal va haqiqat o'rtasidagi farq tufayli rivojlanishi mumkin.

Yuqoridagi materialni umumlashtirgan holda, biz “psixologik farovonlik” tushunchasining mazmunini shaxsning uyg'unligi, uning yaxlitligi sifatida tushunish tendentsiyasi haqida gapirishimiz mumkin, bu aniq maqsadlarning mavjudligiga, erishish uchun resurslarning mavjudligiga bog'liq hisoblanadi. Xususan, maqsadlar, kishining rejalarini amalga oshirishdagi muvaffaqiyat, shaxslararo munosabatlardan qoniqish va ijobiy his-tuyg'ularning mavjudligi bularga misol bo'la oladi.

#### Adabiyotlar:

1. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл/ Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. - 403с.
2. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология [Текст] / Пер. с англ. М. Бабичевой.–М.: Время, 2009. –192 с.
3. Селигман, М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день [Текст] / М. Селигман/ Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2010. – 320 с
4. Словарь русских синонимов и сходных по смыслу выражений [Текст] / под ред. Н. Абрамова. – М.: Русские словари, 1999.
5. Bradburn, N.M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969.
6. Ryff, C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. Vol. 69. –P. 719– 727.
7. Куликов, Л.В. Характеристики гармонии личности [Текст] / Л.В. Куликов //Ежегодник российского психологического общества. Материалы III всероссийского съезда психологов. – СПб.:Изд-во СПбГУ, 2002. –С. 646-676.