

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

SALOMATLIK HAQIDA TUSHUNCHA, DARAJASINI ANIQLASH, MEZONLARI, RITMI, TO'LIQ MA'LUMOT

Raimberdiyeva Nodira Nimatjonovna

Sodiqova Yoqutoy Abdulxoshimovna

Iminova Zulayxo Ixvoljon qizi

2-Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari

Annotatsiya:

Salomatlik — har qanday tirik organizmning o'zi va uning barcha a'zolari o'z vazifalarini to'liq bajara oladigan holati: nuqsonlar, kasalliklarning yo'qligi (salomatlik tushunchasining batafsil ta'rifi quyida keltirilgan). Salomatlikni o'rganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy (sotsial) psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixoxigina, defektologiya va boshqalar kiradi.

Kalit so'zlar: salomatlik, JSST, o'lim, kasallanish, indivudial salomatlik, guruh salomatligi, mintaqaviy salomatlik, jamoat salomatligi, antropometriya, nogironlik, sog'liqni saqlash, valeologiya, psixika.

SALOMATLIK TUSHUNCHASI VA TA'RIFI HAQIDA

Inson salomatligini muhofaza qilish (sog'liqni saqlash) — davlatning vazifalaridan biridir. Dunyo miqyosida inson salomatligini saqlash bilan **Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti** (JSST) shug'ullanadi.

Butunjahon salomatlik kuni har yili **7 aprel** kuni nishonlanadi, Butunjahon ruhiy salomatlik kuni — **10 oktyabr**

JSST nizomiga ko'ra, «salomatlik — nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir». Biroq, bu ta'rifni populyatsion va individual miqyosda salomatlikni baholash uchun ishlatib bo'lmaydi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, mediko-sanitar statistikada salomatlik tushunchasi ostida insonda kasalliklar va buzilishlar aniqlanmasligi, populyatsion miqyosda esa — o'lim, kasallanish va nogironlik ko'rsatkichining pasayishi jarayoni tushuniladi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

P. I. Kalyu «Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari: batafsil ma'lumot» nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me'yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta'rifini ko'rib chiqdi. Ta'riflar orasida quyidagilar uchraydi:

1. Sog'lik — organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.
2. Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.
3. Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.
4. Kasalliklar, kasal holatlar va o'zgarishlar bo'lmasligi.
5. Organimzning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

TIBBIY-IJTIMOY TADQIQOTLARDAGI SALOMATLIK DARAJALARI

- **Individual salomatlik** — bu alohida insonning sog'lig'i.
- **Guruh salomatligi** — ijtimoiy va etnik guruhlarning salomatligi.
- **Mintaqaviy (regional) salomatlik** — ma'muriy hududlar aholisining salomatligi.
- **Jamoat salomatligi** — populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog'ligi; «kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa'y-harakatlar orqali sog'lomlashtirish, jamiyat, tashkilotni o'z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san'ati» deya ta'riflanadi. Jamiyat sog'lig'ining profilaktikasi usullari — ta'lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko'rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o'tkazishdir. Emlash tushunchasi jamoat salomatligi tushunchasi bilan bog'liq. Davlat sog'liqni saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta'siri keng e'tirof etilgan. XX asrdagi sog'liqni saqlash siyosati natijasida qisman, chaqaloqlar va bolalar o'limining pasayishi kuzatildi va dunyodagi ko'plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o'sdi. Misol uchun, amerikaliklarning o'rtacha umr ko'rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda olti yilga ortganligi qayd etildi.

SALOMATLIK DARJASINI ANIQLASH, UNING KO'RSATKICHLARI

Inson salomatligi — sifat ko'rsatkichi bo'lib, u miqdoriy parametrlar: **antropometrik** (bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi, a'zolar va



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

to'qimalarning geometrik shakli); **jismoniy** (yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, tana harorati); **biokimyoviy** (tanadagi kimyoviy elementlar, eritrotsitlar, leykotsitlar, gormonlar va boshqalar miqdori); **biologik** (ichak florasining tarkibi, virusli va infeksiyon kasalliklar mavjudligi) va boshqa biomarkerlardan tashkil topadi.

Inson organizmi holati uchun «norma» tushunchasi mavjud bo'lib, bunda parametr qiymatlari tibbiyot fani va amaliyoti bilan belgilanadigan diapazonga to'g'ri kelishi inobatga olinadi. Qiymatning berilgan diapazondan og'ishi, salomatlik yomonlashuvining belgisi va dalili bo'lishi mumkin. Tashqi tomondan, sog'likni yo'qotish tananing tarkibiy tuzilmalari va funktsiyalarida o'lchanadigan buzilishlarda, uning moslashuvchanligi o'zgarishida ifodalanadi.

JSST nuqtai nazaridan, odamlar sog'lig'i ijtimoiy sifat hisoblanadi va shu munosabat bilan aholi salomatligini baholash uchun quyidagi ko'rsatkichlar tavsiya etiladi:

- Yalpi ichki mahsulotni sog'liqni saqlashga sarflash;
- Birlamchi tibbiy yordamning mavjudligi;
- Aholining immunizatsiya darajasi;
- Homilador ayollarni malakali xodimlar tomonidan tekshirilishi darajasi;
- Bolalarning oziqlanish holati;
- Bolalar o'limi darajasi;
- O'rtacha umr ko'rish davomiyligi;
- Aholining gigienik savodxonligi.

JAMOAT SALOMATLIGI MEZONLARI

• **Tibbiy-demografik** — tug'ilish darajasi, o'lim darajasi, aholining tabiiy o'sishi, chaqaloqlarning o'lim darajasi, muddatidan oldin tug'ilgan chaqaloqlar soni, kutilayotgan o'rtacha umr ko'rish darajasi.

• **Kasallanish** — umumiy, infeksiyon, vaqtinchalik mehnat qobiliyatini yo'qitish bilan, tibbiy ko'riklarga ko'ra, asosiy noepidemik kasalliklar, gospitalizatsiyalangan.

- Nogironlik ko'rsatkichlari.
- Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

Barcha mezonlar dinamikada baholanishi kerak. Aholi salomatligini baholashning muhim mezonlari salomatlik ko'rsatkichi (indeksi), ya'ni tekshirilish vaqtida (masalan, yil davomida) kasal bo'lmaganlarning ulushi hisoblanishi kerak.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

SALOMATLIK OMILLARI

Salomatlik psixologiyasida sog'liqqa ta'sir qiluvchi uchta omil ajratiladi: mustaqil, uzatuvchi va motivatorlar .

Mustaqil: salomatlik va kasallik bilan o'zaro bog'liqligi (korrelyatsiyasi) eng kuchlidir:

Salomatlikka yoki kasallikka moyil qiladigan omillar:

Xulq-atvori patterni; A (ambitsiyalik, agressivlik, kompetentlik, qo'zg'aluvchanlik, mushaklarning zo'riqishi, tezkor faoliyat turi, yurak-tomir kasalliklarining yuqori xavfi) va B (qarshi sifatlar) tipidagi xatti-harakatlar omillari.

Yordamchi dispozitsiyalar (masalan, optimizm va pessimizm).

Hissiy patternlar (masalan, aleksitimiya).

Kognitiv omillar — salomatlik va kasallik, norma, qadriyatlar, salomatlikka bo'lgan shaxsiy baho va boshqalar haqida tushunchalar.

Ijtimoiy muhit omillari — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila, kasbiy muhit.

Demografik omillar — jins omili, individual koping-strategiyalar, etnik guruhlar, ijtimoiy sinflar.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti erkaklar va ayollar salomatligidagi farqlarni o'rganishda biologik mezonlarni emas, balki gender (irsiy) mezonlardan foydalanishni tavsiya qiladi, chunki aynan ular mavjud farqlarni yaxshi tushuntiradi.

Sotsializatsiya jarayonida erkaklarda o'z-o'zini himoya qiladigan xatti-harakatlardan voz kechish, katta daromad olishga qaratilgan xatarli va tavakkalli xatti-harakatlar amalga oshirilishi rag'batlantiriladi; ayollarda esa bo'lajak onalar sifatida salomatlikni saqlash. Ammo salomatlikning tashqi chiroy kabi namoyoniga urg'u berilganda, sog'lom faoliyat ko'rsatish o'rniga xarakterli ayollar buzilishlari sodir bo'lishi mumkin, qoida tariqasida oshoqozon-ichak buzilishlari.

Erkaklar va ayollarning umr ko'rish davomiyligidagi farq yashash joyiga bog'liqdir; Yevropada bu yetarlicha farq qilsa, Osiyo va Afrikaning bir qator mamlakatlarida deyarli yo'q bo'lib, bu birinchi navbatda jinsiy a'zoni kesish, homiladorlikning asoratlanishi, tug'ruq va yomon bajarilgan abort qilish tufayli ayollar o'limi bilan bog'liq.

Shifokorlar erkaklarga nisbatan o'zlarining kasalliklari haqida ayollarga to'liq bo'lmagan ma'lumot berishlari ko'rsatilgan.

Salomatlik omillariga daromad va ijtimoiy mavqe, qo'llab-quvvatlash ijtimoiy tarmoqlari, ta'lim va savodxonlik, bandlik / mehnat sharoitlari, ijtimoiy muhit, jismoniy muhit, sog'liqni saqlash bo'yicha shaxsiy tajriba va qobiliyatlar,



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

bolaning sog'lom rivojlanishi, biologiya va genetika rivojlanganlik darajasi, tibbiy xizmatlar va madaniyat tegishlidir.

RUHIY SALOMATLIK

Ruhiy (psixik) salomatlik — insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir. Ruhii salomatlik tushunchasi, *euthumiya* («ruhiyatning yaxshi holati») Demokrit tomonidan tasvirlangan, Suqrotning hayoti va o'limiga tegishli bo'lgan ichki garmoniyaga erishgan insonning obrazi Platonning dialoglarida qayd qilingan. Turli tadqiqotlarda ruhiy azob-uqubatlarning manbai ko'pincha madaniyat deb ataladi (Zigmund Freyd, Alfred Adler, Karen Horney, Erix Fromm ishlarida). Viktor Frankl ruhiy sog'lomlikning muhim omilini insonda qadriyatlar tizimining mavjudligi deb ataydi.

Sog'liqni saqlashga gender yondashuv bilan bog'liq holda, ruhiy salomatlikning bir nechta modeli ishlab chiqildi:

- **Normativ**, ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qo'llagan holda (erkak va ayollar uchun).
- **Androsentrik**, ruhiy salomatlikning erkak standarti qabul qilingan.
- **Androgin**, jinsdan qat'iy nazar, yagona ruhiy salomatlik standarti va mijozlarga nisbatan bir xil munosabatda bo'lishni o'z ichiga oladi.
- **Normativ bo'lmagan** (Sandra Bem modeli bo'yicha) bu faqat erkaklarga yoki ayollarga tegishli bo'lgan xususiyatlar bilan assotsiatsiyalanmaydigan sifatlarga asoslangan.

KASBIY SALOMATLIK

Ilmiy tadqiqot mavzusi sifatida «**kasbiy (professional) salomatlik**» birinchi bo'lib XX asrning 80-yillari o'rtalarida psixologik ilmiy adabiyotlarda paydo bo'ldi. Birinchi marta 1986 yilda Jorj Everly tomonidan mehnat gigiyeni va mehnat psixologiyasi kabi sohalarda tashkiliy ishlarni amalga oshirish jarayonida integratsiya muammolari bo'yicha nashrda ishlatilgan. R. A. Berezovskaya ta'kidlaganidek, ushbu tadqiqotchi ish joylarda salomatlikni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda psixologlarning muhim rolga e'tiborni qaratdi. Keyinchalik, 1990-yilda Gavaya universiteti tadqiqotchilari Reymon, Vud va Patrik (J. Ramond, D. Wood, W. Patrick) o'z



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

maqolalarida psixologiyaning vazifalaridan biri sog'lom professional muhit va sog'lom ish o'rinlari yaratish bo'lishi kerak degan fikrni shakllantirgan.

Rus tadqiqotlarida ushbu mavzu birinchi marta 1991-yilda «Kasbiy faoliyatni psixologik qo'llab-quvvatlash» nomli kollektiv monografiyasining «Salomatlik psixologiyasi» bo'limida namoyish etildi. Mualliflar, Sankt-Peterburg universiteti psixologiya fakulteti olimlari, kitobda asosiy e'tiborni sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik jihatlari, kasbiy faoliyat psixogigienasi, kasbiy mehnatning psixologik xavfsizligini ta'minlash, kasbiy uzoq umr ko'rish va ishlab chiqarishda psixologik yengillashish kabinetini tashkillashtirish masalalariga qaratgan, lekin kasbiy salomatlik tushunchasining ta'rifini keltirilmagan.

1992-yilda tibbiyot fanlari doktori, harbiy shifokor V. A. Ponomaryenko tomonidan aytilgan ta'rifga ko'ra, kasbiy salomatlik — kasbiy faoliyatning barcha sharoitlarida mehnat qobiliyatini ta'minlovchi kompensator va himoya mexanizmlarini saqlab qolish qobiliyatidir. Kasbiy salomatlik tushunchasi «Sog'lom kishi salomatligi» (1996 yil) asarida ham xuddi shunday ta'riflanadi, faqat qo'shimcha ravishda professional ishonchlilikni ta'minlash zaruriyati bilan to'ldirilgan. Keyinchalik V. A. Ponomarenko va A. N. Razumov kasbiy salomatlikka tizim ko'rinishida qarashni taklif qildi, tizimning asosiy tuzilmaviy komponentlari funksional holat, ruhiy va jismoniy sifat, ishchilarning kasbiy mehnatga bardosh bera olishi va ularning faoliyati ishonchliligiga zamin yaratadigan klinik, ruhiy va jismoniy statuslardir. Keltirilgan tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, kasbiy salomatlik tuzilmasida markaziy o'rinni professional-muhim sifatlar egallaydi, ular insonning genotipik statusi, uning funksional zaxiralari, keyinchalik esa (bevosita va bilvosita) — kishining funksional holatini belgilaydi.

Keyinchalik, psixologiyaning rivojlanayotgan yangi bo'limi — salomatlik psixologiyasida kasbiy salomatlik (endi har qanday kasb-hunar uchun) «kishi organizmining muayyan davri davomida belgilangan samaradorlik va davomiylik bilan muayyan kasbiy faoliyatga qodirligi, shuningdek bu faoliyatga hamrohlik qiluvchi noqulay omillarga bardosh bera olishini baholash maqsadida organizm funksional holatining jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlarining integral xarakteristikasi» deb ta'riflana boshladi.

Kasbiy salomatlikning mezoni sifatida «mutaxassis faoliyatining uning organizmi funksional holati, fiziologik qiymatini hisobga olishdan kelib chiqib, mumkin bo'lgan maksimal samaradorligi» deb belgilanadigan insonning mehnat qobiliyati xizmat qiladi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Zamonaviy tushunchada, kasbiy salomatlik kasbiy faoliyat talablariga javob beradigan va uning yuqori samaradorligini ta'minlaydigan mutaxassis xarakteristikalarining muayyan darajasi ko'riladi.

Insonning kasbiy salomatligini saqlash va bir vaqtning o'zida samaradorlikni ta'minlash insonning psixologik kasbiy adaptatsiyasi (moslashuvchanligi) bilan bog'liq. Adaptatsiyaning buzilganligi (dezadaptatsiya belgilari) bir tomondan salbiy psixik holatlarning yuzaga kelishi bo'lsa, ikkinchi tomondan uning faoliyat samaradorligi pasayishi hisoblanadi.

Kasbiy salomatlik professional (va umuman hayotiy) farovonlik uchun zarur bo'lgan sharoitdir.

SOG'LOM TURMUSH TARZI

Psixologo-pedagogik yo'nalishda sog'lom turmush tarzi kishi ongi, psixologiyasi va motivatsiyasi nuqtai nazaridan qaraladi. Boshqa nuqtai nazarlar ham mavjud (masalan, tibbiy-biologik), lekin ular o'rtasida keskin farq chegarasi mavjud emas, chunki ular bitta muammo — individuum salomatligini mustahkamlashga qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jihatlari rivojlanishiga, uzoq umr ko'rish va ijtimoiy vazifalarini to'laqonli bajarish, mehnat, jamoaviy, oila-ro'zg'or kabi hayot kechirish shakllarida faol ishtirok etishiga zamin yaratadi. Sog'lom turmush tarzi insonning ko'zlangan faolligining o'ziga xos shakli — o'zining salomatligini saqlash, mustahkamlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyat sifatida namoyon bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzining muhimligi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan jamoat hayotining murakkablashishi, texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xarakterli xavflarning ortishi tufayli chaqirilgan.

SOG'LIQNI SAQLASH

Sog'liqni saqlash — davlat faoliyatining bir sohasi bo'lib, uning maqsadi aholiga tibbiy ximat ko'rsatishni tashkillashtirish va ta'minlash hisoblanadi.

Sog'liqni saqlash mamlakat iqtisodiyotining muhim qismini tashkil etishi mumkin. 2008 yilda sog'liqni saqlash sektori iqtisodiy hamkorlik va rivojlanish tashkilotiga kiruvchi eng rivojlangan mamlakatlarda yalpi ichki mahsulotning o'rtacha 9,0 foizini iste'mol qilgan edi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Sog'liqni saqlash an'anaviy ravishda butun dunyodagi odamlar salomatligini va farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Buning misoli 1980 yilda dunyo miqyosida chechak kasalligiga barham berish sanaladi, JSST unga insoniyat tarixida sog'liqni saqlashning qasddan aralashuvi natijasida to'liq bartaraf etilgan birinchi kasallik deb ta'rif bergan.

JAHON SOG'LIQNI SAQLASH TASHKILOTI

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, ingl. *World Health Organization, WHO*) — Birlashgan millatlar tashkilotining maxsus bo'linmasi bo'lib, 193 a'zo davlatlardan iborat, uning asosiy maqsadi sog'liqni saqlashning xalqaro muammolarini hal etish va dunyo aholisi salomatligini muhofaza qilishdir. 1948 yilda Shveysariyaning Jenevadagi shtab-kvartirasi bilan tashkil etilgan.

BMTning ixtisoslashtirilgan guruhiga JSSTdan tashqari UNESCO (Ta'lim, fan va madaniyat tashkiloti), XMT (Xalqaro mehnat tashkiloti), UNICEF (bolalarga yordam ko'rsatish jamg'armasi) ham kiradi. JSST tarkibiga BMTga a'zo davlatlari qabul qilinadi, lekin nizomga muvofiq, BMTga a'zo bo'lmagan davlatlarni qabul qilish ham mumkin.

Valeologiya (lot. *valeo* — «sog'lom bo'lish») — «salomatlikning umumiy nazariyasi», insonning jismoniy, hush ko'rish va ruhiy salomatligiga tabiiy, ijtimoiy va gumanitar fanlar — tibbiyot, gigiena, biologiya, seksologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, madaniyat, pedagogika va boshqalarga integral yondashishga nomzod fan. Ayrim mutaxassislar tomonidan alternativ va marginal paramedik retrograd oqimlar deb qaraladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. <https://uz.wikipedia.org/wiki/salomatliki/>
2. <https://mymedic.uz/kasalliklar/soglomturmush/>
3. <https://uz.approby.com/valeologiya/>
4. https://med360.uz/kasalliklar/inson_salomatligi/
5. https://uz.castrovirreyna.com/salomatlik_darajasi/

