

Psixologik salomatlikning inson hayotidagi oʻrni va unga erishish

Qalandarova Yulduz Bahramovna

yqalandarova@bk.ru

Annotatsiya. Mazkur maqolada Psixologik salomatlikning inson hayotidagi oʻrni va unga erishish masalasi tahlil qilinadi. Unda psixologik salomatlik tushunchasining mazmun-mohiyati, asosiy tarkibiy qismlari, unga taʼsir etuvchi omillar hamda zamonaviy jamiyat sharoitida uchraydigan muammolar hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan yoʻllar haqida fikr yuritilgan.

Kalit soʻzlar: jamiyat hayoti, sogʻlom turmush tarsi, psixologik salomatlik, ruhiy farovonlik, stress, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivoji.

Hozirgi zamonaviy jamiyatda inson salomatligi tushunchasi faqat jismoniy holat bilan cheklanib qolmay, balki shaxsning ruhiy, emotsional va ijtimoiy farovonligini ham oʻz ichiga oladi. Shu nuqtayi nazardan, psixologik salomatlik inson hayotining barcha jabhalarida muhim ahamiyat kasb etuvchi, uning shaxs sifatida shakllanishi, jamiyatga moslashuvi hamda hayotdan qoniqish darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Psixologik salomatlik insonning oʻzini anglashi, stresslarga bardosh bera olishi, ijtimoiy munosabatlarni sogʻlom tarzda yoʻlga qoʻyishi va hayotiy muammolarni konstruktiv hal eta olishida muhim rol oʻynaydi.

Psixologik salomatlik — bu shaxsning ichki ruhiy muvozanati, emotsional barqarorligi, ijobiy oʻzini baholashi va hayotiy faoliyatga moslashuvchanligi bilan tavsiflanadigan holatdir. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti talqiniga koʻra, psixologik salomatlik insonning oʻz imkoniyatlarini anglay olishi, kundalik stresslarga bardosh berishi, samarali mehnat qilishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi bilan bogʻliq.

Psixologik salomatlik quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni qamrab oladi:

1. Emotsional barqarorlik – his-tuygʻularni boshqara olish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish.
2. Kognitiv yetuklik – fikrlashning aniqligi, muammolarni tahlil qila olish.
3. Shaxsiy oʻzini anglash – oʻz qadr-qimmatini his etish, real oʻz-oʻzini baholash.
4. Ijtimoiy moslashuv – jamiyat aʼzolari bilan samarali muloqot va hamkorlik.
5. Motivatsion barqarorlik – hayotiy maqsadlarning mavjudligi va ularga intilish.

Shaxs psixologik jihatdan sogʻlom boʻlganida, u hayotdagi qiyinchiliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladi va ularni yengish uchun ichki resurslarga ega boʻladi.

Psixologik salomatlik inson hayot sifatini belgilovchi muhim mezonlardan biridir. Ruhiy jihatdan sogʻlom inson:

- oʻz faoliyatini ongli ravishda rejalashtira oladi;
- oʻzining kuchli va zaif tomonlarini real baholaydi;
- ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlaydi;
- stress va ziddiyatlarga moslashuvchan munosabat bildiradi.

Taʼlim jarayonida psixologik salomatlik oʻquvchi va talabalarning bilimlarni samarali oʻzlashtirishida muhim ahamiyatga ega. Mehnat faoliyatida esa ish unumdorligi, kasbiy barqarorlik va ijodkorlik darajasini belgilaydi. Oila va ijtimoiy hayotda psixologik salomatlik sogʻlom munosabatlar, oʻzaro tushunish va emotsional yaqinlikning asosi boʻlib xizmat qiladi.

Bugungi globallashtirish va tezkor axborot oqimi sharoitida psixologik salomatlikka tahdid soluvchi omillar tobora koʻpayib bormoqda. Jumladan:

- * doimiy stress va ruhiy zoʻriqish;
- * ijtimoiy bosim va raqobat muhitining kuchayishi;
- * axborot haddan tashqari koʻpligi;
- * oilaviy va kasbiy ziddiyatlar;
- * yolgʻizlik va ijtimoiy begonalashuv holatlari.

Shuningdek, psixologik savodxonlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi ham muhim muammo hisoblanadi. Koʻplab insonlar ruhiy holatdagi buzilishlarni vaqtinchalik holat sifatida baholab, mutaxassis yordamiga murojaat qilishdan tortinadi. Bu esa muammoning chuqurlashuviga olib kelishi mumkin.

Psixologik salomatlikni saqlash va rivojlantirish uchun quyidagi tavsiyalar muhim ahamiyat kasb etadi:

- * Sogʻlom turmush tarzini yoʻlga qoʻyish (toʻgʻri ovqatlanish, yetarli uyqu, jismoniy faollik);
- * Stressni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish (relaksatsiya, nafas mashqlari, meditatsiya);
- * Ijobiy fikrlash va oʻzini qoʻllab-quvvatlash;
- * Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, yaqinlar bilan ochiq muloqot qilish;
- * Psixologik yordamga murojaat qilishdan tortinmaslik;
- * Shaxsiy rivojlanishga eʼtibor qaratish, oʻz ustida ishlash.



Mazkur tavsiyalar muntazam amalga oshirilganda, shaxsning ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi va hayotdagi muammolarga nisbatan moslashuvchanlik kuchayadi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik salomatlik inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning jismoniy sog'lig'i, ijtimoiy faolligi va shaxsiy baxtini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi. Psixologik salomatlikni asrash va rivojlantirish nafaqat individual masala, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ijtimoiy vazifadir. Shu bois har bir inson o'z ruhiy holatiga mas'uliyat bilan yondashishi, psixologik madaniyatini oshirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Mental health: A state of well-being. –Geneva: WHO, 2014.
2. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being// Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 57(6), 1069–1081.
3. Maslow A. H. Motivation and personality. – New York: Harper & Row, 1970.
4. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. – New York: Free Press, 2011.
5. Karimova V. M. Psixologiya: Nazariya va amaliyot. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.
6. G'oziyev E. G'. (). Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
7. Jabborov X. A. (). Shaxs psixologik salomatligini ta'minlashning ijtimoiy-psixologik omillari// Pedagogik mahorat, 2020, 4-son, 45–50-betlar.
8. Ismoilova D. S. Talabalarda stressga chidamlilikni rivojlantirish masalalari// Ta'lim va innovatsiya, 2021, 2-son, 62–66-betlar.
9. Xudoyberganova M. R. Psixologik salomatlik va shaxsiy farovonlik o'zaro bog'liqligi// Psixologiya va jamiyat, 2022, 1-son, 28–33-betlar.