



SHAXSLARDA IJOBİY HAMDA POZITIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH

Qarshiyeva Marhamat Egamovna

*Jizzax viloyati Sharof Rashidov tumani 32-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi
negizidagi tayanch harbiy vatanparvarlik yo'nalishidagi jasorat maktabi psixologi*

ANNOTASIYA

Ushbu maqolada shaxslarda ijobiy va pozitiv fikrlashni shakllantirishning psixologik asoslari, uning ahamiyati hamda rivojlantirish usullari yoritilgan. Shuningdek, ijobiy fikrlashning inson ruhiy holati va hayot faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: pozitiv fikrlash, ijobiy munosabat, psixologiya, motivatsiya, shaxs, stress, rivojlanish, o'ziga ishonch, emotsiya, tafakkur.

KIRISH

Inson hayotida fikrlash tarzining ahamiyati juda katta. Shaxs qanday fikrlasa, uning kayfiyati, xulq-atvori va hayotga bo'lgan munosabati ham shunga mos shakllanadi. Ijobiy va pozitiv fikrlash esa insonning ruhiy barqarorligi va muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Pozitiv fikrlash — bu vaziyatlarga ijobiy nuqtai nazardan qarash, muammolarni imkoniyat sifatida qabul qilish va kelajakka ishonch bilan yondashishdir. Bu insonni ruhiy jihatdan kuchli qiladi va turli qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi.

Ko'pincha insonlar salbiy fikrlarga berilib ketadi. Bu esa stress, tushkunlik va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Shu sababli ijobiy fikrlashni ongli ravishda rivojlantirish zarur. Ijobiy fikrlashni shakllantirishda avvalo inson o'z fikrlarini nazorat qilishni o'rganishi kerak. Salbiy fikr paydo bo'lganda uni ijobiy tomonga



o'zgartirish muhimdir. Shuningdek, o'ziga ishonchni mustahkamlash ham muhim ahamiyatga ega. O'ziga ishongan inson har qanday vaziyatda ijobiy yechim topishga harakat qiladi.

Atrof-muhit ham fikrlashga ta'sir qiladi. Ijobiy insonlar bilan muloqot qilish, foydali mashg'ulotlar bilan shug'ullanish ijobiy fikrlashni rivojlantiradi. Maqsad qo'yish va unga erishishga intilish ham pozitiv fikrlashni kuchaytiradi. Maqsadli inson har doim oldinga intiladi va qiyinchiliklarga qaramay harakat qiladi.

Shuningdek, minnatdorchilik hissini rivojlantirish ham muhimdir. Bor narsani qadrlash insonning kayfiyatini yaxshilaydi va ijobiy fikrlashni shakllantiradi.

Psixologik mashqlar, treninglar va o'z ustida ishlash orqali ijobiy fikrlashni rivojlantirish mumkin. Bu jarayon doimiy mehnat va sabr talab qiladi.

Insonlardagi ijobiy psixologiya - bu sog'lom va gullabyashnagan hayot haqidagi ilmiy nazariyalardan biridir. Ijobiy psixologiyaning maqsadi so'nggi o'n yilliklarda keng tarqalgan an'anaviy muammoga yo'naltirilgan psixologiyani to'ldirish va kengaytirishdan iboratdir. Pozitiv kayfiyat va ijobiy psixologik holatlar (masalan, baxt, quvonch, ko'tarinki kayfiyat), ijobiy psixologik xususiyatlar (masalan, iste'dodlar, qiziqishlar, xarakterning kuchli tomonlari), ijobiy munosabatlar va ijobiy institutlar bilan bog'liq. Biz pozitiv psixologiya mavzulari jismoniy salomatlikka qanday taalluqli ekanligi haqidagi dalillarni tasvirlar ekanmiz, psixologik salomatlik holatlari (masalan, ijobiy his-tuyg'ular, hayotdan qoniqish, optimizm, samimiy munosabat, hayotdan ijobiy maqsad, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash,) turli yo'llar bilan o'lchanadigan salomatlik bilan bog'liq istiqbolli jarayonlarda o'z aksini topmoqda. Biz ijobiy psixologiyani hamda pozitiv kayfiyatni salomatlikka qo'llash istiqbolli degan fikrga keldik, sababi so'nggi paytlarda ijobiy psixologiya nuqtai nazaridan nazariya, tadqiqotlar va ilovalar salomatlik va farovonlikning ma'nosini ifodalashga yordam bermoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki pozitiv kayfiyat va ijobiy psixologiya nafaqat jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikda to'liq salomatlik uchun muhim tarkibiy qismlar emas, balki



ular o'zaro ijobiy munosabatlar va ijobiy hulq-atvor xususiyatlari bilan bog'liq jarayondir. Baxtli bo'lish, qiziquvchan va qoniqarli ijtimoiy hayot nafaqat salomatlik natijasi, balki odamlarni sog'lom va uzoq umr ko'rishga intiluvchi pozitiv kayfiyatga ehtiyojning mavjudligi haqidagi ma'lumotlar ko'payib borayotganligi bugungi kunda sir emas. Pozitiv kayfiyat hayot muammolarini bartaraf etish bilan birga inson salomatligini yanada tiklashga xizmat qiladi.

Ijobiy salomatlik sohasi, biz tasavvur qilganimizdek, kasalliklarning oldini olish, salomatlikni mustahkamlash va sog'lomlashtirish bilan bog'liq ittifoqdosh yondashuvlar bilan mos keladi.

Darhaqiqat, ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, optimizm va pessimizm kabi shaxsiy xususiyatlar insonning sog'lig'i va farovonligiga ko'p sohalarda ta'sir qilishi mumkin. Odatda optimizm bilan birga keladigan ijobiy fikrlash stressni samarali boshqarishning asosiy qismidir va stressni samarali boshqarish ko'plab sog'liq uchun foyda bilan bog'liq. Agar inson pessimist bo'lishga moyil bo'lsa, tushkunlikka tushmaslik kerak - ijobiy fikrlash qobiliyatlarini o'rganish mumkin. Ijobiy fikrlash hayotdagi kamroq yoqimli vaziyatlarni e'tiborsiz qoldirishingizni anglatmaydi. Ijobiy fikrlash shunchaki siz yoqimsiz holatga ijobiy va samaraliroq yondashishingizni anglatadi. Sizningcha, eng yomoni emas, eng yaxshisi bo'lishi kerak. Ijobiy fikrlash ko'pincha o'z-o'zidan mamnun gapirishdan boshlanadi. Ijobiy fikrlashning sog'liq uchun foydalari quyidagilardan iborat:

- Uzoq umr ko'rish
- Depressiyaning past darajasi
- Qiyinchilik va og'riqning past darajalari
- Kasalliklarga nisbatan yuqori qarshilik
- Yaxshi psixologik va jismoniy farovonlik
- Yurak-qon tomir kasalliklari yaxshilanadi va yurak-qon tomir kasalliklari va insultdan o'lim xavfi kamayadi
- Saraton kasalligidan o'lim xavfi kamayadi



- Nafas olish kasalliklaridan o'lim xavfi kamayadi
- Infektsiyalardan o'lim xavfi kamayadi
- Qiyinchiliklar va stress paytlarida yaxshiroq kurashish qobiliyati

Shuningdek, ijobiy va optimistik odamlar odatda sog'lom turmush tarzini olib borishadi - ular ko'proq jismoniy faollik bilan shug'ullanadilar, sog'lom ovqatlanishadi va ortiqcha chekmaydilar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaydilar. Salbiy fikrlashni ijobiy fikrlashga aylantirishni o'rganishingiz mumkin.

Quyida ijobiy va optimistik fikrlash va o'zini tutishning ba'zi usullari keltirib o'tamiz:

- O'zgartirish kerak bo'lgan joylarni aniqlang. Agar siz optimistikroq bo'lishni va ko'proq ijobiy fikrlash bilan shug'ullanishni istasangiz, avvalo hayotingizning odatda salbiy o'ylaydigan sohalarini, masalan, ish, kundalik qatnov, hayotdagi o'zgarishlar yoki munosabatlarni aniqlang. Ijobiyroq yondashish uchun siz bir sohaga e'tibor qaratib, kichikdan boshlashingiz mumkin. Stressni boshqarish uchun salbiy fikr o'rniga ijobiy fikrni o'ylab ko'ring.
- O'zingizni tekshiring. Kun davomida vaqti-vaqti bilan to'xtab, nimani o'ylayotganingizni baholang. Agar sizning fikrlaringiz asosan salbiy ekanligini ko'rsangiz, ularga ijobiy munosabatda bo'lish yo'lini topishga harakat qiling.
- Hazilga ochiq bo'ling. O'zingizga tabassum yoki kulish uchun ruxsat bering, ayniqsa qiyin paytlarda. Kundalik voqealarda hazil izlang. Qachonki qiyin holatlarda kula olsangiz, stressni kamroq his qilasiz.
- Sog'lom turmush tarziga rioya qiling. Haftaning ko'p kunlarida taxminan 30 daqiqa mashq qilishni maqsad qiling. Bundan tashqari, kun davomida uni 5 yoki 10 daqiqalik qismlarga bo'lishingiz mumkin. Jismoniy mashqlar kayfiyatga ijobiy ta'sir qiladi va stressni kamaytiradi. Ongoingizni va



tanangizni to'ldirish uchun sog'lom parhezga rioya qiling. Yetarlicha uxlang. Va stressni boshqarish usullarini o'rganing.

- O'zingizni ijobiy odamlar bilan o'rab oling. Sizning hayotingizdagilar ijobiy maslahat va fikr-mulohazalarni berish uchun sizga ishonishingiz mumkin bo'lgan ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi odamlar ekanligiga ishonch hosil qiling. Salbiy odamlar sizning stress darajangizni oshirishi va stressni sog'lom yo'llar bilan boshqarish qobiliyatingizga shubha tug'dirishi mumkin.
- O'z-o'zidan ijobiy gapirishni mashq qiling. Bitta oddiy qoidaga amal qilishdan boshlang: hech kimga aytmaydigan narsani o'zingizga ayt mang. O'zingiz bilan yumshoq va daldali bo'ling. Agar sizning miyangizga salbiy fikr kirs a, uni oqilona baholang va siz haqingizda nima yaxshi ekanini tasdiqlovchi javoblar bilan javob bering. Hayotingizda minnatdor bo'lgan narsalar haqida o'ylab ko'ring.

O'sib borayotgan dalillar ijobiy psixologik aktivlar salomatlik va uzoq umr ko'rish bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Biroq, ijobiy psixologik holatlar qachon, nima uchun, qanday va kimlar uchun salomatlikda rol o'ynashi va bu holatlarni kuchaytiradigan tadbirlar sog'liq uchun foyda keltiradimi yoki yo'qmi shu haqida ko'proq ma'lumot olish uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi. Ayni paytda, kasallikdan xalos bo'lish va uzoq umr ko'rish hayotning yagona maqsadi emas. Hayot miqdoridan tashqari, hayot sifati ham muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tez-tez ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirish, hayotiy maqsadni his qilish, hayotdagi ijobiy narsalarga e'tibor berish, va ijtimoiy jihatdan ko'proq integratsiyalashgan hayot kechirish insonning butun umri davomida hayot sifati bilan bog'liq. Shunday qilib, odamlarga hayotda ijobiy psixologik va ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirishga yordam berish yanada baxtli, mazmunli va sog'lom hayotga olib kelishi mumkin.



XULOSA

Xulosa qilib aytganda, shaxslarda ijobiy va pozitiv fikrlashni rivojlantirish ularning ruhiy salomatligi, muvaffaqiyati va hayot sifatini oshirishda muhim omildir. To'g'ri yondashuv orqali har bir inson o'z fikrlash tarzini ijobiy tomonga o'zgartirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

3. World Health Organization. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946 *Official Records of the World Health Organization*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1946

4. Peterson C. *A Primer in Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press; 2006.

5. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *Am Psychol*. 2000;55:5-14.

6. Peterson C, Park N. Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychol Inq*. 2003;14:141-146.

7. Park N, Peterson C, Brunwasser SM. Positive psychology and therapy. In: Kazantzis N, Reinecke MA, Freeman A, eds. *Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice*. New York, NY: Guilford; 2009:278-306.

8. Ziyonet