

PSIXOLOGIK SALOMATLIK OMILLARI

Odinabonu Oxunjanova Ismoiljon qizi*Alisher Navoiy nomidagi o'zbek tili
va adabiyoti universiteti magistranti*

Annotatsiya: Psixologik salomatlik inson hayotining barcha jabhalarida asosiy rol o'ynaydigan, aql, his-tuyg'u, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy munosabatlarning muvozanatiga tayanadigan murakkab va ko'p qirrali hodisa hisoblanadi. Har bir inson o'z hayotida ba'zan ko'zga ko'rinmas, lekin hayotiy ahamiyati juda yuqori bo'lgan psixologik salomatlik omillariga tayanadi. Bu omillar insonning ruhiy faoliyati, xo'jaligi, jamiyatdagi o'rni, oilaviy munosabatlari va dunyoqarashiga bevosita ta'sir etadi. Zamonaviy davrda shaxsiy taraqqiyot, oilaviy farovonlik, professional muvaffaqiyat va ijtimoiy totuvlik ko'p jihatdan insonning psixologik barqarorligi va salomatligiga asoslanadi. Shuning uchun, psixologik salomatlik omillarini chuqur o'rganish, ularning inson hayotiga va jamiyat taraqqiyotiga ta'sirini anglash zamonimiz ehtiyojlaridan biri sanaladi.

Kalit so'zlar: psixologik salomatlik, ruhiy barqarorlik, emotsional muvozanat, stress boshqaruvi, ijtimoiy muhit, oila, motivatsiya, hayotiy maqsadlar, sog'lom turmush, hissiy ong, shaxsiy rivojlanish.

Psixologik salomatlik, avvalo, ruhiy muvozanat, ijobiy dunyoqarash, hissiy barqarorlik, o'zini anglash va boshqarish qobiliyati, hayotdan mamnunlik, orzu-umidlar va maqsadlar uyg'unligi, ichki uyg'unlik, jamiyat bilan sog'lom munosabatlar barpo eta olish kabi qator muhim jihatlarni o'z ichiga oladi. Inson psixologik salomatligining barqarorligi bir qancha omillar bilan belgilanadi. Bularga biologik, psixologik va ijtimoiy omillar kiradi. Biologik omillar inson organizmidagi fiziologik jarayonlar, genetika, asab tizimi faoliyati, neurogormonlar va boshqa fiziologik xususiyatlar bilan bog'liq bo'lsa, psixologik omillar ong, fikrlash tarzidagi o'ziga xos xususiyatlar, kayfiyat boshqaruvi, stressga nisbatan bardoshlik, o'z-o'zini baholash va motivatsiya kabi jihatlarni o'z ichiga oladi. Ijtimoiy omillar esa insonning oilaviy, jamiyaviy muhitga integratsiyasi, mehnat jamoasi, do'stlar, atrofdagilar bilan aloqa, ijtimoiy rol va maqomlarni egallay olish kabi muhim yo'nalishlar orqali namoyon bo'ladi. Psixologik salomatlik darajasi har bir individ uchun o'ziga xos tarzda shakllanadi. Bu jarayonda oila muhitining ahamiyati beqiyosdir. Ota-ona va farzandlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar, mehr-muhabbat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, bolalik davridagi psixologik taraqqiyot, emotsional ehtiyojlarning to'liq qondirilishi inson ruhiy rivojida asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Oila muhitida bolaga qaratilgan ehtiyotkorlik, do'stona muhit, ishonch va xavfsizlik hissi, ularning kelajakda

mustaqil, o'z fikri va qarashlariga ega bo'lgan, hayotdagi qiyinchiliklarga chidamli va ruhiy barqaror shaxs bo'lib shakllanishiga asos bo'ladi [1].

Ta'lim muassasalari va jamoatchilik ham psixologik salomatlikka o'ziga hos ta'sir ko'rsatadi. Maktab, litsey, kollej, oliy ta'lim muassasalari, qiziqish doiralari, sport va ijodiy to'garaklardagi ijtimoiy muhit, o'qituvchi va murabbiylarning shaxsiy namunasi, bir-biriga do'stona va hurmatli munosabatlar — bular ruhiy salomatlik poydevorini mustahkamlaydi. Noto'g'ri muomala, bosim, kamsitilish, do'stlar yoki pedagoglardan yetarlicha e'tibor va hurmat topmaslik esa bolalarni ruhiy jihatdan nozik va o'ziga ishonchsiz qilib qo'yishi mumkin. Shu jihatdan, ta'lim jarayonida har bir ishtirokchi yuksak qadr-qimmatga ega ekani, fikrlari muhim ekanligi his qilinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqariladigan stress va emotsiyalar inson ruhiy salomatligining muhim omillaridan sanaladi. Hayotda yuzaga keladigan stressli vaziyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lish, hissiyotlarni me'yorida boshqarish, har qanday tashvish va ruhiy holatni to'g'ri anglash, o'z xarakteri va kayfiyatini tahlil qilish, emotsional intizom, o'z ustida ishlash ko'nikmasi ruhiy barqarorlik sari tashlangan muhim qadamlardir. Stressga chidamli bo'lish, asabiylashish, xavotir, tushkunlik, iztirob va boshqa salbiy holatlarni yengib o'tish qobiliyati insonda yuqori darajada shakllangan bo'lsa, u o'z hayotini samarali tashkil eta oladi, to'g'ri qarorlar chiqara oladi. Turmush tarzi, kundalik odatlar va sog'lom hayot tartibi ham ruhiy barqarorlik omillaridan hisoblanadi. Kundalik hayotda jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, uyqu me'yori, dam olish — bular asab tizimi va ruhiy taranglikni me'yorda ushlab turishda muhim. Bu jarayonda yurak-qon tomir tizimining sog'lomligi, endokrin va nerv tizimlari faoliyati, organizmdagi vitamin va minerallar muvozanati, uyqu sikli, sport va faol dam olish insonning ruhiy holatini bevosita qo'llab-quvvatlaydi. Jismoniy mashg'ulotlarning doimiyliigi, tabiat bag'rida sayr qilish, gigiyenik me'yorlarga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish ruhiy salomatlikning yuqori bo'lishida muhim rol o'ynaydi [2].

Mehnat faoliyati, kasbiy ehtiyojlar va hayotiy maqsadlarning aniqligi ham inson psixologik salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Inson nima uchun yashayotganini, hayotida qanday maqsadlar borligini, o'z faoliyati orqali jamiyatga, oilasiga, atrofdagilarga qanday foyda keltirayotgani haqida o'ylab, ichidan ruhiy quvvat oladi. Bu jarayonda kasbiy qoniqish va o'z mehnatidan mamnunlik his qilinishi eng muhim omillardan biridir. Har bir kishi o'zini muhim, zarur va qadrlangan etib his etsa, psixologik jihatdan barqarorligi, ruhan osoyishtaligi kuchayadi. Ijtimoiy munosabatlar, jamoa hayotida ishtirok etish, insonlar bilan muloqot qilish psixologik salomatlik uchun doimiy rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi. Jamiyatda o'z o'rnini topish, ijtimoiy faol bo'lish, do'stlar, hamkorlar, yaqin insonlar bilan baraka va yaxshilik asosidagi munosabatlarni rivojlantirish ruhiy barqarorlik, hayotdan rozi bo'lish, ichki motivatsiyani oshirish uchun ayni muddaodir. Inson yolg'iz bo'lmaslikka, muloqotga,

ragʻbat va mehrga intiladi. Har bir kishi oʻz fikrlari, his-tuygʻulari, qiziqishlari va niyatlari bilan oʻrtoqlasha oladigan inson boʻlsa, ruhiy jihatdan muvozanatli yashaydi. Psixologik salomatlik uchun eng muhim jihatlardan yana biri – oʻz-oʻzini anglash va boshqarish qobiliyatidir. Inson oʻz xatti-harakatini, his-tuygʻularini tahlil qilib, orzu-umidlarini aniqlasa, shaxsiy imkoniyatlarini toʻgʻri baholasa, oʻz oldiga aniq va asosli maqsadlar qoʻysa, hayotga ijobiy qarash, muloqotlarda ochiqlik va samimiylilik namoyon boʻladi. Bu koʻrsatkichlar esa ruhiy salomatlik poydevorini mustahkamlaydi. Inson oʻzidagi nuqsonlarni tan olish, tuzatish uchun harakat, doimiy oʻz ustida ishlash, rivojlanishga doʻstona muhit yaratish orqali successful ruhiy oʻsishga erishadi [3].

Ichki energiya, motivatsiya, orzu va maqsadlar uygʻun boʻlsa, inson oʻzini baxtli, baraka va mamnunlikda his etadi. Bu esa har bir yangi kun, yangi imkoniyatga ishonch, biror ishda muvaffaqiyatga yetishish ishtiyoqi, hayotga ijobiy energiyadan zamin yaratadi. Ruhiy salomatlik uchun motivatsiyani doim saqlash, ichki kuch va irodani rivojlantirish, har qanday qiyinchiliklarda ham ruhdan tushmaslik, muammoga pozitiv yondashish orqali inson mustahkam psixologik barqarorlik asosiga ega boʻladi. Ruhiy salomatlik darajasi toʻliq boʻlmasa, inson hayotdan mamnun boʻlmaydi, oʻziga ishonchi sustlashadi, atrofga nisbatan salbiy kayfiyatda boʻladi. Yaxshi kayfiyatga ega inson esa har qanday vaziyatda oʻzini bardavom, oʻzi va atrofdagilar uchun foydali deb biladi. Shu bois, ijobiy ruhiy muhit, kayfiyatni barqaror tutish, hayotga optimistona qarash — psixologik salomatlikni saqlashda asosiy omillardandir. Hissiy ong va aktsiyalarning uygʻunligi ham psixologik salomatlikda muhim ahamiyat kasb etadi. Inson oʻz emotsiyalarini toʻgʻri tahlil qilishi, oʻz his-tuygʻularini va asabiylikka sabab boʻladigan omillarni aniqlab, hissiy himoya vositalarini ishlab chiqishi, oʻz muloqotlarida his-tuygʻularini toʻgʻri ifoda etish qobiliyatiga ega boʻlishi kerak. Emotsional ong darajasi yuqori boʻlsa, inson ichki muhitida baraka va tinchlik hukm suradi, tashqi muammolar, hayotdagi qiyinchiliklar kamroq taʼsir qiladi. Shaxsiy oʻsish, oʻrganishga intilish, yangi bilimlar olish, oʻz ustida ishlash, katta-kichik muvaffaqiyatlarga yetishga harakat qilish, hayotda orzular sari intilish ham ruhiy barqarorlik uchun doimiy harakatlantiruvchi kuchga aylanadi. Inson doimo rivojlanishga intilsa, ortiqcha asabiylashish, ruhiy tushkunlik, motivatsiya yetishmasligi kabi muammolar tezlikda bartaraf etiladi. Psixologik salomatlik rivojlanish, mukammallik sari intilish, oʻzini doim yangi ijobiy natijalarga undash orqali mustahkamlanadi [4].

Ijtimoiy yordamga erishish, muammolar yuzaga kelganda yordam soʻrasha olish, maslahat va muloqotga tayyor boʻlish ham psixologik salomatlik uchun juda muhim. Inson oʻz muammolarini ichiga yutmay, oila, yaqinlar, doʻstlar, hamkasblardan madad ola olsa, ruhiy bosim osonroq bartaraf etiladi. Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tarmogʻi kuchli boʻlsa, inson har qanday ogʻir holatda ham kuchli va bardavom boʻla oladi. Maqsad va orzular doimiyliigi, shaxsiy hayotga maʼno topa olish, hayotda oʻz oʻrnini

aniqlash — buning barchasi psixologik salomatlik barqarorligini oshiradi. Hayotdan ma'no izlash, mavjud resurslarni qadrlash, bor ne'matlardan mamnun bo'lish, borligidan xursandlikni his qilish ham psixologik salomatlik uchun ijobiy omil sanaladi. Bunday insonlar muammolar oldida cho'kmaslik, har qanday holatda ham yangi imkoniyatlar, hayot mazmunini topa olishlik xususiyatiga ega bo'ladi [5].

Ijtimoiy tarmoq va ommaviy madaniyat, zamonaviy axborot texnologiyalari, global kommunikatsiyalar sharoitida inson ruhiy salomatligi uchun axborotni to'g'ri qabul qilish, tanlab o'rganish, salbiy ta'sirlarni filtrlay olish mahorati ham muhim. Axborot asri psixologik salomatlik uchun yangi tahdidlar va imkoniyatlarni ochdi. Inson ko'plab manbalardan ma'lumot oladi, ammo ular ko'proq salbiy kayfiyat, yolg'on, noaniqlik, xavotir va stress manbasi bo'lishi ham mumkin. Shu sababli, zamonaviy inson o'z ongini faqat ijobiy, foydali, eng muhimi ishonchli ma'lumotlar bilan boyitishi, salbiy axborot, ruhiy bosim manbalaridan uzoq bo'lishi, internetdagi noxolislik va tashvish manbalarini filtrlashga o'rganishi darkor. Ongli hayot tarzi, mindfulness texnikalari, meditatsiya, nafas mashqlari, yoga va boshqa zamonaviy vositalar orqali psixologik salomatlik darajasini oshirish, organizmdagi mavjud ehtiyojlar, ichki kechinmalar, his-tuyg'ular bilan uyg'unlikda yashash ko'nikmasini shakllantirish ham ruhiy barqarorlikda o'zini namoyon qiladi. Bunday texnikalar inson ongini hozirgi vaqtga jalb qilishi, o'tgan va bo'lg'usi xavotirlarni bartaraf etish, o'z his-tuyg'ularining sababini aniqlash, fikru mulohazalarni to'g'ri boshqarish, emotsiyalarning qulli bo'lib qolishiga yo'l bermaslikka yordam beradi [6].

Xulosa: Shu tariqa, psixologik salomatlik omillari inson hayotining eng muhim poydevorlaridan biri sanaladi. Ruhiy salomatlikning barqarorligi, har bir individ, jamiyat va umuman davlat taraqqiyotining asosiy ko'rsatkichidir. Bugungi globallashuv va o'zgaruvchan jamiyatda psixologik salomatlikni mustahkamlash, har bir inson uchun individual va ijtimoiy muhitni yaxshilash, ruhiy barqarorlik manbalarini rivojlantirish — taraqqiyot, farovonlik va baxt me'yori demakdir. Zamonaviy hayotda stress, xavotir, tashvishlar ko'payib borayotgan bir davrda, o'z psixologik salomatligimizni asrash va saqlash har birimizning kundalik asosiy vazifamiz sanaladi. Xulosa qilib aytganda, psixologik salomatlik omillarini chuqur tahlil qilish, o'z ruhiy dunyosini anglash, emotsiyalarning boshqaruvi, ijobiy kayfiyatni shakllantira olish, sog'lom ijtimoiy va oilaviy muhit yaratish, stress va qiyinchiliklarga to'g'ri yondashishni o'rganish har bir kishi va butun jamiyat uchun zamonaviy taraqqiyot kalitidir. Ruhiy salomatligi mustahkam shahslar — baxtli hayot, farovon jamiyat, taraqqiyot va baraka asosi bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Psixologiya", O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2019-yil.
2. Xamroyeva T., O'zbek psixologiyasi asoslari, Toshkent: Fan, 2022.
3. Karomatova M.T., "Zamonaviy hayotda psixologik salomatlik", Toshkent, 2021.

4. Beqjonov G.B., “Psixologik barqarorlik va hayot sifatini oshirish”, Ilm ziyo, 2020.
5. Sulstonova O.U., “Stress va uni boshqarish texnikalari”, Toshkent, 2023.
6. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti, “Psixologik salomatlik mezonlari”, 2018.
7. O‘zbekiston Respublikasi Davlat psixologiya markazi, “Psixologik salomatlik va jamiyat”, 2020.

