

PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING AHAMIYATI

Raxmonova Ra'no Turg'unpo'latovna

Mingbuloq tumanidagi 15-AFCHO'SMUO'TM psixologi

Abdixalilova Sevara Po'latjonovna

Mingbuloq tumanidagi 13-maktab psixologi

Annotatsiya

Mazkur maqolada psixologik salomatlik tushunchasi, uning inson hayotidagi o'rnini, psixologik salomatlikka ta'sir etuvchi omillar hamda uni mustahkamlash yo'llari yoritilgan. Shuningdek, ruhiy barqarorlikni saqlashning shaxs rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlar va mehnat faoliyatidagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik salomatlik, ruhiy salomatlik, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik, stress, motivatsiya, psixologik yordam, sog'lom turmush tarzi, ruhiy muvozanat, ijtimoiy moslashuv.

Kirish

Inson salomatligi nafaqat jismoniy holat, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlik bilan ham chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy jamiyatda hayot sur'atlarining tezlashishi, axborot oqimining ortishi, turli ijtimoiy va iqtisodiy muammolar inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli psixologik salomatlik masalasi bugungi kunda dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Psixologik salomatlik insonning o'z imkoniyatlarini anglay olishi, kundalik hayotdagi stresslarni yenga olishi, samarali mehnat qilishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi bilan tavsiflanadi. Ruhiy jihatdan sog'lom inson hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh bera oladi, atrofdagilar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi hamda o'z maqsadlariga erishishda qat'iyat ko'rsatadi.

Psixologik salomatlik tushunchasi. Psixologik salomatlik insonning ruhiy holati, hissiy kechinmalari va xulq-atvorining me'yoriy faoliyatini ifodalaydi. U shaxsning ichki dunyosi va tashqi muhit bilan uyg'un munosabatda bo'lish qobiliyatini namoyon etadi. Psixologik salomatlik quyidagi jihatlar bilan tavsiflanadi:

- O'zini anglash va qabul qilish;
- Hissiyotlarni boshqara olish;
- O'ziga ishonch;
- Qaror qabul qilish qobiliyati;
- Ijtimoiy munosabatlarni yo'lga qo'ya olish;
- Hayotdan qoniqish hissi;
- Muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmasi.

Psixologik salomatlik insonning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. U insonning hayot sifati va umumiy farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik salomatlikka ta'sir etuvchi omillar.Psixologik salomatlikka ko'plab omillar ta'sir qiladi. Ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillarga bo'linadi.**Biologik omillar.**Biologik omillar insonning irsiy xususiyatlari va organizmning fiziologik holati bilan bog'liq. Nerv tizimining holati, sog'liq darajasi va genetik omillar ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatadi.**Psixologik omillar.**Shaxsning xarakteri, o'ziga baho berishi, motivatsiyasi va hissiyotlarini boshqarish qobiliyati psixologik salomatlikning muhim omillari hisoblanadi.**Ijtimoiy omillar.**Oila muhiti, do'stlar bilan munosabatlar, ta'lim va mehnat sharoitlari ham inson ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy ijtimoiy muhit ruhiy barqarorlikni mustahkamlasa, salbiy munosabatlar stress va ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik salomatlikning ahamiyati.Psixologik salomatlik inson hayotining barcha jabhalarida muhim rol o'ynaydi.**Shaxs rivojlanishidagi ahamiyati.**Ruhiy jihatdan sog'lom inson o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon qila oladi. U o'z oldiga maqsad qo'yadi, yangi bilimlarni egallaydi va shaxs sifatida rivojlanishga intiladi.**Ta'lim jarayonidagi ahamiyati.**Psixologik salomatlik o'quvchilarning bilim olish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Ruhijihatdan barqaror o'quvchi darslarni yaxshiroq o'zlashtiradi, diqqatini jamlay oladi va o'quv jarayonida faol ishtirok etadi.**Kasbiy faoliyatdagi ahamiyati.**Mehnat jarayonida psixologik salomatlik ish unumdorligini oshiradi. Ruhij muvozanatga ega bo'lgan xodim jamoa bilan samarali hamkorlik qiladi va kasbiy vazifalarini muvaffaqiyatli bajaradi.**Ijtimoiy munosabatlardagi ahamiyati.**Psixologik salomatlik insonlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishga yordam beradi. Bunday inson boshqalarni tushunishga, hamkorlik qilishga va nizolarni tinch yo'l bilan hal etishga moyil bo'ladi.**Psixologik salomatlikka tahdid soluvchi omillar.**Bugungi kunda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar soni ortib bormoqda.Ular quyidagilar:

- Doimiy stress;
- Haddan tashqari ish yoki o'qish yuklamasi;
- Oilaviy muammolar;
- Moliyaviy qiyinchiliklar;
- Yolg'izlik;
- Salbiy axborotlar ta'siri;
- Uyqusizlik;
- Noto'g'ri turmush tarzi.

Ushbu omillar uzoq davom etsa, insonda xavotir, tushkunlik, asabiylik va boshqa psixologik muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Psixologik salomatlikni mustahkamlash usullari.Psixologik salomatlikni saqlash va rivojlantirish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish muhimdir.**Sog'lom turmush tarziga rioya qilish.**Muntazam jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish va sifatli uyqu ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.**Stressni boshqarish.**Stressni nazorat

qilish uchun relaksatsiya mashqlari, meditatsiya va nafas olish texnikalaridan foydalanish tavsiya etiladi. **Ijobiy fikrlash.** Hayotiy vaziyatlarga optimistik yondashish va salbiy fikrlarni nazorat qilish ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. **Muloqotni rivojlantirish.** Yaqin insonlar bilan samimiy muloqot qilish, his-tuyg'ularni erkin ifodalash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lish muhimdir. **O'z ustida ishlash.** Kitob o'qish, yangi ko'nikmalarni o'rganish va shaxsiy rivojlanishga e'tibor qaratish psixologik salomatlikni yaxshilaydi. **Mutaxassis yordamidan foydalanish.** Agar ruhiy muammolar uzoq davom etsa, psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish tavsiya etiladi. **Psixologik salomatlik va yoshlar.** Yoshlar jamiyatning eng faol qatlamlaridan biri hisoblanadi. Ularning ruhiy salomatligi kelajak taraqqiyoti uchun muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni rivojlantirish, stress profilaktikasi bo'yicha treninglar o'tkazish va yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, kasb tanlashda ko'maklashish va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish ham psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, psixologik salomatlik inson hayotining muhim tarkibiy qismi bo'lib, uning shaxsiy rivojlanishi, ta'limdagi muvaffaqiyati, kasbiy faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun sog'lom turmush tarziga rioya qilish, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish zarur. Psixologik salomatlikka e'tibor qaratish nafaqat alohida shaxs, balki butun jamiyat farovonligi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2019.
2. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Davletshin M.G. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent, 2017.
4. Nishonova Z.T. *Pedagogik va yosh davrlari psixologiyasi*. – Toshkent, 2020.
5. Maslow A. *Motivation and Personality*. – New York, 1987.
6. Rogers C. *On Becoming a Person*. – Boston, 1995.
7. WHO (World Health Organization) ruhiy salomatlik bo'yicha tavsiyalari.
8. O'zbekiston Respublikasining sog'liqni saqlash va ta'lim sohasiga oid me'yoriy hujjatlari.