

PSIXOLOGIK YETUKLIK: KUCHLI ONG EGALARINING FIKRLASH TARZI VA HAYOTGA YONDASHUVI

EMU university

Stomatologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Toshpo'latova Odina Shavkat qizi

odinatoshpulatova27@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik yetuklikga ega insonlarning hayotga munosabati hamda ularning fikrlash tarzi haqida so'z yuritiladi. Unda insonning ruhiyati, qaror qabul qilishi va tashqi vaziyatlarga munosabati uning shaxsiyati va psixologik barqarorligiga bog'liqligi tushuntiriladi. Shu bilan birga, psixologik kuchning asosiy omillari sifatida genetika, shaxsiyat va tajriba haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: psixologik yetuklik, barqarorlik, dunyoqarash, shaxsiyat, aqliy salohiyat, hissiyotlar, genetika, tajriba, muvozanat.

Insonlar hayot tarzlarini qay tartibda kechirishlari, qanday qarorlar qabul qilishlari va tashqi ta'sirga javoban qanday munosabatda bo'lishlari psixologik barqarorlik va shaxsiyatga bog'liq hisoblanadi. Psixologik jihatdan odamlar turlicha fikrlovchi ong, dunyoqarash va tasavvurga egadir. Bular orqali yaxlit turmush tarzi hosil bo'ladi. Shunga ko'ra, insonlarni aqliy va ruhiy jihatidan turli guruhlariga ajratish mumkin. Masalan, yetuk va zaif, yoki kuchsiz shaxsiyat egalari. O'z navbatida, insonning shaxsiy psixologiyasi kuchli aqliy salohiyatga egalik, yoki uning aksiga ega bo'lishning asosiy omilidir.

Ammo, biz e'tibor bermayotgan bir jihat ham bor. Barchamiz ma'lum darajada psixologik kuchga egamiz va insonlarni to'liq ruhiy jihatdan kuchli va zaifga ajratish biroz noo'rin. Barqarorlashmagan ruhiyat va kuchsiz shaxsiyatga ega insonlarda doimo ijobiy rivojlanish uchun imkoniyat va qobiliyat bordir.

Psixologik kuch nima?

Ruhiy jihatdan sog'lom insonlar hissiyotlarni boshqara olish, o'y-fikrlarni idora qilish va har turli vaziyatlarda ijobiy ruhiyatni saqlab qola olish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Bularning barchasi tabiiy ravishda, odamlarda hech qanday harakatlarsiz paydo bo'lib qolmaydi, biroq ba'zilar bu ko'nikmalarni erta o'zlashtiradi. Ruhii yetuklikning asosiy omillari uchta: Genetika, shaxsiyat va tajriba [1]. Quyida ular haqida so'z yuritiladi:

1. Genetika.

Insonning tashqi va ichki tuzilishi va qay darajada rivojlanishi avvalo uning genetikasiga bog'liqdir. Shu o'rinda, fe'l-atvor xususiyatlari, stress va tashqi ta'sirga javob reaksiyasi irsiyat bilan bog'liq hisoblanadi. Ba'zi odamlar kayfiyat buzilishi kabi ruhiy salomatlik muammolariga moyil bo'lib tug'iladi.

2. Shaxsiyat.

Shaxsiyat — bu insonning o'ziga xos fikrlash tarzi, his-tuyg'ulari, xulq-atvori va hayotga bo'lgan munosabatining yig'indisidir. Har bir insonning shaxsiyati o'ziga xos va u vaqt o'tishi bilan shakllanadi va rivojlanadi. Ba'zi odamlar tug'ma ravishda xotirjamroq, sabrliroq yoki hissiyotlarga kamroq beriluvchan bo'lishi mumkin. Bu esa ularga qiyin vaziyatlarda o'zini tutish va muammolarni sovuqqonlik bilan hal qilishda yordam beradi. Ammo genetik omillar hamma narsani hal qilmaydi. Ba'zi hollarda, xatto tug'ma ta'sirchan bo'lgan insonlar ham o'z ustida ishlash orqali ruhiy jihatdan kuchli bo'lishlari mumkin.

3. Tajriba.

Insonlarning ruhiy yetuklikka erishish yo'lida ularning orttirgan tajribalari muhim o'rin tutadi. Tajribalar o'zligimiz, boshqalar va dunyo haqida qanday tushunchada ekanimizga ta'sir ko'rsatadi. Har bir boshdan kechirilgan voqea orqali olingan tajriba fikrlar oqimi va dunyoqarashni keskinlashtiradi va muammoga turli tarafdin yondashuvni hosil qiladi.

Psixologik barqarorlik haqida haqiqatlar

- Psixologik jihatdan kuchli bo'lish hissiz ko'rinishni anglatmaydi va robotga aylanishimizni talab qilmaydi. Aslida, qadriyatlar va shaxsiy chegaralarga ko'ra harakat qilish ruhiy barqarorlikdan dalolat beradi.
- Ruhiy kuchga erishish o'z hissiyotlarimiz va tuyg'ularimizni chetga surishimizni talab qilmaydi, balki ularga o'ta extiyotkor munosabatda bo'lishimizni anglatadi. Ruhiy kuchlilik hissiyotlarning aqliy faoliyatga ta'sirini tushuna olishdir.
- Ruhiy barqarorlik butunlay o'z-o'zini yakkalash va atrofdagilardan har qanday yordamni rad etish degani emas. Barcha savollarga javoblarimiz mavjud emasligini tan olish va og'ir vaziyatlarda ko'mak so'rashdan tortinmaslik kuchlilarning belgisidir.
- Psixologik muvozanatga ega odamlar har doim ham ijobiy fikrlashmaydi. Ularning kuchi realist bo'lish va ongli qarorlar qabul qilishdadir [1].

Psixologik kuchga ega shaxsiyat egalarining asosiy tamoyillari

Ular haqiqatni qanday bo'lsa shunday qabul qiladilar va qiyinchiliklarga to'g'ridan-to'g'ri yondashadilar. Ruhiy jihatdan bardoshli insonlar faktlar, tadqiqotlar, mutaxassislar va yaqin insonlarning fikrlarini inobatga oladilar. Ular o'tgan voqealarni o'zgartirishga urinib ko'rmaydilar va sodir bo'lgan hodisalarni turli xil talqin qilishga urinmaydilar [2].

Bundan tashqari, ish joyida bardoshlilik ham muhim xususiyat hisoblanadi. Bunday insonlar muammolar oldida taslim bo'lmaydi, yechim topmaguncha harakat qilishni davom ettiradi va mehnatsevar bo'ladi. Ular qiyinchiliklarni imkoniyat sifatida qabul qiladi, kutilmagan vaziyatlarga tez moslashadi va o'zgarishlardan qo'rqmaydi. Xavfli qarorlarni esa ehtiyotkorlik bilan, hisob-kitob asosida qabul qiladi [3].

Ular o'z-o'zini kuzatish qobiliyatiga ega. Bu shuni anglatadiki, inson o'z xatti-harakati, his-tuyg'ulari va fikrlarini anglay oladi hamda vaziyat talabiga qarab ularni boshqara oladi. Ular muammolarga faol yondashadilar va kerak bo'lsa yordam so'rashdan

tortinmaydilar. O‘z harakatlari uchun javobgarlikni qabul qilib, ularning boshqalarga qanday ta‘sir qilishini tushunadilar [2].

Moslashuvchanlik insonning yangi sharoitlarga tez moslasha olishi va doimiy rivojlanishga intilishini anglatadi. Bunday insonlar yangi g‘oyalarni ochiq qabul qiladi va hamkorlik orqali yanada samaraliroq yechimlar topishga harakat qiladi. Ular kirishuvchan bo‘lib, yangi tizimlar va texnologiyalarni tez o‘rganishga tayyor bo‘ladi. Hamkorlikka ochiq bo‘lish esa ularga jamoa ichida yaxshi ishlash, boshqalarning fikrini qadrlash va umumiy maqsadga erishishda samarali hissa qo‘shish imkonini beradi [3].

- *Ruhiy bardoshli odamlar o‘zgarishlarni iliq kutib olishadi va ularni rad etishmaydi. Ular o‘zgarishdan qochishga harakat qilmaydilar. Aksincha, o‘zgarish muqarrar ekanini tushunadilar va unga moslasha olish qobiliyatiga ishonadilar.*

- *Ular bir xatoni qayta takrorlamaydilar. Ular o‘z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni qabul qiladilar va o‘tgan xatolaridan saboq olishadi. Natijada, o‘sha xatolarni qayta-qayta takrorlamaydilar. Aksincha, ular oldinga intilib, kelajakda yanada to‘g‘ri qarorlar qabul qilishadi.*

- *Ular o‘tmishga bog‘lanib qolmaydilar. Ruhan kuchli insonlar o‘tmish haqida o‘ylab, “hammasi boshqacha bo‘lishi kerak edi” deb vaqtlarini behuda sarflamaydilar. Ular o‘z o‘tmishlarini tan oladilar va undan nimalarni o‘rganganlarini ayta oladilar.*

- *Ular yolg‘izlikdan qo‘rqishmaydi. Ruhan kuchli insonlar yolg‘izlikka bardosh bera oladilar va sukunatdan qo‘rqmaydilar. Ular o‘z fikrlari bilan yolg‘iz qolishdan cho‘chimaydilar va bo‘sh vaqtlarini samarali o‘tkazish uchun ishlata oladilar. Ular doimiy ravishda boshqalarning hamrohligi yoki ko‘ngilochar narsalarga qaram bo‘lib qolmaydilar, balki yolg‘iz ham baxtli bo‘la oladilar.*

- *Ular birinchi muvaffaqiyatsizlikdan so‘ng taslim bo‘lishmaydi. Ular muvaffaqiyatsizlikni taslim bo‘lish uchun sabab deb bilishmaydi. Aksincha, ularni o‘sish va yaxshilanish uchun imkoniyat sifatida qabul qilishadi [4].*

Xulosa qilib aytganda, psixologik yetuklik insonda tug'ma shakllanmaydi, balki vaqt o'tishi bilan shakllanadigan jarayondir. Har bir inson ma'lum darajada ruhiy kuchga ega bo'ladi va uni rivojlantirish o'z qo'lida. Bunda tajriba, o'z ustida ishlash va hayotiy vaziyatlarga to'g'ri yondashuv muhim ahamiyatga ega. Kuchli ong egalari qiyinchiliklardan qo'rqmaydi, aksincha ulardan saboq olib, oldinga intiladi. Psixologik barqarorlik mukammallik emas, balki vaqt davomida shakllanib boradigan moslashuvchanlik va qat'iyatdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Morin, A. (2015). *13 Things Mentally Strong People Don't Do: Take Back Your Power, Embrace Change, Face Your Fears, and Train Your Brain for Happiness and Success*. William Morrow.
2. Hutchinson, T. S. (2022). "7 Signs of Mentally Strong People." *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-pulse-mental-health/202209/7-signs-mentally-strong-people>
3. Robert Half. (n.d.). "30 Character Traits of Mentally Strong People."
<https://www.roberthalf.com/us/en/insights/management-tips/30-character-traits-of-mentally-strong-people>
4. Morin, A. (n.d.). "13 Things Mentally Strong People Don't Do."
AmyMorinLCSW.com.
<https://amymorinlcsw.com/mentally-strong-people/>