

Psixologik salomatlik inson hayot sifatini belgilovchi muhim mezon sifatida

Qalandarova Yulduz Bahramovna

yqalandarova@bk.ru

Bugungi tezkor va murakkab ijtimoiy hayot sharoitida inson salomatligi masalasi, ayniqsa uning psixologik jihatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Psixologik salomatlik insonning nafaqat ruhiy holatini, balki uning hayotdan qoniqish darajasini, ijtimoiy faolligini va shaxsiy rivojlanishini belgilovchi muhim mezon hisoblanadi. Shaxsning psixologik jihatdan sogʻlom boʻlishi uning hayot sifati yuqori boʻlishining asosiy shartlaridan biridir.

Psixologik salomatlik shaxsning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, oʻzini anglash darajasi, atrof-muhit bilan uygʻun munosabatda boʻla olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. U faqat ruhiy kasalliklarning yoʻqligi bilan emas, balki shaxsning ijobiy fikrlashi, hayotiy maqsadlarga ega boʻlishi va oʻz imkoniyatlarini roʻyobga chiqarishi bilan belgilanadi.

Psixologik salomatlikka ega boʻlgan inson oʻz his-tuygʻularini boshqara oladi, qiyinchiliklarga moslashuvchan yondashadi va hayotdagi muammolarni konstruktiv tarzda hal etishga intiladi.

Hayot sifati insonning jismoniy, ijtimoiy va ruhiy holati bilan chambarchas bogʻliqdir. Psixologik salomatlik ushbu omillar ichida markaziy oʻrin tutadi. Ruhiy jihatdan sogʻlom inson:

- * hayotdan qoniqish hissini tuyadi;
- * ijtimoiy munosabatlarda faol boʻladi;
- * mehnat va oʻqish jarayonida yuqori samaradorlikka erishadi;
- * stressli vaziyatlarda oʻzini yoʻqotmaydi.

Aksincha, psixologik salomatlikning izdan chiqishi hayot sifati pasayishiga, ijtimoiy chekinish, tushkunlik va beqarorlik holatlarining kuchayishiga olib keladi.

Psixologik salomatlikka quyidagi omillar sezilarli taʼsir koʻrsatadi:

- * ijtimoiy muhit (oilasi, doʻstlari, jamoasi);



- * ta'lim va mehnat sharoitlari;
- * stress va zo'riqish darajasi;
- * shaxsning o'z-o'zini anglash va baholash darajasi;
- * axborot muhiti va raqamli texnologiyalar.

Mazkur omillarning uyg'unligi yoki nomutanosibligi insonning psixologik holatiga bevosita ta'sir etadi.

Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining kuchayishi, raqobat muhiti, ijtimoiy bosim va tezkor hayot sur'ati psixologik zo'riqishning ortishiga sabab bo'lmoqda. Natijada insonlarda stress, xavotir, emotsional charchoq va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi.

Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida psixologik salomatlik bilan bog'liq muammolar tez-tez uchrab, bu holat ularning hayot sifati va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Psixologik salomatlikni mustahkamlash quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

- 1) sog'lom turmush tarziga rioya qilish;
- 2) stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- 3) ijobiy ijtimoiy munosabatlarni qo'llab-quvvatlash;
- 4) o'z-o'zini rivojlantirish va refleksiya;
- 5) psixologik maslahat va treninglarda ishtirok etish.

Mazkur choralar inson hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, psixologik salomatlik inson hayot sifatini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir. Ruhiy jihatdan sog'lom inson jamiyatda faol, ijtimoiy jihatdan moslashuvchan va hayotiy maqsadlarga intiluvchan bo'ladi. Shu bois psixologik salomatlikni saqlash va mustahkamlash har bir shaxs va jamiyat uchun ustuvor vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing. Journal of Health and Social Behavior, 2002, 43(2), pp. 207–222.
2. Burns D. D. Feeling good: The new mood therapy. – New York: HarperCollins, 1980.



3. Karimova V. M. Psixologiya: Nazariya va amaliyot. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019.
4. G‘oziyev, E. G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. Jabborov X. A. Shaxs psixologik salomatligini ta‘minlashning ijtimoiy-psixologik omillari. Pedagogik mahorat, 2020, 4, 45–50-betlar.
6. Ismoilova D. S. Talabalarda stressga chidamlilikni rivojlantirish masalalari. Ta‘lim va innovatsiya, 2021, 2, 62–66-betlar.
7. Xudoyberganova M. R. Psixologik salomatlik va shaxsiy farovonlik o‘zaro bog‘liqligi. Psixologiya va jamiyat, 2022, 1, 28–33-betlar.



GLOBAL SCHOLARS
SCIENTIFIC PUBLISHING