

ШАХСНИНГ ПСИХОЛОГИК БАРҚАРОРЛИГИ ПСИХИК САЛОМАТЛИК КЎРСАТКИЧИ СИФАТИДА

С. Х. Жалилова

психология фанлари номзоди, доцент Низомий номидаги ТДПУ

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена проблеме психологической устойчивости личности. В ней рассматривается сущность понятия психологическая устойчивость. А также описывается различные аспекты психологической устойчивости личности.

ABSTRACT

The article is devoted to the issue of psychological stability, which is one of the most important aspects of personal development, it mainly describes the psychological stability of the individual and focuses on three main aspects of psychological stability.

Ҳозирги кунда жамиятимизда ҳар тамонлама соғлом авлодни шакллантиришга жиддий аҳамият берилмоқда. Ўсиб улғаяётган ёш авлодни нафақат ақлан ва жисмонан, балки психологик бақувват, психик жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялаш ҳозирги даврнинг долзарб масалаларидан бирига айланган. Зеро, шахс тараққиётида психологик ривожланиш муҳим ҳисобланади. Шахснинг ривожланишига эса турли хил омиллар таъсир этади.

Инсон ўз ҳаёти давомида доимо қандайдир қийинчиликларни енгиб ўтади, бироқ уларнинг барчаси ҳам психикага салбий таъсир этавермайди. Шахснинг ҳар қандай муаммоси, унинг ички ҳамда шахслараро низолари, инқирозни ҳис қилиши стрессга олиб келавермайди. Кайфиятни ва ички уйғунликни бир текис сақланиши шахснинг психологик барқарорлигига боғлиқ.

Шахснинг психологик барқарорлиги масалалари катта амалий аҳамият касб этади, чунки барқарорлик шахсни дезинтеграция ва шахсда юзага келиши мумкин бўлган бузилишлардан ҳимоя қилади, ички уйғунлик, тўлақонли психик саломатлик, юқори иш қобилияти учун асос яратади. Шахснинг дезинтеграцияси психиканинг хулқ-атвор ва фаолиятни бошқаришдек олий даражадаги ташкилотчилик ролини йўқолиши, ҳаёт мазмуни, қадриятлар, мотивлар, мақсадлар иерархиясини бузилиб кетиши сифатида тушунилади.

Психологик барқарорлик бевосита инсоннинг ҳаётӣ қобилияти, психик ва соматик саломатлигини белгилайди.

Психологик барқарорликни сақламай инсоннинг жисмоний ва руҳий имкониятларини рўёбга чиқариш мумкин эмас.

Барқарорлик – стабиллик, қатъийлик, бардошлилик, мустаҳкамлик тарзида тушунилади. Психологик луғатларда барқарорлик тушунчасининг 2 та синоними келтирилади: “стабиллик ва мувозанат”.

“Stabiliti” термини:

- 1) Барқарорлик, стабиллик, мувозанат ҳолати;
- 2) Доимийлик, турғунлик, қатъийлик сифатида қаралади.

“Mental stabiliti” термини эса психик барқарорлик, стабиллик сифатида таржима қилинади.

А.Ребер томонидан “барқарорлик” индивид хулқ-атворининг ишончлилиги ва изчиллиги сифатида таърифланади. Унинг антоними “беқарорлик” тушунчаси бўлиб, у психологияда бир нечта маънода қўлланилади. Масалан, биринчидан, “беқарор” инсон - бу бетартиб ва кутилмаган хулқ моделини ҳамда кайфиятни намоён қилувчи индивид сифатида тушунилади; иккинчидан, “беқарор” шахс – бу невротик, бошқалар учун хавфли хулқ моделини намоёйиш қилишга мойил индивид сифатида қаралади.

Ушбу луғатда “стабиллик” ҳаддан ортиқ эмоционал ўзгаришларнинг мавжуд эмаслиги билан характерланувчи шахс сифати, дея таърифланади.

Психологик барқарорлик шахснинг мураккаб ва чуқур шахс хусусияти. Шахсни ўраб турган воқелик кўп қиррали бўлиб, психологик барқарорликнинг турли томонларида ўз аксини топади. Бунда психологик барқарорликнинг 3 жиҳатини ажратиш кўрсатиш мумкин:

- Қатъийлик, стабиллик;
- Мувозанатлилиқ, мослик;
- Қаршилиқ кўрсатувчанлик (резистентность).

Қатъийлик – қийинчиликларга қарши тура олиш қобилияти, фрустрация ҳолатларида ишончни сақлай олиш ва кайфият даражасини етарлича юқори бўлиши.

Мувозанатлилиқ - кўзғатувчиларга жавобан хулқ-атворнинг фаоллиги, реакция кучининг мослиги.

Қаршилиқ кўрсатиш – бу танлаш эркинлиги, хулқ-атвор эркинлигини чеклашга қаршилиқ кўрсата олиш қобилияти.

Қатъийлик қийинчиликларни енгишда ўзига бўлган ишончни сақлаб қолиш қобилиятида, психик ўз-ўзини бошқариш самарадорлигига бўлган қобилият сифатида ўзига ва ўзининг имкониятларига ишончда намоён бўлади.

Қатъийликни томонларидан бири – ҳаётий мақсад ва танланган идеалларга содиқлик ҳисобланади. Инсоннинг ҳаётий мақсадлари – ўз-ўзини намоён қилиш, ўз-ўзини тасдиқлаш каби юксак эҳтиёжларини қондирилиши. Баъзи инсонлар учун хавфсизликка бўлган эҳтиёж асосий бўлса, бошқалар эса тан олинисига бўлган эҳтиёж билан чекланади.

Қатъийлик шунингдек, барқарор кайфиятнинг юксак даражасида ҳам намоён бўлади. Яхши кайфиятда бўлиш ва фаоллик, ҳаётнинг турли жиҳатларига нисбатан сезгирлик, кенг қамровли қизиқишларга эга бўлиш ҳам психологик барқарорликни ташкил этувчилар ҳисобланади.

Психологик барқарорликнинг таркибий қисми сифатида стабилликни қотиб қолганлик деб тушуниш мумкин эмас. Шахснинг психологик барқарорлиги учун ўз-ўзини такомиллаштириш қобилияти, ўз индивидуаллигини шакллантириш қобилияти зарур.

Барқарорлик адаптацион жараёнлар мажмуини, шахс асосий функцияларини мувофиқлигини сақлаш, уларни амалга оширишнинг стабиллиги маъносида интеграциясини тақозо этади.

Шахс барқарорлиги даражаси унинг меҳнат фаолиятида намоён бўлади. Бошқа томондан, унумли касбий фаолият кўпчилик учун ўз-ўзини тўлақонли намоён бўлишига асос бўлиб хизмат қилади. Бу эса ҳаётдан қониқиш, кайфият ва психологик барқарорликка таъсир қилади.

Қатъийликнинг паст даражаси шунга олиб келадики, инсон хавф (синов, йўқотиш, ижтимоий депривация) вазиятига тушиб қолса, унинг психик ва соматик саломатлиги учун, шахс тараққиёти учун, таркиб топган шахслараро муносабатлар учун негатив оқибатлар юзага келади.

Психологик барқарорлик шахс доимийлиги ва ўзгарувчанлиги ўртасидаги мувозанат, муттаносиблик сифатида ҳам қаралади. Бунда доимийлик, турғунлик деганда муҳим ҳаётий принциплар ва мақсадларнинг, устун мотивларнинг, одатий вазиятларда реакция кўрсатишнинг доимийлиги, барқарорлиги тушунилади. Ўзгарувчанлик мотивлар динамикаси, хулқ-атвор янги усулларининг вужудга келиши, фаолият янги усулларини излаш, вазиятларга реакция кўрсатишнинг янги шакллари ишлаб чиқишда намоён бўлади.

Демак, шахс психологик барқарорлиги асосини шахс турғунлиги ва

динамиклиги уйғунлиги, бирлиги ташкил этиб, улар бир-бирини тўлдиради. Шахснинг ҳаётини йўли турғунлик асосига қурилади, бусиз ҳаётда ўз олдига қўйган мақсадларга эришиш мумкин эмас. Турғунлик ўз-ўзига баҳо беришни мустаҳкамлайди, ўзини индивидуаллигини ва шахс сифатида ўзини қабул қилишга ёрдам беради.

Шахснинг динамиклиги ва мослашувчанлиги унинг ривожланиши билан узвий боғланган. Ривожланиш ўзгаришларни тақозо этади. Ўзгаришлар эса шахсни турли соҳаларида юзага келиши мумкин. Уларга ички ва ташқи муҳит таъсир кўрсатади. Мазмунига кўра шахс ривожланиши ундаги ўзгаришлар мажмуидан иборат.

Мувозанатлилик – психика ва организм ресурсларини зўриқиш даражаси билан муттаносиб тарзда ушлаб туриш қобилияти. Зўриқиш даражаси нафақат стрессорлар ҳамда ташқи шароитлар билан, шу билан бир қаторда уларни субъектив тавсифи, баҳоланиши билан ҳам боғланган. Мувозанатлилик психологик барқарорликни ташкил этувчи сифатида зўриқишга олиб келувчи негатив таъсирларни пасайтириш қобилиятида намоён бўлади.

Психологик барқарорликда яна бир жиҳат муҳим бўлиб, бу – ёқимли ва ёқимсиз ҳиссиётларнинг муттаносиблиги. Бир томондан қониққанлик ҳисси, қувонч, бахтни ҳис қилиш, бошқа тарафдан эришган ютуқларидан қониқмасликни сезиш, ғамгинлик ҳисси, қайғу ҳиссиётлари ўртасидаги муттаносиблик психологик барқарорликда намоён бўлади. Буларсиз ҳаёт тўлақонли бўлиши мумкин эмас.

Қаршилиқ кўрсатиш – бутун ҳаёт тарзини танлаш, айрим қарорлар чиқариш, ҳуқ-атвор эркинлигини чеклашларга қарши тура олиш қобилияти, тобелikka тушиб қолишга қаршилиқ кўрсата олиш.

Таъкидлаш жоизки, шахс атрофдагилар билан доимий ўзаро муносабатларга киришади. Шу билан бир қаторда шахс ортиқча ташқи ўзаро таъсирларга қарши тура олиши ҳам зарур. Психологик барқарорлик конформлик ва автономлик ўртасидаги балансни ҳам тақозо этади. Психологик барқарорлик учун ташқи таъсирларга қарши тура олиш қобилияти ҳам муҳим.

Шундай қилиб, психологик барқарорлик – шахснинг хусусияти бўлиб, қатъийлик, мувозанатлилик, қаршилиқ кўрсатиш каби таркибий қисмлардан ташкил топган. Шахснинг психологик барқарорлиги ҳаётини қийинчиликларга, ноқулай шароитларга қарши тура олиш, турли синовларда саломатлиги ва иш қобилиятини сақлаш имконини беради.

REFERENCES

1. Бовина И.В. Социальная психология здоровья и болезни. М., «Аспект Пресс», 2008.-264 б.
2. Журавлева Н.А. Психология социальных изменений: ценностный подход. М., Институт психологии РАН, 2013.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006.
4. Каримова В.М. Саломатлик психологияси. Т., 2005.
5. Махтамкулова Г.А. Основы психического здоровья. Курс лекций. Липецк, ЭБС
6. Khasanova, A. R., & Ismailova, N. I. Mutual coordination of sensorimotor activity for physical development of children with autism spectrum disorders.
7. Ismailova, N., & Grahova, S. Mythological stories about house-spirit: Themes, structure, psychological particularities.
8. Ismailova, N., Panfilov, A., Ljdokova, G., & Farhatovich, K. Gender aspects of confounding factors in the preparation of powerlifters.
9. Ismailova, N., & Grahova, S. Bylichkas in folklore for children: Psychology of being.
10. Gaifullina, N., Ismailova, N., Makarova, O., Panfilov, A., & Ljdokova, G. Individual psychological singularities of persons with disabling diseases.
11. Ismailova, N., Tsagarelli, Y., & Shumikhin, S. (2017). Computerised system to rate junior athletes' psycho-emotional stability in team and individual sport disciplines. *SCOPUS00403601-2017-8-SID85039420339*.
12. Ismailova, N., Ljdokova, G., Panfilov, A., Gaifullina, N., & Makarova, O. (2015). Individual psychological singularities of persons with disabling diseases. *SCOPUS-2015-7-1-SID84922724007*.
13. Tashkent, D. S., Abduazizova, V., & Komilova, G. (2021). Health-Saving Problems of Children and Adolescents in Emergency Situations. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 38(4), 30634-30636.
14. Камилова, Н. Г., & Соипова, М. Л. (2020). Правовые и социокультурные основы интеграции в общество детей с ОВЗ в Узбекистане. In *Инклюзивное образование и психолого-педагогическое сопровождение лиц с ОВЗ и инвалидов: от раннего возраста до профессиональной подготовки. Региональные практики и модели* (pp. 96-103).
15. Шарипова, Д. Д., & Камилова, Н. Г. (2020). Развитие действенной мотивации к здоровому образу жизни у неорганизованной молодежи как

эффективный путь становления личности. In *Современная реальность в социально-психологическом контексте-2020* (pp. 71-74).

16. Комилова, Н. Г., & Шарипова, Д. Д. (2018). Повышение эффективности формирования идеологического иммунитета у молодёжи. *Наука и образование сегодня*, (4 (27)), 58-59.

17. Камилова, Н. Г., & Парпиева, Ш. А. (2018). Деформации ценностно-смысловой системы как фактор дезадаптации личности подростка. In *Образование как фактор развития интеллектуально-нравственного потенциала личности и современного общества* (pp. 196-201).

18. Камилова, Н. Г., & Инагамова, Л. У. (2016). Психологические особенности конфликтности во взаимоотношениях студенческой молодежи. In *Личность в современном мире* (pp. 109-113).

19. Khayitov, O. E. (2022). Leading Factors in the Psyche of Adolescent Girls Gymnasts. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(1), 610-615.

20. Khayitov, O. E. (2022). Socio-Psychological Views of Eastern Thinkers and Scholars on Management. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(1), 184-189.

21. Хайитов, О. Э. (2020). Моделирование психологической компетентности руководителя: концептуальный эмпирический анализ. *Academic research in educational sciences*, (3), 526-540.

22. Ҳайитов, О. Э. (2020). Раҳбарда психологик компетентликни ривожлантиришнинг комплекс модели. *Academic Research in Educational Sciences*, 1(2), 120-136.

23. ҲАЙИТОВ, О. (2019). Психологик компетентликни шакллантиришга замонавий ёндашув (назарий жиҳат). *Фан-Спортга*, (1), 59-64.

24. Хайитов, О. Э. (2019). Научное обоснование формирования социального статуса молодежи в контексте акмеологических взглядов. *Вопросы педагогики*, (11-1), 261-264.

25. Каримова, В. М., & Ҳайитов ОЭ, О. Г. Иқтисодий психология ва психологик иқтисод тўғрисида. *Иқтисодиёт ва таълим*, 2007(4), 145-150.

26. Hayitov, O. E., & Eshboev, A. O. (2019). Sports marketing in Uzbekistan: problems and prospects. *Economics*, (5), 43.

27. HAYITOV, O. E. (2021). CHARACTERISTIC OF STRUCTURAL COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCY OF A

LEADER. *International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences*, 1(1), 119-131.

28. Ҳайитов, О. Э. (2021). РАҲБАР ПСИХОЛОГИК КОМПЕТЕНТЛИГИНИНГ ТАРКИБИЙ КОМПОНЕНТИ: УСТУВОР ПСИХОЛОГИК СИФАТЛАРДАН ИЖТИМОЙ ЙЎНАЛГАНЛИК САРИ. *Academic research in educational sciences*, 2(6), 1212-1226.

29. Эшбоевич, Ҳ. О. (2020). ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ЎРТА БЎҒИН РАҲБАРИ ПСИХОЛОГИК КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ КОМПЛЕКС МОДЕЛИ. *Современное образование (Узбекистан)*, (9 (94)), 38-47.

30. Исаева, У., & Джалилова, С. (2018). The usage of new pedagogical technologies in lessons. *Молодой ученый*, (5), 169-171.

31. Халикова, Ш. Т. (2021). РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ. *Проблемы науки*, 9(68), 62-64.

32. Халикова, Ш. Т., & Саматова, З. К. (2021). ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ. “ZAMONAVIY TA’LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA UNGA QARATILGAN KREATIV G’OYALAR, TAKLIFLAR VA YECHIMLAR”, 503-505.

