

IJOBIY FIKRLASH VA POZITIV KAYFIYATNING RUHIY SALOMATLIGIMIZGA TA'SIR ETUVCHI OMILLARI

Rashidova Sitora Sobirjanovna

*Toshkent shahar Chilonzor tumani Toshkent
Amaliy Fanlar universiteti Pedagogika-Psixologiya
fakulteti 4-bosqich talabasi +99897 604-33-44*

Annotatsiya: Ushbu maqola ijobiy fikrlash va pozitiv kayfiyat nazariyasi va ruhiy salomatligimizga ta'sir etuvchi omil sifatida amaliy qo'llash hamda hayotiy stressni bartaraf etishga asoslanadi.

Kalit so'zlar: Ijobiy psixologiya, pozitivlik, samimiy munosabat, hissiy farovonlik, baxt, ijobiy farovonlik, pozitiv kayfiyat.

Azal-azaldan bizning halqimizda ko'tarinki kayfiyat, samimiy munosabat, dilkashlik, yumor, hamda bir-biriga mehribonlik tuyg'ularining mavjudligi-insonlarga ruhiy tetiklik va sog'lom hayot tarzini avloddan-avlodga in'om etib kelishi bilan belgilanib kelmoqda. Insonlardagi ijobiy psixologiya - bu sog'lom va gullab-yashnagan hayot haqidagi ilmiy nazariyalardan biridir.

Ijobiy psixologiyaning maqsadi so'nggi o'n yilliklarda keng tarqalgan an'anaviy muammoga yo'naltirilgan psixologiyani to'ldirish va kengaytirishdan iboratdir. Pozitiv kayfiyat va ijobiy psixologik holatlar (masalan, baxt, quvonch, ko'tarinki kayfiyat), ijobiy psixologik xususiyatlar (masalan, iste'dodlar, qiziqishlar, xarakterning kuchli tomonlari), ijobiy munosabatlar va ijobiy institutlar bilan bog'liq. Biz pozitiv psixologiya mavzulari jismoniy salomatlikka qanday taalluqli ekanligi haqidagi dalillarni tasvirlar ekanmiz, psixologik salomatlik holatlari (masalan, ijobiy his-tuyg'ular, hayotdan qoniqish, optimizm, samimiy munosabat, hayotdan ijobiy maqsad, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash,) turli yo'llar bilan o'lchanadigan salomatlik bilan bog'liq istiqbolli jarayonlarda o'z aksini topmoqda. Biz ijobiy psixologiyani hamda pozitiv kayfiyatni salomatlikka qo'llash istiqbolli degan fikrga keldik, sababi so'nggi paytlarda ijobiy psixologiya nuqtai nazaridan nazariya, tadqiqotlar va ilovalar salomatlik va farovonlikning ma'nosini ifodalashga yordam bermoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki pozitiv kayfiyat va ijobiy psixologiya nafaqat jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikda to'liq salomatlik uchun muhim tarkibiy qismlar emas, balki ular o'zaro ijobiy munosabatlar va ijobiy hulq-atvor xususiyatlari bilan bog'liq jarayondir. Baxtli bo'lish, qiziquvchan va qoniqarli ijtimoiy hayot nafaqat salomatlik natijasi, balki odamlarni sog'lom va uzoq umr ko'rishga intiluvchi pozitiv kayfiyatga ehtiyojning mavjudligi haqidagi ma'lumotlar ko'payib borayotganligi bugungi kunda sir emas. Pozitiv kayfiyat hayot muammolarini bartaraf etish bilan birga inson salomatligini yanada tiklashga xizmat qiladi.

Tadqiqotchilar ijobiy fikrlashning salomatlikka ta'sirini o'rganishda davom etmoqdalar. Ijobiy fikrlashning sog'liq uchun foydalari quyidagilardan iborat:

- Uzoq umr ko'rish
- Depressiyaning past darajasi
- Qiyinchilik va og'riqning past darajalari
- Kasalliklarga nisbatan yuqori qarshilik
- Yaxshi psixologik va jismoniy farovonlik
- Yurak-qon tomir kasalliklari yaxshilanadi va yurak-qon tomir kasalliklari va insultdan o'lim xavfi kamayadi
- Saraton kasalligidan o'lim xavfi kamayadi
- Nafas olish kasalliklaridan o'lim xavfi kamayadi
- Infektsiyalardan o'lim xavfi kamayadi
- Qiyinchiliklar va stress paytlarida yaxshiroq kurashish qobiliyati

Bugungi dunyoda tobora ko'proq odamlar optimistik fikrlashning ruhiy salomatlik uchun muhimligini tushunishmoqda. Ijobiy fikrlar va kayfiyat bizning farovonligimiz va tananing umumiy holati uchun katta ahamiyatga ega. Ijobiy fikrlash har qanday vaziyatda yorug'likni ko'rishga, echimlarni topishga va qiyinchiliklarni engish uchun kuch topishga yordam beradi. Optimistik fikrlash bizning sog'lig'imizga bevosita ta'sir qiladi. Bu stress darajasini pasaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi. Ijobiy fikrlar miyamizni faollashtiradi, baxt gormonlarini ishlab chiqarishni rag'batlantiradi va energiya darajasini oshiradi. Optimistik fikrlash bilan birga bo'lgan zavq hissi hayotning umumiy o'sishiga va farovonlikning yaxshilanishiga yordam beradi.

Ijobiy fikrlash ruhiy salomatlik uchun ham muhimdir. Bu bizga imkoniyatlarni ko'rishga, iste'dod va qobiliyatimizni rivojlantirishga yordam beradi. Dunyoga ijobiy nuqtai nazarga ega bo'lish bizga o'zimizga ishonch bag'ishlaydi, o'z-o'zini hurmat qilishni yaxshilaydi va qiyin paytlarda aqliy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Optimistik fikrlash orqali biz his-tuyg'ularimizni boshqarishimiz va har qanday vaziyatda ijobiy narsalarni topa olamiz.

Ijobiy fikrlash ruhiy tushkunlik va tashvish kabi ruhiy kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Bu asab tizimini yaxshi holatda saqlashga yordam beradi va kognitiv funktsiyani yaxshilaydi. Optimist odamlar faolroq va qoniqarli hayot tarziga ega. Ijobiy fikrlash boshqalar bilan munosabatlarimizni mustahkamlashga yordam beradi va muloqot sifatini yaxshilaydi.

Atrofimizdagi dunyo haqidagi g'oyalar va voqealarga ichki munosabatimiz ruhiy salomatligimiz uchun katta ahamiyatga ega. Optimistik fikrlash bizning farovonligimiz va umumiy hayot sifatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Ijobiy fikrlar har qanday vaziyatda yorug'likni ko'rishga va qiyinchiliklarni engish yo'llarini topishga yordam beradi. Fikrlash bizning farovonligimizga katta ta'sir ko'rsatadi. Biz hayotning ijobiy tomonlarini ko'rishga intilsak, biz optimizm va sog'lom his-tuyg'ularni rivojlantirish uchun qulay muhit yaratamiz. Ijobiy fikrlar bizda etishmayotgan narsalarga emas, balki bor narsaga e'tibor qaratishimizga yordam beradi.

Ijobiy odamlar eng yaxshisini kutishadi va yomon vaziyat yaxshilanishiga ishonishadi. Ular hech narsa qilmaslik va o'z muammolarida boshqalarni ayblash o'rniga imkoniyatlar va echimlarni izlaydilar. Ular o'z muammolari haqida o'ylamaydilar va o'zlariga

achinishmaydi. Ijobiy bo'lish yaxshi va yomon kunlarda konstruktiv va optimistik ruhiy holatni saqlashni anglatadi. Qiyin kunlarni boshdan kechirayotganingizda, ofatlar, baxtsizliklar yoki qiyinchiliklarga duch kelganingizda, tushkunlikka tushish sizga qanday foyda keltirishi mumkin? Nima uchun vaziyat va vaziyatlar sizning kayfiyatingiz va ruhiy holatingizga ta'sir qiladi? Pozitivlik yomon vaziyatlarni sehr kabi yo'q qilmasligi mumkin, ammo ijobiy munosabat bilan siz o'z holatingizni, reaksiyalaringsizni va xatti-harakatlaringizni ko'proq nazorat qilasiz va shuning uchun vaziyatni yaxshilaysiz. Siz hayotingizdagi muammolar haqida qayg'urishingiz va azoblanishda davom etishingiz mumkin, lekin siz echimlar, yaxshilanishlar va muvaffaqiyatlarga e'tibor berishni tanlashingiz va vaziyatning sizga haddan tashqari ta'sir qilishiga yo'l qo'ymasligingiz mumkin.

Aslida, ijobiy fikrlashni boshlash uchun, faqat boshlash kerak! Hayotdagi ijobiy daqiqalarni nishonlashni boshlang: sizni qayg'uga solayotgan narsalarni payqash o'rniga, sizni xursand qiladigan narsalarni nishonlash; cheksiz foyda olishni xohlash va hasadni boshdan kechirish o'rniga, bor narsangizga e'tibor qarating; Muvaffaqiyatlaringiz uchun, hatto eng kichiklari uchun ham o'zingizni maqtash muhim, ammo salbiy tomonlarni o'zgartirish uchun konstruktiv tanqidni adekvat qabul qiling! Shuningdek, sizni qo'llab-quvvatlaydigan va ilhomlantiradigan ijobiy fikrlar ro'yxatini tuzishingiz mumkin.

Biroq, ijobiy psixologik holatlar qachon, nima uchun, qanday va kimlar uchun salomatlikda rol o'ynashi va bu holatlarni kuchaytiradigan tadbirlar sog'liq uchun foyda keltiradimi yoki yo'qmi shu haqida ko'proq ma'lumot olish uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi. Ayni paytda, kasallikdan xalos bo'lish va uzoq umr ko'rish hayotning yagona maqsadi emas. Hayot miqdoridan tashqari, hayot sifati ham muhimdir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tez-tez ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirish, hayotiy maqsadni his qilish, hayotdagi ijobiy narsalarga e'tibor berish, va ijtimoiy jihatdan ko'proq integratsiyalashgan hayot kechirish insonning butun umri davomida hayot sifati bilan bog'liq.

Shunday qilib, odamlarga hayotda ijobiy psixologik va ijtimoiy qadriyatlarni rivojlantirishga yordam berish yanada baxtli, mazmunli va sog'lom hayotga olib kelishi mumkin.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Шевчишен О.В. Социально-просветительский тренинг по развитию саногенного мышления педагога: Учеб. пособие. - Хмельницкий: ОИППО 2013.- 64 с.
2. Ahloq-odobga doir hadis namunalari.-Т., 19901. Андреева, И. А. Стресс в подростковом возрасте / И. А. Андреева, С. А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2016. - № 4(32). - С. 374-380.
3. Андриенко, О. А. О взаимоотношениях современных подростков с родителями / О. А. Андриенко, С. Н. Зубкова // Векторы психологии - 2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной

MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND INNOVATIVE TEACHING SOLUTIONS

образовательной среде : международная научно-практическая конференция, Гомель, 25 июня 2020 года. - Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2020. - С. 147-150.

4. Abd^m, A. N. (2022). PSYCHOCORRECTION OF BEHAVIORAL AND EMOTIONAL FIELDS IN CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVE. British Journ^ of Global Ecology and Sustainable Development, 10, 132-137.

