

SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI VA UNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Xoldarova Umidaxon Dilmurodjon qizi

Farğona Davlat Universiteti, Pedagogika, Psixologiya va San'atshunoslik fakulteti,
4-kurs, 21/130 guruh talabasi

Annotatsiya:

Mazkur maqolada shaxsning psixologik barqarorligi tushunchasi, uning belgilari, psixik sog'lomlikka ta'sir etuvchi omillar hamda barqarorlikni shakllantirishda psixologik yondashuvlarning o'rni tahlil etiladi. Shaxs ruhiy holatining muvozanatga kelishi, ijtimoiy omillarga qarshi turishi va stressga bardoshlilik darajasi asosiy ilmiy muammo sifatida ko'riladi.

Kalit so'zlar: psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, emotsional muvozanat, shaxs, psixik sog'liq.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda inson hayoti keskin o'zgarishlarga to'la. Texnologik taraqqiyot, iqtisodiy bosim, ijtimoiy aloqalarning murakkablashuvi shaxsning ruhiy barqarorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu boisdan ham psixologik barqarorlik masalasi zamonaviy psixologiya fani doirasida muhim o'ringa ega.

1. Psixologik barqarorlik tushunchasi

Psixologik barqarorlik – bu shaxsning stress, tashqi bosimlar, ichki ziddiyatlarga qaramay ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Bunday odamlar odatda hissiy nazoratga ega, muammolarni hal qilishda mantiqiy va ijobiy yondashuvni tanlaydi.

2. Psixologik barqarorlikning asosiy omillari

- Biologik omillar: irsiy omillar, nerv sistemasining xususiyatlari.

- Ijtimoiy omillar: oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, madaniy qadriyatlar.

- Shaxsiy omillar: o'ziga ishonch, o'zini anglash, ijobiy dunyoqarash.

3. Barqarorlikni buzuvchi holatlar

- Doimiy stress: ish yoki o'qishdagi bosim, ijtimoiy beqarorlik.
- Travmatik tajribalar: bolalikdagi zo'ravonlik, yo'qotishlar.
- Ichki ziddiyatlar: o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat, o'zini past baholash.

4. Psixologik barqarorlikni shakllantirish usullari

- Psixoterapevtik yondashuvlar: kognitiv-behavioral terapiya, gestalt terapiya.
- Shaxsiy rivojlanish texnikalari: meditatsiya, muvozanatli hayot tarzi, kundalik yuritish.
- Pedagogik yondashuvlar: maktab va oliy ta'limda psixologik sog'lomlikni ta'minlovchi metodikalar.

Xulosa

Shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash — bu nafaqat ruhiy salomatlikni ta'minlash, balki barkamol jamiyat qurishda muhim vositadir. Ushbu barqarorlikka erishish uchun shaxsga tizimli tarzda psixologik yordam ko'rsatish, uning o'zini anglashiga ko'maklashish zarur. Bu yo'lda psixologlar, pedagoglar va ijtimoiy soha mutaxassisleri hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi.