

SHAXSNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI PSIXIK SALOMATLIK KO'RSATKICHI SIFATIDA

*Jamoat xavfsizligi universiteti
magistratura tinglovchisi
podpolkovnik*

Yusubov Sanjarbek Abdullaevich

Oradan hali qancha yillar, asrlar o'tadi. Yurtimizda yangi-yangi avlodlar dunyoga keladi. Milliy davlatchiligimizni tiklab, bizga taraqqiyot va farovonlikka erishish yo'lida mana shunday beqiyos imkoniyatlarni yaratib bergan istiqlolimiz jonajon Vatanimizning shonli tarixida hamisha eng yorqin, o'chmas sahifa bo'lib qoladi.

Sh.M.Mirziyoev

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.*

Hozirgi kunda jamiyatimizda har tamonlama sog'lom avlodni shakllantirishga jiddiy ahamiyat berilmoqda. O'sib ulg'ayayotgan yosh avlodni nafaqat aqlan va jismonan, balki psixologik baquvvat, psixik jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash hozirgi davrning dolzarb masalalaridan biriga aylangan. Zero, shaxs taraqqiyotida psixologik rivojlanish muhim hisoblanadi. Shaxsning rivojlanishiga esa turli xil omillar ta'sir etadi.

Inson o'z hayoti davomida doimo qandaydir qiyinchiliklarni yengib o'tadi, biroq ularning barchasi ham psixikaga salbiy ta'sir etavermaydi. Shaxsning har qanday muammosi, uning ichki hamda shaxslararo nizolari, inqirozni his qilishi stressga olib kelavermaydi. Kayfiyatni va ichki uyg'unlikni bir tekis saqlanishi shaxsning psixologik barqarorligiga bog'liq.

Shaxsning psixologik barqarorligi masalalari katta amaliy ahamiyat kasb etadi, chunki barqarorlik shaxsni dezintegratsiya va shaxsda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan buzilishlardan himoya qiladi, ichki uyg'unlik, to'laqonli psixik salomatlik, yuqori ish qobiliyati uchun asos yaratadi. Shaxsning dezintegratsiyasi psixikaning xulq-atvor va faoliyatni boshqarishdek oliy darajadagi tashkilotchilik rolini yo'qolishi, hayot mazmuni, qadriyatlar, motivlar, maqsadlar iyerarxiyasini buzilib ketishi sifatida tushuniladi.

Psixologik barqarorlik bevosita insonning hayotiy qobiliyati, psixik va somatik salomatligini belgilaydi.

Psixologik barqarorlikni saqlamay insonning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish mumkin emas.

Barqarorlik – stabillik, qat’iylik, bardoshlilik, mustahkamlik tarzida tushuniladi. Psixologik lug’atlarda barqarorlik tushunchasining 2 ta sinonimi keltiriladi: “stabillik va muvozanat”.

“Stabiliti” termini:

- 1) Barqarorlik, stabillik, muvozanat holati;
- 2) Doimiylik, turg’unlik, qat’iylik sifatida qaraladi.

“Mental stabiliti” termini esa psixik barqarorlik, stabillik sifatida tarjima qilinadi.

A.Reber tomonidan “barqarorlik” individ xulq-atvorining ishonchliligi va izchilligi sifatida ta’riflanadi. Uning antonimi “beqarorlik” tushunchasi bo’lib, u psixologiyada bir nechta ma’noda qo’llaniladi. Masalan, birinchidan, “beqaror” inson - bu betartib va kutilmagan xulq modelini hamda kayfiyatni namoyon qiluvchi individ sifatida tushuniladi; ikkinchidan, “beqaror” shaxs – bu nevrotik, boshqalar uchun xavfli xulq modelini namoyish qilishga moyil individ sifatida qaraladi.

Ushbu lug’atda “stabillik” haddan ortiq emotsional o’zgarishlarning mavjud emasligi bilan xarakterlanuvchi shaxs sifati, deya ta’riflanadi.

Psixologik barqarorlik shaxsning murakkab va chuqur shaxs xususiyati. Shaxsni o’rab turgan voqelik ko’p qirrali bo’lib, psixologik barqarorlikning turli tomonlarida o’z aksini topadi. Bunda psixologik barqarorlikning 3 jihatini ajratib ko’rsatish mumkin:

- Qat’iylik, stabillik;

- Muvozanatlilik, moslik;

- Qarshilik ko’rsatuvchanlik (rezistentnost).

Qat’iylik – qiyinchiliklarga qarshi tura olish qobiliyati, frustratsiya holatlarida ishonchni saqlay olish va kayfiyat darajasini yetarlicha yuqori bo’lishi.

Muvozanatlilik - qo’zg’atuvchilarga javoban xulq-atvorning faolligi, reaksiya kuchining mosligi.

Qarshilik ko’rsatish – bu tanlash erkinligi, xulq-atvor erkinligini cheklashga qarshilik ko’rsata olish qobiliyati.

Qat’iylik qiyinchiliklarni yengishda o’ziga bo’lgan ishonchni saqlab qolish qobiliyatida, psixik o’z-o’zini boshqarish samaradorligiga bo’lgan qobiliyat sifatida o’ziga va o’zining imkoniyatlariga ishonchda namoyon bo’ladi.

Qat’iylikni tomonlaridan biri – hayotiy maqsad va tanlangan ideallarga sodiqlik hisoblanadi. Insonning hayotiy maqsadlari – o’z-o’zini namoyon qilish, o’z-o’zini tasdiqlash kabi yuksak ehtiyojlarini qondirilishi. Ba’zi insonlar uchun xavfsizlikka bo’lgan ehtiyoj asosiy bo’lsa, boshqalar esa tan olinishga bo’lgan ehtiyoj bilan cheklanadi.

Qat’iylik shuningdek, barqaror kayfiyatning yuksak darajasida ham namoyon bo’ladi. Yaxshi kayfiyatda bo’lish va faollik, hayotning turli jihatlariga nisbatan sezgirlik, keng qamrovli qiziqishlarga ega bo’lish ham psixologik barqarorlikni tashkil etuvchilar hisoblanadi.

Psixologik barqarorlikning tarkibiy qismi sifatida stabillikni qotib qolganlik deb tushunish mumkin emas. Shaxsning psixologik barqarorligi uchun o’z-o’zini takomillashtirish qobiliyati, o’z individualligini shakllantirish qobiliyati zarur.

Barqarorlik adaptatsion jarayonlar majmuini, shaxs asosiy funksiyalarini muvofiqligini saqlash, ularni amalga oshirishning stabiligi ma’nosida integratsiyasini taqozo etadi.

Shaxs barqarorligi darajasi uning mehnat faoliyatida namoyon bo'ladi. Boshqa tomondan, unumli kasbiy faoliyat ko'pchilik uchun o'z-o'zini to'laqonli namoyon bo'lishiga asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa hayotdan qoniqish, kayfiyat va psixologik barqarorlikka ta'sir qiladi.

Qat'iylikning past darajasi shunga olib keladiki, inson xavf (sinov, yo'qotish, ijtimoiy deprivatsiya) vaziyatiga tushib qolsa, uning psixik va somatik salomatligi uchun, shaxs taraqqiyoti uchun, tarkib topgan shaxslararo munosabatlar uchun negativ oqibatlar yuzaga keladi.

Psixologik barqarorlik shaxs doimiyliги va o'zgaruvchanligi o'rtasidagi muvozanat, muttanosiblik sifatida ham qaraladi. Bunda doimiylik, turg'unlik deganda muhim hayotiy prinsiplar va maqsadlarning, ustun motivlarning, odatiy vaziyatlarda reaksiya ko'rsatishning doimiyliги, barqarorligi tushuniladi. O'zgaruvchanlik motivlar dinamikasi, xulq-atvor yangi usullarining vujudga kelishi, faoliyat yangi usullarini izlash, vaziyatlarga reaksiya ko'rsatishning yangi shakllarini ishlab chiqishda namoyon bo'ladi.

Demak, shaxs psixologik barqarorligi asosini shaxs turg'unligi va dinamikligi uyg'unligi, birligi tashkil etib, ular bir-birini to'ldiradi. Shaxsning hayotiy yo'li turg'unlik asosiga quriladi, busiz hayotda o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishish mumkin emas. Turg'unlik o'z-o'ziga baho berishni mustahkamlaydi, o'zini individualligini va shaxs sifatida o'zini qabul qilishga yordam beradi.

Shaxsning dinamikligi va moslashuvchanligi uning rivojlanishi bilan uzviy bog'langan. Rivojlanish o'zgarishlarni taqozo etadi. O'zgarishlar esa shaxsni turli sohalarida yuzaga kelishi mumkin. Ularga ichki va tashqi muhit ta'sir ko'rsatadi. Mazmuniga ko'ra shaxs rivojlanishi undagi o'zgarishlar majmuidan iborat.

Muvozanatlilik – psixika va organizm resurslarini zo'riqish darajasi bilan muttanosib tarzda ushlab turish qobiliyati. Zo'riqish darajasi nafaqat stressorlar hamda tashqi sharoitlar bilan, shu bilan bir qatorda ularni subektiv tavsifi, baholanishi bilan ham bog'langan. Muvozanatlilik psixologik barqarorlikni tashkil etuvchi sifatida zo'riqishga olib keluvchi negativ ta'sirlarni pasaytirish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Psixologik barqarorlikda yana bir jihat muhim bo'lib, bu – yoqimli va yoqimsiz hissiyotlarning muttanosibligi. Bir tomondan qoniqqanlik hissi, quvonch, baxtni his qilish, boshqa tarafdin erishgan yutuqlaridan qoniqmaslikni sezish, g'amginlik hissi, qayg'u hissiyotlari o'rtasidagi muttanosiblik psixologik barqarorlikda namoyon bo'ladi. Bularsiz hayot to'laqonli bo'lishi mumkin emas.

Qarshilik ko'rsatish – butun hayot tarzini tanlash, ayrim qarorlar chiqarish, xulq-atvor erkinligini cheklashlarga qarshi tura olish qobiliyati, tobelikka tushib qolishga qarshilik ko'rsata olish.

Ta'kidlash joizki, shaxs atrofdagilar bilan doimiy o'zaro munosabatlarga kirishadi. Shu bilan bir qatorda shaxs ortiqcha tashqi o'zaro ta'sirlarga qarshi tura olishi ham zarur. Psixologik barqarorlik konformlik va avtonomlik o'rtasidagi balansni ham taqozo etadi. Psixologik barqarorlik uchun tashqi ta'sirlarga qarshi tura olish qobiliyati ham muhim.

Shunday qilib, psixologik barqarorlik – shaxsning xususiyati bo'lib, qat'iylik, muvozanatlilik, qarshilik ko'rsatish kabi tarkibiy qismlardan tashkil topgan. Shaxsning

psixologik barqarorligi hayotiy qiyinchiliklarga, noqulay sharoitlarga qarshi tura olish, turli sinovlarda salomatligi va ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

REFERENCES:

1. Bovina I.V. Sotsialnaya psixologiya zdorovya i bolezni. M., «Aspekt Press», 2008.- 264 b.
2. Juravleva N.A. Psixologiya sotsialnix izmeneniy: sennostniy podxod. M., Institut psixologii RAN, 2013.
3. Nikifirov G.S. Psixologiya zdorovya. SPb.: Piter, 2006.
4. Karimova V.M. Salomatlik psixologiyasi. T., 2005.
5. Maxtamkulova G.A. Osnovi psixicheskogo zdorovya. Kurs leksiy. Lipetsk, EBS
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. Kamilova, N. G., & Soipova, M. L. (2020). Pravoviye i sotsiokulturniye osnovi integratsii v obshество detey s OVZ v Uzbekistane. In Inklyuzivnoye obrazovaniye i psixologo-pedagogicheskoye soprovoydeniye lits s OVZ i invalidov: ot rannego vozrasta do professionalnoy podgotovki. Regionalniye praktiki i modeli (pp. 96-103).
15. Sharipova, D. D., & Kamilova, N. G. (2020). Razvitiye deystvennoy motivatsii k zdorovomu obrazu jizni u neorganizovannoy molodeji kak effektivniy put stanovleniya lichnosti. In Sovremennaya realnost v sotsialno-psixologicheskom kontekste-2020 (pp. 71-74).
16. Komilova, N. G., & Sharipova, D. D. (2018). Povisheniye effektivnosti formirovaniya ideologicheskogo immuniteta u molodyoji. Nauka i obrazovaniye segodnya, (4 (27)), 58-59.

17. Kamilova, N. G., & Parpiyeva, Sh. A. (2018). Deformatsii sennostno-smislovoy sistemi kak faktor dezadaptatsii lichnosti podrostka. In *Obrazovaniye kak faktor razvitiya intellektualno-nravstvennogo potentsiala lichnosti i sovremennogo obshestva* (pp. 196-201).

18. Kamilova, N. G., & Inagamova, L. U. (2016). Psixologicheskiye osobennosti konfliktnosti vo vzaimootnosheniyax studencheskoy molodeji. In *Lichnost v sovremennom mire* (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. Xayitov, O. E. (2020). Modelirovaniye psixologicheskoy kompetentnosti rukovoditelya: konseptualniy empiricheskiy analiz. *Academic research in educational sciences*, (3), 526-540.

22. Hayitov, O. E. (2020). Rahbarda psixologik kompetentlikni rivojlantirishning kompleks modeli. *Academic Research in Educational Sciences*, 1(2), 120-136.

23. HAYITOV, O. (2019). Psixologik kompetentlikni shakllantirishga zamonaviy yondashuv (nazariy jihat). *Fan-Cportga*, (1), 59-64.

24. Xayitov, O. E. (2019). Nauchnoye obosnovaniye formirovaniya sotsialnogo statusa molodeji v kontekste akmeologicheskix vzglyadov. *Voprosi pedagogiki*, (11-1), 261-264.

25. Karimova, V. M., & Hayitov OE, O. G. Iqtisodiy psixologiya va psixologik iqtisod to'g'risida. *Iqtisodiyot va ta'lim*, 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

effektivniy put stanovleniya lichnosti. In *Sovremennaya realnost v sotsialno-psixologicheskome kontekste-2020* (pp. 71-74).

16. Komilova, N. G., & Sharipova, D. D. (2018). Povisheniye effektivnosti formirovaniya ideologicheskogo immuniteta u molodyoji. *Nauka i obrazovaniye segodnya*, (4 (27)), 58-59.

17. Kamilova, N. G., & Parpiyeva, Sh. A. (2018). Deformatsii sennostno-smislovoy sistemi kak faktor dezadaptatsii lichnosti podrostka. In *Obrazovaniye kak faktor razvitiya intellektualno-nravstvennogo potentsiala lichnosti i sovremennogo obshestva* (pp. 196-201).

18. Kamilova, N. G., & Inagamova, L. U. (2016). Psixologicheskiye osobennosti konfliktnosti vo vzaimootnosheniyax studencheskoy molodeji. In *Lichnost v sovremennom mire* (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. Xayitov, O. E. (2020). Modelirovaniye psixologicheskoy kompetentnosti rukovoditelya: konseptualniy empiricheskiy analiz. *Academic research in educational sciences*, (3), 526-540.
22. Hayitov, O. E. (2020). Rahbarda psixologik kompetentlikni rivojlantirishning kompleks modeli. *Academic Research in Educational Sciences*, 1(2), 120-136.
23. HAYITOV, O. (2019). Psixologik kompetentlikni shakllantirishga zamonaviy yondashuv (nazariy jihat). *Fan-Cportga*, (1), 59-64.
24. Xayitov, O. E. (2019). Nauchnoye obosnovaniye formirovaniya sotsialnogo statusa molodeji v kontekste akmeologicheskix vzglyadov. *Voprosi pedagogiki*, (11-1), 261-264.
25. Karimova, V. M., & Hayitov OE, O. G. Iqtisodiy psixologiya va psixologik iqtisod to'g'risida. *Iqtisodiyot va ta'lim*, 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. Hayitov, O. E. (2021). RAHBAR PSIXOLOGIK KOMPETENTLIGINING TARKIBIY KOMPONENTI: USTUVOR PSIXOLOGIK SIFATLARDAN IJTIMOIIY YO'NALGANLIK SARI. *Academic research in educational sciences*, 2(6), 1212-1226.
29. Eshboyevich, H. O. (2020). OLIY TA'LIM MUASSASASI O'RTA BO'G'IN RAHBARI PSIXOLOGIK KOMPETENTLIGINI OPTIMALLASHTIRISHNING KOMPLEKS MODELII. *Sovremennoye obrazovaniye (Uzbekistan)*, (9 (94)), 38-47.
30. Isayeva, U., & Djalilova, S. (2018). The usage of new pedagogical technologies in lessons. *Molodoy ucheniy*, (5), 169-171.
31. Xalikova, Sh. T. (2021). ROL EMOTSIONALNO-VOLEVIX OSOBENNOSTEY CHELOVEKA V EKSTREMALNIX SITUATSIYAX. *Problemi nauki*, 9(68), 62-64.
32. Xalikova, Sh. T., & Samatova, Z. K. (2021). VLIYANIYE KACHESTV LICHNOSTI NA FORMIROVANIYE PEDAGOGICHESKOY TOLERANTNOSTI. "ZAMONAVIIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA UNGA QARATILGAN KREATIV G'OYALAR, TAKLIFLAR VA YECHIMLAR", 503-505.