SHAXS TARAQQIYOTI VA RIVOJIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Qurbonova Saidaxon Miralimjanovna
Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs taraqqiyotiga ta'sir qiluvchi omillar va sog'lom turmish tarzi xususida so'z yuritilgan Sog'lom turmush tarzi madaniyati, inson salomatligiga aloqador psixik jarayonlar to'g'risida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: *Salomatlik, sog'lom avlod, rivojlanish, ruhiyat, psixik taraqqiyot.*

Ma'lumki ota-bobolarimiz qadimdan bebaho boylik bo'lmish ilm-u ma'rifat,ta'lim va tarbiyani inson kamoloti va millat ravnaqining eng asosiy sharti va garovi deb bilgan . Albatta , ta'lim –tarbiya –ong mahsuli lekin ayni vaqtda ong darajasi va uning rivojini ham belgilaydigan, ya'ni ahloq ma'naviyatni shakillantiradigan va boyitadigan eng muhim omildir. Binobarin ta'lim –tarbiya tizimini va shu asosida ongni o'zgartirmasdan turib ma'naviyatni rivojlantirib bo'lmaydi. Shu bois bu sohada yuzaki rasmiy yondashduvlarga puxta o'ylanmagan ishlarga mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmaydi .

Sog'lom avlodni tarkib toptirish uni nafaqat jismonan, ruhiy va ma'naviy jihatdan sog'lom etib tarbiyalash vazifasini qo'yadi. Sog'lom kishilar sog'lom jamiyatni taraqqiy ettiradi.

Insonning salomatligiga aloqador hayot faoliyati o'ziga xos jonli tizim bo'lib, u umri mobaynida turli o'zaro bog'liq davrlarni va bosqichlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida biologik, psixologik, ijtimoiy bosqich va omillar tizimi alohida o'rin tutadi.

Salomatlikning psixologik omillari haqida gap ketganda, eng avvalo, uning inson shaxsi va yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi. Bu o'rinda ko'lga kiritilajak har qanday yutuq yoki muammolarning echimi, eng avvalo, «sog'lom shaxs» o'zi nima degan savolga javob topishga imkon beradi. Taniqli rus psixiatri S.S. Korsakov yozganidek, sog'lom shaxsga aloqador barcha xossa va xususiyatlar qanchalik bir-biri bilan o'zaro mutanosib, bir-biriga bog'liq, muvozanatli va tashqi muhitdan unga tahdid soluvchi omillarga nisbatan chidamli bo'lsa, u shunchalik baquvvat va salomat bo'ladi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham aslida psixologik amallar, ko'nikmalar, kerak bo'lsa, malakani talab qiladigan tushunchadir.

Zero, salomatlik - bu inson tani-vujudi va ruhiyatidagi shunday holatki, u hozir, ayni paytda betob emas va shuning uchun u turmushdagi, hayotdagi ko'plab burchlari, vazifalarini bajarish imkoniyatiga ega va ayni holat yaxshi xayrli ishlarni amalga oshirish uchun real imkoniyatdir.

Shu o‘rinda oliy nerv faoliyati turmushdagi mushkul ahvollar va kechinmalarning psixikaga yomon ta'sir qilishi natijasida ro‘y berishi mumkin bo‘lgan nevroz holati ham kishining psixik salomatligiga dahldor holatdir.

Odamning yoshlikdan ortiq darajada hissiyotli qilib tarbiyalanishi va ziddiyatli murakkab vaziyatlarda bir qarorga kelishi zarur bo‘lib turgan sharoitlarda o‘z xarakterlarini bo‘g'ib qo‘yishga moyil bo‘lishi nevrozining kelib chiqishiga yo‘l ochadi. Sog’lom turmush tarzi madaniyati, avvalo, shaxsning fikrlash tarzidan kelib chiqadi, ya’ni, tafakkurga bog’liq. Inson salomatligiga aloqador psixik jarayonlar to‘g’risida gap ketganda, odatda quyidagilar ehtirof etiladi: ko‘rgan-kechirgan sub’ektiv obrazlarning ob’ektiv olamning ko‘rinishlariga mos kelishi (psixik aks ettirshining to‘gri, adekvat ekanligi); o‘z-o‘zini adekvat idrok etshii; predmetlarga diqqatning aniq yo‘nalganligi; axborotlarning xotirada yaxshi saqlanishi; ma’lumotlarni mantiqan qayta ishlash qobiliyati; kreaktivlilik (ijodkorlik, tafakkurning tanqidiyligi, intellektdan unumli, oqilona foydalana olish); o‘zligini anglash; aqlning tartibliligi (fikrlarni boshqarish qobiliyati). Shuning uchun bolani sog’lom turmush tarzi madaniyatiga o‘rgatuvchilar ayrim malakalarga, avvalo, o‘zlari ega bo‘lishlari kerak.

Sog’lom turmush tarzi madaniyati, avvalo, shaxsning fikrlash tarzidan kelib chiqadi, ya’ni, tafakkurga bog’liq. Inson salomatligiga aloqador psixik jarayonlar to’g’risida gap ketganda, odatda quyidagilar ehtirof etiladi: ko’rgan-kechirgan sub’ektiv obrazlarning ob’ektiv olamning ko’rinishlariga mos kelishi (psixik aks ettirshining to’gri, adekvat ekanligi); o’z-o’zini adekvat idrok etshii; predmetlarga diqqatning aniq yo’nalganligi; axborotlarning xotirada yaxshi saqlanishi; ma’lumotlarni mantiqan qayta ishlash qobiliyati; kreaktivlilik (ijodkorlik, tafakkurning tanqidiyligi, intellektdan unumli, oqilona foydalana olish); o’zligini anglash; aqlning tartibliligi (fikrlarni boshqarish qobiliyati). Shuning uchun bolani sog’lom turmush tarzi madaniyatiga o’rgatuvchilar ayrim malakalarga, avvalo, o’zlari ega bo’lishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rakhmatdjonov Shokhjahon Dilshodbek o‘g‘l //THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROVIDING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE ATHLETE// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. International scientific online conference. Canada. Part 2, 23.01.2022. 1-3
2. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li //SPORTCHI PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 11, Nov.(2022). 117-121 pages.
3. QURBONOVA Saida Miralimjanovna, RAXMATJONOV Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li //MAMLAKATIMIZ PSIXOLOGLARI ISHLARIDA SHAXSLARARO

MUNOSABATDA MUOMALA MUAMMOSINING TALQINI// Journal of Pedagogical and Psychological Studies. Vol. 1. № 5, (2023). 99-103 pages.
4. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbeko‘g‘li //SPEECH ISSUES IN PSYCHOLINGUISTICS// IQRO JURNALI № 2. 04.2023. 503-511 betlar.
5. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li, Vosiljonov Azizbek Boxodirjon o‘g‘li //XORIJ PSIXOLOGLARINING ISHLARIDA SHAXSNING TADQIQ ETILISHI// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. Vol. 1. № 12, 2022. 39-47 pages.
6. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li //TALABALARDA TOLERANTLIKNI RIVOJLANTIRISH – IJTIMOIY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA// International Journal of Economy and Innovation. Volume: 30. 2022. 66-70 pages.
7. Rakhmatdjonov Shokhjahon Dilshodbek o‘g‘li //PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE SPORTSMAN PERSONALITY DURING COMPETITIONS// IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. Vol. 2 No. 11 (2022). 215-221 betlar.
8. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o‘g‘li //Motiv Va Motivatsiya Muammosining Jahon Va Mahalliy Psixologlar Tomonidan Tadqiq Etilganligi// American Journal of Social and Humanitarian Research, Vol. 3 No. 11 (2022). 256-259 pages.
9. Қурбонова, С. (2022). ПСИХОЛОГИЯНИ ЎҚИТИШГА ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ТАТБИҚ ЭТИШ. *MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH*, *2*(17), 191-194.
10. Miralimjanovna, Q. S. (2022). O ‘SMIRLIK DAVRIDA TURLI XIL QATLAMGA EGA BOLGANLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Gospodarka i Innowacje.*, *30*, 39-44.
11. Noxida, D., & Saida, Q. (2022). TALABA QIZLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING ETNOPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, *10*(11), 309-314.
12. Miralimjanovna, Q. S. (2022). CHET EL OLIMLARI TOMONIDAN GURUHDAGI O ‘SMIRLAR VA AUTSAYDERLAR MUAMMOSINI O ‘RGANILISHNING OZIGA XOSLIGI. *Gospodarka i Innowacje.*, *30*, 33-38.
13. Vosiljonov, A. (2022). Basic theoretical principles of corpus linguistics. *Academicia Globe*, *3*(02), 173-175.
14. Vosiljonov, A. (2022). Lingvistik tadqiqotlarda korpus o ‘rganish obyekti sifatida. *Ijtimoiy fanlarda innovasiya onlayn ilmiy jurnali*, *2*(11), 176-182.
15. Vosiljonov, A. (2022). PRAGMALINGVISTIKA VA UNING TAHLILIY SHAKLLANISH TARIXI. *Science and innovation*, *1*(B8), 99-105.

16. Vosiljonov, A., & Isaqova, X. (2023). EFFECTIVENESS OF MOTHER TONGUE EDUCATION IN THE PRIMARY GRADES. *International journal of advanced research in education, technology and management*, *2*(2).
17. Vosiljonov, A. (2022). PRAGMALINGUISTICS AND THE HISTORY OF ITS ANALYTICAL DEVELOPMENT. *Science and Innovation*, *1*(8), 99-105.
18. KHALIMBOYEVA, F., & VOSILJONOV, A. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR DIQQATINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOSINI NAZARIY O‘RGANILISHI. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, *1*(5), 94-98.
19. Dilshodbek o‘g‘li, R. S., & Boxodirjon o‘g‘li, V. A. (2022). XORIJ PSIXOLOGLARINING ISHLARIDA SHAXSNING TADQIQ ETILISHI. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, *1*(12), 39-47.
20. Vosiljonov, A., & Abdullazizova, R. (2023). HIGH–SPIRITUAL MATURITY, IDEALITY AND PEDAGOGICAL VIEWS OF THE CLASS LEADER. *Modern Science and Research*, *2*(6), 1182-1186.