



**BAXT TUSHUNCHASI: INSON PSIXOLOGIYASIDA BAXTNI
BELGILOVCHI OMILLAR.**

EMU university

Stomatologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Toshpo'latova Odina Shavkat qizi

odinatoshpulatova27@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada baxt tushunchasining inson psixologiyasidagi o'rni va ahamiyati, baxtni belgilovchi asosiy omillar, ularning individual va ijtimoiy hayotga ta'siri chuqur tahlil qilinadi. Zamonaviy psixologiya va falsafa nuqtai nazaridan baxtni anglash, uning manbalari, shaxsiy va ijtimoiy farovonlikning baxtga ta'siri, shuningdek, insonning ichki va tashqi omillar bilan o'zaro aloqasi keng yoritiladi. Maqolada baxt tushunchasining tarixiy ildizlari, zamonaviy tadqiqot natijalari, shaxsiy qoniqish va hayotdan mamnunlik omillari psixologik kontekstda muhokama qilinadi. Shu bilan bir qatorda, baxtni shakllantirishga olib keluvchi psixologik strategiyalar va ijtimoiy muhitda baxtlilik darajasini oshirish yo'llari ham ko'rib chiqiladi. Ushbu maqola mutolaa qiluvchi uchun baxt fenomeni haqida to'laqonli tasavvur beradi, uni chuqur va har tomonlama idrok etishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: baxt, psixologiya, hayotdan mamnunlik, shaxsiy farovonlik, emosional holat, ijtimoiy omillar, motivatsiya.

Аннотация: В статье глубоко анализируется роль и значение понятия счастья в психологии человека, основные факторы, определяющие счастье, их влияние на индивидуальную и социальную жизнь. Широко освещается понимание счастья с точки зрения современной психологии и философии, его источники, влияние личного и социального благополучия на счастье, а также взаимодействие человека с внутренними и внешними факторами. В статье рассматриваются исторические корни понятия счастья, результаты



современных исследований, факторы личной удовлетворенности и удовлетворенности жизнью в психологическом контексте. Одновременно рассматриваются психологические стратегии, ведущие к формированию счастья, и способы повышения уровня счастья в социальной среде. Данная статья дает читателю полную картину феномена счастья, помогает глубоко и всесторонне его осмыслить.

Ключевые слова: счастье, психология, удовлетворенность жизнью, личное благополучие, эмоциональное состояние, социальные факторы, мотивация.

Abstract: The article deeply analyzes the role and importance of the concept of happiness in human psychology, the main factors determining happiness, their impact on individual and social life. The understanding of happiness from the perspective of modern psychology and philosophy, its sources, the impact of personal and social well-being on happiness, as well as the interaction of a person with internal and external factors are widely covered. The article discusses the historical roots of the concept of happiness, modern research results, factors of personal satisfaction and life satisfaction in a psychological context. At the same time, psychological strategies leading to the formation of happiness and ways to increase the level of happiness in the social environment are also considered. This article gives the reader a complete picture of the phenomenon of happiness, helps to deeply and comprehensively perceive it.

Keywords: happiness, psychology, life satisfaction, personal well-being, emotional state, social factors, motivation.

Kirish

Baxt inson hayotining eng qadimiy, murakkab va ayni paytda eng ko'p munozara qilinadigan tushunchalaridan biridir. Barcha insonlar baxtni o'z hayotlarining maqsadi deb biladilar, unga erishish yo'lida turli harakat qiladilar, orzu qiladilar va o'zlarining kundalik faoliyatini ham ko'pincha ana shu baxtga



intilishga qaratadilar. Baxtning aynan nimaligi, unga nima olib kelishi, baxt tuygʻusini shakllantiruvchi omillar haqida qadimdan turli falsafiy oqimlar, dinlar, adabiyot va sanʼat namoyandalari oʻz qarashlarini ilgari surib kelgan. Biroq, bugungi kunda aynan psixologiya ilmi baxt fenomenini keng, ilmiy va tajribaviy asosda oʻrganib, bu tushuncha inson ruhiyati, xatti-harakati va hayoti bilan qanday bogʻliqligini, uni shakllantiruvchi mexanizmlar va omillar qanchalik koʻp va xilma-xil ekanini namoyon qila oldi. Baxt tushunchasi psixologik jihatdan nafaqat kayfiyat, balki unumdorlik, jamiyatga integratsiya, rivojlanish, ichki uygʻunlik kabi komponentlar bilan bogʻliq boʻlgan koʻp qatlamli holatdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Baxt soʻzi qadimdan kishilar hayotida markaziy oʻrin egallagan. Turli madaniyat va sivilizatsiyalarda baxtga erishish davlat va jamiyat asoslaridan biri sanalgan, shuningdek, diniy aqidalarda ham baxtli hayot Oliy maqsad sifatida ilgari surilgan. Falsafiy maktablar Platon, Aristotel, Konfutsiy, Ibn Sino, Al-Gʻazoliy, Spinoza, Kant va boshqa mutafakkirlar baxt haqida chuqur mulohazalar yuritganlar. Aristotel baxtni eng oliy yaxshilik, tugallangan hayotga mos keluvchi ruhiy holat deb bilgan, unda baxt – bu ongʻli, maqsadli hayot, oʻz salohiyatini toʻliq namoyon qila olish deb taʼriflagan. Zamonaviy psixologiya va sotsiologiya fanlarida esa baxt koʻproq hayotdan mamnunlik, ijobiy emotsiyalar, ruhiy barqarorlik, oʻzlik hissi, shaxsiy farovonlik va individual qadriyatlar bilan bogʻliq ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida tahlil qilinadi. Keling, eng keng tarqalgan izohlarni qisqacha koʻrib chiqamiz:

- Baxt – bu insonda barqaror va ijobiy emosional holatlarning ustunligi, hayot mazmunli va qoniqarli kechayotganiga ishonch.
- Baxt – bu moddiy va maʼnaviy farovonlikni oʻzaro uygʻunlashtira olgan, oʻz hayotidan rozi, ijtimoiy va individual ehtiyojlari qondirilgan inson holati.
- Baxt – oʻzining orzu va maqsadlariga erisha olish, ichki resurslardan oqilona foydalanish, oʻz hayoti ustidan nazorat tuygʻusiga ega boʻlish. Bu taʼriflarda eng



muhim jihat – baxt subyektiv, ya'ni har bir inson uni o'ziga xos tarzda his qiladi. Ba'zilarga baxt oilaviy farovonlik va yaqinlari bilan uyg'unlikda, boshqalar uchun professional muvaffaqiyatda, yana boshqalar uchun esa erkinlik, mustaqil qaror qabul qilish, ijod qilish, jamiyatda tan olingan bo'lish kabi omillarda ko'rinadi [1].

Baxt tushunchasi psixologiyada bir necha asosiy tarkibiy qismlardan tashkil topgani isbotlangan. Psixolog Martin Seligman tomonidan ilgari surilgan "pozitiv psixologiya" konsepsiyasiga ko'ra, baxt uch asosiy komponentdan iborat: ijobiy emosiylar, ma'no va mazmunli hayot, hamda faoliyatda muvaffaqiyat hissi. Bu uch komponent insonning ichki dunyosi va tashqi muhit bilan o'zaro aloqasi orqali namoyon bo'ladi. Ijobiy emosiylar kundalik hayotimizda boshdan kechiradigan baxt, quvonch, minnatdorchilik, mehr-shafqat, sevgining ustunligi, hayotdan ko'ngil to'lishi bo'lsa, hayotda ma'no topish – bu o'z hayotiga, kasbiga, insonlar bilan bo'lgan munosabatlariga mazmunli maqsad yoki vazifani yuklash, hayotiga biror ma'noni anglatishdir [2].

Uchinchi komponent – bu faoliyatda motivatsiya, maqsadga erishish, o'zini rivojlantirishga intilishdir. Insongina baxtni to'la anglaydi va his qiladi, chunki u ongli mavjudot, o'z hayot yo'lini va unga qanday baho berishni o'zi tanlaydi. Unda sub'ektiv baho va his-tuyg'ular hal qiluvchi o'rin tutadi.

Muhokama va natijalar

Baxtni shakllantiruvchi omillarni individual, ichki va tashqi deb bo'lish mumkin. Har bir inson uchun baxt tushunchasi o'ziga xos bo'lishiga sabab ham shundadir. Shaxsiy xarakter, boshqa psixologik xususiyatlar – optimizm, motivatsiya, affektiv stabilitet, o'ziga ishonch, alohida ijobiy mindset baxtning shakllanishiga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hayotga ijobiy nazar, qiyinchiliklarga konstruktiv yondashuv, qat'iyat va muvozanatli motivatsiya egalarida baxt tushunchasi barqaror, hayotidan mamnunlik yuqori darajada bo'ladi. Ba'zi psixologlar, jumladan Lyubomirskiy va Layk Kenon, baxtning bir qismi biologik va genetik omillar bilan belgilanadi deb taxmin qiladilar. Genetik



dasturlanishlar odamning kayfiyati, emotsional reaktivligi, temperamentiga asos bo'ladi. Shu bilan birga, o'z-o'zini anglash va o'zini rivojlantirishga intilish ham muhimdir. Abraham Maslow o'zining ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida baxt va o'z-o'zini amalga oshirish o'rtasidagi bevosita bog'liqlikni ta'rifladi. Inson o'z intilishlari, orzu va maqsadlariga erishganda, chinakam baxt tuyg'usini boshdan kechiradi [3].

Baxtga ta'sir qiluvchi tashqi omillar ham muhim. Ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar, professional faoliyat, moliyaviy mustaqillik, ijtimoiy yordam va kommunal farovonlik – bularning barchasi inson ruhiyati va baxtlik darajasi uchun ahamiyatli. Do'stlar, oila va jamiyat bilan bo'ladigan iliq munosabatlar – bu eng muhim baxt manbalaridan biridir. Ijtimoiy aloqalar ijobiy emosiyalarning manbai va zo'riqlashlarni yumshatuvchi ko'prikdir, do'stlarimiz, yaqinlarimiz bilan samimiy muloqot va birgalikdagi harakatlar inson baxtini mustahkamlashi fanda ham, real hayotda ham isbotlangan. Moliyaviy mustaqillik ham ma'lum darajada baxtga xizmat qiladi, biroq tadqiqotlarga ko'ra, asosiy ehtiyojlar to'laqonli ta'minlangandan so'ng moddiy boylik baxt darajasiga unchalik ta'sir qilmaydi. Mabodo inson o'z me'yoriy ehtiyojlarini qondira olsa, real baxt ko'proq ma'naviy qiymatlar, munosabatlar va maqsadli faoliyat natijasida yuzaga keladi. Shuningdek, insonning atrof-muhiti, mehnat sharoiti, ijtimoiy infratuzilma, ijtimoiy tenglik, adolat, shaxs erkinligi va so'z erkinligi kabi omillar ham baxt darajasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi [4].

Baxt darajasi ko'p hollarda insonning hayotga yondashuvi va qadriyatlariga bog'liq. Moddiy qadriyatlarni ustun qo'yganlarda qisqa muddatli "hech narsa yetmayapti" degan hissiyot, norozilik ko'proq bo'lsa, ma'naviy va samimiy qadriyatlarni qadrlaydiganlardagi baxt tuyg'usi barqarorroq bo'ladi. Inson psixologiyasida baxt – bu ko'p qirrali, murakkab va subyektiv fenomen bo'lib, uni shakllantiruvchi asosiy omillar individual va tashqi muhitga bog'liq [5].



Xulosa

Baxtga erishish nafaqat moddiy, balki ma'naviy, emosional va ijtimoiy farovonlik, shaxsiy qadriyatlar va hayotdan ma'no topishga bog'liqdir. Inson o'zini anglab, hayotga ijobiy nazar va minnatdorchilik bilan yondashsa, do'stlari va oilasi bilan iliq munosabatda bo'lsa, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay olsa, ko'pincha o'zini baxtli his qiladi. Baxt har bir inson uchun alohida individ, hayot tarzini va mohiyatini belgilovchi omil bo'lib, o'zini anglash, o'z ustida ishlash, ijtimoiy muhitni yaxshi tashkil qilish natijasida mustahkamlanadi. Baxt, avvalo, ichki uyg'unlik, bemalol hayot kechirish, maqsadni to'g'ri belgilab unga intilish, doimiy minnatdorchilik va hayotga muhabbat bilan yashashda mujassam topadi. Jamiyat va atrof-muhitning adolatli, o'zaro hurmatga asoslangan bo'lishi ham baxtning barqaror rivojlanishiga kafolat beradi. Baxtga intilish – har bir insonning hayotini mazmunli va ijobiy qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Seligman, M.E.P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
2. Lyubomirsky, S. (2007). The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. Penguin Books.
3. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishing.
4. Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10-28.
5. Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review.
6. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
7. Veenhoven, R. (2019). World Database of Happiness: Continuous Register of Scientific Research on Subjective Appreciation of Life. Erasmus University Rotterdam.