

BAXT XISSINING PSIXOLOGIK OMILLARI**Xayitova Marxabat Abdurahimovna***Mingbuloq tumanidagi 5-maktab psixologi***Sharipova Nafisa Toshpo'latovna***Yangi Namangan tumanidagi 62-maktab psixologi***Annotatsiya**

Mazkur maqolada baxt hissining psixologik mohiyati, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar hamda inson hayotidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Baxt hissining shaxsiy, ijtimoiy va emotsional jihatlari yoritilib, ijobiy psixologiya nuqtai nazaridan uning rivojlanish mexanizmlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, insonning hayotdan qoniqishi, o'z-o'zini anglash darajasi, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy salomatligi baxt hissining muhim omillari sifatida baholanadi.

Kalit so'zlar: baxt hissi, psixologik omillar, ijobiy psixologiya, emotsional farovonlik, hayotdan qoniqish, motivatsiya, ruhiy salomatlik, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlar, o'zini anglash.

Kirish

Inson hayotidagi eng muhim maqsadlardan biri baxtli yashashdir. Har bir inson o'z hayotida baxt hissini his qilishga intiladi va bu holat uning ruhiy, jismoniy hamda ijtimoiy farovonligi bilan chambarchas bog'liqdir. Baxt hissi qadim zamonlardan buyon faylasuflar, pedagoglar va psixologlarning diqqat markazida bo'lib kelgan. Zamonaviy psixologiyada esa baxt hissi insonning hayot sifati va shaxsiy rivojlanishini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Baxt hissi faqatgina moddiy farovonlik yoki tashqi muvaffaqiyat bilan belgilanmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, insonning ruhiy holati, ijtimoiy aloqalari, shaxsiy qadriyatlar va hayotga bo'lgan munosabati uning baxt darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli baxt hissining psixologik omillarini o'rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Baxt hissining psixologik mohiyati. Psixologiyada baxt hissi insonning hayotidan umumiy qoniqish darajasi va ijobiy emotsiyalarining ustunligi bilan tavsiflanadi. Baxt insonning o'z hayotini mazmunli va qadriyatlariga mos deb baholashi natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik holatdir. Ijobiy psixologiya vakillari baxtni ikki asosiy tarkibiy qismga ajratadilar:

1. Emotsional farovonlik – ijobiy his-tuyg'ularning ko'pligi va salbiy hislarning kamligi.
2. Kognitiv farovonlik – insonning hayotidan qoniqishi va o'z hayotini ijobiy baholashi.

Baxt hissi insonning psixologik barqarorligi, stresslarga bardoshlilik va hayotdagi qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyatiga ham bog'liqdir.

Baxt hissiga ta'sir etuvchi psixologik omillar

O'z-o'zini anglash va o'zini baholash. Shaxsning o'z imkoniyatlari va qobiliyatlarini anglay olishi baxt hissining muhim omillaridan biridir. O'zini hurmat qiladigan va ijobiy baholaydigan insonlar odatda hayotdan ko'proq mamnun bo'ladilar. O'zini past baholash esa tashvish, depressiya va hayotdan norozilik hissini kuchaytirishi mumkin. O'zini anglash insonning maqsadlarini aniq belgilashiga, o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishiga va shaxsiy muvaffaqiyatlarga erishishiga yordam beradi. Bu esa baxt hissining ortishiga xizmat qiladi.

Ijtimoiy munosabatlar. Baxt hissining eng muhim omillaridan biri insonning atrofidagi odamlar bilan bo'lgan munosabatlaridir. Oila, do'stlar va jamiyat bilan sog'lom aloqalar insonning emotsional ehtiyojlarini qondiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yaqin insonlar bilan iliq munosabatlarga ega bo'lgan shaxslar o'zlarini baxtliroq his qiladilar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stress va qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

Maqsad va motivatsiya. Inson hayotida maqsadlarning mavjudligi uning hayot mazmunini his etishiga yordam beradi. Maqsad sari intilish va unga erishish jarayoni insonda qoniqish va baxt hissini uyg'otadi. Aniq maqsadlarga ega bo'lgan insonlar hayotda faolroq bo'lib, kelajakka umid bilan qaraydilar. Maqsadsizlik esa ruhiy tushkunlik va befarqlikka olib kelishi mumkin.

Optimistik dunyoqarash. Optimistik fikrlash insonning hayotdagi voqealarni ijobiy qabul qilishiga yordam beradi. Optimist insonlar muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik holat deb qabul qiladilar va qiyinchiliklardan saboq chiqarishga harakat qiladilar.

Ijobiy fikrlash nafaqat ruhiy holatni yaxshilaydi, balki insonning jismoniy salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli optimizm baxt hissining muhim psixologik omillaridan biri hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik. Baxt hissi insonning ruhiy salomatligi bilan bevosita bog'liqdir. Depressiya, xavotir va surunkali stress insonning hayotdan qoniqish darajasini pasaytiradi. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun sog'lom turmush tarzi, muntazam dam olish, sport bilan shug'ullanish va emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Ijobiy psixologiya va baxt hissi. Ijobiy psixologiya insonning kuchli tomonlari, imkoniyatlari va ijobiy sifatlarini o'rganishga qaratilgan psixologiya yo'nalishidir. Ushbu yo'nalish vakillari baxt hissini rivojlantirish mumkinligini ta'kidlaydilar. Baxt hissini oshirishga yordam beruvchi usullar quyidagilar:

- Minnatdorlik hissini rivojlantirish;
- Ijobiy fikrlash odatlarini shakllantirish;

- Sogʻlom ijtimoiy munosabatlarni qoʻllab-quvvatlash;
- Jismoniy faollik bilan shugʻullanish;
- Maqsadlarni aniq belgilash va ularga erishishga intilish;
- Oʻz ustida muntazam ishlash.

Bu omillar insonning hayotdan qoniqish darajasini oshirib, emotsional farovonlikni taʼminlaydi.

Baxt hissining shaxs rivojlanishidagi ahamiyati. Baxt hissi insonning shaxsiy va kasbiy faoliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Baxtli insonlar odatda faolroq, ijodkorroq va ijtimoiy jihatdan muvaffaqiyatliroq boʻladilar. Shuningdek, ular muammolarni samaraliroq hal qilish va boshqalar bilan sogʻlom munosabatlar oʻrnatish qobiliyatiga ega boʻladilar. Baxt hissi insonning sogʻlom turmush tarziga amal qilishi, mehnat unumdorligi va umumiy hayot sifatining oshishiga ham xizmat qiladi. Shu sababli psixologik farovonlikni taʼminlash shaxs rivojlanishining muhim sharti hisoblanadi.

Xulosa

Baxt hissi inson hayotining muhim psixologik koʻrsatkichlaridan biri boʻlib, uning shakllanishida oʻz-oʻzini anglash, ijtimoiy munosabatlar, motivatsiya, optimizm va ruhiy salomatlik kabi omillar muhim rol oʻynaydi. Baxt hissi insonning hayotdan qoniqish darajasini oshiradi, shaxsiy rivojlanishini qoʻllab-quvvatlaydi va ijtimoiy faolligini kuchaytiradi. Ijobiy psixologiya yondashuvlari asosida baxt hissini rivojlantirish orqali insonning ruhiy va emotsional farovonligini taʼminlash mumkin. Shunday ekan, baxt hissini shakllantirish va mustahkamlash har bir insonning hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gʻoziev E.Gʻ. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2018.
4. Seligman M. Authentic Happiness. – New York: Free Press, 2002.
5. Lyubomirsky S. The How of Happiness. – New York: Penguin Books, 2007.
6. Diener E. Subjective Well-Being. – Psychological Bulletin, 1984.
7. Myers D.G. The Pursuit of Happiness. – New York: Avon Books, 1993.
8. Argyle M. The Psychology of Happiness. – London: Routledge, 2013.
9. Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
10. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2021.