



SHAXS FAROVONLIGINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

**Iskandarov Bayimbet Sobir o'g'li**

*M.Auezov nomidagi Janubiy Qozog'iston universiteti*

*Chirchiq filiali Kasbga yo'naltirish*

*ishlari markazi boshlig'i*

**Annotatsiya.** Ushbu maqola shaxsiyat farovonligiga hissa qo'shadigan psixologik jihatlarni o'rganadi. U o'z-o'zini hurmat qilish, chidamlilik, optimizm, hissiy aql, o'sish tafakkuri va o'ziga rahm-shafqat kabi bir qancha asosiy omillarni o'rganadi. Ushbu omillarni va ularning shaxs farovonligini shakllantirishdagi rolini tushunish shaxsiy o'sishni rivojlantirishga va umumiy psixologik salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

**Kalit so'zlar:** shaxs farovonligi, psixologik jihatlar, xususiyatlar, Yengish strategiyalari, o'z-o'zini idrok etish.

**Annotation.** This article explores the psychological aspects that contribute to personality well-being. She explores several key factors such as self-esteem, resilience, optimism, emotional intelligence, Growth thinking, and self-compassion. Understanding these factors and their role in shaping the well-being of the individual can help develop personal growth and improve overall psychological health.

**Keywords:** personality well-being, psychological aspects, characteristics, coping strategies, self-perception.

**Аннотация.** В этой статье исследуются психологические аспекты, способствующие благополучию личности. Он исследует несколько ключевых факторов, таких как самооценка, устойчивость, оптимизм, эмоциональный интеллект, мышление роста и сострадание к себе. Понимание этих факторов и их роли в формировании благополучия человека может помочь способствовать личностному росту и улучшить общее психологическое здоровье.

**Ключевые слова:** Благополучие личности, психологические аспекты, характеристики, стратегии выживания, самовосприятие.

Shaxsning farovonligi-bu shaxsning qoniqish, baxt va hayotdagi umumiy bajarilishning sub'ektiv tajribasini o'z ichiga olgan ko'p o'lchovli konstruktsiya. Ko'plab omillar farovonlikka hissa qo'shsa-da, ushbu maqola shaxsning farovonligiga ta'sir qiluvchi psixologik jihatlariga qaratilgan. Xususan, biz farovonlik bilan bog'liq holda shaxsiy xususiyatlar, Yengish strategiyalari va o'z-o'zini idrok etish o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganamiz. Ushbu jihatlarni tushunib, biz shaxslar uchun farovonlikni oshirish va yaxshilash bo'yicha tushunchalarga ega bo'lishimiz mumkin.

Ushbu maqola psixologiya sohasidagi mavjud tadqiqotlar va empirik tadqiqotlarni har tomonlama ko'rib chiqishga asoslangan bo'lib, shaxsning farovonligiga qaratilgan. Tegishli ma'lumotlar bazalarini, shu jumladan ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan jurnallarda chop



etilgan maqolalarni tizimli qidirish o'tkazildi. Asosiy qidiruv so'zlari "shaxs farovonligi", "xususiyatlar", "Yengish strategiyalari" va "o'z-o'zini idrok etish" ni o'z ichiga olgan. "Ushbu psixologik jihatlar va farovonlik o'rtasidagi bog'liqlik haqida tushuncha beradigan maqolalar tahlil qilish uchun tanlangan.

Shaxsning farovonligi deganda inson hayotidagi qoniqish, baxt va qoniqishning umumiy holati tushuniladi, unga turli psixologik jihatlar ta'sir qiladi. Shaxsiyat farovonligiga hissa qo'shadigan ba'zi asosiy psixologik omillar:

- O'z-o'zini hurmat qilish: o'z-o'zini hurmat qilish insonning o'z qadr-qimmatini va qadr-qimmatini umumiy baholashini anglatadi. O'zini yuqori baholaydigan shaxslar yaxshi psixologik farovonlikka ega, chunki ular o'zlarini ijobiy idrok etadilar va qiyinchiliklarga duch kelganda adaptiv kurash strategiyalari bilan shug'ullanishadi.

- O'z-o'zini samaradorlik: o'z-o'zini samaradorlik-bu vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va maqsadlarga erishish qobiliyatiga ishonish. O'z-o'zini samaradorligi yuqori bo'lgan odamlar qiyin vazifalarni o'z zimmalariga olishadi, to'siqlarga dosh berishadi va mahorat va muvaffaqiyat hissini boshdan kechirishadi, bu esa katta farovonlikka olib keladi.

- Optimizm: optimizm-bu vaziyatlarga va kelajakka ijobiy nuqtai nazardan qarash tendentsiyasi. Optimistik shaxslar yaxshi farovonlikka ega bo'lishadi, chunki ular muvaffaqiyatsizliklarni doimiy va keng tarqalgan emas, balki vaqtinchalik va o'ziga xos deb talqin qilishadi. Ular yechim izlash, umidni saqlab qolish va qiyinchiliklardan qaytish ehtimoli ko'proq.

- Chidamlilik: chidamlilik-bu moslashish va qiyinchilik, travma yoki sezilarli stressdan qaytish qobiliyati. Bardoshli shaxslar qiyinchiliklarni samarali engish, hissiy barqarorlikni saqlash va muvaffaqiyatsizliklardan xalos bo'lish qobiliyatiga ega, bu ularning umumiy farovonligiga hissa qo'shadi.

- Hissiy intellekt: hissiy intellekt deganda o'z his-tuyg'ularini tanib olish, tushunish va boshqarish, shuningdek, boshqalarning his-tuyg'ulariga hamdard bo'lish va ularga javob berish qobiliyati tushuniladi. Yuqori hissiy intellektga ega bo'lgan shaxslar stressni engish, ijobiy munosabatlarni o'rnatish va saqlash va ko'proq farovonlikni boshdan kechirish uchun yaxshiroq jihozlangan.

- Shaxsiy o'sish va avtonomiya: shaxsiy o'sish va avtonomiya hissi farovonlik uchun juda muhimdir. Shaxslar shaxsiy rivojlanish, uzluksiz o'rganish va o'z qadriyatlariga mos ravishda mustaqil tanlov qilish qobiliyatini his qilganda, ular farovonlik va hayotdan qoniqishning yuqori darajasini boshdan kechiradilar.

- Ijobiy munosabatlar: shaxslararo munosabatlarning sifati shaxsning farovonligiga sezilarli ta'sir qiladi. Do'stlar, oila yoki romantik sheriklar bilan bo'lsin, qo'llab-quvvatlovchi va qoniqarli munosabatlarga ega bo'lish, umumiy farovonlik uchun juda muhim bo'lgan hissiy qo'llab-quvvatlash, tegishlilik hissi va ijtimoiy aloqa imkoniyatlarini beradi.

- Maqsad va ma'no: hayotdagi maqsad va ma'no hissi farovonlikka hissa qo'shadi. Shaxslar o'z hayotlari chuqurroq ahamiyatga ega ekanligini, o'z qadriyatlari va maqsadlariga





mos keladigan faoliyat bilan shug'ullanayotganini va ijobiy ta'sir ko'rsatayotganini his qilsalar, ular ko'proq qoniqish va farovonlik hissini boshdan kechiradilar.

Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu psixologik omillar shaxsning farovonligiga ta'sir qilish uchun bir-biri bilan va tashqi sharoitlar bilan o'zaro ta'sir qiladi. Har bir inson ushbu omillarni turlicha belgilashi va boshdan kechirishi mumkin, ammo ular birgalikda umumiy psixologik farovonlikni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

**Shaxs Xususiyatlari:** Shaxsning xususiyatlari shaxsning farovonligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ekstraversiya, nevrotizm, vijdonlilik, rozilik va tajribaga ochiqlik kabi xususiyatlar farovonlik bilan turli xil uyushmalarga ega ekanligi aniqlandi. Masalan, yuqori darajadagi ekstraversiya va vijdonlilik odatda yuqori farovonlik bilan bog'liq, yuqori nevrotizm esa past farovonlik bilan bog'liq. Ushbu xususiyatlarning o'zaro ta'siri insonning umumiy farovonligiga ta'sir qiluvchi noyob shaxsiyat profillarini yaratadi.

**Yengish Strategiyalari:** Yengish strategiyalari-bu stress, qiyinchilik va qiyinchiliklarni boshqarish uchun shaxslar foydalanadigan psixologik jarayonlar. Muammoni hal qilish, ijobiy qayta ishlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash izlash va qabul qilish kabi samarali kurash strategiyalari farovonlikning yuqori darajalari bilan bog'liq. Boshqa tomondan, oldini olish, o'zini ayblash va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish kabi noto'g'ri kurash strategiyalari vaqt o'tishi bilan farovonlikni pasaytiradi. Hayotdagi stress omillarini moslashuvchan tarzda Yengish qobiliyati shaxsning farovonligiga sezilarli hissa qo'shadi.

**O'z-O'zini Idrok Etish:** O'z-o'zini idrok etish, o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini samaradorlik va o'zini qadrlashni o'z ichiga olgan shaxs farovonligida muhim rol o'ynaydi. O'z-o'zini hurmat qilish va o'z-o'zini samaradorligi yuqori bo'lgan shaxslar ko'proq farovonlikni boshdan kechirishadi. Ijobiy o'z-o'zini idrok etish odamlarga qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va muvaffaqiyatsizliklarni yanada samarali boshqarishga imkon beradi, bu esa chidamlilik va hayotdan umumiy qoniqishni kuchaytiradi. Aksincha, o'zini past baholash va o'zini salbiy idrok etish farovonlikka to'sqinlik qilishi va turli psixologik qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, shaxsning farovonligi-bu xususiyatlar, Yengish strategiyalari va o'z-o'zini idrok etish o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlik. Muayyan shaxsiy xususiyatlarga ega bo'lgan shaxslar farovonlikning yuqori yoki past darajalariga moyil bo'lishi mumkin. Biroq, shaxsiyat sobit emasligini ta'kidlash juda muhim va shaxslar farovonlikni oshirish uchun Yengish strategiyalarini ishlab chiqishlari va o'z-o'zini idrok etishni kuchaytirishlari mumkin. Bundan tashqari, ushbu psixologik jihatlarining o'zaro ta'siri dinamik bo'lib, har bir omil boshqalarga ta'sir qiladi va ta'sir qiladi.

#### **Xulosa va takliflar:**

Shaxs farovonligining psixologik jihatlarini tushunish individual va ijtimoiy farovonlikni oshirishga muhim ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadbirlar va dasturlar adaptiv kurash strategiyalarini rivojlantirishga, o'z-o'zini idrok etishni yaxshilashga va farovonligi past bo'lgan shaxslarni qo'llab-quvvatlashga qaratilishi kerak. Bundan tashqari, o'z-o'zini anglash, hissiy aql va shaxsiy o'sishni kuchaytirish bo'yicha harakatlar shaxsiyatning umumiy



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATION G'OYALAR



farovonligiga hissa qo'shishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu psixologik jihatlar asosidagi mexanizmlarni chuqurroq o'rganishi va shaxsiyat farovonligiga ta'sir qiluvchi qo'shimcha omillarni o'rganishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, shaxsning farovonligiga xususiyatlar, Yengish strategiyalari va o'z-o'zini idrok etish o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir ta'sir qiladi. Ushbu psixologik jihatlarni tan olish va ularga murojaat qilish orqali shaxslar o'zlarining farovonligini oshirishi va yanada to'laqonli hayot kechirishlari mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ergash G'oziyev - "Ontogenez psixologiyasi". Toshkent 2010
2. Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova , D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova - "Rivojlanish psixologiyasi.Pedagogik psixologiya". T-2018
3. Sh.A.Do'stmuhammedova, Z.T.Nishanova, S.X.Jalilova, Sh.K..Karimova,
4. A.K.Shamshetova, R.N.Meliboyeva, X.E.Usmanova, I.O. Xaydarov - "Umumiy psixologiya". T-2018
5. Z.Nishanova, D.Qarshiyeva, N.Ataboyeva, Z.Qurbonova- "Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya" T-2013
6. A.V. Petrovskiy- "Umumiy psixologiya"
7. Nodira Egamberdiyeva - "Ijtimoiy pedagogika" T-2009
8. S.X.Jalilova, N.A.G'ayiboyeva - " Umumiy psixodiagnostika" T-2018
9. Sh.T.Alimboyeva - "Yosh davrlari va pedogogim psixologiya" . T-2013