

PSIXOLOGIYA va inson ruhiyati

**Buxoro Innovatsiyalari universiteti 4-kurs talabasi
To'laganova Sohiba O'rozovna**

Annotatsiya

Ushbu maqolada inson va psixologiya fani o'rtasidagi bog'liqlik haqida gap boradi, ya'ni atrof -muhit va psixologiya har doim birgalikdadir. Olam, inson xayoli har doim uzviyligi birgalikda ekanligini maqola davomida ko'rishimiz mumkin.

Kalit so'zlar

Psixologiya, ruhiyat, inson xayoli, xarakter, muhit

Kirish

Psixologiya -bu inson ruhiyati, xulq-atvori va ong faoliyati ni o'rganadigan fan sohasi hisoblanadi. U insonning qanday fikrlashi, his qilishi, qaror qabul qilishi va atrof-muhitga qanday munosabatda bo'lishini tushuntirib beradi. Zamonaviy jamiyatda psixologiya nafaqat ilmiy soha, balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Inson ruhiyati nima ?

Inson ruhiyati -bu shaxsning ichki dunyosi bo'lib, u hissiyotlar, fikrlar, istaklar, motivlar va ruhiy holatlardan iborat. Ruhiyat insonning tashqi muhitga moslashishida asosiy rol o'ynaydi. Masalan, quvonch, qo'rquv, stress, ishonch yoki tushkunlik kabi holatlar inson ruhiyatining namoyon bo'lish shakllaridir.

- **Psixologiyaning asosiy yo'nalishlari**

Bu fan bir nechta asosiy yo'nalishlarga bo'linadi.

Umumiy psixologiya – insonning umumiy ruhiy jarayonlarini (idrok, xotira, tafakkur, diqqat)

Yosh psixologiyasi – ruhiyatning bolalikdan qarilik davrigacha qanday rivojlanishi ni tahlil qiladi.

Ijtimoiy psixologiyasi -insonning jamiyatdagi xulqi, guruhlar bilan munosabati va muloqotini o'rganadi.

Klinik psixologiyasi-ruhiy buzilishlar, stress va psixologik muammolar bilan shug'ullanadi.

- Mehnat va boshqaruv psixologiyasi- ish jarayonidagi inson omilini tahlil qiladi.

Ruhiy salomatlikning ahamiyati

Ruhiy salomatlik-bu insonning o'z hayotidan qoniqishi ,stresslarni yengib o'ta olishi atrofda bilan sog'lom munosabat qurish qobiliyatidir. Ruhii jihatdan sog'lom inson o'z his-tuyg'ularni boshqara oladi va qiyinchiliklarga bardoshli bo'ladi . Afsuski, ko'plab odamlar ruhiy muammolarga yetarlicha e'tibor bermaydi . Stress ,depressiya ,xavotir kabi holatlar vaqtida bartaraf etilmasa, jismoniy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin . shu sababli psixologik yordamga murojaat qilish uyat emas, balki ongli qaror hisoblanadi.

Psixologiyaning kundalik hayotdagi o'rni

Psixologiya bilimlari insonning o'zini anglashiga ,boshqalarni tushunishga va sog'lom munosabatlar qurishiga yordam beradi.

O'z hissiyotlarini nazorat qilish

Stressni kamaytirish

Muloqot ko'nikmalarni rivojlantirish

Qaror qabul qilishda ongli yondashish

Bularning hammasi inson hayot sifatini oshiradi.

Xulosa

Psixologiya va inson ruhiyati bir -biri bilan chambarchas bog'liq tushunchalardir. Inson ruhiyatini tushunish -bu o'zini va boshqalarni tushunish demakdir. Psixologiya fani bizga nafaqat muammolarni aniqlash ,balki ularni hal qilish yo'llarini ham ko'rsatadi. Shu bois , ruhiy salomatlikka e'tibor berish har bir inson uchun muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.G'oziyev E.F Psixologiya .- Toshkent:O'qituvchi ,2003

2.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari.-Toshkent :sharq,2010

3.Davletshin M.G. Umumiy psixologiya -Toshkent:Fan,2002.

4.Nemov R.S Psixologiya (1-3 jild).-Moskva :Vlados,2001.

5. Internet manbalari:

www.psychologytoday.com

www.ziyonet.uz