

**KECHIRIMLILIK PSIXOLOGIYASI VA UNING RUHIY SALOMATLIKGA
TA'SIRI**

Ikromova Ruxshonaxon DJasurovna

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Bologiya ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada kechirimlilik bizning ruhiy holatimizga ijobiy ta'sir ko'rsatish, ruhiy muammolarni yengillashtiradi va insonlar o'rtasida kuchli va sog'lom munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. Ushbu bobda ko'rsatilgan natijalar, kechirimlilik psixologiyasining inson hayotida ahamiyatini yoritish bilan birga, ijtimoiy va individual darajada kechirimlilikni rag'batlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Umuman olganda, kechirimlilik psixologiyasi ruhiy salomatlikni yaxshilash va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda kuchli bir vosita sifatida xizmat qiladi. Bu mavzudagi ilmiy tadqiqotlar, kelajakda kechirimlilikni qo'llash orqali odamlar hayotida ijobiy o'zgarishlar kiritish imkoniyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Hissiy jarayonlar, Empatiya, Ruhiy salomatlik, sog'lom munosabotlar, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация:

В этой статье прощение положительно влияет на наше психическое состояние, избавляет от психических проблем и помогает построить крепкие и здоровые отношения между людьми. Результаты, представленные в этой главе, подчеркивают важность психологии прощения в жизни человека и подчеркивают необходимость содействия прощению на социальном и индивидуальном уровнях. В целом психология прощения служит мощным инструментом улучшения психического здоровья и укрепления социальных отношений. Научные исследования на эту тему показывают возможность внесения позитивных изменений в жизнь людей, практикуя прощение в будущем.

Ключевые слова: Эмоциональные процессы, Эмпатия, Психическое здоровье, здоровые отношения, личностное развитие.

Abstract: In this article, forgiveness has a positive effect on our mental state, relieves mental problems and helps to build strong and healthy relationships between

people. The results presented in this chapter highlight the importance of the psychology of forgiveness in human life and emphasize the need to promote forgiveness at the social and individual levels. In general, the psychology of forgiveness serves as a powerful tool in improving mental health and strengthening social relationships. Scientific research on this topic shows the possibility of making positive changes in people's lives by practicing forgiveness in the future.

Key words: Emotional processes, Empathy, Mental health, healthy relationships, personal development.

Kirish

Kechirimlilik psixologiyasi, insonlarning boshqa insonlarga nisbatan kechirish qobiliyatini va bu qobiliyatning psixologik asoslarga asoslangan jihatlari o'rganadigan bir sohadir. Ushbu psixologiya, odamlarning o'zlarining hissiy tajribalari, munosabatlari va shaxsiy rivojlanishlariga qanday ta'sir ko'rsatishini tushunishga yordam beradi.

Kechirimlilikning ba'zi asosiy jihatlari:

1. Hissiy jarayonlar: Kechirish jarayonida, insonlar xafagarchilik, g'azab, yoki o'tkazishga oid nasibalar kabi hissiy holatlarni boshdan kechirishadi. Bu hissiyotlarni tushunish va boshqarish kechirishning muhim qismidir.
2. Empatiya: Boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga nisbatan empatiya ko'rsatish kechirish prosesini osonlashtirishi mumkin. Empatiya orqali insonlar boshqa shaxslarning xatti-harakatlarini osonroq anglaydilar.
3. Ruhiiy salomatlik: Kechirish, shaxsning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Odamlar kechirish orqali ichki tinchlikka erishadilar va stress darajalarini kamaytiradilar.
4. Shaxsiy rivojlanish: Kechirimlilik shaxsiy rivojlanish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bu insonning o'z tajribalarini va o'rganishlarini rivojlantirishga yordam beradi.
5. Sog'lom munosabatlar: Kechirish, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash va muloqotni yaxshilashga yordam beradi. Odamlar bir-birlarini kechirganda, munosabatlar o'sib, yanada chuqurroq bo'lishi mumkin.

Kechirimlilik psixologiyasi o'zini o'z ichiga turli nazariyalar va tadqiqotlarni oladi, bu esa insonlarning kechirish qobiliyatini yaxshiroq tushunishlariga yordam beradi.

Kechirimlilik psixologiyasi — bu insonlarning o'zaro munosabatlarida, hissiyotlarida va ruhiy salomatliklarida muhim rol o'ynaydigan qobiliyatdir. Ushbu jarayon odamlarni o'z hissiy yuklarini yengillatishga, ichki tinchlikka erishishga va ijtimoiy aloqalarini kuchaytirishga yordam beradi.

Kechirimlilik psixologiyasi ruhiy salomatlik va ijtimoiy munosabatlar uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu psixologik jarayon insonlarga nafaqat o'z his-tuyg'ularini

boshqarishga, balki hayotlarida yangicha nuqtai nazar shakllantirishga yordam beradi. Keling, bu jarayonning ruhiy salomatlik va munosabatlarga bo'lgan foydalarini ko'rib chiqaylik.

Ruhiy salomatlikka foydalari:

1. Stressni kamaytirish: Kechirimlilik, hissiy yukni yengillashtiradi. Odamlar kechirmaganida, g'azab va xafagarchilik hissi ularni charchatishi mumkin, bu esa ruhan salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kechirish, bu hissiy yukdan erkinlashishga yordam beradi.
2. Tinchlik va qoniqish: O'zini va boshqalarni kechirgan insonlar, ichki tinchlikka erishadilar. O'z-o'zini kechirish, o'zining xatolarini tushunish va qabul qilish hissini oshiradi.
3. Ruhiy qattqlik: Kechirimlilik qobiliyati insonning ruhiy qattqligini oshiradi. Muammolarga qarshi kurashishda ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin.
4. Sog'lom hissiy holat: Kechirish, salbiy hissiyotlar bilan bog'liq bo'lgan depressiya va qayg'u holatlarini kamaytiradi, bu esa umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Munosabatlarga foydalari:

1. Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash: Odamlar bir-birlarini kechirganda, munosabatlar yanada chuqurlashadi. Bu, ishonch va sadoqatni oshiradi.
2. Muloqot va anglashuvni yaxshilash: Kechirimlilik muloqotda ochiqlik va samimiylikni ta'minlaydi. Odamlar o'zaro his-tuyg'ularni baham ko'rish va tushunishda yanada ochiqroq bo'lishadi.
3. Konfliktlarni hal qilish: Kechirish, nizolarni hal qilishda kuchli vosita bo'lishi mumkin. Boshqa shaxslarni kechirish va ularning xatolarini qabul qilish, munosabatlardagi keskinliklarni kamaytiradi.
4. Ijobiy muhit yaratish: Kechirimlilik, ijtimoiy munosabatlarda ijobiy muhit yaratadi, bu esa o'zaro yordam va qo'llab-quvvatlash hissini oshiradi.
5. O'zaro hurmat: Kechirish, bir-biriga hurmat ko'rsatishni qondirgani sababli, munosabatlar yanada mustahkam bo'ladi.

Kechirimlilik psixologiyasi insonga ijobiy ruhiy salomatlik va sog'lom munosabatlarni rivojlantirishga yordam berish uchun muhim vosita hisoblanadi. Bunday ko'nikmalarni rivojlantirish, har bir insonning hayotida tub o'zgarishlar kiritishi mumkin.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki kechirimlilik, ruhiy salomatlikni yaxshilashga, stress va salbiy hissiyotlarni kamaytirishga yordam beradi, shuningdek, insonning ruhiy qattqligini oshiradi. Bu jarayon, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash, muloqotni yaxshilash, va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishda samarali vosita hisoblanadi.

O'zini kechirish, insonlarga o'z xatolarini qabul qilish va ulardan saboq olish imkonini beradi, bu esa o'z-o'zini rivojlantirishga olib keladi. Kechirimlilik, ijobiy muhit yaratadi va o'zaro hurmatni oshiradi, natijada insonlar bir-biriga yaqinlashadi.

Kechirimlilik psixologiyasi shuni ko'rsatadiki, odamlar o'zaro munosabatlarida yuksak axloqiy qadriyatlarni rivojlantirish orqali, nafaqat o'z hayotlarini, balki atrofida qilarni ham ijobiy tomonga o'zgartirishi mumkin. Shuning uchun, kechirimlilikni rivojlantirish, har bir insonning shaxsiy va ijtimoiy hayotida ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLARI

1. Worthington, E. J., & Scherer, M. (2004). "Forgiveness and Health: A Research Agenda." *Journal of Health Psychology*.
2. Fredrickson, B. L. (2004). "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist*.
3. Harris, A. (2008). "The Happiness of Forgiveness." *The Journal of Positive Psychology*.
4. Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2007). "Forgiveness and Marital Satisfaction." *Journal of Family Psychology*.
5. Karremans, J. C., et al. (2003). "Forgiveness and Relationship Repair." *The Journal of Social and Personal Relationships*.
6. McCullough, M. E., et al. (2001). "Interpersonal Forgiveness in Close Relationships." *Journal of Personality and Social Psychology*.