

## PSIXOLOGIK EHTIYOJ

Mambetiyarova Venera Reyimbaevna

Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va Psixologiya kafedrasida assistent

Mirzambetov Ermag'anbet Bayrambay uli

Qoraqalpoq Davlat Universiteti Chimboy fakulteti Amaliy psixologiya yonalishi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14532855>

**Annotatsiya.** Ushbu maqola psixologik ehtiyojlar tushunchasini, ularning turli turlarini va ularni qondirishning inson rivojiga ta'sirini tahlil qiladi. Psixologik ehtiyojlar, insonning ichki holatini, motivatsiyasini va jamiyatdagi o'rnini anglashga bo'lgan intilishlarini shakllantiradi. Maslou ehtiyojlar piramidasidagi yuqori darajadagi ehtiyojlar, shuningdek, insonning o'zini anglash, o'z-o'zini ifodalash va o'zining ruhiy holatini mustahkamlashdagi roli ko'rib chiqiladi. Maqolada, psixologik ehtiyojlarni qondirishning psixologik salomatlikka, shaxsiy o'sishga va jamiyatda muvaffaqiyatga erishishga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida misollar keltiriladi.

**Kalit so'zlar:** Psixologik ehtiyojlar, motivatsiya, Maslou ehtiyojlar piramidası, o'zini anglash, ruhiy salomatlik, shaxsiy o'sish, o'z-o'zini ifodalash, psixologiya.

## PSYCHOLOGICAL NEEDS

**Abstract.** This article analyzes the concept of psychological needs, their various types and the impact of their satisfaction on human development. Psychological needs shape a person's internal state, motivation and aspirations to understand his place in society. The higher-level needs in Maslow's pyramid of needs are considered, as well as their role in a person's self-awareness, self-expression and strengthening his mental state. The article provides examples of how the satisfaction of psychological needs affects psychological health, personal growth and success in society.

**Keywords:** Psychological needs, motivation, Maslow's pyramid of needs, self-awareness, mental health, personal growth, self-expression, psychology.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

**Аннотация.** В статье анализируется понятие психологических потребностей, их различные виды и влияние их удовлетворения на развитие человека. Психологические потребности формируют внутреннее состояние человека, его мотивацию и стремление понять свое место в обществе. Рассмотрены высшие уровни потребностей в пирамиде потребностей Маслоу, а также их роль в самосознании, самовыражении и укреплении собственного психического состояния человека. В статье приведены примеры того, как удовлетворение психологических потребностей может повлиять на психологическое здоровье, личностный рост и успех в обществе.

**Ключевые слова:** Психологические потребности, мотивация, пирамида потребностей Маслоу, самосознание, психическое здоровье, личностный рост, самовыражение, психология.

## Kirish:

Insonning hayoti murakkab va ko'plab ehtiyojlardan iboratdir. Biologik ehtiyojlar – bu organizmning hayot faoliyatini davom ettirishi uchun zarur bo'lgan asosiy elementlar (ovqat, suv, uy-joy), lekin psixologik ehtiyojlar esa insonning ichki holatini shakllantiradi. Psixologik

ehtiyojlar insonning o'zini anglashiga, o'z-o'zini ifodalashiga va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Maslou ehtiyojlar piramidasida, psixologik ehtiyojlar biologik ehtiyojlardan yuqorida turadi va insonning ijtimoiy aloqalar, muvaffaqiyatlar va o'zini anglashni talab qiladi. Ushbu maqolada psixologik ehtiyojlar va ularning qondirilishi haqida tahlil olib boriladi.

**Asosiy qism:**

1. Psixologik ehtiyojlar: Ta'rif va turlari.

Psixologik ehtiyojlar - bu insonning ruhiy, emosional va ijtimoiy rivojlanishiga bo'lgan ehtiyojlar. Maslou ehtiyojlar piramidasida psixologik ehtiyojlar insonning xavfsizlik va biologik ehtiyojlari qondirilgach, o'z-o'zini anglash, hurmatga sazovor bo'lish, ijtimoiy aloqalar va sevgiga bo'lgan ehtiyojlar sifatida paydo bo'ladi. Ushbu ehtiyojlarni qondirish, shaxsning ichki muvozanatiga, o'z-o'zini anglashiga va ijtimoiy muvaffaqiyatlariga ta'sir qiladi.

2. Maslou ehtiyojlar piramidasidagi psixologik ehtiyojlar.

Maslou ehtiyojlar piramidasida psixologik ehtiyojlar, ikki asosiy darajada joylashgan: sevgi va ijtimoiy ehtiyojlar, shuningdek hurmat va o'zini anglash ehtiyojlari. Birinchi daraja, odamning jamiyatda hurmatli o'rin topish va o'zini ijtimoiy jihatdan qabul qilish zaruriyatiga bog'liq. Ikkinchi daraja, o'z-o'zini anglash va o'z potensialini to'liq ro'yobga chiqarishdan iborat bo'lib, insonning o'zini ifodalash ehtiyojlarini o'z ichiga oladi.

3. Psixologik ehtiyojlarni qondirishning ta'siri

Psixologik ehtiyojlarni to'liq qondirish insonning umumiy psixologik salomatligini yaxshilashga, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga va jamiyatda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Bunday ehtiyojlarni qondirmagan odamlar ko'pincha past o'z-o'ziga ishonish, stress va bezovtalik kabi muammolarga duch kelishadi. Psixologik ehtiyojlarni qondirish, shuningdek, o'zini sevish, o'z salomatligiga e'tibor berish, boshqalar bilan mustahkam aloqalar o'rnatish va o'z orzularini amalga oshirish imkoniyatlarini yaratadi.

4. Psixologik ehtiyojlar va ruhiy salomatlik.

Psixologik ehtiyojlar, shuningdek, ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatadi. Odamlar o'zlarining psixologik ehtiyojlarini to'liq qondirganda, ular o'zini qulay va baxtli his qilishadi. Aksincha, bu ehtiyojlar qondirilmaganida, depressiya, stress, xavotirlik va boshqa ruhiy kasalliklar rivojlanishi mumkin. Psixologik ehtiyojlarning qondirilishi va ruhiy salomatlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tushunish, psixologik maslahat va terapiya sohasidagi mutaxassislar uchun juda muhimdir.

5. Psixologik ehtiyojlarni qondirishda muammolar va yechimlar

Hozirgi zamonda psixologik ehtiyojlarni qondirishda turli muammolar mavjud. Ijtimoiy tarmoqlardagi stress va bosimlar, iqtisodiy noaniqlik va jamiyatdagi izolyatsiya kabi omillar odamlarning psixologik ehtiyojlarini to'liq qondirishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Ushbu muammolarni hal qilish uchun individual va ijtimoiy yondashuvlar, shuningdek, psixologik maslahatlar va psixoterapiya usullari muhim ahamiyatga ega.

**Xulosa:**

Psixologik ehtiyojlar insonning ruhiy, emosional va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhimdir. Ularning qondirilishi, odamning o'z-o'zini anglashiga, o'zini ifodalashiga va jamiyatda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Psixologik ehtiyojlarning to'liq qondirilishi ruhiy salomatlikni yaxshilash, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishga olib keladi. Shu

bilan birga, zamonaviy jamiyatda psixologik ehtiyojlarni qondirishdagi muammolarni hal qilish va ularga to'g'ri yondashish, individual va jamiyat salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

#### REFERENCES

1. Рейимбаевна, М. В. "ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В РАЗВИТИИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ У ПОДРОСТКОВ." *Inter education & global study* 8 (2024): 455-461.
2. Daribaev, Atabay, Arman Sipatdinov, and Venera Mambetiyarova. "THE RELATIONSHIP OF OUR YOUTH IN THE ERA OF GLOBALIZATION WITH THEIR PARENTS DURING ADOLESCENCE." *Modern Science and Research* 3.5 (2024): 245-247.
3. Reyimbaevna, Mambetiyarova Venera, and Sipatdinov Arman Sharafatdinovich. "GLOBALLASHUV ASRIDAGI YOSHLARIMIZNING O'SMIRLIK DAVRIDAGI OTA-ONALAR BILAN MUNOSABATI." (2024).
4. Jansulu, Tursinbaeva, and Mambetiyarova Venera. "SOTSIAL PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI." (2024).
5. Mambetiyarova, Venera, and Jansulu Tursinbaeva. "PERSONALITY PROBLEM IN SOCIAL PSYCHOLOGY." *Modern Science and Research* 3.5 (2024): 303-305.
6. Venera, Mambetiyarova. "PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDREN AND PARENTS IN ADOLESCENCE." *European International Journal of Pedagogics* 4.05 (2024): 16-19.
7. Alpamis, Bazarbaev, and Mambetiyarova Venera. "SOCIAL PSIXOLOGIYADA KISHI TOPARLAR PSIXOLOGIYASI." *Ta'limda raqamli texnologiyalarni tadbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari* 31.2 (2024): 150-153.
8. Mambetiyarova, Venera, and Sulaymon Nazarov. "RELATIONSHIP OF ADOLESCENT CHILDREN IN THE FAMILY." *Modern Science and Research* 3.6 (2024).
9. Reyimbaevna, Mambetiyarova Venera, and Nazarov Sulaymon. "RELATIONSHIP OF ADOLESCENT CHILDREN IN THE FAMILY." (2024).
10. Sipatdinov, Arman, and Venera Mambetiyarov. "KATTA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING IJTIMOIYLASHISH JARAYONINI TO'G'RI TASHKIL ETISH SHARTLARI." *Modern Science and Research* 3.10 (2024): 269-273.
11. Reymbaevna, Mambetiyarova Venera, and Umirzakova Laylo Mansurjon Qizi. "XARAKTER AKSENTUATSIYASI." *Научный Фокус* 2.19 (2024): 50-55.
12. Venera, Mambetiyarova, and Shodiyorova Fazilat Obid Qizi. "SHAXSNING EMOTSIONAL JABHASI VA UNI O'RGANISH METODLARI." *Научный Фокус* 2.19 (2024): 208-213.
13. Reymbaevna, Mambetiyarova Venera. "TATBIQIY SOTSIAL PSIXOLOGIYA." *Научный Фокус* 2.19 (2024): 47-49.
14. Reymbaevna, Mambetiyarova Venera. "SHAXS TEMPERAMENTINI O'RGANISH METODLARI." *MASTERS* 2.11 (2024): 9-16.

15. Rayimbayevna, Mambetiyarova Venera. "PSIXOLOGIK ADAPTATSIYS VA OILA INTEGRATSIYASI." Ta'limda raqamli texnologiyalarni tadbiiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari 37.2 (2024): 150-153.
16. Reyimbaevna, Mambetiyarova Venera. "ETNOPSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, VAZIFALARI VA METODLARI." Modern education and development 15.7 (2024): 304-308.
17. Mambetiyarova, Venera, and Aytbike Oralbaeva. "DIN PSIXOLOGIYASINING ZAMONAVIY FANLAR TIZIMIDAGI TUTGAN O'RNI." Modern Science and Research 3.12 (2024): 100-104.
18. Ilyasova, Gulnaz, Arman Sipatdinov, and Venera Mambetiyarova. "OILA SHAXS IJTIMOYILASHUVIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI MUHIM OMIL SIFATIDA." Modern Science and Research 3.12 (2024): 601-604.
19. Tursinbaeva, Jansulu, Arman Sipatdinov, and Venera Mambetiyarova. "TATBIQIY IJTIMOY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA UNING AMALIY QO'LLANILISHI." Modern Science and Research 3.12 (2024): 605-608.
20. Reyimbaevna, Mambetiyarova Venera, and Jumabayeva Marupa. "OTA-ONA VA FARZANDLAR MUNOSABATINING XUSUSIYATLARI." TADQIQOTLAR. UZ 51.6 (2024): 20-23.
21. Reyimbaevna, Mambetiyarova Venera, and Dáwletbaeva Gúmisay. "PSIXOLOGIK ADAPTATSIYA VA OILA INTEGRATSIYASI." TADQIQOTLAR. UZ 51.6 (2024): 34-37.
22. Maxsetbaeva, Dilnaz, Arman Sipatdinov, and Venera Mambetiyarova. "MILLIY XARAKTER VA ETNIK IDENTIKLIKNING SHAKLLANISHI VA ULARNING GLOBAL O 'ZGARISHLARDAGI ROLI." Modern Science and Research 3.12 (2024): 597-600.
23. Reyimbaevna, Mambetiyarova Venera, and Musaeva Gulnur. "ETNOS VA MILLAT TUSHUNCHALARINING QIYOSIY TAHLILI." TADQIQOTLAR. UZ 51.6 (2024): 38-45.
24. Bekbergenova, Diynara, Arman Sipatdinov, and Venera Mambetiyarova. "DINNING SHAXS SHAKLLANISHIDAGI O'RNI VA MOHIYATI." Modern Science and Research 3.12 (2024): 593-596.
25. Mambetiyarova, Venera, and Feruza Xojametova. "ETNIK GURUHLAR PSIXOLOGIYASI TIZIMIDA ETNOSENTRIZMNING YUZAGA KELISH BOSQISHLARI." Modern Science and Research 3.12 (2024): 106-110.