

AYOL — POK VA NOYOB MO‘JIZA: PSIXOLOGIK VA IJTIMOY TAHLIL

Xasanbaeva Xilola Xamdamlolovna

[hasanbaevahilola527@gmail.com](mailto:hasanbaevahilola527@gmail.com)

Mutaxassisligi — 5 Yillik Klinik Tajribaga Ega Psixolog.

<https://doi.org/>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada ayolning pokligi, ma'naviyati, ruhiy barqarorligi va jamiyatdagi o'rni psixologik hamda ijtimoiy jihatdan keng tahlil qilinadi. Ayolning oiladagi, farzand tarbiyasidagi va jamiyat taraqqiyotidagi o'rni yoritilib, uning emotsional intellekti, ruhiy sog'ligi va ichki dunyosining ahamiyati ochib beriladi. Shuningdek, zamonaviy davrda ayollar duch kelayotgan ruhiy bosim, stress, emotsional charchoq va o'zini anglash muammolari haqida fikr yuritiladi.

Maqolada tarixdagi buyuk ayollar misolida poklik, sabr, ma'naviyat va ilmning inson hayotidagi o'rni ko'rsatib berilgan. Bundan tashqari, ayollarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish hamda sog'lom oilaviy munosabatlarni shakllantirish bo'yicha psixologik tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** ayol, poklik, noyoblik, psixologiya, ruhiy sog'liq, emotsional intellekt, ma'naviyat, oila, jamiyat, stress, ruhiy barqarorlik, tarbiya.

**Аннотация.** В данной статье подробно рассматриваются чистота, духовность, эмоциональная устойчивость и роль женщины в обществе с психологической и социальной точки зрения. Освещается значение женщины в семье, воспитании детей и развитии общества. Особое внимание уделяется эмоциональному интеллекту, психическому здоровью и внутреннему миру женщины.

Также анализируются психологические проблемы современных женщин, такие как стресс, эмоциональное выгорание, тревожность и потеря самооценки. На примерах великих женщин истории раскрывается значение духовной чистоты, терпения, нравственности и знаний в жизни человека. Кроме того, в статье приведены психологические рекомендации по укреплению психического здоровья женщин, повышению уверенности в себе и формированию здоровых семейных отношений.

**Ключевые слова:** женщина, чистота, уникальность, психология, психическое здоровье, эмоциональный интеллект, духовность, семья, общество, стресс, эмоциональная устойчивость, воспитание.

**Abstract.** This article provides a comprehensive analysis of women's purity, spirituality, emotional stability, and social role from psychological and social perspectives. The importance of women in family life, child upbringing, and social development is highlighted. Special attention is paid to emotional intelligence, mental health, and the inner world of women.

The article also discusses modern psychological problems faced by women, including stress, emotional burnout, anxiety, and loss of self-esteem. Through examples of great women in history, the significance of spiritual purity, patience, morality, and knowledge in human life is explained. In addition, psychological recommendations are provided for strengthening women's mental health, increasing self-confidence, and building healthy family relationships.

**Keywords:** woman, purity, uniqueness, psychology, mental health, emotional intelligence, spirituality, family, society, stress, emotional stability, upbringing.

### **Kirish**

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyoti, oilaviy muhit va sogʻlom avlod tarbiyasida ayolning oʻrni beqiyos hisoblanadi. Ayol — mehr, sadoqat, poklik va maʼnaviyat timsolidir. Insoniyat tarixiga nazar tashlaydigan boʻlsak, har bir buyuk jamiyat va taraqqiyot ortida albatta maʼnaviyatli, bilimli va ruhiy jihatdan kuchli ayollar turganini koʻrish mumkin. Shu sababli ayolning ruhiy sogʻligi, ichki dunyosi va maʼnaviy kamoloti bugungi kunning dolzarb mavzularidan biri hisoblanadi.

Hozirgi globallashuv davrida turli axborot oqimlari, ijtimoiy bosim va zamonaviy hayot tarzi inson ruhiyatiga katta taʼsir koʻrsatmoqda. Ayniqsa, ayollar ruhiy bosim, stress, emotsional charchoq va oʻziga boʻlgan ishonchning pasayishi kabi muammolarga koʻproq duch kelmoqda.

Natijada oilaviy nizolar, tushkunlik, xavotir va ruhiy beqarorlik holatlari ortib bormoqda.

Psixologik tadqiqotlarga koʻra, ayolning oʻz qadrini anglashi, oʻziga boʻlgan hurmati va maʼnaviy pokligi uning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Poklik nafaqat tashqi koʻrinish yoki madaniy tushuncha, balki insonning ichki dunyosi, qalbi va qadriyatlariga sodiq qolishi bilan belgilanadi. Noyoblik esa ayolning oʻziga xos qobiliyati, tafakkuri, mehribonligi va ruhiy kuchida namoyon boʻladi.

Shuningdek, ayolning emotsional intellekti oilada sogʻlom muhit yaratishda muhim rol oʻynaydi. Mehribon, ruhiy jihatdan barqaror va oʻziga ishongan ayol farzand tarbiyasida ham katta taʼsir kuchiga ega boʻladi. Shu bois ayolning maʼnaviy va ruhiy salomatligini asrash nafaqat bir inson, balki butun jamiyat kelajagi uchun muhim hisoblanadi.

Mazkur maqolada ayolning pokligi va noyobligi psixologik, maʼnaviy hamda ijtimoiy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, tarixdagi buyuk ayollar hayoti misolida poklik, sabr, ilm va maʼnaviyatning inson hayotidagi oʻrni yoritiladi.

### **Asosiy qism**

*Ayol — jamiyatning maʼnaviy ustuni*

Ayol oilaning tayanchi va jamiyatning maʼnaviy ustuni hisoblanadi. Farzandning birinchi tarbiyachisi ham aynan onadir. Shu sababli ayolning ruhiy holati, dunyoqarashi va maʼnaviyati jamiyat rivojiga bevosita taʼsir koʻrsatadi.

Maʼnaviyatli ayol:

- oilada mehr-muhabbat muhitini yaratadi;
- farzandga toʻgʻri tarbiya beradi;
- jamiyatda insoniy qadriyatlarni rivojlantiradi;
- sabr va matonat timsoli boʻla oladi.

Ayolning maʼnaviy kuchi uning pokligi va qalb goʻzalligida namoyon boʻladi. Pok ayol nafaqat oʻzini, balki atrofidagi insonlarni ham yaxshilikka undaydi. Poklik tushunchasining psixologik mohiyati

Psixologiyada poklik insonning oʻz qadriyatlariga sodiq qolishi, ichki va tashqi uygʻunlikni saqlashi bilan izohlanadi. Poklik — bu insonning qalban tozaligi, samimiyligi va vijdoniga qarshi bormasligidir.

Pok ayollarda quyidagi xususiyatlar kuchli boʻladi:

- oʻziga hurmat;

- ruhiy barqarorlik;
- sog'lom fikrlash;
- emotsiyalarni boshqara olish;
- o'z chegaralarini belgilay olish.

Psixologlarning ta'kidlashicha, o'zini qadrlaydigan ayollar stress va ruhiy bosimlarga bardoshliroq bo'ladi. Chunki ular ichki tayanchga ega bo'ladi.

Ayolning emotsional intellekti

Emotsional intellekt — bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglay olishi va boshqarish qobiliyatidir. Ayollarda ushbu qobiliyat erkaklarga nisbatan kuchliroq rivojlangan bo'ladi.

Emotsional intellekt quyidagilarda namoyon bo'ladi:

1. Boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish.
2. Mehribonlik va g'amxo'rlik ko'rsatish.
3. Mojarolarni tinch yo'l bilan hal qilish.
4. Farzand tarbiyasida sabrli bo'lish.
5. Oilada ruhiy muhitni boshqarish.

Aynan shu xususiyatlar sabab ayol oilada tinchlik va mehr muhitini yarata oladi.

Zamonaviy ayollarning ruhiy muammolari

Bugungi kunda ayollar turli ruhiy va ijtimoiy muammolarga duch kelmoqda. Ular orasida:

- stress;
- depressiya;
- emotsional charchoq;
- o'ziga ishonchsizlik;
- yolg'izlik hissi;
- oilaviy muammolar;
- ijtimoiy bosim mavjud.

Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi sun'iy hayot tarzi ko'plab ayollarda o'zini boshqalar bilan solishtirish odatini kuchaytirmoqda. Bu esa ruhiy tushkunlik va o'z qadrini past baholashga olib keladi.

Psixologlar bunday holatlarda:

- kitob mutolaa qilish;
- sport bilan shug'ullanish;
- yaqin insonlar bilan suhbatlashish;
- psixologik treninglarda qatnashish;
- ibodat va ma'naviy mashg'ulotlarga vaqt ajratishni tavsiya qiladilar.

Tarixdagi buyuk ayollar namunasi

Xadichai Kubro (r.a.)

Xadichai Kubro (r.a.) ayollardagi sadoqat, sabr va donolikning yorqin namunasi. U o'zining ma'naviy pokligi va ruhiy barqarorligi bilan insoniyat tarixida katta iz qoldirgan.

Fotimai Zahro (r.a.)

Fotimai Zahro (r.a.) hayo, mehr va sabr timsolidir. U qiyin hayot sinovlariga qaramay o'zining ma'naviy kuchini saqlab qolgan.

Oisha onamiz (r.a.)

Oisha onamiz (r.a.) ilmga bo‘lgan muhabbati va tafakkuri bilan ajralib turgan. U ayolning bilimli bo‘lishi jamiyat taraqqiyotida naqadar muhim ekanligini ko‘rsatgan.

Nodira Begim

Nodira Begim ijod va ma’naviyat orqali ayol qalbining nozik jihatlarini yoritgan. U she’riyat orqali ayolning ruhiy dunyosini ifoda etgan buyuk shaxs hisoblanadi.

#### ***Ayollar uchun tavsiyalar***

1. O‘zingizni qadrlang va sevishni o‘rganing.
2. Ruhiy salomatlikka e’tibor qarating.
3. Stress va salbiy fikrlardan uzoq bo‘ling.
4. Kitob o‘qish va ilm olishni odat qiling.
5. O‘zingizni boshqalar bilan solishtirmang.
6. Sog‘lom turmush tarziga amal qiling.
7. Oila va yaqin insonlar bilan iliq munosabatni saqlang.
8. Har kuni o‘zingiz uchun vaqt ajrating.

#### ***Xulosa***

Xulosa qilib aytganda, ayol — poklik, mehr, sadoqat va ma’naviyat timsolidir. Uning ruhiy sog‘ligi va ichki dunyosi jamiyat barqarorligi uchun muhim ahamiyatga ega. Pok va ma’naviyatli ayol oilada mehr-muhabbatni shakllantiradi, farzandlarga to‘g‘ri tarbiya beradi va jamiyat rivojiga katta hissa qo‘shadi.

Shuningdek, ayolning o‘z qadrini anglashi, ruhiy salomatligini asrashi va ma’naviy jihatdan rivojlanishi sog‘lom avlod tarbiyasida muhim omillardan biridir. Zamonaviy hayotdagi turli ruhiy bosimlarga qaramay, ayol o‘zining pokligi, sabri va noyobligini saqlab qolishi kerak.

Ayol bor ekan — hayot davom etadi. Pok va ma’naviyatli ayol esa jamiyatning eng katta boyligi hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Karimova V.M. “Psixologiya”. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. — Toshkent, 2020.
3. Davletshin M.G. “Zamonaviy psixologiya asoslari”. — Toshkent, 2018.
4. Maslow A. “Motivation and Personality”. — New York, 1954.
5. Daniel Goleman. “Emotional Intelligence”. — London, 1995.
6. Carl Rogers. “On Becoming a Person”. — Boston, 1961.
7. Zigmund Freyd. “Psixoanalizga kirish”.
8. Imom Buxoriy. “Al-jome’ as-sahih”.
9. Qur’oni Karim ma’nolar tarjimasi.
10. Imom Termiziy hadislar to‘plami.
11. Nodira Begim devoni. — Toshkent, 2018.
12. Alisher Navoiy. “Mahbub ul-qulub”.