

**RUHIY TUSHKUNLIKNI BARTARAF ETISHNING ILMIY
ASOSLARI**

Safarova Mashxura Abdiraim qizi

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Filologiya fakulteti o'zbek tili
va adabiyoti yo'nalishi 1-bosqich talabasi*

safarovamashxura42@gmail.com

Yo'ldosheva Yasmina Xurshid qizi

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Filologiya fakulteti o'zbek tili
va adabiyoti yo'nalishi 1-bosqich talabasi*

yasminayoldasheva87@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri bo'lgan ruhiy tushkunlik holati va uni bartaraf etish usullariga bag'ishlanadi. Unda tushkunlikning kelib chiqish sabablari, inson intellektual salohiyatiga ta'siri hamda emotsional barqarorlikni tiklashning ilmiy asoslangan metodlari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida kognitiv yondashuv va tizimli tahlil vositasida ruhiy holatni muvozanatga keltirish imkoniyatlari yoritib beriladi. Maqola natijalari insonning ichki resurslarini faollashtirish va ruhiy turg'unlikka erishish bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: *ruhiy tushkunlik, kognitiv yondashuv, emotsional barqarorlik, psixologik tahlil, intellektual salohiyat, ichki resurslar.*

KIRISH

Hozirgi shiddatli globallashuv va axborot oqimi asrida inson ruhiyati turli tashqi omillarning kuchli bosimi ostida qolmoqda. Ijtimoiy-iqtisodiy

o'zgarishlar, raqobatning kuchayishi va kundalik hayotdagi sur'atning tezlashishi natijasida ko'plab insonlar o'zlarida ruhiy muvozanatning buzilishini his etmoqdalar. Ruhiy tushkunlik, ya'ni depressiv holatlar zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb va chuqur o'rganilayotgan muammolaridan biriga aylandi. Ushbu holat nafaqat shaxsning kayfiyatiga, balki uning jamiyatdagi o'rni, mehnat unumdorligi va jismoniy sog'ligiga ham sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ruhiy tushkunlikni bartaraf etishning ilmiy asoslangan yo'llarini tadqiq etish bugungi kunning kechiktirib bo'lmas vazifalaridan biridir.

Ruhiy tushkunlik — bu shunchaki vaqtinchalik g'amginlik yoki mahzunlik emas. Ilmiy nuqtayi nazardan, bu insonning emotsional, kognitiv va somatik tizimlarini qamrab oluvchi murakkab psixologik jarayondir. Tushkunlikka tushgan inson o'zining kelajagiga nisbatan ishonchsizlikni his qiladi, atrof-muhitdagi voqea-hodisalarga nisbatan qiziqishi so'nadi va intellektual faolligi pasayadi. Akademik doiralarda ushbu muammo ko'pincha insonning moslashuvchanlik mexanizmlari susayishi natijasi o'laroq talqin etiladi. Ayniqsa, iqtisodiy va ijtimoiy yo'nalishlarda tahsil olayotgan yosh mutaxassislar uchun ruhiy barqarorlikni saqlash, kelajakda samarali faoliyat yuritishning asosiy poydevori hisoblanadi.

Muammoning mohiyatini tushunish uchun avvalo uning kelib chiqish manbalarini tahlil qilish lozim. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy tushkunlik ko'pincha kognitiv buzilishlar, ya'ni voqelikni noto'g'ri yoki haddan tashqari salbiy qabul qilish oqibatida yuzaga keladi. Inson o'z muvaffaqiyatsizliklarini umumlashtirib, ularni o'z shaxsiyatining ajralmas qismi deb hisoblay boshlaganida, uning ichki resurslari bloklanadi. Bu jarayonda kognitiv-bixevioral yondashuv muhim ahamiyatga ega bo'lib, u fikrlash tizimini qayta qurish orqali emotsional barqarorlikka erishishni taklif



etadi. Ya'ni, inson o'z fikrlarini nazorat qilish va ularni tahliliy süzgiçdan o'tkazish orqali ruhiy tushkunlik zanjirini uzishga qodir.

Bundan tashqari, ruhiy tushkunlikni bartaraf etishda tizimli yondashuv zarur. Bu shuni anglatadiki, muammoni faqatgina dori-darmon yoki yuzaki maslahatlar bilan hal qilib bo'lmaydi. Insonning kun tartibi, ijtimoiy muloqot doirasi va intellektual yuklamalari muvozanatda bo'lishi shart. Masalan, tizimli mutolaa va ilmiy izlanishlar miya faoliyatini rag'batlantirib, insonni tushkun fikrlardan chalg'ituvchi eng samarali vositalardan biri bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy ishlar yozish, yangi ma'lumotlarni tahlil qilish va intellektual loyihalar ustida ishlash shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini qayta tiklaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi ruhiy tushkunlikni akademik va uslubiy jihatdan tahlil qilish hamda uni yengishning ilmiy asoslarini yoritishdir. Biz tadqiqot davomida insonning ichki imkoniyatlarini qanday faollashtirish, salbiy emotsional holatlarni qanday qilib konstruktiv faoliyatga aylantirish masalalariga to'xtalamiz. Ruhiy barqarorlikka erishish strategiyalarini o'rganish, nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki jamiyatning umumiy intellektual salohiyatini oshirish uchun ham o'ta muhimdir. Zero, ruhan sog'lom va irodali shaxsgina murakkab muammolarga oqilona yechim topa oladi va ijtimoiy taraqqiyotga hissa qo'shadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ruhiy tushkunlik va uning bartaraf etilish mexanizmlari psixologiya fanining shakllanish davridan boshlab ko'plab fundamental tadqiqotlarning markazida bo'lib kelgan. Ushbu muammoni ilmiy jihatdan tahlil qilishda klassik psixofiziologik yondashuvlardan tortib, zamonaviy kognitiv-metodik maktablarga bo'lgan nazariyalar asos bo'lib xizmat qiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ruhiy barqarorlik muammosi o'ziga xos bosqichma-bosqich o'rganish tarixiga ega.



Dastlab, Zigmund Freyd va uning izdoshlari ruhiy tushkunlikni shaxsning ichki konfliktlari va anglanmagan kechinmalari bilan bogʻlagan boʻlsa¹, keyinchalik Aron Bek tomonidan asos solingan Kognitiv terapiya nazariyasi bu sohada inqilobiy oʻzgarish yasadi.² Bekning fikricha, ruhiy tushkunlikning asosi insonning oʻzi, atrofdagi dunyo va kelajak haqidagi notoʻgʻri (disfunktsional) tasavvurlaridir. Uning "Kognitiv triadasi"³ bugungi kunda ham depressiv holatlarni akademik tahlil qilishda asosiy vosita boʻlib qolmoqda. Bek oʻz asarlarida inson fikrlash tizimini oʻzgartirish orqali emotsional holatni boshqarish mumkinligini ilmiy isbotlab bergan.

Shuningdek, Martin Seligman tomonidan ilgari surilgan "Oʻrganilgan chorasizlik" nazariyasi adabiyotlarda alohida oʻrin tutadi.⁴ Seligman tadqiqotlari shuni koʻrsatadiki, inson bir necha bor muvaffaqiyatsizlikka uchraganidan soʻng, oʻzida vaziyatni oʻzgartirishga boʻlgan irodani soʻndiradi. Bu esa chuqur ruhiy turgʻunlikka olib keladi. Biroq, muallif oʻzining keyingi izlanishlarida "ijobiy psixologiya" tushunchasini kiritib, ichki resurslarni faollashtirish va optimistlikni oʻrganish orqali tushkunlikdan chiqish strategiyalarini ishlab chiqqan.

Mahalliy va MDH davlatlari psixologlari, jumladan, L.S. Vigotskiy va A.N. Leontyevlarning⁵ faoliyat nazariyasi doirasidagi ishlarida ruhiy holat insonning ijtimoiy faolligi bilan chambarchas bogʻliqligi taʼkidlanadi. Ularning fikricha, inson ongli mehnat va intellektual faoliyat bilan shugʻullangandagina, uning ruhiyati tashqi bosimlarga bardoshli boʻladi. Zamonaviy oʻzbek psixologlari ham ushbu anʼanalarni davom ettirib, ruhiy barqarorlikni milliy mentalitet va ijtimoiy muhit kontekstida oʻrganmoqdalar.

¹ Freyd Z. Motam va melanxoliya // Psixologiya boʻyicha asarlar toʻplami. – M., 1917. – S. 203-211.

² Bek, A. (1979). Ruhii tushkunlikning kognitiv terapiyasi. Nyu-York: Guilford Press.

³ Bek A. Kognitiv terapiya va emotsional buzilishlar. – Nyu-York, 1976. – 124-b.

⁴ Seligman, M. E. P. (1972). Learned Helplessness. Annual Review of Medicine, 23(1), 407-412.

⁵ Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – 158-б



METADOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot kognitiv-analitik va tizimli tahlil metodlariga asoslanadi. Tadqiqot jarayonida shaxsning ruhiy holatini belgilovchi kognitiv buzilishlarni aniqlash uchun nazariy umumlashtirish usulidan foydalanildi. Metodologiyaning o‘zagi salbiy fikrlash patternlarini mantiqiy süzgichdan o‘tkazish va intellektual faollikni oshirish orqali emotsional barqarorlikni tiklashga qaratilgan. Shuningdek, qiyosiy yondashuv vositasida ruhiy resurslarni faollashtirishning ilmiy-amaliy modellari tizimlashtirildi, bu esa natijalarning ob’ektivligini ta’minlaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot davomida to‘plangan nazariy ma’lumotlar va metodologik tahlillar ruhiy tushkunlikni bartaraf etishda bir qator muhim natijalarni aniqlashga imkon berdi. Olingan natijalar insonning kognitiv faoliyati va emotsional holati o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni tasdiqlaydi.

Asosiy natijalar:

Kognitiv korreksiya samaradorligi: Ruhiy tushkunlikning asosiy omili bo‘lgan salbiy fikrlash zanjirini mantiqiy tahlil orqali uzish mumkinligi aniqlandi. Shaxs o‘z muvaffaqiyatsizliklarini vaqtinchalik hodisa sifatida baholashni boshlaganda, emotsional turg‘unlik ko‘rsatkichi 30-40% ga oshishi kuzatiladi.⁶

Intellektual faollikning roli: Tizimli ravishda ilmiy mutolaa, yozma nutq va yangi bilimlarni o‘zlashtirish miyaning neyroplastikligini faollashtiradi. Bu jarayon depressiv holatlarda kuzatiladigan kognitiv turg‘unlikka qarshi tabiiy qalqon vazifasini o‘taydi.

⁶ Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press.





Tahlil yo‘nalishi	Amaliy mexanizm (Usul)	Kutilayotgan natija va samara
Kognitiv korreksiya	Salbiy fikrlash zanjirini mantiqiy tahlil qilish va muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik deb baholash.	Emotsional turg‘unlikning 30-40% ga oshishi; "Ichki tanqidchi"ning ob‘ektiv tahlilchiga aylanishi.
Intellektual faollik	Tizimli ilmiy mutolaa, yozma nutq va yangi bilimlarni o‘zlashtirish.	Miyaning neyroplastikligini faollashishi; kognitiv turg‘unlikka qarshi "tabiiy qalqon" yaratilishi.
Ijtimoiy-kasbiy motivatsiya	Aniq akademik va kasbiy maqsadlarni belgilash (masalan, bank sohasida karyera, maqola yozish).	Irodaviy resurslarning safarbar etilishi; diqqatning muammodan natijaga yo‘naltirilishi.
Shaxsiy boshqaruv	Kun tartibiga rioya qilish va tizimli fikrlashni shakllantirish.	Ruhiy barqarorlik fundamentining mustahkamlanishi; emotsional muvozanatning mustaqil tiklanishi.
Tizimli yondashuv	Mantiqiy tahlilni hissiyotlardan ustun qo‘yish.	Vaqtinchalik to‘xtalishni (depressiya) konstruktiv tajribaga aylantirish.



1-jadval. Ruhiy tushkunlikni bartaraf etishning kognitiv-intellektual modeli

Ijtimoiy-kasbiy motivatsiya: Shaxsning aniq belgilangan maqsadlari (masalan, bank sohasida karyera qilish yoki ilmiy maqola yozish) uning irodaviy resurslarini safarbar etadi va diqqatni muammodan natijaga yo'naltiradi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ruhiy tushkunlik faqat tibbiy yoki psixologik muammo emas, balki shaxsiy boshqaruv yetishmasligi oqibatidir. Kognitiv yondashuv orqali inson o'z "ichki tanqidchisini" ob'ektiv tahlilchiga aylantira oladi. Muhokamada ta'kidlanganidek, intellektual salohiyatni rivojlantirish nafaqat bilim darajasini oshiradi, balki ruhiy barqarorlikning fundamentini mustahkamlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, tizimli fikrlash va faol hayotiy pozitsiya ruhiy tushkunlikni yengishning eng ishonchli akademik usulidir. Shaxs o'zining intellektual resurslaridan unumli foydalanish orqali emotsional muvozanatni mustaqil ravishda tiklash imkoniyatiga ega.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqotlar va ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, ruhiy tushkunlikni bartaraf etish jarayoni shaxsning kognitiv o'zgarishi va intellektual faolligi bilan uzviy bog'liqdir. Ushbu muammoni hal etishda faqatgina hissiyotlarga tayanish emas, balki mantiqiy tahlil va tizimli yondashuvni qo'llash eng yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Xulosa o'rnida quyidagi muhim jihatlarni ta'kidlash lozim:

Fikrlash tizimining ustuvorligi: Ruhiy barqarorlikka erishishning poydevori — bu voqelikni ob'ektiv baholash va salbiy kognitiv patternlardan voz kechishdir.

Intellektual resurslar: Ilmiy izlanish, mutolaa va kasbiy rivojlanish nafaqat bilim darajasini oshiradi, balki shaxsni emotsional tushkunlikdan himoya qiluvchi ichki mexanizmni shakllantiradi.

Tizimli tartib: Ruhiiy turg'unlikni yengishda kun tartibi, ijtimoiy muloqot va aniq akademik maqsadlarning mavjudligi shaxsning irodaviy sifatlarini mustahkamlaydi.

Umuman olganda, ruhiy tushkunlik inson hayotidagi vaqtinchalik intellektual va emotsional to'xtalish bo'lib, uni ilmiy asoslangan metodlar va faol hayotiy pozitsiya orqali konstruktiv tajribaga aylantirish mumkin. Shaxs o'zining ichki intellektual imkoniyatlarini to'g'ri safarbar etsa, har qanday ruhiy og'irlikni bartaraf etish va turg'unlikka erishish imkoniyatiga ega bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- Beck, A. T. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Vintage Books.
- Vigotskiy, L. S. (1982). Fikrlash va nutq (Izbranniye psixologicheskiye issledovaniya). Moskva: Pedagogika.
- Gozman, L. Ya. (1987). Psixologiya emotsionalnix otnosheniy. Moskva: MGU nashriyoti.
- Karimova, V. M. (2000). Psixologiya. Toshkent: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti.
- G'oziyev, E. G'. (2010). Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet.
- Leontyev, A. N. (1975). Faoliyat, ong, shaxs. Moskva: Politizdat.
- Nishonova, Z. T. (2014). Psixologik maslahat. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati.

