

## SHAXSLARDAGI EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNI BARTARAF ETISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK USULLARI

*Esonova Zulayho Ma‘murovna*

*Farg‘ona viloyati Furqat tumani 30-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada shaxslarda emotsional zo‘riqishning kelib chiqish sabablari va uni kamaytirishning zamonaviy psixologik usullari yoritiladi. Stressni boshqarish, hissiy muvozanatni tiklash va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan samarali yondashuvlar tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** emotsional zo‘riqish, stress, psixologiya, relaksatsiya, motivatsiya, kognitiv yondashuv, o‘zini boshqarish.

### KIRISH

Emotsional zo‘riqish — bu insonning ruhiy holatida kuchli bosim, ichki tanglik va haddan tashqari hissiy yuklama paydo bo‘lishidir. Odatda bu holat inson uzoq vaqt davomida stress, muammolar yoki kuchli kechinmalar ta’sirida qolganida yuzaga keladi. Oddiy qilib aytganda, emotsional zo‘riqish — bu “ichki charchoq”, ya’ni his-tuyg‘ularni boshqarish qiyinlashib, odam tez asabiylashadigan yoki tushkun holatga tushib qoladigan vaziyatdir.

Belgilari:

- Tez jahllanish yoki asabiylik
- Doimiy charchoq hissi
- Diqqatning pasayishi
- Uyqu buzilishi
- Havotir yoki qo‘rquv kuchayishi
- Kayfiyat tez-tez o‘zgarishi

Sabablari:

- Uzoq davom etgan stress (o‘qish, ish, oilaviy muammolar)
- Mojarolar va tushunmovchiliklar
- Haddan tashqari mas’uliyat yoki bosim
- Dam olishning yetishmasligi

Masalan, o‘quvchi ketma-ket imtihonlar, uy vazifalari va oilaviy bosim ostida bo‘lsa, u asta-sekin charchab, asabiy bo‘lib qoladi — bu emotsional zo‘riqish hisoblanadi.

Zamonaviy hayot sharoitida emotsional zo‘riqish ko‘plab insonlarda uchraydigan holatga aylanib bormoqda. Ishdagi yuklama, o‘qishdagi bosim, ijtimoiy munosabatlardagi muammolar va shaxsiy kechinmalar ruhiy zo‘riqishga olib kelishi mumkin. Agar bu holat vaqtida bartaraf etilmasa, u insonning umumiy sog‘lig‘iga va

faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional zo'riqishni kamaytirishda zamonaviy psixologiyada bir qator samarali usullar mavjud. Ulardan biri — relaksatsiya texnikalaridir. Nafas mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish va meditatsiya orqali organizmni tinchlantirish mumkin. Bu usullar asab tizimini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Kognitiv yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. Bu usul orqali inson o'z fikrlarini tahlil qiladi va salbiy fikrlarni ijobiy va real fikrlar bilan almashtirishni o'rganadi. Natijada ruhiy zo'riqish kamayadi.

Jismoniy faollik ham stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Sport bilan shug'ullanish, sayr qilish yoki oddiy harakatlar orqali organizmda ijobiy gormonlar ajralib chiqadi va kayfiyat yaxshilanadi.

Muloqot ham muhim rol o'ynaydi. Yaqin insonlar bilan suhbatlashish, muammolarni bo'lishish emotsional yengillik beradi. Yolg'izlik hissi esa zo'riqishni kuchaytirishi mumkin.

Vaqtning to'g'ri boshqarish ham zo'riqishni oldini olishda muhimdir. Reja asosida ish yuritish, ortiqcha yuklamadan qochish va dam olishga vaqt ajratish zarur.

Psixologik treninglar va maslahatlar ham samarali usullardan biridir. Mutaxassis yordamida inson o'z muammolarini chuqurroq tushunadi va ularni hal qilish yo'llarini o'rganadi.

Zamonaviy hayot tarzi ko'plab emotsional zo'riqish omillarini keltirib chiqaradi. Ish bosimi, oila muammolari, iqtisodiy qiyinchiliklar, pandemiyalar yoki urushlar kabi ijtimoiy omillar odamlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional zo'riqish — bu tashqi va ichki omillarga nisbatan organizmning psixofiziologik javobi bo'lib, u uzoq davom etsa, ruhiy buzilishlarga, depressiyaga va surunkali kasalliklarga olib kelishi mumkin. Psixologiyada emotsional zo'riqishni kamaytirish uchun turli yondashuvlar ishlab chiqilgan. Ular orasida eng samaralilari sifatida kognitiv-behavioral terapiya (KBT), mindfulness asosidagi mashqlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari, jismoniy mashqlar va ongli nafas olish texnikalari ko'rsatiladi. Ushbu maqolada aynan mana shu yondashuvlarning ilmiy asoslari va amaliy qo'llanilishi tahlil qilinadi.

Zamonaviy jamiyatda inson ruhiy salomatligini saqlab qolish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kundalik hayotning shiddati, ishdagi bosim, shaxsiy muammolar va ijtimoiy majburiyatlar natijasida ko'pchilik emotsional zo'riqishlarga duch keladi. Bu holat insonning ruhiy holatini, sog'lig'ini va umuman hayot sifatini pasaytiradi. Shu bois, emotsional zo'riqishlarni kamaytiruvchi samarali yondashuvlar haqida so'z yuritish zarurdir.

Birinchi navbatda, o'z-o'zini anglash va emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari katta ahamiyatga ega. Inson o'z his-tuyg'ularini tan olib, ularni ifoda etishning sog'lom usullarini o'rganishi kerak. Bu borada kundalik yozish, meditatsiya qilish yoki

psixologik treninglarda qatnashish foydali bo‘lishi mumkin.

Ikkinchidan, jismoniy faollik — stressni kamaytirishdagi eng oddiy va samarali vositalardan biridir. Sport bilan shug‘ullanish, yurish yoki oddiygina badantarbiya mashqlari miyadagi serotonin va endorfin kabi “baxt gormonlari” ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi, bu esa kayfiyatni ko‘taradi va zo‘riqishni yengillashtiradi. Shuningdek, muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham muhim omildir. Yaqinlar bilan suhbatlashish, do‘stlar davrasida bo‘lish, hissiyotlar bilan o‘rtoqlashish emotsional yukni kamaytiradi. Ba’zida inson muammosi haqida ochiq gapirganining o‘ziyoq engil tortishga olib keladi. Bundan tashqari, psixoterapiya usullari — xususan, kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness yoki art-terapiya orqali stress manbalarini aniqlab, ularga nisbatan konstruktiv yondashuvni rivojlantirish mumkin. Bu yondashuvlar insonni o‘z fikrlarini, xatti-harakatlarini va reaksiya mexanizmlarini qayta ko‘rib chiqishga undaydi.

Yana bir samarali usul bu muvozanatli hayot tarzini shakllantirishdir. Uxlash tartibi, ovqatlanish rejimi, dam olish va ish vaqtining balansda bo‘lishi emotsional sog‘lomlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Inson o‘ziga vaqt ajratishni, ruhiy va jismoniy salomatligiga e’tibor qaratishni odatga aylantirishi lozim. Shuningdek, emotsional zo‘riqishlarni yengillashtirishda ijodiy faoliyatlar ham muhim rol o‘ynaydi. Rassomchilik, yozuvchilik, musiqa bilan shug‘ullanish yoki hatto qo‘l mehnati kabi mashg‘ulotlar insonda ichki uyg‘unlik va huzur bag‘ishlaydi. Bunday mashg‘ulotlar nafaqat stressdan chalg‘itadi, balki ichki kechinmalarni tashqi ifoda shaklida chiqarish imkonini ham beradi. Psixologiyada bu holat katarsis — ya’ni, ichki tozalanish deb ataladi.

Yana bir dolzarb jihat — bu emotsional onglilik (emotional intelligence) ni rivojlantirishdir. O‘z hissiyotlarini tushunish, boshqalar his-tuyg‘ulariga empatiya bilan qaray olish va ijtimoiy vaziyatlarda sog‘lom munosabat o‘rnatish — bularning barchasi zo‘riqishni kamaytirishda profilaktik rol o‘ynaydi. Bu ko‘nikmalarni rivojlantirishda D. Goulman (Daniel Goleman) tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi katta ahamiyatga ega. Ko‘pincha odamlar emotsional zo‘riqishni e’tiborsiz qoldiradilar, chunki u jismoniy og‘riq kabi yaqqol sezilmaydi. Ammo uzoq davom etgan ruhiy bosim oxir-oqibatda depressiya, xavotirli buzilishlar yoki psixosomatik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, psixologik sog‘liqni profilaktika qilish — ya’ni, vaqtida dam olish, o‘z holatini tahlil qilish va kerak bo‘lsa mutaxassisga murojaat qilish — zamonaviy inson uchun zarur madaniyat bo‘lishi kerak. Bugun jahonda ruhiy salomatlikni saqlashga oid ko‘plab yangi metodlar ishlab chiqilmoqda. Masalan, mindfulness (hozirgi onni anglash), progressiv mushak relaksatsiyasi, yoki vizualizatsion texnikalar kabi usullar emotsional holatni tezda muvozanatlashtirishga yordam beradi. Bu usullarni mustaqil o‘rganish va kundalik hayotda qo‘llash insonni ichki totuvlik sari yetaklaydi.

Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) nazariyasiga ko‘ra, inson emotsional holati bevosita voqea-hodisalar bilan emas, balki ularni qanday qabul qilishi va talqin etishi bilan bog‘liqdir. Ya’ni, biror stressli vaziyatning o‘zi emas, balki shu vaziyat haqidagi fikrlarimiz emotsional zo‘riqishni keltirib chiqaradi. Masalan, ishdagi kichik xatolikni “Men bu ishga noloyiqman” deb baholash o‘ziga ishonchsizlik va xavotirni kuchaytiradi. KBT aynan shu noto‘g‘ri, irrasional fikrlarni aniqlab, ularni sog‘lom, real fikrlash bilan almashtirishga qaratilgan. Emotsional zo‘riqish holatida KBT yondashuvi quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

Muammoni aniqlash va uni keltirib chiqaruvchi fikrlarni tahlil qilish. Inson o‘zini qanday holatlarda stressli his qilayotganini aniqlaydi, bu holatlarga nisbatan paydo bo‘ladigan avtomatik fikrlarni yozib boradi.

Disfunktsional fikrlarni tan olish va ularni sinchiklab ko‘rib chiqish. Bu bosqichda terapevt yordamida “Men hech narsaga yaramayman” yoki “Agar xatoga yo‘l qo‘ysam, meni ishdan bo‘shatishadi” kabi irrasional fikrlar baholanadi.

Alternativ sog‘lom fikrlarni ishlab chiqish. Avvalgi fikrlar o‘rniga “Men xatolik qildim, lekin undan saboq olsam, bu meni kuchaytiradi” kabi realistik va ijobiy fikrlar shakllantiriladi.

Amaliy mashg‘ulotlar orqali yangi fikrlashni mustahkamlash. Terapiya davomida shaxs real hayotdagi stressli holatlarda yangi fikrlash usullarini qo‘llab, asta-sekin emotsional barqarorlikni tiklaydi. KBT nafaqat fikrlarni, balki xatti-harakatlarni ham o‘zgartirishga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Masalan, zo‘riqishni kamaytirish uchun muayyan ijtimoiy vaziyatlardan qochadigan inson asta-sekin o‘sha vaziyatlarga duch kelish orqali o‘z qo‘rquvini yengishga o‘rganadi (bu ekspozitsion terapiya deb ataladi). Shuningdek, relaksatsiya mashqlari, nafasni boshqarish texnikalari, va jadval asosida muammoli vaziyatlarni hal qilish kabi usullar ham KBT tarkibida keng qo‘llaniladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, KBT depressiya, xavotir, obsesif-kompulsiv buzilishlar va travma so‘nggi stress buzilishlari (PTSD) kabi ko‘plab holatlarda yuqori darajada samarali hisoblanadi. Aynan shu sababli, bugungi kunda bu yondashuv ruhiy zo‘riqishlarni kamaytirishda dunyo bo‘yicha eng ko‘p qo‘llaniladigan psixoterapiya shakliga aylangan.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, emotsional zo‘riqishni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab qiladi. To‘g‘ri usullarni qo‘llash orqali inson ruhiy muvozanatini tiklab, hayot sifatini yaxshilashi mumkin. Emotsional zo‘riqishda bu zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo bo‘lib, insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu maqolada tahlil qilingan yondashuvlar — kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness amaliyotlari, psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollik — stressni kamaytirishda

samarali vositalar sifatida namoyon bo‘ladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 y
2. Kamilova N.G. Muammoli o`smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O`quv qo`llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004
3. Z.T.Nishonova, N.G'.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova-Rivojlanish psixologiyasi
4. Pedagogik psixologiya-Toshkent-2018yil
5. Ziyonet.com