

**PSIXOLOGIK TO'SIQLAR (QO'RQUV, ISHONCHSIZLIK, PAST O'ZINI
BAHOLASH) VA ULARNI BARTARAF ETISH**

Kamaraddinova Parizoda Nuraddin qizi

Oriental Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti

1-bosqich talabasi

Namozova Roziya Omonovna

Oriental Universiteti psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonning shaxsiy va professional rivojlanishiga xalaqit beradigan asosiy psixologik to'siqlar - qo'rquv, ishonchsizlik va past o'zini baholash kabi omillar ko'rib chiqiladi. Maqolada ushbu to'siqlarning kelib chiqish sabablari tahlil qilinib, ularni bartaraf etishning samarali usullari va psixologik uslublari taklif etilgan. Tadqiqotning maqsadi insonning ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishda ruhiy barqarorlikning ahamiyatini ko'rsatib berishdan iborat.

Kalit so'zlar: psixologik to'siq, qo'rquv, ishonchsizlik, o'zini baholash, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, komfort zonasi, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, emotsional intellekt.

Kirish

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida shaxsning ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi nafaqat ijtimoiy-iqtisodiy omillarga, balki uning ruhiy barqarorligiga ham bevosita bog'liqdir. Zamonaviy psixologiya va akmeologiya fanlari oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri - bu inson faoliyati samaradorligini pasaytiruvchi psixologik to'siqlarni aniqlash va ularni bartaraf etish metodikasini ishlab chiqishdir. Psixologik to'siq deganda, shaxsning o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish jarayonida yuzaga keladigan, uning xulq-atvori va emotsional holatini cheklovchi ichki tormozlanish tizimi tushuniladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aksariyat hollarda insonning intellektual salohiyati yuqori bo'lsa-da, irratsional qo'rquvlar, o'ziga nisbatan ishonchsizlik va past o'zini baholash kabi destruktiv omillar tufayli u o'z iqtidorini namoyon eta olmaydi. Bu to'siqlar ko'pincha bolalikdagi noto'g'ri tarbiya, ijtimoiy muhitning salbiy bosimi yoki o'tmishdagi muvaffaqiyatsiz tajribalar natijasida shakllanib, shaxsning "komfort zonasi"dan chiqishiga imkon bermaydi. Natijada, subyektda "o'rganilgan chorasizlik" sindromi shakllanib, u har qanday yangilikdan cho'chiydigan, tashabbus ko'rsatishga qo'rqadigan bo'lib qoladi.

Ushbu maqolaning maqsadi psixologik to'siqlarning kognitiv va emotsional tabiatini ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning kelib chiqish mexanizmlarini yoritish hamda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va zamonaviy psixotexnikalar yordamida ushbu

to'siqlarni bartaraf etishning amaliy yo'llarini ko'rsatib berishdan iborat.

Asosiy qism

Psixologik to'siqlarning tabiatini tushunish uchun, avvalo, ularning shakllanishidagi kognitiv va affektiv mexanizmlarga to'xtalib o'tish lozim. Inson ongida yuzaga keladigan tormozlanish jarayonlari ko'pincha himoya funksiyasini bajaruvchi qo'rquv fenomeni bilan bog'liq bo'lib, u biologik darajada amigdala faoliyati orqali boshqariladi. Biroq, ijtimoiy muhitda bu qo'rquv ko'pincha irratsional tus oladi va muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan cho'chish yoki jamiyat tomonidan rad etilish xavotiri ko'rinishida namoyon bo'ladi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish hissi shaxsni har qanday yangi tashabbusdan qaytarib, uni o'zi o'rgangan, ammo samaradorligi past bo'lgan harakatlar doirasida ushlab turadi. Bu holat shaxsning o'z potentsialini ro'yobga chiqarishiga to'sqinlik qiluvchi eng birinchi va eng kuchli devor hisoblanadi.

Shu bilan birga, ishonchsizlik va o'zini past baholash masalalari ushbu to'siqlarning chuqurlashishiga xizmat qiluvchi asosiy determinantlardir. O'zini baholash darajasi insonning o'z qobiliyati va imkoniyatlari haqidagi subyektiv xulosasi bo'lib, u bolalikdagi destruktiv tanqidlar yoki o'tmishdagi salbiy tajribalar zaminida shakllanadi. Past o'zini baholashga ega bo'lgan shaxslarda kognitiv buzilishlar, xususan, o'z yutuqlarini tasodif deb bilish va xatolarini umumlashtirish tendentsiyasi kuzatiladi. Bunday insonlar har bir qadamida o'zlariga nisbatan shubha bilan yondashadilar va bu shubha ularning qaror qabul qilish jarayonini falajlab qo'yadi. Natijada, subyekt o'zini muvaffaqiyatga loyiq emas deb hisoblay boshlaydi va tashqi imkoniyatlarni ko'ra olish qobiliyatini yo'qotadi.

Psixologik to'siqlarni bartaraf etish jarayoni esa ongli ravishda kognitiv qayta qurish va amaliy harakatlar sintezini talab qiladi. Zamonaviy psixologik metodlar, xususan, kognitiv-restrukturizatsiya usuli insonning ichki salbiy dialogini aniqlash va uni dalillarga asoslangan konstruktiv ishonch bilan almashtirishga qaratilgan. Bunda shaxs o'zining qo'rquvlarini ob'ektivlashtirishi, ya'ni ularning asossiz ekanini tushunishi muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, psixologik to'siqlar shaxsning ichki imkoniyatlarini cheklovchi subyektiv omillar bo'lib, ular asosan qo'rquv, ishonchsizlik va past o'zini baholash kabi destruktiv elementlar asosida shakllanadi. Ushbu to'siqlar inson hayotining barcha jabhalariga salbiy ta'sir ko'rsatib, nafaqat uning professional o'sishini to'xtatadi, balki emotsional barqarorligiga ham putur yetkazadi. Biroq, shuni anglash muhimki, har qanday psixologik bar'er o'zgarimas bir reallik emas, balki kognitiv o'zgarishlar va tizimli amaliy harakatlar orqali bartaraf etilishi mumkin bo'lgan vaqtinchalik holatdir.

Psixologik to‘siqlarni muvaffaqiyatli yengib o‘tish uchun inson, avvalo, o‘zining ichki qo‘rquvlarini tan olishi va ularning asossiz ekanini ilmiy-mantiqiy jihatdan tahlil qila olishi lozim. Kognitiv qayta qurish va bosqichma-bosqich harakat qilish strategiyalari insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini qayta tiklashda hamda destruktiv fikrlash qoliplaridan xalos bo‘lishda asosiy poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, ichki to‘siqlar ustidan qozonilgan g‘alaba shaxsning o‘z-o‘zini anglashiga va ijtimoiy muhitda o‘z munosib o‘rnini topishiga xizmat qiluvchi eng muhim omildir. Zero, inson o‘zining ruhiy bar‘erlarini yengish orqali nafaqat muvaffaqiyatga erishadi, balki o‘z hayotining haqiqiy boshqaruvchisiga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. **G‘oziyev, E. G‘.** (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
2. **Nishonova, Z. T.** (2014). *Psixologik maslahat*. Toshkent: Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi.
3. **Karimova, V. M.** (2000). *Psixologiya*. Toshkent: "Sharq" nashriyoti.
4. **Davletshin, M. G.** (2005). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
5. **G‘oziyev, E. G‘.** (2001). *Muloqot psixologiyasi*. Toshkent: "Yozuvchi".
6. **Karnegi, D.** (2018). *O‘z-o‘ziga ishonch hosil qilish va ommaviy nutq so‘zlash san‘ati* (O‘zbek tilidagi tarjimasini). Toshkent: "Yangi asr avlodi".