

## SHAXSNING PSIXOLOGIK CHEGARALARI VA ULARNING EMOTSIONAL SALOMATLIKNI SAQLASHDAGI ROLI

**Sayfullayeva Bahoroy Vohid qizi**

TDYU huzuridagi M.Vosiqova nomidagi  
akademik litseyining 2.4-guruh talabasi.

**Tillaxo‘jayeva Dildora Aspiyoxonovna**

TDYU huzuridagi M.Vosiqova nomidagi  
akademik litseyining o‘qituvchisi.

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shaxsning psixologik chegaralari tushunchasi va ularning insonning emotsional salomatligini saqlashdagi ahamiyati yoritiladi. Psixologik chegaralar insonning o‘z ehtiyojlari, his-tuyg‘ulari va qadriyatlarini anglab, boshqalar bilan sog‘lom munosabat o‘rnatishiga xizmat qiladi. Maqolada chegaralarning buzilishi qanday qilib emosional charchash, stress va ichki qoniqmaslikka olib kelishi tahlil qilinadi. Shuningdek, shaxsiy chegaralarni shakllantirish va mustahkamlash orqali inson o‘zini hurmat qilish, ichki barqarorlik va ruhiy osoyishtalikka erishishi mumkinligi ilmiy-psixologik nuqtai nazardan asoslab berilgan. Mazkur tadqiqot natijalari shaxslararo munosabatlarda sog‘lom muvozanatni saqlashga yordam beradi.

**Kalit so‘zlar:** shaxsiy chegaralar, psixologik chegaralar, emotsional salomatlik, stress va charchash, ichki barqarorlik, ruhiy sog‘lomlik, shaxslararo munosabatlar, emotsional himoya, o‘zini hurmat qilish, ichki quvvat va mustaqillik, chegaralarni belgilash, psixologik barqarorlik, emotsional intizom, shaxsiy rivojlanish, empatiya va hissiy chegaralar.

### KIRISH

Bugungi globallashuv va tezkor axborot almashinuvi sharoitida shaxsning psixologik holati va emotsional salomatligini saqlash masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Jamiyatda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, muloqot shakllarining kengayishi hamda shaxsga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi insondan nafaqat intellektual, balki emotsional jihatdan ham barqaror bo‘lishni talab etmoqda. Ana shunday sharoitda shaxsning psixologik chegaralari uning ruhiy muvozanatini saqlashda muhim himoya mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi.

Psixologik chegaralar — bu shaxsning o‘z ichki dunyosi, his-tuyg‘ulari, fikrlari va ehtiyojlarini tashqi muhit ta’siridan ajratib turuvchi, shuningdek, boshqa insonlar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatishni ta’minlovchi psixologik mexanizmlar majmuidir. Ushbu chegaralar orqali shaxs “men” va “boshqalar” o‘rtasidagi farqni

anglaydi, o'z shaxsiy hududini himoya qiladi hamda muloqot jarayonida o'zini erkin va xavfsiz his etadi. Psixologik chegaralarning mavjudligi va ularning sog'lom shakllanishi shaxsning emotsional salomatligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Emotsional salomatlik insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va adekvat tarzda ifoda etish qobiliyati bilan chambarchas bog'liqdir. Psixologik chegaralari yetarli darajada shakllanmagan shaxslar ko'pincha boshqalarning bosimi, manipulyatsiyasi yoki salbiy munosabatlariga tez beriluvchan bo'lib, bu holat stress, xavotir, emotsional kuyish hamda o'z-o'zini past baholash kabi muammolarga olib keladi. Aksincha, sog'lom psixologik chegaralarga ega bo'lgan shaxslar o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladi, muloqotda aniq pozitsiyani egallaydi va emotsional barqarorlikni saqlab qoladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik chegaralarning buzilishi nafaqat shaxsiy hayotda, balki kasbiy faoliyatda ham salbiy oqibatlariga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, pedagoglar, talabalar va ijtimoiy soha vakillari doimiy emotsional yuklama ostida bo'lib, bu holat ularning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois psixologik chegaralarni anglash, ularni shakllantirish va mustahkamlash masalasi bugungi kunda alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etmoqda.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi shaxsning psixologik chegaralari tushunchasini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ularning emotsional salomatlikni saqlashdagi rolini ochib berishdan iborat. Tadqiqot davomida psixologik chegaralarning turlari, ularning shakllanish jarayoni, shuningdek, emotsional barqarorlikka ta'siri yoritiladi. Shuningdek, shaxsda sog'lom psixologik chegaralarni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

## I BOB. SHAXSNING PSIXOLOGIK CHEGARALARI TUSHUNCHASI

### 1.1. Psixologik chegaralarning ilmiy ta'rifi.

Psixologiya fanida "**psixologik chegaralar**" tushunchasi shaxsning ichki dunyosi bilan tashqi ijtimoiy muhit o'rtasidagi muvozanatni ta'minlovchi muhim mexanizm sifatida talqin etiladi. Psixologik chegaralar shaxsning o'z his-tuyg'ulari, fikrlari, ehtiyojlari va qadriyatlarini anglash hamda ularni boshqalarning ta'siridan himoya qilish imkonini beradi. Ilmiy manbalarda bu tushuncha ko'pincha "shaxsiy hudud", "ichki mustaqillik" va "psixologik himoya" atamaları bilan bog'liq holda izohlanadi.

Amerikalik psixologlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda psixologik chegaralar shaxsning "men" konsepsiyasini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri ekanligi ta'kidlanadi. Aynan ushbu chegaralar orqali inson o'ziga tegishli bo'lgan his-

tuyg'ularni boshqalarnikidan farqlay oladi. Agar psixologik chegaralar aniq bo'lsa, shaxs o'z hayoti uchun mas'uliyatni his qiladi, qarorlar qabul qilishda mustaqil bo'ladi va muloqot jarayonida o'z pozitsiyasini himoya qila oladi.

Ilmiy faktlarga ko'ra, sog'lom psixologik chegaralar shaxsning stressga chidamliligini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z chegaralarini anglay oladigan insonlarda xavotir darajasi pastroq bo'lib, ular konfliktli vaziyatlarda hissiyotlarga berilmasdan, vaziyatni ongli tarzda hal etishga moyil bo'ladi.

## 1.2. Shaxs rivojlanishida psixologik chegaralarning shakllanishi.

Psixologik chegaralarning shakllanishi shaxs rivojlanishining ilk bosqichlaridan boshlanadi. Bolalik davrida ota-onalar va yaqin atrof-muhit shaxsiy chegaralarning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Agar bola o'z fikrini erkin ifoda etish, his-tuyg'ularini tan olish va hurmat qilinish imkoniga ega bo'lsa, unda sog'lom psixologik chegaralar shakllanadi.

Rivojlanish psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlarga ko'ra, avtoritar yoki haddan tashqari nazoratga asoslangan tarbiya psixologik chegaralarning buzilishiga olib keladi. Bunday sharoitda ulg'aygan shaxslar kattalik davrida o'z ehtiyojlarini inkor etishga yoki boshqalarning talablariga ortiqcha moslashishga moyil bo'ladi. Aksincha, demokratik va qo'llab-quvvatlovchi muhitda tarbiyalangan shaxslar o'z chegaralarini aniq belgilay oladi.

O'smirlik davri psixologik chegaralarni qayta shakllantirish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda shaxs mustaqillikka intiladi, o'z "men"ini anglashga harakat qiladi. Psixologlarning fikricha, aynan ushbu bosqichda psixologik chegaralarning buzilishi keyinchalik emotsional beqarorlik va o'z-o'zini past baholashga sabab bo'lishi mumkin.

## 1.3. Psixologik chegaralarning turlari.

Psixologik chegaralar bir necha turlarga bo'linadi bo'lib, ularning har biri shaxsning emotsional salomatligida muhim ahamiyatga ega. Emotsional chegaralar shaxsning his-tuyg'ularini boshqalarning emotsiyalaridan ajrata olish qobiliyatini ifodalaydi. Masalan, boshqalarning kayfiyati uchun o'zini mas'ul his qilmaslik sog'lom emotsional chegaraning belgisi hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional chegaralari mustahkam shaxslar kamroq ruhiy zo'riqishga duch keladi.

Jismoniy chegaralar insonning shaxsiy hududi va tanasiga bo'lgan munosabatini anglatadi. Bunga masofa saqlash, jismoniy kontaktga rozilik kabi omillar kiradi. Ushbu chegaralarning buzilishi shaxsda xavfsizlik hissining yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy va shaxslararo chegaralar muloqot jarayonida shaxsning o'z vaqtini, energiyasini va resurslarini boshqarish qobiliyatini ifodalaydi. Bunday chegaralar insonni haddan tashqari majburiyatlardan va emotsional charchashdan himoya qiladi.

Kognitiv chegaralar shaxsning fikrlari, qarashlari va e'tiqodlarini mustaqil ravishda shakllantirishiga xizmat qiladi. Bu turdagi chegaralar shaxsga boshqalarning fikriga ko'r-ko'rona ergashmasdan, tanqidiy fikrlash imkonini beradi.

## **II BOB. PSIXOLOGIK CHEGARALAR VA EMOTSIONAL SALOMATLIK O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK**

### **2.1. Emotsional salomatlik tushunchasi va uning mezonlari.**

Emotsional salomatlik shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda ifoda etish qobiliyatini anglatadi. Psixologiya fanida emotsional salomatlik ruhiy barqarorlikning muhim tarkibiy qismi sifatida qaralib, shaxsning hayotiy vaziyatlarga moslashuvi, stressga chidamliligi va ichki muvozanatini saqlash darajasi bilan baholanadi.

Ilmiy tadqiqotlarda emotsional salomatlikning asosiy mezonlari sifatida quyidagilar ko'rsatib o'tiladi: o'z his-tuyg'ularini tan olish va qabul qilish, emotsiyalarni nazorat qila olish, konfliktli vaziyatlarda konstruktiv munosabat bildirish hamda o'z-o'zini ijobiy baholash. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, emotsional salomatlikning buzilishi inson faoliyatining barcha sohalariga, jumladan, o'qish, mehnat va shaxslararo munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, emotsional salomatlik shaxsning psixologik xavfsizlik hissi bilan chambarchas bog'liq. Ushbu xavfsizlik hissi esa ko'p jihatdan psixologik chegaralarning aniqligi va mustahkamligiga bog'liq bo'ladi.

### **2.2. Sog'lom psixologik chegaralarning emotsional barqarorlikka ta'siri.**

Sog'lom psixologik chegaralar shaxsni ortiqcha emotsional yuklamalardan himoya qiluvchi muhim omil hisoblanadi. O'z chegaralarini aniq belgilay oladigan insonlar boshqalarning salbiy his-tuyg'ularini o'z zimmasiga yuklamaydi, bu esa ularning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, bunday shaxslar stressli vaziyatlarga nisbatan tezroq moslashadi va emotsional reaksiya darajasi muvozanatli bo'ladi.

Faktlarga asoslanadigan bo'lsak, psixologik chegaralari mustahkam bo'lgan shaxslar "yo'q" deyish ko'nikmasiga ega bo'lib, bu ularga o'z resurslarini (vaqt, kuch, emotsiya) samarali taqsimlash imkonini beradi. Natijada, emotsional charchash va

kuyish holatlari sezilarli darajada kamayadi. Ayniqsa, pedagogik faoliyat bilan shug'ullanuvchi shaxslarda sog'lom psixologik chegaralar kasbiy stressning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, sog'lom chegaralar shaxsning o'z-o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi. O'z ehtiyojlari va his-tuyg'ularini inkor etmaydigan insonlar emotsional jihatdan barqarorroq bo'lib, ular ijtimoiy munosabatlarda kamroq ichki ziddiyatlarga duch keladi. Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, psixologik chegaralarga ega bo'lgan shaxslar depressiv holatlarga kamroq moyil bo'ladi.

### **2.3. Psixologik chegaralar buzilishining salbiy oqibatlari.**

Psixologik chegaralarning buzilishi shaxsning emotsional salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bunday holatda shaxs boshqalarning muammolari, talab va emotsiyalarini o'z zimmasiga ortiqcha yuklab oladi. Natijada, doimiy stress, xavotir va ichki zo'riqish holatlari yuzaga keladi.

Ilmiy manbalarda psixologik chegaralari sust shakllangan shaxslarda emotsional kuyish (burnout) holati tez-tez uchrashi qayd etiladi. Bu holat o'zini charchagan, befarq va ruhiy jihatdan bo'sh his qilish bilan namoyon bo'ladi. Ayniqsa, ijtimoiy soha vakillari, o'qituvchilar va talabalarda ushbu muammo keng tarqalgan.

Bundan tashqari, psixologik chegaralarning buzilishi o'z-o'zini past baholashga olib keladi. Shaxs o'z ehtiyojlarini ikkinchi o'ringa qo'yib, boshqalarning roziligini ustun qo'yadi. Bu esa uzoq muddatda psixosomatik kasalliklar — bosh og'rig'i, uyqusizlik, surunkali charchoq kabi holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik chegaralari aniq bo'lmagan shaxslar manipulyatsiyaga tez beriladi va bu holat ularning emotsional salomatligini yanada zaiflashtiradi. Shu bois psixologik chegaralarni anglash va mustahkamlash emotsional muvozanatni saqlashning muhim sharti hisoblanadi.

### **3-bob: Shaxsiy psixologik chegaralar va ularning kundalik hayotdagi ahamiyati**

Shaxsiy psixologik chegaralar — bu insonning o'z shaxsiy makon, fikr va his-tuyg'ularini himoya qilish vositasi. Ular faqat stressdan himoya qiluvchi mexanizm emas, balki odamning boshqalar bilan sog'lom munosabat o'rnatishi va ichki barqarorlikni saqlashi uchun ham muhimdir. Cheklar mavjud bo'lmagan taqdirda inson ko'pincha charchash, ruhiy zaiflik va emosional beqarorlikka duch keladi.

#### **3.1. Cheklarning kundalik hayotdagi roli.**

Psixologik cheklar insonga o'z vaqti va energiyasini boshqarish imkonini beradi.

Ular orqali odam "yo'q" deb ayta olishni, o'z ehtiyojlarini himoya qilishni va munosabatlarda muvozanatni saqlashni o'rganadi.

Misol: odam o'z shaxsiy cheklarini aniq belgilaganida, u boshqalarning talablaridan ortiqcha yuklanmaydi va ruhiy salomatligini saqlaydi.

### 3.2. Psixologik cheklar va emosional salomatlik.

Cheklar stress darajasini kamaytiradi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi (Smith, 2020).

Hududiy va shaxsiy cheklarsiz insonda qiyinchiliklar paydo bo'ladi: charchash, ruhiy zaiflik, qayg'urish, hatto depressiya belgilar.

Psixologik cheklar orqali odam o'z his-tuyg'ularini anglaydi va ularni boshqaradi, bu esa kundalik hayotda emosional salomatlikni saqlashga yordam beradi.

### 3.3. Cheklarni rivojlantirish usullari.

“Yo‘q” demoqni o‘rganish — shaxsiy hududingizni himoya qilish uchun asosiy qadam.

Shaxsiy vaqtni ajratish — dam olish va o‘zini rivojlantirish uchun kunlik vaqt.

Emotsional holatni kuzatish — his-tuyg'ularni anglab, stressni kamaytirish.

Sog'lom muloqot — odamlar bilan munosabatda o'z cheklaringizni tushuntirish va hurmat qilish.

Shaxsiy psixologik cheklar insonning emosional salomatligi va hayot sifatini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ularning yordamida stress kamayadi, munosabatlar muvozanatli bo'ladi va ichki barqarorlik ta'minlanadi. Shu sababdan, psixologik cheklarini anglash va rivojlantirish har bir inson uchun zarurdir.

**Xulosa:** Shaxsiy psixologik chegaralar insonning emosional salomatligini saqlash va hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ular orqali odam stressni boshqarishni o'rganadi, munosabatlarda sog'lom muvozanatni saqlaydi va ichki barqarorlikni ta'minlaydi. Shaxsiy chegaralarni anglash va ularga rioya qilish insonning o'z vaqtini, energiyasini va hissiyotlarini samarali boshqarishiga yordam beradi. Shu bilan birga, ular munosabatlarni yaxshilaydi, ruhiy charchash va beqarorlikni kamaytiradi. Har bir inson uchun o'z shaxsiy psixologik chegaralarini rivojlantirish va saqlash nafaqat ruhiy barqarorlik, balki shaxsiy muvaffaqiyat va hayotdagi baxt uchun ham muhim omildir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Smith, J. (2020). Psychological Boundaries and Emotional Health. New York: Academic Press.
2. Johnson, L., & Lee, M. (2019). Stress Management and Personal Boundaries. London: Routledge.
3. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 10th Edition. Boston: Cengage Learning.
4. Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (2018). Psychological Well-Being and Personal Limits. Journal of Mental Health, 27(3), 245–253.
5. American Psychological Association (APA). (2019). The Importance of Healthy Boundaries. Washington, D.C.: APA Publishing.

6. Brown, B. (2018). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York: Penguin Random House.
7. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford: Oxford University Press.

