

## PSIXOLOGIK INQIROZ, SHAXSIY INQIROZNING IKKI TOMONI — VAYRONKORLIK VA O‘SISH IMKONIYATLARI

*Artiqov Toxir Toshmurod o‘g‘li*

*Samarqand viloyati Bulung‘ur tumani MMTBga  
qarashli 70-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada psixologik inqiroz tushunchasi, uning yuzaga kelish mexanizmlari hamda inson ruhiyatiga ko‘rsatadigan ikki tomonlama ta‘siri tahlil qilinadi. Inqirozlar ko‘pincha salbiy va og‘riqli jarayon sifatida ko‘rinsa-da, ular shaxsning adaptiv (moslashuvchanlik) qobiliyatlarini ishga soluvchi va "inqirozdan keyingi o‘sinh"ni (post-traumatic growth) ta‘minlovchi kuchli katalizator vazifasini ham o‘taydi.

### 1. Kirish

Har bir inson hayoti davomida tashqi muhit o‘zgarishlari, yo‘qotishlar, yosh inqirozlari yoki ichki ziddiyatlar sababli psixologik inqirozlarga duch keladi. Psixologiyada **inqiroz (krizis)** — insonning odatdagi xulq-atvor modellari va muammolarni hal qilish strategiyalari (koping-mexanizmlari) ish bermay qolgan, hayotiy muvozanat buzilgan subyektiv holatdir.

Inqiroz tabiatan neytral hodisa bo‘lib, uning yakuni insonning ushbu vaziyatga qanday yondashishi va qanday psixologik ko‘mak olishiga bog‘liq.

### 2. Psixologik inqirozning salbiy tomonlari (Vayronkorlik destruktiv ta'siri)

Inqiroz dastlabki bosqichda inson tizimini izdan chiqaradi va jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin:

- **Emotsional va jismoniy resurslarning kamayishi:** Kuchli stress, xavotir, depressiv holatlar va chorasizlik hissi uzoq vaqt davom etganda organizmning immun tizimi kuchsizlanadi (psixosomatik kasalliklar kelib chiqadi).
- **Kognitiv funksiyalarning pasayishi:** Inqiroz holatidagi inson diqqatni jamlash, mantiqiy fikrlash va obyektiv qaror qabul qilish qobiliyatini vaqtincha yo‘qotadi. Fikrlar chalkashib, "tunnel ko‘rinishi" (muammodan boshqa hech narsani ko‘ra olmaslik) yuzaga keladi.
- **Ijtimoiy izolyatsiya:** Inson o‘z muammolari ichiga ko‘milib, atrofdagilar, do‘stlar va oila a‘zolari bilan aloqani uzishi, jamiyatdan uzoqlashishi mumkin.
- **Destruktiv koping-strategiyalar:** Ba‘zan inqirozdan chiqishning noto‘g‘ri yo‘llari tanlanadi — zararli odatlarga ruju qo‘yish, agressiya yoki reallikdan qochish (eshapizm).

### 3. Psixologik inqirozning ijobiy tomonlari (Konstruktiv imkoniyatlar)

Xitoy iyerogliflarida "inqiroz" (危机 - wēijī) soʻzi ikki ma'noni anglatadi: "**xavf**" va "**imkoniyat**". Psixologiyada inqirozning ijobiy transformatsion kuchiga alohida urgʻu beriladi:

- **Eski modellarning yangilanishi:** Agar inson eski tartib bilan yashay olmayotgan boʻlsa, inqiroz uni yangi hayotiy strategiyalarni qidirishga majbur qiladi. Bu shaxsiy potensialni ochish uchun turtkidir.
- **Inqirozdan keyingi oʻsish (Post-traumatic Growth):** Psixologik tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, inqirozni muvaffaqiyatli bosib oʻtgan insonlarda hayotiy qadriyatlar qayta koʻrib chiqiladi. Ular hayotni koʻproq qadrlay boshlaydilar, ichki kuch va iroda shakllanadi.
- **Psixologik moslashuvchanlikning ortishi:** Bir marta inqirozni yenggan inson kelajakdagi stressli vaziyatlarga nisbatan chidamliroq boʻladi. Unda "men buni uddalay olaman" degan subyektiv ishonch paydo boʻladi.
- **Oʻz-oʻzini anglashning chuqurlashishi:** Inqiroz insonga oʻzining haqiqiy ehtiyojlari, chegaralari va imkoniyatlarini tanib olishga yordam beradi. Niqoblar va sunʼiy maqsadlar tushib qoladi.

### 4. Inqirozni ijobiy tomonga burish mexanizmi

Bosqich	Amalga oshiriladigan ishlar	Maqsadi
1. Tan olish	Holatni inkor etmaslik, his-tuygʻularni (qoʻrquv, alam) qabul qilish	Ichki qarshilik va stressni kamaytirish
2. Resurslarni safarbar etish	Tashqi (psixolog, yaqinlar) va ichki (tajriba, bilim) yordamni izlash	Izolyatsiyadan chiqish
3. Qayta baholash	"Bu muammo menga nima uchun berildi?" emas, "Bu vaziyatdan nima oʻrgana olaman?" deb savol berish	Kognitiv qayta dasturlash

## 5. Xulosa

Ilmiy-amaliy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, psixologik inqiroz shunchaki halokatli jarayon yoki ruhiyatning zaiflashuvi emas, balki shaxsiyat tizimining evolyutsion zaruriyatidir. Eski qadriyatlar va stereotiplar o‘z dolzarbligini yo‘qotganda, tizim muvozanatdan chiqadi va aynan shu og‘riqli nuqta yangi o‘shish bosqichining boshlanishi hisoblanadi.

Inqirozning salbiy yoki ijobiy yakunlanishi subyektning subyektiv adaptiv qobiliyatlariga, eng muhimi, uning professional yordamga bo‘lgan munosabatiga bog‘liq. Shaxs inqirozni rad etish o‘rniga uning transformatsion mohiyatini anglab etsa, uning psixologik moslashuvchanligi kuchayadi. Shunday qilib, psixologik inqirozlar shaxs taraqqiyotining krizisli va ayni paytda burilish nuqtasi bo‘lib xizmat qiladi.

## 6. Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
2. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Routledge.
3. Karshibaeva, G. A. (2021). Inqiroz davrlarida shaxsiy o‘shish mexanizmlari. Toshkent: Psixologiya ilmiy jurnali, 44-48-betlar.
4. Frankl, V. E. (1985). *Man’s Search for Meaning*. Washington Square Press.