

PSIXOLOGIYADA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI O'RGANILISHI*Mahkamova Dilafruz Muzaffar qizi**Farg'ona viloyati Toshloq tumani**14-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada emotsional zo'riqishlarning psixologiyada o'rganilishi, ularning kelib chiqish sabablari va inson ruhiyatiga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, stress, xavotir va hissiy taranglik holatlarining nazariy hamda amaliy jihatlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar:Emotsional zo'riqish, stress, psixologiya, hissiyot, xavotir, ruhiy holat, emotsional barqarorlik, psixik jarayonlar.

KIRISH

Emotsional zo'riqish psixologiyada insonning ichki hissiy holatidagi kuchli taranglik va stress holati sifatida o'rganiladi. U ko'pincha tashqi muhitdagi salbiy omillar yoki ichki psixologik muammolar natijasida yuzaga keladi. Psixologik tadqiqotlarda emotsional zo'riqish insonning xulq-atvori, fikrlashi va fiziologik holatiga ta'sir qilishi aniqlangan. Uzoq davom etgan zo'riqish holati shaxsda charchoq, asabiylik va diqqatning pasayishiga olib keladi.

Zamonaviy psixologiyada emotsional zo'riqish stress nazariyalari asosida o'rganiladi. Xususan, G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress konsepsiyasi bu holatni bosqichma-bosqich rivojlanadigan jarayon sifatida izohlaydi. Emotsional zo'riqishning asosiy sabablari orasida ijtimoiy muhit, oilaviy muammolar, o'quv yoki ish yuklamasining ortishi hamda shaxslararo nizolar muhim o'rin tutadi. Bolalar va o'smirlarda emotsional zo'riqish ayniqsa sezilarli bo'lib, bu ularning o'qish samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixologiyada emotsional zo'riqishni kamaytirish uchun turli metodlar qo'llaniladi: relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar, nafas olish texnikalari va ijobiy fikrlashni rivojlantirish usullari. Shuningdek, sog'lom psixologik muhit yaratish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Emotsional zo'riqish psixologiyada muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri bo'lib, uni o'rganish va bartaraf etish inson ruhiy salomatligini saqlashda katta ahamiyatga ega. Emotsional zo'riqish insonning ichki hissiy va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan, uning psixologik barqarorligini buzadigan holat hisoblanadi. Odatda stress, tashvish, xavotir, noaniqlik va bosim kabi holatlar emotsional zo'riqishning

asosiy manbai bo'lib xizmat qiladi. Bu jarayon insonning nafaqat ruhiy holatiga, balki jismoniy salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga ham sezilarli darajada ta'sir qiladi.

Emotsional zo'riqishning mohiyati:

Emotsional zo'riqish psixologik nuqtai nazardan shaxsning kuchli hissiy bosim ostida qolishi, ichki muvozanatning buzilishi va o'zini boshqarish qobiliyatining pasayishi bilan tavsiflanadi. Bunday holatda inson o'zini charchagan, beqaror, xavotirli yoki himoyasiz his qiladi.

Uzoq davom etgan emotsional zo'riqish shaxsning ruhiy resurslarini kamaytiradi va uning kundalik hayot faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional zo'riqishni keltirib chiqaruvchi omillar

Emotsional zo'riqish turli ichki va tashqi omillar natijasida yuzaga keladi:

1. Shaxsiy hayotdagi muammolar: oilaviy nizolar, yaqin insonlar bilan munosabatlarning buzilishi, yo'qotishlar va ayriliqlar.

2. Ish yoki o'qishdagi bosim: haddan tashqari yuklama, talablarning yuqoriligi, rahbar yoki o'qituvchi bilan munosabatlardagi muammolar.

3. Sog'liq bilan bog'liq muammolar: kasalliklar, doimiy charchoq va sog'liq holati haqidagi xavotirlar.

4. Ijtimoiy omillar: tengsizlik, kamsitish, ijtimoiy bosim va jamiyatdagi noqulay sharoitlar.

Emotsional zo'riqishning asosiy xususiyatlari

Emotsional zo'riqish quyidagi holatlar bilan namoyon bo'ladi:

Stress va noaniqlik hissi – inson o'zini xavotirli va beqaror his qiladi.

Hissiy beqarorlik – tez jahllanish, tashvish va ruhiy tushkunlik kuzatiladi.

Ichki energiyaning kamayishi – ruhiy va jismoniy charchoq paydo bo'ladi.

Salbiy psixologik o'zgarishlar – depressiya, uyqusizlik, ijtimoiy chekinish va tajovuzkorlik kuchayishi mumkin.

Ichki va tashqi sabablar

Emotsional zo'riqishning ichki sabablari shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchsizligi, past o'zini baholashi, salbiy fikrlash va yuqori xavotir darajasi bilan bog'liq. Masalan, “men bunga qodir emasman” kabi fikrlar zo'riqishni kuchaytiradi.

Tashqi sabablar esa ijtimoiy muhit, oilaviy muammolar, ishdagi bosim va jamiyatdagi turli qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'ladi.

Emotsional zo'riqish inson hayotida tez-tez uchraydigan psixologik holat bo'lib, u ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Uni kamaytirishda stressni boshqarish, ijobiy fikrlash, sog'lom turmush tarzi va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Emotsional barqarorlikni saqlash esa shaxsning umumiy hayot sifati va muvaffaqiyati uchun asosiy omillardan biridir. Emotsional zo'riqish va stress bir-biriga yaqin tushunchalar bo'lsa-da, ular orasida ba'zi farqlar mavjud. “Stress” inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqish, bosim degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy tilda

tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba'zida oz fursat, ba'zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Ya'ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yallig'lanishlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo'qola boshlaydi.

Stressning dastlabki belgilari qanday namoyon bo'ladi?

Stress inson organizmi va ruhiyatiga ta'sir qiluvchi murakkab holat bo'lib, u turli ko'rinishlarda boshlanadi. Stressning dastlabki bosqichida odam o'zini odatdagidan boshqacha his qila boshlaydi: tez charchash, diqqatning pasayishi, asabiylashish va xavotir kuchayishi shular jumlasidandir.

Stress odatda ikki asosiy turga bo'linadi: fiziologik va psixologik stress.

Fiziologik stress to'satdan yuz beradigan kuchli ta'sirlar natijasida paydo bo'ladi. Masalan, avtohalokatga duch kelish, tabiiy ofatlarni boshdan kechirish, og'ir kasallik aniqlanishi yoki yaqin insonni kutilmaganda yo'qotish kabi holatlar organizmda kuchli stress reaksiyasini keltirib chiqaradi.

Psixologik stress esa ko'proq insonning ichki hissiy holati va ijtimoiy munosabatlari bilan bog'liq bo'ladi. Oiladagi nizolar, er-xotin yoki ota-ona va farzand o'rtasidagi kelishmovchiliklar, sevgan insondan ajralish yoki ish joyidagi muammolar bunga misol bo'la oladi. Bu turdagi stress ko'proq ruhiy bosim orqali shakllanadi.

Stressning asosiy belgilarini uch yo'nalishda ko'rish mumkin:

Jismoniy belgilar: bosh og'rig'i, qon bosimining o'zgarishi, uyqusizlik, tez charchash, mushaklarda bo'shashish yoki zo'riqish.

Emotsional o'zgarishlar: kayfiyatning tez-tez almashishi, jahldorlik, sabrsizlik, xavotir va hissiy beqarorlik.

Stress uzoq davom etsa, u insonning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada depressiya, doimiy tashvish, uyqu buzilishi va boshqa psixologik muammolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Shuningdek, ijtimoiy munosabatlar va ish yoki o'qishdagi faoliyat ham susayadi.

Shu sababli stressni erta aniqlash va uni boshqarish juda muhim hisoblanadi. Psixologik yordam, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar va dam olish usullari stressni kamaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Stress inson hayotining turli jabhalariga ta'sir qiladigan holat bo'lib, uni o'z vaqtida nazorat qilish ruhiy va jismoniy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa o'rnida aytishimiz mumkinki emotsional zo'riqish, jamiyatda keng tarqalgan va insonlarning ruhiy salomatligiga jiddiy tahdid soluvchi muammo hisoblanadi. U turli sabablarga ko'ra yuzaga keladi va jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Emotsional zo'riqishni oldini olish, uning oldini olish va samarali kurashish uchun turli psixologik, jismoniy va ijtimoiy yondashuvlarni qo'llash muhimdir. Har bir inson emotsional holatini va salomatligini nazorat qilish uchun kerakli vositalarni bilishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. *Science and Education*, 3(2), 10451053.
2. Рустамов, Ш. Ш. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(3), 59-64.
3. Рустамов, Ш. Ш. (2022). Корреляционный анализ пример по психологии. Корреляции в психологии. *Science and Education*, 3(3), 1100-1106.
4. Ахмедов, А. А., & Зикиряева, М. М. (2020). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ. *Новый день в медицине*, (1), 151-154.
5. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. *Вестник интегративной психологии*, 19(19), 115-119.
6. Ziyo.net