

## SHAXSDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

***Xo'jayeva Musharraf Rahimberdiyevna***

*.Xorazm viloyati Hazorasp tumani*

*47-son maktab psixologi*

***Jumanova Ro'za Ozodboyevna***

*.Xorazm viloyati Hazorasp tumani*

*49-son maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu shaxsdagi emotsional zo'riqishlarni bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari haqida so'z boradi .

**Kalit so'zlar:** irsiy moyillik, giyohvandlik, emotsional zo'riqishlar, texnogen, stress

### KIRISH

Emotsional zo'riqish – bu insonning ichki hissiy va ruhiy holatini yomonlashtiruvchi, jismoniy hamda psixologik salomatlikka zarar yetkazadigan jarayon hisoblanadi. Ko'pincha stress, tashvish, xavotir va noaniqlik kabi holatlar emotsional zo'riqishga olib keladi. Emotsional zo'riqish, shuningdek, insonlarning ijtimoiy munosabatlari, ish yoki o'qishdagi bosimlar, shaxsiy hayotidagi qiyinchiliklar kabi tashqi omillar bilan chambarchas bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli, emotsional zo'riqish insonning psixologik holati, umumiy ruhiy salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga katta ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu maqola emotsional zo'riqishning mohiyatini, uning keltirib chiqaradigan salbiy ta'sirlarini va unga qarshi kurashish usullarini tahlil qilishni maqsad qiladi.

#### 1. Emotsional zo'riqishning mohiyati

Emotsional zo'riqish, psixologik nuqtai nazardan, odamning hissiy holatiga ta'sir etuvchi, kuchli salbiy tajribalar va ruhiy bosimning natijasidir. Bu jarayon shaxsning o'zini noqulay, himoyasiz, charchagan yoki haddan tashqari band his qilishi bilan ifodalanadi. Emotsional zo'riqish odatda odamning hissiyotlari va o'zini tutishi ustidan nazoratni yo'qotishiga olib keladi. Keltirib chiqaruvchi sabablari: Emotsional zo'riqishning bir qancha sabablari mavjud. Ular orasida:

- Shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar: Oila muammolari, do'stlar bilan munosabatlar, yo'qotishlar va ayriliqlar emotsional zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin.
- Ishdagi bosim: Ish joyidagi stress, bosim, mehnat sharoitlari va rahbarlar bilan munosabatlar emotsional zo'riqishga olib keladi.

- Sogʻliq muammolari: Oʻz salomatligiga doir xavotirlar va jismoniy kasalliklar ham emotsional zoʻriqishning sababi boʻlishi mumkin.

- Ijtimoiy noqulayliklar: Jamiyatdagi noqulay ijtimoiy sharoitlar, tengsizlik, diskriminatsiya va kamsitish kabi omillar ham emotsional zoʻriqishga sabab boʻladi. Emotsional Zoʻriqishning Mohiyati

Emotsional zoʻriqish – bu insonning psixologik va hissiy holatiga salbiy taʼsir etuvchi, stressli va xavfli vaziyatlarda yuzaga keladigan hissiy va ruhiy boshqaruvni yoʻqotish holatidir. U, odatda, insonning ichki holati, oʻzini tutishi va hissiy izlanishlarida aniq boʻlgan oʻzgarishlarga olib keladi. Emotsional zoʻriqish shaxsning psixologik farovonligini yomonlashtiradi va bu jarayon vaqt oʻtishi bilan jismoniy sogʻliqni ham yomonlashtirishi mumkin. Emotsional zoʻriqishning kelib chiqishi va uning mexanizmlari turli xil boʻlishi mumkin, lekin umumiy jihatdan u odamning stressga nisbatan qarshi kurashish qobiliyatining cheklanishi, ichki resurslarning tugashi yoki tashqi muhitdagi zoʻriqishlarni boshqarishdagi muvaffaqiyatsizliklar bilan bogʻliq.

- Emotsional zoʻriqishning oʻziga xos xususiyatlari:
- Emotsional zoʻriqishning mohiyatini yaxshiroq tushunish uchun uning asosiy xususiyatlarini koʻrib chiqamiz:

- Stress va noaniqlik: Emotsional zoʻriqish koʻpincha stress va noaniqlik bilan bogʻliq. Odamlar oʻzlarini xavotirli, noqulay va tahlikada his qilganida, emotsional zoʻriqish yuzaga keladi. Ushbu holatlar ijtimoiy muhitda yoki ishda bosim, mehnat va shaxsiy hayotdagi oʻzgarishlar tufayli yuzaga keladi. Odamlarning oʻziga boʻlgan ishonchni yoʻqotishi va oʻz hissiyotlari ustidan nazoratni yoʻqotishi ham emotsional zoʻriqishni kuchaytiradi.

- Hissiy xiralashish va oʻzini his qilish: Emotsional zoʻriqish, odamning hissiy holatini yomonlashtiradi. Odamlar bu holatda koʻproq xavotir, xiralashgan fikrlar, yolgʻizlik va beqarorlikni his qilishadi. Bu holat ularning kundalik faoliyatlariga salbiy taʼsir koʻrsatadi va ijtimoiy aloqalarini oʻzgartirishi mumkin.

- Ichki resurslarning tugashi: Emotsional zoʻriqish, ayniqsa uzoq vaqt davom etgan stress va psixologik bosim natijasida, odamning ichki resurslarini (ruhiy kuch, energiya) tugatadi. Bu holat odamni jismoniy va ruhiy jihatdan charchatadi, va oxir-oqibat ular oʻzlarini cheklangan va yordamga muhtoj his qilishadi.

- Salbiy oʻzgarishlar: Emotsional zoʻriqish shaxsning psixologik holatiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Masalan, u depressiya, xavotir, uyqusizlik, tajovuzkorlik, ijtimoiy izolyatsiya va boshqa hissiy muammolarga olib kelishi mumkin. Shuningdek, u individual ish faoliyatining pasayishiga,

ijtimoiy munosabatlarning yomonlashishiga va jamiyatdagi muvaffaqiyatlarga to'sqinlik qilishi mumkin.

Emotsional zo'riqishning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo'ladi. Ular ichki va tashqi bo'lishi mumkin:

- Ichki sabablari: Bu insonning o'ziga bo'lgan ishonchsizligi, past o'zini baholash, yuqori darajadagi xavotir va depressiv holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuningdek, noto'g'ri o'ylash uslublari (masalan, "har doim muvaffaqiyatsiz bo'laman" degan fikr) ham emotsional zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin.

- Tashqi sabablari: Emotsional zo'riqishning tashqi omillari esa, odatda, ijtimoiy, mehnat va shaxsiy hayotdagi vaziyatlarga bog'liq bo'ladi. Jamiyatdagi tengsizlik, ijtimoiy bosim, oilaviy muammolar, ishdagi haddan tashqari bosim va muammolar emotsional zo'riqishning asosiy tashqi omillari hisoblanadi.

- Vaziyatga bo'lgan munosabat: Emotsional zo'riqish shaxsning o'sha vaziyatga bo'lgan munosabatiga ham bog'liq. Har bir inson bir xil stressli vaziyatni boshdan kechirishda turlicha reaksiya ko'rsatishi mumkin. Kimdir buni samimiy tarzda hal qilishga urinishi mumkin, boshqalar esa bu holatni yengib o'tishda qiynaladi.

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 ilk belgilari qanday namoyon bo'ladi? Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo'rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to'satdan yaqin kishisini yo'qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bog'liq. Bu ko'proq qaynona-kekin, er-xotin yoki ona va bola o'rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo'lgan sevgilisidan ajralish yoki to'satdan ishdan bo'shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta'sir ko'rsatadi va albatta, asoratlari bo'ladi. Jismoniy belgilar:

Yuqori qon bosimi, bosh og'rig'i, uyqusizlik, charchoq va mushaklarning bo'shashi. Emotsional beqarorlik: Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, asabiylashish, g'azabni boshqarishda qiyinchiliklar. Emotsional Zo'riqish va Ruhiy Salomatlik, Emotsional zo'riqish insonning ruhiy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. U uzoq muddat davom etganda, depressiya, tashvish, stress, travma yoki boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, bu insonning ijtimoiy aloqalariga va ish faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional zo'riqish – bu jismoniy va psixologik holatni yomonlashtiruvchi, o'zini noqulay his qilish, xavotir va psixologik bosim bilan bog'liq jarayondir. Uning kelib chiqishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, odamlarning stressli holatlarda qanday reaksiya ko'rsatishi bilan chambarchas bog'liq. U uzoq muddat davom etganida, ruhiy va jismoniy salomatlikka zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun emotsional zo'riqishning oldini olish va unga samarali qarshi kurashish uchun tegishli psixologik usullarni qo'llash zarurdir.

Emotsional zo'riqishning ta'siri juda keng bo'lib, u nafaqat insonning psixologik holatiga, balki jismoniy salomatligiga ham ta'sir qiladi.

- Psixologik ta'sirlar: Emotsional zo'riqish odamni depressiya, xavotir, xiralashgan fikrlash, uyqusizlik va boshqa ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Uzun muddat davom etgan zo'riqish shaxsning o'zini ishonchsiz, beparvo va hissiy ravishda charchagan his qilishiga olib keladi.
- Jismoniy ta'sirlar: Stress va emotsional zo'riqish yurak, oshqozon, asab tizimi kabi jismoniy holatlarni yomonlashtirishi mumkin. Yuqori qon bosimi, oshqozon yarasi, bosh og'rig'i, charchoq va mushaklarning bo'shashi kabi holatlar emotsional zo'riqishning bevosita natijalari hisoblanadi.
- Ijtimoiy ta'sirlar: Emotsional zo'riqish insonning ijtimoiy munosabatlariga ham ta'sir qiladi. Zo'riqish tufayli odamlar ijtimoiy tarmoqdan izolyatsiya bo'lishi, do'stlar va oila bilan munosabatlarini yomonlashtirishi, ularning turmush tarziga va professional faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Emotsional zo'riqishdan himoya qilish va unga qarshi kurashishning bir necha samarali usullari mavjud:
  - Ruhiy sog'liqni qo'llab-quvvatlash: Psixoterapiya, meditasiya, nafas olish mashqlari kabi ruhiy sog'liqni tiklash usullari emotsional zo'riqishni kamaytirishda yordam beradi. Shu bilan birga, sog'lom ijtimoiy aloqalar o'rnatish, stressni kamaytiruvchi mashqlarni bajarish ham foydalidir.
  - Fizik mashqlar va sport: Jismoniy faoliyat stressni kamaytiradi, endorfinlarni chiqaradi va insonning kayfiyatini yaxshilaydi. Kundalik jismoniy mashqlar organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
  - Tarbiyaviy yondashuv: O'zingizni va boshqalarni yaxshiroq tushunish, empatiya qilish, shaxsiy chegaralarni belgilash va o'z-o'zini anglash, emotsional zo'riqishni boshqarish va uni engish uchun muhimdir.

## 2. Emotsional zo‘riqishning professional soha va ta’limdagi ta’siri

Emotsional zo‘riqish, xususan, ish va ta’lim muhitida kuchli ko‘rinishlarni namoyon qilishi mumkin. Ta’lim muassasalarida talabalar o‘qish va imtihonlarga tayyorgarlik ko‘rishda stressga duch kelishadi. Ish joylarida esa mehnat va vaqt bosimi tufayli emotsional zo‘riqishning darajasi oshadi. Bu holatlar nafaqat individual ish faoliyatini, balki jamoa muvaffaqiyatini ham yomonlashtirishi mumkin.

### XULOSA

Xulosa o‘rnida aytilishimiz 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

1. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(3), 79-84.
2. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Science and Education, 3(2), 10451053.
3. Рустамов, Ш. Ш. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(3), 59-64.
4. Рустамов, Ш. Ш. (2022). Корреляционный анализ пример по психологии. Корреляции в психологии. Science and Education, 3(3), 1100-1106.
5. Ахмедов, А. А., & Зикиряева, М. М. (2020). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ. Новый день в медицине, (1), 151-154.
6. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.
7. G‘aybulloyev, A. A. (2021). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali, 92-96.