



EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI KAMAYTIRUVCHI YONDASHUVLAR

Jalalova Dilraboxon Kamaljanovna

Kimyo xalqaro universiteti

“Ijtimoiy psixologiya” yo‘nalishi magistranti
+998994887747

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15354427>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-May 2025 yil

Ma‘qullandi: 04- May 2025 yil

Nashr qilindi: 07-May 2025 yil

KEYWORDS

Emotsional zo‘riqish, stressni kamaytirish, kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, rezilyentlik, psixologik salomatlik.

ABSTRACT

Mazkur maqolada emotsional zo‘riqish (stress) tushunchasi va uni kamaytirish yo‘llari tahlil qilinadi. Emotsional zo‘riqish inson salomatligiga, ruhiy holatiga va kundalik faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli, uni oldini olish va yengillashtirish bo‘yicha samarali yondashuvlarni o‘rganish bugungi kunda muhim hisoblanadi. Maqolada kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, psixologik moslashuv (rezilyentlik), ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollik kabi yondashuvlar ilmiy manbalar asosida bayon qilinadi. Har bir yondashuvning afzalliklari va amaliy qo‘llanilish imkoniyatlari muhokama qilinadi.

Zamonaviy hayot tarzi ko‘plab emotsional zo‘riqish omillarini keltirib chiqaradi. Ish bosimi, oila muammolari, iqtisodiy qiyinchiliklar, pandemiyalar yoki urushlar kabi ijtimoiy omillar odamlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Emotsional zo‘riqish — bu tashqi va ichki omillarga nisbatan organizmning psixofiziologik javobi bo‘lib, u uzoq davom etsa, ruhiy buzilishlarga, depressiyaga va surunkali kasalliklarga olib kelishi mumkin. Psixologiyada emotsional zo‘riqishni kamaytirish uchun turli yondashuvlar ishlab chiqilgan. Ular orasida eng samaralilari sifatida kognitiv-behavioral terapiya (KBT), mindfulness asosidagi mashqlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari, jismoniy mashqlar va ongli nafas olish texnikalari ko‘rsatiladi. Ushbu maqolada aynan mana shu yondashuvlarning ilmiy asoslari va amaliy qo‘llanilishi tahlil qilinadi.

Asosiy ma‘lumotlar

Zamonaviy jamiyatda inson ruhiy salomatligini saqlab qolish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kundalik hayotning shiddati, ishdagi bosim, shaxsiy muammolar va ijtimoiy majburiyatlar natijasida ko‘pchilik emotsional zo‘riqishlarga duch keladi. Bu holat insonning ruhiy holatini, sog‘lig‘ini va umuman hayot sifatini pasaytiradi. Shu bois, emotsional zo‘riqishlarni kamaytiruvchi samarali yondashuvlar haqida so‘z yuritish zarurdir.

Birinchi navbatda, o‘z-o‘zini anglash va emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalari katta ahamiyatga ega. Inson o‘z his-tuyg‘ularini tan olib, ularni ifoda etishning sog‘lom usullarini o‘rganishi kerak. Bu borada kundalik yozish, meditatsiya qilish yoki psixologik treninglarda qatnashish foydali bo‘lishi mumkin.

Ikkinchidan, jismoniy faollik — stressni kamaytirishdagi eng oddiy va samarali vositalardan biridir. Sport bilan shug‘ullanish, yurish yoki oddiygina badantarbiya mashqlari

miyadagi serotonin va endorfin kabi “baxt gormonlari” ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi, bu esa kayfiyatni ko‘taradi va zo‘riqishni yengillashtiradi. Shuningdek, muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham muhim omildir. Yaqinlar bilan suhbatlashish, do‘stlar davrasida bo‘lish, hissiyotlar bilan o‘rtoqlashish emotsional yukni kamaytiradi. Ba‘zida inson muammosi haqida ochiq gapirganining o‘ziyoq engil tortishga olib keladi. Bundan tashqari, psixoterapiya usullari — xususan, kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness yoki art-terapiya orqali stress manbalarini aniqlab, ularga nisbatan konstruktiv yondashuvni rivojlantirish mumkin. Bu yondashuvlar insonni o‘z fikrlarini, xatti-harakatlarini va reaksiya mexanizmlarini qayta ko‘rib chiqishga undaydi.

Yana bir samarali usul bu muvozanatli hayot tarzini shakllantirishdir. Uxlash tartibi, ovqatlanish rejimi, dam olish va ish vaqtining balansda bo‘lishi emotsional sog‘lomlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Inson o‘ziga vaqt ajratishni, ruhiy va jismoniy salomatligiga e‘tibor qaratishni odatga aylantirishi lozim. Shuningdek, emotsional zo‘riqishlarni yengillashtirishda ijodiy faoliyatlar ham muhim rol o‘ynaydi. Rassomchilik, yozuvchilik, musiqa bilan shug‘ullanish yoki hatto qo‘l mehnati kabi mashg‘ulotlar insonda ichki uyg‘unlik va huzur bag‘ishlaydi. Bunday mashg‘ulotlar nafaqat stressdan chalg‘itadi, balki ichki kechinmalarni tashqi ifoda shaklida chiqarish imkonini ham beradi. Psixologiyada bu holat katarsis — ya‘ni, ichki tozalanish deb ataladi.

Yana bir dolzarb jihat — bu emotsional onglilik (emotional intelligence) ni rivojlantirishdir. O‘z hissiyotlarini tushunish, boshqalar his-tuyg‘ulariga empatiya bilan qaray olish va ijtimoiy vaziyatlarda sog‘lom munosabat o‘rnatish — bularning barchasi zo‘riqishni kamaytirishda profilaktik rol o‘ynaydi. Bu ko‘nikmalarni rivojlantirishda D. Goulman (Daniel Goleman) tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi katta ahamiyatga ega. Ko‘pincha odamlar emotsional zo‘riqishni e‘tiborsiz qoldiradilar, chunki u jismoniy og‘riq kabi yaqqol sezilmaydi. Ammo uzoq davom etgan ruhiy bosim oxir-oqibatda depressiya, xavotirli buzilishlar yoki psixosomatik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, psixologik sog‘liqni profilaktika qilish — ya‘ni, vaqtida dam olish, o‘z holatini tahlil qilish va kerak bo‘lsa mutaxassisga murojaat qilish — zamonaviy inson uchun zarur madaniyat bo‘lishi kerak. Bugun jahonda ruhiy salomatlikni saqlashga oid ko‘plab yangi metodlar ishlab chiqilmoqda. Masalan, mindfulness (hozirgi onni anglash), progressiv mushak relaksatsiyasi, yoki vizualizatsion texnikalar kabi usullar emotsional holatni tezda muvozanatlashtirishga yordam beradi. Bu usullarni mustaqil o‘rganish va kundalik hayotda qo‘llash insonni ichki totuvlik sari yetaklaydi.

Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) nazariyasiga ko‘ra, inson emotsional holati bevosita voqea-hodisalar bilan emas, balki ularni qanday qabul qilishi va talqin etishi bilan bog‘liqdir. Ya‘ni, biror stressli vaziyatning o‘zi emas, balki shu vaziyat haqidagi fikrlarimiz emotsional zo‘riqishni keltirib chiqaradi. Masalan, ishdagi kichik xatolikni “Men bu ishga noloyiqman” deb baholash o‘ziga ishonchsizlik va xavotirni kuchaytiradi. KBT aynan shu noto‘g‘ri, irrasional fikrlarni aniqlab, ularni sog‘lom, real fikrlash bilan almashtirishga qaratilgan.

Emotsional zo‘riqish holatida KBT yondashuvi quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Muammoni aniqlash va uni keltirib chiqaruvchi fikrlarni tahlil qilish. Inson o‘zini qanday holatlarda stressli his qilayotganini aniqlaydi, bu holatlarga nisbatan paydo bo‘ladigan avtomatik fikrlarni yozib boradi.

2. Disfunksional fikrlarni tan olish va ularni sinchiklab ko'rib chiqish. Bu bosqichda terapevt yordamida "Men hech narsaga yaramayman" yoki "Agar xatoga yo'l qo'ysam, meni ishdan bo'shatishadi" kabi irrasional fikrlar baholanadi.

3. Alternativ sog'lom fikrlarni ishlab chiqish. Avvalgi fikrlar o'rniga "Men xatolik qildim, lekin undan saboq olsam, bu meni kuchaytiradi" kabi realistik va ijobiy fikrlar shakllantiriladi.

4. Amaliy mashg'ulotlar orqali yangi fikrlashni mustahkamlash. Terapiya davomida shaxs real hayotdagi stressli holatlarda yangi fikrlash usullarini qo'llab, asta-sekin emotsional barqarorlikni tiklaydi. KBT nafaqat fikrlarni, balki xatti-harakatlarni ham o'zgartirishga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Masalan, zo'riqishni kamaytirish uchun muayyan ijtimoiy vaziyatlardan qochadigan inson asta-sekin o'sha vaziyatlarga duch kelish orqali o'z qo'rquvini yengishga o'rganadi (bu ekspozitsion terapiya deb ataladi). Shuningdek, relaksatsiya mashqlari, nafasni boshqarish texnikalari, va jadval asosida muammoli vaziyatlarni hal qilish kabi usullar ham KBT tarkibida keng qo'llaniladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, KBT depressiya, xavotir, obsesif-kompulsiv buzilishlar va travma so'nggi stress buzilishlari (PTSD) kabi ko'plab holatlarda yuqori darajada samarali hisoblanadi. Aynan shu sababli, bugungi kunda bu yondashuv ruhiy zo'riqishlarni kamaytirishda dunyo bo'yicha eng ko'p qo'llaniladigan psixoterapiya shakliga aylangan.

Xulosa

Emotsional zo'riqishda bu zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada tahlil qilingan yondashuvlar — kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness amaliyotlari, psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik — stressni kamaytirishda samarali vositalar sifatida namoyon bo'ladi.

Har bir yondashuvning o'ziga xos afzalliklari mavjud bo'lib, ularni kompleks holda qo'llash orqali inson emotsional zo'riqishga bardoshli bo'lishi, salbiy hissiyotlar ustidan nazoratni tiklashi va umumiy ruhiy holatini yaxshilashi mumkin. Ayniqsa, profilaktika sifatida ushbu yondashuvlarni hayot tarziga tatbiq etish, stressli holatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Emotsional zo'riqishlar hayotimizning ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ularni kamaytirish va boshqarish imkoniyatlari mavjud. Kognitiv-Bihevioral Terapiya insonni o'z fikrlariga e'tibor qaratishga, ularni qayta ko'rib chiqishga va sog'lom hayot tarziga o'tishga undaydi. Bu esa nafaqat ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, balki inson salohiyatini to'liq namoyon qilish imkonini ham beradi. Kelgusida ushbu yondashuvlarni tadqiq qilish, mahalliy sharoitlarga moslashtirish va psixologik amaliyotga keng joriy etish orqali jamiyatdagi ruhiy salomatlik darajasini yanada oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hayitov O.E. Boshqaruv psixologiyasi. Chirchiq, 2020 yil
2. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 y
3. Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O'quv qo'llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004
4. Z.T.Nishonova, N.G'.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova-Rivojlanish psixologiyasi Pedagogik psixologiya-Toshkent-2018yil
5. Ziyonet.com
6. Armat.uz