

**PSIXOLOGİK MUOAMMOLAR****Muratbaeva Shaxnoza Muratbaevna***BERDAQ NOMIDAGI QORAQOLPOQ DAVLAT UNIVERSITETI CHIMBOY  
FAKULTITETI 3-A AMALIY PSIXOLOGIYA TALABASI***Mambetiyarova Venera***Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Pedagogika va psixologiya  
kafedrası assistenti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada insonning psixologik muammolari, ularning kelib chiqish sabablari, oqibatlar va bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Asosiy e'tibor shaxsiy tajribalar, atrof-muhit omillari, ijtimoiy munosabatlar hamda stress, xavotir va depressiya kabi keng tarqalgan muammolarga qaratiladi. Muallif zamonaviy psixologiyaning nazariy va amaliy yondashuvlariga tayanib, muammolarni yechishda samarali metodlarni taqdim etadi. Maqola mutaxassislar, psixologlar va oddiy o'quvchilar uchun foydali tavsiyalarni o'z ichiga olgan. Shu bilan birga, mavzuning dolzarbligi jamiyatda insonlarning ruhiy holatini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlanadi.

**Kalit so'zlar:** *Psixologik muammo, Stress, Xavotir, Depressiya, Ruhiy salomatlik, Shaxsiy rivojlanish, Ijtimoiy munosabatlar, Psixoterapiya, Emotsional barqarorlik, Muammo yechish usullari, Ruhiy qo'llab-quvvatlash, Motivatsiya, òz-o'zini anglash, psixologik yordam.*

**PSIXOLOGİK MUAMMOLAR VA ULARNI YECHISH YO'LLARI**

Inson hayoti davomida turli xil psixologik muammolar bilan to'qnash keladi. Bunday muammolar insonning ruhiy holati, hissiyoti va ongiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik muammolarni vaqtida aniqlab, ularni hal qilishga urinish – ruhiy salomatlikni saqlash va hayot sifatini oshirishning muhim omillaridan biridir.

Psixologik muammolar turlari

Psixologik muammolar ko'p hollarda quyidagi shakllarda uchraydi:

1. Stress va tashvish: Hayotdagi keskin voqealar, ish bosimi yoki shaxsiy munosabatlardagi muammolar tufayli yuzaga keladi.
2. Depressiya: Bu insonning uzluksiz xafalik, qiziqishning yo'qolishi va energiyaning pasayishi bilan xarakterlanadi.
3. Shaxsiy o'ziga ishonchsizlik: O'zini past baholash yoki salbiy o'zini idrok qilish natijasida yuzaga keladi.
4. Qo'rquv va fobiya: Ma'lum bir vaziyat yoki hodisalardan ortiqcha qo'rquv hissi paydo bo'ladi.
5. Oilaviy yoki ijtimoiy munosabatlar muammosi: Oiladagi yoki jamiyatdagi nizolar psixologik bosimni oshiradi.

Psixologik muammolar sabablari

Psixologik muammolarning sabablari turli-tuman bo'lib, ularni quyidagi omillarga bog'lash mumkin:

Bolalik davridagi travmalar: Ota-onalar bilan bog'liq salbiy munosabatlar yoki shikastlanishlar uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ijtimoiy bosim va kutilmalar: Jamiyat yoki oila tomonidan qo'yilgan yuqori talablar insonni ruhiy charchoqqa olib keladi.

Biologik omillar: Miya kimyoviy moddalarining muvozanati buzilishi yoki genetik moyillik.

Psixologik muammolarni hal qilish yo'llari

Psixologik muammolarni yengish uchun quyidagi tavsiyalarni qo'llash mumkin:

1. O'z-o'zini anglash: O'z hissiyotlaringizni va muammolaringiz sababini tushunishga harakat qiling. Kundalik yozib borish foydali bo'lishi mumkin.

2. Psixologik yordam olish: Tajribali psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish orqali muammoni professional darajada hal etish mumkin.

3. Dam olish va hordiq chiqarish: Yoga, meditatsiya yoki sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanish ruhiy xotirjamlikni tiklashga yordam beradi.

4. O'z-o'zini rag'batlantirish: Muvaffaqiyatlaringizni qadrlang, o'z-o'ziga ijobiy so'zlar aytish odatini shakllantiring.

5. Munosabatlarni yaxshilash: Oila va yaqinlar bilan ochiq muloqot qilish, nizolarni hal etish yo'llarini izlash muhim.

### XULOSA

Psixologik muammolarni e'tiborsiz qoldirmaslik lozim, chunki ular insonning umumiy salomatligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Har bir insonning ruhiy salomatligi haqida o'ylashi va zarur bo'lsa, yordam olishga intilishi o'z hayotini yaxshilashga xizmat qiladi. Unutmang, har qanday muammoning yechimi mavjud, va bu yo'lda ijobiy qadam tashlash muhimdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Asosiy Adabiyotlar

1. Psixologiya asoslari Zimbardo, P. G., & Gerrig, R. J. Psychology and Life. Atkinson, R. L., & Hilgard, E. R. Introduction to Psychology.

2. Psixoterapiya va stress boshqaruvi Beck, A. T. Cognitive Therapy of Depression. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.

3. Shaxs va jamiyat psixologiyasi Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. Social Psychology and Human Nature. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Ilmiy maqolalar va tadqiqotlar American Psychological Association (APA) tomonidan e'lon qilingan tadqiqotlar.

PubMed yoki Google Scholar platformalaridagi stress, depressiya va fobiyalar haqida ilmiy maqolalar.

### **O'ZBEKCHA MANBALAR;**

1. Yusupova, G. Ruhiiy Salomatlik Asoslari.
2. Azizov, A. Oila va Jamiyatdagi Psixologik Muammolar.
3. O'zbekiston Milliy Universiteti nashr etgan psixologiya faniga oid darsliklar.

### **INTERNET MANBALARI:**

1. Psixologiya bo'yicha xalqaro resurslar American Psychological Association Mind (ruhiy salomatlikka oid ma'lumotlar)
2. Mahalliy internet manbalari O'zbekiston psixologiya markazlari veb-saytlari. Psixologiya va pedagogikaga oid O'zbekcha ilmiy elektron kutubxonalar.