

## PSIXOLOGIK MURAKKABLIK VA UNING BARTARAF QILISH USULLARI

Mamanazarova Moxinur Botirali qizi

Toshkent viloyati O'rta Chirchiq tumani 72- IDUM amaliyotchi psixologi

### Annotatsiya:

Ushbu maqolada psixologik murakkablik va uning bartaraf qilish usullari, psixologik murakkablik va murosaga kelish usullari, psixologik murakkablikni muvaffaqiyatli tushunish va yengish haqida barafsil fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** psixologik murakkablik, munosabatlar komplekslari, hissiy muvozanat, strategiya.

### Kirish:

Psixologik murakkablikni muvaffaqiyatli tushunish va yengish uchun turli xil usullar va strategiyalar mavjud. Psixologik murakkablik - bu shaxsning murakkab fikrlar, his-tuyg'ular, impulslar va munosabatlar bilan kurashish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi holat.

Psixologik murakkablik bu qiyinchiliklardan biri bo'lib, ichki ziddiyatlar, og'ir hissiy vaziyatlar va shaxs boshdan kechiradigan munosabatlar komplekslari bilan bog'liq. Psixologik murakkablik bilan kurashishning bir necha yo'li mavjud va inson o'zini yaxshiroq tushunishi, hissiy muvozanatga erishish va sog'lom hayot kechirishi muhimdir.

### Adabiyotlar tahlili va metodologiya:

Psixologik murakkablik bilan kurashish shaxsning o'zini yaxshiroq tushunishi, hissiy muvozanatni saqlashi va sog'lom hayot kechirishi uchun muhimdir. O'z-o'zini anglashni rivojlantirish, fikrlarni boshqarish, stressni boshqarish, yordam izlash va o'z-o'zini parvarish qilish kabi strategiyalar psixologik murakkablikni kamaytirishda foydali bo'lishi mumkin. Biroq, jiddiy psixologik muammolarga duch kelsangiz, mutaxassis bilan maslahatlashish muhimdir.

Psixologik murakkablik, insonning o'zining xotirasi, o'ylash va hissiyotlarining murakkab va qiyinlik darajasini ifodalaydi. Bu holat boshqarish va bartaraf



qilishning murakkab jarayoni bo'lib, boshqarish usullari va mohiyati alohida ma'nosizliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

### **Natijalar:**

Psixologik murakkablikni bartaraf qilish uchun bir nechta usullar mavjud. Bu usullarning ba'zi biri quvvatlanish, maqsadlarga yo'naltirish, o'z-o'zini boshqarish, o'ylash va tahlil qilish, ta'lim va o'zlashtirish, o'z-o'zini boshqarish va ko'rsatishdan iborat.

Quvvatlanish - Insonlar quvvatlarini, energiyalarini va motivatsiyalarini oshirib, o'zlarining murakkab hissiyotlarini boshqarishda yordam beradigan qobiliyatlarini rivojlantirishadi. Bu, insonning o'zining o'zini boshqarishga yo'naltirish, qo'llab-quvvatlashish va o'zini o'zlashtirishga imkon beradigan takliflarni o'z ichiga oladi.

Maqsadlarga yo'naltirish - Insonlarni maqsadlarga yo'naltirish va ularga erishishda yordam beruvchi jarayonlarni qo'llashga qaratilgan usuldir. Insonning murakkab murakkab hissiyotlarini o'zlashtirish va ularga qarshi kurashish imkoniyatini oshirishga intiladi.

O'z-o'zini boshqarish, o'ylash va tahlil qilish - Insonlarga o'zlarining o'ylash va hissiyotlarini boshqarishda yordam berish uchun o'z-o'zini boshqarishni, o'ylashni va tahlil qilishni o'rganish tavsiya etiladi. Bu usul, o'zining xotirasini kuchaytirish, tushunishni oshirish va murakkab hissiyotlarni tahlil qilishda o'zlashtirishda yordam beradi.

### **Muhokama:**

Insonlar murakkab hissiyotlarni boshqarishda malaka olishi va ulardan foydalanish uchun ta'lim va o'zlashtirish jarayonlaridan foydalanishadi. Bu usul, insonlarni o'zlari bilan kurashish, problemni hal qilish, o'z-o'zini boshqarish va murakkab hissiyotlarni kontrol qilishda ko'maklashadi.

Insonlar o'zlarining murakkab hissiyotlarini boshqarishda o'zlariga mos mas'uliyat yuklash va ulardan javobgarlik olishda o'z-o'zini boshqarish va ko'rsatishni o'rganishadi. Bu usul, insonlarni o'zlarining qarorlarini olish, o'zaro munosabatlarda samarali kommunikatsiya qilish va o'z-o'zini boshqarishda o'zlashtirishda yordam beradi.



### **Xulosa:**

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, psixologik murakkablikni bartaraf qilish usullari insonlarga qanday qilib o'zlarining murakkab hissiyotlarini boshqarishda yordam berishadi. Har bir usulning o'zga mosligi va foydalanish tartibi mavjud bo'lishi mumkin. Biroq, har bir insonning xususiyatlari va ko'rsatkichlari bilan hisoblash kerak va boshqarish usullari insonlarga mos holda tanlanishi kerak. Murakkab hissiyotlarni boshqarish va bartaraf qilish uchun psixologlar, terapevtlar va shaxslar o'zlari yordam beradigan usullarni o'rganish, amalga oshirish va rivojlantirish bilan ta'minlaydilar.

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. G'oziyev E. Inson psixikasining rivojlanishi. — T.: «O'qituvchi», 2001.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. — T.: TDPU nashriyoti, 2002.
3. V.M.Karimova, F.A.Akramova. psixologiya: Ma'ruzlar matni.- TDIU, 2018.
4. Karimova V.M., Akramova F.A. Psixologiya. O'quv qo'llanma. -T.: TDIU, 2006.

