

Rizokulova Parvina Farxodovna

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Samarqand filiali
2-kurs Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada rashk hissiyotining shaxs xulq-atvoriga psixologik ta'siri har tomonlama tahlil qilinadi. Rashk insonning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va xatti-harakatlarida namoyon bo'ladigan murakkab psixologik holat sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda rashkning kelib chiqish omillari, uning konstruktiv va destruktiv shakllari, shuningdek, shaxsning o'zini tutishiga ta'sir etuvchi mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, rashkning nazorat qilinmagan holatlarda agressivlik, ishonchsizlik, past o'z-o'zini baholash va nizoli munosabatlarga olib kelishi ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan.

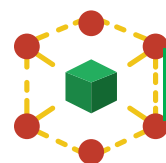
Kalit so'zlar: rashk, shaxs xulq-atvori, emotsional holat, psixologik omillar, agressivlik, ishonchsizlik, shaxslararo munosabatlar.

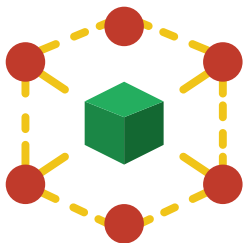
Zamonaviy psixologiya fanida shaxs emotsional holatlarini o'rganish muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Inson xulq-atvori ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi, ulardan biri rashk hissiyotidir. Rashk — bu shaxsning o'ziga yaqin bo'lgan munosabatlarni yo'qotishdan qo'rquvi, raqobat va ishonchsizlik bilan bog'liq murakkab psixologik holat bo'lib, u shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan jamiyatda shaxslararo munosabatlar murakkablashib borayotgani rashk muammosini yanada dolzarb masalaga aylantirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, ochiq axborot maydoni va muloqot shakllarining kengayishi insonlarda solishtirish, shubha va nazoratga intilish holatlarini kuchaytirib, rashkning xulq-atvordagi namoyon bo'lish shakllarini o'zgartirmoqda. Bu esa shaxs ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, rashk ijobiy va salbiy jihatlariga ega bo'lishi mumkin. Me'yoriy darajadagi rashk munosabatlarni mustahkamlash, mas'uliyat va e'tibor hissini kuchaytirs, nazorat qilinmagan rashk shaxs xulq-atvorida agressivlik, impulsivlik, ishonchsizlik va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, rashkning patologik shakllari shaxsning ijtimoiy faolligi pasayishi, ruhiy zo'riqish va kommunikativ muammolarni keltirib chiqaradi.

Shu nuqtai nazardan, rashkning shaxs xulq-atvoriga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish, uning psixologik mexanizmlarini aniqlash hamda boshqarish usullarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot rashkning shaxs xulq-atvoridagi o'rnini aniqlash, uning





ijtimoiy munosabatlarga ta'sirini tahlil qilish va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiluvchi yondashuvlarni asoslashga qaratilgan.

Rashk fenomeni psixologiya fanida shaxs emotsional holatlarining muhim tarkibiy qismi sifatida keng o'rganilgan. Mazkur yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar rashkning kelib chiqish sabablari, uning psixologik mexanizmlari hamda shaxs xulq-atvoriga ko'rsatadigan ta'sirini turli nazariy yondashuvlar asosida izohlaydi.

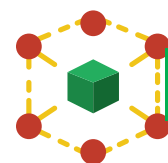
Birinchi navbatda, klassik psixologiya vakillaridan biri bo'lgan Z. Freydning psixoanalitik yondashuvi rashkni shaxsning ong osti jarayonlari bilan bog'laydi [1]. Freydgga ko'ra, rashk ko'pincha ichki nizolar, bolalik davrida shakllangan hissiy tajribalar va shaxsiy ehtiyojlarning qondirilmaganligi natijasida yuzaga keladi. Ushbu yondashuvda rashk shaxs xulq-atvorida himoya mexanizmlari — inkor etish, proyeksiya va regressiya orqali namoyon bo'lishi ta'kidlanadi. Natijada, rashk shaxsning muloqot uslubini keskinlashtiradi, agressiv yoki chekinuvchan xatti-harakatlarning kuchayishiga olib keladi.

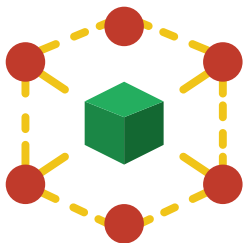
Ikkinchi muhim ilmiy manba sifatida zamonaviy ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar e'tiborga loyiqdir. Jumladan, R. Sternberg va uning hamkorlari tomonidan ishlab chiqilgan munosabatlar nazariyasida rashk shaxslararo bog'liqlik, ishonch va hissiy yaqinlik bilan uzviy bog'liq holda talqin qilinadi [2]. Ushbu yondashuvga ko'ra, rashkning paydo bo'lishi ko'pincha munosabatlardagi noaniqlik, kommunikativ uzilishlar va past o'z-o'zini baholash bilan izohlanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, rashk kuchaygan sari shaxs nazoratga moyil bo'lib, xulq-atvorda shubha, taqiqlash va nizoli holatlar ko'payadi. Biroq mualliflar konstruktiv muloqot va emotsional o'zini boshqarish orqali rashkning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkinligini ta'kidlaydilar. Mazkur adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, rashk shaxs xulq-atvoriga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatib, u shaxsning ichki psixologik holati va tashqi ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bois, rashkni faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki boshqarilishi mumkin bo'lgan psixologik jarayon sifatida o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Rashk shaxs xulq-atvorida emotsional reaksiya sifatida paydo bo'lib, u ko'pincha real yoki taxminiy raqobat holatlari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, rashkning intensivligi shaxsning o'z-o'zini baholash darajasi va munosabatlardagi ishonch bilan bevosita bog'liqdir. O'ziga ishonchi past shaxslarda rashk ko'proq nazorat qilish, shubhalanish va keskin emotsional javoblar ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Masalan, oilaviy munosabatlarda sherikning ijtimoiy faolligi oshishi ba'zi shaxslarda ijobiy qo'llab-quvvatlash hissini uyg'otsa, boshqalarda esa rashk sababli cheklash va taqiqlashga moyillikni kuchaytiradi. Bunday holatlarda rashk shaxs xulq-atvorida agressiv nutq, keskin qarorlar yoki muloqotdan qochish shaklida ifodalanadi. Bu esa munosabatlarning psixologik muvozanatini buzadi.

Yana bir muhim jihat — rashkning ijtimoiy muhit ta'sirida kuchayishidir. Ijtimoiy tarmoqlarda solishtirish imkoniyatining kengligi shaxsda o'zini boshqalar bilan qiyoslash holatini kuchaytirib,





rashkni yanada keskinlashtiradi. Masalan, sherikning virtual muloqoti ustidan doimiy nazorat oʻrnatish, xabarlarini tekshirish va gumon qilish xulq-atvorning destruktiv shakllaridan biridir. Bu holat uzoq muddatda shaxsda ruhiy zoʻriqish va emotsional charchoqqa olib keladi.

Shu bilan birga, meʼyoriy darajadagi rashk shaxs xulq-atvorida ijobiy motivatsiya manbai boʻlishi ham mumkin. Ayrim hollarda rashk munosabatlarda eʼtibor, masʼuliyat va oʻz ustida ishlash istagini kuchaytiradi. Masalan, shaxs oʻz xatti-harakatlarini qayta koʻrib chiqib, muloqot madaniyatini yaxshilashga intiladi. Biroq bu holat faqat rashk ongli ravishda boshqarilgandagina ijobiy natija beradi.

Tahlillar shuni koʻrsatadiki, rashkning nazorat qilinmagan shakllari shaxs xulq-atvorida barqaror salbiy stereotiplarning shakllanishiga olib keladi. Bu esa shaxslararo munosabatlarda ishonchsizlik, doimiy nizolar va psixologik masofa paydo boʻlishiga sabab boʻladi. Shuning uchun rashkni anglash, uni boshqarish va konstruktiv yoʻnalishga burish psixologik muvozanatni saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Rashk shaxs xulq-atvoriga sezilarli taʼsir koʻrsatib, u ijtimoiy va emotsional munosabatlarning sifatini belgilovchi muhim psixologik omildir. Meʼyoriy darajadagi rashk ijobiy ragʻbatlantiruvchi omil boʻlishi mumkin boʻlsa, nazorat qilinmagan rashk shaxs xulq-atvorida destruktiv holatlarni yuzaga keltiradi. Shu bois, rashkni psixologik jihatdan anglash va boshqarish sogʻlom shaxslararo munosabatlarni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Qodirov B.R. *Shaxs psixologiyasi*. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
2. Toʻxtayev M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. — Toshkent, 2017.
3. Nurmatova D. *Oila psixologiyasi*. — Samarqand, 2021.
4. Raximov S. *Shaxs va ijtimoiy munosabatlar psixologiyasi*. — Toshkent, 2016
5. Yermolayeva-Tomina L.B. *Psixologiya emotsionalnykh sostoyaniy*. — Moskva, 2003.
6. Petrovskaya L.A. *Psixologiya obshcheniya*. — Moskva, 2007.

