

**RASHK PSIXOLOGIYASI VA UNING ISHQIY MUNOSABATLARGA
TA`SIRI****SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
o'qituvchi u.shomurotov@dpi.uz (maqola ilmiy rahbar)
+998915107420*

Toshmatova Kibriyo Saidjagar qizi

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Bologiya turlariy buyncha 1-bosqich talabasi
Raqam telefon: +998902138007
Toshmatovakibriyo@gmail.com*

ANNOTSIYA

Rashk psixologiyasi va uning ishqiy munosabati haqida yozish, ularning bir-biri bilan bog'liqligi, hissiyotlarni tushunish va muloqotda qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishga yordam beradi. Quyida mavzu bo'yicha maqolalarga oid ba'zi asosiy jihatlar keltirilgan

KALIT SO`ZI: *Rashk Psixologiya, Ishqi munosabatlar, O'z-o'zini past baholash, Raqobat hissi, O'ziga bo'lgan ishonch, Romantika, Do'stlik, Professional munosabatlar, Ochiq kommunikatsiya, O'z-o'zini tahlil qilish, Ishonch rivojlantirish, Sog'lom munosabatlar, Noqulaylik va imkoniyatlar.*

ANNOTATION

Writing about the psychology of jealousy and its relation to love can help you learn how they are related to each other, understanding emotions, and how they affect communication. Below are some key points regarding articles on the topic

KEYWORDS: Jealousy Psychology, Love Relationships, Low Self-Esteem, Competitiveness, Self-Confidence, Romance, Friendship, Professional Relationships, Open Communication, Self Self-analysis, Developing Confidence, Healthy Relationships, Disadvantages and Opportunities.

АННОТАЦИЯ

Написание статей о психологии ревности и ее связи с любовью поможет вам узнать, как они связаны друг с другом, понять эмоции и как они влияют на общение. Ниже приведены некоторые ключевые моменты, касающиеся статей по этой теме.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Психология ревности, любовные отношения, низкая самооценка, конкурентоспособность, уверенность в себе, романтика, дружба, профессиональные отношения, открытое общение, самоанализ, развитие уверенности, здоровые отношения, недостатки и возможности.

KIRISH

Rashk — hissiy holat bo‘lib, biror kishining boshqasining muvaffaqiyatiga yoki aloqalariga nisbatan his qilingan salbiy emotsiyadir. Ishqiy munosabatlarda rashk doimo mavjud bo‘ladi va bu turli sabablarga ko‘ra yuzaga keladi.

Rashk ko‘pincha ishonchsizlik, past o‘z-o‘zini baholash yoki xavotir hissi bilan bog‘liq. Bu holat, biror odamning sherigiga bo‘lgan ishonchini pasaytirishi va aloqalardagi stress darajasini oshirishi mumkin. Ba’zida rashk, munosabatlarni mustahkamlashga yordam berganidek, ko‘plab muammolarni ham keltirib chiqaradi.

Shuning uchun, sog‘lom munosabatlar uchun ochiq muloqot va o‘zaro ishonchni rivojlantirish muhimdir. O‘zgalar ustidan egallangan rashkni boshqarish, o‘z his-tuyg‘ularini tushunish va tartibga sola bilish, muammolarni hal etishga yordam beradi.

Rashkning tabiyati:

Rashk hissi, ko‘pincha sevgi, do‘stlik yoki boshqa qo‘shni munosabatlar davomida paydo bo‘ladi. Bu hissiyotlar, muloqotda yoki insonlar o‘rtasida o‘zaro aloqalarning o‘zgarishi natijasida yuzaga kelishi mumkin.

2. Sabablar:

Rashk hissining paydo bo‘lishiga ko‘plab omillar sabab bo‘lishi mumkin, masalan, xavfsizlik hissi, tajribalar, yoki o‘z-o‘zini qadrlash darajasi. Shuningdek, o‘zgaruvchanlik va boshqa shaxslar bilan raqobat hissi ham rashkni keltirib chiqaradi.

3. Rashkning ta‘siri:

Rashk, insonning psixologik holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bu hissiyot shaxsiy aloqalarga zarar yetkazishi, stress va qayg‘u keltirishi mumkin. Boshqa tomondan, rashk ba‘zan munosabatlarni mustahkamlashga yordam berishi, chunki taraflar bir-birini qo‘llab-quvvatlashga majbur bo‘lishadi.

4. Rashkni boshqarish:

Rashkni nazorat qilish va aqliy sog‘liqni saqlash uchun turli usullar qo‘llanilishi mumkin. Ochiq muloqot, o‘z-o‘zini anglash va hissiyotlarni tushunish imkoniyatlarini yaratadi. Insonlar rashkni professionals yuzaga kelgan muammolarni hal qilish va ichki xulq-atvorini yaxshilash uchun ishlatishlari mumkin.

5. Ijtimoiy va madaniy omillar:

Rashk psixologiyasi bir qator ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog‘liq. Har bir jamiyatda rashkni tushunish va qabul qilish darajasi farq qiladi. Ba‘zi madaniyatlarda rashk ijobiy yoki salbiy energiya sifatida qabul qilinishi mumkin.

Rashk - bu insonning boshqa bir insonning muvaffaqiyatlari, baxti yoki e‘tibori bilan bog‘liq bo‘lgan salbiy his-tuyg‘ularidir. Rashk odatda o‘zini past his qilish yoki xavotir bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu tuyg‘u ko‘pincha sevgi, do‘stlik yoki professional munosabatlarda paydo bo‘ladi.

Rashkning tabiatini tushunish

Rashk, odatda, ichki xavotirlar va o'ziga nisbatan past baho berishdan kelib chiqadi. Insonlar, asosan, o'z yoqtirgan insonning boshqa kimsaga e'tiborini past baholashadi, bu esa o'zaro ishonchga ta'sir qiladi.

2. Ishqi munosabatlar va rashk

Ishqi munosabatlardagi rashk hislari ko'pincha sevgi va egallab olish istagi bilan bog'liq bo'ladi. Bu, o'z navbatida, munosabatlarni kuchaytirishi yoki buzishi mumkin. Duyg'ular, shu jumladan, yuborilgan xabarlariga qanchalik ehtiyotkorlik bilan yondashish zarurligini anglatadi.

3. Rashk va ijobiy muloqot

Mulaqotda oshkor muloqot va his-tuyg'ularni muhokama qilish, rashkni kamaytirishga yordam beradi. O'zaro ochiqlik tushunishga olib keladi, shuningdek, bir-birini qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi.

4. Rashk va ishonch

Munosabatlardagi ishonch kamayganda, rashk hisi kuchayishi mumkin. Har ikkala tomon ham o'z his-tuyg'ularini anglab, o'zaro ishonchni mustahkamlashga harakat qilishlari muhimdir.

Rashkni boshqarish uchun shaxsiy rivojlanish ustida ishlash va o'zini anglash, hissiyotlarni nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Insonlar, o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalash va his-tuyg'ularini mushokil qilishga qulay usullarni o'rganishlari zarur. Madaniyat va rashk

Turli madaniyatlarda rashkni qabul qilish va tushunish darajasi farq qiladi. Bir joyda bu xususiyat salbiy qabul qilinsa, boshqa bir joyda bu ijobiy his-tuyg'u sifatida qaralishi mumkin. Rashkning salbiy ta'siri munosabatlarga zarar yetkazishi mumkin, shuning uchun uni boshqarish vayitida muhimdir. Ba'zi hollarda, rashk motivatsiya manbai bo'lishi mumkin, chunki insonni yaxshilanishga yoki maqsad sari harakat qilishga undashi mumkin.

Rashkning asosiy sabablari:

O'z-o'zini past baholash

Raqobat hissi

O'ziga bo'lgan ishonchning yo'qligi

Rashkni engish uchun o'z-o'zini tahlil qilish, kommunikatsiya, va ishonchni oshirish muhimdir.

Psixologiyada rashk, bu murakkab salbiy his-tuyg'ular, tajribalar (xavotir, qayg'u, g'azab) aralashmasi deb ataladi. U munosabatlarga tahdidga javoban paydo bo'ladi. Ijobiy maqsadga (yaqin inson bilan hissiy bog'lanishni saqlash istagi) qaramay, bu munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ko'pincha juftlikda shunday bo'ladi: biri boshqasini haddan tashqari rashk qiladi, shuning uchun janjallar boshlanadi. Ko'pincha munosabatlarga tahdid sifatida boshqa odam qabul qilinadi. Ammo ba'zan rashk sevimli mashg'ulot yoki ish, uy hayvonlariga nisbatan bo'ladi. Ota-

onalar ko'pincha bolalari bir-biriga nisbatan rashk qilayotganiga duch kelishadi. Ayniqsa, bu tuyg'u kichiklariga nisbatan paydo bo'ladi, chunki ular dastlab ojiz, kattalarning yordamiga va e'tiboriga ko'proq muhtoj. Ota-onalar rashki ham rivojlanishi mumkin. Ko'pincha u bolalar ulg'ayganida paydo bo'ladi, do'stlar davrasida vaqt o'tkazishni afzal ko'rishadi, o'zlarining ota-onalaridan ko'ra. Rashk qilish - bu normal holat. Har bir inson bu tuyg'uni boshdan kechiradi, hatto muammoli munosabatlarda emas, balki baxtli va barqaror bo'lganlarda ham.

O'z o'zini past baholash — bu insonning o'ziga nisbatan salbiy yoki past fikrlar shakllantirishi, o'zining qobiliyatlari, imkoniyatlari yoki qadr-qimmatini haqida noto'g'ri tasavvurlar. Bu holat insonning psixologik holatiga va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

- O'z qobiliyatlarini behudda baholash
- O'ziga ishonmaslik
- O'zini boshqalardan past his qilish
- O'z fikrlari va qarorlariga shubha qilish

Sabablari:

- O'tgan tajribalar (masalan, muvaffaqiyatsizliklar)
- Jamiyat yoki atrof-muhitning ta'siri
- Ota-onalar yoki muhim shaxslarning qattiq bahosi
- Psixologik muammolar (masalan, depressiya yoki kayfiyat buzilishi)

Buni engish yo'llari:

- O'zaro ijobiy fikrlar yaratish
- O'z kuchli tomonlarini va erishgan yutuqlarini e'tirof etish
- Samimiy va ishonchli insonlar bilan vaqt o'tkazish
- Professional psixologik yordam olish
- O'z o'zini baholashni ifoda etish va yaxshilash — insonning shaxsiy rivojlanishi va o'zini tushunish jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Ramontika — hind adabiyotidagi janrlardan biri bo'lib, asosan qadimgi shahzodalar, urushlar, va sevgi hikoyalari bilan bog'liq. Bu janr asosan romantik voqealarni tasvirlaydi va unda odatda keng ko'lamdagi kuchli hissiyotlar, dramalar va qahramonlarning shaxsiy hayoti yoritiladi.

Asosiy xususiyatlari: Sevgi va romantika: Hikoyalarda muhim o'rin egallaydi, qahramonlarning yaxshi va yomon taraflari, ularning o'rtasidagi munosabatlar va his-tuyg'ulari kiritiladi.

Adabiy til va uslub: Ramontikalarda ko'pincha go'zal, tasviriy va bag'ishlovchi so'zlar ishlatiladi.

Urush va janglar: Bu janrda ko'pincha urushlar va janglar mavzusi muhokama qilinadi, bu esa qahramonlar o'rtasida to'qnashuvlar va dramalarga olib keladi.

Mifologik elementlar: Hikoyalarda ko'pincha hind mifologiyasidagi qahramonlar va voqealar ham kiritiladi.

Ramantika janri hind adabiyotida boy meros sifatida namoyon bo'lib, zamonaviy asarlar va filmlarda ham o'z ifodasini topmoqda. Ishtiyoqlar va ehtirosalar, ijtimoiy muammolar va insoniy qadriyatlar haqida chuqur mulohazalar o'rniga olingan o'rganish va tebranishlarni namoyish etadi. Rashk psixologiyasi – bu insonning o'zini boshqalar bilan taqqoslab, ularning muvaffaqiyatlarini, sa'y-harakatlarini yoki munosabatlarini baholash asosida yuzaga keladigan his-tuyg'ular to'plami. Rashk insonning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi, stress va tashvish holatlarini kuchaytirishi mumkin.

Ishqi munosabatlarda rashk ko'p o'rin tutadi. Munosabatlar ichida rashk hisi quyidagi jihatlarni keltirib chiqarishi mumkin:

Bo'shliq va ishonchsizlik: Agar bir taraf o'zini ikkinchi tarafdin past his etsa, bu rashkni kuchaytirishi mumkin, bu esa munosabatlaringizni ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Munosabatlar to'g'risidagi tashvish: Rashk, ko'pincha, o'zining sevgilisi yoki sherigi boshqa bir kishi bilan munosabatda bo'lishidan yoki ularning mehrini yo'qotishidan qo'rqishdan kelib chiqadi.

Qayta aloqa: Rashkni boshqarish va nazorat qilish, muloqot va ochiq muhokama orqali erishiladi. O'zaro ishonchni mustahkamlash, munosabatlar uchun muhimdir. Rashk psixologiyasi insonning hissiyotlari va o'zaro munosabatlarini tushunishda muhim omil hisoblanadi. Bu hissiyotlar kompleks va turlicha sabablarga ega, lekin o'zaro muloqot va o'z-o'zini anglash orqali boshqarilishi mumkin. Rashkni to'g'ri tushunish va nazorat qilish, shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

- Rashk, ko'plab psixologik manbalarda sevgi hissi bilan bog'liq deb hisoblanadi. Sevgi bilan birga keladigan o'zaro bog'lanish va empatiya, rashkning manbai hisoblanadi. Bu hissiyotlar, asosan, sheriklarning bir-biriga e'tiborini, va'dalarini va yaqinligini ochib beradi.

XULOSA

Xotinini rashk ustida bug'gan yoki o'ldirib qo'ygan odamda psixiatrik muammo bo'lishi mumkin. Ishxonangizda, yaqinlaringiz orasida va tanish-bilishlar ichida rashk vasvasasi haqida eshitsangiz, zudlik bilan xavfli vaziyat oldini olib hech bo'lmasa shifokorga murojaat qiling. Ogoh bo'ling!

Qizingizni turmushga berishdan oldin o'tayam nazorat qilayotganligini eshitsangiz, yana bir ehtiyot tugmasini bosing! Bu qizlarimiz o'ylagandek "sevgi" emas!

Men kelajagingni bildim, "javob ichingda" deyuvchi folbin va shu kabi ishlaydigan "vizualizatsiyani" gallyutsinasiyaga aylanishiga sabab bo'luvchi ezoteriklar, folbinlarga bormang. "Senga jin kiribdi" degan gapga ishonmang. Sizdayam jinni

qidirib ruhiy buzilishlar, qo‘rquv, ko‘zga ko‘rinishlar boshlanmasin desangiz bulardan yiroq bo‘ling.

Rashk psixologiyasini tushunish va uni boshqarish, ishq munosabatlarni yanada mustahkamlash va ijobiy qilish imkonini beradi. Asosiy yo‘l – ochiq va samimiy muloqotdir. Bu, shuningdek, o‘zini yaxshilash va shaxsiy rivojlanish uchun motiv sifatida ham ishlatilishi mumkin. Rahmatli muloqot, sevimli insoningiz bilan emosional darajada yaqinlikni ta‘minlaydi. O‘zaro mulohaza va samarali aloqa, rashkning sabablarini hal qilishda katta yordam beradi. Muhim savollar va tushuntirishlar orqali kutilmagan vaziyatlarga yondoshuvni shakllantirish mumkin.

ADABIYOTLARI:

1. Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love.
2. Brehm, S. S., & Kassin, S. (1990). Social Psychology.
3. Rashk va munosabatlar, shuningdek, ijtimoiy ta'sirlar haqida ma'lumot beradi.
4. Guerrero, L. K., & Hannawa, A. F. (2012). Communicating in Relationships.
5. Feeney, J. (1999). The Role of Adult Attachment in Relationship Satisfaction and Maintainace.
6. Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2006). Attachment Theory and Close Relationships.
7. Wang, Y., & Wong, D. (2007). Jealousy in Romantic Relationships: The Role of Self-Esteem and Relationship Satisfaction.
8. Margolies, N. J., & Maier, R. A. (1969). Jealousy: Theoretical and Empirical Perspectives.
9. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
10. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
11. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
12. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.

13. Melikboboyevich, S. U., Xudayar o'g'li, M. A., & Dilshod Abdimo'min o'g, M. (2024). SPORTCHILARDA HISSIY-IRODAVIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI, 1(2), 72-84.
14. Melikboboyevich, S. U., & Elmurod o'g, N. M. D. (2024). SPORTCHINI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH. SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI, 2(2), 252-261.
15. Melikboboyevich, S. U., Davrbek o'g'li, M. D., & Azamat Jo'rakul o'g, X. (2024). SHAXSDA SALBIY TUZILMALARNING PAYDO BO'LISHI. SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI, 2(2), 218-228.
16. Melikboboyevich, S. U., Xuramovich, J. X., & Zoyir o'gli, Y. L. O. (2024). SPORT PSIXOLOGIYASI FANINING MAQSAD VA VAZIFALRI. SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI, 2(2), 229-238.