

SHAXSLARDAGI TUSHKUNLIK HOLATINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Yuldasheva Sadoqat Mirnabiyevna

*Toshkent shahar Mirobod tumani 31-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada ruhiy zo‘riqish holatlari va ularni oldini olish psixoprofilaktikasi shaxs faoliyatida yuzaga keluvchi stress va uning distress shakli, uning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta’sirlari, oqibatlari va ushbu holatning diagnostikasi borasidagi tahliliy ma’lumotlar haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: Ruhiy zo‘riqish, salomatlik, muhit, psixologik jarayonlar, psixostress, eustress, distress, psixodiagnostika, prognoz, psixoemotsional holatlar, muhit.

KIRISH

Psixoemotsional holatlarning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta’sirlarini kamaytirish va buning oldini olish choralarini ishlab chiqish va hayotga keng tatbiq etish masalasini ko‘ndalang qo‘ymoqda. Inson hayotida yuzga keluvchi psixoemotsional holatlar ichida stressing o‘rni o‘zgachadir. Ko‘plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishdonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog‘liqligini taxmin qilish mumkin. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan bu stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda. Stress -so‘zi inglizcha so‘zdan kelib chiqib - “zoriqish”, “keskinlik”, “bosim” -ma’nolarni bildiradi. Stress tushunchasini birinchi bo‘lib Kanadalik fiziolog Gans Selye fanga olib kirgan.

U stressing shaxs faoliyatiga ijobiy va salbiy ta’sirlarini va stress vaziyatida moslashuv(adaptatsiya) jarayonlarini tadqiq etgan. G.Selye stressga sabab bo‘luvchi omillarni - stressorlar nomi ostida birlashtirgan. Stress bu kishining turli stressorlar ta’siri natijasida haddan tashqari zo‘riqish holatidir. Ushbu stressorlar turli xil fiziologik (jismoniy zo‘riqish, og‘riq, turli patalogik jarayonlar, fiziologik buzilishlar) va psixik (hissiy zarbalar, bezovtalik, ziddiyatlar, qo‘rquv) stressorlar bo‘lishi mumkin. XX asrning ikkinchi yarmiga kelib emotsional holatlarning psixologik, fiziologik, tibbiy ta’sirlarini o‘rganish amalga oshirila boshlandi. Jumladan stress holatining psixologik jihatlarini o‘rganish ko‘plab tadqiqotchilarning diqqat markazida bo‘ldi. Bu borada V.Yu. Shcherbatyx, A.O.Proxorov, B.G.Ananov, K.K.Plantov, F.Y.Vasilyuk kabi olimlar stressning psixologik jihatlarini tadqiq etganlar. Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo‘lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko‘ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stresslar –eustress deb nomlanadi.

Zero, ko‘p miqdordagi, ta’siri kuchli , uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va tibbiy salomatligiga

salbiy ta’sir qiladi, shaxs faoliyatida sezilarli o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Xususan, yuzaga kelgan distress holati o‘zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo‘ladi. Zero, shaxsning intellektual faoliyatida bir qancha o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi. Bu holatda: diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e’tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi va bu esa o‘z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga, natijada ish ko‘lamiga, shaxs faoliyati unumdorligining keskin pastlashuviga sabab bo‘ladi. Bundan tashqari distress holati xotira jarayonlariga ham o‘zining salbiy ta’sirini o‘tkazmasdan qolmaydi, natijada esda saqlash, saqlangan ma’lumotni qayta esga tushirishning qiyinlashuviga olib keladi. Distress holati insonning psixik muvozanatini buzibgina qolmasdan uning tibbiy ta’sirlari fiziologik tizimlarda ham sezilarli alomatlari bilan namoyon bo‘ladi.

Stress vaziyatida organizmning yurak-qon tomir, nerv, hazm, nafas, endokrin kabi tizimlarida bir qancha o‘zgarishlar kuzatiladi. Bu holat: -qon bosimining ortib ketishigipertoniya; -yurak urishining tezlashuvi- taxikardiya; -hazm traktidagi o‘zgarishlar: ishtaxasizlik-anoreksiya, oshqozon-ichak sekretsiasining buzulishi; -nafas harakatlaridagi o‘zgarishlar; -asabiy odatlar (qo‘llar titrashi, qaltirash, ko‘z, qovoqlar uchishi, barmoqlarni qirsillatish); -yomon uyqu bo‘lishi kabilar kuzatiladi. Stressli vaziyatga sabab bo‘luvchi omillarni va stress holatiga talabalarning munosabatini aniqlash maqsadida psixodiagnostika so‘rovnoma (A.O.Proxorov metodikasi) o‘tkazdik. Ushbu metodika yuzasidan psixodiagnostika jarayoniga Andijon davlat tibbiyot institutining 30 nafar talabalari jalb qilindi. Keyingi yuqori o‘rinlarda talabalarda xavotirlanish hissining yuqoriligi aniqlanmoqda. Bu esa talabalaridagi xavotirlanish hissini kamaytirish uchun ular bilan maxsus treninglar tashkil etish, motivlashtirish, psixoprofilaktik usullarni qo‘llash kerakligini talab qiladi. Keyingi o‘rinlarda talabalarning o‘zlaridagi zararli odatlar va ular bilan kurashish jarayonidagi qiyinchiliklar ko‘rsatilmoqda. Bu o‘rinda ularga zararli odatlarning salbiy ta’sirlarni va ularning oqibatlarini ko‘rsatib berish, zararli odatlarga bo‘lgan kurashda kishining ruhiy holati va psixokorreksion usullarni qo‘llash muhimdir. Keltirib o‘tilgan stressing salbiy ta’sirlari, aniqlangan diagnostik tahlillar stress moyillikni prognoz qilish, psixodiagnostikasini amalga oshirish va olingan natija va prognoz bo‘yicha korreksion va profilaktik ishlarni ishlab chiqish, amalga oshirish muhim ekanligini ta’kidlaydi. Uzoq muddat davom etuvchi ekstremal holatlar, distressning organizmga ta’sirlari natijasida o‘zida antistress kayfiyatini olmagan insonlarda turli fiziologik tizimlarida salbiy o‘zgarishlarni, kasalliklarni chaqirishi o‘z tasdig‘ini topgan.

Distressning salbiy oqibatlari: -yurak –qon tomir kasalliklari; -nerv tizimi kasalliklari; -hazm tizimidagi kasalliklar va b. Psixodiagnostik tahlil natijalari psixokorreksion va psixoterapevtik ishlarni tashkil etish zaruratini yuzaga keltiradi, aks holatlarda jiddiy kasalliklarga duch kelish tabiiy. Bunday holatlarga tushishi mumkin bo‘lgan shaxslar sonini bilish va ular bilan profilaktikani ham tashkil etish muhim. Stress psixologiyasi va psixofiziologiyasi ustida ko‘p ilmiy izlanishlar olib borgan olim Y.V.Shcherbatyx o‘zining ilmiy asarlarida shaxsning stressga bo‘lgan munosabatini, stress holatiga chidamliligini

(labilligini), moyilligini, stress vaziyatida o‘zini o‘zi boshqara olish darajasini aniqlashning qator usullarini keltirib o‘tadi. Jumladan : -bixil stress omillaridan foydalanish, bu o‘z navbatida shaxsda stress jarayonining kechish tarzini va bu vaziyatga shaxsning chidamlilik darajasini prognoz qilish imkonini beradi;

-laboratoriya sharoitida o‘lchangan sinov stressorlaridan foydalanish (stimullar bilan ta’sirlashga asoslangan); Stress holatlarini reaksiyalarini prognoz qilish, tog‘ri diagnostikasini amalga oshirish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Diagnostic tahlillarda psixoemotsional, ekstremal vaziyatlarda o‘z boshqaruvini yo‘qotishi, psixik, fiziologik buzilishlar bo‘lishi mumkin bo‘lgan shaxslarni oldindan aniqlash mumkin bo‘ladi. Bu esa ham tibbiy, ham psixik tomondan buzilishlarni oldini olish-profilaktikasini amalga oshirish imkonini beradi. Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, distressni davolash uchun alohida dorilar mavjud emas, lekin bunda bizga jismoniy harakatlar yordam beradi, ayniqsa sport bilan shug‘ullanish, yaqin qarindoshlar bilan uchrashuvlar, dildan suhbatlashish, yoqtirgan badiiy filmlarni tomosha qilish, teatr va sayoxatlarga borish ham tavsiya etiladi. O‘zo‘zini boshqa ishlarga jalb e’tish, o‘ziga vaqt ajratish, turli nohushliklar va muammolarni esdan chiqarish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish kabilar, kishini har qanday salbiy stress ta’sirlaridan saqlaydi.

Ruhiiy zo‘riqish o‘z darajasiga qarab organizmga ijobiy yoki salbiy ta’sir qilishi mumkin. Agar bu javob reaksiyasi tashqi ta’sirotga mos keladigan va uning ta’siri to‘xtagandan keyin organizmda stress yo‘qoladigan bo‘lsa, bu normal reaksiya. Bunday stress organizmga tashqi muhitga moslashishga yordam beradi. Agar ushbu holat tashqi ta’sirot yo‘qolgandan keyin ham davom etsa yoki bu ta’sir qiluvchi omilga mos bo‘lmasdan ortiqcha ko‘p bo‘lsa, bunday stress normal emas. U turli kasalliklar, masalan, gipertoniya (qon bosimi yuqoriligi) me‘da yarasi kasalligi, qandli diabet, miokard infarkti, bronxial astma, tireotoksikoz, nevroz kabilarning sababchisi bo‘lishi bilan birga insonning normal ish faoliyatiga ham yomon ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘qituvchi va tarbiyachilarning doimiy ruxiiy zo‘riqishda yurishi tarbiyalanuvchilar, o‘quvchilar va talabalarning jiddiy jabr ko‘rishiga sabab bo‘ladi. Yosh avlodga ta’lim-tarbiya berishda asosiy vazifani bajaruvchi o‘qituvchilarning ishda va oilada ruxiiy zo‘riqishini o‘rganish, uning oldini olish va ularga zurrur paytda psixologik yordam ko‘rsatish maqsadida joriy yilning mart-aprel oylarida Buxoro davlat universiteti professor-o‘qituvchilaridan psixologik test savollari olindi.

Doimiy yoki haddan ortiq stress, ya’ni ruxiiy zo‘riqish holatiga tushish xotiramizning pasayishiga sabab bo‘ladi, ya’ni miyamizni “o‘chirib qo‘yadi”. Fikrlashga ta’sir qiladi, xotirani susaytiradi va miyamizdagi asab hujayralarini nobud qiladi. Surunkali ruhiy zo‘riqish tufayli tanadagi adrenalin va kortizol miqdori me‘yordan ortib ketadi. Kortizol miqdorining uzoq muddatli oshib borishi qandli diabet, yurak xastaligi, yuqori qon bosimi, saraton, me‘da-ichak tizimida yaralar, nafas olish yo‘llari kasalliklari, ekzema (temiratki) va psoriaz kabi kasalliklarning ertaroq paydo bo‘lishiga olib keladi. Biroq, stressning eng zararli ta’sirlaridan biri yurak xurujidir. Kortizol gormoni ayniqsa, miyani bir bo‘lagi hisoblangan qisqa muddatli xotirani uzoq muddatga o‘tkazishda faol qatnashuvchi

gippokampusga ta‘sir o‘tkazadi. Bu stress gormoni gippokampusni (bu bosh miyadagi soha yangi xotiralarni saqlab qolinishiga javobgar) qobiliyatlarni chegaralab qo‘yadi. Oqibatida siz yangi ma‘lumotni o‘rganganingizda u qisqa muddatli xotiraga o‘tish ehtimoli ozayadi. Uzoq muddatli xotiraga o‘tmagan ma‘lumotni esa to‘g‘ri eslab qolishda muammolarga duch kelasiz. Ortiqcha kortizol hattoki, sizning mavjud xotirangizni qayta eslab qolishiga ham salbiy ta‘sir qiladi.

XULOSA

Psixolog maslahati: Sizni aynan nima stress holatiga solayotganini kuzating va iloji bo‘lsa, ulardan butkul xalos bo‘lishga harakat qiling. Kun davomida dam olishga va hordiq chiqarishga vaqt sarflang. O‘zingizga yoqadigan biror bir ish bilan mashg‘ul bo‘ling. Tabiat qo‘ynida sayr ham stressni kamaytiradi. O‘zingizga yoqqan mashg‘ulotlarga katta e‘tibor bering. Tunda tiniqib uxlash, yoga mashg‘ulotlari yoki oddiy nafas olib chiqarish ham stressning oldini oladi. Oilaviy hayotda o‘zini baxtli his etmaydiganlar esa bir jihatdan bunga o‘zlari ham aybdordirlar.. Bunday insonlar , ayniqsa erkaklar, turmush o‘rtoqlariga ko‘proq qiziqish ko‘rsatishlari, vaqtlarini uyda o‘tkazgan taqdirda ham faqat televizor qarshisida mixlanib o‘tirmasdan imkon qadar ko‘proq turmush o‘rtoqlari bilan hamkorlikda biror ish bilan shug‘ullanishlari, yo bo‘lmasa shunchaki gaplashib yotishlari, birgalikda o‘tgan davrlarini eslab rasmlar tomosha qilishlari, birga ovqat tayyorlashlari, ba‘zan birgalikda biror joyda romantik kechki ovqat tashkil etishlari yaxshi natijalar beradi. Kutilmagan syurprizlar ham ayollarning ko‘nglini ko‘taradi. Masalan ataylab mashinaning orqasiga gul qo‘yib, keyin xotinidan mashina orqasidan biror narsani keltirish so‘raladi. Yo bo‘lmasa ishga ketishda cho‘ntagiga yoqimli so‘zlar yozilgan xat solib qo‘yiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya.T.:Toshkent-2010.
2. Jalolova M.O. “O‘smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi”.Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.
3. G‘oziyev.E.G’.Umumiy psixologiya.T.:2003.
4. <https://mymedic.uz>.
5. [http:// library.ziyonet.uz](http://library.ziyonet.uz).
6. Saviya.uz