

RUHIY TUSHKUNLIK VA ZO'RIQISH HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Abdilova Dilshod Normuradovna

Qashqadaryo viloyati Nishon tumani 19-sonli maktab amaliyotichi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ruhiy zo'riqish holatlari va ularni oldini olish psixoprofilaktikasi shaxs faoliyatida yuzga 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

Ayni kunlarda jadal rivojlanayotgan texnik –informatsion progress asrida inson kuchli zarbalar ta'sirida qoldi va endi ruhiyatni, psixik salomatlikni asrash trendga aylanmoqda.

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, ishhonadagi 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.Ananev, 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 talabalardagi 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 oqibatlarini: -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.

Diagnostik 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.

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