

SHAXSLARDAGI RUHIY-EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI BARTARAF ETISHNING DOLZARB MASALALARI

Turg'unova Hayotxon Xolmatovna

Farg'ona viloyati Marg'ilon shahar 32-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. *Ruhiy-emotsional zo'riqishlar - hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar hisoblanadi. Odam organizmining normal faoliyati, uning ruhiyati qay darajadaligiga bog'liq.*

Kalit so'zlar: *pedagogik faoliyat, emotsional zo'riqish, psixodiagnostika, miya faoliyati, ruhiy holat*

KIRISH.

Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishiga tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlar asosiy sababchidir. O'zgarishlar o'z navbatida, birinchidan, shaxs hayoti va faoliyatining jadallashishi yoki pasayishiga, ikkinchidan, insondagi ayrim ehtiyojlarning paydo bo'lishiga yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funksional holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. His-tuyg'ular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida shartsiz va shartli reflekslar xizmat qiladi va ularning muayyan tizimi bosh miya katta yarim sharlari po'stida yuzaga keladi hamda shu joyda mustahkamlanadi. Murakkab shartsiz reflekslar esa:

- 1) yarim sharlarning po'stloq osti bo'shliqlari;
- 2) miyadagi ko'rish do'ngliklari;
- 3) nerv qo'zg'alishlarini miyaning yuqori bo'linmalaridan vegetativ tizimiga o'tkazib beruvchi markazlari orqali amalga oshiriladi. Shaxsda his-tuyg'ularning kechishi hamisha miya po'sti bilan po'stloqosti





markazlarining birlikdagi (hamkorlikdagi) faoliyati natijasida ro'yobga chiqadi.

Hozirgi zamonda “salomatlik” tushunchasi Butunjahon sog'likni saqlash tashkilotining tushunchasiga asosan, “organizmning to'liq jismoniy, ruhiy, jismoniy salomatligi bo'lib, nafaqat kasalliklarning bo'lmasligi, balki jismoniy nuqsonlarning ham bo'lmasligidir”. Hissiy-ruhiy emotsional holatlar, shaxsning ruhiy holatini ifodalaydi va ularning turlicha psixologik jihatlari mavjud. Bu holatlar ijtimoiy, shaxsiy va jismoniy faktorlarga bog'liq ravishda o'zgaradi. Stress – hayotdagi muammolar, bosimlar va ichki tarangliklar natijasida yuzaga keladigan hissiy reaksiya bo'lib, u shaxsning umumiy holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shaxsda stressning uzoq vaqt davom etishi, depressiya, asabiylashish va boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarda psixologik mashg'ulotlar va stressni boshqarish usullari yordamida ruhiy holatni tiklash va yaxshilash mumkin.

Stress – bu hozirgi zamon psixologiyasida keng tarqalgan va shaxsiyat rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadigan psixologik holatdir. Uning salbiy ta'sirlari jismoniy va ruhiy sog'liqni buzish bilan birga, insonning ish qobiliyati va hayot sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, stressning ijobiy tomonlari ham mavjud bo'lib, u shaxsni yangi maqsadlarga erishishga undaydi va motivatsiyani oshiradi. Biroq, stressning turli turlari (eustress va distress) orasidagi farqlarni to'liq tushunish va ularni boshqarish usullarini o'rganish hozirgi kunda ilmiy sohada zaruriyatga aylangan.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, stressning ijobiy va salbiy ta'sirlarini ajratish va stressni boshqarish usullarini o'rganish, odamlarning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilash, shuningdek, ular o'z stresslarini samarali boshqarishga yordam beradi. Ushbu tadqiqot mavzusi nafaqat psixologiya, balki pedagogika, biznes, sog'liqni saqlash va boshqa sohalarda ham ahamiyatga ega bo'lib, stressni boshqarish va uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar



bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va u juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq.

Eustress (Ijobiy stress)

Eustress-bu insonning o'zini qiyin vaziyatda sinovdan o'tkazish orqali o'sish va rivojlanish imkoniyatiga ega bo'lishi sifatida ta'riflanadi. Bu turdagi stress odamni motivatsiya va energiya bilan ta'minlaydi. Eustress insonning vaziyatga qarshi kurashishiga yordam beradi va ularni maqsadlarga erishish uchun kuchaytiradi. Masalan, yuksak lavozimga tayinlanish, yangi loyiha boshlash yoki muhim imtihon oldidan hissiyotlarning ko'tarilishi eustressning misollaridir.

Xususiyatlari:

- a) Pozitiv ta'sir qiladi.
- b) Insonning qobiliyatlarini o'stiradi va yangi tajribalarni olishga undaydi.
- d) Muvaffaqiyatga erishish va o'zini tasdiqlashda yordam beradi.

Distress (Salbiy stress)

Distress — bu insonning muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi, o'zini zaif his qilish yoki boshqarish imkonsizligi holatida yuzaga keladigan stress turidir. Distress odamni bezovta qiladi va uning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, moliyaviy qiyinchiliklar, kasallik yoki ish joyidagi muammolar distressni keltirib chiqarishi mumkin. Distress uzoq vaqt davomida davom etishi odamni ruhiy va jismoniy jihatdan charchatishi mumkin.

Xususiyatlari:

- a) Salbiy ta'sir qiladi.
- b) Insonni bezovta qiladi va uning ruhiy holatini yomonlashtiradi.
- d) Stressli holatlar uzoq davom etishi organizmga zarar yetkazadi va salomatlikka salbiy ta'sir qiladi.



Farqli jihatlar:

Stressning ikki turi — eustress va distress — o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularning ta'siri va odamning unga bo'lgan reaksiyalari farq qiladi. Quyida ularning asosiy farqlari keltirilgan:

1. Ta'sir yo'nalishi:

Eustress ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu stress insonning imkoniyatlarini oshiradi va uni yanada faol va motivatsiyalangan holatga keltiradi. U odamga muammolarga qarshi kurashish uchun kuch beradi.

Distress esa salbiy ta'sir qiladi. Bu holatda odam o'zini zaif va qo'rqqoq his qiladi, natijada uning ruhiy va jismoniy holati yomonlashadi.

2. Odamning hissiyotlari va reaksiyalari:

Eustress odamni quvontiradi, uni yangi maqsadlarga erishishga undaydi. Shaxs o'zini kuchli va ishonchli his qiladi, qiyinchiliklarni yengish imkoniyatiga ega deb hisoblaydi.

Distress esa odamni bezovta qiladi va xavotirga soladi. Bunday stress odamning muammolarni hal qilish imkoniyatini cheklaydi va uni charchatadi.

3. Muvaffaqiyat va natijalar:

Eustress insonni yanada yaxshiroq ishlashga, maqsadlariga erishishga undaydi.

Bunday holat muvaffaqiyatga erishishga olib keladi va odamda o'zini tasdiqlash hissi paydo bo'ladi.

Distress esa salbiy natijalarga olib kelishi mumkin. U odamning ruhiy salomatligini yomonlashtiradi, natijada stressli vaziyatlar davom etganda sog'liq muammolari yuzaga kelishi mumkin.

4. Muddat va davomiylilik:

Eustress odatda qisqa muddatli bo'lib, vaqt o'tishi bilan odam bu stressni muvaffaqiyat bilan yengib o'tadi.





Distress uzoq vaqt davom etishi mumkin va odamni doimiy ravishda charchatib, uni depressiv holatga olib keladi. Bunday holatlarni bartaraf etish uchun, kundalik turmush tarzida muammolarga duch kelmaslik uchun stressni bartaraf etuvchi mashg'ulotlardan foydalanish o'rinlidir. Chunki uning ortib borishi natijasida boshqa muammolar ham yuzaga kelishi mumkin, xususan, sog'liq, shaxsiy hayot, insonlar bilan bo'ladigan ijtimoiy munosabalar va boshqalarda. Stressdan xalos bo'lish va salomatlikni yaxshilash uchun turli psixologik va jismoniy mashg'ulotlar mavjud. Quyida stressni kamaytirishga yordam beradigan samarali mashg'ulotlar keltirilgan:

1. Nafas olish mashqlari (nafas olish mashqlari stressni kamaytirish va tinchlanish uchun juda samarali usul hisoblanadi):

Tinch joyda o'tirib, ko'zlaringizni yuming. Burun orqali chuqur nafas oling va 4 soniya davomida nafasni ushlab turing. Keyin og'iz orqali asta-sekin nafasni chiqarib yuboring. Ushbu mashqni 5-10 daqiqa davomida takrorlang. Bu stressni kamaytiradi va hissiy holatingizni yaxshilaydi.

2. Yoga va meditatsiya (yoga va meditatsiya ruhiy va jismoniy sog'likni yaxshilash uchun samarali usullardir. Yoga tana va ongni uyg'unlashtiradi, meditatsiya esa stressni kamaytirish va ongni tinchlantirishda yordam beradi)

3. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) mashqlari:

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) stressni boshqarishda yordam beradigan psixologik mashqlarni taklif qiladi. Bu mashqlar stressni keltiruvchi fikrlarni aniqlash, ularni tahlil qilish va sog'lom qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Masalan, salbiy fikrlarni tanqidiy ravishda ko'rib chiqish va o'zgartirish: Stressli vaziyatlarda "Men bunga qodir emasman" deb o'ylashning o'rniga, "Bu qiyin bo'lsa-da, men buni yengib o'ta olaman" kabi musbat fikrlar ishlatilg.

4. Tabiatda sayr qilish:

Tabiatda yurish va toza havo nafas olish stressni kamaytirishga yordam beradi.



Tabiatda bo'lish, shuningdek, ongni tozalash va yangi fikrlarga yo'l ochadi. Bu jismoniy mashqlarni bajargan holda, tabiatni kuzatish va undan zavq olish stressni kamaytirishning samarali usulidir. Ushbu mashg'ulotlar stressni kamaytirish, ruhiy holatni yaxshilash va hayot sifatini oshirish uchun samarali vositalardir. Har bir inson o'ziga mos keladigan usulni topib, uni muntazam ravishda amalga oshirishi lozim. Kasallik-inson hayot faoliyatining buzilishi bilan xarakterlanadigan holat bo'lib, organizmning vaqtincha yoki doimiy ish faoliyatining pasayishiga olib keladi. Albatta kasallikning kelib chiqishida organizm holati, yoshi, yo'ldosh kasalliklarning bor-yo'qligi, organizmga kasallik chaqiruvchi mikroorganizmlarning qancha miqdorda tushishi, irsiy moyillikning bo'lishi, organizmning reaktivligi muhim ahamiyatga ega. Albatta uzoq-umr ko'rishning bir qancha shartlari bor, agarda odamzot shu shartlarga rioya qilsa, o'z oldiga qo'ygan oliy maqsad-uzoq umr ko'rishga zamin yaratadi. Ular quyidagilardan iborat:

Noto'g'ri ovqatlanish. Salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi omillardan biri noto'g'ri, muvofiqlashmagan va tartibsiz ovqatlanish hisoblanib, organizm normal faoliyatining buzilishiga va turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi Gipodinamiya- (yunoncha-gipo-kam, past va dinamic-kuch) mushaklarining yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda, doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirib, transportda ketish, kamharakatlik, umuman, mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi.

Harakat va salomatlik. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollikdir. Harakat natijasida odamning turli a'zo va tizimlarining faoliyati me'yorlashadi, buzilgan faoliyatlari esa tiklanadi, aqliy va jismoniy mehnatga bo'lgan faolligi oshadi. Zararli odatlar: alkogolizm - ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi va mehnat qobiliyatiga shuningdek, jamiyat



farovonligiga zarar yetkazadigan darajada, muntazam ravishda me'yoridan ortiqcha spirtli ichimliklar ichishi hisoblanadi. Tamaki chekish - kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Nikotin markaziy va periferik nerv sistemasiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi, arterial qon bosimini oshiradi, mayda tomirlarni toraytiradi; nafasni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish sistemasining shirasini ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi ham zararlidir. Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafasga olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi. U bronxlarning shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib surunkali bronxit va o'pka emfizemasiga sabab bo'ladi. Narkomaniya-(yunoncha-narke - karaxtlik va mania - telbalik, jahl, shod-xurramlik), bangilik, giyohvandlik-narkotik va narkotik ta'sirga ega moddalarni suiste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir. Ushbu xastalik bilan og'rikan kishining jismoniy va ruhiy holati xumorini bosadigan narkotik modda iste'mol qilishiga bog'liq. Quyidagi ikki holatda narkotik moddalarga o'rganib qolish mumkin:

Ruhiy-emotsional zo'riqishlar - hozirgi davrda kishilar salomatligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar hisoblanadi. Odam organizmining normal faoliyati, uning ruhiyati qay darajadiligiga bog'liq. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o'zgarishlar a'zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko'ngliga og'ir botadigan kechinmalar va hayotdagi turli salbiy voqealar zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo'riqishlar natijasida odamlarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti, qolaversa, ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo'yish kelib chiqadi. Ayollarda esa ruhiy-emotsional zo'riqishlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida o'ta xavfli asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiyemotsional zo'riqishlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir.

Turmush tarzi - bu insonning aniq jamiyatda, muhitda ifodalangan hayot, mehnat, dam olish va hokazolarini o'z ichiga olgan tushunchadir. Uning tarkibiy



qismlariga faqat ijtimoiy-siyosiy va ishlab chiqarish faoliyatigina emas, balki ishlab chiqarishdan tashqari vaqtdagi faolligi, ijtimoiy-madaniy faoliyati ham kiradi. Tibbiy faollik ham uning bir turidir. Turmushda odam turli xil salbiy taassurotlar, nojo'ya holatlar va sharoitlarga tushib qolishi mumkin. Bular esa, o'z navbatida, salomatlik va turmush tarzini sog'lomlashtirish haqida to'la bilimga ega bo'lishga majbur qiladi, aholining o'z salomatligiga bo'lgan munosabatlarini tarbiyalash va tibbiy bilimlarni targ'ib qilishni taqozo etadi. Xulosa qilib aytganda, yuqorida sanab o'tilgan salomatlikka qarshi omillar haqida tushunchaga ega bo'lish, ularni bartaraf etish, har bir kishining bevosita o'ziga bog'liq. Buning uchun esa sog'lom turmush, uning tarkibiy qismlari nimalardan iboratligi haqida aholi orasida tushuntirish ishlari olib borish lozim. Albatta pedagogik tarbiyaning asosiy maqsadi-nafaqat yoshlarga tarbiya berish, balki ta'lim ham berishdan ham iboratdir. Turmush tarzining nosog'lom bo'lishi ishsizlik, kam ta'minlanganlik, etimlilik va boshqalar) yoshlar orasida kasalliklarning tez va keng tarqalishiga sabab bo'ladi. Yoshlar orasida surunkali kasalliklar ko'rsatkichlarining ko'payishi ular orasida tibbiy yordam ko'rsatishning keng tarmog'li olib borish kerakligini ko'rsatib turibdi: har bir talaba o'z-o'ziga yordam, birinchi tibbiy yordamni tashkil etish, ekstremal holatlarda, favqulodda vaziyatlarda yordam ko'rsatishni bilishi kerak. Tabiiy, texnogen, ekologik tushdagi favqulodda vaziyatlar yoshlar, qolaversa aholi orasida turli darajadagi shikastlanish, jarohatlar, zaharlanish, yuqumli kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi. Bu holatda har bir kishidan tezlik bilan o'z-o'ziga va o'zaro yordam berish kerakligini talab etadi. Faqatgina aholining salomat va ma'lumotli bo'lishigina mamlakatning rivojlanishiga va mudofaasiga salmog'li hissa qo'shadi. "Stress" inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqish, bosim degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba'zida oz fursat, ba'zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Ya'ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yallig'lanishlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi.



XULOSA

Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo'qola boshlaydi. Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo'ladi? Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo'rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to'satdan yaqin kishisini yo'qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.
2. G'aybulloyev, A. A. (2021). Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali, 92-96.
3. Abdurozikovna, S. D. (2014). Social intelligence: general defining moment. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences, (3-4), 154-155.
4. Сабирова, Д. А. (2016). Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиштехнологиялари. Современное образование (Узбекистан), (11), 14-20.
5. Гайбуллаев, А. А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии, 19(19), 115-119.