

PSIXOEMOTSIONAL HOLATLARNING PSIXOLOGIK KORREKSIYASI

Ro'zmetova Aziza Ilxomovna

*Xorazm viloyati Hazorasp tumanidagi 45-son maktabi amaliyotchi
psixologi*

ANNOTATSIYA: *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'yimoqda. Inson hayotida yuzga keluvchi psixoemotsional holatlar ichida stressning o'rni o'zgachadir. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishxonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini taxmin qilish mumkin.*

Kali so'zlar: *ijtimoiy soha vakillari, salbiy ruhiy tajribalar va holatlar, professional mutaxassislarning psixofiziologik xususiyatlari, kasbiy stress, ruhiy holat, tushkunlik*

KIRISH.

Insonning ijtimoiy muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri bu ruhiy salomatlikdir. Salomatlikka psixologik qarashlarni o'rganishdan oldin, keling, dastlabki savollarga aniqlik kiritaylik. Zamonaviy ilm-fanda "salomatlik" tushunchasi umumiy qabul qilingan yagona talqinga ega emas, u noaniqligi va xilma-xilligi (ya'ni, sinkretiklik) bilan tavsiflanadi. 1948 yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) Konstitutsiyasining muqaddimasida berilgan ta'rifga ko'ra, "sog'liq" - bu nafaqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik bilan tavsiflangan insonning holatidir. Ayni kunlarda jadal rivojlanayotgan texnik –informatsion progress asrida inson kuchli zarbalar ta'sirida qoldi va endi ruhiyatni, psixik salomatlikni asrash trendga aylanmoqda.

Ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bu stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda. Stress -so'zi inglizcha so'zdan kelib





chiqib - “zo’riqish”, “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 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.

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.

“Hissiy charchoq” fenomenini keltirib chiqaradigan stress omillarining ta'siri turli kasblarni sezilarli qismini qamrab oladi va bu kasallikka moyil bo'lganlar sonini kengayishiga sabab bo'ladi. Ushbu hodisaning dastlabki tadqiqotlari asosan unga tavsif berish bilan cheklangan bo'lsalar, 1982-yilga kelib “hissiy charchoq”ni o'rganish bo'yicha etakchi mutaxassislardan biri Maslach bu hodisani maxsus holat deb atadi. Unga ko'ra:





- holdan toyish;
- degumanizatsiya, depersonalizatsiya belgilari;
- salbiy o'z-o'zini idrok qilish;
- kasbiy mohirlikni yo'qotish

1983 yilda E.Maher o'z sharhida "hissiy charchash" belgilari ro'yxatini umumlashtiradi: charchoq, toliqish, horg'inlik; psixosomatik kasalliklar, uyqusizlik, mijozlarga salbiy munosabat; ishning o'ziga salbiy munosabat; faoliyatda harakatlarning sustligi; kimyoviy vositalarni ortiqcha iste'moli: tamaki, qahva, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar; ishtahaning sustligi yoki aksincha, ortiqcha ovqatlanish, salbiy "Men-kontseptsiyasi"; tajovuzkor his-tuyg'ular (asabiylashish, zo'riqish, tashvish, holsizlik, haddan tashqari hayajonlanish, g'azab); salbiy kayfiyat va u bilan bog'liq his-tuyg'ular (beadablik, pessimizm, umidsizlik hissi, befarqlik, tushkunlik, samarasiz harakat); aybdorlik hissini boshdan kechirish.

1982 yilda S.Maslach sindromga duchor bo'lgan shaxsning quyidagi muhim belgilarini ajratib ko'rsatdi: o'z "men"ini saqlab qolish asosidagi charchoqqa qarshi kurashi. "Charchoq"qa qarshi turish qobiliyatining chegarasi; ichki psixologik tajriba, shu jumladan his-tuyg'ular, munosabatlar, motivlar, umidlar; salbiy shaxsiy tajriba; qayg'u, noqulaylik, disfunktsiya yoki ularning oqibatlari. "Charchoq" sindromining asosiy belgilari:

- holdan toyganlik hissi;
- mijozlarga nisbatan salbiy his-tuyg'ularning mavjudligi; - o'z-o'ziga salbiy munosabat.

Sindromning bu belgilari uning namoyon bo'lishini o'rgangan va kuzatgan ko'pchilik klinitsistlar tomonidan qayd etilgan. Hissiy charchoq sindromining asosiy belgilarining mohiyati olimlar tomonidan aniqlangandan so'ng va bu hodisa umume'tirof etilgandan so'ng, tabiiy ravishda ushbu kasallikning rivojlanishiga yordam beradigan yoki unga to'sqinlik qiladigan omillarni aniqlash va tasniflash masalasi paydo bo'ldi.





Psixologlarning ta'kidlashicha, hissiy charchashga asosan kasb egalarining to'rtta amal qiladigan pozitsiyasi olib keladi:

Men xato qila olmayman.

Men ehtiyotkor bo'lishim kerak.

Men tarafkashlikka haqqim yo'q.

Men hamma narsada namuna bo'lishim kerak.

Ba'zi tadqiqotchilar (P.Tornton) shaxs omilini o'rganishda quyidagi ko'rsatkichlarni yoshi, jinsi, oilaviy ahvoli, ish staji, ma'lumot darajasi, ish staji, ijtimoiy kelib chiqishi hisobga oldilar. Biroq, ularga "hissiy charchoq" darajasiga bog'liq emasligi ma'lum bo'ldi. Boshqa tadqiqotchilar (A.Pins) motivatsiya va "charchoq" o'rtasidagi bog'liqlikka alohida e'tibor berishdi; Xususan, mehnat faoliyati motivlari ish haqidan qoniqish, ish joyida kerakligini his qilish, kasbiy yuksalish, mustaqillik va rahbariyat tomonidan nazorat darajasi va boshqalar o'rganildi. Lekin "hissiy charchoq" sindromi va ish haqi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik yo'q edi. Shu bilan birga, kasbiy o'sishdan norozilik va qo'llab-quvvatlovchi munosabat (turli mukofotlar, rag'batlar) "hissiy charchoq" sindromining rivojlanishi bilan ko'proq bog'liq bo'lib chiqdi. Mustaqillik etishmasligi ("ortiqcha nazorat") bo'lgan ijtimoiy ishchilar uchun "hissiy charchoq"ga ko'proq moyillik ham aniqlandi. Ijtimoiy kasb, shuningdek, psixologik maslahat va psixoterapiya ko'p hissiy stressni, mas'uliyatni talab qiladigan va muvaffaqiyat uchun juda noaniq mezonlarga ega bo'lgan kasblar sifatida tasniflanadi. Afsuski ushbu kasblar vakillari "hissiy charchoq" xavfi ostida ekanlar.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, "Hissiy charchoq" sindromi murakkab psixofiziologik hodisa bo'lib, u uzoq davom etgan ortiqcha stress tufayli hissiy, aqliy va jismoniy charchoq sifatida tavsiflanadi. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, bunday buzilishlar mehnat jarayonining turli jabhalariga – kasb egasiga, faoliyatiga, kasbiy muloqotga ta'sir qilishi mumkin. Bu buzilishlar, odatda, odamda "hissiy charchoq" paydo bo'lishidan iborat - bu salbiy ko'rsatkichlar to'plamini o'z ichiga olgan simptomlar majmuasi, uning





ta'siri ostida mutaxassisning shaxsi yo'qoladi, u o'z imkoniyatlari va vositalaridan foydalana olmaydi. Hamda aqliy charchoq holati bilan bog'liq yoki mehnat ko'nikma va qobiliyatlarini yo'qotadi. Natijada, kasbiy faoliyatning buzilishi va deformatsiyasi yuzaga keladi. Umuman mehnat unumdorligi pasayadi. Shu munosabat bilan, profilaktika va ijtimoiy ishchining ruhiy gigenasini ta'minlashga alohida e'tibor berilishi va ijtimoiy xodimlarning o'ziga psixologik yordam tizimini yaratishga yordam berish kerak.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Баробанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания»// Вестник МГУ.–сер.14, Психология.– 1995.– №1.– стр.54-58.
2. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования//Психологический журнал.– 2001.– №1.– стр.16-21.
3. Синдром сгорания. Защитные механизмы.–Меры профилактики//Вестник РАТЭПП.– 1995. –№1.
4. Словарь-справочник по социальной работе/ Холостова Е.И.– М.:Юрист, 2000г.– 424с.
5. Топчий Л.В. Кадровое обеспечение социальных служб: состояние и перспективы развития.–М ,1997.
6. Фирсов М.В. Студенова Е.Г. Теория социальной работы: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.– М.: Владос,2001.– 432с.

