

HISSIY ZO‘RIQISHNING INSON SALOMATLIGIGA TA’SIRI

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B guruh talabasi

Raximberdiyeva Mehriniso

Annotatsiya : *Mazkur maqolada hissiy zo‘riqishning mohiyati, uning kelib chiqish sabablari va inson salomatligiga ta’siri yoritilgan. Hissiy zo‘riqishning ruhiy hamda jismoniy holatga ko‘rsatadigan salbiy oqibatlari, uni oldini olish va kamaytirishning psixologik usullari tahlil qilingan. Shuningdek, hissiy zo‘riqishni aniqlash va baholashning amaliy jihatlari ham ko‘rib chiqilgan.*

Kalit so‘zlar : *Hissiy zo‘riqish, emotsiya, stress, ruhiy salomatlik, jismoniy salomatlik, xavotir, relaksatsiya, psixologik yordam.*

Аннотация : В данной статье рассматриваются сущность эмоционального напряжения, причины его возникновения и влияние на здоровье человека. Проанализированы негативные последствия эмоционального напряжения для психического и физического состояния, а также психологические методы его профилактики и преодоления. Кроме того, рассмотрены практические аспекты диагностики и оценки эмоционального напряжения.

Ключевые слова : Эмоциональное напряжение, эмоции, стресс, психическое здоровье, физическое здоровье, тревожность, релаксация, психологическая помощь.

Abstract : This article discusses the essence of emotional tension, its causes, and its impact on human health. The negative consequences of emotional tension on

mental and physical health, as well as psychological methods for preventing and reducing it, are analyzed. In addition, practical aspects of diagnosing and assessing emotional tension are considered.

Keywords : Emotional tension, emotions, stress, mental health, physical health, anxiety, relaxation, psychological support.

Zamonaviy hayotning tezkor sur'atlari insondan katta ruhiy va jismoniy kuch talab qiladi. O'qish, ish faoliyati, oilaviy muammolar, iqtisodiy qiyinchiliklar va ijtimoiy munosabatlardagi turli murakkabliklar insonda hissiy zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Hissiy zo'riqish bugungi kunda keng tarqalgan psixologik holatlardan biri bo'lib, u insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Hissiy zo'riqish insonning uzoq vaqt davomida kuchli emotsional bosim ostida bo'lishi natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Ushbu holatda insonning asab tizimi doimiy zo'riqishda bo'ladi va organizmning moslashuv imkoniyatlari pasayadi. Natijada inson charchoq, asabiylik, xavotir va tushkunlikni his qilishi mumkin. Hissiy zo'riqish (emotsional stress) — bu insonning kuchli tashvish, qo'rquv, g'azab, qayg'u yoki uzoq davom etadigan ruhiy bosim ta'sirida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Qisqa muddatli hissiy zo'riqish ba'zan insonning diqqatini jamlash va muammolarni hal qilishiga yordam berishi mumkin. Biroq uzoq davom etadigan yoki kuchli hissiy zo'riqish insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, hissiy zo'riqish asab tizimiga ta'sir qiladi. Inson doimiy stress holatida bo'lsa, asabiylashish, tez jahli chiqish, xavotirlanish, tushkunlik va kayfiyatning tez-tez o'zgarishi kuzatiladi. Bunday holat uzoq davom etsa, depressiya, xavotir buzilishlari va surunkali stress sindromi

SJIF:5.219

rivojlanishi mumkin. Hissiy zo‘riqish yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Stress paytida organizmda adrenalin va kortizol kabi gormonlar ko‘payadi. Natijada yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi va yurakka tushadigan yuk ortadi. Agar bu holat uzoq davom etsa, gipertoniya, yurak ishemik kasalliklari va boshqa yurak-qon tomir muammolari rivojlanish xavfi ortadi. Shuningdek, hissiy zo‘riqish ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini ham izdan chiqarishi mumkin. Stress paytida ishtahaning pasayishi yoki ortishi, oshqozonda og‘riq, ko‘ngil aynishi, ich qotishi yoki ich ketishi kabi holatlar kuzatiladi. Uzoq davom etadigan hissiy zo‘riqish oshqozon yarasi va boshqa gastroenterologik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Hissiy zo‘riqish immun tizimni ham zaiflashtiradi. Doimiy stress organizmning himoya kuchlarini pasaytirib, turli infeksiyon kasalliklarga moyillikni oshiradi. Bunday insonlar tez-tez shamollashi, charchoqni ko‘proq his qilishi va tiklanish jarayoni sekin kechishi mumkin. Uyquning buzilishi ham hissiy zo‘riqishning keng tarqalgan oqibatlaridan biridir. Stress ostidagi insonlarda uyquga ketish qiyinlashadi, tez-tez uyg‘onish yoki uyqu sifati yomonlashishi kuzatiladi. Yetarli uyqu bo‘lmaganda esa diqqatning pasayishi, xotiraning susayishi va ish qobiliyatining kamayishi yuz beradi. Bundan tashqari, hissiy zo‘riqish insonning ijtimoiy hayotiga ham ta’sir qiladi. U odamlarning muloqotdan chetlashishiga, oilaviy va ishdagi munosabatlarning yomonlashishiga sabab bo‘lishi mumkin. Natijada inson o‘zini yolg‘iz his qiladi va ruhiy bosim yanada kuchayadi. Hissiy zo‘riqishning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalar muhim hisoblanadi:

kun tartibiga rioya qilish va yetarli uyqu olish;

muntazam jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish;
toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish;
dam olish va sevimli mashgʻulotlarga vaqt ajratish;
yaqin insonlar bilan muloqot qilish;
nafas olish mashqlari va relaksatsiya usullaridan foydalanish;
zarurat tugʻilganda psixolog yoki mutaxassisga murojaat qilish.

Hissiy zoʻriqish insonning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatligiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Uni vaqtida aniqlash, stressni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish va sogʻlom turmush tarziga amal qilish inson salomatligini saqlash hamda hayot sifatini yaxshilashning muhim shartlaridan biridir. Hissiy zoʻriqishning kelib chiqishiga turli omillar sabab boʻladi. Ulardan biri stressli vaziyatlardir. Imtihonlar, ishdagi muammolar, oilaviy nizolar yoki kelajak haqidagi tashvishlar insonning hissiy holatiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Bundan tashqari, haddan tashqari masʼuliyat, vaqt yetishmasligi va dam olishning kamligi ham hissiy zoʻriqishning yuzaga kelishiga sabab boʻladi. Psixologlarning fikricha, hissiy zoʻriqish avvalo insonning ruhiy holatida namoyon boʻladi. Bunday insonlar koʻpincha jahldor, taʼsirchan yoki tushkun boʻlib qoladilar. Ularning kayfiyati tez-tez oʻzgaradi, diqqatni jamlash qiyinlashadi va oʻziga boʻlgan ishonch pasayishi mumkin. Hissiy zoʻriqishning jismoniy salomatlikka taʼsiri ham katta ahamiyatga ega. Uzoq davom etadigan emotsional bosim yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi, bosh ogʻrigʻi, uyqusizlik va ovqat hazm qilish tizimining buzilishiga olib kelishi mumkin. Baʼzi hollarda esa hissiy zoʻriqish immunitet tizimini zaiflashtirib, organizmning turli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini kamaytiradi. Talabalar hayotida hissiy zoʻriqish ayniqsa koʻp uchraydi.

Imtihonlarga tayyorgarlik, o'quv yuklamasining ko'pligi va kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog'liq tashvishlar talabalarni ruhiy jihatdan charchatishi mumkin. Agar ushbu holat o'z vaqtida bartaraf etilmasa, u stress, depressiya yoki boshqa psixologik muammolarga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli hissiy zo'riqishning oldini olish va uni kamaytirish muhim hisoblanadi. Avvalo, inson o'z kun tartibini to'g'ri tashkil etishi, mehnat va dam olish o'rtasidagi muvozanatni saqlashi zarur. Sport bilan shug'ullanish, toza havoda sayr qilish va sevimli mashg'ulotlar bilan band bo'lish hissiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Psixologiyada relaksatsiya usullari ham hissiy zo'riqishni kamaytirishda keng qo'llaniladi. Chuqur nafas olish mashqlari, meditatsiya, autogen mashqlar va mushaklarni bo'shashtirish texnikalari insonning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ijobiy fikrlash va muammolarga konstruktiv yondashish ham hissiy zo'riqishning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Oila a'zolari, do'stlar va yaqin insonlarning qo'llab-quvvatlashi ham hissiy zo'riqishni bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega. Inson o'z muammolari haqida boshqalar bilan ochiq gaplasha olsa, uning ruhiy holati yaxshilanadi va o'zini yolg'iz his qilmaydi.

Hissiy zo'riqishni aniqlash uchun psixologiyada turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri **Spilberger-Xanning "Xavotir darajasini aniqlash metodikasi"** hisoblanadi. Ushbu metodika insonning vaziyatli va shaxsiy xavotir darajasini baholash imkonini beradi. Bundan tashqari, **Bekning depressiyani aniqlash testi** ham hissiy holatni o'rganishda keng qo'llaniladi. Mazkur metodika yordamida insondagi tushkunlik holati va uning darajasi aniqlanadi.

Masalan, imtihonlar davrida talaba o'zini haddan tashqari charchagan, xavotirli va

asabiy his qilishi mumkin. Psixolog bilan olib borilgan suhbatlar, relaksatsiya mashqlari va vaqtni to'g'ri rejalashtirish orqali uning hissiy zo'riqish darajasi kamayadi. Natijada talabaning ruhiy holati yaxshilanadi va o'quv faoliyati samaradorligi ortadi.

Xulosa qilib aytganda, hissiy zo'riqish inson salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik holat hisoblanadi. U insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir etishi, turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli hissiy zo'riqishni o'z vaqtida aniqlash, uning sabablarini bartaraf etish va samarali psixologik usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash va psixologik yordam insonning hissiy barqarorligini saqlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
3. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
4. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
5. Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1956.
6. Bek A. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. – New York, 1976.
7. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
8. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.