

EMOTSIONAL HOLATLARNING INSON PSIXIKASIGA TA'SIRI**Dibar Urazbayeva Abdullayevna***psixol.f.d. (DSc), dots. Ma'mun universiteti (Xiva, O'zbekiston)*

Аннотация. *Mazkur maqolada emotsional holatlarni inson psixikasiga ta'sirining o'ziga xos xususiyatlari nazariy tahlil qilingan.*

Аннотация. *В данной статье теоретически анализируются особенности воздействия эмоциональных состояний на психику человека.*

Annotation. *This article theoretically analyzes the specific characteristics of the impact of emotional states on the human psyche.*

Калит сўзлар. *Psixologiya, emotsional holat, stress, depressiya, onkologiya, psxоemotsional holat*

Ключевые слова. *Психология, эмоциональное состояние, стресс, депрессия, онкология, психоэмоциональное состояние*

Key words. *Psychology, emotional state, stress, depression, oncology, psychoemotional state*

Bugungi kunda yer yuzida sodir bo'layotgan voqea-hodisalar inson psixikasida sezilarli o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi. Ayniqsa bu kabi holatlarning psixofiziologik kontekstda yaqqolligini ko'rishimiz mumkin.

Emotsiyalarning organizm faolyatidagi fiziologik roli kattadir. Hayvonlarda emotsiyalarning funksiyasi nihoyatda baxolovchi bir butun funksiyasi bo'lib, harakat qilishga undovchi faolyat bilan bevosita bog'liqdir. Odamning emotsional hayotida bosh miya po'stlog'i va u bilan bog'liq bo'lgan 2- signal sistemasi faolyati katta ahamiyatga ega. Jumladan, qo'rquv va g'azab emotsiyalarda qonda adrenalin miqdori ko'payadi, affektda qonga qalqonsimon bez garmoni tushishi ko'payadi, shuningdek gipofizning regulyator faolyati oshadi. Insonda namoyon bo'ladigan emotsiyalar salbiy va ijobiy ko'rinishda bo'lib, ular alohida oqibatlar bilan ko'rinadi.

Salbiy emotsiyalar me'da osti bezi shirasi sekretsiasining kamayishiga olib kelsa, ijobiy emotsiyalarda me'da shirasi oshadi. Emotsiyalar yurak –qon tomirlar sistemasi va arterial bosimga kuchli ta'sir qiladi.

Ayniqsa uzoq vaqt davomida stress va tushkunlik holatida yurish, tez-tez psixologik zo'riqshlar kabi salbiy emotsiyalar kasallikning rivojlanishga ta'sir ko'rsatadi [3].

Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan.

Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda

murakkabdir: ular organizmning gormonal, asab va qon tomir tizimlari bilan bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa salbiy ta'sir qilib, u immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, inson hulqida o'zining og'ir oqibatlarini namoyon qiladigan emotsional holat bu depressiyadir. Depressiya - kayfiyatning tushishi, fikrlar karaxtligi va xarakatlarning pasayib ketishi, qiziqish yoki zavqni yo'qotish, aybdorlik hissi yoki o'zini past baholash, uyqu yoki ishtahaning buzilishi, quvvatning pastligi va konsentratsiyaning zaifligi bilan namoyon bo'ladigan keng tarqalgan ruxiy buzulish hisoblanadi [2].

Depressiv kasallik insonning yashash tarziga salbiy tasir ko'rsatadi, bemorning atrof muhitga moslashuvuni susaytiradi, odamlar bilan munosabatini murakkablashtiradi. Ko'pincha bularni doimiy emotsional taranglikni talab etadigan ish faoliyati keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, miya shikastlanishiga uchragan bemorlarda ham kasallik rivojlanishi xavfi yuqori bo'ladi. Irsiy moyillik ham sabablar qatorida bo'lib, agar kishining avlodida bu kasallik uchragan bo'lsa, unda ham ushbu kasallik rivojlanishi xavfi bir necha barobarga ortadi.

Barcha kasalliklarda xastalik nafaqat organizmda balki inson ruhiyatida ham o'zining reaksiyasi bilan namoyon bo'ladi. Bu esa bemorlarga tibbiy muolajalardan tashqari psixologok yondashuv qo'llashni talab qiladi. SHuningdek, onkologik kasalliklarda ham bemorlarning emotsional sohasiga psixologik ta'sir o'tkazish muammolari yoritilgan [4], [5].

Bugunfi kunda onkologiya sohasida psixoterapiyani qo'llash, psixologiya sohasidagi emotsiyalar haqidagi tadqiqotlarning chuqur nazariy tahlilini talab qilmoqda. CHunki kasallikni davolashda psixologik yordam ko'rsatilar ekan, u mustahkam nazariy asosga ega bo'lishi lozim [6], [7].

Emotsiya psixologiyasiga oid har bir tadqiqot muayyan ilmiy muammolarni, amaliy vazifalarni yechishga qaratilgan bo'lib, o'z o'rnida qimmatlidir. Garchi emotsiyalar inson ruhiyatini boshqarish bilan birga fiziologik holatga ta'sir ko'rsatib, salomatlik va kasallik chegarasida turadi [8].

Steress holati ham turli kasalliklarda turlicha holda kechadi, masalan onkologik kasalliklarda stress holati o'ziga xos holda namoyon bo'ladi. Gipertoniya esa bevosita insonning his tuyg'ulari bilan bog'liq holda namoyon bo'ladigan kasallikdir. Stress va salbiy kechinmalar bemorning shaxsiy xususiyatlarida yaqqol namoyon bo'ladi va bunda psixoterapevtik ta'sir ko'rsatish zarur hisoblanadi [9].

Bemorning emotsional ijobiy kechinmalarni kechirishi kasallikni kechishida va davolanishida muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Agar bemorda kasallikdan tuzalishga nisbatan salbiy emotsiyalar mavjud bo'lsa kasallikdan davolanish ko'rsatkichi susayadi [1].

Demak, yuqoridagilardan kelib chiqib shunday xulosa qilishimiz mumkinki, inson salomatligini saqlashda emotsional holatlarni barqaror holda boshqarish,

emotsiyalar to'g'risida zaruriy bilimlarga ega bo'lish, turli vaziyatlarda qaror qabul qilishda emotsional bosiqlik sharoitiga o'tish ko'nikmasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Алмазов, В.А. Гипертоническая болезнь / В.А. Алмазов, Е.В. Шляхто // Кардиология для врача общей практики.—2001.— №1.—С. 128
2. Косырев В. Н. Клиническая психология: Учеб.- метод, комплекс для преподавателей и студентов факультетов психологии. -Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2003.- 451с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. - Рига: Виеда, 1992 . - 109 с.
4. Уразбаева Д. А. ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАР ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ҲОЛАТИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ //НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ “МА’МУН SCIENCE”. – 2023. – Т. 1. – №. 1.
5. УРАЗБАЕВА Д. SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LIFE ACTIVITY OF ONCOLOGICAL PATIENTS //О ‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2022,[1/10] ISSN 2181-7324.
6. Urazbayeva Dilbar Abdullayevna ONKOLOGIK BEMORLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLARLARINI DIAGNOSTIKA QILISHNING O ‘ZIGA XOSLIGI //O‘ZBEKISTON OLIMLARINING ILMIY-AMALIY TADQIQOTLARI. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 43-47.
7. Уразбаева Д. ОНКОЛОГИК БЕМОРЛАР БИЛАН ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ПСИХОКОРРЕКЦИОН МЕТОДЛАРИНИНГ НАЗАРИЙ ЖИҲАТЛАРИ //FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES. – 2022. – Т. 2. – №. 13. – С. 25-27.
8. Urazbayeva D.A. Onkologik bemor ayollar emotsional sohasiga ta'sir etishning mexanizmlari [Matn]: Monografiya Urganch “Quvonchbek-Mashhura” MCHJ nashriyoti ,2020 yil., 180 b.
9. Urazbayeva D.A. Onkologik bemor ayollar emotsional sohasiga ta'sir etishning mexanizmlari [Matn]: Monografiya Urganch “Quvonchbek-Mashhura” MCHJ nashriyoti ,2020 yil., 180 b.