

YETUKLIK YOSHIDA KLIMAKTERIYA DAVRINING AYOLLAR PSIXOEMOTSIONAL SOHASIGA TA'SIRI

Azimbayeva Shoxista

Urganch davlat universiteti

Psixologiya yo'nalishi 1- bosqich magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqaloda yetuklik yoshidagi klimakteriya davrida ayollarda kuzatiladigan emotsional holatlarning o'ziga xos xususiyatlari yoritib berilgan. Klimaks davriga xos psixologik o'zgarishlarning ilmiy nazariy asoslariga oid yondashuvlarga to'xtalib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Emotsiya, yutuklik, klimaks, psixoemotsional, organizm, ruhiy iztirob, xayajonlanish, nevroz, psixopatiya, diqqat, sezgi, idrok, agressiya, charchoq, tushkunlik.*

Annotation: *This article will consider the features of emotional states that are observed in women during the climacteric period of puberty. Approaches to the scientific theoretical foundations of psychological changes characteristic of the climactic period were influenced.*

Keywords: *emotion, cough, climax, psychoemotional, organism, mental anguish, excitement, neurosis, psychopathy, attention, intuition, perception, aggression, fatigue, depression.*

Аннотация: *В этой статье рассматриваются особенности эмоциональных состояний, наблюдаемых у женщин в период климактерического периода полового созревания. Затронуты подходы к научным теоретическим основам психологических изменений, характерных для кульминационного периода.*

Ключевые слова: *эмоция, достижение, кульминация, психоэмоциональный, организм, душевные страдания, возбуждение, невроз, психопатия, внимание, интуиция, восприятие, агрессия, усталость, депрессия.*

So'ngi yillarda butun dunyoda shu bilan birga bizning davlatimizda ham ayollarga va ularning jamiyatimizda o'z o'rnini topishiga, sog'lom ijtimoiy muhitni yaratish uchun keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Buning yorqin misoli sifatida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 31.03.2022-yildagi 145-son "Xotin-qizlar muammolarini o'rganish va hal etish tizimini yanada takomillashtirish" to'g'risidagi qarori keltirish mumkin. Albatta shu o'rinda ayollarda kuzatiladigan psixologik muommolarni o'rganish ham ahamiyatlidir.

Ayollarda turli yosh davrlarida o'ziga xos psixoemotsional holatlar namoyon bo'ladi. Har bir ayol hayoti davomida klimaks davrini boshdan kechiradi. Klimaks (klimakter – zinapoya), klimakteriya davri – jinsiy faoliyatning susayib, keksaya borish davriga o'tish pallasi hisoblanadi va bu ayollarda ham, erkaklarda ham

kuzatiladi. Klimaksning yuzaga kelishi jinsiy bezlar faoliyatining susayishi bilan birga organizmda vaqtincha ro'y beradigan o'zgarishlarga asoslangan. Yurak-tomir va asab tizimining faoliyati buzuladi, yuz qizarishi, badani avval qizib, keyin junjishi va sovuq ter bosish holatlari, halloslash, quloq shang'illash, ayol salga qo'zg'aluvchan yoki ma'yus bo'lishi, xotira pasayishi, sabrsizlik, betoqatlik kabi holatlar kuzatiladi. Ba'zan yuragi o'ynaydi, yurak sohasida og'riq seziladi. Klimaksda paydo bo'ladigan alomatlar organizmning umumiy holatiga bog'liq. Ko'pchilik ayollarda sezilarsiz o'tishi, bu ularning umumiy ahvoliga ta'sir etmasligi ham mumkin. Klimaks davri og'irroq kechganida qalqonsimon bez faoliyati va moddalar almashinuvining buzilishi (ayol semirib yoki juda ozib ketish), ruhiy iztirob, xayajonlanish, nevroz, psixopatiya va boshqa xolatlar kuzatiladi. Klimaks odatda, 45–50 yoshlarda boshlanadi, u odatdagidan ertaroq (40 yoshgacha – erta) yoki kechroq (55 dan keyin – kechikkan) ro'y berishi ham mumkin. Bu mehnat, turmush tarzi, iqlim sharoiti hamda irsiy xususiyatlarga, shuningdek, ayolning yetuklik davri qanday o'tganligiga (abort, tug'ish, jinsiy hayoti va boshqalar) bog'liq. Klimaks davrini o'tkazayotgan ayol ba'zan homilador bo'lib tug'ishi ham mumkin. [3]

Mazkur davr ayollarda birdan boshlanib, 3-5 yil davom etadi. Klimakteriya davrida ayollarning hayz ko'rishi o'zgaradi, gipotalamus-gipofiz hamda tuxumdonlarda funktsional o'zgarishlar vujudga keladi. Klimakteriya davri tugagandan so'ng yuzaga kelgan o'zgarishlar asta-sekin o'tib ketadi va ayol o'zini yaxshi his eta boshlaydi. Bu davr odatda, 45-50 yoshlarda boshlanib, 3-4 yil davom etadi. Bunday jarayon ba'zan yoshlarda ham (erta klimaks) kuzatiladi. Bunda asosan gipertonya, qandli diabet, qalqansimon bez faoliyatining buzilishi, isterik nevroz va boshqa kasalliklar sabab bo'ladi. Asossiz agressiya, charchoq, tushkunlik – bu alomatlar har bir ayolda individual ravishda namoyon bo'ladi va o'smirlar o'tish davrida boshdan kechiradigan hissiyotlarga o'xshaydi. Bu birinchi navbatda, estrogenlar va testosteron (ayollarda energiya uchun ham javob beradi) darajasining pasayishi bilan bog'liq. Ta'sirchanlik uyqusizlik natijasida ham paydo bo'lishi mumkin, bu klimaks davridagi ayollarning 30 foiziga ta'sir qiladi[3].

Klimaks davrida emotsiya va hissiyotlarning ahamiyati o'ziga xos bo'lib, olimlar tomonidan emotsiya va hissiyotlarga turli ta'riflar berilgan: "Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miya faoliyatining natijasi yoki maxsuli 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 jadallashivi yoki pasayishiga, ikkinchidan insondagi ayrim extiyojlarning paydo bo'lishiga yoki yo'qolishiga, uchinchidan, odam ichki organlari funktsional

holatlarining beqarorlashuviga olib keladi. Xis-tuyg'ular uchun eng xususiyatli fiziologik jarayonlar negizi sifatida shartsiz va shartli reflekslar xizmat qiladi va ularning muayyan tizimi bosh miya yarim sharlari po'stida yuzaga keladi xamda shu joyda mustahkamlanadi. Inson emotsiyalari ijtimoiy hayotning shart-sharoitlariga moslashtirgan (patologik hollarni istisno kilinganda), «ongli zot» ga taalluqli tabiat va jamiyatga nisbagan munosabatlarida namoyom bo'ladi. Ochlik xissi, jin'siy mayl va boshka instinktlar emotsiyalar xayvon bilan insonda o'xshash bo'lsada lekin ularning ifodalanishida farqlanishi mavjud. Bularning barchasi instinktiv harakat bo'lishi bilan birga insoniylashishdan iborat uzoq evolyutsion, ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot yo'lini bosib o'tgan, murakkab kiyinchiliklarni yengish evaziga mazkur ko'rsatgichga erishgan" [4.163 b].

Emotsiyalarning ifodalanish quyidagi ko'rinishlarga ega bo'lish mumkin: 1) ifodali harakatlar (mimika va pantomimikalar); 2) organizmdagi turli hodisalar (ichki a'zolar faoliyati va holatining o'zgarishi; 3) garmoral xususiyatdagi o'zgarishlar (organizmning qon tarkibidagi, suyuqlikdagi kimyoviy o'zgarishlar, modda almashish va xokazo). Emotsiyalarning tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, vajohat, qaddi-qomat o'zgarishi tashqi sekresiya bezlari faoliyati (yosh, sulak, ter ajralishi), xatti-harakatlar (tezligi, kuchi, yo'nalishi, muvofiklashuvi), nutqning xususiyatlari va boshqalardir.

E.M.Zufarovaning "Umumiy psixologiya" darsligida emotsional holatlarni quyidagicha ta'riflangan: Emotsional kechinmalar (holatlar) deb, shaxsning emotsional kuchi, tezligi va barqarorligi bilan belgilanadigan, voqelikka bo'lgan munosabatda ifodalanadigan turli yoqimli va yoqimsiz kechinmalarga aytiladi. Emotsional kechinmalarga hissiy ton, kayfiyat, ehtiros, ruhlanish, affekt kabilar kiradi. Emotsional ton (xissiy ton) - sezgi yoki idrok jarayonida shaxsning idrok qilayotgan narsaga, hodisaga munosabatini ifodalovchi maxsus emotsional bo'yoq, yoqimli yoki yoqimsiz kechinma, bevosita sezgi va idrok bilan bog'langan his-tuyg'ulardir [4.229 b].

Hissiy kechinmalar tufayli odam organizmida sodir bo'layotgan o'zgarishlarga moslashishi natijasida, odam ovozining o'zgarishi, mimika, imo-ishora, ixtiyorsiz va ongli harakatlar sodir bo'lishi mumkin. Klimaks davrida ayollarning organizmida kechadigan o'zgarishlar emotsional holatlarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Klimaks bu kasallik emas, tabiiy fiziologik jarayondir. Klimaksqa aloqador alomatlar odatda o'z-o'zidan yo'qolib ketadi, chunki vaqt o'tishi bilan organizm fiziologik sharoitlarga moslashadi. Shifokor tavsiya etgan sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish tarziga amal qilinsa, bu jarayonlar tezroq o'tib ketadi. Klimaks davrida ko'proq harakat qilish, toza havoda uzoq yurish, spirtli

ichimliklar ichmaslik, ichni yurgizib turish lozim. Klimaks yengil o'tishi uchun umuman ayollar 40 yoshdan keyin bir yilda ikki marta profilaktik ko'rikdan, ginekologdan, bir marta onkolog tekshiruvidan o'tib turishlari, shaxsiy gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilishlari tavsiya etiladi.

Demak ayollarda klimakteri davr nafaqat fiziologik jarayonlar balki, psixoemotsional o'zgarishlar bilan ham namoyon bo'ladi. Bu esa ularda psixologik xizmatga ehtiyojni keltirib chiqaradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G' "Umumiy psixologiya" «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti. Toshkent 2010
2. Zufarova M. E. "Umumiy psixologiya" «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti. Toshkent 2010
3. Internet saytlar:
- <https://haqida.su/ayollar-klimaksi>