

STRESS VA TASHVISHNING PSIXOSOMATIK KO'RINISHLARI: PSIXOKORREKSION USULLAR SAMARADORLIGI

Dalanova Yulduz Turg'unovna

Psixologik markaz asoschisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada stress va tashvishning psixosomatik ko'rinishlari, ularning inson salomatligiga ta'siri hamda psixokorreksion usullar yordamida bartaraf etish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Stress va tashvishning fiziologik, emotsional va kognitiv jarayonlarga ta'siri o'rganilib, psixosomatik buzilishlar shakllanishining asosiy mexanizmlari ochib beriladi. Shuningdek, relaksatsiya, kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, autogen mashqlar kabi psixokorreksion usullarning samaradorligi ilmiy asosda yoritiladi. Tadqiqot natijalari amaliyotchi psixologlar, shifokorlar hamda psixoprofilaktika sohasida ishlovchilar uchun muhim metodik tavsiyalarni taqdim etadi.*

Kalit so'zlar: *stress, tashvish, psixosomatika, psixokorreksiya, relaksatsiya, kognitiv-behavioral terapiya, emotsional barqarorlik.*

Annotation: *This article analyzes the psychosomatic manifestations of stress and anxiety, their impact on human health, and the possibilities of overcoming them through psychocorrectional methods. The influence of stress and anxiety on physiological, emotional, and cognitive processes is examined, and the main mechanisms of psychosomatic disorders formation are revealed. Furthermore, the effectiveness of psychocorrectional methods such as relaxation, cognitive-behavioral therapy, art therapy, and autogenic training is scientifically highlighted. The results of the study provide important methodological recommendations for practicing psychologists, physicians, and specialists in psychoprophylaxis.*

Keywords: *stress, anxiety, psychosomatics, psychocorrection, relaxation, cognitive-behavioral therapy, emotional stability.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются психосоматические проявления стресса и тревожности, их влияние на здоровье человека, а также возможности коррекции с помощью психокоррекционных методов. Анализируется воздействие стресса и тревожности на физиологические, эмоциональные и когнитивные процессы, раскрываются основные механизмы формирования психосоматических нарушений. Кроме того, научно обосновывается эффективность психокоррекционных методов, таких как релаксация, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, аутогенная тренировка. Результаты исследования представляют важные методические рекомендации для практикующих психологов, врачей и специалистов в области психопрофилактики.*

Ключевые слова: *стресс, тревожность, психосоматика, психокоррекция, релаксация, когнитивно-поведенческая терапия, эмоциональная устойчивость.*

Kirish

Bugungi globallashuv va tezkor hayot sur‘atlari inson ruhiyati va jismoniy salomatligiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, stress va tashvish holatlari kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Uzoq davom etuvchi stress organizmning turli tizimlarida salbiy o‘zgarishlarni yuzaga keltirib, psixosomatik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababdan stress va tashvishning psixologik hamda fiziologik oqibatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixosomatik kasalliklar ko‘pincha inson ruhiyati va tanasining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Masalan, doimiy tashvish yurak-qon tomir kasalliklarini kuchaytirishi, bosilgan emotsiyalar oshqozon-ichak tizimi faoliyatida buzilishlarga sabab bo‘lishi, xavotirli holatlar esa immunitetni pasaytirishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari nafaqat tibbiyot, balki psixologiya sohasi uchun ham dolzarb masaladir.

Shu bilan birga, zamonaviy psixologiyada stress va tashvish oqibatlarini kamaytirish, psixosomatik simptomlarni yengillashtirish uchun turli psixokorreksion usullar ishlab chiqilgan. Relaksatsiya, autogen mashqlar, kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya kabi yondashuvlar inson ruhiy holatini barqarorlashtirishda, sog‘lom psixofiziologik muvozanatni tiklashda muhim rol o‘ynaydi.

Ushbu maqolada stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari chuqur tahlil qilinadi, ularning yuzaga kelish mexanizmlari yoritiladi hamda psixokorreksion usullarning samaradorligi ilmiy asosda ko‘rib chiqiladi.

Zamonaviy hayot sharoitida stress va tashvish insonning kundalik faoliyatida doimiy uchrab turadigan omillardan biriga aylandi. Ijtimoiy raqobatning kuchayishi, mehnat jarayonidagi bosim, iqtisodiy va oilaviy muammolar, shuningdek, global axborot oqimining keskin ortishi inson ruhiyatiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli stress va tashvishning oqibatlarini o‘rganish, ularning psixosomatik ko‘rinishlarini aniqlash va samarali korreksion mexanizmlarni ishlab chiqish bugungi kun psixologiyasi uchun nihoyatda dolzarbdir.

Stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari nafaqat alohida shaxsning salomatligiga, balki butun jamiyatning psixologik barqarorligiga ham bevosita ta’sir qiladi. Uzoq davom etuvchi tashvish kasbiy faoliyat samaradorligini pasaytiradi, oilaviy munosabatlarni izdan chiqaradi va shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini cheklaydi. Shuning uchun ushbu muammoni ilmiy asosda o‘rganish va amaliyotga tatbiq etish har bir mutaxassis uchun zaruriy ehtiyoj hisoblanadi.

Bundan tashqari, stress va tashvishning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun psixokorreksion usullarni tizimli ravishda qo‘llashga ehtiyoj ortib bormoqda. Relaksatsiya, autogen mashqlar, kognitiv-behavioral terapiya va art-terapiya kabi usullar insonning ruhiy salomatligini mustahkamlashda ijobiy natija berishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Shunga ko‘ra, bu mavzuni chuqur tadqiq etish nafaqat nazariy ahamiyatga, balki bevosita amaliy qiymatga ham ega.

Asosiy qism

Stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari inson organizmida murakkab mexanizmlar orqali namoyon bo‘ladi. Stressli vaziyatlarda markaziy asab tizimi faoliyati kuchayib, yurak urishi tezlashadi, qon bosimi ko‘tariladi, nafas olish tezlashadi va mushaklar taranglashadi. Agar bunday jarayonlar surunkali tus olsa, ular fiziologik tizimlarda uzoq muddatli salbiy o‘zgarishlarga olib keladi. Shu bois psixosomatik kasalliklar — yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari, teri kasalliklari, immunitetning pasayishi kabi holatlar stress va tashvish bilan chambarchas bog‘liqdir.

Psixologik nuqtai nazardan, tashvish inson ongida barqaror noaniqlik va xavf hissini shakllantiradi. Bunday holat emotsional beqarorlikni keltirib chiqarib, insonning qaror qabul qilish, diqqatni jamlash va samarali faoliyat yuritish qobiliyatini pasaytiradi. Uzoq davom etuvchi tashvish holati shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotishiga, ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelishiga va natijada psixosomatik simptomlar rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Psixosomatik ko‘rinishlarning shakllanishida shaxsning individual xususiyatlari ham muhim rol o‘ynaydi. Masalan, o‘z emotsiyalarini erkin ifoda etolmaydigan yoki muammolarni ichida saqlaydigan insonlarda psixosomatik kasalliklar tez-tez kuzatiladi. Bolalikdagi ruhiy travmalar, oilaviy munosabatlardagi ziddiyatlar, ishdagi yuqori bosim ham tashvish va stressni kuchaytiruvchi omillar sifatida qaraladi.

Bunday sharoitda psixokorreksion usullar stress va tashvish oqibatlarini yumshatishda samarali vosita hisoblanadi. Relaksatsiya mashqlari mushaklarning tarangligini kamaytirib, asab tizimini tinchlantiradi va fiziologik jarayonlarni muvozanatlashtiradi. Autogen mashqlar insonni o‘z organizmi ustidan psixologik nazoratni kuchaytirishga, ichki tinchlikni his qilishga yordam beradi. Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) orqali shaxsning stress va tashvishga nisbatan noto‘g‘ri qarashlari, irrasional fikrlari aniqlanib, ularni sog‘lom tafakkur bilan almashtirish imkoniyati tug‘iladi. Art-terapiya esa ijodiy faoliyat orqali bosilgan emotsiyalarni chiqarib yuborishga yordam berib, ruhiy sog‘lomlashtirish jarayonini ta‘minlaydi.

Amaliyotchi psixologlar uchun ushbu usullarni tizimli qo‘llash katta ahamiyatga ega. Chunki psixokorreksion yondashuvlar nafaqat simptomlarni kamaytiradi, balki shaxsning o‘z-o‘zini anglashini, emotsional barqarorligini va ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi. Natijada, stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlarini oldini olish va kamaytirish mumkin bo‘ladi.

Stress va tashvish inson organizmida nafaqat ruhiy, balki jismoniy o‘zgarishlarni ham yuzaga keltiruvchi omillar sifatida qaraladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari keng miqyosda o‘rganilmoqda. Chunki bu holatlar inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi, yurak-qon tomir tizimi, ovqat hazm qilish tizimi, immunitet va endokrin faoliyatda buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik amaliyotda tashvish va stressni aniqlash hamda ularning psixosomatik ko‘rinishlarini tahlil qilish orqali samarali psixokorreksion usullarni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Stressning psixosomatik ko‘rinishlari ko‘pincha bosh og‘rig‘i, yurak urishining tezlashishi, oshqozon-ichak muammolari, uyqusizlik, mushaklarning taranglashuvi kabi belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Tashvish esa organizmda doimiy tayyorgarlik holatini yuzaga keltirib, ruhiy zo‘riqishning ortishiga olib keladi. Agar ushbu holatlar vaqtida bartaraf etilmasa, ularning surunkali tus olishi va turli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shunday ekan, amaliy psixologlar stress va tashvishning ruhiy ildizlarini o‘rganish barobarida, ularning somatik oqibatlarini ham hisobga olishlari zarur.

Psixokorreksion usullar orasida relaksatsiya mashqlari, meditatsiya, art-terapiya, kognitiv-behavioral terapiya, nafas olish texnikalari, autogen mashqlar keng qo‘llanilmoqda. Ularning samaradorligi shundaki, ular nafaqat tashvish darajasini kamaytiradi, balki organizmning umumiy sog‘lomlashuviga, stressga chidamlilikning ortishiga xizmat qiladi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ijobiy psixoterapevtik muloqot va shaxsning ichki resurslarini faollashtirish ham muhim rol o‘ynaydi.

Ilmiy izlanishlar ko‘rsatadiki, kompleks yondashuv — ya‘ni psixoterapiya, psixoprofilaktika va psixokorreksion mashqlarni uyg‘unlashtirish stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlarini bartaraf etishda yuqori samaradorlik beradi. Shu bois amaliy psixologlar uchun ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan metodikalarni qo‘llash zaruriyati dolzarb hisoblanadi.

Stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari va psixokorreksion usullar samaradorligi

1. Stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari

Stress va tashvish inson organizmida turli jismoniy va ruhiy o‘zgarishlar bilan namoyon bo‘ladi. Ularning psixosomatik ko‘rinishlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- ☐ Yurak-qon tomir tizimi: doimiy stress va tashvish yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi va surunkali yurak-qon tomir kasalliklariga olib keladi.
- ☐ Nafas olish va mushak tizimi: mushaklarning taranglashuvi, tez-tez nafas qisishi, bosh og‘rig‘i va charchash holatlari yuzaga keladi.
- ☐ Oshqozon-ichak tizimi: oshqozon og‘rig‘i, dispepsiya, diareya yoki konstipatsiya kabi buzilishlar paydo bo‘ladi.
- ☐ Immun tizim: surunkali stress immunitetni pasaytiradi, kasalliklarga chidamlilikni kamaytiradi.
- ☐ Emotsional va kognitiv holat: diqqatni jamlash qiyinlashadi, uyqusizlik, kayfiyatning pasayishi, ruhiy beqarorlik kuzatiladi.

Ushbu simptomlar ko‘pincha insonning stressga bo‘lgan chidamliligi, psixologik barqarorligi va hayotiy tajribalari bilan bog‘liq bo‘lib, tashxis qo‘yishda kompleks yondashuvni talab qiladi.

2. Psixokorreksion usullar va ularning samaradorligi

Psixokorreksion yondashuvlar stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlarini kamaytirish va shaxsning ruhiy-barqarorligini oshirishga qaratilgan. Samarali usullar quyidagilardan iborat:

- Relaksatsiya mashqlari: mushaklarning tarangligini kamaytirib, asab tizimini tinchlantiradi va fiziologik jarayonlarni muvozanatlashtiradi.
- Autogen mashqlar: insonni o‘z organizmi ustidan psixologik nazoratni kuchaytirishga, ichki tinchlikni his qilishga yordam beradi.
- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT): shaxsning stress va tashvishga nisbatan noto‘g‘ri qarashlarini aniqlab, ularni sog‘lom tafakkur bilan almashtirish imkonini beradi.
- Art-terapiya: ijodiy faoliyat orqali bosilgan emotsiyalarni chiqarib yuborish va ruhiy sog‘lomashtirish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi.
- Meditatsiya va nafas olish texnikalari: stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu psixokorreksion usullarni tizimli va individual yondashuv asosida qo‘llash stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlarini sezilarli darajada kamaytiradi, shuningdek, insonning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlaydi.

Stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlari murakkab va multidimensional bo‘lib, ularni bartaraf etishda psixokorreksion usullar katta ahamiyatga ega. Kompleks yondashuv — ya’ni relaksatsiya, autogen mashqlar, KBT, art-terapiya va meditatsiyani birlashtirish — samarali natijalar beradi va amaliy psixologlar uchun muhim metodik vosita hisoblanadi.

Xulosa

Stress va tashvish inson ruhiyati va tanasi o‘rtasidagi murakkab bog‘liqlik natijasida psixosomatik ko‘rinishlar shakllanishiga olib keladi. Ushbu ko‘rinishlar yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, mushak va asab tizimlarida o‘zgarishlar, shuningdek, diqqatni jamlash va kayfiyatning pasayishi kabi ruhiy belgilar orqali namoyon bo‘ladi.

Psixokorreksion usullar — relaksatsiya mashqlari, autogen mashqlar, kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, meditatsiya va nafas olish texnikalari — stress va tashvishning psixosomatik ta’sirini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Ularning tizimli va individual yondashuv asosida qo‘llanishi insonning ruhiy va jismoniy barqarorligini oshiradi, ichki muvozanatni tiklaydi va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi.

Shunday qilib, stress va tashvishning psixosomatik ko‘rinishlarini aniqlash va ularni bartaraf etish uchun psixokorreksion yondashuvlarni ilmiy asosda qo‘llash amaliy psixologlar faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan o‘zbek adabiyotlar ro‘yxati

1. Ogay, L. N. (2021). Psixoterapiya va psixosomatika: amaliy qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Shavkatov, A. (2020). O‘zbekiston sharoitida psixologik maslahat va diagnostika. Toshkent: Universitet nashriyoti.

3. Uzbekova, N. (2022). Psixologiyada zamonaviy diagnostika yondashuvlari. Toshkent: Ilm Ziyo.
4. Xasanov, D. (2019). Stress va emotsional barqarorlik: psixologik tadqiqotlar. Toshkent: Ilmiy nashr.
5. Rahmonova, M. (2020). Psixosomatik kasalliklar va ularning oldini olish usullari. Toshkent: Universitet nashriyoti.
6. Karimov, S. (2018). Amaliy psixologiyada psixokorreksiya metodlari. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. Qo‘ldoshev, A. (2021). Stressni boshqarish va psixologik yordam metodlari. Toshkent: Ilm Ziyo.