KRIZIS HOLATIGA TUSHGAN O‘QUVCHILARGA LINGVOPSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISH ASOSLARI

Narzilloyeva Manzura Shuxrat qizi - Turon Zarmed universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar nutqidagi psixologik holatlarning tahliliga alohida ahamiyat qaratilgan va psixologik tahlil qilingan

Kalit so‘zlar: krisiz, psixik tahlil, nutq, ilmiy tahlil, eutrostress, distress, lingvistika

Ma’lumki, o‘quvchilar nutqining lingvistik asoslari bevosita ularning ruhiyati bilan uzviy ravishda bog‘lanadi.Ruhiy holatlardagi krizislarni bartaraf qilish uchun dastlab bu tushunchaning mazmunini anglab olish talab qilinadi. “Krizis” grekcha so‘z bo‘lib, burilish payti, qaror qabul qilish paytidir. Keskin katta jarohat, og‘ir o‘tish holati, nimaningdir yetishmovchiligi. Bir yo‘l omadsilikka olib borsa, ikkinchisi omadga olib boradi. Tibbiyotda krizis – keskin burilishdir, qaysikim, undan o‘tib kasal sog‘ayishi mumkin yoki uning holati o‘limgacha og‘irlashi mumkin. Boshqacha aytganda har qanday krizis holatida 2 imkoniyat mavjud.

Krizislarning ayrim turlari:

- global ofatlar,
- terroristik aktlar,
- samolyotlar, avtohalokatlar,
- xunrezliklar.

Bu krizislarning kundalik turmush tarzidagi krizislari bilan umumiyliklari mavjud. Masalan: yaqin odamdan ayrilish, ajralish, ishni yo‘qotish, kasallik, tajovuzkorlik va hokakzolar.

Mutaxassislar krizisning quyidagi xarakterli xususiyatlarini belgilaydilar:

- stressga olib keluvchi voqelik,
- xavotirlik,
- yo‘qotish, xavflilik va tahqirlanish hissi,
- voqelikning bexosdan bo‘lishi,
- kelajakning mavhumligi,
- odatiy hayot tarzining buzilishi.

Nima uchun shunga o‘xshash holatlarni krizisli deb aytadilar. Chunki jamiyatning diqqatini jalb etadi, juda qiyinchilik bilan kechadi.

Odamlar krizisni turli xil o‘tkazadilar. Odatda krizsga duch kelganda odamda qo‘llab-quvvatlovchi tabiiy tizim ishga tushib ketadi. Biroq ko‘p holatlarda krizis psixologik travmalarga olib keladi. Travma, ya’ni shikastlanish bexosdan insonning xavfsizligiga tahdid soluvchi ommaviy va kuchli xavf-xatar tushuniladi. Travmatik stress stressning boshqa turlariga nisbatanog‘ir reaksiyalarni vujudga keltiradi.

Masalan: ko'plab odamlarning halokati, asosan dahshatli vaziyatda urush, halokatlar, terroristik harakatlar yoki odamlarning tajovuzkorona o'limiga guvoh bo'lishi. Bunday turdagi psixologik azoblanish, juda qiyinchilik bilan boshdan o'tkaziladi va ko'p hollarda yillar o'tsada odamlarga salbiy ta'surotlar qoldiradi. Stress tushunchasi kanadalik olim Gais Sele tomonidan 1936 yil fanga kiritilgan edi. Organizm atrof-muhitning har qanday talabiga zo'riqish bilan javob qaytarishi stressni bildiradi. Sele stressning 2 xil turini ko'rsatadi:

• fiziologik (eustress)

• psixologik (distress)

Psixologlarning kuzatuviga asosan, oila bugun krizis –inqirozni o'tkazayapti. Oldingidek oila yasholmaydi, yangicha usul esa noma'lum. Nizoli vaziyatlarni tajovuzkorliksiz hal etishda bilim va uslublarning bo'lmaganligi uchun, bugungi kunda ayollarda 2 yo'l mavjuddir.

1. Tajovuzkorlik yo'li – urush, janajal, tahdid.

2. Muammolarni hal etishdan qochish – ya'ni, bu depressiya, psixik kasalliklari, shaxsiyatning o'zgarishi, (alkogolizm, narkomaniya, fohishabozlik)ga olib borishi kuzatiladi.

Biroq buning eng yaxshi yo'li murosaga kelishish, bir-birini tushunib, hamkorlik qilishdir. Hayotiy tajriba shuni ko'rsatadiki, muammolarni hal qilish usullari (ta'qiqlash, majburlash, militsiya va sud orqali ma'muriy choralar) kabilar ijobiy natija bermaydi. Chunki, muammolarning asosiy sababbi, oiladagi munosabatlar patriarxal qoida va me'yorlar asosida qurilgan.

Mutaxassislar oiladagi krizis oila a'zolarining ichki muammolari hal etilmagandan kelib chiqadi, deb aytadi.Qachonkim ularning ehtiyojlari tan olinmasa, muhokama etilmasa va yillar davomida o'zgarmas bo'lib qoladi. Faqat fiziologik va psixologik kasalliklarning tupik holatiga tushgandan so'ng, odamlar krizisga olib klgan sabablarni o'ylay boshlashadi. Krizis markazlarida olib borilgan ijtimoiy tadqiqotlar natijasiga ko'ra muammolarning turlari:

• er-xotin o'rtasidagi nizolar (munosabatning yo'qligi, xiyonat, ko'p xotinlilik, ishonchsizlik, ichkilik, giyohvandlik, ishsizlik, qo'pol munosabatlar, kamsitish, fiziologik va psixologik tajovuz);

• qaynona-kelin o'rtasidagi nizolar (rashk, nazorat, ish yoki o'qishning muammolari, oilasi bilan ko'rishish, uy ishlari o'rtasidagi muammolar, iqt.-y va psix.-k tajovuz);

• vaqtli nikohlar, nikohga majburlash, yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh;

• farzandsizlik muammolari yoki ayollarning kasalliklari.

Oilada er xotinga qanday qilib yordam berishi mumkin?

- kuchli, biroq yumshoq lider bo'ling,

- ayolingiz nimani his etishini tushunishga harakat qiling,
- qo‘llab-quvvatlang,
- ichki yuksalishi uchun erkinlik bering,
- uning reja va faoliyatini rag‘batlantiring,
- ishonch hissini mustahkamlashga harakatqiling,
- nikohdagi romantik munomhsabatlarni saqlab qolishga harakat qiling,
- sizni qanday baholashini bilishga intilmang,
- o‘z hissini bo‘lishishga yumshoqqina qilib aytishga yo‘naltiring,
- imkoni boricha ichki va tashqi maftunkor bo‘ling.

Keling endi stress holati haqida gaplashsak. Oxirgi paytlarda stress so‘zi ko‘p qo‘llanila boshladi. O‘tgan XX asrni bejizga “stress asri” deb aytganlari yo‘q. Stress-bu kuchli ta’sirotlar natijasida vujudga kelgan bosim, zo‘riqish. Usi yashab ham bo‘lmaydi. Stress vaqtida organizmda qanday holat yuz beradi. Normal sharoitda stressga javoban odamda xavotirlik, to‘lg‘onish kabi, vaziyatlar bo‘ladi, qachonkim aktiv faoliyatiga tayyorlanadi yo kurashib ketadi yo himoyalanadi. Xavfsiz bo‘lmagan yuqori tayyorgarlik holatiga o‘tadi. yurak tez va qattiq ura boshlaydi, qon bosimi ko‘tarilishi, muskullar tarang tortilishi mumkin. Shuning uchun himoya vositasi ishlab qoladi. Stressli holat belgilari:

- diqqatni bir yerga jamlay olmaslik;
- ishdagi takroriy xatolar;
- xotiraning pasayishi;
- charchrqlik hissining tez-tez takrorlanishi;
- tezlashgan nutq;
- parishonxotirlik;
- bosh og‘rig‘i;
- umurtqadagi og‘riqlar;
- yuqori qo‘zg‘aluvchvnlik;
- ko‘krak qafasidagi og‘riqlar;
- to‘xtalib, chuqur bo‘lmagan nafas olish;
- bosh aylanishi;
- allergik reaksiyalar;
- yuqori bosim;
- sigaret chekishning ko‘payishi;
- alkogol ichimliklarga ruju qo‘yish;
- jonga tegish hissi;
- ishtaha yo‘qolishi – ta’m sezgisining buzilishi;
- hazillashish hissining yo‘qolishi;
- ishdan qoniqmaslik.

Har qanday kasalliklar manbai stress bo‘lishi mumkin. Grek vrachi Galen 1000 yil oldin eri yoki yaqin insonini yo‘qotgan ko‘krak rakiga chalingan ayollar, bunday yo‘qotishga duch kelmagan ayollarga nisbatan ancha oldinroq hayotdan ko‘z yumar ekanlar. Doktor Foster o‘z tajribasidan misol keltiradi: psixik travmani boshidan kechirgan odamlarda rak kasalligi sanoqli oylarda rivojlanib ketgan, ko‘p hollarda erining o‘limidan so‘ng ayol insult yoki infarktdan vafot etadi. Distress bosh miyada neyromediatorlarning ximik balansini buzib, emotsional reaksiya hosil qiladi. Natijada rak oldi garmonlari ko‘tarilib ketadi, ayni shu paytda immun sistemasi pasayib qoladi. Distress – deyarli barcha baxtsiz hodisalar, qotillik va suitsidlarning hamrohidir.

Qiziq kuzatuv: qishloqdagilarga nisbatan ko‘proq shaharliklarda o‘simtalar paydo bo‘ladi. Stressli vaziyat organizmning himoyaviy kuchlarini buzib, patologik o‘zgarishlarga olib kelar ekan, asosan asab sistemasi tez qo‘zg‘aladigan odamlarda ko‘proq kuzatiladi. Tibbiyot xodimlarining fikricha, yazva kasalligining sababi – emotsional omillar, stresslar, tushkunlik. Shuning uchun profilaktika maqsadida avvalombor tinch hayotiy vaziyatni ta’minlash, jismoniy va asabiy zo‘riqishni chegaralash, parhezni yo‘lga qo‘yish, ya’ni go‘shtli emas, sutli va sabzavotli, vitamin va minerallarga boy bo‘lishi kerak.

Stressni oldini olish yo‘llari:

Har qanday sharoitda stressning oldini olishning samarali yo‘li antistress fitnesdir. Ko‘p hollarad shunday vaziyatga duch kelamiz: ish boshdan ortib ketayapti, vaqt yetishmayapti, bir oz oldinroq, deylik, sizin rahbaringiz urushib berdi yoki hamkasbingiz bilan chiqisholmay qoldingiz. Stressni o‘zida jamlab bo‘lmaydi, uni olib tashlash kerak. Mutlaqo chekish, shirinlik yoki kofe bilan yo‘qotmang. Uning o‘rniga saqich, shimuvchi myatali tabletkalar, shokolad bo‘lagi bo‘lishi mumkin. Bundan ham yaxshisi bo‘shashtiruvchi mashqlar bo‘ladi.

Ba’zida stressli vaziyatlarda biz haddan tashqari ko‘p narsani o‘zimizaga, o‘z zimmamizga olamiz, Xuddi shu vaziyatni o‘zimiz hal qilmasak hech qilolmaydigandek. Undan ko‘ra jismoniy va psixologik sog‘lig‘imiz haqida o‘ylasak maqsadga muvofiq bo‘lardi. Kuniga 8 stakandan kam bo‘lmagan holda suv ichish kerak, ko‘proq toza havoda bo‘lib, hayot faoliyatini normallashtirish kerak. – energiyangizni tejang, boshqa odamlarning hayotini boshqarishga intilmang;

- bo‘shashishni o‘rganing, haddan tashqari o‘zingizga e’tibordan cheklaning;
- biror kishiga yaxshi munosabatda bo‘lish, yaxshilish qilishga harakat qiling;
- ijodiy qiziqish izlab toping;
- do‘stingiz bilan muammolaringizni hal etib, yechimini topadigan qo‘llab-quvvatlash tizimini tashkillashtiring;
- sizga tushunarsiz bo‘lgan narsalarni qabul qilmang;
- qaror qabul qilganda uning oqibati haqida o‘ylang;

- nafaqat siz hayotdan nimani hohlashingiz, balki hayotning ham sizdan nimani hohlashi haqida o‘ylab ko‘ring;
- o‘z imkoniyatlaringizni biling;
- biror narsani o‘zgartirolmaganingizdan xafa bo‘lmang;
- o‘zingizdagi emotsional o‘zgarishlarni his eting;
- o‘zingizga “to‘xta” deyishni o‘rganing;
- o‘zingizni yomon his etganda yomon narsalar haqida o‘ylamang;
- go‘zallikdan bahra oling, yaxshi odamlar bilan suhbatlashing;
- stressni olib tashlashning yana bir yo‘li – suv.

Har bir voqelikka, narsaga munosabatingizni ijobiy qilsangiz barchasi yaxshi bo‘ladi, zero barchasi o‘z qo‘lingizda!

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, yuqoridagi misollarda keltirilgan psixologik vaziyatlardagi tushunmovchiliklarni, aniqroq aytadigan bo‘lsak, nutqiy muloqot jarayonidagi kommunikativ to‘siqlarni bartaraf etish uchun krizislarni yuqorida aspektlarda o‘rganish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. L.Mirjalolova. Bolalarni gapirtirib o‘ynaladigan o‘yinlarga nutqiy jihatdan tayyorlash. Toshkent: 2005
2. S.Rahimov, B.Umurqulov, A.Eshonqulova. Hozirgi o‘zbek adabiy tili. T., 200
3. www.ziyo.uz
4. . www.uzdenemetr.u