

AFFEKT HOLATIDAGI ONGSIZLIKNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA MUAMMOLARI

Mamadaliyev Shohjahon*NamDu talabasi:**Fizika fakulteti fizika yo'nalishi 4- bosqish talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqola jamiyatimizdagi og'ir kasalliklardan biri affektning kelib chiqishi unga sabab bo'luvchi turli tashqi omillar to'g'risida fikr mulohazalar yuritilgan.*

Kalit so'z: *psixologiya, affekt, agressiya, depressiya, stress, adaptatsiya, psixotramvatika.*

Bugungi kunda yurtimizda har sohada rivojlanishlar ko'lamini kengayayotganligi quvonarliq holat albatta. Barcha soha raqamli texnologiyaga asta sekin bosqichma bosqich o'tib bormoqda. Ammo bu holat inson salomatligiga ayniqsa psixikasiqa qanday ta'sir qilishi barchamizga qiziq. Chunki shusiz ham odam organizimiga ta'sir qiluvchi omillar talaygina. Barchamizga ma'lum bo'lganidek har bir yoshda organizim ma'lum miqdorda inqirozlarni vujudga keltiradi ya'ni shu davrdan o'tishda o'zida "adaptatsiya" qilish biroz qiyinchilik tug'diradi. Buning oqibatida esa asab tizimida turli psixik holatlar yuzaga keladi, ya'ni bu shaxs bo'ladimi, inson bo'ladimi, individ bo'ladimi, bu jarayon ma'lum miqdorda psixikamizda ro'y beradi. Misol qilib affekt holatini olishimiz mumkin. "Affekt"- lotincha so'z bo'lib ruhiy hayajon ehtiros degan ma'nolarni anglatadi[1]. Afekket ko'pincha to'satdan paydo bo'ladi va ba'zan bir necha minut davom etadi. Ma'nosidan kelib chiqib fikrlaydigan bo'lsak, affekt holatidagi odamning miyasida kuchlik tormozlanish tortilish yuzaga keladi. Bu holatning, qolgan psixik xususiyatlardan farqi shundaki, affekt holatidagi insonda bu jarayon ongsizlik bilan kechadi va nimalar sodir bo'lib otganini anglay olmagan holatlarga kelib qolishi mumkin. Affekt ko'p hollarda patologik jarayon bo'lib kechishi ham mumkin. Bu ham qisqa muddatli psixotik holatni mujassam etadi, uning yuzaga kelishi psixotravmatik omillarga bog'liq .

Ongning xiralashuvi asoslanmagan agressiya ko'p hollarda uyqu bilan kechishi mumkin. Bugungi kunda affekt yoshlar o'rtasida ham keng ommalashgan va patalogik darajaga chiqqan kassallik desak mubolag'a bo'lmaydi. Chunku bunga sabab bo'luvchi turli xil stimullar yetarlicha.

Bunga,- sog'lom oila muhitini, do'stlar davrasidagi muhitning yaxshi emasligi, ommaviy axborot vositalarining ta'siri, ota-ona va farzand, pedagog va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlarning ochiq va to'g'ri emasligida kelib chiqishini asosiy sabab deb o'ylaymiz. Yoshlarni ya'ni aynan o'tish davridagi balog'at yoshidagi yoshlarni affektiv holatga tushib qolishlaridan avval oldini olish ularni kelajakda ham arzimaga

to'siq va vaziyatlarda agressiya, stress, depressiyaga tushmasliklari uchun sabab bo'ladi. Agar yosh avlod turli xil: misol uchun ota-onasi o'rtasidagi munosabat sog'lom emasligi oqibatida affekt holatini boshidan kechirayotgan ekan jamiyatimizni bitta bo'gini, bitta zanjiri zaxarlanyapti va biz uni befarqlarcha kuzatishda davom etyapmiz. Affekt jarayonini boshidan kechirayotgan inson o'zi bilmagan holatda yaqinlariga turli xil zarar yetkazishi, eng yomoni tan jaroxat yetkazish holatlari ham kuzatilgan. Affekt holatining ortidan turli spirtlik ichimliklariga tamaki maxsulotlariga o'rganib qolgan yoshlar ham topiladi oramizda. Spirtlik ichimliklar nerv sistemasida kuchlik taranglikni hosil qilib affekt holatidan bir muncha yengil o'tishiga yordam bersada lekin keyinchalik bu o'rganish ortidan bemor o'zi o'ylamagan hatti-xarakatlarni amalga oshirishi, mast holatda turli jinoyatlarga qo'l urushi ham mumkin. Buday yoqimsiz holatlarning oldini olishni bugungu kunda dolzarb vazifalarimizdan biri deb o'ylaymiz.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha ko'pincha hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribada sinab ko'rilgan.

Jumladan:

-	teatr	tomoshabinlarida
-tantana	nashidasini	olomonlarda
-es-xushini	yo'qotgan	odamlarda
-ilmiy	kashfiyot	laxzasida
-tasodifiy	qizg'in	uchrashuvlarda
-joshqin	shodliklarda,	mujassamlashadi[2-240]

Har bir shaxs o'zini tushunish o'zini qo'lga olish qolbilyatiga ega. Agar bu qobilyatdan yiroqlashadigan bo'lsa uni ongsizlik holati qurshab oladi.

Ongsizlik holati bu - ong ishtirokisiz sodir bo'ladigan ruhiy jarayon[3]. Ya'ni buni kengroq tushuntiradigan bo'lsak, tana harakatlarining anglanmagan holatlardagi xatti-harakatini tushunishimiz mumkin. Biz odamzod yaratganning yaratqiqlarimiz, shunday ekan bizda yuzaga keladigan holatlarini ayrimlarini boshqarishda ojizlik qilishimiz mumkin bo'lganidek, affect holati va uning ortidan yuzaga kelayotgan ongsizlikni ham boshqaraolmasligimiz talaygina sabablarni keltieishimiz mumkin . Ushbu holatning yuzaga kelishida bizning sezgi a'zolarimiz ham faol qatnashadi. Misol uchun: visual ong, audial ong, teri tuyush orqali nev siztemamiz qo'zg'alishi va signallar yetib borishi va bular ijobiy yoki salbiy ta'sir qilish natijasida yuzga keladigan turli holat. Psixikamizga tashqi ta'sirotlarning noto'g'ri ta'sir qilishi orqali ham affekt holari ortidan yuzaga keladigan ongsizlik holati, idrik qilishning buzulishi, apersepsiya, illuziya, golutsinatsiya kabi psixikada aks ettirishninng buzulishlari kelib chiqadi deb o'ylaymiz. Har bir inson individual xususiyatga ega. Uning tug'ilishidan tortib toki yetuklik davrigacha turli xil vaziyat holatlarni shubxasisz boshidan kechiradi. Hayotimizda yuzaga kelayotgan turli xil to'siqlarni bizga kimdir yo'liqtirmaydi. Balki barchasi o'zimiz sabab yuzaga keladi. Shunday ekan har qanday holatda ham o'zimizni munosib tutishimiz undan keyingi hayotimizni belgilab beradi. Ijobiy narsalar faqat

ijobiylikni tortadi, salbiy salbiy. Hayotimizni yaxshilash faqatgina o'zimiz, o'z qarorlarimizga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Umumiy psixologiya
2. Psixologik olam.u.m.org.