DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.24028259

AYOLLARDA XAVOTIRLANISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARINI KORREKSIYA QILISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Eshqulova Laylo Bahriddin qizi
Termiz davlat universiteti
Psixologiya kafedrasi 1-kurs magistranti

S.B.Almardanova
Ilmiy rahbar: psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya: Tezisda ayollarda xavotirlanishning psixologik mohiyati, uning shaxsiy, kognitiv va ijtimoiy determinantlari tahlil qilingan hamda ularni korreksiya qilishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Xavotirni kuchaytiruvchi omillar tizimlashtirilib, kognitiv-xulq-atvor, relaksatsiya va ongli e’tibor yondashuvlariga asoslangan psixokorreksion dastur tuzilishi asoslangan.

Kalit so‘zlar: xavotirlanish, ayollar, psixologik determinantlar, psixokorreksiya, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi, relaksatsiya.

Аннотация: В тезисах раскрывается психологическая сущность тревожности у женщин, анализируются её личностные, когнитивные и социальные детерминанты, а также теоретические и практические основы её коррекции. Систематизированы факторы, усиливающие тревожность, и обоснована структура психокоррекционной программы на основе когнитивно-поведенческого подхода, релаксации и практик осознанности.

Ключевые слова: тревожность, женщины, психологические детерминанты, психокоррекция, когнитивно-поведенческий подход, релаксация.

Annotation: The thesis reveals the psychological nature of anxiety in women, analyzes its personal, cognitive, and social determinants, and outlines the theoretical and practical foundations of its correction. It systematizes the factors that intensify anxiety and substantiates a psychocorrection program based on cognitive-behavioral, relaxation, and mindfulness approaches.

Keywords: anxiety, women, psychological determinants, psychocorrection, cognitive-behavioral approach, relaxation.

Xavotirlanish zamonaviy hayotning eng keng tarqalgan ruhiy holatlaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma’lumotiga ko‘ra, 2019-yilda dunyoda taxminan 301 million kishi anksiyoz buzilishlar bilan yashagan, bu holatlar ruhiy buzilishlar orasida eng ko‘p uchraydiganlardan biridir [1]. Tadqiqotlar anksiyoz buzilishlar ayollarda erkaklarga nisbatan ko‘proq uchrashini ko‘rsatadi, buni biologik, shaxsiy va ijtimoiy omillarning birgalikdagi ta’siri bilan tushuntiradi [10; 11]. Ayol bir vaqtning o‘zida oila, farzand tarbiyasi, ish va o‘qish talablariga javob berishga majbur bo‘lgani uchun uning xavotirini aniqlash va o‘z vaqtida korreksiya qilish psixologiyaning dolzarb vazifasidir.

Xavotirlanish tushunchasini tahlil qilishda uning qo‘rquvdan farqini aniqlash muhim: qo‘rquv aniq obyektga qaratilgan bo‘lsa, xavotir ko‘pincha noaniq va kelajakdagi xavfga yo‘naltirilgan bo‘ladi, shaxs voqealarni nazorat qila olmaslik hissini boshdan kechiradi [2]. Ch.Spilberger xavotirni holat sifatidagi (reaktiv) va barqaror shaxsiy xususiyat sifatidagi (shaxsiy xavotirlilik) turlarga ajratgan [13], bu yondashuv Yu.L.Xanin tomonidan rus tilidagi shkala sifatida moslashtirilgan [14]. A.M.Prixojan esa xavotirlilikni emotsional holat va barqaror xususiyatning o‘zaro bog‘liqligi sifatida tahlil qilib, uning yosh va ijtimoiy vaziyatga bog‘liq dinamikasini ko‘rsatgan [15].

Mazkur muammo turli yo‘nalishlarda o‘rganilgan. A.Bek va G.Emeri xavotirning kognitiv modelini asoslab, xavfni oshirib baholash va o‘z imkoniyatlarini kamsitishni markaziy mexanizm deb hisoblagan [3]. R.Lazarus va S.Folkman stressni voqeaga berilgan baho va kurashish resurslari nisbati sifatida tushuntirgan [9]. M.Dyuga va hamkasblari noaniqlikka chidamsizlikning xavotirni saqlab turuvchi rolini ko‘rsatgan [5], S.Nolen-Xoksema esa ayollarda ruminatsiya, ya’ni bir fikrni qayta-qayta o‘ylash moyilligi ko‘proq uchrashini va u xavotir hamda tushkunlik bilan bog‘liqligini ta’kidlagan [12].

Mazkur qarashlarni umumlashtirib, ayollarda xavotirlanishning quyidagi besh psixologik determinantini ajratish mumkin:

1) shaxsiy-biologik omillar: temperament, nerv tizimining sezgirligi va shaxsiy xavotirlilik darajasi, shuningdek organizmdagi o‘zgarishlar bilan bog‘liq hayot davrlari xavotirga moyillikni oshirishi mumkin [10; 13];

2) kognitiv omillar: xavfni oshirib baholash, eng yomon natijani kutish, noaniqlikka chidamsizlik va ruminatsiya xavotirni saqlab turadi [3; 5; 12];

3) ijtimoiy rollar va yuklama: oila, farzand tarbiyasi, uy ishlari va kasbiy majburiyatlarni birga olib borish natijasida shaxsiy resurslar tanqisligi paydo bo‘ladi, bu stress bahosini kuchaytiradi [9; 11];

4) ijtimoiy-madaniy kutishlar: «ideal ayol, ona, kelin» obrazi bilan solishtirish, jamoa fikridan qo‘rqish va xatoga yo‘l qo‘ymaslikka intilish ichki zo‘riqishni oshiradi (bu o‘rinda xulosa bizniki va empirik tekshiruvni talab qiladi);

5) kurashish strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: muammoni hal qilishga yo‘naltirilgan strategiyalar xavotirni kamaytiradi, qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi va muammodan qochish esa uni kuchaytiradi [9].

K.Makliyn va E.Anderson ayollarda qo‘rquv va xavotirning ko‘proq qayd etilishini nafaqat biologik, balki ijtimoiy va madaniy omillar bilan ham izohlash mumkinligini ko‘rsatgan [11]. S.Nolen-Xoksema ayollarda ruminatsiyaning ko‘proq uchrashi xavotir va tushkunlik xavfini oshirishi mumkinligini ta’kidlab, hissiyotni

boshqarish ko‘nikmalarining ahamiyatini ochib bergan [12]. Demak, ayollarda xavotir yagona sabab bilan emas, ichki va tashqi omillar zanjiri bilan belgilanadi.

Korreksiya yo‘nalishida eng ko‘p asoslangan yondashuv kognitiv-xulq-atvor terapiyasi hisoblanadi: S.Xofmann va hamkasblarining meta-tahlillar sharhida u anksiyoz buzilishlarda yuqori samaradorlik ko‘rsatgani qayd etilgan [6]. Ongli e’tiborga asoslangan terapiya xavotir va kayfiyat ko‘rsatkichlarini yaxshilashi mumkinligi S.Xofmann va hamkasblarining meta-tahlilida ko‘rsatilgan [7]. E.Jekobson taklif qilgan progressiv mushak relaksatsiyasi esa jismoniy zo‘riqishni kamaytirib, xavotirning tana belgilarini boshqarishga yordam beradi [8]. Shu asosda dastur tarkibida psixoeduksiya, kognitiv qayta qurish, relaksatsiya va nafas mashqlari, ongli e’tibor amaliyoti hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash guruhi uyg‘unlashtirilishi mumkin.

Tadqiqotning obyekti – 20–45 yoshdagi ayollar, predmeti – xavotirlanishning psixologik determinantlari va ularni korreksiya qilish imkoniyatlari. Diagnostika bosqichida Spilberger–Xaninning reaktiv va shaxsiy xavotirlilik shkalasi [13; 14] hamda Bekning xavotir inventari [4] qo‘llanadi, so‘ngra 8–10 mashg‘ulotdan iborat guruhli dastur o‘tkaziladi va natijalar dastur oldidan va keyin solishtiriladi. Faraz: kognitiv qayta qurish, relaksatsiya va ongli e’tibor mashqlari uyg‘unlashtirilgan dastur ayollarda reaktiv va shaxsiy xavotirlilik ko‘rsatkichlarini kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, ayollarda xavotirlanish shaxsiy-biologik, kognitiv, ijtimoiy va madaniy determinantlarning o‘zaro ta’siri bilan shakllanadi, shuning uchun korreksiya ham kompleks yondashuvni talab qiladi. Fikrimizcha, amaliyotda xavotir darajasini oldindan aniqlash, kognitiv xatolarni qayta qurish, jismoniy zo‘riqishni kamaytirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish birgalikda olib borilsa, samara yuqori bo‘ladi. Og‘ir va uzoq davom etuvchi xavotir holatlarida esa ayol malakali psixoterapevt yoki shifokorga yo‘naltirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Mental disorders: fact sheet. – Geneva: WHO, 2022. – URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

2. Barlow D.H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2002.

3. Beck A.T., Emery G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. – New York: Basic Books, 1985.

4. Beck A.T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1988. – Vol. 56, No. 6. – P. 893–897.

5. Dugas M.J., Gagnon F., Ladouceur R., Freeston M.H. Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model // Behaviour Research and Therapy. – 1998. – Vol. 36, No. 2. – P. 215–226.

6. Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J.J., Sawyer A.T., Fang A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses // Cognitive Therapy and Research. – 2012. – Vol. 36, No. 5. – P. 427–440.

7. Hofmann S.G., Sawyer A.T., Witt A.A., Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2010. – Vol. 78, No. 2. – P. 169–183.

8. Jacobson E. Progressive Relaxation. – Chicago: University of Chicago Press, 1938.

9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.

10. McLean C.P., Asnaani A., Litz B.T., Hofmann S.G. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness // Journal of Psychiatric Research. – 2011. – Vol. 45, No. 8. – P. 1027–1035.

11. McLean C.P., Anderson E.R. Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety // Clinical Psychology Review. – 2009. – Vol. 29, No. 6. – P. 496–505.

12. Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and psychopathology: the role of gender // Annual Review of Clinical Psychology. – 2012. – Vol. 8. – P. 161–187.

13. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R., Jacobs G.A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.

14. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 18 с.

15. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.