

УДК. 364.622

АДАМДЫН ЖАШООСУНДАГЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫК АБАЛДАРДЫН ТААСИРИ

*Тажигаева Жаркын Кадыркуловна - п.и.к.,
Шишкараева Ажар Козубаевна - улук окутуучу
Досалиева Мунайым Молдалыевна - улук окутуучу
Munai73@mail.ru
Б.Осмонов атындагы ЖАМУ, Жалал-Абад шаары,
Кыргыз Республикасы*

Аннотация: Бул макалада адам баласынын кунумдук турмушунда тынчсыздануу реакциясынын пайда болуусу жана терс таасири тууралуу айтылат.

Түйүндүү сөздөр: Каармандар, адам, инсан, индивидуалдуулук, карым-катнаш, коом, тарбия, ыймандуулук, боорукердик үлгү, мекенчил.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

*Тажигаева Жаркын Кадыркуловна-к.п.н.,
Шишкараева Ажар Козубаевна- ст.преп.,
Досалиева Мунайым Молдалыевна- ст.преп.,
Munai73@mail.ru
ЖАГУ имени Б.Осмонова, г.Жалал-Абад,
Кыргызская Республика*

Аннотация: Это статья раскрывает прежде временные беспокойства повседневной жизни человека, которая влияет отрицательно на организм человека, здесь показанно пути и его разрешения.

Ключевые слова: Героев, человек, индивидуальность, общение, воспитание, ответственность, доброкачественный, пример доброты, патриотизм.

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL SITUATIONS ON HUMAN LIFE

*Tazhibaeva Zharkyn Kadyrkulovna – c.p. s.,
Shishkaraeva Azhar Kozubaevna - senior lecturer
Dosalieva Munayim Moldalyevna - senior lecturer
Munai73@mail.ru
JASU named after B. Osmonov, Jalal-Abad,
Republic of Kyrgyzstan*

Annotation: This article is about the worry reaction which the human being has in his daily life and its negative influence to the organism. The article aimed at finding the way of destruction and take beforehand of worry.

Key words: Heroes, person, individuality, communication, education, responsibility, benign, example of kindness, patriot.

Биздин жашоо турмушубуздагы саясий, экономикалык маданий озгоруулор, эски жана жаны озгоргон журуш-туруш нормалары, ал журуш-турушка талаптар бардык кишилерге таасир тийгизишип, алардын оздорун коргоосуз сезуусуно себеп болуп оор абалга дуушар кылууда. Бара – бара татаалдашкан коомдо кишинин оз жолун таап, оз максатына жетиш учун айлана-чойросундо болуп жаткан терс корунушторго адамдык сезими менен кандайдыр бир денгээлде курошуп жатат. Анткени кунумдук турмушубузда болуп жаткан кыйынчылыктар биздин психикабызга да олуттуу таасир тийгизүүдө.

Коптогон терс эмоционалдык абалдар анын ичинде кыжырлануу менен далилсиз коркуу, тынчсыздануу агрессия, конулсуз абал, стресс, депрессия биздин замандаштарыбызды, улуу кичууну, нервтик психологиялык жактан ашыкча кайгыртып, оздук ишеничин алсыз абалга алып келип жатканы баарыбызга эле белгилүү. Бирок баары бир адамбыз, бул дуйнодо омурубуздун акырына чейин жашоого укугубуз бар. Ошол адамдык сезимдер, терс эмоционалдык абалдардын автору озубуз болуп эсептелебиз. Ар бир адам озунун ички сезим-туюмдарын, эмоциясын башкарууну жана терен тушунууну аракеттенип коруусу зарыл. Болор болбос нергесе конул чоктуруп, кылдан кыйкым издеп, кичинекей нерсени чон нерсеге айландырып жиберуу да озубуздон коз каранды. Кунумдук жашообузда болуп жаткан корунуштор бизди тынчсыздандырбай койбойт. Ар бир адам кунумдук жашоосундагы тынчсызданууну башынан откорот. Бул сезим кобунчо коркунучту алдын ала сезуудон келип чыгат. Ал эми коркунуч – адам омурундогу коп проблемалардын булагы болуучу негативдуу эмоция. Булдуруучу энергиялардын эн кубаттуусу – коркуу эмоциясы. Корккон мезгилде адамда журок тез согуп, дем алуу оорлойт, нерв клеткалары корголот коркуу сезиминин энергиясы бойрокко зыян келтирет. Адистердин ырастоолоруна караганда коркуу заара-жыныс мучолорунун системасынын функциясына терс таасир тийгизет. Ошондуктан элдик уламыш, жомоктордо ото коркунучтуу нерселерге туш болгондо “Атыкан сийип жиберди” – деген сыяктуу соз тизмектерин учуратабыз. Ошондой эле жаш балдарды да катуу кыйкырып уруп жиберуунун натыйжасында заарасын кармай албай калышына кубо болобуз. Табарсык беши ооруган адамдарда коркуудан жабыр тартуучулук бар. Корккон адамдын башы, мойну, ийини, журогу, аш казаны оорушу мумкун. Коркуу сезими деле биздин денебиз сыяктуу эле бизге таандык жана терс эмоция болуп эсептелет. Коркунуч менен бирге адам башынан тынчсызданууну откорот. Коркууга анчалык себеп болбосо деле, азыр бир нерсе болуп кетчуудой болуп адамдын конулу эч нерсени каалабай калат. Коркунучту алдын ала сезуучу эмоционалдык реакция, тынчсыздануу болуп эсептелет. Бирок кээде тынчсыздануу сезими аша чаап, ооруга чалдыктырат. Адам дайыма тынчсыздануу абалында журсо жашоого, иштоого тоскоол болуп ал акыбалы начарлап, уйкусу качат. Бул озунун – озу токтоп калбайт, узак убакытка чейин коштоп журо берет. Азыркы мезгилде ар бир бешинчи адамга таандык сезим болуп калды. Жана ошондой эле тынчсызданууну таасиринде пайда болгон озгорууларго дуушар болуп жатышат. Психологдор, физиологдор, неврос, инфракт, миокард, гипертония, аш казандын оорусу, он эки эли ичегенин жарааты, кант диабети сыяктуу оорулар, коп тынчсыздануунун натыйжасы экендигин таанышпайт. Копчулук мезгилде тынчсызданууну жон гана эмоционалдык абал деп тушунубуз. Бул татаал биологиялык жана психологиялык корунуш, ал дайыма эле коркунуч сезиминен гана келип чыкпайт. Дайыма тынчсыздануунун натыйжасында психологиялык абал, физиологиялык абалга отот. Бул мезгилде ден соолуктун начарлашы байкалат. Ошондуктан тынчсыздануунун психологиялык жана физиологиялык негизин карап корсок.

Психологиялык корунуштор: алдын -ала билинбеген коркунуч, жагымсыз окуялардды куту, ички кисккомфорт, кыжырлануу, ишенбестик.

Физиологиялык корунуштор: журоктун кагылышынын бузулушу, тердоо, ооздун кургашы, дем алуу кыйынчылыгы, муунтуп жаткандай сезим, журок айлануу, ички калтырак, тынчы кетуу, алсыздык баш оору, чоочу, тамакта бир нерсе тыгылып тургандай сезим.

Физиологиялык жагымсыз корунуштордон улам врачтарга кайрулууга аргасыз болобуз. Копчулук мезгилдерде терапевтке, кардиологко кайрылабыз. Ал эми врачтар сиздин даттануунуз денеде болгондугуна байланыштуу, кандайдыр бир ооруну издей баштайт. Натыйжата коптогон укол даарылар тизмектелип дарыланууну баштайсыз. Денедеги оору убактысынча токтогону менен кайрада башка нерсе тынчынызды алат. Денедеги копчулук

оорулардын башаты психикалык абал экендигин билишибиз керек. Эгер озубуздогу психикалык абалыбызды терен тушунуп, аны ондоого аракет кылсак денедеги оорулар озунон-озу жок болот.

Сиздеги тынчсызданууда кеп чыкканозгоруулар барбы же жокпу кантип аныктасак болот, томонку жоноко тестик суроолорго, жооптордун вариантын тандап аны белгилегиле.

1. Мен чыналууну сезип турам, озумдой эмесмин.
 - Дайыма 3
 - Копчулук учурда 2
 - Анда – санда , кээде 1
 - Такыр билбейм 0
2. Мен азыр ото жаман нерсе болуп кетчуудой коркунуч сезип турам .
 - Коркунуч ото кучтуу 3
 - Ооба ушундай, бирок ото кучтуу эмес 2
 - Кээде, бирок менин тынчымды албайт 1
 - Такыр билбейм 0
3. Менин башымды тынчы жок ойлор аландырат.
 - Дайыма 3
 - Копчулук учурда 2
 - Анда - санда 1
 - Кээде гана 0
4. Мен ото женил отурам жана озумду женил сезем .
 - Анык ушундай 0
 - Балким ушундай 1
 - Анда – санда ушундай 2
 - Такыр анте албайм 3
5. Мен ичимден калтыроону сезем.
 - Такыр сезбейм 0
 - Кээде 1
 - Копчулук учурда 2
 - Ар дайым 3
6. Мен бир орунда отура албайм, дайыма кыймылдаш керек деп сезем.
 - Анык эле ушундай 3
 - Балким ушундай 2
 - Кандайдыр бир денгээлде ушундай 1
 - Такыр сезбейм 0
7. Менде капыстан дурболон сезим пайда болот.
 - Ар дайым 3
 - Копчулук учурда 2
 - Анча коп эмес 1
 - Такыр болбойт 0

Ушул тесттин жыйынтыгын билгиниз келсе анда баардык белгиленген сандарды кошуу керек.

Эгер 0-7ге чейин болсо: Сизге тынчсыздануудан келип чыккан озгоруулар жок.

8-10 тынчсыздануу жогоруурак, болоор болбоско коп тынчсызданасыз .

11ден жогору – сизде анык тынчсыздануу бар. Сиз тезинен психологго корунушунуз керек.

Озунузду биологиялык табияты боюнча тынчсыздануудан келип чыккан озгоруулар, копко созулуп, онокот болуп кетиши мумкун, анда тынчсыздануудан жана анын

корунушунон кутулуу аябай кыйын болуп алат. Адамдын мунозундо терс кыялдар пайда болот. Жонокой тамаша создорду каттуу абыл алып, ачуулуу, агрессивдуу адамга айланат. Турмуштагы жонокой окуяларды туура эмес баалайт. Кыйкырып, бакырып суйлоо адатка айланат. Айланасындагы болуп жаткан корунуштор кызыксыз болуп калат. Ушундай озгоруулордун натыйжасында адам позитивдуу ойлоно албай калат. Баш мээде жалан гана негативдуу ойлор уялап калат. Ал эми негативдуу ойлор болгон жерде терс энергия болунуп чыгат. Ал эми терс энергиялуу адамдын иши журушпойт, тоскоолдуктарга учурайт, анткени негативдуу ойлордун организмди булдуруучу гана болбостон, сырткы бизди курчап турган дуйного да таасир бар экендигин билишибиз керек. Негативдуу сезимдер адамды стресске дуушаар кылат. Ошондуктан тынчынызды алган окуялар башталарда ошол окуялардын он чечилерине, аягы баары бир жакшылык менен бутооруно ишенишиниз керек. Тынчынызды алган нерселер канчалык кучтуу болбосун, ойду жакшы нерсеге бурууга аракеттенин. Кыйынчылык башка тушкондо оптимисттик ойлору ойлоп, андан чыгып кетуу жолдорун издеп, адам озуно болгон ишеничти жоготпоо керек. Эгер сиз турмушунузду озгорткунуз келсе, анда алгач оюнузду озгорттушунуз керек болот. Адатга айланган ойлор сиз куткон окуяны ишке ашырат (материязацияланат). Ошондуктан ойду позитивдештирууну адатка айландырыш керек. Эгер негативдуу ойлор устомдук кылса, анда кырсыккты проблемаларды адам озуно-озу тартып келет.

Ан-сезим ойлордун жакшы жаманын иргебейт. Силердин оюнар – баардыгынын биринчи себеби. Ар бир адамдын бактысынын ачкычы озунун колунда. Оз оюнарды ансезимдуу тандап, ошонун негизинде оз турмушунарды озгорттууну баштасанар болот. Умутсуз абал эч качан болбойт.

Адабияттар:

1. Жумабаева Г. А. Адептик ан-сезимдуулукко тарбиялоонун педагогикалык жана психологиялык аспектилери. Бишкек, 2009.
2. Свияш А. Позитивская психология для повседневной жизни. М., 2004
3. Ронда Берн. Купуя сыр. Бишкек, 2011.
4. Галако Т. И. Тревога. Мет.пособие. Бишкек, 2009