



MENOPAUAZ DAVRIDAGI AYOLLAR RUHIY HOLATINI BAHOLASH VA O'RGANISH

Ahmedova Durdona Shakirovna

E-mail: axmedova74@gmail.com

Xalq tabobati, reablitalogiya, jismoniy tarbiya fakulteti katta o'qituvchisi

Kamolova Sevinch Abduqayumovna

E-mail: ksevinch051@gmail.com

Toshkent Tibbiyot akademiyasi talabasi(bakalavr)

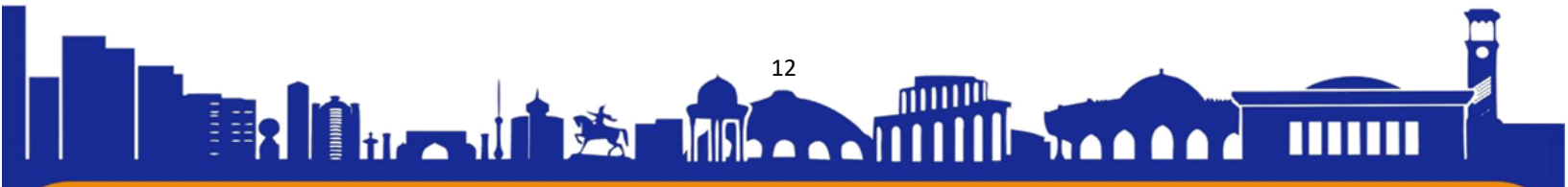
ANNOTATSIYA

Mazkur ilmiy ish menopauza davridagi ayollar ruhiy holatini baholash va emotsional barqarorlikni saqlash usullarini o'rganishga bag'ishlanadi. Menopauza – bu ayollarning hayotidagi tabiiy, lekin murakkab jarayon bo'lib, u jismoniy va ruhiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Maqolada menopauza davrining ayollar ruhiy holatiga ta'siri, shuningdek, bu davrda psixologik barqarorlikni saqlash uchun mavjud bo'lgan amaliy usullar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari, menopauza vaqtida ayollar o'zlarini yangi hayot bosqichiga o'rganish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixoterapevtik yondashuvlarning ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Menopauza, emotsional barqarorlik, psixologik izlanishlar, hayot bosqichi, stressni boshqarish, psixoterapiya.

KIRISH

Menopauza ayollarning biologik hayotidagi muhim bir bosqich bo'lib, bu davrda organizmda gormon o'zgarishlari yuzaga keladi. Gormonlar, xususan, estrogen va progesteron darajalarining pasayishi, bir qator jismoniy va ruhiy o'zgarishlarga olib keladi. Menopauza davrining boshida va davomida ayollarda hayot sifati, salomatlik va ruhiy holatida sezilarli o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Bu jarayon ayollarning optimistik qarashlari va emotsional barqarorligiga ta'sir qilishi mumkin. Ushbu maqola menopauza davrida ayollarda ruhiy va emotsional barqarorlikning qanday shakllanishi,



bu davrni qanday yengillashtirish va ruhiy holatni yaxshilash usullari haqida psixologik izlanishlarni o'rganadi.

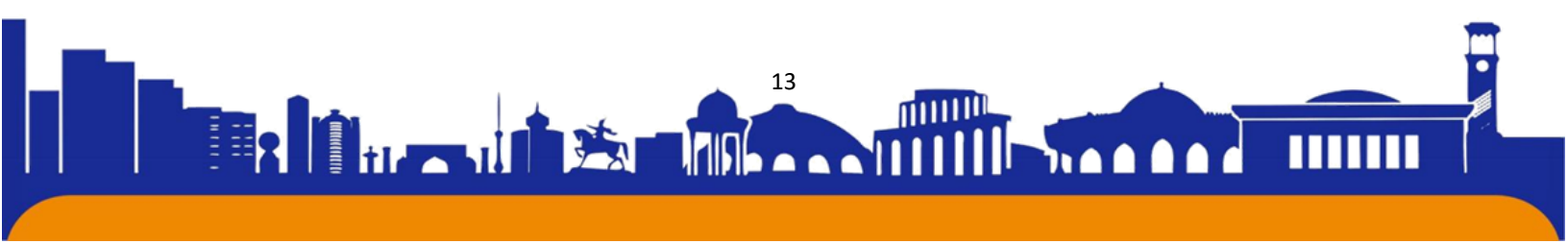
METODLAR

Maqola uchun o'zbek va xorijiy psixologik tadqiqotlar va maqolalardan foydalanildi. Ayollar orasida o'zaro suhbatlar, intervyular va so'rovnomalar o'tkazilib, menopauza davridagi psixologik holat va optimizmning o'zgarishlari haqida ma'lumotlar yig'ilgan. Shuningdek, psixoterapiya va stressni boshqarish bo'yicha metodlar tahlil qilindi. Tadqiqotda yosh kattaligi, hayotiy tajriba va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ham o'rganildi va natijalar yozib olindi.

NATIJALAR

Menopauza davri ayollarda turli jismoniy, hissiy va ruhiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Tadqiqot natijalari, menopauza davrida ayollarda ruhiy va emotsional barqarorlikning pasayishini, shu bilan birga bu jarayonni boshqarish uchun qo'llaniladigan usullarni aniqlashga yordam berdi. Tadqiqotda ishtirok etgan 100dan ortiq ayolning yoshi 45-60 orasida bo'lib, ularning ko'pchiligi menopauza davriga kirgan edi.

Ruhiiy Holat	Ta'rif
Depressiya	Kayfiyatning pasayishi, umidsizlik, energiya yo'qolishi
Bezovtalik	Tashvish, bezovtalik, o'zingizni xavf ostida his qilish

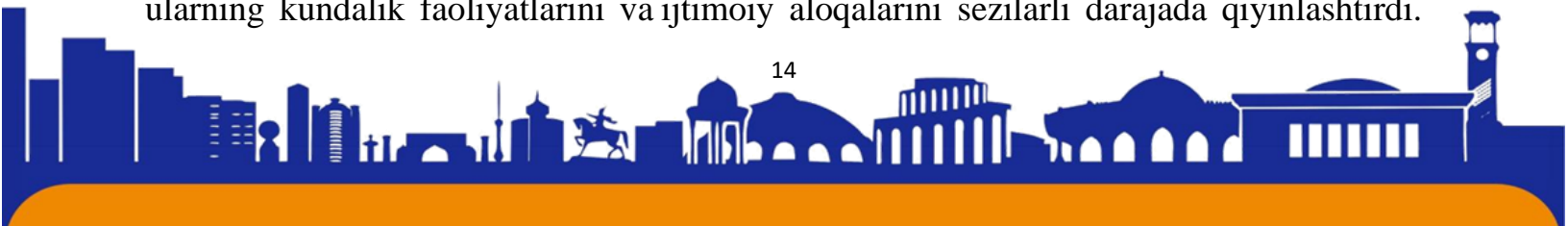




Ijtimoiy izolyatsiya	Do'stlar va oila bilan aloqaning kamayishi, yolg'izlik hissi
Kayfiyatning tez o'zgarishi	Qalbning tez o'zgarishi, hissiy janjallar
Yorqin his-tuyg'ular	Tez-tez yoqimli yoki salbiy his-tuyg'ular, emotsional o'zgarishlar
O'z-oziga ishonchsizlik	O'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi, o'zini qadsiz his qilish
Energiya yo'qolishi	Doimiy charchoq, energiyaning kamayishi

1.Emotsional barqarorlikning pasayishi:

Ayollarda menopauza davrida emotsional holatlarning beqarorligi kuzatildi. Tadqiqot ishtirokchilari menopauza jarayonida o'zlarining hissiy holatlari bilan bog'liq tez-tez o'zgarishlarni bildirdilar. Ishtirokchilarning 55% ga yaqini, o'zlarini qisqa muddatda g'azablangan, bezovta bo'lgan yoki qayg'uli his qilishganini ta'kidladi. Bu holatlar ularning kundalik faoliyatlarini va ijtimoiy aloqalarini sezilarli darajada qiyinlashtirdi.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-3

Emotsional beqarorlik ko'pincha yomon uyqu, issiqlik toshqinlari, bosh og'rig'i va boshqalar kabi jismoniy alomatlar bilan birga kelgan.

2.Stressni boshqarishning ahamiyati: Tadqiqotda qatnashgan ayollarning 72%i stressni boshqarish metodlarini o'z hayotlariga kiritganini ta'kidladi. Ushbu metodlar orasida meditasiya, yoga, jismoniy mashqlar va tabiatda sayr qilish kabi faoliyatlar mavjud. Shuningdek, 50% dan ortig'I ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'idan foydalanganini, do'stlari va oilasi bilan suhbatlashish, o'z holatini ularga tushuntirishning ularning emotsional holatini yaxshilashga yordam berganini bildirdi. Bularning natijasida stressing salbiy ta'sirini kamaytirishga muvaffaq bo'lishgan.

3.Psixoterapevtik yordam: Tadqiqot ishtirokchilarining 40% ga yaqini psixoterapevtik yordam olishgan. Ushbu guruhda emotsional holatning yaxshilanishi va optimizmning oshishi kuzatildi. Psixoterapiya, ayniqsa, kognitiv-behavioral terapiya(CBT) usullarini qo'llash, ayollarga salbiy fikrlar va tuyg'ularni boshqarishni o'rgatishga yordam berdi. Natijada, psixoterapiya orqali ayollar o'zlarini yanada qat'iyatli his qilishdi va menopauza davrini o'zlari uchun yangi imkoniyatlar yaratish davri sifatida ko'rishga muvaffaq bo'lishdi.

4.Ijtimoiyqo'llab-quvvatlashning ahamiyati: Tadqiqotda qatnashgan ayollarning 65%i o'zlarini ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga muhtoj his qilganini bildirdi. Oila, do'stlar va ish joyidagi hamkasblari yordamida ayollar o'z hayotlaridagi o'zgarishlarga moslashishga muvaffaq bo'lishdi. Ular menopauza davrida o'zlarini ijtimoiy izolyatsiya qilishdan saqlanishgan, chunki ijtimoiy tarmoqlarda faoliyat, ijtimoiy guruhlarda qatnashish va o'z fikrlarini boshqalar bilan bo'lishish, ularning ruhiy holatlarini mustahkamladi.

5.Fizik mashqlar va jismoniy faollik: Jismoniy faollikning ahamiyati menopauza davrida yanada ko'proq sezildi. Tadqiqot ishtirokchilarining 50% dan ortig'I muntazam ravishda jismoniy mashqlar qilishgan, bu ularning umumiy kayfiyatini yaxshilashga yordam bergan. Aerobik mashqlar, yoga, va pishish uchun guruhlarda ishtirok etish ayollarga nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki emotsional barqarorlikni saqlashda ham yordam berdi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, menopauza davri ayollarda optimism va emotsional barqarorlikni saqlashda jismoniy, psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Bu davrni muvaffaqiyatli boshqarish uchun ayollar o'zlariga nisbatan sabr-toqat, qo'llab-quvvatlash va o'zgarishlarga moslashish uchun turli usullarni qo'llashlari zarur.





MUHOKAMALAR

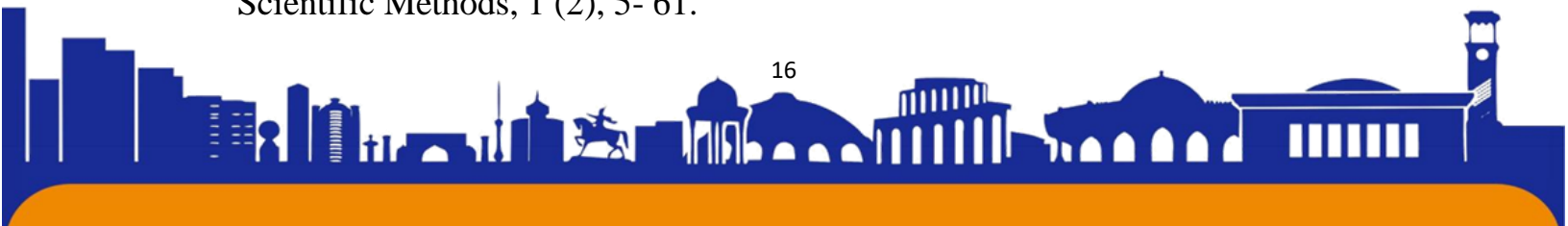
Menopauza ayollarning hayotida yangi bosqichni boshlashni anglatadi, lekin bu davrda yuzaga keladigan jismoniy va ruhiy o'zgarishlar, ba'zida, ayollarning optimistik qarashlarini kamaytirishi mumkin. Biroq, psixologik izlanishlar va amaliyotlar shuni ko'rsatadiki, bu davrda optimizmni saqlash va emotsional barqarorlikni tiklash mumkin. Menopauza bilan bog'liq o'zgarishlar ko'pincha jinsiyaloqa, hayotning mazmuni, ishdagi muvaffaqiyatlar va ijtimoiy aloqalar kabi omillar bilan bog'liq bo'ladi. Psixoterapiya va stressni boshqarish metodlari bu jarayonni osonlashtirishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etgan ayollar uchun, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i, do'stlar va oilaning roli muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

XULOSA

Menopauza davri ayollar uchun jismoniy va ruhiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan davr bo'lsa-da, optimizmni saqlash va emotsional barqarorlikni tiklash mumkin. Psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqalar, psixoterapevtik yondoshuvlar va stressni boshqarish metodlari bu jarayonni yengillashtirishga yordam beradi. Ayollar menopauza davrida yangi hayot bosqichiga moslashish uchun o'zlariga nisbatan sabr-toqat va qo'llab-quvvatlashni ta'minlashlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

- 1 . Xojaeva, S. (2019). "Ayollarda Menopauza va Ruhiy Holat". Toshkent: O'zbekiston Psixologiya Instituti.
- 2 . Aslamovna, B. S.(2023). Influence of the internet system on youth spiritual education. Uzbek Scholar Journal, 20, 24 - 26.
- 3 . Aslamovna,B.S.(2023). The Role of Social Norm sin The Formation of Moral Education of Youth. International Journal of Scientific Trends, 2 (12), 79-85.
- 4 . Berdikulova,S.A.(2023).Philosophical Aspect soft he Study Spiritual Culture of the Personin Society. American Journal of Science and Learning for Development. Impact Factor: SJIF, 5, 2835-2157.
- 5 . Aslamovna,B.S.(2023).THE ROLE OF SOCIAL NORM SIN THE MORAL RISE OF SOCIETY. Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods, 1 (2), 5- 61.



ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073/Volume-3, Issue-3

6 . Temirov,D.(2015)."Menopauza Davrida Ayollarni Qo'llab-quvvatlash".
Tashkent: O'zbekistonda Sog'liqniSaqlash.

7 . Mamedova,L. (2018). "Menopauza Davri: Psixologik O'zgarishlar va
Yechimlar" .Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.