

TURLI SHAXLARDA STRESS VA UNI YENGIB O'TISH USULLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15015374>

Ilmiy rahbar:

Ummatova Sitora Shavkatulloyevna

Sharof Rashidov nomidagi

Samarqand davlat universiteti

"Amaliy psixologiya" kafedrasi dosenti,

psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

sitoraummatova5@gmail.com

Jabborova Nazokat Jobir qizi

Sharof Rashidov nomidagi

Samarqand davlat universiteti

Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

nazokatjabborova9@gmail.com

Annotatsiya

Hozirgi axborot texnologiyalari asrida stress insoniyat uchun eng dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Turli xil kelib chiqadigan muammolar, ish-o'qishdagi vaziyatlar, vazifalarning ko'p yuklanishi, oilaviy munosabatlar va shaxsiy munosabatlar natijasida stressning paydo bo'lishini ko'rishimiz mumkin. Bularning natijasida insonda turli psixologik va jismoniy kasalliklar kelib chiqmoqda. Ushbu maqolada psixologik stress haqida, uni keltirib chiqaruvchi sabab, omillar va uni yengish usullari va chora-tadbirlari kabi masalalar bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar

psixologik stress, inson psixikasi, eustress, distress, shaxsiy omillar, adaptatsiya, agressiv holat, stressni yengish, Gans Selye qarashlari, iroda, stress bosqichlari, ruhiy xotirjamlik, muloqot, meditatsiya, hissiy muvozanat.

Аннотация

В век информационных технологий стресс становится одной из самых актуальных проблем человечества. Мы можем видеть возникновение стресса в результате различных проблем, ситуаций работы-учебы, перегруженности задачами, семейных и личных отношений. В результате этого у человека возникают различные психологические и физические заболевания. В данной

статье рассмотрены такие вопросы, как психологический стресс, его причины, факторы, а также методы и меры его преодоления.

Ключевые слова

психологический стресс, психика человека, эустресс, дистресс, личностные факторы, адаптация, агрессивное состояние, преодоление стресса, взгляды Ганса Селье, воля, стадии стресса, душевное спокойствие, общение, медитация, эмоциональное равновесие.

Annotation

In today's age of information technology, stress is one of the most problematic problems for humanity. The power of these causes various diseases and physical manifestations in a person. In this case, issues such as stress, reasons for its production, factors, and methods and measures for its production are described.

Keywords

psychological stress, human psyche, eustress, distress, personal fitness, adaptation, aggressive communication conditioning, Hans Selye's views, willpower, stress stages, mental diary, meditation, emotional stability.

Hozir ilm-fan rivojlanayotgan bir davrda, turli xil texnika va texnologiyalar rivojlanayotgan, yer sayyorasi o'rganilayotgan bir davrda, inson bilan bog'liq ravishda turli xil kashfiyotlar qilinayotgan bir zamonda, insonga xos xususiyatlar va sifatlar o'zgarib bormoqda. So'nggi yillarda atrof-muhit muvozanatining buzilishi, urbanizatsiya, sivilizatsiyaning kuchayishi, transport vositalarining ko'payishi, shovqin darajalarining oshishi natijasida, inson asab faoliyati zo'riqib, inson psixikasining charchashiga olib kelmoqda. Bularning barchasi insonning kundalik hayotiga, mehnat faoliyatiga, ayniqsa insonning biologik va fiziologik sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Har xil ta'sirotlar natijasida organizmda bo'ladigan o'zgarishlarni birinchi marta Kanadalik mashhur olim Gans Selye ko'p yillik tajribalariga tayanib har tomonlama asoslab berdi. Gans Selye tashqi ta'sirlar natijasida organizmdagi o'zgarishlarni stress termini bilan atagan.

Stress termini fanga birinchi marotaba Gans Selye tomonidan kiritilgan. Stress so'zi ingliz tilidan olingan bo'lib, "stress" - bosim, kuchlanish, tanglik, zo'riqish degan ma'nolarni anglatadi. Psixologiyada stress deb haddan tashqari zo'riqish natijasida organizmda paydo bo'ladigan umumiy tanglik holati. Ya'ni tashqi muhitdagi turli xil kimyoviy, fizik va psixik holatlarga, ta'sirlarga organizmni o'zining ichki javob reaksiyasidir. Stress aslida "hayot" tushunchasiga hamohang

tushuncha hisoblanadi. Biz stressing hayotimizda yaxshi va yomon tomonlarini farqlaymiz.

Stressning yaxshi va yomon tomonlari.

Eustress – stress tanani safarbar qilish, kuchning kuchayishini his qilish, yuqori darajada ishlashga yordam beradi.

Distress – tanamiz uchun halokatli kuchga ega bo'lgan stress turi.

Eustress insonni muvaffaqiyatga undovchi, harakatni kuchaytiruvchi va insonning oldiga qo'ygan maqsadiga undovchi stressing yaxshi, ya'ni, ijobiy ko'rinishi. Distress insonning iroda kuchini susaytiruvchi, harakatini cheklovchi, sog'ligiga aks ta'sir ko'rsatuvchi stressning salbiy ko'rinishi hisoblanadi. Bu stressning ikki xil ko'rinishi har bir insonda turlicha kechadi. Ba'zi bir insonlar stressli vaziyatda eustress holatiga tushsa, boshqasi esa distress holatiga tushadi. Insonda qaysi biri namoyon bo'lishi, asosan, bu stressni keltirib chiqaruvchi omillarga bog'liq bo'ladi.

Stressni keltirib chiqaruvchi omillar.

Stress turli omillar natijasida yuzaga kelishi mumkin. Ularni quyidagi asosiy toifalarga bo'lish mumkin:

1. Shaxsiy omillar.

- Muammolar va tashvishlar: o'qish, ish yoki oiladagi muammolar.
- Hayotiy o'zgarishlar: yangi ish, o'qish yoki joy almashtirish.
- Munosabatlardagi muammolar: sevgi, do'stlik yoki oilaviy nizolar va kelishmovchiliklar.
- Yolg'izlik yoki e'tiborsizlik hissi: o'zini yolg'iz his etish.
- Ish yoki o'qish bosimi: vaqt yetishmovchiligi, katta ma'suliyat, vazifaning tog'ri taqsimlanmasligi.

2. Tashqi omillar.

- Moliyaviy qiyinchiliklar: qarzlar, pul yetishmovchiligi.
- Ijtimoiy bosim: atrofdegilarning kutgan umidlari va tanqidalari.
- Yomon atrof-muhit: shovqin, tartibsizlik, noqulay muhitda yashash.
- Texnologik stress: doimiy ravishda telfondan foydalanish, internet yoki ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanib qolish.

3. Jismoniy omillar.

- Uyqusizlik: yetarli dam omaslik.
- Notog'ri ovqatlanish: vaqtida ovqat yemaslik, to'yib ovqat yeyish yoki ko'cha taomlari.
- Jismoniy charchoq: haddan tashqari ko'p ishlash va o'z vaqtida dam olmaslik.

- Sog'liq muammolari: turli xil kasalliklar va insonda bo'ladigan turli xil o'zgarishlar.

Bu omillardan tashqari insondagi ichki omillar ham, masalan, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, o'tmishdagi turli xil yomon hodisalar, muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqish, har doim mukammallikni kutish ham stressni yuzaga kelishiga turtki bo'ladi. Yuqorida ko'rib o'tganlarimizdan shaxsiy omillar eng kuchli omillardan hisoblanadi.

Hayot davom etar ekan, inson doimo faoliyatda bo'ladi, yashash uchun kurash olib boradi va insonlardan turli xil axborot yoki o'zidagi ichki kechinmalarni bayon etish uchun doimiy muloqotda bo'ladi. Shu faoliyatlar bilan shug'ullanar ekan, bir qator muammolarga duch kela boshlaydi. Masalan, oilada ota va ona, ota-onalarning va farzand, farzand va farzandlar o'rtasida o'zaro tushunmovchilik, tarbiyaning noto'g'ri berilganligi, farzandlar o'rtasida vazifaning to'g'ri taqsimlanmaganligi natijasida stressli vaziyat paydo bo'ladi. Ota yoki ona ishdan charchab kelgan vaqtda, oiladagi psixologik iqlimning yaxshi bo'lmasligi, ota-onalarning farzandiga vaqt ajratmasligi ham ota-onalarning va farzandlarning stressli vaziyatlarga tushib qolishiga sabab bo'lmoqda. Ish jarayonida vazifalarning ko'p yuklanishi, oilaga vaqt ajratolmaslik, ya'ni, u inson ishdan charchab kelgan vaqtda, oila a'zolari tomonidan "bizlarga vaqt ajratmayapsiz" kabi so'zlarning takrorlanishi ham o'zaro ziddiyatga olib keladi. Bu esa asab faoliyatining toliqishiga, davomiyligi esa stressga olib keladi.

Inson yashab turar ekan bir joyga moslashmasa, bu joydan ketib, boshqa bir joyga qo'nim topadi. Bu kabi holatlarni o'qish va ishda ham kuzatishimiz mumkin. O'qish joyini o'zgartirgan talaba, boshqa bir joyga borganda, xuddi o'zga sayyoraga tushib qolgandek his etadi o'zini. Bunday vaziyatda talaba o'zi tanimagan, bilmagan odamlar orasida o'zini noqulay sezadi va adaptatsiya jarayoni ham qiyinroq kechadi. Bunday holatda talabada, o'quvchida xavotirlanish, o'z-o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar namoyon bo'ladi. Bu holatlar stressning bir ko'rinishi hisoblanadi.

Iliq munosabatlar insonlarni bir-biriga ulab turuvchi arqon vazifasini o'taydi. Mana shu arqonning bir uchi zaiflashib, arqondagi iplar bo'shashsa, insonlar o'rtasidagi bunday munosabatlarga ham putur yetadi. Bu kabi iliq munosabatlarni sevgi, do'stlik va oiladagi munosabatlarda ko'rishimiz mumkin. Sevgi, asosan, ikki inson o'rtasidagi o'zaro iliq munosabat orqali takomillashadi. Bu iliq munosabatlarning zaiflashuvi, yaqin inson bilan gaplasha olmaslik, sevgining chin yoki vaqtinchalik ekaniga shubha qilish, birga bo'lish yoki bo'lmaslik haqida ko'p o'ylash, sevgan insonlar bir-birini tushunmasliklari, avvalgi baxtli damlarni eslab, hozirgi holat bilan taqqoslash, sevgan insonni yo'qotish ehtimoli tufayli ham

insonlar stressli vaziyatga tushib qolmoqdalar. Do'stlik vaziyatida ham, asosan, birining nojo'ya harakati yoki gapi orqali ular o'rtasidagi munosabatlar yomonlashadi va bu esa ular o'rtasidagi ishonchsizlik holatini yuzaga keltiradi. Bunday holatda ular o'rtasida agressiv holat yuzaga keladi va ikkalasi bir-biriga nisbatan negativ bo'lib, stressli vaziyatga tushib qolishadi.

Inson tirik organizm ekan uning tanasida turli xil o'zgarishlar va kasalliklar uchrab turadi. Inson shunday vaziyatda boshqalarning parvarishiga, ko'magiga, insonlarning yordam qo'liga doimo muhtoj bo'ladi. Shunday vaziyatda u yaqin insonlarining ko'magini ko'rmasa, muloqot yetishmasa, u holda bemor inson o'zini keraksizdek tasavvur etib, e'tibordan chetda qolib ketganligini bilib, tushkun vaziyatga tushib qoladi. Tushkunlikning davomiy bo'lishi stressga olib keladi. Inson kasallik holatida uning nerv tizimida bir qator o'zgarishlar bo'lishi natijasida ham stressli holat uni qamrab oladi. Bunday vaziyatda uning yaqin odamlari u bilan birga bo'lib, u insonga dalda berishlari kerak.

Stressning paydo bo'lish bosqichlari.

Inson stressni boshdan kechirar ekan, bu birdaniga paydo bo'lib qolmaydi, balki bosqichma-bosqich shakllanadi. Gans Selye stressni paydo bo'lishini uch bosqichini aytib o'tadi. Bular:

1-bosqich. Xavotirlanish bosqichi. Tana harorati pasayadi, kapillyarlar qon bilan to'lishadi, qonda qand miqdori kamayadi, oshqozon-ichak sistemasida funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi, alkaloz kuzatiladi.

2-bosqich. Qarshilik ko'rsatish bosqichi. Alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va buyurakusti bezi qobig'i shishadi, kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi.

3-bosqich. Toliqish bosqichi. Yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Organizm har bir bosqichni bosib, uchinchi bosqich ya'ni toliqish bosqichiga kelgandan so'ng, charchab qoladi va boshqa qarshilik ko'rsatolmaganidan keyin stressga tushadi.

Gans Selyening stressga qarshi 3 bosqichli adaptatsion sindiromi.

Gans Selye 3 bosqichli adaptatsion sindiromni odamni hayot bosqichlariga o'xshatadi:

1. Bolalik (ta'sirlanish yuqori bo'lib, organizmning hali kurashish qobiliyati kam);

2. Kamolotga yetish davri (organizm chiniqqan va barcha ta'sirotlarga adaptatsiyalanish qobiliyatiga ega);

3. Qarilik (holsizlanish, kurashishga kuchi yetmasligi va oxiri o'lim).

Selyening fikricha: inson adaptatsion kuchini ehtiyotkorlik bilan sarflashga o'rganishi lozim. Bu tushunchani u shamni yonishiga o'xshatadi. Agar barcha zaxiramizni sham deb tasavvur qilsak, uni yonishi turli xil bo'lishi mumkin. Masalan, shamni ikki tomonini yoqib tezda tugatishimiz ham mumkin yoki ehtiyot qilib faqat bir tomonlama yoqib uni ko'p vaqt davomida ishlatishimiz mumkin. Bu albatta o'zimizga bog'liq.

Bundan ko'rinib turibdiki, stressga moslashish 3ta davrda turlicha kechadi. Bolalik davrida organizm yaxshi shakllanmaganligi natijasida ham stressga qarshi yaxshi kurasholmaydi. Kamolotga yetish davrida ya'ni o'rta yoshli insonlar har tomonlama yaxshi shakllangan, hayotiy bilim, tajriba, ko'nikmalarga ega bo'lganligi sababli ham stressga moslashish qobiliyatiga ega. Keksa yoshdagi insonlarda organizmidagi hujayralarning ish faoliyatining pasayganligi, nerv sistemasining zaiflashganligi sababli ham stressga chidamsiz bo'lib qolishadi. Bu holatlarning oxiri o'lim bilan tugashi ehtimoldan holi emas. Bu kabi holat distress holatiga misol bo'ladi, insonni harakatini cheklaydi va o'limgacha olib keladi.

Stressga qarshi kurashish usullari.

Biz yuqorida zarali stresslardan tashqari foydali stress haqida ham so'z yuritdik. Umuman olganda stressiz hayot bo'lishi mumkin emas. Stressning normal holatdan distress holatiga o'tib ketmasligi organizmning chidamliligini oshiradi, salomatligini mustahkamlaydi, yuqumli kasalliklardan himoya qiladi va insonning irodasini ham mustahkamlaydi. Lekin stress holati oshib, kuchli stress holatiga o'tib ketsa uni albatta oldini olish zarur.

Har qanday stressga qarshi kurashishda, avvalo, stressni keltirib chiqaruvchi omilni aniqlash va unga qarshi kurashish kerak. Bunday kurashlar asosan ikki yo'nalishda olib boriladi:

1. Har bir individ ta'sir ko'rsatuvchi omilni aniqlab uni bartaraf qilishda shaxsan ishtirok etishi kerak.

2. Mavjud bo'lgan stress omillarini tashkilot nuqtai nazaridan bartaraf qilish. Tashkilot deyilganda o'sha inson yashab turgan joy, ish yoki o'qish joyi nazarda tutilmoqda.

Stressga qarshi kurashish uchun turli usullar mavjud. Eng samarali usullar quyidagilar:

1. Jismoniy faollik.

- Sport bilan shug'ullanish (yugurish, turli xil mashqlar, gimnastika);
- Sayr qilish, ayniqsa, tabiat qo'ynida;
- Chuqur nafas olish mashqlari va stretching.

2. Ruhiy xotirjamlik.

- Musiqa tinglash (insonni o'zining xoxishiga mos bo'lgan qo'shiqlar);
- Kitob o'qish;
- Meditatsiya yoki o'zining qiziqqan mashg'uloti bilan shug'ullanish.

3. Hissiy tushkunlikni bartaraf etish.

- Yaqin do'stlar bilan suhbatlashish;
- O'z his-tuyg'ularini qog'ozga tushirish (kundalik yuritish);
- Kulish va hazil qilish.

4. Hayot tartibini yaxshilash.

- Yetarlicha uxlash (kamida 6-8 soat);
- Sog'lom ovqatlanish;
- Ishdan so'ng dam olishga vaqt ajratish.

Stressli inson bu usullardan foydalansa, albatta, samarali natija beradi. Bunday mushkul vaziyatda meditatsiya usullaridan foydalanish samaraliroq natija beradi. Psixologiyada stressni meditatsiya qilish stressni kamaytirishga, hissiy muvozanatni saqlash va ongni boshqarishning samarali usuli sifatida o'rganiladi. Meditatsiya insonni ruhiy holatini yaxshilaydi, diqqatini oshiradi va xotirjam bo'lishiga ya'ni ichki xotirjamligini saqlashga yordam beradi.

Sport bilan shug'ullanish ham stressni bir muncha yengishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanayotgan paytda insonda stressni keltirib chiqaruvchi kortizol garmoni ajralib chiqishi kamayadi. Shuning uchun ham jismoniy mashq bilan shug'ullangan insonda stress kamayganligini ko'rishimiz mumkin.

Stressni yengish usullaridan yana biri bu musiqa tinglash. Biz bilamizki, inson qachongina og'ir, mushkul vaziyatlarga tushsagina o'zi eshtayotgan qo'shiqning so'zlariga e'tibor beradi va shu qo'shiqdagi so'zlarni o'zining hayoti bilan bog'liqligini anglaydi. Shu boisdan ham inson qo'shiqdan dalda olib, stressni bir oz darajada hamaytirishga muvaffaq bo'ladi.

Yana bir usullardan – stressli inson bilan ochiq muloqot o'rnatish. Stressli vaziyatdagi inson o'sha vaqtda muloqoti cheklangan ya'ni boshqalar bilan gaplashgisi kelmaydi. Shunday vaziyatda uning yonidagi yaqinlari, do'stlari u bilan til topishishi, suhbatlashishi uchun turli xil vaziyatlarni va choralarni o'ylab topishlari kerak. Stressli inson bunday vaziyatda yopiq holatda bo'ladi. Bu holatida u bilan muloqot olib borilsa, stressni keltirib chiqaruvchi omillar aniqlanadi va uning yaqinlari bilan bu vaziyatdan chiqish yo'llari aniqlanadi. Og'ir stressli vaziyatda inson tashqi muhitdagilar bilan aloqasini uzib, muloqot qilmasa, bunday holatda bu inson biror bir kasallikka duch keladi. Yaqinlar bilan ochiq muloqot yaxshi va samarali natija berib, bu vaziyatdan chalg'ishga, stressni biroz bo'lsada kamaytirishga yordam beradi.

Demak, stress hayotimizning ajralmas qismi hisoblanadi. Unga qanday munosabatda bo'lishimiz o'zimizga, o'zimizning iroda kuchimizga bog'liq. Stressni davolash uchun alohida dorilar mavjud emas, lekin bu holatni tabiiy yo'llar bilan davolash eng samarali usul hisoblanadi ya'ni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, yaqinlar bilan suhbatlashish, insonning o'zi qiziqqan sohasi bilan shug'ullanish kabilar shular jumlasidan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Selye G. Stress bez Distressa. Moskva, 1979.
2. Qurbonov Sh. Stress nima? Ilmiy ommabop qo'llanma. Toshkent, 1982. 12-18 betlar.
3. Fayziyev. Y. M. Umumiy va tibbiy psixologiya. Toshkent, 2017. 176-bet.
4. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
5. Ummatova S.Sh. Oila psixologiyasi: O'quv qo'llanma. Samarqand: SamDU nashriyoti-2024.128-137 b.
6. Ummatova S.Sh. Rashk fenomenining oila munosabatlaridagi gender va yosh farqlari masalalari. / Monografiya. - SamDU nashriyoti, 2023. -53 b.
7. Qodirov O.S. Umumiy psixologiya // O'quv qo'llanma. - Samarqand, 2022.- 250 b.
8. Qodirov O.S., Sh.N.Xotamov. Ijtimoiy psixologiya // Darslik. - Samarqand, 2023. -360 b.

Internet saytlari:

9. [https:// uz.m.wikipedia.org](https://uz.m.wikipedia.org).
10. [https:// m.aniiq.uz](https://m.aniiq.uz).
11. <https://medsurgeindia.com/uz/10-tips-for-handling-stress>.