

STRESSGA OLIB KELUVCHI OMILLAR VA ULARDAN QUTULISH YO'LLARI

Baxtiyorova Zaxro Farxod qizi

**Kattaqo'rg'on davlat pedagogika instituti o'zbek tili
va adabiyoti yo'nalishi birinchi bosqich talabasi
bakhtiyorovazakhro1@gmail.com**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20339281>

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari hamda inson salomatligi va ruhiy holatiga ta'siri yoritiladi. Stressning kundalik hayot, o'qish jarayoni va mehnat faoliyatidagi namoyon bo'lish holatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni oldini olish va undan chiqishning samarali yo'llari, jumladan, vaqtni to'g'ri taqsimlash, badantarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilish, dam olish, uyquni to'g'ri taqsimlash, ijobiy fikrlash hamda psixologik yordamning ahamiyati ko'rib chiqiladi. Maqola stressni boshqarish orqali inson hayot sifatini yaxshilash va muvaffaqiyatlarga erishish mumkinligini isbotlab beradi.

Kalit so'zlar: stress, ruhiy zo'riqish, salomatlik, psixologik yordam, dam olish, motivatsiya, ijtimoiy tarmoqlar, zararli odatlar, pessimistlar, optimistlar.

Stress- bu inson organizmining murakkab vaziyatlar, bosim yoki tashvishlarga nisbatan bildiradigan tabiiy reaksiyasidir. Bugungi tezkor hayot tarzida stress ko'pchilikda uchraydi va u insonning ham ruhiy ham jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holatda odam charchoq, asabiylik, diqqatning pasayishi, uyqusizlikni his qiladi. Stressga turli omillar sabab bo'ladi. Bu borada ko'plab olimlar izlanishlar olib borishgan va yechim sifatida turli usullarni taklif qilishadi. Jumladan, T.E.Eshquvatov o'zining “Umumiy psixologiya” nomli o'quv qo'llanmasida stressga quyidagicha ta'rif beradi: “Stress-inson organizmining haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir.

Stress holatini oddiy til bilan aytadigan bo'lsak, bu insonlar kechiradigan tushkunlik holatidir. Insonning aqliy jihatlar va fiziologik tizimida stress holati bo'lmasligi mumkin emas. Bular ko'p hollarda muloqotlarda va ijtimoiy jarayonlarda yuz beradi. Stressni fiziologik va psixologik turlari mavjud. Fiziologik stress-bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida yuzaga keladi.

Psixologik stress-odamning ruhiy holatiga voqealarni ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress.

Emotsional stress-ta'qiq qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar(oilaviy mojarolar, yaqin kishisini yo'qotish, uzoq muddatli sevgidan qutila olmaslik sababli, xavf ostida qolganda, atrofdagilar tomonidan noto'g'ri munosabat qilinganda va hokazolarda) ko'rinadi.

Olimlar o'tkazgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlar ko'proq stresslar hisoblanadi.

Stress ayrim odamlarda yengil kechadi, ayrim odamlarda jiddiyroq, qiyinroq o'tadi. Bunga asosiy sabab quyidagilar deb belgilanadi: uning hosil bo'lishi stressli vaziyatga qay darajada munosabatda bo'lishimizga va bu holatni baholashimizga va u bilan kurashishimizga bog'liqdir. Masalan, optimist odamlar stress holatini taqdirning bir sinovi deb qabul qilsa, pessimist odamlar uning hayotiga xavf-xatar tug'ildi, deb qabul qilar ekanlar. Pessimistlarda xavotirlanish darajasi yuqori bo'ladi va ular vaqtida ovqatlanmasa ham stress holatiga tushib qolaveradilar. Psixologlar Maykl Shayer va Marlz Karver fikricha, optimist inson eng og'ir, qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi, o'z organizmida stress joylashib olishiga yo'l qo'ymaydi”.

Urganch Davlat Universiteti talabasi Qurbanazarova Dinara o'zining “Stress” nomli maqolasida stress holatini quyidagicha izohlaydi: “Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va

hayvonlarda, his-tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Odamda bir xil turdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin, bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ma'lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan form bo'lishiga yordam beradi. Zararli stresslar organizm rezistentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Stress ta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'rikan bemorda stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizlar bilan kechadi”.

Psixolog olim E.G'oziyev stressni quyidagicha ta'riflaydi: “ Stress (inglizcha stress — so'zidan olingan bo'lib, jiddiylik, keskinlik, zo'riqish) degan ma'nolarni anglatadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keskin vaziyat tufayli vujudga keladigan emotsional holatlarni tadqiq etish psixologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlarida keng ko'lamda amalga oshirila boshlandi. Stress — og'ir jismoniy va murakkab aqliy nagruzkalar, ishlar me'yoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ilganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishlardir. Mana shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron-bir emotsiya turi ro'yobga chiqaradi. Stress emotsional holatining paydo bo'lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispetcherlar (inglizcha dispatcher — ishlab chiqarishni muvofiqlashtiruvchi ma'nosini anglatadi) uchun, balki sudyalor, korxonalar rahbari, ta'lim tizimi xodimlari uchun alohida ijtimoiy-psixologik ahamiyat kasb etadi.

Stress holatida shaxsning xatti-harakatlari o'ziga xos tarzda o'zgaradi, unda qo'zg'alishning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshadi. Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Lekin stress holatida fiziologik o'zgarishlar tashqi tomonidan qariyb ko'zga tashlanmasligi mumkin. Biroq muammoni yechishdagi qiyinchilik, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalikni stressning tashqi ifodasi, deb taxmin qilsa bo'ladi. Shaxs stress holatida telefon raqamlarini adashtiradi, vaqtni chamalashda yanglishadi, ong faoliyati yengil tormozlanadi, idrok ko'lami torayadi va boshqalar. Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tajribasi, shakllangan malakasi muhim o'rin tutadi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari alohida ahamiyatga ega. Undagi yuksak his-tuyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishda katta xizmat qiladi.”

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat Pedagogika instituti stajiyor-o'qituvchisi Latipova Xurshida Abdullayevna “Stress haqidagi g'oyalarning rivojlanishi” nomli maqolasida stress haqida quyidagicha bayon qiladi: “Yigirmanchi asrning boshlarida Garvard tibbiyot maktabida ishlagan taniqli psixolog Valter Kannon birinchi marta tananing stressga javobini tasvirlab berdi. U buni jang usuli deb atadi, uning fikricha bu usul samarali, chunki u har qanday harakatni amalga oshirish uchun safarbar qilish imkonini beradi. U doimiylikni saqlash qobiliyatini bildiruvchi “gomeostaz” (qadimgi yunoncha homoios-bir xil va statis-holat) atamasini kiritdi. “Gomeostaz” so'zi barqarorlik kuchi deb tarjima qilinadi. Psixosomatik muammolar bilan bog'liq bo'lgan keyingi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy jamiyatda jang reaksiyalari o'z-o'zida inson salomatligi uchun tahdidga aylandi (Grinberg J.,2004), Bu esa tadqiqotga qiziqishni faollashtirdi. Agar gomeostazni tananing ichki yaxlitligi va metabolizmni saqlash deb hisoblasak bunga ko'ra

zamonaviy tadqiqotchilar quyidagi kontsepsiyani kiritadilar: “Allostaz” o’zgarishlarga tayyorlik holati sifatida stressga javob beradi va gomeostazga faqat allostaz mavjud bo’lganda erishish mumkinligini ko’rsatadi, ya’ni o’zgarish orqali barqarorlik hosil bo’ladi”.

Maqolada stress nima ekanligi, qanday holatlarda paydo bo’lishi, ijobiy va salbiy ta’siri hamda oqibatlari ko’rib chiqildi. Bundan ma’lum bo’ladiki, stress bu- insonning murakkab, og’ir vaziyatlarga nisbatan bildiradigan reaksiyasi bo’lib, u ijobiy va salbiy bo’lishi mumkin. Bu insonning o’z ichki pozitsiyasiga bog’liq holda kechadigan jarayon bo’lib, birinchi navbatda o’ziga bo’lgan ishonchsizlik eng og’ir ruhiy zarbaga sabab bo’lishi mumkin. Stressli holatlarni qabul qilish va unga qarshi kurashishda insonlar optimistlar va pessimistlar guruhlariga ajratiladi. Stressli vaziyatni to’g’ri qabul qilib, o’zini yo’qotib qo’ymaydigan insonlar optimistlar, aksincha tushkunlikka tushib, hayotim bo’ldi tugadi, endi hech nima qilolmayman deb vahimaga tushuvchi insonlar pessimistlardir. Bundan tashqari, stressning foydali va zararli tomonlari mavjud bo’lib, u nerv sistemasining qay darajada rivoj topganiga qarab inson salomatligiga yaxshi yo yomon ta’sir etadi. Hans Seyle ta’kidlaganidek, stressiz hayot o’lim bilan barobardir. Harbir tirik jon hayoti davomida ma’lum bir qiyinchiliklarga duch keladi va bunga qarshi kurashishda o’ziga yetarlicha jasorat topa olsagina hammasini muvaffaqiyatli yengib o’tadi. Shuni aytib o’tish joizki, stress hayotning ma’lum bir nuqtasidagina inson hayotiga kirib kelmaydi, u doimiy ravishda biz bilan birga yashaydi. Kundalik hayotimizda, insonlar bilan muloqotimizda, atrofdagilarning bizga bo’lgan munosabatida va hattoki, o’tmishda bo’lgan voqea-hodisalar ham bizga bugungi kun uchun stress bo’la oladi.

Uzoq umr ko’rishni xohlagan har bir inson doimiy ravishda sog’lom turmush tarziga amal qilishi lozim. Negaki, vaqtni to’g’ri boshqarolmaslik ortiqcha muammolarga sabab bo’lishi mumkin, keragidan ortiq yoki judayam kam uxlash ham stressga olib boruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda ko’p vaqt o’tkazish ham miya faoliyatiga salbiy ta’sir etadi. Yaqinlar bilan munosabatda bo’lish va tabiat qo’ynida ko’proq vaqt o’tkazish bugungi kun odamlari uchun stressdan qutulishga samarali usul.

Tadqiqot davomida olingan natijalar stressning inson hayot faoliyatiga keng ko’lamda ta’sir etishi tasdiqlandi. Stress holati ko’pincha tashqi omillar ta’sirida yuzaga kelsa-da, unga insonning ichki munosabati va psixologik barqarorligi ham katta ta’sir ko’rsatadi. Bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stress reaksiyasini keltirib chiqarishi aynan shu bilan izohlanadi.

Xulosa qilib aytgan-da, stress inson hayotining ajralmas qismi bo’lsa-da, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish kamaytirish mumkin. Har bir inson o’z ruhiy va jismoniy salomatligiga e’tiborli bo’lishi va stressni boshqarish ko’nikmalarini shakllantirishi mumkin.

References:

1. Eshquvvatov T.E. Umumiy psixologiya. O’quv qo’llanma-Samarqand SamDU nashriyoti,2025-y.-304 bet.
2. Selye G. Moslashuv sindromi haqidagi esselar.-M.: Medgiz,1960.
3. Selye G. Butun organizm darajasida.-M.: Nauka,1972
4. Ababkov V.A., Perrit M. Stressga moslashish. Nazariya asoslari, diagnostika, terapiya. SPb.: Rech,2004.166 b.
5. G’oziyev E. G’ Psixologiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik/ E.G’G’oziyev; O’z R Oliy va o’rta maxsus ta’lim vazirligi, O’rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi. - T.: "O’qituvchi" NMIU, 2008.-352 b.