



STRESS VA UNI BARTARAF QILISHNING PSIXOLOGIK JIHATALARI

Sobirova Malika Muradovna

UrDu Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7571892>

ARTICLE INFO

Received: 16th January 2023

Accepted: 23th January 2023

Online: 25th January 2023

KEY WORDS

Emotsiya, hissiyot, konstruktiv, destruktiv, fiziologik stress, psixologik stress, emotsional stress.

ABSTRACT

Mazkur maqolada shaxsda namoyon bo'ladigan emotsional holatlardan stress holati, uning namoyon bo'lishi, stressni keltirib chiqaruvchi omillar, stressni bartaraf qiluvchi usullar to'g'risidagi ma'lumotlar bayon qilingan.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritib, jahonning rivojlangan davlatlari orasida munosib o'rinni egallab, dadil qadamlar bilan ilgarilab borar ekan, shubhasiz shu mustaqillikni va uning porloq istiqbolini ta'minlovchi omillarning ahamiyati tobora ortib boraveradi.

Barkamol avlod kamoloti g'oyasini turmushga tadbiq etish uchun istiqlolning dastlabki kunlaridanoq milliy ma'naviyat, milliy ta'lim va tarbiya muammolarini hal qilishga jiddiy e'tibor berilmoqda.

Mamlakatimizda ma'orif tizimida aniq va ravshan hamda ilmiy asoslangan davlat siyosati mavjud. U insonparvarlik va demokratiyaga suyangan bo'lib, unda har bir fuqaroning ta'lim va tarbiya olishi konstitutsiya asosida qonunlashtirib qo'yilgan.

Hozirgi davrda yuksak qobiliyatli mutaxassislarni tayyorlashga nisbatan talab kun sayin ortib bormoqda. Modomiki, shunday ekan, alohida olingan iste'dodli shaxslardagina emas, balki barcha mehnatkashlarning ijodiy imkoniyatlarini iloji boricha ko'proq rivojlantirish zarurati yuzaga kelmoqda. Bunday sharoitda inson va uning intellektual salohiyatiga aloqador fanlarning roli ortib borishi har bir inson shaxsida mavjud yashiringan tarzdagi imkoniyatlardan foydalanish, ularni ro'yobga chiqarish yo'l-yo'riqlarini nazariy jihatdan ishlab chiqish ehtiyoji namoyon bo'lmoqda.

SHunday ekan, bugungi kunda shaxsini, yoshlarni o'zining sog'lom va mustaqil fikriga ega bo'lgan etuk shaxs sifatida tarbiyalash, ularda ro'y beradigan ruhiy tanglik (stress, depressiya, apatiya va h.zo) holatlarini bartaraf etish hozirgi kunda ko'ndalang qo'yilgan asosiy vazifalardan biriga aylangan. Bugungi kunda psixologlarni qiynayotgan muammolardan biri bu shaxsda namoyon bo'ladigan stress holatini, unga ta'sir qiluvchi omillarni, stressni bartaraf qilish usullarini iloji boricha to'liq va mukammal o'rganib chiqishdir.



Stress tushunchasining mazmuni mohiyati borasida qator ta'riflar uchraydi. Jumladan, A.V.Petrovskiy tomonidan stress-effektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ularni boshdan kechirilishining alohida shaklidir, deb ta'rif beriladi. Professor E.G'ozievning "Umumiy psixologiya" kitobida yozilishicha, stress-og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlarining me'yorida oshib, ketib xavfli vaziyatlar tug'ilganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'rig'ishlar sifatida ko'rsatiladi.

Stress - inson organizmini haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress ko'rinishiga qarab ikki turga ajratishadi:

1. Konstruktiv - biz turidagi (ko'pchilik orasida);
2. Destruktiv - men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stress holatini oddiy tilda aytadigan bo'lsak, bu insonlarda kechadigan tushkunlik holatidir. Insonning aqliy jihatlar va fiziologik tizimida stress holati bo'lmasligi mumkin emas. Bular ko'p hollarda muloqotlarda va boshqa 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 vujudga keladi.

Fiziologik stress organizm o'ta zo'riqishi, temperaturaning baland yoki past bo'lishi, nafas olishning qiyinlashishi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, bazida odam organizmida qattiq og'riq bo'lganda, og'riq nimadan kelib chiqqanligini tushunib yeta olmaslik oqibatida odamda qo'rquv, xavotirlanish paydo bo'ladi va stress holatiga olib keladi.

Psixologik stress-odamning ruhiy holatiga voqealarni ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress. Psixologik stress informasion stress va emosional stress turlariga ajraladi.

Informasion stress axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish, vazifalarni bajarishda bir qancha yechimlar bo'lsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadagi shiddat bilan qaror qabul qilishdagi ikkilanishi natijasida kelib chiqishi mumkin. Axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish oqibatida odam psixikasi zo'riqadi (charchaydi) va buyrak ustl bezlaridan stressli garmonlar ko'p ishlab chiqara boshlaydi. Haddan tashqari zo'riqish natyasida miyada formozlanish yuz beradi va oqibatda tanglikka olib kelgan axborotgina miyada aks etaveradi. Miya boshqa axborotlarni tashqi ta'sirini qabul qila olmay qoladi. Bu ba'zi hollarda salbiy, yomon oqibatiarga olib kelishi mumkin. Miyada stressga olib kelgan axborot tormozlanib, saqlanib qolganda tanglik holatining yuqori nuqtasiga chiqqanda tanglik holatidan chiqib ketolmay o'z joniga qasd qilishgacha olib kelishi mumkin.

Emotsional stress-ta'qiq qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar (oilaviy mojarofar, to'satdan ishdan bo'shatish, 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 kuchliroq stresslar hisoblanadi. Falokat - bu notinchlik, urush, yer qimirlash, suv toshqinlari, avtohalokatlar va hokazo. Bularning hammasi inson ruhiy holatiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi.



Olimlar shuni ta'kidlashadiki, qattiq yer qimirlashi, suv toshqinlari, yong'in bo'lishi kabi falokatlarining inson ruhiyatiga katta ta'sir ko'rsatishi natijasida xavotirlanish darajasi yuqori bo'lishi kuzatiladi.

Hayotiy o'zgarishlar - bu insonni hayotida yuz beradigan voqea va hodisalardir. Masalan, yaqin kishisining halok bo'lishi, kutilmaganda ish joyini yo'qotishi, ajralishlar va hokazo. Agarda inson bir qancha inqirozli vaziyatni boshidan o'tkazsa, qattiq kasallanishi va hattoki o'limga ham olib kelishi mumkin.

Kundalik tashvishlar - bu ish joylarida sodir bo'ladigan qiyinchiliklar, o'qish joylaridagi o'quvchilarning o'quvchilarga, o'qituvchilarning o'qituvchilarga noto'g'ri munosabatda bo'lishlari, imtihonlarni muvaffaqiyatsiz yakunlanishi va hokazolarda namoyon bo'ladi. Kundalik tashvishlar mayda stresslarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin, mayda stresslar to'planib borib inson sog'liqiga ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi va boshqalarda kuzatilishi mumkin. Doimiy yuz berib turadigan kundalik tashvishlar, aqliy, jismoniy, emosional va ruhiy zo'riqishga olib kelishi mumkin.

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 ovqatlanmasalar ham stress holatiga tushib qolaveradilar. Psixologlar Mayki Shayer va Mariz Karver fikricha, optimist inson eng og'ir, qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi, o'z organizmida stress moslashib olishiga yo'l qo'ymaydi.

Umuman olganda, stress atamasi XX-asrning 40-yillariga kelib ommaviylashgan. Bunga sabab stress holatini to'g'ri tushunish va undan himoyalaniшни o'rganish, chunki stress turli salbiy munosabatlar natijasida vujudga kelishi mumkin.

Birinchisi bo'lib stress bo'yicha 1932 yili fiziolog Uolter Kennon va 1936 yilda vrach Gans Sele chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. U.Kennonning gomeostaz nazariyasi asosida 1933 yilda "Psixika va tana" asari yaratildi. Bu asarda barcha tashqi sharoit o'zgarishlariga optimal (to'la) moslasha oladigan bir yaxlit organizm haqida yozitgan. Organizmdagi turli o'zgarishlar, ya'ni ochlik, qo'rquv, jahldorlik holatlarini ko'p yillar kuzatib o'rgantsh natijasida "gomeostoz" ya'ni, organizmni ichki holatini davomiyligi nazariyasi yaratildi. Uning fikricha, gomeostoz va tashqi muhit ta'sirida asosiy o'rinni markaziy va vegetativ nerv tizimi egallaydi. Markaziy nerv tizimi tashqi-muhit, bilan vegetativ nerv tizimi esa gomeostoz holatini saqlab turadi.

U.Kennon yana shuni ta'kidlab o'tadiki, organizmni stressga qarshi kurashish yoki qochish vaqtida yurak urishi tezlashadi, qon aylanishi buziladi, ya'ni maqsadga intilish uchun tayyorgarlik ko'rishda organizmnda qochish va kurashish kechadi. Bu reaksiyani u organizmni moslashish tizimi deb ataydi.

Kanadalik olim vrach G.Sele (1936-1976 yillar) o'zini 40 yillik ilmiy izlanishi bilan U.Kennon nazariyalariga qo'shimchalar kiritib, stress psixologiya va tibbiyotda asosiy tushunchalarda biri ekinligini aytib o'tgan, G.Sele stress har doim ham zararli emas, ba'zan inson organizmiga yordam, ko'mak foyda berishi mumkin. Ayrim hollarda stressga tushib



qolganda odam yashash uchun kurashish o'z ehtiyojini qondirish uchun faollashib, o'zi bilmagan zahiradagi energiyasini ishga solishi mumkin degan. U tirik organizmning noqulay tashqi sharoitlariga moslashuvchanlik muammosini o'rganib chiqqan.

G.Seleni fikricha, shu sabablar muhim va nomuhim stressni keltirib chiqaradi. Bu vaziyatlar bir-biriga bog'liqdir, Bunda 3 bosqich ajratiladi.

- xavotirlik bosqichi;
- moslashish bosqichi;
- o'ta charchash bosqichi.

Xavotirlik bosqichida taloqning kichrayishi, yog' qavatining yo'qolishi, oshqozonda o'tkir yallig'lanishning sodir bo'lishi, buyrak tepasida likosidlarning kamayishi kuzatiladi. Shu bilan birga teri jarohatini pasayishi, ko'z yoshlanishi, so'lakning ajralishi kuzatiladi. Agarda ta'sir kuchli bo'lsa, bu bosqichda xavotirlik holatl boshlanadi.

Moslashish bosqichida buyrak usti bezlari kattalashadi, organlar va to'qimalarning ishlashi sekinlashadi. Agar stressni keitirib chiqaruvchi omil organizmga kuchli ta'sir etsa etmasa shu holat uzoq vaqt saqlanib qoladi.

Inson amaliy hayotining istalgan sohasi maqsadga muvofiq aqliy faoliyatiga, shaxsning ularga nisbatan muayyan munosabatda bo'lish sohasiga aylanib qoladi. Bu birinchi navbatda biror maqsadni anglabgina qolmay, uni e'tirof etadigan yoki inkor qiladigan maqsadlarga erishish yo'llarini baholaydigan ta'sir qilish usullari va ko'lamlarini ma'qullaydigan va ma'qullamaydigan, ulami to'g'ri tanlanganligiga shubhalanadigan, nihoyat muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik hissini kechiradigan mehnat faoliyatida kuzatiladi.

Hayotiy faoliyat jarayonida muhit va irsiy shartlar asosida insonda barqaror emotsional sifatlar - emotsional xususiyatlar va xossalar shakllanadi.

Shaxsning emotsional xususiyatlariga emotsional reaktivlik, qo'zg'aluvchanlik, affektilik, emotsional barqarorlik, umumiy emotsional tonus, emotsional ta'sirlanishlar kuchi va ulaming tashqi ifodalanishi - ekspressivlik taalluqlidir.

Emotsional xossalar individning psixik ko'rinishini belgilaydilar, shaxs emotsional tipini tashkil etadilar.

Stressni bartaraf etish uchun quyidagilar tavsiya etiladi :

1. Birinchi va asosiy qoida shundayki, qattiq stress holatida hech qanday qaror qabul qilmaslik va bunga harakat ham qilmaslik kerak (tabiiy ofatlar jarayonida o'z jonini saqlab qolishga harakat qilish bundan mustasnodir).
 2. 1 sonidan – 100gacha sanang.
 3. Qo'lingizga sovuq suv olib, peshanangizni, chakkangizni va arteriya qon tomirlarini ho'llashga harakat qiling.
 4. Derazadan osmonga qarang, ko'rayotgan narsangizga diqqatingizni to'plang, qachon siz osmonga oxirgi marta qaragansiz?
 5. Stakanga suv solib, uni sekin sekin iching. Ichayotganingida tomog'ingizdan o'tishiga e'tibor bering. Unga diqqatingizni qarating.
 6. Tanangizni bo'shashtirish, ya'ni relaksatsiya mashqini bajarish. Bunda qulay o'tirib olib, butun tanani bo'sh qo'yish, organizmni bo'shashganini his qilsin.
- Xulosa o'rnida emotsiyalarning tarkibiy qismlarini keltirib o'tish zarur, bular:



- 1) sub'ektiv kechinma,
- 2) organizm reaksiyasi,
- 3) hissiyotlar bilan yuzaga kelgan va xayoldagi fikrlar yig'indisi,
- 4) o'ziga xos yuz ifodasi,
- 5) umumlashtirilgan hissiyotli reaksiyalar: salbiy hissiyotda atrofdagi voqealarga nisbatan munosabatingiz ham salbiy bo'ladi,
- 6) ushbu hissiyot bilan assotsiatsiyaingan harakatlarga moyillik.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, hozirgi vaqtgacha emotsiyalar tabiatiga nisbatan yagona nuqtai nazar mavjud emas. Hissiyotlarni o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar hozirda ham o'tkazilib kelinmoqda. Hozirda to'plangan tajribaviy va nazariy material hissiyotlar tabiatining ikkilanganligidan dalolat beradi.

Bir tomondan, hissiyotlar - turli psixik hodisalar, shuningdek, kognitiv jarayonlar, inson qadriyatlari tizimi tuzilmasining xususiyatlari va boshqalar kabi sub'ektiv omillar hisoblanadi.

Ikkinchi tomondan, hissiyotlar individning fiziologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Hissiyotlar ma'lum seskantiruvchi ta'siri natijasida paydo bo'iadi, bu esa inson moslashishi va hulq-atvorining boshqarish mexanizmlari ifodasining xuddi o'zginasidir. Inson kayfiyati, affektlari, hislari va ehtirolari yig'indisi uning emotsional hayotini va emotsionallik kabi individual sifatni tashkil etadi.

Emotsionallikni insonning hayotiga tegishli bo'lgan turli xil sharoitlardan hissiyotli ta'sirlanishga moyillik, kayfiyatdan ehtirosigacha - kuchi va sifati turiicha bo'lgan emotsiyalami kechirish layoqati, shuningdek, emotsiyalar kuchining tafakkur va hulq-atvoriga ta'siri sifatida ta'riflash mumkin.

Shaxsning xususiyatlariga ta'rif berish ko'p holatlarda ushbu odamning nimani yoqtirishini, nimadan nafratlanishini, mag'rurlanishi, uyalishi, hasad qilishi va qayg'urishi sababini aniqlashni bildiradi. Individ barqaror hislari predmeti, ularning jadalligi va xarakteri atrofdagilarga insonning emotsional olami, hislari va bu bilan, uning individualligini ochib beradi. S.L. Rubinshteynning yozishicha, shaxsning xarakteri va aqliy qobiliyati, qiziqishlari va boshqa odamlarga munosabatlarining barcha o'ziga xos xususiyatlari hissiyotlar va sezgilarning kamalak rangida namoyon bo'ladi va aks etadi.

References:

1. Ivanov I., Zufarova M. "Umumiy psixologiya". T.: O'z.FMJ., 2008.
2. Климов Е.А. «Общая психология». - СПб., Питер, 2001
3. Немов Р.С. Психология. М.: Владос, 2003. 1-2-т.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2007.
5. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: "Fan va texnologiyalar" markazining bosmaxonasi: 2009.
6. Югай А.Х., Мираширова Н.А. «Общая психология» Т. ТГПУ, 2014.