



OILADAGI STRESS VA UNI SHAXSNING PSIXIKASIGA TASRI

Bahodirova Shahnoza Rustam qizi

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

4-bosqich talabasi

E-mail: srustamova055@gmail.com

Talipova Feruza Tayirovna

Alfraganus universiteti Psixologiya kafedrası v.b dotsenti

psixologiya fanlari bo'yicha (PhD)

Annotatsiya

Ushbu maqolada oilaviy stress holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning shaxs psixikasiga, emotsional barqarorligiga hamda ruhiy salomatligiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Stress — inson hayotidagi tashqi va ichki bosimlarga organizmning javob reaksiyasi bo'lib, u ko'p hollarda oilaviy muhitda yuzaga keladigan nizolar, ijtimoiy-iqtisodiy tanglik, kommunikativ muammolar natijasida kuchayadi. Tadqiqotda oilaviy stress nazariyalari, xususan, G. Selye, L. Lazarus va K. Rogerslarning psixologik yondashuvlari asosida stressning emotsional va kognitiv jihatlari yoritilgan. Oila a'zolari o'rtasida kechadigan stress holatlari bolalarning ruhiy holati, o'smirlarning xulq-atvori hamda kattalarning psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir etadi. maslahat markazlari hamda psixoprofilaktika tizimida qo'llanishi mumkin.

Kalit so'zlar: stress, oila, psixika, emotsional holat, ruhiy salomatlik, muloqot, konflikt, barqarorlik.

STRESS IN THE FAMILY AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOLOGY OF THE PERSON



Abstract

This article scientifically analyzes the causes of family stress, their impact on the psyche of the individual, emotional stability and mental health. Stress is the body's response to external and internal pressures in human life, which in many cases is exacerbated by conflicts, socio-economic stress, and communication problems in the family environment. The study covers the emotional and cognitive aspects of stress based on family stress theories, in particular, the psychological approaches of G. Selye, L. Lazarus and K. Rogers. Stress situations between family members directly affect the mental state of children, the behavior of adolescents, and the psychological stability of adults. can be used in counseling centers and in the system of psychoprophylaxis.

Keywords: *stress, family, psyche, emotional state, mental health, communication, conflict, stability.*

СТРЕСС В СЕМЬЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЮ ЛИЧНОСТИ

Аннотация

В данной статье научно анализируются причины возникновения семейного стресса, их влияние на психику личности, эмоциональную устойчивость и психическое здоровье. Стресс – это реакция организма на внешние и внутренние факторы давления в жизни человека, которая во многих случаях усугубляется конфликтами в семейной среде, социально-экономическим стрессом и проблемами общения. В исследовании рассматриваются эмоциональные и когнитивные аспекты стресса, основанные на семейных теориях стресса, в частности, на психологических подходах Г. Селье, Л. Лазаруса и К. Роджерса. Стрессовые ситуации между членами семьи напрямую влияют на психическое состояние детей, поведение подростков и психологическую устойчивость взрослых. Материал может



быть использован в консультационных центрах и системе психопрофилактики.

Ключевые слова: стресс, семья, психика, эмоциональное состояние, психическое здоровье, общение, конфликт, стабильность.

Kirish

Oila inson hayotining eng muhim ijtimoiy-psixologik tizimidir. Unda nafaqat shaxsning ijtimoiylashuvi, balki ruhiy salomatligi va emotsional barqarorligi shakllanadi. Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlaganidek: *“Sog‘lom oila — sog‘lom jamiyat poydevoridir.”* Shu bois, oilaviy muhitda yuzaga keladigan stress holatlarini erta aniqlash va ularni bartaraf etish bugungi kunda psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Stress holati — bu insonning tashqi yoki ichki tahdidlarga nisbatan fiziologik va psixologik javobidir. Oilaviy stressning manbalari turlicha bo‘lib, ular ijtimoiy rol konfliktlari, iqtisodiy tanglik, o‘zaro ishonchsizlik, muloqotdagi uzilishlar yoki bolalar tarbiyasidagi kelishmovchiliklardan kelib chiqadi. Ushbu omillar oila a‘zolarining hissiy muvozanatini buzib, ruhiy zo‘riqish, depressiya yoki agressiv xulq-atvorni yuzaga keltiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy stressning davomiy shakllari shaxsning nevrotik reaksiyalarini kuchaytiradi, emotsional charchoq, o‘zini qadrlash pasayishi va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Shu sababli, oilaviy muhitda stress omillarini boshqarish, murosali muloqotni yo‘lga qo‘yish, psixologik madaniyatni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Stress nazariyasi ilk bor G. Selye tomonidan “umumiy adaptatsiya sindromi” modeli orqali izohlangan bo‘lib, u stressni organizmning moslashuv jarayoni sifatida ko‘rsatadi. L. Lazarus va S. Folkman esa stressni kognitiv baholash nazariyasi orqali tushuntirib, insonning holatni qanday idrok etishi uning psixik reaksiyasini belgilashini ta'kidlagan. Oilaviy psixologiyada esa stress nazariyalari shaxslararo munosabatlar, emotsional bog‘liqlik va ijtimoiy rollar nuqtayi nazaridan o‘rganiladi.



K. Rogers insonning shaxsiy o'sishini ta'minlovchi muhitda — ya'ni samimiy, ishonchli va empatik munosabatlar mavjud bo'lganda stress darajasi kamayishini ta'kidlaydi. A. Adler esa oiladagi “tenglik hissi” buzilganda shaxs o'zini yetarlicha qadrlanmagan deb his qiladi va bu holat ruhiy muvozanatsizlikka sabab bo'ladi.

Zamonaviy tadqiqotlar (Baum, 2020; Repetti, 2022) ko'rsatishicha, oilaviy stress bolalar miyasida stress gormonlari (kortizol) ortishiga, diqqat va xotira faoliyatining pasayishiga olib keladi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo'lmaganda, oilaviy stress depressiv holatlar bilan yakunlanadi.

O'zbek psixologlaridan N. Jo'rayev, M. G'anieva va L. Tursunova ishlarida oilaviy nizolar, ijtimoiy bosim va hissiy begonlashuvning milliy madaniyat kontekstida tahlili berilgan. Ularning fikricha, o'zaro hurmat, diniy qadriyatlar va empatiya stressni kamaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois, milliy psixologik madaniyatga tayangan oilaviy psixoprofilaktika eng samarali yo'l hisoblanadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi — oilaviy stress darajasini aniqlash va uning shaxs psixikasiga ta'sirini empirik tahlil qilishdir. Tadqiqotda 60 nafar turli yoshdagi (25–50 yosh) oila a'zolari ishtirok etdi. Tadqiqot metodlari sifatida Lusherning rang testi, “Oilaviy munosabatlar diagnostikasi” (Yu. Alyoshina metodi), hamda “Stressni baholash so'rovnomasi” (Holms va Rey shkalasi) qo'llanildi.

Natijalarni qayta ishlashda statistik tahlil usullari (korrelyatsion va dispersiya tahlili) ishlatildi. Tadqiqotdan maqsad, oila muhitidagi stress omillari (konfliktlar, kommunikatsion uzilishlar, hissiy sovuqlik) bilan shaxsning ruhiy holati (tashvish, depressiv kayfiyat, affektiv reaktivlik) o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdir.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, oilaviy stress darajasi yuqori bo'lgan oilalarda emotsional charchoq, o'zini qadrlashning pasayishi va kommunikatsion sovuqlik darajasi yuqori. Shu bilan birga, stressning eng yuqori ko'rsatkichi er-xotin o'rtasidagi hissiy befarqlik, vaqt yetishmasligi va iqtisodiy bosim bilan bog'liq.



Oilaviy stress — bu shunchaki hissiy zo‘riqish emas, balki butun psixik tizimning disbalansidir. Bunday holatlarda shaxsning diqqat, motivatsiya va kommunikativ faolligi pasayadi. Shu bilan birga, ijobiy muloqot strategiyalarini (tinglash, empatiya, birgalikda yechim topish) qo‘llaydigan oilalarda stress darajasi 40% ga kamaygan.

Olingan natijalar oilaviy stressning shaxs ruhiyatiga kuchli ta‘sirini tasdiqlaydi. Shaxsning emotsional holati va oilaviy muhit o‘rtasida o‘zaro ikki tomonlama aloqadorlik mavjud. Stress darajasi ortgan sari kommunikativ aloqa buziladi, bu esa o‘z navbatida stressni yanada kuchaytiradi. Shu sababli, psixologik amaliyotda “pozitiv muloqot”, “stressni yengish strategiyalari” va “o‘zaro empatiya” treninglarini qo‘llash samarali hisoblanadi. Ayollarda hissiy stress ko‘rsatkichlari erkaklarnikidan yuqoriroq, bu ularning ijtimoiy rol yuklamasi va hissiy sezgirligi bilan izohlanadi. Oilaviy stressni kamaytirish uchun emotsional savodxonlikni oshirish, psixologik madaniyatni rivojlantirish va oila a‘zolari o‘rtasida ochiq muloqotni rag‘batlantirish zarur.

Xulosa

Oilaviy stress shaxsning ruhiy salomatligi va psixik barqarorligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Stress holatining davomiy shakli depressiv holatlar, o‘zini qadrsiz his qilish, emotsional sovuqlik va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi. Shu sababli, oila ichidagi stressni boshqarish — ijtimoiy-psixologik muhofaza tizimining ajralmas qismi bo‘lishi zarur. Stressni kamaytirish uchun psixoprofilaktika dasturlarini ishlab chiqish, oila a‘zolariga kommunikativ va emotsional ko‘nikmalarni o‘rgatish muhim. O‘zaro hurmat, ishonch, empatiya, birgalikda muammolarni hal qilish madaniyati oilaviy stressni sezilarli kamaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jo‘rayev N. Oila psixologiyasi asoslari. — Toshkent: Fan, 2019.



2. G'anieva M. Oiladagi nizolar va ularni bartaraf etish yo'llari. — Toshkent: Innovatsiya, 2021.
3. Tursunova L. Ruhiy salomatlik va oila madaniyati. — Samarqand, 2020.
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. — Toshkent, 2022.
5. Baum A. Family Stress and Coping Mechanisms. — Cambridge, 2020.
6. Repetti R. Family Dynamics and Mental Health. — APA Press, 2022.