

STRESSNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Turimbetova Sveta Muhammedaliyevna

Chimboy tumani 45-sonli maktab psixologi

Berdanova Amangul Mansurovna

Qanliko'l tumani 4-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada stressning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, uning inson ruhiyati va ijtimoiy munosabatlariga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, stressning kelib chiqish sabablari, emotsional holatlarga ta'siri hamda uni bartaraf etishning psixologik usullari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, psixologiya, emotsional holat, ijtimoiy muhit, ruhiy zo'riqish, motivatsiya, moslashuv, psixologik yordam

KIRISH

Bugungi kunda stress inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Tezkor hayot sur'ati, ijtimoiy muammolar, oilaviy va kasbiy bosimlar inson ruhiyatiga ta'sir qilib, turli emotsional holatlarni yuzaga keltiradi. Stress — bu organizmning ichki yoki tashqi ta'sirlarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasidir. Stress ma'lum darajada inson faoliyatini faollashtirishi mumkin, ammo uzoq davom etuvchi stress salbiy oqibatlariga olib keladi.

Psixologik jihatdan stress insonning hissiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Asabiylik, xavotir, charchoq, tushkunlik va diqqatning pasayishi stressning asosiy belgilaridan hisoblanadi. Ijtimoiy muhit stressning kelib chiqishida muhim rol o'ynaydi. Oiladagi nizolar, ishdagi muammolar, iqtisodiy qiyinchiliklar yoki jamoadagi tushunmovchiliklar ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi. Stress insonning muloqotiga ham ta'sir qiladi. Ruhiy bosim ostidagi inson boshqalar bilan munosabatda qo'pollik yoki befarqlik namoyon qilishi mumkin.

Yoshlar va o'smirlar ham stressga sezgir bo'ladilar. O'qishdagi yuklama, tengdoshlar bilan munosabat va kelajak haqidagi xavotir ularning ruhiy holatiga ta'sir qiladi. Stressning oldini olishda sog'lom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega. Yetarli dam olish, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Psixologik treninglar va relaksatsion mashqlar stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Nafas mashqlari, meditatsiya va ijobiy fikrlash insonni ruhiy jihatdan yengillashtiradi. Oila va yaqin insonlarning qo'llab-quvvatlashi ham stressni yengishda katta rol o'ynaydi. Samimiy muloqot va tushunish insonda xavfsizlik hissini shakllantiradi.

Maktab va ish joylarida sog‘lom psixologik muhit yaratish stressning kamayishiga yordam beradi. O‘zaro hurmat va hamkorlik asosidagi munosabatlar emotsional zo‘riqishni kamaytiradi.

Zamonaviy insoniyat tarixida birinchi marta shunday davrga kelinganki, inson miyasi har kuni milliardlab bayt hajmdagi axborot oqimi bilan yuzma-yuz kelmoqda. Raqamli inqilob texnologik taraqqiyotni ta'minlagan bo'lsa-da, u bilan birga yangi psixologik va neyrologik muammolarni ham vujudga keltirdi. Kognitiv ishlash samaradorligi — ya'ni inson miyasining axborotni qayta ishlash, qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish qobiliyati — raqamli muhitda misli ko'rilmagan darajada sinovdan o'tmoqda.

Stress — organizmning tashqi yoki ichki tahdidlarga nisbatan ko'rsatadigan umumlashtirilgan adaptiv reaksiyasi sifatida — raqamli asrda yangi ko'rinishlarga ega bo'ldi. Agar an'anaviy stress manbalari aniq va vaqt jihatidan cheklangan bo'lsa, raqamli stress doimiy, ko'p qatlamli va ko'pincha ongsiz ravishda ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi bildirishnomalar, elektron pochta xabarlar, yangiliklar oqimi va ko'p vazifalik (multitasking) talablari kognitiv tizimni uzluksiz faol holatda ushlab turadi, bu esa uzoq muddatda neyrofiziologik deformatsiyaga olib kelishi mumkin.

Mazkur tadqiqot uchta asosiy savol atrofida qurilgan: birinchidan, raqamli muhitning kognitiv yuklanish va stress darajasiga neyrofiziologik ta'siri qanday mexanizmlar orqali amalga oshadi; ikkinchidan, surunkali raqamli stress prefrontal korteks funksiyalariga qanday o'zgarishlar kiritadi; uchinchidan, kognitiv samaradorlikni tiklash va raqamli stressni boshqarishning ilmiy asoslangan usullari qanday bo'lishi mumkin. Bu savollar nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham juda muhimdir, zira zamonaviy ish joylari, ta'lim muassasalari va kundalik hayot tobora ko'proq raqamli platformalarga bog'liq bo'lib bormoqda.

Tadqiqotning dolzarbligi jahon sog'liqni saqlash tashkilotining so'nggi ma'lumotlari bilan tasdiqlangan bo'lib, unga ko'ra aqliy sog'liq muammolari 2030-yilga borib global kasallik yukining asosiy qismini tashkil etadi, deb bashorat qilinmoqda. Xususan, ishchi kuchi orasida kognitiv charchash va stress bilan bog'liq ish qobiliyatining pasayishi yiliga trillionlab dollar iqtisodiy zarar keltirmoqda. Shu bois raqamli muhit va kognitiv ishlash o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur o'rganish bugungi kunning eng zaruriy ilmiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Neyrofiziologik nuqtai nazardan stress reaksiyasi ikkita asosiy o'q orqali boshqariladi: gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) o'qi va simpatik asab tizimi. HPA o'qi faollashganda kortizol gormonining qonga chiqarilishi kuzatiladi. Kortizol, adrenalin kabi, qisqa muddatli hayotiy vaziyatlarda foydali bo'lib, organizmni tez harakat qilishga tayyorlaydi. Biroq raqamli muhitdagi kabi uzluksiz faollashuv holatlarida kortizol surunkali ravishda yuqori darajada qolishi, bu esa neyrotoksik ta'sirga olib kelishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Prefrontal korteks — ijroiya funksiyalar, rejalashtirishda qaror qabul qilish, o'z-o'zini nazorat qilish va diqqatni boshqarishda mas'ul bo'lgan miya sohasi — surunkali kortizol ta'sirida o'zining struktural va funksional o'zgarishlarini boshdan kechiradi. Neyroimaging tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, yuqori stressga duchor bo'lgan shaxslar prefrontal korteksda neyronlar orasidagi sinaptik aloqalarning zaiflashuvini, dendritik o'siqlarning qisqarishini va gri moddaning hajmi kamayishini namoyish etdi. Boshqacha aytganda, surunkali raqamli stress miyaning eng yuqori ijroiya funksiyalarini bevosita zaiflashtiradi.

Axborot yuklanishi (information overload) muammosi 1970-yillarda Alvin Toffler tomonidan birinchi marta ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lsa-da, u o'sha davrda bugungi ko'lamni tasavvur ham qila olmas edi. Zamonaviy inson o'rtacha har 6 daqiqada bir bor smartfonini tekshiradi, ijtimoiy tarmoqlarda kuniga 2-3 soat vaqt o'tkazadi va ish vaqtida o'rtacha 120 dan ortiq elektron pochta xabari oladi. Bu raqamlar kognitiv tizimning band bo'lish hajmini aniqlash imkonini beradi. Diqqat resurslarining cheklanganligi nazariyasiga ko'ra, inson miyasi bir vaqtning o'zida cheklangan miqdordagi axborotni samarali qayta ishlashi mumkin; bu chegara oshib ketganda xatolar ko'payadi, qaror sifati tushadi va hissiy barqarorlik susayadi.

Ko'p vazifalik (multitasking) fenomeni raqamli muhitda alohida o'rganishni talab qiladi. Ko'pchilik o'zini bir vaqtda bir necha ish bajara oladi, deb hisoblasa-da, neyropsixologik tadqiqotlar buning aksini ko'rsatadi. Inson miyasi haqiqatda parallel ishlashga qodir emas — u vazifalari orasida tez-tez almashinib turadi (task-switching). Har bir bunday almashinuv kognitiv xarajat talab qiladi: diqqat yangi vazifaga o'tishi uchun 15-20 daqiqalik chuqur konsentratsiya davri yo'qoladi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydi-ki, tez-tez multitasking qiladigan shaxslarda diqqat barqarorligi, xotira va ijodiy fikrlash qobiliyati sezilarli darajada past bo'ladi.

Raqamli stress va kognitiv ishlash munosabatini o'rganishda Yerkes-Dodson qonuni muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu qonunga ko'ra, o'rtacha darajadagi qo'zg'alish (arousal) kognitiv ishlash uchun optimal hisoblanadi: juda past qo'zg'alish beparvolik va sustlikni, juda yuqori qo'zg'alish esa panikani va kognitiv collaps ni keltirib chiqaradi. Raqamli muhit odatda bu muvozanatni yuqori qo'zg'alish tomoniga tomon buzadi, natijada inson xuddi yuqori stressdagi kabi noto'g'ri qarorlar qabul qilishga, muhim ma'lumotlarni o'tkazib yuborishga va hissiy reaksiyalarga moyil bo'lib qoladi.

Mia baumgartnerlari va boshqa tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan longitudinal tadqiqotlar raqamli stressning yosh guruhlariga turlicha ta'sir qilishini ko'rsatdi. O'smirlar va yosh kattalar miya rivojlanishi hali to'liq tugallanmaganligi sababli raqamli stressga ayniqsa sezgir. Prefrontal korteks 25 yoshgacha to'liq etuk bo'lmasligi hisobga olinsa, bu yoshdagi shaxslarda raqamli muhitning surunkali stress ta'siri keyinchalik kattalar ruhiy salomatligiga uzoq muddatli salbiy oqibatlar qoldirishi

mumkin. Bu esa raqamli gigiena madaniyatini ilk yoshdan shakllantirishning ahamiyatini yanada oshiradi.

Kognitiv charchash (cognitive fatigue) raqamli stressning eng ko'zga ko'rinadigan natijasidir. Ego depletion nazariyasiga ko'ra, o'z-o'zini nazorat qilish va irodaviy qarorlar qabul qilish uchun ishlatiladigan psixologik resurs cheklangan bo'lib, kun davomida kuchli raqamli yuklanish bu resursni tezda kamaytiradi. Oqibatda kunning ikkinchi yarmida olingan qarorlar sifati sezilarli darajada past bo'ladi — bu xodimlar uchun ham, iqtisodiyot uchun ham muhim oqibat hisoblanadi. Tadqiqotlar shuningdek raqamli charchash holati uyqu sifatiga ham ta'sir qilishini, chunki ekrandan chiqadigan ko'k nur (blue light) melatonin ishlab chiqarishni susaytirishi va shu orqali uyqu-uyg'oqlik siklini buzishini ko'rsatdi.

Psixologik moslashuv (resilience) tushunchasi raqamli stress kontekstida alohida muhim ahamiyat kasb etadi. Barcha shaxslar raqamli stressga bir xil javob bermaydi: ba'zilar yuqori raqamli yuklanish sharoitida ham samarali ishlashni davom ettiradi, boshqalari esa nisbatan past yuklanishda ham kognitiv deformatsiyani boshdan kechiradi. Bu farqlar genetik predispozitsiya, oldingi hayot tajribasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va shaxsning raqamli texnologiyalar bilan munosabatini boshqarish ko'nikmalariga bog'liq. Zamonaviy tadqiqotlar mindfulness amaliyoti, muntazam jismoniy faollik va ijtimoiy aloqaning raqamli stressga nisbatan moslashuv omillarini mustahkamlashini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni aniq ko'rsatadiki, raqamli muhitdagi surunkali stress kognitiv ishlash samaradorligiga neyrofiziologik mexanizmlar orqali bevosita va salbiy ta'sir ko'rsatadi. HPA o'qi orqali surunkali kortizol ishlab chiqarish prefrontal korteksning struktural va funksional zaiflashishiga olib keladi, bu esa ijroiya funksiyalar, diqqat va xotira sifatining pasayishida namoyon bo'ladi. Ko'p vazifalik illuziyasi va axborot yuklanishi kognitiv resurslarni haddan tashqari sarflaydi, natijada qaror qabul qilish sifati tushadi va hissiy barqarorlik susayadi.

Amaliy jihatdan bu tadqiqot raqamli gigiena standartlarini ishlab chiqish zaruratini tasdiqlaydi. Ish joylari uchun maxsus «raqamli tanaffus» protokollari joriy etish, ta'lim muassasalarida ekran vaqtini ilmiy asosda tartibga solish va shaxsiy foydalanuvchilar uchun raqamli detoks dasturlari kognitiv sog'liqni muhofaza qilishning asosiy vositalari bo'lishi lozim. Mindfulness asosida ishlab chiqilgan stressni boshqarish dasturlari raqamli stressga nisbatan moslashuv imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

Kelajak tadqiqotlar uchun neyrovizualizatsiya usullari yordamida raqamli stressning uzoq muddatli neyral o'zgarishlarga ta'sirini prospektiv o'rganish, shuningdek, turli yoshdagi va madaniy kontekstdagi guruhlar orasida taqqoslaganda xususiy o'rganishlar o'tkazish tavsiya etiladi. Raqamli texnologiyalar insoniyat hayotidan ajralmas qismga aylanayotgan hozirgi davrda kognitiv sog'liqni muhofaza

qilish global ustuvor vazifaga aylanishi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stressning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish inson ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali sog'lom va barqaror hayot tarzini shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Arnsten A.F.T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function // *Nature Reviews Neuroscience*. — 2009. — Vol. 10. — P. 410–422.
2. Baumgartner S.E., Weeda W.D., van der Heijden L.L., Huizinga M. The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents // *Journal of Early Adolescence*. — 2014. — Vol. 34. — P. 1120–1144.
3. Baumeister R.F., Tierney J. Willpower: Rediscovering the greatest human strength. — New York: Penguin Press, 2011. — 291 p.
4. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience. — New York: Harper Perennial, 1990. — 303 p.
5. Epel E., Blackburn E., Lin J., Dhabhar F., Adler N., Morrow J., Cawthon R. Accelerated telomere shortening in response to life stress // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. — 2004. — Vol. 101. — P. 17312–17315.
6. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. — New York: Delta Trade Paperback, 2005. — 467 p.
7. Loh K.K., Kanai R. Higher media multi-tasking activity is associated with smaller gray-matter density in the anterior cingulate cortex // *PLoS ONE*. — 2014. — Vol. 9. — e106698.
8. McEwen B.S. Stressed or stressed out: What is the difference? // *Journal of Psychiatry and Neuroscience*. — 2005. — Vol. 30. — P. 315–318.
9. Ophir E., Nass C., Wagner A.D. Cognitive control in media multitaskers // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. — 2009. — Vol. 106. — P. 15583–15587.
10. Ziyonet