

SHAXSLARARO STRESSNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Yunusova Maxliyoxon Erkinjon qizi

*Farg'ona viloyati Oltiariq tumani MMTB
tasarrufidagi 21-umumta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA:

Ushbu maqolada shaxslararo stressning psixologik mohiyati, uning kelib chiqish sabablari va oldini olish yo'llari tahlil qilingan. Unda samarali muloqot, emotsional o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning stressni kamaytirishdagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: shaxslararo stress, psixologik yechimlar, muloqot madaniyati, empatiya, emotsional holat, stressga chidamlilik, ijtimoiy munosabatlar.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda shaxslararo munosabatlar murakkablashib borayotgani sababli stress holatlari tobora ko'proq uchramoqda. Shaxslararo stress insonning boshqa odamlar bilan bo'lgan muloqoti, o'zaro tushunmovchiliklar, ziddiyatlar va emotsional bosimlar natijasida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Bunday stress holati shaxsning ruhiy barqarorligiga, ijtimoiy faolligiga hamda umumiy psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shaxslararo stressning kelib chiqishida individual psixologik xususiyatlar muhim o'rin tutadi. O'z his-tuyg'ularini boshqara olmaslik, past o'z-o'zini baholash, haddan tashqari sezgirlik, agressivlik yoki tortinchoqlik kabi sifatlar stressni kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi. Shuningdek, muloqot madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligi, empatiya va tinglash ko'nikmalarining sustligi shaxslararo munosabatlarda ziddiyatlarning ko'payishiga olib keladi.

Oilada, maktabda yoki mehnat jamoasida yuzaga keladigan nizolar shaxslararo stressning asosiy manbalaridan biridir. Doimiy tanqid, bosim, adolatsiz munosabat,

hurmatning yetishmasligi insonda ichki zo'riqish va emotsional charchoqqa sabab bo'ladi. Natijada shaxsda bezovtalik, jahldorlik, ijtimoiy chekinish kabi holatlar kuzatiladi. Bu esa munosabatlarning yanada yomonlashuviga olib keluvchi salbiy psixologik aylanishni yuzaga keltiradi.

Shaxslararo stressning oldini olishda eng muhim psixologik yechimlardan biri — samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishdir. Ochiq va hurmatga asoslangan muloqot, o'z fikrini tinch va aniq ifodalash, qarshi tomonning his-tuyg'ularini tushunishga intilish stressni kamaytiradi. Empatiya qobiliyatining rivojlanishi insonlar o'rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi va ziddiyatlarning oldini olishga yordam beradi.

Stressni oldini olishda shaxsning o'z emotsiyalarini boshqarish qobiliyati ham muhim ahamiyatga ega. Emotsional o'zini nazorat qilish, stressga chidamlilikni oshirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish shaxslararo munosabatlarda muvozanatni ta'minlaydi. Relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar, o'z-o'zini anglashga qaratilgan mashg'ulotlar stressni kamaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, shaxslararo stressning oldini olishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolari, do'stlar, hamkasblar va mutaxassis psixologlar bilan ochiq muloqot qilish insonning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Muammolarni yolg'iz hal qilishga urinishdan ko'ra, ularni birgalikda muhokama qilish stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi.

Organizm uchun haqiqiy yoki sezilgan tahdid "stressor" deb ataladi va stressga javob "stressga javob" deb ataladi. "Stress javoblari adaptiv jarayonlar sifatida rivojlangan bo'lsa-da, Selye og'ir, uzoq muddatli stress javoblari to'qimalarning shikastlanishiga va kasalliklarga olib kelishi mumkinligini kuzatdi. Qabul qilingan tahdidni baholash asosida odamlar va boshqa hayvonlar engish uchun javob berishadi (Lazarus va Folkman 1984).

Bizning Markaziy asab tizimimiz yagona, izolyatsiya qilingan javob o'zgarishlariga emas, balki integratsiyalashgan javoblarni ishlab chiqarishga intiladi. Garchi turli xil vaziyatlar stressga javob berishning turli xil shakllarini keltirib chiqarishga moyil bo'lsa-da, xuddi shu vaziyatga stress ta'sirida individual farqlar ham

mavjud. Turli xil stress omillari bo'yicha stressga javoblarning ma'lum bir namunasini namoyish etish tendentsiyasi "javob stereotipi" deb ataladi. Turli vaziyatlarda ba'zi odamlar faol kurashish bilan bog'liq stress reaksiyalarini ko'rsatishga moyil, boshqalari esa hushyorlik bilan ko'proq bog'liq bo'lgan stress reaksiyalarini ko'rsatishga moyil.

Genetik meros, shubhasiz, javob stereotipidagi individual farqlarni aniqlashda rol o'ynasada, kalamushlarda neonatal tajribalar kognitiv-hissiy javoblarda uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Evolyutsiya sutemizuvchilarni oqilona samarali ta'minlaganligi sababli gomeostatik qisqa muddatli stress omillari bilan kurashish uchun mexanizmlar (masalan, baroreseptor refleksi), yosh va sog'lom odamlarda o'tkir stress reaksiyalari odatda sog'liq uchun yuklamaydi. Ammo, agar tahdid doimiy bo'lsa, ayniqsa keksa yoki nosog'lom odamlarda, stressga javobning uzoq muddatli ta'siri sog'likka zarar etkazishi mumkin. Surunkali stress omillarining salbiy ta'siri, ayniqsa, odamlarda keng tarqalgan, chunki ularning ramziy fikrlashga bo'lgan yuqori qobiliyati yashash va mehnat sharoitlarining keng doirasiga doimiy stress ta'sirini keltirib chiqarishi mumkin. Psixosotsial stresslar va surunkali kasallik o'rtasidagi munosabatlar murakkab. Bunga, masalan, stress omillarining tabiati, soni va qat'iyatligi hamda shaxsning biologik zaifligi (ya'ni, genetika, konstitutsiyaviy omillar) va kurashning o'rganilgan naqshlari ta'sir qiladi. Ushbu kompilyatsiya, biz psixologik ba'zi e'tibor, qiziqishlariga, va muayyan stress biologik ta'siri, vositachilik psikofizyologik yo'llari, va o'zgaruvchilar bu munosabatlarni vositachilik ma'lum. Biz davolash oqibatlarini ko'rib chiqish bilan yakunlaymiz. Bolalik va o'spirinlik davridagi stresslar va ularning psixologik oqibatlari bolalar va o'spirinlarda eng ko'p o'rganilgan stress omillari zo'ravonlik, zo'ravonlik (jinsiy, jismoniy, hissiy yoki beparvolik) va ajralish/nikoh mojarosiga ta'sir qilishdir. Yomon muomala suiiste'mol psixologik ta'siri ta'sir disregulation o'z ichiga oladi, provokatsion xulq, yaqinlik qochishga, va ilova buzilishlar.

Bolalikdagi jinsiy zo'ravonlikdan omon qolganlar umumiy qayg'u va katta psixologik buzilishlarning yuqori darajalariga ega, shu jumladan shaxsiyat buzilishi.

Bolalikni suiiste'mol qilish, shuningdek, o'rganish va maktabning yomon ishlashiga salbiy qarashlar bilan bog'liq. Ajrashgan ota-onalarning farzandlari tengdoshlariga qaraganda antisosial xatti-harakatlar, tashvish va depressiya haqida ko'proq xabar berishgan. Ajrashgan ota-onalar kattalar avlod ko'proq joriy hayot stress hisobot, oila mojaro, va kimning ota-onasi taloq qilmadi kishilar bilan solishtirganda do'st qo'llab-quvvatlash etishmasligi. Javob bermaydigan muhitlarga ta'sir qilish, shuningdek, o'rganilgan nochorlikka olib keladigan stressor sifatida tasvirlangan. Tadqiqotlar, shuningdek, bolalik davrida urush va terrorizmga ta'sir qilishning psixologik oqibatlarini ko'rib chiqdi. Urushga duchor bo'lgan bolalarning aksariyati travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) va depressiv alomatlarni o'z ichiga olgan muhim psixologik kasallikni boshdan kechirmoqda. Voyaga yetgan davrda stresslar va ularning psixologik oqibatlari hayotiy stress, tashvish va depressiya ma'lumki, birinchi depressiv epizodlar ko'pincha asosiy salbiy hayotiy voqea sodir bo'lganidan keyin rivojlanadi. Bundan tashqari, stressli hayotiy voqealar depressiyaning boshlanishi uchun sabab bo'lganligi haqida dalillar mavjud.

Daniyada 13006 bemorni o'rganish, depressiya tashxisi qo'yilgan birinchi psixiatrik yotqiziqlar bilan, qarindoshlari tomonidan yosh va jinsga mos keladigan nazorat bilan taqqoslaganda yaqinda ajralishlar, ishsizlik va o'z joniga qasd qilish holatlari aniqlandi. Katta tibbiy kasallikning tashxisi ko'pincha og'ir hayotiy stress deb hisoblanadi va ko'pincha depressiyaning yuqori darajasi bilan birga keladi. Misol uchun, bir huzur-tahlil saraton bemorlarning 24% yirik depressiya. Stressli hayotiy voqealar ko'pincha tashvish buzilishidan oldin. Qizig'i shundaki, uzoq muddatli kuzatuv tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, tashvish depressiyadan oldin ko'proq. Chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish, baxtsiz hodisalar, uyqu muammolari va ovqatlanishning buzilishi kabi sog'liq bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan stressning boshqa oqibatlari aniqlandi. Ko'proq stressli muhitda yashovchi aholi (ajralish darajasi yuqori bo'lgan jamoalar, biznesdagi muvaffaqiyatsizliklar, tabiiy ofatlar va boshqalar.) ko'proq tutun va o'pka saratoni va surunkali obstruktiv o'pka buzilishidan yuqori o'lim. Bundan tashqari, tashvish kabi stress bilan bog'liq kasalliklar uchun spirtli ichimliklarni

o'z-o'zini davolash sifatida ishlatish ehtimoli taklif qilingan. Misol uchun, 3021 o'smirlar va yosh kattalar ma'lum Anksiyete kasalliklari (ijtimoiy fobiya va vahima hujumlari) bo'lganlar to'rt yillik kuzatuv davomida giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish yoki qaramlikni istiqbolli rivojlanish ehtimoli ko'proq ekanligini aniqladi.

Stressli muhitdagi hayot ham halokatli baxtsiz hodisalar bilan bog'liq) va boshlanishi bulimiya. Salomatlik bilan bog'lanishni ta'minlaydigan stress bilan bog'liq yana bir o'zgaruvchi-bu sychologik travmadan keyin xabar qilingan uyqu muammolarining ko'payishi. Uyqu muammolarining yangi boshlanishi travmadan keyingi stress belgilari va Endryu bo'roni qurbonlarida tabiiy qotil hujayra sitotoksikligining pasayishi o'rtasidagi munosabatlarga vositachilik qildi. Vaziyatning ba'zi xususiyatlari katta stress reaksiyalari bilan bog'liq. Bularga stressorning intensivligi yoki zo'ravonligi va stressorning boshqarilishi, shuningdek, kognitiv javoblar yoki baholashning mohiyatini belgilaydigan xususiyatlar kiradi. Yo'qotish, xo'rlash va xavfning hayotiy hodisalari katta depressiya va umumiy xavotirning rivojlanishi bilan bog'liq. TSSB va ruhiy salomatlik buzilishlarining belgilari rivojlanishi bilan bog'liq omillarga shikastlanish, mulkka zarar etkazish, resurslarni yo'qotish, halok bo'lish va sezilgan hayot tahdidi kiradi. Stressorning tiklanishiga ikkilamchi travmatizatsiya ham ta'sir qilishi mumkin. Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sinergik tarzda ishlashi mumkin bo'lgan stressning ko'p qirralari bitta tomonga qaraganda kuchliroqdir; masalan, ish stressi sohasida, tahdid bilan birgalikda vaqt bosimi, yoki past nazorat bilan birgalikda yuqori talab. Stress bilan bog'liq natijalar shaxsiy va atrof-muhit omillariga qarab ham farq qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, shaxslararo stressning oldini olish kompleks psixologik yondashuvni talab etadi. Muloqot madaniyatini rivojlantirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash, empatiya va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish orqali shaxslararo stressni samarali tarzda oldini olish mumkin. Bu esa insonning psixologik farovonligi va sog'lom ijtimoiy munosabatlarini ta'minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Adams MR, Kaplan JR, Koritnik DR. macaca fascicularisda tuxumdon, endokrin va ovulyatsiya funktsiyalariga psixologik ta'sir. *Physiol. Harakat.* 1985;35:935–940. [PubMed] [Google Scholar]
2. Affleck G, Urrouz S, Tennen H, Xiggins P, Pav D, Aloisi R. Romatoid artritda kunlik stress omillarining ikki tomonlama modeli. *Enn. Harakat. Midiya.* 1997;19:161–170. [PubMed] [Google Scholar]
3. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi. Ruhiy kasalliklar diagnostikasi va statistik qo'llanmasi IV-TR. 4-nashr. Vashington, DC: Am. Psixiatriya. Dots.; 2000. [Google Scholar]
4. Angst J, Vollrath M. Anksiyete kasalliklarining tabiiy tarixi. *Acta Psixiatr. Scand.* 1991;84:446–452. [PubMed] [Google Scholar]
5. ziyo.net