

SHAXSDA STRESS VA XAVOTIR DARAJASINING SHAKLLANISHIGA IJTIMOIY OMILLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Muallif: Ahmedova Shohsanam Anvarjon qizi

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo'nalishi sirtqi ta'lim

24_03 guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsda stress va xavotir (anksiyete) holatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillar psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, axborot oqimining ortishi, iqtisodiy bosimlar va shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar stress va xavotir holatlarining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Maqolada oilaviy muhit, ta'lim jarayoni, ish faoliyati, ijtimoiy tarmoqlar va jamiyatdagi ijtimoiy kutilmalar shaxs psixikasiga qanday ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, stress va xavotirning shaxs xulq-atvori, emotsional holati va ruhiy barqarorligiga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda psixologik moslashuv, stressga chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillarining ahamiyati alohida ta'kidlanadi. Maqola natijalari stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan psixologik profilaktika va psixokorreksion chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Stress, xavotir, ijtimoiy omillar, psixologik holat, shaxs psixologiyasi, emotsional barqarorlik, psixologik moslashuv, ijtimoiy muhit.

Kirish. Bugungi kunda stress va xavotir holatlari shaxs psixologiyasida eng ko'p uchraydigan muammolardan biri hisoblanadi. Jamiyatning tez sur'atlar bilan rivojlanishi, hayot sur'atining jadallashuvi va ijtimoiy talablarning ortishi inson psixikasiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy muhitda yuzaga kelayotgan bosimlar shaxsda ruhiy zo'riqish, ichki bezovtalik va xavotir holatlarining shakllanishiga olib kelmoqda. Shu sababli stress va xavotirning ijtimoiy omillar bilan bog'liqligini o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Stress – bu shaxsning tashqi yoki ichki ta'sirlarga javoban yuzaga keladigan psixofiziologik holati bo'lib, u qisqa muddatli bo'lsa, moslashuvchanlikni oshiradi, ammo uzoq davom etsa, salbiy oqibatlariga olib keladi. Xavotir esa shaxsning kelajakdagi noma'lum vaziyatlar yoki ehtimoliy xavflarga nisbatan sezayotgan ichki bezovtalik holati sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu holatlar ko'pincha ijtimoiy omillar ta'sirida kuchayadi.

Oiladagi psixologik muhit, tarbiya uslublari va shaxslararo munosabatlar shaxsning stressga moyilligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Shuningdek, ta'lim jarayonidagi akademik bosim, baholash tizimi va tengdoshlar bilan munosabatlar ham yoshlar orasida stress va xavotir darajasining oshishiga sabab bo'lmoqda. Ish faoliyatida esa mehnat sharoitlari, rahbariyat bilan munosabatlar va kasbiy raqobat shaxs psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar ham shaxs psixikasiga ikki tomonlama ta'sir etadi. Bir tomondan, ular axborot va muloqot imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan, solishtirish, ijtimoiy bosim va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. Bu holatlar xavotir va stressning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi shaxsda stress va xavotir holatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillarni psixologik jihatdan tahlil qilish hamda ushbu holatlarni kamaytirishga qaratilgan ilmiy xulosalar chiqarishdan iborat. Tadqiqot davomida shaxs va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlari yoritiladi.

Asosiy qism. Shaxsda stress va xavotir holatlarining shakllanishi murakkab psixologik jarayon bo'lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ayniqsa, ijtimoiy omillar shaxs psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatib, stress va xavotir darajasining oshishida muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy muhitda yuzaga keladigan bosimlar, talablar va ziddiyatlar shaxsning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir etadi.

Oilaviy muhit stress va xavotirning shakllanishida asosiy ijtimoiy omillardan biri hisoblanadi. Oilada nizolar, noto'g'ri tarbiya uslublari, ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar yoki e'tiborsizlik shaxsda ishonchsizlik, qo'rquv va xavotir hissini kuchaytiradi. Ayniqsa, bolalik davrida kechgan psixologik travmalar keyinchalik shaxsning stressga nisbatan sezgirligini oshiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy oilaviy muhitda ulg'aygan shaxslar stressga chidamliroq bo'ladi.

Ta'lim muhitida ham stress va xavotir holatlari keng tarqalgan. Akademik yuklama, imtihonlar, baholash tizimi va tengdoshlar bilan raqobat o'quvchi va talabalarda kuchli ruhiy zo'riqishga sabab bo'ladi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'zini boshqalar bilan solishtirish va jamiytdagi yuqori kutilmalar xavotir darajasini oshiradi. Bu holat uzoq davom etsa, o'qishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi va psixologik muammolarning chuqurlashishiga olib keladi.

Mehnat faoliyati jarayonida ham stress muhim psixologik muammo sifatida namoyon bo'ladi. Ish joyidagi yuqori talablar, vaqt yetishmasligi, mas'uliyatning ortishi va rahbariyat bilan munosabatlardagi muammolar xodimlarda surunkali stressni keltirib chiqaradi. Bunday holatlar kasbiy charchash (emotsional kuyish) sindromiga

olib kelib, shaxsning psixologik va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada ish unumdorligi pasayib, shaxsda xavotir va depressiv holatlar kuchayadi.

Zamonaviy axborot muhitining kengayishi ham stress va xavotirning ortishiga sabab bo'lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzining namoyish etilishi, doimiy solishtirish va tanqid shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Axborot haddan tashqari ko'pligi esa psixik charchash va bezovtalik holatlarini keltirib chiqaradi. Bu ayniqsa yoshlar orasida xavotir darajasining oshishiga olib kelmoqda.

Stress va xavotir holatlarini kamaytirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Oila a'zolari, do'stlar va jamoaning qo'llab-quvvatlashi shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Shuningdek, psixologik maslahatlar, stressni boshqarish ko'nikmalari va emotsional o'zini nazorat qilish usullarini o'rganish shaxsning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, shaxsda stress va xavotir holatlarining shakllanishida ijtimoiy omillar muhim o'rin tutadi. Oilaviy muhit, ta'lim va mehnat jarayonlari, shuningdek, zamonaviy axborot muhitidagi bosimlar shaxs psixikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillar uzoq muddat davom etgan taqdirda shaxsning emotsional barqarorligini buzib, psixologik muammolarning chuqurlashishiga olib keladi.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, stress va xavotirni faqat individual muammo sifatida emas, balki ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ko'rib chiqish zarur. Ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash, ta'lim va ish joylarida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yo'lga qo'yish stress va xavotir darajasini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, shaxsning stressga chidamliligini oshirish uchun psixologik treninglar, emotsional o'zini boshqarish va muammolarni samarali hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning kuchaytirilishi shaxsning ruhiy barqarorligini mustahkamlab, stress va xavotirning salbiy oqibatlarini kamaytiradi. Umuman olganda, stress va xavotir holatlarini kamaytirish jamiyatda psixologik sog'lom muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa shaxsning ijtimoiy moslashuvi, hayot sifatining yaxshilanishi va umumiy ruhiy salomatlikning mustahkamlanishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2014. – 384 bet.
2. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2016. – 280 bet.
3. Sultonova N. Psixologik stress va uning oqibatlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2019. – 210 bet.
4. Freud S. Psixoanalizga kirish. – Toshkent: Sharq, 2008. – 320 bet.
5. Maslow A. Motivatsiya va shaxs. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2015. – 352 bet.
6. Lazarus R. Stress va emotsiyalar nazariyasi. – Toshkent: Fan, 2017. – 290 bet.