

## STRESSNI PSIXOLOGIYADA O‘RGANILISHI VA BARTARAF ETISHNING ZAMONAVIY USULLARI

*Jabborova Fotima Toshpo'latovna*

*Mirzo Ulug'bek tumani 142-sonli maktab psixologi*

*Saparova Dilfuza Kuvatbayevna*

*Mirzo Ulug'bek tumani 112-sonli maktab psixolog*

*Abdiazizova Muxlisa Abdumajit qizi*

*Mirzo Ulug'bek tumani 275-sonli maktab psixologi*

*Gapparova Shoira Mamarajabovna*

*Mirzo Ulug'bek tumani 279-sonli maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur mavzuda stress tushunchasining psixologiyada o‘rganilishi, uning kelib chiqish sabablari hamda zamonaviy sharoitda stressni bartaraf etish usullari yoritiladi.

**Kalit so‘zlar:** stress, psixologiya, emotsiya, zo‘riqish, relaksatsiya, psixologik yordam, stressni boshqarish

Stress — bu inson organizmi va psixikasining tashqi yoki ichki salbiy ta’sirlarga nisbatan javob reaksiyasidir. U ko‘pincha kuchli hissiy zo‘riqish, xavotir va ruhiy charchoq bilan namoyon bo‘ladi. Psixologiyada stress muhim tadqiqot ob’ekti bo‘lib, u insonning emotsional va xulqiy holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Stress tushunchasini ilmiy asosda o‘rgangan olimlardan biri Gans Selye bo‘lib, u stressni “umumiy moslashuv sindromi” sifatida talqin qilgan. Uning fikriga ko‘ra, stress har doim ham salbiy emas, ba’zan u insonni faollikka undovchi omil bo‘lishi ham mumkin.

Stressning yuzaga kelish sabablari turlicha bo‘lib, ular orasida kuchli ruhiy bosim, oilaviy muammolar, ish yoki o‘qishdagi qiyinchiliklar, vaqt yetishmasligi va ijtimoiy muhitdagi nizolar muhim o‘rin tutadi.

Psixologiyada stressni bartaraf etishning zamonaviy usullari ishlab chiqilgan. Ulardan biri — relaksatsiya va nafas olish mashqlari bo‘lib, u organizmni tinchlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, meditatsiya va mindfulness texnikalari stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bu usullar insonning diqqatini hozirgi lahzaga qaratishga yordam beradi.

Jismoniy faollik ham stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Sport bilan shug‘ullanish, yurish va harakatlar ruhiy holatni yaxshilaydi.

Psixologik maslahat va terapiya stress bilan kurashishda muhim vosita hisoblanadi. Mutaxassis bilan suhbatlashish insonning ichki muammolarini anglash va

yechim topishga yordam beradi. Bundan tashqari, vaqtni to'g'ri boshqarish, dam olish va ish rejimini muvozanatlash ham stressni kamaytiradi.

K. Bernard hayotning saqlanishi o'zgaruvchan muhit sharoitida ichki muhitimizni doimiy saqlashga bog'liqligini ta'kidladi. Cannon bu "homeostaz" deb nomlangan. Selye (1956) homeostazga jiddiy tahdid soladigan har qanday narsaning ta'sirini ifodalash uchun "stress" atamasini ishlatgan. 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 homeostatik 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'iyatliliigi 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'rvonlikdan 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 etgan 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. Jiddiy hayotiy voqea, falokat yoki travmadan keyin depressiya, tashvish yoki TSSB rivojlanishi uchun shaxsiy xavf omillari oldingi psixiatriya tarixi, nevrotizm, ayol jinsi va boshqa sotsiodemografik o'zgaruvchilarni o'z ichiga oladi. Shaxsiyat va ekologik qiyinchiliklar o'rtasidagi munosabatlar ikki tomonlama bo'lishi mumkinligi haqida ba'zi dalillar mavjud. Nevrotikizm darajasi, hissiyot, va reaktivlik kambag'al orasi munosabatlar, shuningdek, "voqea proneness bilan bog'lash." Aniqlangan himoya omillariga resurslarni engish (masalan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini hurmat qilish, optimizm) va ma'no topish kiradi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lsa-da, zamonaviy psixologik usullar orqali uni samarali boshqarish va bartaraf etish mumkin. To'g'ri yondashuv insonning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi. Ruhiy kasalliklar diagnostikasi va statistik qo'llanmasi IV-TR. 4-nashr. Vashington, DC: Am. Psixiatriya. Dots.; 2000. [Google Scholar]
2. Angst J, Vollrath M. Anksiyete kasalliklarining tabiiy tarixi. Acta Psixiatr. Scand. 1991;84:446–452. [PubMed] [Google Scholar]
3. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
4. Karimova V.M. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Davletshin M.G'. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2017.

6. Shoumarov G'.B. Psixologiya va tarbiya asoslari. – Toshkent: Sharq, 2016.
7. Mavlonov A. Pedagogika. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.

