

STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI

Davlatova Nodira Abduqayum qizi

Pop tumanidagi 5-sonli maktab psixologi

Nazaraliyeva Hafiza Yulchiboy qizi

Pop tumanidagi 40-maktab psixologi

Annotatsiya

Mazkur maqolada stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, inson organizmi va ruhiyatiga ta'siri hamda stressni samarali boshqarish usullari yoritilgan. Shuningdek, stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish va insonning ruhiy salomatligini saqlashda qo'llaniladigan psixologik hamda amaliy metodlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: stress, psixologik zo'riqish, ruhiy salomatlik, stressor, emotsional holat, relaksatsiya, psixologik yordam, stressni boshqarish, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

XXI asr texnologiyalar va axborot asri bo'lishi bilan birga, insonlar hayotida turli psixologik bosimlarning ortib borishi bilan ham xarakterlanadi. Kundalik hayotdagi muammolar, o'qish, ish faoliyati, oilaviy munosabatlar, iqtisodiy qiyinchiliklar va boshqa omillar insonda stress holatini yuzaga keltirishi mumkin. Stress bugungi kunda nafaqat psixologik, balki tibbiy va ijtimoiy muammo sifatida ham e'tirof etilmoqda. Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ma'lum darajada organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga moslashish mexanizmi hisoblanadi. Biroq uzoq davom etuvchi va kuchli stress inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli stressni vaqtida aniqlash va uni boshqarish usullarini bilish har bir inson uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Stress tushunchasi va uning mohiyati "Stress" atamasi ilmiy muomalaga kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan. Uning fikricha, stress organizmning har qanday talab yoki ta'sirga nisbatan umumiy javob reaksiyasidir. Stress organizmning himoya mexanizmlarini ishga tushirib, insonni muayyan vaziyatga moslashishga undaydi. Stressning ikki turi mavjud:

Eustress (ijobiy stress). Bu insonni faoliyatga undovchi, maqsad sari intilishga yordam beruvchi stressdir. Masalan, imtihonga tayyorgarlik ko'rish yoki musobaqa oldidan hayajonlanish.

Distress (salbiy stress). Bu inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan, uzoq davom etuvchi ruhiy zo'riqish holatidir. Distress insonning ish qobiliyati, kayfiyati va sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi.

Stressning yuzaga kelish sabablari. Stressning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo‘lishi mumkin. Ular odatda tashqi va ichki omillarga bo‘linadi.

Tashqi omillar:

- O‘qish va ishdagi yuklamalarning ortishi;
- Moliyaviy muammolar;
- Oilaviy kelishmovchiliklar;
- Ijtimoiy bosim;
- Vaqt tanqisligi;
- Kutilmagan hayotiy o‘zgarishlar.

Ichki omillar:

- O‘ziga nisbatan yuqori talab qo‘yish;
- Perfeksionizm;
- Salbiy fikrlash;
- O‘ziga ishonchsizlik;
- Hissiyotlarni nazorat qila olmaslik.

Har bir inson bir xil vaziyatni turlicha qabul qiladi. Bir kishida stress uyg‘otgan holat boshqasida mutlaqo ta’sir qilmasligi mumkin. Bu insonning psixologik xususiyatlari, hayotiy tajribasi va stressga chidamlilik darajasiga bog‘liq.

Stressning inson organizmiga ta’siri. Stress nafaqat ruhiy holatga, balki organizmning barcha tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik ta’siri:

- Bezovtalik;
- Qo‘rquv va xavotir;
- Jahldorlik;
- Tushkunlik;
- Diqqatning pasayishi;
- Xotiraning yomonlashuvi.

Jismoniy ta’siri:

- Bosh og‘rig‘i;
- Qon bosimining oshishi;
- Yurak urishining tezlashishi;
- Uyqu buzilishi;
- Immunitetning pasayishi;
- Tez charchash.

Uzoq muddatli stress yurak-qon tomir kasalliklari, depressiya, diabet va boshqa surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi.

Talabalar va o‘quvchilar hayotida stress. Talabalar va o‘quvchilar orasida stress eng ko‘p uchraydigan psixologik muammolardan biridir. Imtihonlar, nazorat ishlari, topshiriqlar, ota-onalar va o‘qituvchilarning talabchanligi yoshlar ruhiyatiga

sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda o'quvchilar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, tengdoshlari bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar yoki kelajak haqidagi xavotirlar sababli stressni boshdan kechiradilar. Agar bunday holat vaqtida bartaraf etilmasa, o'quv faoliyatining pasayishi va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish va stress profilaktikasiga alohida e'tibor qaratish zarur.

Stressni boshqarish usullari. Stressni boshqarish – bu stressning salbiy ta'sirini kamaytirish va insonning psixologik muvozanatini saqlashga qaratilgan usullar majmuasidir.

1. Vaqtni to'g'ri rejalashtirish. Rejalashtirish insonning ortiqcha zo'riqishini kamaytiradi. Kundalik ishlarni tartib bilan bajarish stress darajasini pasaytirishga yordam beradi.

2. Jismoniy faollik. Sport va jismoniy mashqlar organizmda "baxt gormoni" hisoblangan endorfin ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Natijada kayfiyat yaxshilanadi va stress kamayadi.

3. Nafas olish mashqlari. Chuqur va ritmik nafas olish mashqlari asab tizimini tinchlantiradi. Bu usul qisqa vaqt ichida emotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi.

4. Sog'lom uyqu. Kattalar uchun kuniga 7–9 soat sifatli uyqu tavsiya etiladi. Yetarli uyqu stressga qarshi kurashishda muhim omillardan biridir.

5. Sog'lom ovqatlanish. Vitamin va minerallarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish organizmning stressga chidamliligini oshiradi.

6. Ijobiy fikrlash. Vaziyatlarga optimistik yondashish, salbiy fikrlarni nazorat qilish va muammolarni imkoniyat sifatida qabul qilish stressni kamaytirishga yordam beradi.

7. Relaksatsiya usullari. Meditatsiya, yoga, autogen mashqlar va musiqa terapiyasi insonni ruhiy jihatdan tinchlantiradi.

8. Muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Yaqin insonlar bilan suhbatlashish, his-tuyg'ularni bo'lishish va yordam so'rash stressni yengishda samarali vosita hisoblanadi.

9. Psixologik maslahat olish. Agar stress uzoq davom etsa va kundalik hayotga salbiy ta'sir ko'rsatsa, mutaxassis psixologga murojaat qilish maqsadga muvofiqdir.

Stress profilaktikasi. Stressning oldini olish uni davolashdan ko'ra samaraliroqdir. Buning uchun:

- Kun tartibiga rioya qilish;
- Sog'lom turmush tarzini olib borish;
- Vaqtni to'g'ri taqsimlash;
- Muntazam dam olish;
- Salbiy odatlardan voz kechish;

- Ijtimoiy faollikni saqlash;
- O‘z ustida ishlash va shaxsiy rivojlanishga e‘tibor qaratish zarur.

Profilaktik choralar insonning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va stressga chidamliligini oshiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik holatlardan biri bo‘lib, inson salomatligi va faoliyatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Stressning ma‘lum darajasi foydali bo‘lishi mumkin, biroq uning uzoq davom etishi turli ruhiy va jismoniy muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga amal qilish, jismoniy faollik va psixologik yordamdan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Stressni samarali boshqarish insonning hayot sifati, ish unumdorligi va ruhiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1976.
2. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York, 1984.
3. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
4. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2019.
5. Nishonova Z.T. *Pedagogik va yosh davrlari psixologiyasi*. – Toshkent, 2020.
6. Davletshin M.G. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent, 2017.
7. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan chop etilgan ruhiy salomatlikka oid uslubiy qo‘llanmalar.
8. WHO (World Health Organization) materiallari va tavsiyalari.