

STRESS VA EMOTSIONAL CHARCHOQNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Atavullayeva Maxsuda Axadilloevna

Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani

64-son umumiy o'rta maktabining psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada stress va emotsional charchoqning inson psixologiyasiga ta'siri, ularning kelib chiqish sabablari hamda ruhiy salomatlikka ko'rsatadigan oqibatlari yoritilgan. Shuningdek, stressni boshqarish va emotsional charchoqning oldini olish bo'yicha psixologik tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Stress, emotsional charchoq, ruhiy salomatlik, psixologik holat, zo'riqish, emotsional barqarorlik, depressiya, motivatsiya, psixologik yordam, profilaktika.

KIRISH

Stress va emotsional charchoq (emotsional toliqish) psixikaga jiddiy ta'sir ko'rsatib, asab tizimini to'liq ishdan chiqaradi. Bu holatlar kognitiv buzilishlar (xotira va diqqatning pasayishi), doimiy xavotir, uyqusizlik, depressiya va atrof-muhitga befarqlikni keltirib chiqaradi. Natijada insonning hayot sifati va ish unumdorligi keskin tushib ketadi.

Psixologiyaga ta'siri

- **Kognitiv qobiliyatlarning pasayishi:** Diqqatni jamlash qiyinlashadi, xotira zaiflashadi va mantiqiy fikrlash jarayoni sekinlashadi.
- **Emotsional beqarorlik:** Kichik muammolarga ham haddan tashqari asabiylashish, g'azab yoki tushkunlik (apatiya) bilan reaksiya berish kuzatiladi.
- **Ijtimoiy izolyatsiya:** Odamlardan qochish, muloqotga kirishishni istamaslik va o'z qobig'iga o'ralashib qolish holatlari kuchayadi.
- **Motivatsiya yo'qolishi:** Ilgari qiziq tuyulgan mashg'ulotlar va maqsadlarga intilishning yo'qolishi kuzatiladi.

Oqibatlari

- Surunkali stress vaqtida miyada \((Cortisol)\) (stress gormoni) darajasi oshib ketadi, bu esa nerv hujayralarining nobud bo'lishiga olib keladi.
- Doimiy toliqish (burnout) sindromi kelajakda jiddiy psixologik kasalliklar – xavotir buzilishi (trevojniy rasstroystvo) va klinik depressiyaga sabab bo'lishi mumkin.
- Immunitet pasayadi va tana boshqa kasalliklarga qarshi tura olmay qoladi.

Qanday kurashish mumkin?

- **Rejimga rioya qilish:** Uyqu va dam olish vaqtini qat'iy belgilash.
- **Jismoniy faollik:** Sport va sayr qilish stress gormonlarini parchalashga yordam beradi.
- **Chegaralarni belgilash:** "Yo'q" deyishni o'rganish va ortiqcha majburiyatlardan voz kechish.
- **Professional yordam:** Agar vaziyat o'z izidan chiqib ketsa, psixolog yoki psixoterapevt maslahatiga murojaat qilish.

Zamonaviy hayot sur'atining tezlashuvi, turli ijtimoiy va kasbiy mas'uliyatlarning ortib borishi inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada stress va emotsional charchoq bugungi kunda eng ko'p uchraydigan psixologik muammolardan biriga aylanib bormoqda. Ushbu holatlar insonning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Stress — bu organizmning turli ichki va tashqi ta'sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi bo'lib, ma'lum darajada inson faoliyati uchun foydali hisoblanadi. Biroq uzoq davom etadigan va kuchli stress organizm imkoniyatlarining susayishiga olib keladi. Bunday holatda insonda bezovtalik, asabiylik, xavotirlanish va diqqatning pasayishi kuzatiladi. Emotsional charchoq esa uzoq muddat davom etgan ruhiy zo'riqish natijasida yuzaga keladigan holatdir. U insonning hissiy resurslari kamayib ketishi, faoliyatga bo'lgan qiziqishning susayishi va motivatsiyaning pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Ayniqsa, pedagoglar, tibbiyot xodimlari, psixologlar va mas'uliyatli kasb egalari orasida bu holat ko'proq uchraydi. Stress va emotsional charchoq insonning psixologik holatiga

salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ular kayfiyatning buzilishi, o'ziga ishonchning pasayishi, tushkunlik, tajanglik va muloqotdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Ayrim hollarda uzoq davom etgan stress depressiv holatlarga sabab bo'ladi.

Mazkur holatlar insonning jismoniy salomatligiga ham ta'sir qiladi. Uyqu buzilishi, tez charchash, bosh og'rig'i, qon bosimining o'zgarishi va immunitetning pasayishi stressning keng tarqalgan oqibatlari hisoblanadi. Shu sababli stressni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Stress va emotsional charchoqning oldini olishda sog'lom turmush tarziga amal qilish katta ahamiyatga ega. Muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, yetarli dam olish va uyqu rejimiga rioya qilish insonning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Shuningdek, psixologik relaksatsiya usullari, nafas mashqlari, meditatsiya va ijobiy fikrlash ko'nikmalaridan foydalanish stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Oila va yaqinlar tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham emotsional zo'riqishni yengillashtiradi. Psixologik xizmat mutaxassislari tomonidan o'tkaziladigan maslahatlar, treninglar va profilaktik tadbirlar stress va emotsional charchoqning salbiy oqibatlarini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Zamonaviy dunyoda stress va psixologik bosimlarning ortishi insonlarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Uzoq davom etgan zo'riqish va doimiy tashvish hissi natijasida emotsional charchash, ya'ni burnout sindromi paydo bo'ladi. Bu sindrom asosan professional sohalarda keng o'rganilgan bo'lsa-da, so'nggi yillarda yoshlar orasida ham keng tarqalib borayotgani aniqlanmoqda.

Burnout tushunchasi birinchi marta 1970-yillarda amerikalik psixolog Herbert Freydenberger tomonidan ilgari surilgan. U bu atamani ish faoliyatidagi kuchli charchoq va ruhiy tushkunlikni ifodalash uchun ishlatgan. Burnout sindromi, asosan, uzoq muddat davomida yuqori bosim ostida ishlash, stressli vaziyatlar va haddan tashqari talablar natijasida yuzaga keladi. Bu holat ruhiy, jismoniy va hissiy quvvatning kamayishiga olib keladi, shuningdek, insonning ishga va atrofdagilarga bo'lgan munosabatini salbiy tomonga o'zgartiradi.

Yoshlar hayotining o'ziga xos xususiyatlari – bilim olish jarayoni, kasbiy yo'nalish tanlashdagi noaniqliklar, ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy rivojlanish kabi omillar burnout

sindromining paydo bo'lish xavfini oshiradi. Yoshlar doimiy ravishda o'zlarini namoyon etish, ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lish, va zamonaviy dunyoning tezkor o'zgarishlariga moslashishga harakat qilishadi. Bu jarayonda yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar, ko'pincha ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional charchash sindromining asosiy belgilari uch asosiy komponentni o'z ichiga oladi: hissiy charchoq, ya'ni insonning o'z ishiga yoki faoliyatiga bo'lgan ruhiy kuchining kamayishi; shaxsiy samaradorlikning pasayishi, ya'ni o'zini qadr-qimmatini yo'qotganlik va ishda muvaffaqiyatsizlikka uchrayotganlik hissi; hamda depersonalizatsiya, bu – odamning atrofdagilarga nisbatan befarqligi yoki salbiy munosabatda bo'lishidir. Ushbu simptomlar uzoq davom etganda, insonning nafaqat ish faoliyati, balki kundalik hayoti, munosabatlari va sog'lig'iga ham salbiy ta'sir qiladi. Burnout sindromi nafaqat ish joyida, balki ta'lim muassasalarida ham keng tarqalganligi haqida tadqiqotlar ko'rsatmoqda. Shaxslar orasida emotsional charchash — o'rganish va ijtimoiy faoliyatga bo'lgan motivatsiyaning susayishi, doimiy charchoq hissi, ruhiy tushkunlik, kelajakka nisbatan ishonchsizlik va o'zini qadsiz his qilish kabi alomatlar bilan namoyon bo'ladi.

Ko'plab psixologik izlanishlar shuni ko'rsatadiki, bu sindromning asosiy omillari — ta'lim yuklamasining ortiqchiligi, muddatli topshiriqlarning haddan tashqari ko'pligi, baholash tizimining bosimi, o'qituvchilarning yuqori talabchanligi, ota-onalarning kutgan natijalari va eng muhimi, shaxsning o'zidan doimiy mukammallikni kutishidir.

Shuningdek, raqamli texnologiyalarning haddan tashqari ishlatilishi, ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot obrazlari bilan solishtirish va ijtimoiy qo'llabquvvatlash yetishmasligi ham burnout sindromining kuchayishiga olib keladi.

Bu sindrom yoshlar o'rtasida nafaqat o'quv faoliyatida, balki psixologik salomatlikda ham jiddiy muammolarni yuzaga keltiradi. Emotsional charchagan shaxs o'z bilimini to'liq namoyon eta olmaydi, muloqotda qiyinchiliklarga duch keladi va ijtimoiy faolligi pasayadi. Uzoq davom etgan burnout holatlari esa depressiya, xavotir buzilishi yoki o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun, emotsional charchash sindromining erta bosqichlarini aniqlash va uning oldini olish choralari haqida

xabardorlikni oshirish, bu boradagi psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarga e'tibor qaratish — zamonaviy psixologik amaliyotda ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stress va emotsional charchoq zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammolar qatoriga kiradi. Ular insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish hamda sog'lom turmush tarziga amal qilish har bir inson uchun muhim vazifa hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
2. Selye H. Stress without Distress. — New York, 2016.
3. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent, 2019.
4. Nemov R.S. Psixologiya. — Moskva, 2018.
5. Бойко, В. В. (1996). Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Издательство «Филинь».
6. Савенкова, Л. Г. (2015). Психологические особенности эмоционального выгорания студентов вузов. Психологическая наука и образование, №2.
7. Хожин, Ш.Х. (2020). Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
8. Юлдашева, Д. М. (2022). Stress va emotsional charchashning psixologik asoslari. Ijtimoiy fanlar jurnali, 1(3), 45–52.
9. Pines, A., & Aronson, E. (1988). Career Burnout: Causes and Cures. New York: Free Press.
10. Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. Burnout Research, 7, 21–28..
11. Ziyonet