

## SHAXSLARDA STRESSGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

*Rajabova Gavxar Karimboyevna*

*Olmaliq shahar 13 -umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada shaxslarda stressga qarshi psixologik immunitetni shakllantirishning ahamiyati, stressning inson ruhiyatiga ta'siri hamda unga bardoshlilikni oshirishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, psixologik barqarorlikni rivojlantirishda individual va ijtimoiy omillarning o'rni tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** stress, psixologik immunitet, bardoshlilik, ruhiy holat, moslashuv, muloqot, o'zini boshqarish, ijtimoiy muhit, psixologik yordam, rivojlanish.

### KIRISH

Zamonaviy hayot sharoitida stress inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Har kuni turli muammolar, yuqori talablar va tezkor hayot ritmi inson ruhiyatiga bosim o'tkazadi. Shu sababli stressga qarshi immunitetni shakllantirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Psixologik immunitet deganda insonning turli qiyin vaziyatlarga bardosh bera olish, o'z hissiyotlarini boshqarish va ruhiy barqarorlikni saqlab qolish qobiliyati tushuniladi. Bunday qobiliyatga ega bo'lgan shaxs stressli vaziyatlarda ham o'zini yo'qotmaydi, to'g'ri qaror qabul qila oladi.

Stress inson organizmiga nafaqat psixologik, balki jismoniy ta'sir ham ko'rsatadi. U charchoq, asabiylik, diqqatning pasayishi va kayfiyatning o'zgarishiga olib keladi. Agar stress uzoq davom etsa, u inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.



Shu sababli stressga qarshi immunitetni shakllantirishda birinchi navbatda o'zini anglash muhimdir. Inson o'z his-tuyg'ularini tushuna olishi, ularni nazorat qila bilishi kerak. Bu esa ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Yana bir muhim omil — ijobiy fikrlashdir. Har qanday vaziyatga ijobiy yondashish insonni stressdan himoya qiladi. Salbiy fikrlarga berilmaslik, muammoni imkoniyat sifatida ko'ra olish muhim hisoblanadi.

Muloqot ham katta ahamiyatga ega. Inson o'z muammolarini boshqalar bilan bo'lishsa, u yengillik his qiladi. Yaqinlar bilan suhbatlashish, ularning qo'llab-quvvatlashini his qilish stressni kamaytiradi. Stressni oldini olish — bu insonning ruhiy zo'riqish holatiga tushib qolmasligi uchun oldindan choralar ko'rish va o'z psixologik holatini boshqarish jarayonidir.

Oddiy qilib aytganda, bu — stress kelib chiqishidan oldin uni nazorat qilish va kamaytirish demakdir.

Stressni oldini olish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. Vaqtni to'g'ri rejalashtirish

Rejasiz ish yuritish ortiqcha bosimga olib keladi. Kunlik reja tuzish ishlarni tartibga soladi va shoshilinchlikni kamaytiradi.

2. Dam olishga vaqt ajratish

Doimiy ishlash charchoqqa olib keladi. Dam olish, uyquni to'liq olish va tanaffuslar qilish stressni kamaytiradi.

3. Ijobiy fikrlashni shakllantirish

Har bir vaziyatga ijobiy yondashish ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Salbiy fikrlar stressni kuchaytiradi.

4. Jismoniy faollik

Sport bilan shug'ullanish, yurish yoki oddiy mashqlar qilish stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

5. Muloqot qilish

Yaqinlar bilan suhbatlashish, muammolarni bo'lishish ichki yengillik beradi. Yolg'izlik stressni kuchaytiradi.

6. O'zini boshqarish ko'nikmalari



Nafas olish mashqlari, tinchlanish usullari va o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish stressni oldini olishga yordam beradi.

#### 7. Ortiqcha talab qo'yimaslik

O'ziga haddan tashqari yuqori talab qo'yish stressga olib keladi. Real maqsadlar qo'yish muhimdir.

#### 8. Sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish

Hobbylar insonni ruhiy jihatdan tinchlantiradi va stressni kamaytiradi.

Stressni oldini olish uchun inson o'z hayot tarzini to'g'ri tashkil qilishi, ruhiy holatiga e'tibor berishi va o'zini boshqarishni o'rganishi zarur. To'g'ri yondashuv orqali stresssiz va barqaror hayot kechirish mumkin.

Shuningdek, vaqtni to'g'ri boshqarish stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Rejasiz ish yuritish ko'pincha ortiqcha bosimga olib keladi. To'g'ri rejalashtirish esa ishlarni tartibga soladi va ruhiy bosimni kamaytiradi.

Dam olish va o'zini tiklash ham zarurdir. Inson doimiy ishlash bilan emas, balki dam olish orqali ham samarali bo'la oladi. Sport, sayr, sevimli mashg'ulotlar stressni kamaytirishga yordam beradi. Psixologik treninglar va mashg'ulotlar orqali stressga bardoshlilikni oshirish mumkin. Bu mashg'ulotlar insonni o'zini boshqarishga, muammolarni to'g'ri hal qilishga o'rgatadi.

Oila va ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi ham muhimdir. Mehr va tushunish mavjud bo'lgan muhitda inson o'zini xavfsiz his qiladi va stressga kamroq duch keladi.

Stress -so'zi inglizcha so'zdan kelib chiqib - "zoriqish", "keskinlik", "bosim"-ma'nolarni bildiradi. Stress tushunchasini birinchi bo'lib Kanadalik fiziolog Gans Selye fanga olib kirgan.(1936). U stressing shaxs faoliyatiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini va stress vaziyatida moslashuv-(adaptatsiya) jarayonlarini tadqiq etgan. G.Selye stressga sabab bo'luvchi omillarni - stressorlar nomi ostida birlashtirgan.

Stress bu kishining turli stressorlar ta'siri natijasida haddan tashqari zo'riqish holatidir. Ushbu stressorlar turli xil fiziologik ( jismoniy zo'riqish, og'riq, turli patalogik jarayonlar, fiziologik buzilishlar) va psixik ( hissiy zarbalar,



bezovtalik, ziddiyatlar, qo'rquv) stressorlar bo'lishi mumkin. XX asrning ikkinchi yarmiga kelib emotsional holatlarning psixologik, fiziologik, tibbiy ta'sirlarini o'rganish amalga oshirila boshlandi. Jumladan stress holatining psixologik jihatlarini o'rganish ko'plab tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'ldi. Bu borada V.Yu. Shcherbatyx, A.O. Proxorov, B.G. Ananov, K.K. Plantov, F.Y. Vasilyuk kabi olimlar stressning psixologik jihatlarini tadqiq etganlar.

Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo'lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stresslar –eustress deb nomlanadi, . Zero, ko'p miqdordagi, ta'siri kuchli , uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi, shaxs faoliyatida sezilarli o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Xususan, yuzaga kelgan distress holati o'zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Zero, shaxsning intellektual faoliyatida bir qancha o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu holatda: diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e'tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi va bu esa o'z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga , natijada ish ko'lamiga, shaxs faoliyati unumdorligining keskin pastlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari distress holati xotira jarayonlariga ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi, natijada esda saqlash , saqlangan ma'lumotni qayta esga tushirishning qiyinlashuviga olib keladi.

Keyingi yuqori o'rinlarda o'quvchilarda xavotirlanish hissining yuqoriligi aniqlanmoqda. Bu esa talabalardagi xavotirlanish hissini kamaytirish uchun ular bilan maxsus treninglar tashkil etish, motivlashtirish, psixoprofilaktik usullarni qo'llash kerakligini talab qiladi.

Keyingi o'rinlarda talabalarning o'zlaridagi zararli odatlar va ular bilan kurashish jarayonidagi qiyinchiliklar ko'rsatilmoqda. Bu o'rinda ularga zararli odatlarning salbiy ta'sirlarni va ularning oqibatlarini ko'rsatib berish, zararli odatlarga bo'lgan kurashda kishining ruhiy holati va psixokorreksion usullarni qo'llash muhimdir. Keltirib o'tilgan stressing salbiy ta'sirlari, aniqlangan



diagnostik tahlillar stress moyillikni prognoz qilish, psixodiagnostikasini amalga oshirish va olingan natija va prognoz bo'yicha korreksion va profilaktik ishlarni ishlab chiqish, amalga oshirish muhim ekanligini ta'kidlaydi. Uzoq muddat davom etuvchi ekstremal holatlar, distressning organizmga ta'sirlari natijasida o'zida antistress kayfiyatini olmagan insonlarda turli fiziologik tizimlarida salbiy o'zgarishlarni, kasalliklarni chaqirishi o'z tasdig'ini topgan. Distressning salbiy oqibatlari:

- yurak –qon tomir kasalliklari;
- nerv tizimi kasalliklari;
- hazm tizimidagi kasalliklar va b.

Psixodiagnostik tahlil natijalari psixokorreksion va psixoterapevtik ishlarni tashkil etish zaruratini yuzaga keltiradi, aks holatlarda jiddiy kasalliklarga duch kelish tabiiy. Bunday holatlarga tushishi mumkin bo'lgan shaxslar sonini bilish va ular bilan profilaktikani ham tashkil etish muhim.

Stress psixologiyasi va psixofiziologiyasi ustida ko'p ilmiy izlanishlar olib borgan olim Y.V.Shcherbatyx o'zining ilmiy asarlarida shaxsning stressga bo'lgan munosabatini, stress holatiga chidamliligini (labilligini), moyilligini, stress vaziyatida o'zini o'zi boshqara olish darajasini aniqlashning qator usullarini keltirib o'tadi.

Jumladan :

- bixil stress omillaridan foydalanish, bu o'z navbatida shaxsda stress jarayonining kechish tarzini va bu vaziyatga shaxsning chidamlilik darajasini prognoz qilish imkonini beradi;
- laboratoriya sharoitida o'lchangan sinov stressorlaridan foydalanish (stimullar bilan ta'sirlashga asoslangan);
- turli stress vaziyatini yaratish orqali stress holatiga shaxsning munosabatini o'rganish;
- psixologik testlar, so'rovnomalar, anketalar to'ldirish bilan prognoz qilish.



## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, stressga qarshi immunitetni shakllantirish — bu insonning sog'lom va barqaror hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan muhim jarayondir. To'g'ri psixologik yondashuv, ijobiy fikrlash va qo'llab-quvvatlovchi muhit orqali har bir shaxs o'zining ruhiy barqarorligini mustahkamlashi mumkin.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Karimova, V.M. Ijtimoiy psixologiya – Toshkent, 2016.
2. Muxamedov, R. Ijtimoiy psixologiya asoslari – Toshkent, 2019.
3. Selye, H. The Stress of Life – New York, 1956.
4. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping – New York, 1984.
5. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living – New York, 1990.
6. Sapolsky, R.M. Why Zebras Don't Get Ulcers – New York, 2004.
7. American Psychological Association. Stress Management Guidelines – Washington, 2019.
8. World Health Organization. Mental Health and Stress Management – Geneva, 2020.

