



KASBIY STRESNI OLISHNING PSIXOLOGIK METODLARI

Quchqorova Lola Ruziyevna

*Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar 17-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: *Ushbu matnda stressga moyil bo'lishi mumkin bo'lgan odamlar tahlil qilinadi. Stressga nisbatan insonning moyilligi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ish muhiti, shaxsiy xarakteristika va jismoniy faoliyat kabi faktorlar muhim rol o'ynaydi. O'z ishini sevuvchi yoki o'zlari uchun ishlaydigan odamlar stressga kamroq moyil bo'lishi, stressni bartaraf etishga e'tibor bermaydigan insonlar esa jiddiy oqibatlarga duch kelishi mumkinligi ta'kidlanadi. Shuningdek, jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish stressni kamaytirishda samarali usul sifatida ko'rsatilgan. Matn stressga moyillikni kamaytirish va stressni boshqarish bo'yicha foydali tavsiyalarni o'z ichiga oladi.*

Kalit so'zlar: stress, stressga moyillik, stressni bartaraf etish, stressga chidamlilik, jismoniy faoliyat, ish muhiti, ruhiy salomatlik, hissiy kuchlanish, sport, stressni kamaytirish.

Bugungi kunda stress zamonaviy jamiyatning ajralmas qismi hisoblanadi. Ish, oila, moliya va odamlar bilan bo'lgan munosabatlar kabi omillar yuqori darajadagi diqqatni va vaqtni talab qiladi. Ko'pchilik odamlar doimiy ravishda stressli holatda bo'lib, shu sababli stressni qanday yengish kerakligini bilish muhimdir. Zamonaviy psixologiyada stress ratsional xulq-atvor orqali bartaraf etilishi mumkin bo'lgan holat sifatida qaraladi.





Stress asosan ikki omilga bog'liq: shaxs (sub'ekt) va real vaziyat. Stress inson hayotining xulq-atvor, emotsional va kognitiv darajalarida o'zini ko'rsatadi. Stressni yengishning asosiy maqsadi insonning ichki va tashqi barqarorligini ta'minlash va qo'llab-quvvatlashdir.

Stressli vaziyatni anglash va uni samarali yengish usullarini bilish shaxsning o'z hayotida stressni kamaytirishga yordam beradi. Bunga qo'shimcha ravishda, koping xulq-atvor – bu psixologik xavf-xatar vaziyatlarini bartaraf etishga yo'naltirilgan, muhit talablariga mos ravishda ijtimoiy-psixologik zaxiralardan unumli foydalanishdir.

Ko'plab olimlar stress va inqirozli vaziyatlarni tadqiq etgan holda, ularga xos yagona nazariya mavjud emasligini ta'kidlaydilar. Shu sababli, stress tushunchasining umumqabul qilingan ta'rifi ham yo'q. Biroq, stressni tushunishda bir nechta yondashuvlar mavjud:

1. **Stimul sifatida stress** – tashqi yoki ichki omillarning ta'siri.
2. **Javob-reaktsiya sifatida stress** – insonning stressga beradigan javobi.
3. **Transaktsiya sifatida stress** – shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir.

Ushbu yondashuvlarga asoslangan stress modellari:



- **Stimulli model** – stressni tashqi omil sifatida ko'radi.
- **Javob model** – insonning stressga javob berish mexanizmlarini o'rganadi.
- **Transaktsion model** – shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir asosida stressni tushuntiradi.



Stimulli modellarga stressni shaxsning zo‘riqishiga olib keluvchi psixologik talab sifatida qaraydigan modellar kiradi. Bu yondashuvda stress mustaqil o‘zgaruvchi sifatida, atrof-muhitning ob‘ektiv xossasi sifatida ko‘rib chiqiladi. Stimulli yondashuvni rivojlantirgan olimlar quyidagicha ta’kidlaydilar:

"Stress – bu inson bilan yuz beruvchi holat bo‘lib, uning ichki sabablar yig‘indisi yoki belgilar yig‘indisi emas."

Stress har doim insonning optimal sharoitlardan chetga chiqishi va bu og‘ishni yenga olmagan yoki bu jarayonda qiyinchiliklarga duch kelganida yuzaga keladi.

Stimulli yondashuv asosan ergonomik tadqiqotlarga xos bo‘lib, tashqi muhitning faoliyatga ta’sirini tahlil qilishda qo‘llaniladi. Qo‘zg‘alishning psixofiziologik tushunchasini qo‘llagan holda, bu yondashuv tashqi omillarning inson faoliyatiga ta’sirini o‘rganadi. Stimulli yondashuv tarafdorlari psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik usullar yordamida stressning inson organizmiga ta’sirini tadqiq etgan. Tadqiqotlar doirasida stressni keltirib chiqaruvchi vaziyatlar, ya’ni "**stressogen**" tiplari ajratib ko‘rsatilgan:

1. **Axborotni qayta ishlash tezligining yuqori darajasi** – ma’lumotlarni tez va samarali qayta ishlash talabi.
2. **Guruhiy bosim** – guruhdagi ijtimoiy ta’sir va bosim.
3. **Frustratsiya** – maqsadga erisha olmaslik holati.
4. **Zararli tashqi ta’sirlar** – tashqi muhitdan keluvchi salbiy omillar.
5. **Xavf-xatar holatlari** – inson hayotiga yoki salomatligiga tahdid soluvchi vaziyatlar.
6. **Fiziologik faoliyatning buzilishi** – tana funksiyalarining nomutanosib ishlashi.
7. **Izolyatsiya** – ijtimoiy aloqalarning yo‘qligi yoki cheklanishi.



8. **To'sqinliklar** – faoliyatni bajarishda yuzaga keladigan jismoniy yoki psixologik to'siqlar.

Stimulli yondashuv stressni tashqi omil sifatida ko'rib chiqadi va inson faoliyatiga tashqi muhit ta'sirini o'rganishda samarali hisoblanadi.

Hozirgi kunda stressni oldini olish va uni bartaraf etish muammosi juda dolzarbdir. Stressli holatlar fonida odam turli kasalliklarni rivojlantirishi mumkin. Sog'lig'ingizni xavf ostiga qo'ymang — o'zingizning ruhiy salomatligingizni haddan tashqari yuklamaslik uchun oldindan choralar ko'rish ancha oson. Har bir inson o'z hayotiga mustaqil



ravishda ta'sir o'tkazish qobiliyatiga ega, xuddi avtotransportni boshqarish kabi. Quyida stressni oldini olishning eng sodda va samarali usullari keltirilgan. Ushbu usullarni har kuni muntazam ravishda qo'llash tavsiya etiladi. Agar siz ish kunidan keyin uyga qaytganingizda quyidagi tavsiyalardan birini bajarsangiz, kasb-hunar stressining oldini olishga yordam beradi.

Stressni oldini olish usullari:

1. **Qulay pozitsiyada dam oling.** Ish kunidan so'ng kiyimingizni qulay qilib o'rnating. Kresloga o'ting yoki divanda yoting. O'zingizni qanday dam olayotganingizni his qiling. Tanangizni erkinlashtiring, har bir mushakni bo'shashtiring va dam olish jarayoniga e'tibor qarating.
2. **Murabbiy pozitsiyasida dam oling.** Stulning chetiga o'tirib, oyoqlarini bir-biridan keng ajrating. Tizzalarni egib, oyoqlarni erga qo'ying. Orqa mushaklaringizni bo'shashtirib, boshingizni ko'ksingizga osib qo'ying.



Nafasingizga e'tibor bering: 8 soniya davomida nafas oling, 8 soniya ushlab turing, keyin 8 soniya davomida chiqing.

3. **Issiq choy yoki yangi qahva tayyorlang.** Yashil choy yoki yangi qahva tayyorlash orqali o'zingizni taskinlating. Qulay holatda o'tirib, ichimlikning ta'mi, hidi va unga bo'lgan munosabatingizga e'tibor qarating. Bu kichik amaliyot stressni kamaytirishga yordam beradi.
4. **Sevimli musiqangizni tinglang.** Sevimli musiqangizni yoqing, yoting va 5-10 daqiqa davomida musiqaga quloq soling. Ish kunining stressini unuting va ovozga e'tiboringizni jamlang. Ba'zi odamlar uchun mumtoz musiqa, masalan, Enigma stressni eng yaxshi bartaraf etish usuli bo'lsa, boshqalar uchun rock yoki boshqa janrlar yaxshiroq bo'lishi mumkin. O'zingizga yoqqan musiqa turlarini tinglash orqali stressni kamaytiring.
5. **Aloqa qilish.** Stressni oldini olishda ijtimoiy aloqalar muhim rol o'ynaydi. Agar uyda kimdir bo'lsa, yoqimli suhbatlashing. Og'ir mavzularga kirmaslikka harakat qiling, balki yengil va quvnoq mavzularni muhokama qiling.
6. **Suvning shifo qudratini unutmang.** Juda og'ir kun bo'lsa, suvning tinchlantiruvchi ta'siridan foydalaning. Issiq suv bilan boshingizni yuvib chiqing yoki hammomda tuz va ko'pikli suvda yuring. Bu usul stressni kamaytirishga va tanangizni bo'shashtirishga yordam beradi.
7. **Tashqarida yurish.** Agar ob-havo imkon bersa, kamida 10-15 daqiqa tashqarida piyoda yuring. Bu eng samarali stressni kamaytirish usullaridan biridir. Agar siz mashinani haydab kelgan bo'lsangiz ham, mashinani tashlab, uy atrofida bir necha doira aylaning. Tabiatga chiqish yoki ochiq havoda yurish kayfiyatingizni yaxshilashga yordam beradi.

Ushbu usullarni muntazam ravishda qo'llash stressni kamaytirishga va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Har kuni kichik vaqt ajratish orqali hayotingizni yanada qulay va xotirjam qilish mumkin.



Stressga moyillik ko'p omillarga bog'liq bo'lib, har bir inson uchun turlicha ta'sir qilishi mumkin. Quyida stressga moyil bo'lishi mumkin bo'lgan odamlar guruhlari keltirilgan:

1. **O'z ishini sevib, o'zlari uchun ishlaydigan odamlar:** Qoida tariqasida, o'z ishini sevuvchi yoki o'zlari uchun ishlaydigan odamlar, qattiq hokimiyat ostida ishlaydiganlarga qaraganda stressga kamroq moyil bo'lishadi. O'z ishining ustasi bo'lish va o'z qarorlarini qabul qilish imkoniyati stressni kamaytiradi.
2. **Stressni bartaraf etishga e'tibor bermaydigan odamlar:** Xarakter sifatida stressga chidamlilik muhim rol o'ynaydi. Agar inson stressni bartaraf etishga e'tibor bermasa, u stress tufayli jiddiy oqibatlariga duch kelishi mumkin. Stressni kamaytirish uchun inson o'z his-tuyg'ulari va ruhiy holatiga doimo e'tibor qaratishi kerak.
3. **Shokka nisbatan bag'rikengligi yuqori bo'lgan odamlar:** Tadqiqotlarga ko'ra, ba'zi odamlar stressga nisbatan boshqalarga qaraganda ko'proq chidamli bo'lishadi. Odatda, shokka nisbatan ko'proq bag'rikenglik ko'rsatadigan odamlar stressga kamroq moyil bo'lishadi. Bu, insonning stressga nisbatan shaxsiy chidamliligiga bog'liq.



4. **Jismoniy faoliyat bilan shug'ullanuvchilar:** Haftasiga 2-3 marta fitnes klubiga borish yoki jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish odatiga ega bo'lgan odamlar boshqalarga qaraganda ko'proq baxtli va stressdan himoyalangan bo'lishadi. Kuchli hissiy kuchlanish jismoniy faoliyat orqali osongina chiqariladi. Sport



va jismoniy mashqlar stressni kamaytirishga yordam beradi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

Stressga moyillik shaxsiy xususiyatlar, ish muhiti, hayot tarzi va jismoniy faoliyat kabi ko‘plab omillarga bog‘liq. Stressni oldini olish va bartaraf etish uchun ruhiy salomatlikka e‘tibor qaratish, jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish va ish joyidagi muhitni yaxshilash zarur.

Xulosa: Stress hayotimizning ajralmas qismi bo‘lib, har bir inson uni boshdan kechirishi mumkin. Matnda stressga moyil bo‘lishi mumkin bo‘lgan odamlar tahlil qilinib, stressni boshqarish va oldini olish usullari ko‘rib chiqildi. O‘z ishini sevuvchi yoki mustaqil ishlaydigan insonlar stressga kamroq moyil bo‘lishi, shuningdek, jismoniy faoliyat stressni kamaytirishda samarali vosita ekanligi ta’kidlandi. Stressni bartaraf etish va unga qarshi kurashishda inson o‘z ruhiy salomatligiga e‘tibor qaratishi, hissiy kuchlanishni boshqarishi va sog‘lom turmush tarzini olib borishi muhimdir. Ushbu tavsiyalarni hayotga tatbiq etish orqali stressni kamaytirish va ruhiy holatni yaxshilash mumkin.

Adabiyotlar:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
2. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
3. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
4. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (pp. 35-37). NFER-NELSON.
5. American Psychological Association. (2020). *Stress Management*. Retrieved from <https://www.apa.org>.