

STRESS VA STRESSGA BARDOSHLILIK HOLATLARI PSIXOLOGIYASI

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti

Falsafa fanlari nomzodi dotsent: **G'oziyeva Fotima**

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti

Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi 1-kurs magistri

Karimova Madina

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola stress va uning inson salomatligiga psixologik hamda fiziologik jihatdan salbiy ta'sirlari, oqibatlari hamda diagnostikasi borasida tahliliy ma'lumotlar haqida fikr yuritadi.

Kalit so'zlar : Stress, distress, bardoshlilik, prognoz, eustress.

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СТРЕССОВОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются аналитические данные о стрессе и его психологическом и физиологическом негативном влиянии на здоровье человека, последствиях и диагностике.

Ключевые слова: Стресс, дистресс, толерантность, прогноз, эустресс

PSYCHOLOGY OF STRESS AND STRESS TOLERANCE

ABSTRACT

This article discusses analytical data on stress and its psychological and physiological negative effects on human health, consequences and diagnostic.

Key words: Stress, distress, tolerance, prognosis, eustress.

Hozirgi rivojlanib borayotgan axborot texnologiyalari asrida, bilamizki inson psixikasi uchun zararli ta'sir ko'rsatuvchi psixoemotsional holatlar tobora ildiz otib bormoqda. Sababi bizga OAV orqali kirib kelayotgan har qanday ma'lumotlar psixikamizga ta'sir qilmay qolmaydi, shuningdek beixtiyor tibbiy salomatligimiz

uchun ham yetarlicha xavf keltiradi. Bizdagi psixoemotsional holatlar ichida stressning o'zni asosiyalaridan biridir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Zamonamiz asri psixolog va shifokorlarining fikricha, chegara buzilishlari deb ataydigan kasalliklarning sonining ko'payishi yildan yilga ortib borayotgani kuzatilmoqda kuzatilmoqda. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishdonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini taxmin qilish mumkin. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bu stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda. 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 patologik 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. Shcherbatykh, 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. Distress holati insonning psixik muvozanatini buzibgina qolmasdan uning tibbiy ta'sirlari fiziologik tizimlarda ham sezilarli alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Stress vaziyatida organizmning yurak-qon tomir, nerv, hazm, nafas, endokrin kabi tizimlarida bir qancha o'zgarishlar kuzatiladi. Bu holat:

- qon bosimining ortib ketishi-gipertoniya;
- yurak urishining tezlashuvi- taxikardiya;
- hazm traktidagi o'zgarishlar: ishtaxasizlik-anoreksiya, oshqozon-ichak sekretsiasining buzulishi;
- nafas harakatlaridagi o'zgarishlar;
- asabiy odatlar (qo'llar titrashi, qaltirash, ko'z, qovoqlar uchishi, barmoqlarni qirsillatish)
- yomon uyqu bo'lishi kabilar kuzatiladi.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

Stressli vaziyatga sabab bo'luvchi omillarni va stress holatiga talabalarning munosabatini aniqlash maqsadida psixodiagnostika so'rovnoma (A.O.Proxorov metodikasi) o'tkazdik. Ushbu metodika yuzasidan psixodiagnostika jarayoniga Nizomiy nomidagi TDPU 30 nafar bitiruvchi talabalari ishtirok etdi.

Vaziyatlar Natijalar foiz hisobida

Men har doim ishimni ohirigacha qilishga harakat qilishga intilaman, lekin ulgurmayman va o'rnini to'ldirishga harakat qilaman 26,25 %

Mn kelajakdan xavotir olaman. 22.5 %

Zararli odatlarimdan doim qutulishga harakat qilaman lekin uddalay olmayman.

13.75 %

Hayotda ko'p narsaga erishganim yo'q va ko'pincha o'zimdan qoniqmayman

11.25 %

Men oilam va do'stlarimni yaxshi ko'raman lekin
ko'pincha ularni oldida bo'shliq his qilaman

8.75 %

Atrofda shuqadar ko'p o'zgarishlar bo'lyaptiki, boshim aylanib ketyabdi.

Hammasi bunchalik tez o'zgarmasa yaxshi bo'lardi

5 %

Ishda va uyda doim ko'ngilsizliklar yuzberadi

6.25 %

Og'ir kundan keyin odatda bo'shashim uchun
alkogol,sigareta va tinchlantiruvch idori kerak

2.5 %

Oynaga qaraganimda yuzimda charchoq alomatlarini
ko'raman

3.75 %

Yuqoridagi natijalardan olishimiz mumkin bo'lgan xulosalar shuni ko'rsatadiku,hozirgi kunda ko'pchilik insonlar ayniqsa talabalar vaqtni to'gri taqsimlay olmayotganligi,kun tartibining yo'qligi,bunung natijasida esa doimiy kundalik stressli vaziyatlarni boshidan kechirib borayotganligini bilishimiz mumkin.Keyingi yuqori o'rinlarda talabalarda xavotirlanish hissining yuqoriligi aniqlanmoqda. Bu esa talabalardagi xavotirlanish hissini kamaytirish uchun ular bilan maxsus treninglar tashkil etish,guruhiy va individual tartibda korreksion ishlarni amalga oshirish, motivlashtirish, psixoprofilaktik usullarni qo'llash kerakligini talab qiladi. Keyingi o'rinlarda talabalarda kun tartiblari hamda kunlik amalga oshiradigon ishlari jarayonida ,o'zlaridagi zararli shu bilan bir qatorda inson psixasiga hamda atrofdagilarga salbiy energiya ulashuvchi odatlaridan voz kecha olmasliklari keltirib

o'tilgan. Bularni korreksiya qilish uchun avvalo insonda iroda sifatlarini mustaxkamlovchi treninglar tashkil etish, psixoprofilaktik usullarni amalga oshirish va zararli odatlarning zararli ta'sirlari yuzasidan umumiy ommaviy suhbatlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. 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. Ammo doimiy distress holatida bo'lishning negativ ta'sirlari ham juda ko'p. Sababi uzoq muddatli distressdan so'ng inson organizmi antistress ishlab chiqarmaydi, buning natijasida inson tanasida turli xil kasalliklar, patologik o'zgarishlar vujudga kelishi mumkin. 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 o'rnida shuni aytish lozimki, stress va stress oldi holatlari hamda distress vaziyatlarini bilish, uni oldini olish uchun ommaviy, guruhiiy yokida individual profilaktik ishlarni amalga oshirish ham ilmiy ham amaliy ahamiyatga egadir. Sababi insondagi irodaviy sifatlarini asta sekinlikda rivojlantirib borish, uning stressga nisbatan bardoshlilikini, har qanday emotsional holatlarga ham ta'sirlanib ketavermasligini, doimiy stress natijasida depressiya va affekt holatlariga tushib qolmasligini oldini olish uchun asosiy yo'l bo'ladi. Bilamizki stressni davolovchi hech qanday dori vositalari yo'q, shuning uchun uni oldini olish, doimiy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, jismoniy va aqliy mehnatni almashlab amalga oshirish, to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilish, o'zidagi antistressga yordam beruvchi qiziqishlarini o'rganish muximdir. Sababi ayni stressga bardoshlilik natijasida har qanday negativ tashqi omillarni yengib o'ta olish insonga ruhiy va jismoniy salomatlikni beradi. Bu esa o'z o'rnida jamoaviy hamda oilaviy muhitda iliq munosabatlar hukumron bo'lishiga xissa qo'shadi. Shubhasiz bunday ijobiy atmosfera sog'lom fikrlash va sog'lom turmush tarziga mos va xosdir. Shu qatorda ushbu fikrni ta'kidlab o'tsak mubolag'a bo'lmaydi, JSST ma'lumotiga ko'ra "Salomatlik bu-insonning faqat jismoniy emas, balki psixologik jihatdan ham salomatligidir"

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. F. I. Xaydarov, N. I. Xalilova. "Umumiy psixologiya" (darslik) – Toshkent – 2009
2. Safayev N.S., Mirashirova N.A., Odilova N.G. "Umumiy psixologiya nazariyasi va amaliyoti" TDPU, 2013 y, B.79-90.
3. Югай А.Х., Мираширова Н.А. "Общая психология" – Ташкент 2014 г. С.-194-205.

4. Haydarova, S. (2020). Teaching English with interesting activities. The Scientific Heritage, (55-4), 3-4.

5. Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi". Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.

Internet saytlari:

5. [https:// uz.m.wikipedia.org](https://uz.m.wikipedia.org).

6. <https://mymedic.uz>.

7. [http:// library.ziyonet.uz](http://library.ziyonet.uz).