

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
VOLUME-2, ISSUE-1

STRESS VA UNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI: SABABLARI,
BELGILARI VA UNGA QARSHI KURASHISH USULLARI

Akramov Ibroximjon Axrorjon o'g'li

islomjonakramov240@gmail.com

O'zbekiston Milliy Universiteti Jizzax filiali Psixologiya fakulteti 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Stress - bu odamning jismoniy va psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi kuchli ruhiy holat bo'lib, uning sabablari ichki va tashqi omillardan kelib chiqadi. Stressning psixologik belgilariga bezovtalik, qayg'u, g'azab, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, salbiy fikrlar va o'z-o'ziga ishonchsizlik kiradi. U uzoq davom etganida, ruhiy kasalliklarni, masalan, depressiya va bezovtalikni keltirib chiqarishi mumkin. Stressni boshqarish uchun bir nechta samarali usullar mavjud. Vaqtni boshqarish, jismoniy faoliyat, nafas olish mashqlari, meditatsiya va salbiy fikrlarni ijobiy fikrlar bilan almashtirish stressni kamaytirishga yordam beradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kreativ faoliyat ham odamni stressdan xalos qiladi. Shuningdek, dam olish texnikalari va mindfulness mashqlari yordamida stressni boshqarish mumkin. Bularning barchasi stressni engishda muhim rol o'ynaydi va odamning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Bu yondashuvlar individual tarzda qo'llanilishi kerak, chunki har bir inson stressga nisbatan turlicha reaksiya qiladi.

Kalit so'zlar: stress, psixologik belgilari, stressni boshqarish, vaqtni boshqarish, jismoniy faoliyat, nafas olish mashqlari, meditatsiya, salbiy fikrlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kreativ faoliyat, dam olish texnikalari, mindfulness, stressni kamaytirish, ruhiy salomatlik.

Stress - bu odamning ichki yoki tashqi tahdidlar (tashvishlar, bosim, o'zgarishlar)ga javoban yuzaga keladigan fiziologik va psixologik holat. Stressning tabiati har bir insonda farq qiladi, chunki har birimiz hayotiy vaziyatlarga turlicha javob beramiz. Stress psixologiyada biror kishining muammolarni yechishda yoki kundalik hayotda duch keladigan qiyinchiliklarga nisbatan reaksiyasi sifatida ko'rib chiqiladi. Stressning sabablari juda ko'p va ular turli xil ichki va tashqi omillarga bog'liq. Ichki sabablari o'zidan juda ko'p narsa talab qilish yoki mukammallikka intilish, o'zini befoyda deb hisoblash yoki o'z qobiliyatlariga shubha qilish kabi holatlar bo'lishi mumkin. O'zlikni past baholash yoki o'z-o'ziga yuqori talablar qo'yish ko'plab stresslarga olib keladi. Bundan tashqari, boshqaruvni yo'qotish hissi yoki hayotdagi

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
VOLUME-2, ISSUE-1**

o'zgarishlar, noaniqliklar ham stressni keltirib chiqaradi. Odamlar o'z hayotlarida boshqaruvni his qilmaslikdan xavotirlanadilar, bu esa ular uchun qo'rquv va stressni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy ta'sirlar, ya'ni boshqalar tomonidan o'zini qanday ko'rishiga, qanday baholanayotganiga e'tibor berish ham stressning ichki sababi bo'lishi mumkin. Tashqi sabablari esa ishdagi bosim, jiddiy topshiriqlar, qisqa muddat ichida ko'proq ishlash talab qilinishi, ish joyida noxush munosabatlar yoki yetishmovchiliklar stressni keltirib chiqarishi mumkin. Uzoq ish soatlari yoki o'zgartirishlar ham odamni charchatadi va stressni kuchaytiradi. Moliyaviy qiyinchiliklar, qarzlarni, oylikni to'lashdagi qiyinchiliklar yoki moliyaviy noaniqlik odamlarni juda stressga soladi. Moliyaviy xavotirlar hayotning boshqa sohalariga ham ta'sir qiladi. Oila ichidagi muammolar, masalan, ajralish, ota-onalar bilan munosabatlar, bolalar bilan bog'liq masalalar ko'plab stressni keltirib chiqaradi. Oila a'zolarining sog'lig'i yoki boshqa shaxsiy muammolar ham stressning tashqi sababi bo'lishi mumkin. Tashqi ijtimoiy bosim, jamiyatning talablariga javob berishga intilish, ijtimoiy normativlarga rioya qilish, boshqalarga o'xshashlik yoki jamiyatdagi o'rningizni saqlash kabi bosimlar stressni keltiradi. Ijtimoiy aloqalardagi noaniqlik yoki ijtimoiy izolyatsiya ham stressni kuchaytirishi mumkin. Biologik va genetik sabablari ham mavjud. Ba'zi odamlar stressga nisbatan ko'proq moyil bo'lishi mumkin, bu genetik omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Agar odamning oilasida stress, bezovtalik yoki depressiya kasalliklari mavjud bo'lsa, uning stressga qarshi chidamliligi ham kamayishi mumkin. Kimyoviy o'zgarishlar, masalan, serotonin yoki dopamin darajasining pasayishi, odamni stressga moyil qiladi. Tashqi muhit omillari ham stressni keltirishi mumkin. Mevsimiy o'zgarishlar, ob-havo sharoitlari yoki tabiiy ofatlar, masalan, zilzila yoki to'fon, ham odamda stressni kuchaytiradi. Uzoq muddatli kasallik yoki jismoniy zaiflik stressni keltirishi mumkin. Insonning jismoniy holati yomonlashsa, bu psixologik ta'sirni kuchaytiradi. Psixologik sabablari esa o'tmishdagi travmalar bo'lishi mumkin. Odamlar o'tmishdagi travmatik tajribalar tufayli stressga moyil bo'lishi mumkin. Bu tajribalar odamning psixologiyasida iz qoldirishi va stressni kuchaytirishi mumkin. Hayotdagi o'zgarishlar, yangi vaziyatlar yoki kelajakdagi noaniqliklar odamda stressni keltiradi. O'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan stress "o'zgarishlar stressi" deb ataladi. Stressning sabablari juda xilma-xil va individual bo'lishi mumkin. Boshqa odamlarning vaziyatiga qarab, har bir inson o'ziga xos tarzda stressni boshdan kechirishi mumkin. Shuning uchun stressni aniqlashda va unga qarshi kurashishda individual yondashuv zarur.

Stressning psixologik belgilari odamning ruhiy holatida sezilarli o'zgarishlarga olib keladi. Bezovtalik, g'azab va qayg'u kabi his-tuyg'ular kuchayadi. Stressli sharoitlarda odam o'zini noqulay his qiladi va doimiy xavotir yoki umidsizlik hissi paydo bo'lishi mumkin. Shuningdek, stress fikrlash jarayoniga ham ta'sir qiladi, diqqatni jamlashda

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI VOLUME-2, ISSUE-1

qiyinchiliklar yuzaga keladi, odamlar o'zlariga ishonchsiz bo'lib, salbiy fikrlar va kelajakdagi yomon holatlar haqida o'ylashadi. Bunday holatlar qarorlar qabul qilishni qiyinlashtiradi va harakatlar sekinlashadi. Stressning ta'siri odamning xulq-atvoriga ham sezilarli ta'sir qiladi, chunki ijtimoiy aloqalar buzilishi, do'stlar yoki oiladan uzoqlashish kabi holatlar kuzatiladi. Stressning uzoq davom etishi, depressiya va bezovtalikni kuchaytirishi mumkin, bu esa o'z-o'ziga zarar keltirishi ehtimolini oshiradi.

Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish usullari odamning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda juda muhimdir. Stressni samarali boshqarish uchun bir nechta yondashuvlar mavjud bo'lib, ular har bir insonning o'ziga xos holatlariga qarab farq qiladi. Birinchi navbatda, vaqtni boshqarish juda muhimdir. Odamlar o'z ishlarini rejalashtirib, muhim vazifalarni birinchi o'ringa qo'yishlari kerak. Samarali vaqtni boshqarish stressni kamaytiradi va odamga o'z faoliyatini boshqarish imkonini beradi. Ish va dam olish o'rtasidagi muvozanatni saqlash, stressni kamaytirishga yordam beradi.

Fizikaviy faoliyat ham stressni boshqarishning eng samarali usullaridan biridir. Jismoniy mashqlar, masalan, yugurish, suzish yoki yoga, stressni kamaytiradi va organizmni yaxshilaydi. Bu mashqlar nafaqat jismoniy sog'liqni yaxshilashga yordam beradi, balki endorfinlar ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa kayfiyatni ko'taradi va stressni kamaytiradi. Shuningdek, nafas olish mashqlari, chuqur nafas olish va meditatsiya stressni kamaytirishga yordam beradi. Bu usullar nafaqat tana, balki ruhni ham tinchlantiradi.

O'z fikrlarini boshqarish va salbiy o'ylashni to'xtatish ham stressni kamaytirish uchun muhimdir. Salbiy fikrlarni ijobiy fikrlar bilan almashtirish, insonning umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi. Stressli vaziyatlarda ijobiy yondashuvni saqlash, stressni kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolari, do'stlar yoki terapevtlar bilan ochiq va samimiy suhbatlar odamga stressni engishda yordam beradi. Ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash shaxsning hissiy barqarorligini ta'minlaydi va stressni kamaytiradi.

Kreativ faoliyat ham stressni boshqarish uchun samarali usuldir. Musiqa tinglash, rasm chizish, yozish yoki boshqa ijodiy ishlar odamni stressdan chiqarishga yordam beradi. Ijodiy faoliyat odamning diqqatini stressli vaziyatlardan chalg'itib, uni yanada tinchlantiradi. Yana bir muhim usul bu — dam olish texnikalari va o'z-o'zini tiklash. Dam olish mashqlari, masalan, yoga yoki mindfulness, odamning tanasini va ongini tinchlantiradi va stressni kamaytiradi.

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI VOLUME-2, ISSUE-1

Yuqorida aytib o'tilgan barcha usullar stressni boshqarish va unga qarshi kurashishda samarali bo'lib, odamning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashga yordam beradi. Har bir inson o'ziga mos usullarni tanlab, stressni samarali tarzda boshqarishi mumkin.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, stress — bu insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi holat bo'lib, uning sabablari ichki va tashqi omillar orqali yuzaga keladi. Stressning psixologik belgilariga bezovtalik, qayg'u, g'azab, salbiy fikrlar va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar kiradi. Stressni boshqarish uchun turli usullar mavjud, jumladan vaqtni boshqarish, jismoniy faoliyat, nafas olish mashqlari, meditatsiya va salbiy fikrlarni ijobiy fikrlar bilan almashtirish. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va kreativ faoliyat ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Bularning barchasi stressni samarali tarzda boshqarish va odamning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun zarurdir. Har bir inson o'ziga mos usullarni tanlab, stressga qarshi kurashishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh. I. Mirzaev – Psixologiya va stress, O'zbekiston Milliy Universiteti, 2015
2. O. Sh. Tashkentov – Stress va uning boshqarilishi, Fan, 2012
3. F. B. Qodirov – Psixologiyada stress va unga qarshi kurashish usullari, O'zbekiston Yozuvchilar Uyi, 2018
4. M. A. Salimov – Sog'liq va stress: Psixologiya yondashuvi, Sharq, 2016
5. D. S. Rasulov – Stress va psixologik qarshilik, O'zbekiston Matbuot, 2019