

O‘smir va o‘spirin yoshda stressga bardoshlilik

Quranboyeva Zumrad Ravshanbekovna
Urganch Davlat Universiteti sport faoliyati
va pedagogika psixologiya fakulteti amaliy
psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich talabasi.
quranboyevazumradxon@gmail.com
Ilmiy rahbar: Zamira Atamuratova

Annotatsiya: "Stress - bu bizning hayotimizdagi tabiiy bir qismdir; muhim bo'lgan narsa, uni qanday boshqarishimizdir." "Stressni qanday boshqarishni o'rganish, hayotimizdagi eng muhim ko'nikmalardan biridir." "Ba'zan stressni eng yaxshi dori sifatida ko'rishimiz mumkin; u bizni harakatga keltiradi va o'zgarishga undaydi." Chunki stressning hozirgi kundagi dolzarbligi bir qator omillar bilan bog'liq. Zamonaviy turmush sharoitlari, ish va shaxsiy hayotdagi talablar, ijtimoiy o'zgarishlar va texnologik rivojlanish stress darajasini oshirishi mumkin. Quyida stressning dolzarbligi haqida ba'zi asosiy jihatlar: ijtimoiy, iqtisodiy omillar, ish joyidagi bosim, shaxs hayotidagi o'zgarishlar, texnologik rivojlanish, ruhiy salomatlik ta'sir ko'rsatish jihatlari keltirib o'tildi.

Kalit so'zlar: GAS, metabolizm, kortizol, stressga bardoshlilik, distress, eustress

Gans-Sele -" stress" tushunchasini ilk bora fanga kiritilgan olimlardan biri hisoblanadi. Gans Sele (Hans Selye, 1907–1982) — stress nazariyasini yaratgan taniqli olim va fiziolog. U Avstriya-Vengriyada tug'ilgan va keyinchalik Kanadada ishlagan. Selye inson organizmining stressga javobini tadqiq qilib, bu sohada poydevor yaratgan. U " General adaptation syndrome" (GAS) modelini ishlab chiqadi. Bu model stressning 3 bosqichini alarm, resistance va exhaustion o'z ichiga oladi. General Adaptation Syndrome (GAS) – bu stressga javob berish jarayonini tushuntiruvchi model bo'lib, GAS uchta asosiy bosqichdan iborat:

1. Alarm Reaction (Ogohlantirish Reaksiyasi):

- Bu bosqich stressor (tashqi yoki ichki omil) ta'sir qilganda boshlanadi. Organizm "jang yoki qochish" (fight or flight) reaksiyasini ko'rsatadi, bu esa



adrenalinni va boshqa stress gormonlarini chiqarishga olib keladi. Bu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va energiya zaxiralarini faollashtiradi.

2. Resistance (Qarshilik):

- Agar stressor davom etsa, organizm uning ta'siriga moslashishga harakat qiladi. Bu bosqichda organizm o'z resurslarini stressga qarshi kurashish uchun ishlatadi. Biroq, bu jarayon uzoq davom etsa, organizmning resurslari kamayadi va stressga qarshi kurashish qiyinlashadi.

3. Exhaustion (Charchoq):

Agar stressor uzoq vaqt davom etsa va organizmning moslashuvchanlik qobiliyati tugasa, charchoq bosqichi boshlanadi. Bu bosqichda organizmning energiya zaxiralari tugaydi va immun tizimi zaiflashadi. Natijada, organizm turli kasalliklar va sog'liq muammolariga duch kelishi mumkin. GAS modeli stressning inson salomatligiga ta'siri va organizmning stressga qanday javob berishini tushunishga yordam beradi.

Gans Sele o'z tadqiqotlarida stressga javob berish jarayonida yuzaga keladigan garmonal o'zgarishlar xususan, kortizol miqdoring o'zgarishini ta'kidlaydi. Kortizol – bu inson organizmida ishlab chiqariladigan asosiy stress gormoni bo'lib, u adrenal bezlarida sintezlanadi. U ko'plab muhim funksiyalarga ega va organizmning stressga javob berishida muhim rol o'ynaydi. Kortizolning asosiy vazifalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Metabolizmni boshqarish: Kortizol, uglevodlar, yog'lar va oqsillar metabolizmini tartibga solishda ishtirok etadi. U energiya zaxiralarini (masalan, glyukoza) oshirishga yordam beradi.

2. Stressga javob: Stress holatida kortizol darajasi oshadi, bu esa organizmga "jang yoki qochish" reaksiyasini amalga oshirish imkonini beradi. Bu jarayon yurak urishini tezlashtiradi va qon bosimini oshiradi.

3. Immun tizimiga ta'siri: Kortizolning yallig'lanishga qarshi xususiyatlari bor, shuning uchun u immun tizimining faoliyatini tartibga solishda ham muhimdir.



Biroq, uzoq muddatli yuqori kortizol darajalari immun tizimini zaiflashtirishi mumkin.

4. Suyak va mushak sog'lig'i: U suyak zichligini kamaytirishi va mushak massasi yo'qotilishiga olib kelishi mumkin, agar darajalari uzoq vaqt davomida yuqori bo'lsa.

5. Ruhiy holat: Kortizol darajalari ruhiy holatga ham ta'sir qiladi. Yuqori darajadagi kortizol depressiya va tashvish kabi ruhiy holatlarni kuchaytirishi mumkin. Kortizol darajalari kundalik hayotda tabiiy ravishda o'zgaradi, masalan, ertalab yuqori bo'lishi va kechqurun pasayishi odatiy holatdir. Biroq, uzoq muddatli stress yoki boshqa omillar kortizol darajasining doimiy ravishda yuqori bo'lishiga olib kelishi mumkin, bu esa sog'liq uchun salbiy oqibatlariga sabab bo'lishi mumkin.

Stress haqida ba'zi terminlar va iqtiboslar keltirib o'tiladi:

1. Stress - bu shaxsning muhitdagi talablar yoki bosimlarga qarshi kurashish qobiliyati va resurslari o'rtasidagi nomutanosiblik holati.

2. Eustress - ijobiy stress, bu motivatsiya va energiya beruvchi, shaxsning rivojlanishiga yordam beruvchi stress turidir.

3. Distress - salbiy stress, bu insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga zarar yetkazuvchi, noqulaylik va xavotir keltiruvchi stressdir.

Stress bo'yicha olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar ko'plab sohalarda jumladan: psixologiya, nevrologiya, tibbiyot va sotsiologiya kabi sohalarda amalga oshirilgan. Ushbu tadqiqotlar stressning sabablarini uning inson salomatligiga ta'sirini va stressni boshqarish usullarini o'rganishga qaratilgan. Stress orqali insonning muayyan vaziyatlarga yoki tashqi omillarga javoban his qiladigan ruhiy va jismoniy holati. U har bir inson uchun o'ziga xosdir va uni boshqarish ko'nikmalari ham o'ziga xosdir. Ko'p stressga tushgan insonlarda stress zo'riqishining oqibatlari quyidagi holatlarda namoyon bo'lishi keltirib o'tilgan:

-diqqatni jamlay olmaslik

- ishda xatoliklarga yo'l qo'yish

- xotiraning yomonlashuvi

- charchash holati ko'p kuzatiladi



- tez tez gapirish

- fikrni jamlay olmaslik

- ishtaxani yo‘qolishi kabi holatlar ko‘p kuzatiladi. Mutaxassislarining ta’kidlashlaricha kasalliklarning 70% emotsional buzilishlar ya'ni stress holati bilan bog‘liq ekan. Yevropa mamlakatlarida yiliga millionga yaqin insonlar stressogen vaziyatlar tufayli, yurak faoliyati buzilishidan vafot etar ekan. Xususan o‘spirinlik yosh davrida stressli vaziyatga uchragan yoshlarning stressni qabul qilmaslik oqibatida, yuzaga keladigan surunkali uyqu ehtiyojining ortishi yoki tajanglik bosqichida tez asabiylashish, tushkunlik holatlari hukm surishi kuzatiladi.

Biz ham ushbu fikrlarni dalillash maqsadida jami (.45) nafar o‘spirin yosh davridagi i sinaluvchilarda tadqiqot o‘tkazdik. Unda stressni o‘rganishga mo‘ljallangan PSM-25 metodidan foydalandik. Quyida jadvalda gender tafovutga ko‘ra natijalar tahlili keltirilgan:

PSM-25 metodikasi yosh davrlari natijalar tahlili (Styudent-T mezon bo‘yicha n=45)

Shkalalar	Yoshi	N	O‘rtacha rang	t	p
Stressga bardoshlilik darajasi	O‘smirlar	22	90,5909	2,807	0,008**
	O‘spirinlar	23	69,8696		

Izoh: **p<0,01

Tadqiqotimiz natijalar tahliliga ko‘ra, stressga bardoshlilik darajasi shkalasi bo‘yicha o‘smirlik va o‘spirinlik yosh davridagi sinaluvchilar orasida ahamiyatli tafovutlar kuzatildi ($t=2,807$; $p<0,01$). Mazkur holat o‘smir va o‘spirin yoshdagilar stressga bardoshlilik darajasi bo‘yicha farqlanishi bir qancha omillarga bog‘liq. O‘smirlar, odatda, hayot tajribasi va hissiy rivojlanish nuqtai nazaridan ko‘proq resurslarga ega bo‘lishadi, bu esa ularning stressga bardoshliliğini oshiradi. O‘smirlarda stressga bardoshlilik darajasi yuqori bo‘lishi mumkin, lekin har bir shaxsning individual xususiyatlari va hayot sharoitlari ham muhim rol o‘ynaydi.



Xulosa qilib aytganda, o‘smirlar ko‘proq resurslarga ega bo‘lishlari sababli stressga bardoshlilik darajalari yuqori bo‘lishi mumkin. Ularning hissiy va ijtimoiy ko‘nikmalari, shuningdek, hayotdagi turli tajribalar stressli vaziyatlarda samarali muomala qilishlariga yordam beradi. Biroq, har bir shaxsning individual xususiyatlari, sharoitlari va stressga nisbatan reaksiyalari farq qilishi mumkin. Shu sababli, o‘smir va o‘spirin yoshdagilar orasida stressga bardoshlilik darajasi har xil bo‘lishi mumkin va bu holatlarni yaxshiroq tushunish uchun individual yondashuv zarur.

Foydalangan adabiyotlar

- 1.Гамезо М.В, Домашенко И.А Атлас по психологии М; «Просвещение» 1986 г
- 2.Гиппенрейтпер Ю. Б, Введение в общую психологию: Курс лекций: Учебное пособие для вузов. — М.: ЧеРо, 1997.
- 3.Davletshin M.G Umumiy psixologiya T-2002 y
- 4.Джемс В. Психология.- М., 1991
5. Ergash G‘oziyev "Umumiy psixologiya" T- 2002y
- 6.Karimova V.M. Psixologiya T-2002 y

Research Science and Innovation House