

INSONLARDA STRESSGA MOYILLIK NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Kurbonova Gulchehra Abdullayevna

Perfect university “Gumanitar fanlar” kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi, Turon fanlar akademiyasining akademigi, professori
E-mail: gulchehra.qurbonova@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada kishi ruhan sog‘lom bo‘lishi uchun uning o‘z ruhiyatini asrash yo‘lida amalga oshiradigan ishlari nazarda tutilishi, buning uchun esa shaxsdan ma‘lum ma’noda psixologik savodxon bo‘lish talab etilishi nazarda tutilgan. Har qanday shaxs o‘z hayotida ko‘plab marotaba stress va frustratsiya kabi salbiy psixologik holatlarga duch kelishi tabiiy holat. Lekin aksariyat kishilar bunday holatlardan chiqib keta olish yuzasidan psixologik bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lmaganligi tufayli o‘z ruhiyatini salbiy ta’sirlardan asray olmasligi haqidagi ma‘lumotlar keltirilgan. Optimizm-pessimizm muammosini tadqiq etish va yoritishda o‘zining hissasini qo‘shgan tadqiqotchilar, xorij psixologiyasida hamda o‘zbek olimlari tomonidan o‘rganilgan. Bugungi kunda oliy ta‘lim muassasalarida ta‘lim olayotgan bo‘lajak kadrlarning nafaqat o‘z mutaxassisligi doirasida bilim olishiga, balki ularning salomatligi masalasiga ham katta e‘tibor qaratilganligi haqidagi fikrlar bayon etilgan. Shu bilan birgalikda stress, depressiya yoki ijodiy inqirozni yengib o‘tish uchun tavsiyalar berilgan.

Tayanch so‘z va tushunchalar: stress, stressogen vaziyat, optimizm, pessimizm, frustratsiya, psixologik zo‘riqish, realistlar, negativistlar.

Keyingi yillarda mutaxassislar tomonidan nafaqat jismoniy salomatlik, balki har tomonlama, xususan ruhan salomatlikka erishish lozimligi ko‘p bora qayd etilmoqda. Kishi ruhan sog‘lom bo‘lishi uchun uning o‘z ruhiyatini asrash yo‘lida amalga oshiradigan ishlari nazarda tutiladi, buning uchun esa shaxsdan ma‘lum ma’noda psixologik savodxon bo‘lish talab etiladi. Buni qanday tushunish mumkin? Bilamizki, har qanday shaxs o‘z hayotida ko‘plab marotaba stress va frustratsiya kabi salbiy psixologik holatlarga duch kelishi tabiiy holat, lekin aksariyat kishilar bunday holatlardan chiqib keta olish yuzasidan psixologik bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lmaganligi tufayli o‘z ruhiyatini salbiy ta’sirlardan asray olmaydi. Shu fikrga tayangan holda M.Seligman stress va frustratsiya holatlariga nisbatan shaxsning munosabati va javob reaksiyasiga qarab ularning shaxs-psixologik xususiyatlarini o‘rganib chiqqan. Bunda shaxsning emotsional reaksiyasi uning psixik faolligini ta‘minlovchi ichki sharoit sifatida qaralgan. Aynan shu nuqtai nazardan individning tashqi ta’sirga nisbatan individual, shaxsiy reaksiyasi stressning vujudga kelishi va uning rivojlanishida muhim rol o‘ynashi tadqiqot natijalariga ko‘ra tasdiqlangan. Demak, shaxs tashqi ta’sirlarga ko‘pincha o‘zining psixik holati va emotsionalligi orqali javob qaytaradi. Shaxsning stressogen vaziyatlarga munosabatini asoslashda uning shaxsiy sifatleri doirasiga kiruvchi optimizm va pessimizm xususiyatlari ham o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Optimizm-pessimizm muammosini tadqiq etish va yoritishda o‘zining hissasini qo‘shgan tadqiqotchilar juda ko‘p bo‘lib, ulardan xorij psixologiyasida L.Abramson, K.Peterson, Ch.Karver, M.Sheyer, S.Maddi, rus psixologiyasida K.A.Abulxanova, T.N.Berezina, L.E.Keselman, M.G.Matskevich, K.Muzdibayev, O.A.Sichev, N.G.Kapustina kabi tadqiqotchilarni sanash mumkin. Bu muammo O‘zbekistonda aynan tadqiqot ob‘yekti sifatida ilmiy jihatdan o‘rganilib, ma‘lum bir manbalarda qayd etilmagan bo‘lsa-da, lekin stress muammosi o‘zbek olimlari E.G.G‘oziyev, Z.T. Nishonova, N.G. Kamilova va ularning shogirdlari tomonidan o‘rganilgan. Ma‘lumotlarda qayd etilishicha, real yoki potentsial xavf-xatar, zarar, yo‘qotish, qiyinchilik kabi vaziyatlar haqida tasavvurlarning shakllanishi kognitiv jarayonlar yordamida amalga oshirilgan ekan. Bu esa stressogen vaziyatga nisbatan, albatta, salbiy baho berishga asos bo‘ladi. Bugungi kunda oliy ta‘lim muassasalarida ta‘lim olayotgan bo‘lajak kadrlarning nafaqat o‘z mutaxassisligi doirasida bilim olishiga, balki ularning salomatligi masalasiga ham katta e‘tibor

qaratilmoqda. Ayniqsa, ularning ruhiy jihatdan salomatligini ta'minlash uchun ularning psixologik savodxonligini oshirish masalasi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu munosabat bilan muammoning talabalar jamoasida o'rganilganligini ham tahlil qilishga urindik.

O'smirlardagi stressning yana bir ko'rinishi bu yolg'onchilik hisoblanadi. Bola o'z muammolarini o'zi hal qilishni xohlaydi shuning uchun u o'z muammolaridagi kamchiliklarni bildirmaslikka harakat qiladi. O'smir bolalarda stress vaziyatlar turli yoshda turlicha kechadi: O'n besh yoshdan o'n sakkiz yoshgacha bo'lgan bolalarda tushunarsiz og'riklar va tushkunlikka tushish, o'zining sog'ligidan xavotir olishi, boshqa bolalar bilan oliygohga borishdan va sayrga chiqishdan bosh tortish, yaxshi bo'lishni xohlamaslik, qo'rquvlar, asabiy harakatlar, o'ziga nisbatan bahoning pastligi, uyquning va ishtahaning buzilishi, o'qishdan orqada qolish kabilar kuzatiladi. Ularning stressiga, do'stlar va o'qishdagi omadsizlik yoki raqobat asosiy sabablardan biri hisoblanadi. O'smirlar bu yoshda kim aqlli, kim kuchli, kim chiroyli kabi tushunchalarni tushuna boshlashadi va bu ularga psixologik og'irlikni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari oiladagi muammolar, masalan, ajrashish, yangi bolaning tug'ilishi, boshqa joylarga ko'chish, uy hayvonining o'limi sabab bo'lishi mumkin. Agar o'smirda qaysarlik, tanib bo'lmas darajadagi o'zgarish, xulq atvoridagi o'zgarishlar kuzatilsa bu stressdan dalolat beradi. Ko'pchilik o'n yoshgacha bo'lgan bolalarda qo'rquv, agressiya yoki regress boshlanadi.

1. **Regres** - bu go'daklik davrining shakllarini qaytishi. Bunda 18 yoshli bola o'zini 8 yoshli boladek tutadi. U yig'loqi va oyisini etagidan ketmaydigan bolalarga o'xshab qoladi. Qiz bolalar esa, ovqatini onasi yedirib va unga e'tibor mehrni kuchayishini xohlaydi. Bunday hollarda ota-onalar bolalarga qattiq qo'llik bilan muammola qilishadi. Uning o'rniga "senga uyat emasmi" degan so'zlar bilan bolani tinchlantirish mumkin. Bunday hollarda bollani "regressiya" paytida xalaqit qilmagan ma'qul. Uning o'rniga yaqindagi oilaviy voqea-hodisalarni eslash o'rinli.

2. **Qo'rquv**. Agarda oddiy bola birdan qo'rquq bo'lib qolsa, bu undagi stressdan dalolat. Bunday hollarda qo'rquvga nima sababligini aniqlash shart.

Stress, depressiya yoki ijodiy inqirozni yengib o'tish uchun 8 ta tavsiyalar

Tezda charchab qolish, uyquning buzilishi, serjahlilik, tushkunlik, vahima va qo'rquv – zamonamizda deyarli har bir insonning hayotida uchraydi. Depressiyaga olib keluvchi stress holati inson salomatligiga putur yetkazadi, uning ishchanlik qobiliyatini pasaytiradi, ijodiy inqirozga yo'liqtiradi. Mazkur maqolada ushbu holatlarni yengib o'tishga yordam beruvchi samarali vositalar haqidagi tavsiyalar beriladi.

1. **Fikr-xayolingiz hozirgi kunda bo'lsin**. Har qanday ish bilan shug'ullanayotganda odatda xayolimizdan turli narsalar o'tadi: rejalarimiz ro'yxatini yangilaymiz, kechki ovqatga nima pishirishni o'ylaymiz, kimdir qo'ng'iroqqa javob bermagani sabablarini chamalab chiqamiz. Bu joriy ishimizdan chalg'itadi, hatto charchatadi. Agar bunday fikrlarga tez-tez ko'milib borayotganingizni sezsangiz, ongni rivojlantirishni mashq qiling. Buning uchun meditatsiya qilish afzal. U sizga fikrlaringizni kuzatishni, ularga o'ralashib qolmaslikni o'rgatadi. Bu esa stressdan xalos qiladi. Hozirgi kunga qaytishni boshqa usullari ham bor:

- Hissiyotlarga e'tibor qarating. Biror narsa qilayotganda imkon qadar ko'proq his-tuyg'u a'zolarini ishga solishga harakat qiling. Masalan, uyni tozalayotganda tozalash vositasining hidiga, suvning haroratiga, changyutgichning ovozigacha e'tibor bering. Agar siz ko'chada yursangiz, shamolning esishini, mushaklarning ishlashini his qiling, gullarning hidiga, tovushlar va diqqatga sazovor joylarga e'tibor bering.
- Nafas olishga e'tibor qarating. Nafasni shoshmasdan, sekin oling, havoni o'pkangizda bir necha soniya ushlab turing. So'ngra sekin nafas chiqaring. Buni 10 marta takrorlang. Vaqti-vaqti bilan xayolingizga boshqa fikrlar keladi, ular sizni chalg'itadi, bu tabiiy hol. O'zingizni tanqid qilib, qiynamang. Chalg'ib ketayotganingizni sezganingizda, yana hozirgi vaqtga qaytishga harakat qiling. Vaqt o'tishi bilan bu yanada osonroq bo'lib qoladi.

2. Fikrlaringizni yozib boring. Bu ruhiy «chiqindilar» hajmini kamaytiradi, miyaning operativ xotirasini tozalaydi. Fikrlaringizni yozganingizdan so'ng, ulardan xalos bo'lish va muhimlariga diqqatni qaratish osonroq bo'ladi. Agar muntazam ravishda fikrlarni yozib borsangiz va ularni qayta o'qisangiz, fikrlash jarayoningiz qanday kechayotganini anglaysiz va qaysi turdagi muammolar sizni bezovta qilayotganini bilib olasiz. Kundalik yuritish his-tuyg'ular bosimini kamaytirish imkonini beradi. Fikrlarni kundalikka yozib borishdan ko'proq foyda olishga quyidagilar yordam beradi:

Muntazam ravishda yozing. Buning uchun kuniga 10-15 daqiqa ajratish kifoya, masalan, kechqurun, yotishdan oldin.

- Xayolingizga kelgan narsani yozing. Uyalming va chiroyli yozishga urinmang. Maqsadingiz – miyadagi fikrlardan qutulish.
- Mulohaza yuritish uchun vaqt ajrating. Vaqti-vaqti bilan yozuvlarni qayta o'qing va nima o'zgargan va o'zgarmaganini tahlil qiling.
- Bu yozuvlardan o'zingizni rivojlantirish maqsadida foydalaning.

3. Musiqqa tinglang. Gap faqat zavq olishda emas. Musiqaning foydali xususiyatlari ham bor. U stressdan xalos qiladi, kayfiyatni ko'taradi, miya faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu, ayniqsa, klassik musiqaga xos. Ammo sevimli janrdagi boshqa musiqalardan ham foydalanishingiz mumkin. Dam olish, tinchlanish va kayfiyatni ko'tarishga yordam beradigan musiqalar to'plamini tuzing, ulardan kerakli paytda foydalaning.

4. Bir oz uxlang. Uyqu nafaqat jismoniy kuchni tiklash uchun kerak. U ruhiy va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi, xotiralarni tartibga soladi. Uyquning etishmasligi yoki sifatsiz uyqu umumiy holatimizga salbiy ta'sir qiladi: qaror qabul qilish, ma'lumotni eslab qolish va his-tuyg'ularni jilovlash qiyinlashadi. Shu tufayli, agar ruhiy charchoqni, holdan toyishni his qilsangiz, bir oz mizg'ib oling. Va muntazam ravishda 8 soat uxlash uchun hayotingizda nimani o'zgartirishingiz mumkinligini o'ylab ko'ring.

5. Sayr qiling. Sharoitni o'zgartirish, toza havo va jismoniy harakat miyangizni keraksiz fikrlardan xalos qiladi. Bundan tashqari, sayr qilish ijodiy fikrlash uchun foydalidir. Agar sizda ijodiy inqiroz bo'lsa yoki biror narsa haqida o'ylashni to'xtata olmasangiz, sayrga chiqing. Bu jismoniy salomatlik uchun ham foydali bo'ladi.

Sayr qilish depressiyaning oldini oladi.

6. Uyni yig'ishtirish. Atrof-muhit inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Agar tevarak-atrofingizda saranjomlik bo'lmasa, diqqatni jamlash va aniq fikr yuritish qiyinroq. Uyni yig'ishtirish jarayoni asablarni tinchlantiradi. Agar asablarining dosh bera olmayotganini his qilsangiz, uyda saranjomlikni tiklashga harakat qiling. Katta ehtimol bilan, uyni yig'ishtirish jarayoni sizni tinchlantirganini, his-tuyg'ularingiz bosilganini va fikrlaringiz tiniqlashganini sezasiz.

7. Diqqatni jamlashga urinaverishdan voz keching. Siz kun bo'yi to'xtovsiz yugura olmaysiz, dam olishni xohlaysiz. Miya ham vaqti-vaqti bilan dam olishi kerak. Agar u sizga bo'ysunishdan to'xtatgan bo'lsa, demak dam olish vaqti keldi. Rasm chizishga, derazadan tashqarini tomosha qilishga yoki bulutlar aro parvoz qilishga urinib ko'ring.

8. Sizni nima bezovta qilayotgani haqida gapiring. Buni ovozingiz chiqarib aytasangiz, hech bo'lmaganda tajanglikdan qutulasiz. Bundan tashqari, kimgadir muammolaringiz haqida gapirib, vaziyatga boshqa tomondan qarashingiz va kutilmagan yechimlarni topishingiz mumkin.

Stressga nima sabab bo'ladi?

Har bir insonda turli xil stress qo'zg'atuvchilari mavjud. So'rovlarga ko'ra, ish stressi ro'yxatda birinchi o'rinda turadi. Ishdagi stressning sabablari quyidagilardan iborat:



- Ishda baxtsiz bo‘lish
- Og‘ir ish yuki yoki katta mas‘uliyat
- Uzoq vaqt davomida ishlash
- Yomon boshqaruv va ishning noaniq kutilishi
- Xavfli sharoitlarda ishlash
- Rivojlanish imkoniyati yoki tugatish xavfi haqida ishonchsiz bo‘lish
- Sahna qo‘rquvi
- Ishda kamsitish yoki ta‘qib qilish

Hayotiy ssenariy tomonidan qo‘zg‘atilgan stresslar ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, masalan:

- Sevimli odamning o‘limi
- ajrashuv
- Ishni yo‘qotish
- Moliyaviy majburiyatlarning ko‘payishi
- Turmushga chiqish
- Yangi uyga ko‘chish
- Surunkali kasallik yoki shikastlanish
- Hissiy muammolar, shu jumladan depressiya, tashvish, g‘azab, qayg‘u, aybdorlik va o‘zini past baholash
- Bemor yoki keksa oila a‘zosiga g‘amxo‘rlik qilish
- A travma keltirib chiqaradigan hodisalar, jumladan, tabiiy ofatlar, o‘g‘rlik, zo‘rlash yoki odam yoki yaqin kishiga nisbatan zo‘ravonlikni boshdan kechiradi.

Ba‘zida stress tashqaridan emas, balki ichkaridan keladi. Bu omillarning barchasi stressga olib kelishi mumkin:

- Qo‘rquv va ishonchsizlik
- Tushunishlar va qarashlar
- Haqiqiy kutish
- Hozirgi hayotdagi o‘zgarishlar

Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB) nima deb ataladi?

Ko‘pincha dahshatli voqea - uni boshdan kechirish yoki guvohlik berish natijasida yuzaga keladigan ruhiy salomatlik holati travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) deb ataladi. Semptomlar esdalik, dahshatli tushlar, qattiq tashvish va ssenariy haqida boshqarib bo‘lmaydigan fikrlarni o‘z ichiga olishi mumkin.

Bunday travmatik hodisalarni boshdan kechirgan ko‘pchilik odamlar moslashish va yengishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Biroq, ular odatda vaqt o‘tishi bilan yaxshilanadi, yaxshi o‘z-o‘zini parvarish qilish va maslahat. Agar quyidagi alomatlar yomonlashsa va kundalik faoliyatga xalaqit bersa, odamda TSSB bo‘lishi mumkin. Belgilarga quyidagilar kiradi:

- Shikastli hodisaning istalmagan va takrorlanadigan xotiralari
- Shikastli voqega qaytish
- Biror kishini xafa qilishi mumkin bo‘lgan travmatik hodisa haqida tushlar va kabuslar
- Shikastlangan hodisani eslatuvchi vaziyatga qattiq hissiyot va jismoniy reaksiya

Shifokorlar TSSB bilan og‘rigan bemorni davolashning samarali variantini ta‘minlashi kerak, bu simptomlarni kamaytirish va tana va ong funksiyalarini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.



Stressni qanday boshqarish kerak?

Inson stressdan qochib qutula olmaydi, lekin ba'zi kundalik strategiyalarni qo'llash orqali stressni to'xtatishga yordam beradi:

- Jismoniy mashqlar kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi.
- Har bir kunning oxirida erishilgan yutuqlarni sanash yaxshi.
- Kun, hafta va oy uchun maqsadlar qo'ying.
- Har qanday tashvish haqida terapevt yoki sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan gaplashishni o'ylab ko'ring.
- Dori-darmonlar va terapiya stressni davolay oladi

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, Har bir inson uchun ba'zida stress bo'lishi tabiiy va normaldir. Biroq, uzoq muddatli stress jismoniy, hissiy va nosog'lom xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Oddiy strategiyalar, shu jumladan yuqorida tavsiflangan strategiyalar yordamida stressni engillashtirish va boshqarishga harakat qilish mumkin. Ammo o'z-o'zidan biror narsa qilishdan oldin, mutaxassis bilan gaplashish yaxshiroqdir.

Foydalanilagan adabiyotlar:

1. Kurbonova G.A. Oilaviy munosabatlar va shaxs xususiyatlarini o'rganish. Metodik qo'llanma. Toshkent, - 2010 yil, - 82 bet.
2. www.apollohospitals.com/uz/diseases-and-conditions.