

STRESSLI VAZIYATLARDAN QUTILISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Olimova Firuza Aslonovna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxs faoliyatida yuzaga keluvchi stress va uning distress, eustress shakllari hamda inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlari, oqibatlari va ushbu holatning diagnostikasi borasidagi tahliliy ma'lumotlar haqida so'z boradi. Stress holatlarini o'rganilganva stressni tog'ri tashxisni amalga oshirish ilmiy va amaliy jihatdan ochib berildi. Shuningdek stressni yuzaga chiqaruvchi omillar, uning sabablari va oqibatlari hamda stressni yengishning ijtimoiy – psixologik xususiyatlari haqida fikr yuritiladi

Kalit so'zlar: stress, eustress, distress, psixodiagnostika, emotsiya, depressiya, stressor.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ВЫХОДА ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Олимова Фируза Аслоновна
Исследователь Бухарского государственного университета

Аннотация. В этой статье рассматривается стресс, возникающий в деятельности человека, и его формы дистресса, эустресса, а также его негативное влияние на психическое и медицинское здоровье человека, последствия и аналитические данные по диагностике этого состояния. Были изучены стрессовые ситуации, и выявлено, как с научной, так и с практической точки зрения осуществить правильную диагностику стресса. Также рассматриваются факторы, вызывающие стресс, его причины и последствия, а также социально – психологические особенности преодоления стресса

Ключевые слова: стресс, эустресс, дистресс, психодиагностика, эмоция, депрессия, стрессор.

SOCIAL PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF GETTING RID OF STRESSFUL SITUATIONS

Olimova Firuza Aslonovna
Researcher at Bukhara State University

Annotation. This article will talk about the stress that occurs in a person's activities and its forms of distress, eustress and its negative effects on the human psyche and medical health, its consequences and analytical data on the diagnosis of this condition. Stress cases have been studied, and the implementation of a higher diagnosis of stress has been scientifically and practically revealed. It also reflects on the factors that cause stress, its causes and consequences and the socio – psychological characteristics of stress relief

Key words: stress, eustress, distress, psychodiagnosis, emotion, depression, stressor.

Kirish. Stress-inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi echim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. XXI asrda psixologlarning fikricha, insonni stressga tushiruvchi omillar ko'payib bormoqda. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishxonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini ta'kidlab o'tish lozim. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bu stress omillari ijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda. Insondagi bu stressor tanachalari stressni yuzaga chiqaruvchi omil bo'lib xizmat qiladi va buning natijasida bir qancha stressorlar insonda stressni yuzaga chiqaradi bu esa, borib

borib insonda depressiyani yuzaga chiqarishi ehtimolini yuqori qilib qo'yadi.

Stress tushunchasini birinchi bo'lib Kanadalik fiziolog Gans Selye fanga olib kirgan. 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 patalogik 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. Shcherbatyx, A.O.Proxorov, B.G.Ananev, K.K.Plantov, F.Y.Vasilyuk kabi olimlar stressing psixologik jihatlarini tadqiq etganlar.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq.

Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

Stress alomatlariga quyidagi holatlarni kiritishimiz mumkin:

Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.

Yomon, notinch uyqu.

Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.

Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiynlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik.

Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi.

Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha eb yuborish.

Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi.

Agar siz stress holatda bo'lsangiz, demak sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta'sirga javob reaksiyasini qaytaradi.

Stressning bir qator alomatlari kabi uning turlari ham mavjud va uning turlariga quyodagilarni kiritishimiz mumkin:

Ba'zi holatlarda «stress» ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi.

Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi.

Ruhiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin.

Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir.

Natijasiga qarab psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

Eustresslar («foydali» stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressning biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omilidir. Bu holatni «uyg'onish reaksiyasi» deb atash mumkin. Bu uyqudan uyg'onish kabidir. Ertalab ishlashga borish uchun avvalo yotoqdan turish va uyg'onishingiz kerak. Ish faolligiga erishish uchun sizga turtki — kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi.

Distresslar (zararli stresslar) keskin zo'riqishlarda yuzaga keladi. Stressning aynan shu turi barcha tushunadigan stressni ifodalaydi. Stress oqibatlarini:

Subyektiv	Bezovtalik va aybdorlik hissi
	Tez charchash
Hatti-harakatlardagi	«Yomon» so'zlashuv
	Janjal chiqarish ehtimoli
Fiziologik	Qon bosimining ko'tarilishi
	Yarali kasalliklar va hokazo
Kognitiv	Oldiga qo'yilgan masalalarni echa olmaslik
	Tarqoqlik
Ijtimoiy	Dars va ish qoldirishlar
	Mehnat ununmining pasayishi

Stressni yuzaga chiqaruvchi bir qataor sabablar ham mavjud. Stressning sababi aslida insonni ta'sirleydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biror bir voqelik tufayli paydo bo'lgan bezovtalikni kiritisa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi).

Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi.

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarini sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash lozim. Stressning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. Shuningdek, kasalni davolashdan ko'ra uning oldini olgan afzal degan tushunchaga tayanishimiz lozim. «Barcha kasalliklar asabdan» degani yolg'on emas. Bizning nerv hujayralarimiz shunchalik murakkab qilib yaratilganki, ularning biriga ta'sir qiladigan bo'lsak, insonda turli stressli holatlar vujudga kelishi mumkin. Ya'ni inson asab sistemasi tashqi muhitdagi voqeliklar bilan bog'liq jarayon hisoblanib, uning stressga tushishiga turli sabablarni o'zimiz vujudga keltiramiz. Bundan tashqari, agarda biz tashqi muhitdagi voqeliklarga kamroq e'tabor qaratadigan bo'lsak bizda bunday omillar kamayishi mumkin.

Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish uchun rag'batlantiradilar. Depressiya og'irroq, uzoq muddatli shaklga o'tmasligi uchun har birimiz o'zimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak.

Ko'p odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yo'lni tanlash ularga o'rganib qolish va mutaxasis yordamisiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi. Aslini olganda biz stressli omillarni shu orqali o'zimizdan yo'qotamiz deb o'ylaymiz lekin afsuski unday emas, spirtli ichimliklarga o'rganib qolishimiz bu bizda stressni kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Stressni davolash va oldini olish yo'llar mavjud:

Barchaga ma'lumki, yaxshi uyqudan ko'ra yaxshiroq dori yo'q. Shunday ekan, siz qanday uxlashingiz haqida o'ylab ko'rishingiz kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba'zi tavsiyalar keltirilgan.

Muntazam mashqlar normal uyqu uchun katta yordam beradi. Ularni yotishdan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi.

Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilib, sokin musiqa tinglashingiz mumkin. Har kuni buni qilishga harakat qiling.

Uyqu normal va sog'lom bo'lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. U gormon B guruhi vitaminlari qabulidan keyin ortadi, bu vitamin esa guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i,

quritilgan o'rikda ko'p bo'ladi.

Yotoqxona shovqinli va yorug' bo'lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi.

Stressli vaziyatni engishda bir tekis va soki nafas olish yordam beradi. Nafasni burun orqali chuqurroq olish kerak, chiqarishda esa sekin, og'iz orqali chiqarish kerak.

Stressda to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat oson va yaxshi hazm bo'lishi kerak. Shoshmasdan, kam-kamdan ovqatlaning. Ovqatlangandan keyin bir oz dam olish kerak.

Stress bilan kurashishda xalq tabobati usullari bor. Moychechak yaxshi ta'sirga ega. Uning damlamasi bosh og'rig'i, uyqusizlik bilan kurashadi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega. Samarali yordam beruvchi xususiyatga shuningdek, oregano o'ti va mavrak moyi ega. Charchoqqa qarshi ajoyib vosita melissadir. Bu zo'riqishni, tashvishlarni engillashtirish uchun ishlatiladi, hatto og'ir stressda ham yordam beradi.

Stressdan qutulish uchun quyidagi usullardan foydalanishimiz lozim:

Stressga olib keluvchi omilga tog'ridan-tog'ri ta'sir o'tkazish:

Stressli vaziyatning asl sababi nimada ekanligini aniqlang;

Ushbu vaziyatni o'zgartira olishingizni baholang;

Oqibatlarini baholang;

Vaziyatga bo'lgan qarashingizni o'zgartirish;

Vaziyatni o'zgartirish sizning qo'lingizdan kelish-kelmasligini baholang;

Agar boshqalar hatti-harakatini o'zgartirib bo'lmasa, ularga bo'lgan munosabatingizni o'zgartiring.

Stressni oldini olishda — erishilsa bo'ladigan maqsadlar qo'ying;

«Men ideal bo'lishim kerak», «Dunyo menga nisbatan doimo adolatli bo'lishi kerak» degan fikrlardan yiroq bo'ling;

«Agar reja tuzib chiqsam, men hammasini uddalayman», «Men buni bosqichma-bosqich amalga oshiraman», «Agar uddasidan chiqa olmasam, barchasini boshqatdan boshlayman» degan fikrga yaqinroq bo'ling.

XULOSA

Stress holatlarini o'rganish, tog'ri tashxisni amalga oshirish ilmiy va amaliy jihatdan muhim hisoblanadi. Diagnostik tahlillarda emotsional, favqulotda vaziyatlarda o'z boshqaruvini yo'qotishi, psixik, fiziologik buzilishlar bo'lishi mumkin bo'lgan shaxslarni oldindan aniqlash hamda ular bilan professional tarzda ishlash lozim. Bu esa psixik jihatdan buzilishlarni oldini olish - profilaktikasini amalga oshirish imkonini beradi.

Ayniqsa sport bilan shug'ullanish, yaqin qarindoshlar bilan uchrashuvlar, dildan suhbatlashish, yoqtirgan badiiy filmlarni tomosha qilish, teatr va sayohatlarga borish ham tavsiya etiladi. Bu omillar insonga zavq bag'ishlaydi hamda yuzaga chiqishi mumkin bo'lgan stresslarni oldini oladi. O'z-o'zini boshqa ishlarga jalb e'tish, o'ziga vaqt ajratish, turli nohushliklar va muammolarni esdan chiqarish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish kabilar, kishini har qanday salbiy stress ta'sirlaridan saqlaydi. Bu esa insonni ham ma'nan ham jismonan sog'lom bo'lishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: "Ilm-ziyo", 2017.-176
2. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya.T.:Toshkent-2010.
3. G'oziyev.E.G'.Umumiy psixologiya.T.:2003.
4. Мерлин В.С. Лекция по психологии мотивов шеловека. 1971– С. 46.
5. Сандомирский М.Е. «Защита от стресса». М. 2002. – С.26.
6. Селе Г. «Стресс без дистресса». М.Прогресс, 1979. – С.338.