



STRESSNING KELIB CHIQISH SABABLARI, OQIBATLARI HAMDA ULARNING OLDINI OLISH

Bozorova Ro'zigul Xurramovna

TerDU Ijtimoiy fanlar fakulteti Amaliy psixologiya yo'nalishi

2-bosqich talabasi +998 99 704 96 15

Annotatsiya: Mazkur maqolada insonning ruhiy zo'riqishi oqibatida yuzaga keluvchi stressing kelib chiqishi, uning keltirib chiqaruvchi oqibatlari hamda uni bartaraf etish, oldini olish haqida mulohazalar yuritiladi. Shuningdek, stressing bolalarda ham uchrashi sabablari ham atroflicha o'rganiladi. Qolaversa stressing boshqa kasalliklar bilan ham o'zaro bog'liqligi haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: Stress, depressiya, shizofreniya, geperkeniziya, abulya, tushkunlik, evolutsiya, jamiyat, tolerantlik, regetlik, striotip, ongsizlik, e'tiqod, muvozanat, egoism, alturizm, agressivlik.

Annotatsion: This article talks about the origin of stress caused by human mental stress, its consequences, and its elimination and prevention. Also, the causes of stress in children are studied in detail. In addition, information is provided on the interrelationship of stress with other diseases.

Key words: Stress, depression, nschizophrenia, hyperkinesia, abulia, depression, evolution, society, tolerance, regality, stereotyping, unconsciousness, belief, balance, egoism, altruism, aggressiveness.

Аннотация: В статье говорится о снятии стресса, вызванного психическим напряжением человека, его последствиях, а также его устранении и профилактике. Также подробно изучены причины стесса у детей. Кроме того, представлена информация о связи стесса и других заболеваний.

Ключевые слова: Стресс, депрессия, шизофрения, абулия, депрессия, эволюция, общество, толерантность, замкнутость, стереотип, бессознательность, вера, равновесие, эгоизм, альтуризм, агрессивность.

Stress - bu hissiy zo'riqish hisoblanib, inson va hayvonlarda kuchli turli ta'sirlar tufayli sodir bo'ladigan holat hisoblanadi. Stressni jamiyatdagi va organizmdagi faollikni buzish holati desak ham bo'ladi, ya'ni ushbu tanadagi har xil jarayonlarning birdaniga faollashib ketishi yoki birdaniga sustlashib qolishi hisoblanadi. Organizmda turli ta'sirlarga nisbatan insonlarda rivojlangan javob reaksiyasi inson ongining stereotipini keltirib chiqarsa ajab emas.

Stress atamasi dastlab Gans Selli tomonidan tibbiyotda qo'llanilgan. Olim bu haqida shunday fikr bildiradiki, ya'ni bunda stressni organizmda turli xil o'zgarishlarga moslasha olmaslik deb baholaydi. Stressning inson hayotiga ta'siri juda yuqori sanaladi, chunki insondagi har bir salbiy holat uning stressli holatlariga tushishiga sabab bo'ladi. Uning salbiy oqibatlari turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun, ma'lum bir darajadagi stresslarni faol hayot kechirish mumkin bo'lmagan holat hisoblasa ham bo'ladi. Stress turli yoshdagi insonlarga xos hisoblanadi. Buni insonlar turlicha qabul qilishi mumkin, ba'zi bir stresslar insonni stress holatiga olib kelmasligi mumkin, ammo o'sha holat boshqalar uchun stress



holatga tushishiga sabab bo'lishi mumkin. Gans Selli shunday fikr bildiradiki, stressning yuzaga kelishi aynan biror stressli voqeilikning kuchli ta'sir etishi yoki gormonal tizimning noto'g'ri reaksiyasi orqali amalga oshishi mumkin. Chunki, ba'zida stress kuchli bo'lmasada, uning ta'siri kuchli bo'lishi mumkin. Stress holatini faol yashashga qaratilgan choralar bilan rivojlanishining oldini olish mumkin.

Organizm o'zgarishlarini nazorat qilishda miyaning har bir punktdagi jarayonlar juda ham muhim hisoblanadi. Hozirgi zamonda stress termini juda ham ko'p qo'llanilib, bu asosan, har bir insondagi nerv fiziologik asos bilan bog'liq hisoblanadi, chunki stressni o'rganar ekanmiz, unda insonning stereotipi muhim o'rin tutadi. U dastlab bolalikdagi voqeilik bilan ham aloqador bo'lishi mumkin. U hattoki, butun umr mobaynida ham davom etishi mumkin. Inson stressli holatni boshidan o'tkazmasligi uchun bolalikdan tinch, osuvda kamol topishi kerak. Chunki, undagi bolalik hayotining tinchligi uning rivojlanishidagi asos hisoblanadi. Bolalar janjal yoki biror bir kelishmovchiliklar bo'lgan oilalarda, ko'pincha, o'zlarini anglay olmay ulg'ayishadi, ya'ni ular kattalarga nisbatan nafrat, dushmanona kayfiyatlarda ulg'ayishi mumkin. Otadan ko'rgan har bir xatti-harakatlarni o'g'il bola bir kuni kelib kelajakda amalga oshirishi mumkin. Shu sababli, ularning ulg'ayishidagi bunday holatlarga mensimay qarash mumkin emas. Ularning kichkinalik davridayoq ta'lim-tarbiyaning to'g'ri berilishi ulardagi har bir bo'sh vaqtlariga qat'iy e'tibor berilishi, ularning muammolarini to'g'ri hal qilish ularning to'g'ri rivojlanishiga bo'lgan asos hisoblanadi. Ko'pincha, bolalar o'zlarini yolg'iz his qilishi bu oiladagi muhitning sog'lom emasligidir. Chunki, ko'pincha shunday oiladagina ushbu salbiy holat yuzaga keladi. Shuning uchun, ota-ona biror bir muammolarini farzandlar yonida emas, balki ulardan alohida hal qilishlari lozim hamda farzandidagi muammolarni farzandlari bilan birga yechim topib ularga ko'proq e'tibor berish kerak. Insonning rivojlanishida bunday holatlar muhim hisoblanadi. Chunki, har bir bola rivojlanar ekan, unda ta'lim-tarbiya ham jismoniy rivojlanish kabi ham ruhan, ham manan yuksalib boradi. Uning jismoniy o'zgarishi bilan bog'liq holda ongi ham rivojlanib boradi.

Shuningdek, Gans Selli aytib o'tadiki, stresslar salbiy holatlarni olib kelishi bilan birga ijobiy ham bo'lishi mumkin, ya'ni agar insonda stress holati uchramas ekan, uning bu holati o'lim bilan barobardir, deb fikr bildiradi. Negaki, inson ma'lum bir stresslarni boshidan o'tkazib turishi lozim ekan, ba'zida ijobiy kichik - kichik stresslarning inson hayoti uchun zarur bo'lgan tomonlari ko'p bo'lishi mumkin. Bunday bo'lishiga sabab shuki, ba'zi bir kasalliklarni yengil o'tkazish, ba'zi bir boshqa qiyin holatlarni yengib o'tishda stressning ijobiy tomonini ham ko'rish mumkin. Biroq, stressning salbiy oqibati inson hayotida juda ham xavfli bo'lishi mumkin. Ba'zi bir stresslar oqibatida kelib chiqadigan kasalliklar masalan, gipotoniya kasallikning stressi juda ham og'ir kechadi, bu holat insonni esankiratib qo'yadi. Bunday inson, o'zini anglay olmay turli vahimaga tushib qoladi. Ba'zida bu kasallik krizis holatini keltirib chiqarishi mumkin.

Stress haqida ilmiy qarashlar turlicha hisoblanadi. Ularni amalga oshirish jarayoni ham turlicha. Ko'pincha olimlarning olib borgan tadqiqotlari ko'plab mavjud bo'lib, ulardan aynan Gans Sellining ilmiy ishi, olib borilgan tadqiqotlari eng yaxshi ish deb hisoblanadi. Shuni ham aytib o'tish kerakki, butun bir mavjudotlarning barchasi gomeostaz holatida



ya'ni bir xil o'zgarma jarayonga asoslangan bo'lib, ularning aynan o'sha muvozanati buzilishi oqibatida stress holati kelib chiqadi. Biroq, uning yuqorida aytib o'tganimizdek, ham ijobiy xal salbiy tomonlari mavjud. Ijobiy tomonlari ko'proq biror bir yaxshi narsadan hayratlanish, ajablanish, yoki biror bir narsaga juda ham kuchli qiziqishdan iborat.

Ba'zida esa, salbiy stress xavfli holat hisoblanib insonning biror bir faoliyatining orqaga ketishida yoki oddiy bir munosabat holatlarida ham namoyon bo'lib qoladi, shunday ekan, stressning oldini olish bo'yicha bunday qarashlar o'z tasdig'ini topib kelmoqda.

Stressni yuzaga keltirib chiqarish sabablaridan yana biri bu insonning xavotirlanishi bilan kechadigan holat hisoblanadi. Bunda xavotirlanish quyidagi xatti-harakatlarni keltirib chiqaradi:

- 1) Ishtahaning buzilishi yoki yo'qolishi
- 2) Uyqusizlik holati
- 3) Xatti-harakatlarning sustligi
- 4) Asabiy holat

Bunday fiziologik buzilishlar insonda stress paydo qilar ekan, organizm o'zini himoya qilishga urinadi va unda turli ta'sir reaksiyalari paydo bo'ladi. Bu reaksiyalarning davom etishi stress deb ataladi va stress holatining yo'qolishi ham ushbu reaksiyaning to'xtashi bilan bog'liq bo'ladi. Reaksiya to'xtamas ekan stress holati yanada kuchayadi va rivojlanadi. Natijada, turli xil kasalliklar paydo bo'lishi mumkin, ba'zida esa, stress holatining to'satdan ro'y berish holati o'lim oqibatiga olib kelishi mumkin, shu tufayli stressni boshdan kechirish vaqtida undagi fiziologik holatlari va ulardagi kechinmalari juda muhim hisoblanadi.

Stress holati har bir inson uchun tabiiy holat hisoblanadi va inson hayoti mobaynida stressni bir necha bor boshidan kechiradi. Ba'zi olimlar stressni inson "soya"si kabi deb hisoblaydilar, insonlar yurgan yo'llarida ularni uchratishi mumkin va ba'zi bir holatlarda insonlarni tushkunlik holatlariga ham keltirib qo'yishi tufayli uni insonning "salbiy hamrohi" deb ham atashadi. Bundan tashqari, hayotiy qiyin hodisalarning, hayotiy tashvishlarning cheki yo'qligi insonni nafaqat stress, balki depressiya, kreziss holatlariga ham olib kelishi mumkin. Bunday holatning oldini olish yoki uni bartaraf etish yo'llari tezda amalga oshirilmaydi, buning uchun ko'plab tadbirlar olib borilishi lozim bo'ladi. Shunday ekan, stress inson hayoti uchun xavfli bo'lgan holat hisoblanadi. Buning oldini olish yuzasidan ko'plab chora-tadbirlar olib borilmoqda va bunga yechim sifatida yurtimizda olib borilayotgan tibbiyotdagi ishlarni ham olsak bo'ladi. Stressning inson hayotidagi ta'siri juda kuchli ahamiyatga ega ekan, uni har xil kasalliklarning boshlanishi uchun asos bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Buning uchun esa, har bir oila, mahalla va turli tashkilotlar birgalikda faoliyat olib borishi ayni maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. M.Abdurahmonova, Ruhiiy dunyo tasviri – O'zbekiston nashriyoti – Toshkent 1995
2. O.Sodiqova, S.Madaliyeva – Psixologiya, Toshkent 2010



3. E.E.G'oziyev – ontogenez psixologiyasi, Nazariy Eksprimental tahlili, Toshkent Monografiya 2010
4. Ismoilovna A.Z, O'smirlarda agressiv xulq-atvor, Germany Modern scientific research achievements, innavations and development prospects 2023
5. Saydaliyeva M. Psychodiagnosics of the Relationship between aggressiveness and religion in adolescens (In muslim and Christian teenagers). 2023
6. The role of parental Psychology in the Formation Beliefs in a child. Sh.Xudoyqulova, M.Saydaliyevs – Eurasion Scientific Herald 2023
7. Abdurauf Fitrat – Oila, Toshkent 2000