STRESSNING TURLARI VA ULARNI BOSHQARISHNI O‘RGANISHNING SHAXSLAR HAYOTIDAGI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Ubaydullayeva Naziraxon Fazliddinovna - ZARMED Universiteti Boshlang‘ich ta’lim, pedagogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: ubaydullayevanaziraxon2@gmail.com

Stress - odam va hayvonlarda kuchli ta’sirotlar natijasida sodir bo‘ladigan o‘ta hayajonlanish, asabiylik holati. Organizmda har xil ta’sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. "Stress" terminini kanadalik fiziolog Gans Selye ta’riflab, fanga kiritgan. Olim stress holatiga olib keluvchi omilni “stressorlar” deb, ular ta’sirida organizmda ro‘y beradigan o‘zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo‘rquv, qattiq tovush, o‘ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta’sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o‘zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta’sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog‘liq. Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg‘u ko‘pincha stressor vazifasini o‘taydi.

Sele stress tushunchasini shakllantirgan, fiziologik stressni tanaga qo‘yilgan har qanday talablarga javob sifatida tanasi qanday qiyinchiliklarga duch kelmasin, u bilan ikki xil reaksiyalar: faol yoki kurash va passiv, qiyinchiliklardan qochish, ularga dosh berishga tayyorlik shaklida qabul qilgan. Sele stressni zararli deb hisoblamagan, u bu jarayonga organizmning omon qolishida yordam beradigan reaksiya sifatida qaragan. U salbiy stressni va ijobiy stressni eustress deb atagan. Shuningdek, psixologiyada quyidagi turdagi stresslar mavjud:

Eustress - bu turdagi stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo‘lishi mumkin, bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta’sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo‘qotish va boshqalar), ma’lum bir somatik kasalliklar (yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig‘ bo‘lishiga yordam beradi.

Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko‘pgina kasalliklarning kechishini og‘irlashtiradi. Stress ta’sirida kasalliklar paydo bo‘lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega.

Gipostress. Takroriy ishlarda ishlaydigan ishchilar (zavod ishchilari) ko‘pincha bunday stressga duchor bo‘lishadi. Gipostress yomon kayfiyat va doimiy tashvishga olib kelishi mumkin.

Giperstress. Stressning bu turi ko‘proq mehnatkashlar orasida uchraydi. Giperstress uzoq davom etgan hissiy yoki jismoniy ortiqcha yukning natijasidir. Giper stress bilan og‘rigan odam, qoida tariqasida, mayda-chuyda narsalarni buzadi. Hatto kichik narsalar ham unda shiddatli hissiy reaksiyani qo‘zg‘atadi. Moliyaviy stressda bo‘lish yoki g‘azablangan sur'atda yashash giper-stressga olib kelishi mumkin.

Vaziyatli stress-ushbu turdagi stressni har birimiz vaqti-vaqti bilan boshdan kechiramiz - masalan, ishdagi keskin vaziyat, imtihonlarni topshirish paytidagi holat. Biz bunday stressdan faqat foyda olamiz, chunki u bizni quvvatlantiradi va ilhomlantiradi, bu bizga rivojlanish va harakat qilishimizga yordam beradi. Aksariyat hollarda bu stressni nazorat qilish mumkin. Agar siz o‘lchangan turmush tarzini olib boradigan bo‘lsangiz, unda bunday stress paytida sog‘ligingiz uchun qo‘rqishingiz mumkin emas.

Surunkali stress esa mojarolar, oilaviy muammolar, ishdagi og‘ir vazifalar, bolalar bilan bog‘liq muammolar yoki qiyin turmush sharoitlari surunkali stressga olib kelishi mumkin. Bunday muammolar sizning jismoniy va ruhiy salomatligingizni xavf ostiga qo‘yadi. Agar siz bunday stressdan aziyat cheksangiz, mutaxassisga murojaat qilishingiz kerak.

Stressorlar, ularning klassifikatsiyasi. R.T.Natan, R.S.Lazarus bo‘yicha stressorlarning klassifikatsiyalari. Empirik so‘rov ma'lumotlariga asoslanib, ushbu maqola axborot va kompyuter texnologiyalari (AKT) tomonidan yaratilgan stressning ta'sirini o‘rganish uchun ijtimoiy-texnik nazariya va rollar nazariyasi tushunchalaridan foydalanadi. Birinchi navbatda AKT foydalanuvchilarda stressni keltirib chiqarishi va texnostressni yaratuvchi omillarni aniqlashning turli usullarini tushuntiriladi. Keyin gipotezalarni sinab ko‘rish uchun 223 tashkilotda AKT foydalanuvchilari tomonidan so‘rov ma'lumotlari bo‘yicha tizimli tenglama modellashdan foydalanildi. Mavjud tadqiqot hisobotlarida texnostress jismoniy va ruhiy jihatdan odamlarga salbiy ta'sir ko‘rsatishi va ish samaradorligini pasaytirishi mumkinligini taxmin qilmoqda. Texnostress bo‘yicha tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texno-haddan tashqari yuk, texno-invaziya, texno-murakkablik, texno-ishonchsizlik va texno-noaniqlik kabi beshta omil bor. Tadqiqotchilar ushbu yaratuvchilarning turli kombinatsiyasi xodimlar uchun turli xil oqibatlarga olib kelishi mumkinligini aniqladi. Tadqiqotchilar texnostressni qo‘zg‘atuvchi asosiy omillarni aniqlaydilar.

Texnologiya doimo rivojlanib, takomillashib, murakkablashib bormoqda, bu esa foydalanuvchilarni o‘zgarishlardan xabardor bo‘lish uchun doimo yangi narsalarni o‘rganish zarurligiga olib keladi. Turli xil yangi ilovalar, funksiyalar va ifodalar stress darajasini oshiradi. Texnologiyalarning tez o‘zgarishi va tez-tez yangilanishi tufayli oldingi bilimlar qadrsizlanadi, foydalanuvchi yangi olingan bilimlar tez orada o‘z ahamiyatini yo‘qotishidan xavotirda. Yana bir muhim omil - bu ish va uy aloqalari

o‘rtasidagi chegaralarning xiralashishi. Ishdan chiqqanimizdan so‘ng, smartfonlar bizda qoladi va biz ish kuni tugaganidan keyin ham ishdagi har qanday xabarga javob beramiz. Vaqt o‘tishi bilan bu chegara butunlay o‘chiriladi, ish kunining hajmini aniqlash juda qiyin bo‘ladi, buning natijasida ijtimoiy tarmoqlarni tekshirishga bo‘lgan majburiy xohishimiz kuchayadi

Texnostress bilan qanday munosabatda bo‘lish kerak?!

Podkastlar yoki audiokitoblar kabi kontent turlarini kesib ko‘ring. Doimiy ma'lumot yukidan tanaffus qilish uchun miya sakkiz kun kerakligini isbotlovchi tadqiqot mavjud. Shuning uchun ko‘p odamlar yetti kundan ortiq ta'til olishni maslahat berishadi, chunki faqat sakkizinchi kuni biz chinakam dam olishni boshlaymiz.

Ikkinchi qadam o‘zingiz bilan muzokaralar olib borishga urinish bo‘ladi va ba'zida stol ustidagi telefonni "unutib qo‘yadi" - masalan, kechki ovqatga borganingizda telefoningizni xonangizda qoldirasiz. Vaqt o‘tishi bilan bu yerda repressiv odatlar ishlashi mumkin. Bundan tashqari, telefoningizni ko‘zingizdan uzoqda saqlash kognitiv ish faoliyatini yaxshilashini isbotlovchi yana bir tadqiqot mavjud.

R. Lazarus psixologik stressni shartli sifatida tavsiflaydi. "Tahdid" - bu insonning o‘z faoliyatini yetarlicha samarali amalga oshirish qobiliyatiga ta'sir qiladigan hissiy tajriba. Shu nuqtai nazardan, hissiyot (uning modalligi bo‘yicha salbiy) va hissiy stress o‘rtasida sezilarli farq yo‘q, chunki hissiy stressning shaxsning faoliyatiga ta'siri hal qiluvchi omil sifatida qaraladi. Psixologiyada bu an'anaviy va yetarli his-tuyg‘ularning motivatsion-xulq-atvor reaksiyalariga ta'siri muammosini batafsil o‘rganib chiqdi.

Psixologiyada "koping" tushunchasi bu inson faoliyatining turli shakllarini o‘z ichiga olib, tashqi yoki ichki talablar bilan o‘zaro munosabatlar maqsad qiyinchiliklarga imkon qadar yaxshi moslashishdir. Buning uchun muammolarni hal qilish, ularni nazorat qilish, yumshatish kerak, ularga yordam berish yoki undan qochish kerak. F. Kohen va R. Lazarus o‘tkazilgan tadqiqotlar asosida beshta koping vazifasi shakllantirildi.

- Vaziyatlarning salbiy ta'sirini maksimal darajada kamaytirish va tiklanish (fiziologik tiklanish)imkoniyatlarini oshirish,
- sabr-toqat, moslashish, hayotiy vaziyatlarni o‘zgartirish,
- o‘z kuchiga ishonchni saqlab qolish, ijobiy "men“,
- hissiy muvozanatni saqlash,
- boshqa odamlar bilan juda yaqin munosabatlarni saqlab qolish.

Koping strategiyasi, shuningdek, muammolarni bartaraf etish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni qidirishni ham o‘z ichiga oladi. Bu yerda koping xatti-harakati shaxsiyat va atrof-muhit resurslarini asos qilib olgan strategiyalardan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Atrof-muhitning eng muhim resurslaridan biri ijtimoiy qo‘llab-

quvvatlashdir va empatiya salohiyati, shaxslararo o'zaro ta'sir o'tkazish qobiliyati va boshqa ko'plab psixologik tuzilmalar kiradi.

Stressorlarning vujudga kelishi uchun boshqa asoslar ham mavjud. Ular atrof-muhit omillari (toksinlar, issiqlik, sovuq) bo'lishi mumkin, ular psixologik (o'z-o'zini hurmat qilish, depressiya) yoki ijtimoiy tabiatga xos(ishsizlik, yaqin kishining o'limi) ega bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, stress - bu har qanday yoshdagi va kelib chiqishi odamlarga ta'sir qiladigan umumiy tajriba bo'lib, Surunkali stress keng ko'lamli salbiy salomatlik natijalari, jumladan, tashvish, depressiya, uyqusizlik, yuqori qon bosimi, yurak kasalliklari va immunitetning zaiflashishi bilan bog'liq. Stressni boshqarish o'z-o'zini parvarish qilish va umumiy farovonlikning muhim tarkibiy qismidir. Stressni boshqarish usullarini kundalik turmush tarziga kiritish orqali odamlar o'zlarining chidamliligini, yengish qobiliyatlarini va hissiy tartibga solishni kuchaytira oladi, bu esa ko'proq baxt va hayotdan qoniqishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. *HANS SELYE* M.D. *STRESS WITHOUT DISTRESS.* 1974 г.

2. The stress of life. Ганс Селье 1956 г.

3. The Impact of Technostress on Role Stress and Productivity. Monideepa Tarafdar, Qiang Tu, Ragu Nathan, T. S. Ragu-Nathan July 2007 Journal of Management Information Systems 24(1): 301-328.

4. Франкл, Виктор / Леонтьев Д. А.// Уланд— Хватцев [Электронный ресурс].- 2017. - С. 535-536. (Большая российская энциклопедия: [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов; 2004 -2017, т. 33). — ISBN 978-5-85270-370-5.

5. "Redeeming the Unredeemable: Auschwitz and *Man's Search for Meaning* Timothy E. Pytell *Holocaust and Genocide Studies*, Volume 17, Issue 1, Spring 2003, Pages 89–113