Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

STRESS VA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNING INSON RUHIY SALOMATLIGIGA TA’SIRI HAMDA UNI BOSHQARISH USULLARI

Sattorova Muxlisa Akram qizi
https://doi.org/10.5281/zenodo.23285491

Annotatsiya

Ushbu maqolada stress va emotsional zo‘riqish tushunchalarining psixologik mohiyati, ularning inson ruhiy salomatligi, kundalik faoliyati va shaxslararo munosabatlariga ta’siri yoritilgan. Stressni yuzaga keltiruvchi psixologik, ijtimoiy va tashqi omillar, stressning hissiy, kognitiv va xulq-atvor bilan bog‘liq belgilari tahlil qilingan. Shuningdek, stressning qisqa muddatli va uzoq davom etuvchi shakllari, insonning stressli vaziyatlarga munosabati hamda individual xususiyatlarning ushbu jarayondagi o‘rni ko‘rib chiqilgan. Maqolada stressni boshqarishning psixologik usullari, jumladan, nafasni me’yorlashtirish, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish, jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy fikrlash ko‘nikmalarining ahamiyati ochib berilgan. Stressni kamaytirish va ruhiy farovonlikni mustahkamlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: stress, emotsional zo‘riqish, ruhiy salomatlik, psixologik barqarorlik, xavotir, hissiy holat, stress omillari, stressni boshqarish, o‘zini o‘zi boshqarish, psixologik yordam, ruhiy farovonlik.

KIRISH

Zamonaviy hayot sur’atining tezlashishi, axborot oqimining ortishi, o‘qish va mehnat faoliyatiga qo‘yilayotgan talablar hamda ijtimoiy munosabatlardagi o‘zgarishlar insonning ruhiy holatiga turlicha ta’sir ko‘rsatmoqda. Kundalik hayotda uchraydigan qiyinchiliklar, vaqt tanqisligi, mas’uliyat va kutilmagan vaziyatlar ayrim hollarda stress hamda emotsional zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli stressning mohiyatini tushunish va uni boshqarish usullarini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Stress insonning tashqi yoki ichki talablarni o‘z imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirish jarayonida yuzaga keladigan jismoniy va psixologik javob reaksiyalari bilan bog‘liq. Stress har doim ham salbiy hodisa emas. Ayrim vaziyatlarda u insonni faoliyatga undashi, diqqatini jamlashiga va muhim vazifalarni bajarishga tayyorlanishiga yordam berishi mumkin. Biroq stress uzoq davom etsa yoki inson mavjud qiyinchiliklarni yengishda yetarli resurslarga ega bo‘lmasa, uning ruhiy va jismoniy farovonligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli ortadi. Emotsional zo‘riqish esa insonning kuchli hissiy talablar, ichki kechinmalar yoki murakkab vaziyatlar ta’sirida ruhiy jihatdan charchashi va hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi bilan bog‘liq holatdir. U ko‘pincha stressli vaziyatlar bilan birga kuzatiladi, ammo bu ikki tushuncha aynan bir xil ma’noni anglatmaydi.

Stressni boshqarish insonning hissiyotlarini anglash, muammolarni oqilona hal qilish, kundalik faoliyatni rejalashtirish va zarur hollarda yordam so‘rash ko‘nikmalarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu ko‘nikmalar insonning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, qiyinchiliklarga moslashishi va ruhiy salomatligini asrashida muhim ahamiyatga ega.

Maqolaning maqsadi stress va emotsional zo‘riqishning inson ruhiy salomatligiga ta’sirini tahlil qilish, ularning asosiy sabablarini yoritish hamda stressni boshqarishning samarali psixologik usullarini ko‘rib chiqishdan iborat.

Stress psixologiya va fiziologiyada insonning muayyan talablar, o‘zgarishlar yoki tahdid sifatida qabul qilinadigan vaziyatlarga javobi bilan bog‘liq tushunchadir. Inson kundalik hayotida turli muammolar, yangi vazifalar, mas’uliyatli qarorlar va kutilmagan o‘zgarishlarga duch keladi. Bunday vaziyatlarda organizm va psixika faoliyatga moslashishga harakat qiladi. Stressni o‘rganishda kanadalik olim Hans Selyening ishlari muhim o‘rin tutadi. U stressni organizmning turli talab va ta’sirlarga nisbatan umumiy javobi sifatida o‘rgangan. Keyinchalik psixologik tadqiqotlarda stressning inson tomonidan vaziyatni qanday baholashi va o‘zida mavjud imkoniyatlarni qanday qabul qilishi bilan bog‘liqligiga alohida e’tibor qaratilgan. Psixolog Richard Lazarus va Syuzan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvga ko‘ra, stressni tushunishda insonning vaziyatga bergan bahosi va uni yengish uchun mavjud deb hisoblagan resurslari muhimdir. Bir inson uchun murakkab tuyulgan vaziyat boshqasi uchun boshqarish mumkin bo‘lgan vazifa bo‘lishi mumkin. Bu farq insonlarning tajribasi, bilimlari, shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi bilan bog‘liq.

Stressning yuzaga kelishi insonning kuchsizligi yoki muammolarni hal qila olmasligini anglatmaydi. U ko‘pincha organizmning talab va o‘zgarishlarga moslashish jarayonining bir qismidir. Muhim jihat stressni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash, o‘z hissiy holatini tushunish va vaziyatga mos javob usullarini tanlashdan iborat. Stressning qisqa muddatli shakli ayrim vaziyatlarda insonning faolligini oshirishi mumkin. Masalan, imtihon oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon talabani tayyorgarlikka undashi mumkin. Biroq kuchli va uzoq davom etuvchi stress diqqat, uyqu, kayfiyat va kundalik faoliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Shu sababli stressni butunlay yo‘qotilishi kerak bo‘lgan hodisa sifatida emas, balki to‘g‘ri anglash va boshqarish zarur bo‘lgan psixologik jarayon sifatida o‘rganish maqsadga muvofiq.

Stress va emotsional zo‘riqish turli sabablarga ko‘ra yuzaga kelishi mumkin. Ushbu sabablar insonning shaxsiy hayoti, oilaviy munosabatlari, ta’limi, mehnat faoliyati va ijtimoiy muhiti bilan bog‘liq bo‘ladi.

Birinchi omil — o‘qish va mehnat faoliyati bilan bog‘liq talablar. Ko‘p vazifalarni qisqa muddatda bajarish, imtihonlarga tayyorlanish, yuqori natijalarga erishish istagi va mas’uliyatning ortishi stressni keltirib chiqarishi mumkin. Agar inson vaqtini to‘g‘ri rejalashtira olmasa yoki vazifalar juda ko‘p bo‘lsa, charchoq va hissiy zo‘riqish kuchayishi ehtimoli mavjud.

Ikkinchi omil — shaxslararo munosabatlar. Oiladagi kelishmovchiliklar, do‘stlar bilan tushunmovchilik, jamoada o‘zini noqulay his qilish yoki boshqalarning tanqidiga haddan tashqari sezgir munosabatda bo‘lish ruhiy bosimni kuchaytirishi mumkin. Inson uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim bo‘lganligi sababli, munosabatlardagi muammolar uning hissiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi.

Uchinchi omil — noaniqlik va kelajak haqidagi xavotirlar. Ta’limni davom ettirish, kasb tanlash, ish topish yoki muhim qaror qabul qilish bilan bog‘liq noaniqlik ayrim insonlarda kuchli hayajon uyg‘otishi mumkin. Bunday vaziyatlarda inson hali sodir bo‘lmagan hodisalar haqida ko‘p o‘ylab, mavjud vazifalarga e’tibor qaratishda qiynalishi ehtimoli mavjud.

To‘rtinchi omil — jismoniy charchoq va kundalik tartibning buzilishi. Uyquning yetarli bo‘lmasligi, dam olishga vaqt ajratmaslik, uzoq vaqt tanaffussiz ishlash va jismoniy faollikning kamayishi insonning stressga bardoshliligiga ta’sir qilishi mumkin. Beshinchi omil — raqamli muhit

va axborot oqimi. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ravishda yangi ma'lumotlarni kuzatish, o'zini boshqalar bilan taqqoslash, salbiy xabarlarni ko'p iste'mol qilish va xabarlarga tez javob berish majburiyatini his etish ayrim hollarda hissiy zo'riqishni kuchaytiradi.

Shuni ta'kidlash lozimki, bir xil vaziyat barcha insonlarda bir xil darajadagi stressni yuzaga keltirmaydi. Stressning kuchi va davomiyligi insonning shaxsiy tajribasi, sog'lig'i, vaziyatni qanday baholashi va mavjud yordam manbalariga bog'liq bo'lishi mumkin.

Stress insonning fikrlashi, hissiyotlari, xulq-atvori va jismoniy holatida turli o'zgarishlar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Ushbu belgilarni o'z vaqtida anglash stressni boshqarish va uning uzoq davom etishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik jihatdan stress xavotir, asabiylashish, sabrsizlik, kayfiyatning o'zgarishi va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Ayrim insonlar murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilishga qiynaladi, boshqalari esa muammoni doimiy ravishda o'ylab, undan chalg'iy olmaydi.

Kognitiv jarayonlar, ya'ni diqqat, xotira va fikrlash ham stress ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan, imtihon paytida haddan tashqari hayajonlangan talaba o'zi yaxshi biladigan ma'lumotlarni esga tushirishda vaqtinchalik qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Bunday holat bilimning yo'qligini emas, balki kuchli hissiy holat diqqat va xotira jarayonlariga ta'sir ko'rsatishi mumkinligini anglatadi. Stressning jismoniy belgilari ham kuzatilishi mumkin. Ular orasida mushaklarning taranglashishi, bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashishi, charchoq va uyqudagi o'zgarishlar mavjud. Biroq bu belgilar boshqa sog'liq muammolari bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli alomatlarni faqat stress bilan izohlash yoki davomli jismoniy shikoyatlarni e'tiborsiz qoldirish to'g'ri emas.

Xulq-atvor darajasida stress insonning odatlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayrimlar vazifalarni bajarishni kechiktiradi, boshqalar bilan muloqotdan qochadi yoki odatdagi faoliyatlariga kamroq qiziqish bildiradi. Ba'zi insonlar esa aksincha, haddan tashqari ko'p ishlash orqali o'z xavotirlarini kamaytirishga harakat qiladi. Agar stress uzoq vaqt davom etsa, kundalik faoliyatga xalaqit bersa yoki ruhiy holatni sezilarli darajada yomonlashtirsa, mutaxassis bilan maslahatlashish foydali bo'lishi mumkin. Ruhiy salomatlikka e'tibor berish muammoni yashirish emas, balki o'z ehtiyojlarini anglash va zarur yordamdan foydalanishdir.

Emotsional zo'riqish insonning kuchli yoki uzoq davom etuvchi hissiy talablar ta'sirida ruhiy resurslari kamayganini his qilishi bilan bog'liq. Bunday holat kundalik vazifalarni bajarish, atrofdagilar bilan muloqot qilish va hissiyotlarni boshqarish jarayonlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Emotsional zo'riqishning asosiy belgilaridan biri hissiy charchoqdir. Inson dam olganidan keyin ham o'zini toliqib his qilishi, odatdagi vazifalarni bajarishga qiynalishi yoki kichik muammolarga nisbatan keskinroq munosabat bildirishi mumkin. Bunday holat o'qituvchilar, talabalar, tibbiyot xodimlari va boshqa ko'p mas'uliyat talab qiladigan faoliyat vakillarida turli sabablar bilan yuzaga kelishi mumkin. Masalan, pedagog bir vaqtning o'zida darslarni tayyorlash, o'quvchilar bilan ishlash, hujjatlarni yuritish va turli tashkiliy vazifalarni bajarishi mumkin. Agar dam olish va tiklanish uchun yetarli vaqt bo'lmasa, hissiy charchoq ortishi ehtimoli mavjud. Emotsional zo'riqish insonning shaxslararo munosabatlariga ham ta'sir qilishi mumkin. Charchagan inson suhbatdoshining fikrini sabr bilan tinglashda qiynalishi yoki oddiy kelishmovchiliklarga nisbatan keskin munosabat bildirishi mumkin. Bunday vaziyatlarda insonning xatti-harakatlarini darhol uning shaxsiy xususiyatlari bilan izohlash o'rniga, uning holati va duch kelayotgan talablarini ham hisobga olish kerak. Emotsional zo'riqishni kamaytirishda dam olish, vazifalarni oqilona taqsimlash, his-tuyg'ularni ifodalash va ijtimoiy

yordamdan foydalanish muhimdir. Shuningdek, inson o‘z imkoniyatlarining chegaralarini tan olishi va zarur vaziyatlarda qo‘shimcha yordam so‘rashi kerak.

Stressni boshqarish insonning barcha qiyinchiliklardan qochishini anglatmaydi. Aksincha, bu mavjud vaziyatni anglash, o‘z hissiy reaksiyalarini boshqarish va muammoni hal qilish uchun mos strategiyalarni tanlash jarayonidir. Stressni boshqarish usullari insonning ehtiyojlari, vaziyatning xususiyati va stressni yuzaga keltiruvchi omillarga qarab farqlanishi mumkin. Nafas olishni me’yorlashtirish. Kuchli hayajon paytida insonning nafasi tezlashishi mumkin. Tinch va shoshilmasdan nafas olishga e’tibor qaratish ayrim insonlarda zo‘riqish hissini kamaytirishga yordam beradi. Buning uchun qulay holatda o‘tirib, nafasni zo‘riqtirmasdan sekin olish va chiqarishga e’tibor berish mumkin. Agar mashq noqulaylik tug‘dirsa, uni to‘xtatish lozim.

Vaqtni rejalashtirish. Ko‘p vazifalarning bir vaqtda bajarilishi stressni kuchaytirishi mumkin. Vazifalarni muhimligi bo‘yicha tartiblash, katta topshiriqlarni kichik bosqichlarga ajratish va bajarish muddatlarini belgilash insonning vaziyatni boshqarish hissini kuchaytiradi.

Muammoga yo‘naltirilgan yondashuv. Agar stress muayyan muammo bilan bog‘liq bo‘lsa, uning sabablarini aniqlash va yechim variantlarini ishlab chiqish foydalidir. Masalan, imtihonga tayyorgarlikdan xavotirlangan talaba barcha mavzularni bir kunda o‘rganishga urinish o‘rniga, ularni kunlarga taqsimlashi va tushunmagan masalalar bo‘yicha yordam so‘rashi mumkin.

Hissiyotlarni anglash. Inson o‘zining qanday hissiyotlarni boshdan kechirayotganini aniqlash orqali vaziyatga ongliroq munosabat bildirishni o‘rganadi. Masalan, “Men jahldorman” yoki “Men bu vazifani bajara olmaslikdan xavotirdaman” deb hisni nomlash muammoni aniqroq tushunishga yordam berishi mumkin. Ijobiy va moslashuvchan fikrlash. Stressli vaziyatda inson ba’zan muammoni haddan tashqari kattalashtirishi yoki muvaffaqiyatsizlikni muqarrar deb hisoblashi mumkin. Bunday fikrlarni dalillar asosida qayta ko‘rib chiqish foydali. Masalan, “Men hech qachon bu ishni bajara olmayman” degan fikr o‘rniga, “Bu vazifa qiyin, lekin uni kichik bosqichlarga ajratib, yordam bilan bajarishga harakat qilaman” degan yondashuvni tanlash mumkin.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Ishonchli do‘st, oila a’zosi, ustoz yoki psixolog bilan suhbatlashish insonning o‘zini yolg‘iz his qilmasligiga yordam beradi. Boshqa insonlarning nuqtayi nazarini eshitish muammoni yangicha baholash va yechim topish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin. Ushbu usullarni muntazam qo‘llash stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan munosabatni rivojlantirishga yordam beradi. Biroq ular uzoq davom etuvchi yoki jiddiy ruhiy qiyinchiliklarda professional yordamning o‘rnini to‘liq bosa olmaydi.

Stressni boshqarish insonning barcha qiyinchiliklardan qochishini anglatmaydi. Aksincha, bu mavjud vaziyatni anglash, o‘z hissiy reaksiyalarini boshqarish va muammoni hal qilish uchun mos strategiyalarni tanlash jarayonidir. Stressni boshqarish usullari insonning ehtiyojlari, vaziyatning xususiyati va stressni yuzaga keltiruvchi omillarga qarab farqlanishi mumkin.

Nafas olishni me’yorlashtirish. Kuchli hayajon paytida insonning nafasi tezlashishi mumkin. Tinch va shoshilmasdan nafas olishga e’tibor qaratish ayrim insonlarda zo‘riqish hissini kamaytirishga yordam beradi. Buning uchun qulay holatda o‘tirib, nafasni zo‘riqtirmasdan sekin olish va chiqarishga e’tibor berish mumkin. Agar mashq noqulaylik tug‘dirsa, uni to‘xtatish lozim.

Vaqtni rejalashtirish. Ko‘p vazifalarning bir vaqtda bajarilishi stressni kuchaytirishi mumkin. Vazifalarni muhimligi bo‘yicha tartiblash, katta topshiriqlarni kichik bosqichlarga ajratish va bajarish muddatlarini belgilash insonning vaziyatni boshqarish hissini kuchaytiradi.

Muammoga yo‘naltirilgan yondashuv. Agar stress muayyan muammo bilan bog‘liq bo‘lsa, uning sabablarini aniqlash va yechim variantlarini ishlab chiqish foydalidir. Masalan, imtihonga tayyorgarlikdan xavotirlangan talaba barcha mavzularni bir kunda o‘rganishga urinish o‘rniga, ularni kunlarga taqsimlashi va tushunmagan masalalar bo‘yicha yordam so‘rashi mumkin.

Hissiyotlarni anglash. Inson o‘zining qanday hissiyotlarni boshdan kechirayotganini aniqlash orqali vaziyatga ongliroq munosabat bildirishni o‘rganadi. Masalan, “Men jahldorman” yoki “Men bu vazifani bajara olmaslikdan xavotirdaman” deb hisni nomlash muammoni aniqroq tushunishga yordam berishi mumkin. Ijobiy va moslashuvchan fikrlash. Stressli vaziyatda inson ba’zan muammoni haddan tashqari kattalashtirishi yoki muvaffaqiyatsizlikni muqarrar deb hisoblashi mumkin. Bunday fikrlarni dalillar asosida qayta ko‘rib chiqish foydali. Masalan, “Men hech qachon bu ishni bajara olmayman” degan fikr o‘rniga, “Bu vazifa qiyin, lekin uni kichik bosqichlarga ajratib, yordam bilan bajarishga harakat qilaman” degan yondashuvni tanlash mumkin.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Ishonchli do‘st, oila a’zosi, ustoz yoki psixolog bilan suhbatlashish insonning o‘zini yolg‘iz his qilmasligiga yordam beradi. Boshqa insonlarning nuqtayi nazarini eshitish muammoni yangicha baholash va yechim topish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Ushbu usullarni muntazam qo‘llash stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan munosabatni rivojlantirishga yordam beradi. Biroq ular uzoq davom etuvchi yoki jiddiy ruhiy qiyinchiliklarda professional yordamning o‘rnini to‘liq bosa olmaydi.

Insonlarning stressli vaziyatlarga munosabati ularning shaxsiy xususiyatlari, hayotiy tajribasi, muammolarni hal qilish ko‘nikmalari va ijtimoiy muhitiga qarab farqlanadi. Ayrim insonlar kutilmagan vaziyatlarda tezda yechim izlashga kirishsa, boshqalar avval kuchli xavotirni his qilishi mumkin.

Psixologik barqarorlik qiyinchiliklarni umuman his qilmaslik yoki doimo xotirjam bo‘lish degani emas. U insonning murakkab vaziyatlarga moslashishi, hissiy qiyinchiliklardan keyin tiklanishi va zarur yordamdan foydalanish qobiliyatini anglatadi. Psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun o‘z hissiyotlarini anglash, muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish, muvaffaqiyatsizliklardan xulosa chiqarish va o‘z imkoniyatlarini real baholash muhimdir. Inson har bir muammoni darhol hal qila olmasligini tan olishi va ayrim vaziyatlarda vaqt hamda yordam kerakligini tushunishi lozim. Shuningdek, o‘ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo‘yish va barcha ishlarni mukammal bajarishga intilish ayrim vaziyatlarda stressni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli maqsadlarni real belgilash, vazifalarni ustuvorlik bo‘yicha tartiblash va xatolardan o‘rganishga tayyor bo‘lish muhimdir. Psixologik barqarorlikni shakllantirish uzluksiz jarayon bo‘lib, u hayot davomida orttirilgan tajriba, o‘zini anglash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali rivojlanishi mumkin.

Stressni boshqarishda insonning shaxsiy ko‘nikmalari muhim bo‘lsa-da, uning atrofidagi ijtimoiy muhit ham katta ahamiyatga ega. Oila, do‘stlar, pedagoglar va hamkasblar tomonidan ko‘rsatiladigan qo‘llab-quvvatlash murakkab vaziyatlarni yengillashtirishga yordam berishi mumkin. Oilada ochiq muloqot, o‘zaro hurmat va tinglash madaniyatining mavjudligi insonning o‘z hissiyotlarini erkin ifodalashiga sharoit yaratadi. Muammolarni muhokama qilish imkoniyati bo‘lgan muhitda inson o‘zini yolg‘iz his qilmasligi va yechim izlashda yordam olishi mumkin. Ta’lim muassasalarida esa o‘quvchilar va talabalar uchun qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish muhimdir. O‘quv yuklamasini oqilona tashkil etish, talablarni aniq tushuntirish, xatolar uchun kamsitmaslik va zarur hollarda psixologik maslahat olish imkoniyatini yaratish stressni kamaytirishga yordam berishi mumkin. Mehnat jamoalarida ham vazifalarni adolatli taqsimlash, xodimlarning fikrlarini tinglash va dam olish

imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Doimiy ravishda haddan tashqari talab qo‘yiladigan muhitda individual stressni boshqarish usullari yetarli bo‘lmasligi mumkin. Shuning uchun stressning tashkiliy va ijtimoiy sabablarini ham bartaraf etishga e’tibor qaratish zarur.

Agar stress uzoq davom etsa, uyquga, o‘qishga, mehnatga yoki munosabatlarga sezilarli darajada xalaqit bersa, psixolog yoki boshqa tegishli tibbiyot mutaxassisiga murojaat qilish maqsadga muvofiq. Professional yordam insonning holatini yaxshiroq tushunish va unga mos yondashuvni tanlash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, stress va emotsional zo‘riqish inson hayotida uchrashi mumkin bo‘lgan murakkab psixologik jarayonlardir. Ular turli talablar, noaniqliklar, shaxslararo munosabatlar va kundalik faoliyatdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq holda yuzaga kelishi mumkin. Stressning ta’siri uning kuchi va davomiyligi, insonning vaziyatni qanday baholashi hamda mavjud psixologik va ijtimoiy resurslariga qarab farqlanadi. Qisqa muddatli stress ayrim hollarda insonni faoliyatga undashi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi zo‘riqish diqqat, xotira, uyqu, kayfiyat va kundalik faoliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Shu sababli stress belgilarini o‘z vaqtida anglash va uni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Maqolada ko‘rib chiqilgan usullar — vaqtni rejalashtirish, nafas olishni me’yorlashtirish, jismoniy faollik, uyqu tartibiga rioya qilish, hissiyotlarni anglash va ijtimoiy yordamdan foydalanish — stressni boshqarishga ko‘maklashishi mumkin. Biroq ushbu usullarni tanlashda insonning individual ehtiyojlari va vaziyatning xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Stressni boshqarish faqat shaxsning o‘ziga yuklatiladigan vazifa emas. Oila, ta’lim muassasalari, mehnat jamoalari va jamiyat insonning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Muammolarni ochiq muhokama qilish, o‘zaro hurmat va yordam ko‘rsatish madaniyatini rivojlantirish stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Demak, stressni anglash va boshqarish insonning ruhiy farovonligi, shaxsiy rivojlanishi hamda ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlashning muhim shartlaridan biridir. Stressga nisbatan ongli, moslashuvchan va ilmiy asoslangan yondashuv insonning hayotiy qiyinchiliklarni yengish imkoniyatlarini kengaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
3. McEwen, B. S. Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. The New England Journal of Medicine. 1998. Vol. 338. P. 171–179.
4. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: WHO, 2023.
5. World Health Organization. WHO Guidelines on Mental Health at Work. Geneva: WHO, 2022.
6. American Psychological Association. Stress Effects on the Body. Stress va uning inson salomatligiga ta’siriga oid axborot materiallari.
7. Folkman, S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M. D., Turner, J. R. (eds.). Encyclopedia of Behavioral Medicine. New York: Springer, 2013.