



STRESS VA UNING O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASIDAGI ROLI

Alimbayeva Shodiya Doniyor qizi
Yuldasheva Shaxriza Mirkomil qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti
“Pedagogika va psixologiya”
yo‘nalishi talabalari

Annotatsiya

Ushbu maqola stress tushunchasi, uning psixologik va fiziologik jihatlari, stressning o'smirlar hayotidagi roli hamda stressga chidamlilikni shakllantirish usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada stressning kelib chiqish omillari, ijobiy va salbiy turlari, shuningdek stressni boshqarish va unga moslashish metodlari haqida ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. O'smirlik davrida stressni boshqarish muhimligi alohida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar:

stress, stressga chidamlilik, o'smirlik davri, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, stressorlar, psixologik moslashuv, ijobiy va salbiy stress, stressni boshqarish, psixologik trening.

Kirish.

Hozirgi zamon psixologiyasida stress muammosi insonning psixologik salomatligi, emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlarini o'rganishda muhim ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida qaraladi. Zamonaviy jamiyatda turli ijtimoiy, iqtisodiy va psixologik omillar inson hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Hayot tezligi ortishi, axborot oqimining ko'payishi, ish va o'qish bilan bog'liq talablarning oshishi hamda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi stressli vaziyatlarni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirmoqda.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim va murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda insonning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va o'z-o'zini anglash jarayoni faol rivojlanadi. Shu sababli o'smirlikdagi stress muammosi alohida e'tibor talab qiladi. Bu davrda yuzaga keladigan stressli vaziyatlar shaxsning ruhiy barqarorligi, psixologik salomatligi va ijtimoiy moslashuv qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress faqat tashqi omillarning mavjudligi bilan bog'liq emas, balki shaxsning o'zi mazkur vaziyatni qanday baholashi va unga qanday munosabat bildirishiga ham bog'liq. Shu bois, o'smirlar orasida stressga chidamlilikni shakllantirish va unga moslashish strategiyalarini rivojlantirish psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biridir.

Asosiy qism. Psixologiyada stress tushunchasi inson organizmi va psixikasining ichki yoki tashqi ta'sirlarga javob berishi sifatida qaraladi. Stress holati shaxsni qiyin yoki murakkab vaziyatlarga moslashishga majbur qiladigan psixologik va fiziologik

zo‘riqish sifatida namoyon bo‘ladi. Ingliz tilidagi “stress” atamasi “bosim”, “zo‘riqish” va “kuchlanish” degan ma’nalarni bildiradi. Dastlab bu tushuncha fizika fanida, asosan jismlarga ta’sir qiluvchi kuchlar va ularning deformatsiyasi bilan bog‘liq jarayonlarni ifodalashda ishlatilgan. Keyinchalik tibbiyot va psixologiya fanlarida stress tushunchasi insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta’sir qiluvchi omillarni o‘rganishda keng qo‘llanila boshladi. Stressni ilmiy asosda o‘rganishda eng muhim tadqiqotchilardan biri kanadalik olim Hans Selye hisoblanadi. U stressni organizmning har qanday kuchli ta’sirga beradigan umumiy javobi sifatida ta’riflagan. Selye fikricha, stress organizmni xavfli vaziyatlarga moslashishga undaydigan tabiiy mexanizm bo‘lib, uning rivojlanish bosqichlari quyidagi tartibda sodir bo‘ladi:

1. Ogohlantirish bosqichi (Alarm Stage): Bu bosqichda organizm tashqi yoki ichki xavf haqida signal oladi. Yurak urishi tezlashadi, mushaklar kuchlanadi, qon bosimi oshadi va organizm favqulodda vaziyatga tayyorlanadi.

2. Moslashuv bosqichi (Resistance Stage): Stressor bilan kurashishda organizm turli mexanizmlar orqali moslashadi. Bu bosqichda inson tashqi ta’sirga qarshi chidamlilikni oshiradi, ammo resurslar asta-sekin kamayadi.

3. Charchash bosqichi (Exhaustion Stage): Stress uzoq davom etsa yoki juda kuchli bo‘lsa, organizmning himoya resurslari tugaydi. Natijada ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta’sirlar yuzaga keladi, immunitet pasayadi va kasalliklar rivojlanishi mumkin.

Keyinchalik amerikalik psixologlar Richard Lazarus va Susan Folkman stress tushunchasini yanada rivojlantirib, uni shaxsning tashqi muhitdagi murakkab vaziyatlarni qanday qabul qilishi va ularga qanday javob berishiga bog‘liq jarayon sifatida talqin qilganlar. Ularning fikricha, stress faqat tashqi omillarning mavjudligi bilan yuzaga kelmaydi, balki shaxsning mazkur vaziyatni qanday baholashi ham muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha emotsional va psixologik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin: ba’zi odamlar qiyin vaziyatlarga nisbatan barqaror munosabat bildirsa, boshqalar esa shu vaziyatni kuchli stress sifatida qabul qilishi mumkin.

Shuningdek, stress shaxsning ichki resurslari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi, oldingi tajribasi va shaxsiy xususiyatlariga ham bog‘liqdir. Bu esa stressni faqat tashqi faktorlar emas, balki shaxsning ichki psixologik jarayoni sifatida ham o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Shu bois, zamonaviy psixologiyada stressni o‘rganish ikki asosiy nuqtai nazardan amalga oshiriladi: fiziologik stress, ya’ni organizmning jismoniy reaksiyalari, va psixologik stress, ya’ni shaxsning emotsional va kognitiv reaksiyalari.

Stress inson organizmida jismoniy va ruhiy zo‘riqish sifatida namoyon bo‘ladi. Qisqa muddatli stress (akut stress) insonning xotirasi, immuniteti va intellektual qobiliyatini vaqtincha oshiradi. Masalan, muhim imtihon yoki sport musobaqasi oldidan yuzaga keladigan hayajon insonni faol ishlashga undaydi. Shu bilan birga, qisqa muddatli stress organizmni favqulodda vaziyatlarga tezkor javob berishga tayyorlaydi, yurak urishi va nafas olish tezlashadi, mushaklar kuchlanadi va energiya ishlab chiqarish jarayonlari faollashadi.

Biroq, stress uzoq muddat davom etsa yoki haddan tashqari kuchli bo'lsa (surunkali stress), u inson salomatligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Surunkali stressning fiziologik oqibatlariga quyidagilar kiradi:

- **Endokrin tizimdagi o'zgarishlar:** Stress gormoni kortizol ko'payadi, bu esa metabolizmni buzadi va ortiqcha vazn ortishiga olib kelishi mumkin.
- **Yurak-qon tomir tizimi:** Qon bosimi oshadi, yurak urishi tezlashadi, bu esa uzoq muddat infarkt, gipertoniya yoki miokard kasalliklari xavfini oshiradi.
- **Oshqozon-ichak trakti:** Surunkali stress gastrit, oshqozon va o'n ikki barmoq yarasining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.
- **Immun tizim:** Kortizol darajasi ortishi immunitetni pasaytiradi, bu esa infeksiyon kasalliklar va surunkali kasalliklarga moyillikni oshiradi.

Stress shuningdek, psixologik va emotsional holatga ham ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etadigan stress quyidagi psixologik belgilarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Tez jahl chiqish, asabiylashish, vahima holatlari.
- Tashvishlanish, qo'rquv, tushkunlik, ruhiy tushkunlik (depressiya) rivojlanishi.
- Diqqatni jamlash va qaror qabul qilish jarayonida qiyinchiliklar.
- Ish faoliyati samaradorligining pasayishi.

Shuningdek, surunkali stress insonning ijtimoiy munosabatlariga ham ta'sir qiladi. Boshqalar bilan aloqada muammo paydo bo'lishi, o'zini tutolmaslik, o'z-o'zini qadrlash darajasining pasayishi va ijobiy hissiyotlarning kamayishi kuzatiladi. Shu sababli stress faqat fiziologik yoki ruhiy holat emas, balki insonning ijtimoiy va shaxsiy hayotini ham bevosita ta'sir qiluvchi omil sifatida qaraladi. Zamonaviy psixologiyada stressni o'rganish ikki asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi:

1. Fiziologik stress: Yurak urishi, qon bosimi, mushaklarning kuchlanishi, endokrin tizimdagi o'zgarishlar va boshqa biologik reaksiyalar orqali namoyon bo'ladi.

2. Psixologik stress: Shaxsning emotsional holati, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kognitiv jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi.

Bu ikki yo'nalish bir-birini to'ldiradi va stress holatining murakkabligini tushinishda muhim ahamiyatga ega. Shu bois, stressni kamaytirish va unga moslashish strategiyalarini ishlab chiqishda fiziologik va psixologik omillar birgalikda hisobga olinadi.

Psixologiyada stressga olib keluvchi omillar **stressorlar** deb ataladi. Stressorlar insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta'sir ko'rsatadigan ichki va tashqi omillarni o'z ichiga oladi. Ular turli shakllarda namoyon bo'lib, shaxsning stressga nisbatan sezgirligini belgilaydi. Quyida stressga eng ko'p sabab bo'ladigan asosiy omillar keltiriladi:

1. Kasbiy mas'uliyatning oshishi: Ish yoki o'qishdagi vazifalarning ko'payishi, muhim qarorlar qabul qilish talabining oshishi shaxsni zo'riqtiradi va stressni kuchaytiradi. Masalan, o'qituvchi yoki talabalar katta loyiha yoki imtihon oldidan ortiqcha mas'uliyat tufayli kuchli stress holatiga tushishi mumkin.

2. Oilaviy va do'stlar bilan munosabatlarning buzilishi: Oilaviy kelishmovchiliklar, do'stlar bilan tortishuvlar va yaqin insonlar bilan aloqaning

yomonlashishi emotsional barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu kabi holatlar shaxsning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslarini kamaytiradi.

3. O'z-o'zini hurmat qilish darajasining pastligi: Shaxsning o'z qobiliyati va imkoniyatlariga ishonchi past bo'lsa, u tashqi qiyinchiliklarga nisbatan sezgir bo'ladi va stressni kuchaytiradi.

4. Yetarlicha dam olmaslik yoki uyquning kamligi: Uyqu yetishmovchiligi va doimiy charchoq organizmning stressga chidamliligini pasaytiradi, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish jarayonini qiyinlashtiradi.

5. Axborotning haddan tashqari ko'pligi: Zamonaviy hayotda doimiy axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlar va yangiliklar oqimi inson psixikasini charchatadi, bu esa stressni kuchaytiradi.

6. Moliyaviy beqarorlik, ortiqcha vazn va vitamin hamda mikroelementlar yetishmasligi: Moliyaviy muammolar, sog'liq bilan bog'liq holatlar va oziq-ovqat orqali yetarli mikroelementlarni olmaslik stressning jismoniy va ruhiy ko'rinishlarini kuchaytiradi.

7. Surunkali kasalliklar va ijobiy his-tuyg'ularning yetishmasligi: Uzoq muddatli kasalliklar shaxsni doimiy zo'riqish ostida ushlab turadi. Shu bilan birga, hayotdan qoniqish va ijobiy hissiyotlarning yetishmasligi ruhiy salomatlikni buzadi.

8. Yashash joyini o'zgartirish yoki yaqin insonning vafoti: Muhim hayotiy o'zgarishlar – masalan, yangi maktabga yoki ishga ko'chish, yaqin insonning vafoti stressni kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi.

9. Hayotdagi katta o'zgarishlar: Nikoh, ajralish, yangi ish boshlash yoki ishsizlik kabi vaziyatlar shaxsni yangi muhit va talablar bilan moslashishga majbur qiladi. Bu esa stressning kuchayishiga olib keladi.

Shuni ta'kidlash lozimki, bir xil vaziyat turli odamlar uchun turlicha stress manbai bo'lishi mumkin. Masalan, bir kishi yangi ish boshlashni hayajonli imkoniyat sifatida qabul qilsa, boshqasi bu vaziyatni kuchli stress manbai sifatida his qilishi mumkin. Shu sababli stressni baholashda individual xususiyatlar, shaxsning oldingi tajribasi va ichki resurslari ham e'tiborga olinadi.

Psixologiyada stressning ikki asosiy turi mavjud: **ijobiy stress** va **salbiy stress**.

Ijobiy stress inson faoliyatini faollashtiruvchi, motivatsiyani oshiruvchi va shaxsni rivojlantiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Masalan, muhim imtihon oldidan yuzaga keladigan hayajon yoki sport musobaqasi oldidagi tayyorgarlik insonni yanada faolroq ishlashga undaydi. Ijobiy stress shaxsni yangi vazifalarni bajara olishga rag'batlantiradi, konsentratsiya va ijodiy qobiliyatlarni oshiradi hamda maqsadga erishish imkoniyatini kuchaytiradi. Shu bilan birga, ijobiy stress organizmni favqulodda vaziyatlarga tezkor javob berishga tayyorlaydi va psixologik moslashuvni rivojlantiradi.

Salbiy stress inson psixikasiga ortiqcha zo'riqish keltirib chiqaradi va emotsional beqarorlik, ruhiy tushkunlik holatlarini yuzaga keltiradi. Surunkali stress holatida insonda tashvish, qo'rquv, asabiylashish, tez jahl chiqish va boshqalar bilan munosabatdagi muammolar kuzatiladi. Shu bilan birga, uzoq davom etgan salbiy stress surunkali charchoq, uyqu buzilishi, diqqatni jamlashdagi qiyinchilik, immun tizimi pasayishi va jismoniy kasalliklar (yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon yarasi va boshqalar) rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Zamonaviy psixologiyada stressni kamaytirish va unga moslashishni oshirishga qaratilgan turli samarali usullar ishlab chiqilgan. Ushbu usullar shaxsning emotsional barqarorligini mustahkamlash va stressli vaziyatlarga moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi. Asosiy usullar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. **Relaksatsiya mashqlari:** Mushaklarni bo'shashtirish va tanani tinchlantirish orqali stressni kamaytiradi. Masalan, progressiv mushak relaksatsiyasi yoki yoga mashqlari.

2. **Nafas olish texnikalari:** Chuquroq va tartibli nafas olish yurak urishi va qon bosimini barqarorlashtiradi, asabiylashishni kamaytiradi.

3. **Psixologik treninglar:** Shaxsning stressga munosabatini o'zgartirish va ijobiy psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

4. **Ijobiy fikrlash texnikalari:** Salbiy fikrlarni ijobiy fikrlash bilan almashtirish stressni kamaytiradi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi.

5. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Do'stlar, oila va psixologik maslahat orqali shaxs stressga bardosh berish qobiliyatini oshiradi.

O'smirlik davrida stressga chidamlilikni shakllantirish ayniqsa muhimdir, chunki bu davr shaxs rivojlanishining sezgir bosqichi hisoblanadi. O'smirlar o'qish jarayoni, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muhit va shaxsiy kechinmalar tufayli turli stressli vaziyatlarga duch kelishlari mumkin. Agar bunday holatlar o'z vaqtida psixologik jihatdan boshqarilmasa, ularning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli yuqori. Shu bois, stressni boshqarish va unga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirish shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy faoliyatini samarali amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Maqolada keltirilgan ilmiy qarashlar shuni ko'rsatadiki, stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u shaxsning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress tashqi va ichki omillar ta'sirida yuzaga keladigan murakkab psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. O'smirlik davri stressni o'rganishda alohida e'tibor talab qiladi, chunki bu davr shaxs rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, unda emotsional holat, ijtimoiy munosabatlar va o'zini anglash jarayoni faol rivojlanadi. O'smirlar turli stressli vaziyatlarga duch keladi, shuning uchun ularning stressga chidamliligini shakllantirish va rivojlantirish psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biridir.

Stressni ijobiy va salbiy turlari mavjud. Ijobiy stress motivatsiyani oshirib, shaxsning faoliyat samaradorligini kuchaytiradi, salbiy stress esa emotsional beqarorlik va ruhiy tushkunlikni yuzaga keltiradi. Uzoq davom etgan stress holatida organizmda fiziologik va psixologik o'zgarishlar yuzaga keladi, bu esa jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish va unga moslashish strategiyalarini o'rganish, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, psixologik treninglar, ijobiy fikrlash texnikalari hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash shaxsning stressga chidamliligini oshirishda muhim vositalardan hisoblanadi. Ushbu usullar o'smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning emotsional barqarorligini saqlash va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, stressni tushunish, unga sabab bo'luvchi omillarni aniqlash va samarali boshqarish usullarini qo'llash shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligini ta'minlashda, ayniqsa o'smirlar rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rahmatova, M. M. (2018). *Psixologiya asoslari: darslik*. Toshkent: Fan.
 2. Ergashev, X. E., & G'aniyev, B. M. (2019). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
 3. Qodirov, S. M. (2020). *Stress nazariyasi va boshqarish psixologiyasi: qo'llanma*. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
 4. Toshkent Davlat Psixologiya Instituti tayyorlov qo'llanmasi (2021). *O'smirlar psixologiyasi va stress*. Toshkent: TDPI nashriyoti.
 5. Islomov, D. K. (2022). *Moslashuv va stressga chidamlilik: ilmiy-amaliy qo'llanma*. Toshkent: Akademiya nashriyoti.
 6. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
 7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
 8. Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.
 9. Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). *Stress, Anxiety, and Cognitive Interference*. New York: Hemisphere.
 10. Mathew, S., & Clarke, D. (2008). *Adolescent Stress and Coping Strategies*. *Journal of Adolescent Health*, 43(2), 123–131.
 11. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
 12. Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Qo'shimcha manbalar (ilmiy maqolalar va jurnallar):**
13. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). *Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research*. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
 14. McEwen, B. S. (2007). *Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain*. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
 15. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). *Coping: Pitfalls and Promise*. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.