

“ZAMONAVIY INSON VA STRESS: KO'RINMAS KURASH”

To'laganova Nargiza Tohirovna

*O'zMPU "Pedagogika-Psixologiya va inklyuziv ta'lim" fakulteti 4-bosqich talabasi
(Ikkinchi oliy ta'lim)*

Annotatsiya: Mazkur maqolada stress tushunchasi, uning inson organizmi va ruhiy holatiga ta'siri, stressning kelib chiqish sabablari hamda uning ijobiy va salbiy jihatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy hayot sur'atining tezlashishi, axborot oqimining ortishi, ijtimoiy-iqtisodiy muammolar, ta'lim va mehnat jarayonidagi bosimlar insonlarda turli darajadagi stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Stress qisqa muddat davomida insonning faoliyatini kuchaytirishi, diqqat va e'tiborini muayyan vazifaga qaratishi mumkin. Biroq stressning uzoq vaqt davom etishi insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stressning yurak-qon tomir, asab, immun, ovqat hazm qilish va gormonal tizimlarga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, surunkali stressning xavotir, tushkunlik, uyqu buzilishi, ish va o'qish samaradorligining pasayishi hamda shaxslararo munosabatlarning yomonlashishiga olib kelishi mumkinligi tahlil qilinadi. Stressni boshqarishda jismoniy faollik, sog'lom uyqu, ratsional ovqatlanish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik yordamning ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: stress, psixologik holat, ruhiy salomatlik, surunkali stress, xavotir, depressiya, stress omillari, stressni boshqarish, inson salomatligi, psixofiziologiya.

Kirish.

Inson hayoti davomida turli xil jismoniy, ruhiy va ijtimoiy omillar ta'sirida yashaydi. Kundalik hayotda yuzaga keladigan muammolar, o'qish yoki ishdagi talablar, oilaviy kelishmovchiliklar, moliyaviy qiyinchiliklar, vaqt yetishmasligi, kelajak haqidagi xavotirlar va boshqa omillar insonda ruhiy zo'rliq holatini keltirib chiqarishi mumkin. Bunday holat umumiy ma'noda stress deb ataladi. Stress zamonaviy jamiyatda eng ko'p uchraydigan psixologik va fiziologik muammolardan biri hisoblanadi. Insonning hayot tarzi, mehnat sharoitlari va ijtimoiy munosabatlari o'zgarib borar ekan, stressni keltirib chiqaruvchi omillar ham ko'payib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar va talabalar orasida o'qish yuklamasi, imtihonlar, kelajak kasbini tanlash, ijtimoiy munosabatlar va yuqori natijalarga erishish istagi stressning muhim sabablaridan bo'lishi mumkin. Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarda turlicha izohlanadi. Mazkur atama biologiya, tibbiyot va psixologiya fanlarida keng qo'llanadi. Stress organizmning tashqi yoki ichki talabga javoban yuzaga keladigan moslashuv reaksiyasi sifatida qaraladi. Inson xavf yoki bosimni sezganida organizmda bir qator fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yurak urishi tezlashadi, nafas olish o'zgaradi, mushaklar taranglashadi va

organizm tezkor harakatga tayyorlanadi. Stressning o'zi har doim ham salbiy hodisa emas. Muayyan darajadagi stress insonni faoliyatga undashi, mas'uliyatni oshirishi va muhim vazifalarni bajarishga yordam berishi mumkin. Masalan, imtihon oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon talabani yaxshiroq tayyorlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Biroq stress kuchli yoki uzoq muddat davom etsa, organizmning moslashuv imkoniyatlari kamayadi va turli salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Shu sababli stressning inson hayotidagi o'rnini o'rganish nafaqat tibbiyot, balki psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va boshqa fanlar uchun ham muhim ahamiyatga ega.

“Stress” tushunchasi ilmiy muomalaga XX asrda keng kirib kelgan bo'lib, uning rivojlanishida kanadalik olim Hans Selyening tadqiqotlari katta ahamiyatga ega. Selye stressni organizmning unga qo'yilgan har qanday talabga nisbatan umumiy javobi sifatida izohlagan. Uning tadqiqotlari stressning biologik mexanizmlarini o'rganishga katta hissa qo'shgan. Stress paytida organizmda “kurash yoki qochish” reaksiyasi deb ataladigan fiziologik jarayon faollashadi. Bunda simpatik asab tizimi va gormonal mexanizmlar ishtirok etadi. Adrenalin va boshqa stress bilan bog'liq gormonlarning ajralishi natijasida yurak urishi tezlashadi, qon aylanishi o'zgaradi va mushaklar faoliyati kuchayadi. Bunday reaksiya evolyutsion jihatdan insonning omon qolishiga yordam bergan. Qadimgi davrlarda xavfli hayvon yoki boshqa tahdidga duch kelgan inson tezda qaror qabul qilishi va jismoniy harakat qilishi kerak bo'lgan. Hozirgi jamiyatda esa stress omillari ko'pincha jismoniy xavfdan ko'ra psixologik xarakterga ega. Masalan, ish joyidagi bosim, imtihon, moliyaviy muammo yoki oilaviy kelishmovchilik inson uchun real jismoniy xavf bo'lmasa-da, organizmda stress reaksiyasini keltirib chiqarishi mumkin. Stressni shartli ravishda uch guruhga ajratish mumkin: qisqa muddatli stress, takroriy stress va surunkali stress. Qisqa muddatli stress odatda muayyan vaziyat bilan bog'liq bo'lib, vaziyat tugagach kamayadi. Surunkali stress esa uzoq vaqt davom etib, inson organizmining doimiy zo'riqish holatida qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Stressning sabablari insonning yoshi, hayot sharoiti, xarakteri, ijtimoiy muhiti va individual psixologik xususiyatlariga qarab farq qiladi. Stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarga quyidagilar kiradi: o'qish va ishdagi haddan tashqari yuklama; imtihon va muhim topshiriqlar; vaqt yetishmasligi; moliyaviy muammolar; oilaviy kelishmovchiliklar; yaqin inson bilan munosabatlardagi muammolar; ishsizlik yoki ishni yo'qotish xavfi; turmush sharoitining o'zgarishi; kasallik yoki sog'liq bilan bog'liq muammolar; uyquning yetarli emasligi; doimiy axborot oqimi; ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish; kelajak haqidagi noaniqlik; o'ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar.

Zamonaviy texnologiyalar rivojlanishi ham stressga ikki xil ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bir tomondan, texnologiyalar inson mehnatini yengillashtiradi va axborot olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Ikkinchi tomondan esa, doimiy xabarlar, elektron pochta, ijtimoiy tarmoqlar va axborotning haddan tashqari ko'pligi insonning ruhiy tinchligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda o'z hayotini

boshqalarning hayoti bilan taqqoslash ayrim insonlarda o'ziga nisbatan norozilik va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli zamonaviy inson uchun axborot iste'molini nazorat qilish ham stressni boshqarishning muhim qismiga aylanmoqda.

Stressning eng muhim jihatlaridan biri uning organizmning fiziologik faoliyatiga ta'siridir. Inson stressli vaziyatga tushganda asab va endokrin tizimlar faoliyati o'zgaradi. Stress reaksiyasida gipotalamus, gipofiz va buyrak usti bezlari bilan bog'liq gormonal mexanizmlar muhim rol o'ynaydi. Ushbu tizim ko'pincha gipotalamus-gipofiz-buyrak usti o'qi sifatida izohlanadi. Stress paytida kortizol kabi gormonlarning darajasi o'zgaradi. Kortizol qisqa muddatli stress sharoitida organizmga moslashishga yordam beradi. Ammo uning uzoq vaqt yuqori darajada bo'lishi organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stress vaqtida yurak urishi tezlashishi va qon bosimi ko'tarilishi mumkin. Bu organizmning tezkor harakatga tayyorlanish mexanizmi bilan bog'liq. Agar stress doimiy bo'lsa, yurak-qon tomir tizimi muntazam zo'riqish holatida qolishi mumkin. Shu sababli uzoq davom etadigan stress yurak-qon tomir salomatligi uchun muhim xavf omillaridan biri sifatida qaraladi.

Stress va immun tizimi o'rtasida murakkab bog'liqlik mavjud. Qisqa muddatli stress immun tizimining ayrim reaksiyalarini vaqtincha faollashtirishi mumkin. Ammo uzoq davom etadigan stress immun tizimining normal faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Surunkali stress organizmning turli kasalliklarga qarshi javob berish imkoniyatini o'zgartirishi mumkin. Shu sababli stressni kamaytirish umumiy sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Stress ovqat hazm qilish jarayonlariga ham ta'sir ko'rsatadi. Ayrim insonlarda stress paytida ishtaha pasayishi, boshqalarda esa aksincha, ko'proq ovqat iste'mol qilish kuzatiladi. Uzoq muddatli stress oshqozon-ichak tizimidagi noqulayliklarni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun stressni boshqarish bilan bir qatorda muntazam va muvozanatli ovqatlanish ham muhimdir.

Stressning eng keng tarqalgan oqibatlaridan biri uyqu buzilishidir. Xavotirli fikrlar insonning uxlashini qiyinlashtirishi, tez-tez uyg'onishiga yoki ertalab o'zini charchagan his qilishiga olib kelishi mumkin. Uyquning yetarli emasligi esa stressga chidamlilikni pasaytiradi. Natijada "stress — uyqusizlik — charchoq — yana stress" shaklidagi salbiy sikl yuzaga kelishi mumkin.

Stress nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Kuchli yoki uzoq davom etuvchi stress insonning fikrlash jarayonlari, hissiyotlari va xulq-atvorini o'zgartirishi mumkin. Stress ostida bo'lgan insonda xavotir, qo'rquv, asabiylik, tez jahllanish, motivatsiyaning pasayishi va diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin. Ba'zi hollarda inson oddiy vaziyatlarni ham xavf sifatida qabul qila boshlaydi. Natijada doimiy xavotir va ruhiy zo'riqish yuzaga keladi. Surunkali stress ruhiy salomatlik muammolarining rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, stressning mavjudligi avtomatik ravishda ruhiy kasallik mavjudligini anglatmaydi. Biroq uzoq davom etuvchi yoki juda kuchli stress

ruhiy salomatlikka jiddiy ta'sir qilishi mumkin.

Ta'lim jarayonida stress ayniqsa keng uchraydi. Talabalar va o'quvchilar imtihonlar, nazorat ishlari, katta hajmdagi topshiriqlar va vaqt yetishmasligi sababli stressga duch kelishlari mumkin. Ma'lum darajadagi hayajon insonni yaxshi tayyorlanishga undaydi. Biroq stress haddan tashqari kuchayganda diqqatni jamlash qiyinlashadi, xotira samaradorligi pasayishi va topshiriqlarni bajarishga bo'lgan motivatsiya kamayishi mumkin. Mehnat faoliyatida esa stress ko'pincha ish yuklamasi, rahbariyat bilan munosabatlar, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatning buzilishi hamda ish joyidagi noaniqlik bilan bog'liq bo'ladi. Doimiy ish stressi xodimning mehnat unumdorligini pasaytirishi va kasbiy charchash holatiga olib kelishi mumkin. Kasbiy charchash insonda ruhiy va jismoniy holdan toyish, ishga qiziqishning kamayishi va o'z faoliyatini salbiy baholash bilan namoyon bo'lishi mumkin. Shuning uchun ta'lim muassasalari va tashkilotlarda insonning ruhiy salomatligiga e'tibor qaratish muhimdir.

Insonning ruhiy holati uning atrofidagi odamlar bilan munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi. Stressga uchragan inson tez jahllanishi, sabrsiz bo'lishi yoki o'zini ijtimoiy muhitdan chetlashtirishi mumkin. Oilaviy munosabatlarda stress sababli tushunmovchiliklar va nizolar ko'payishi mumkin. Masalan, ishdagi muammolar tufayli yuzaga kelgan ruhiy zo'riqish insonning oila a'zolariga bo'lgan munosabatida ham aks etishi ehtimoli mavjud. Shu sababli stressni faqat individual muammo sifatida emas, balki ijtimoiy munosabatlarga ta'sir qiluvchi omil sifatida ham ko'rib chiqish zarur. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa aksincha, stressning salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Oila a'zolari, do'stlar, hamkasblar va boshqa yaqin insonlar bilan ochiq muloqot qilish ruhiy yuklamani kamaytirishi mumkin.

Stress tushunchasini faqat salbiy hodisa sifatida baholash to'g'ri emas. Muayyan sharoitlarda stress inson faoliyatini yaxshilashi mumkin. Masalan, muhim vazifa oldidan yuzaga keladigan yengil stress insonni diqqatliroq bo'lishga undaydi. Sportchi musobaqa oldidan his qiladigan hayajon ham uning energiyasini safarbar qilishi mumkin. Shunday qilib, stressning ta'siri uning kuchi, davomiyligi va insonning individual xususiyatlariga bog'liq. Qisqa muddatli va boshqariladigan stress insonni faoliyatga tayyorlashi mumkin. Uzoq muddatli va nazoratsiz stress esa salomatlikka zarar yetkazishi ehtimoli yuqori. Shuning uchun asosiy maqsad stressni hayotdan butunlay chiqarib tashlash emas, balki uni to'g'ri boshqarishni o'rganishdir.

Stressni boshqarish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Birgina usul barcha insonlar uchun bir xil natija bermasligi mumkin. Shuning uchun inson o'ziga mos usullarni tanlashi kerak. Birinchi navbatda, sog'lom uyqu rejimiga rioya qilish muhim. Yetarli uyqu organizmning tiklanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi va stressga chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Ikkinchidan, jismoniy faollik stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash yoki boshqa jismoniy mashqlar insonning umumiy ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uchinchidan, vaqtni to'g'ri rejalashtirish zarur. Juda ko'p vazifani bir vaqtning

o'zida bajarishga urinish stressni kuchaytiradi. Vazifalarni ustuvorlik darajasiga qarab ajratish va ularni bosqichma-bosqich bajarish foydali. To'rtinchidan, inson o'z his-tuyg'ularini tan olishni va ularni sog'lom tarzda ifodalashni o'rganishi kerak. Muammolar haqida ishonchli inson bilan suhbatlashish ruhiy bosimni kamaytirishi mumkin. Beshinchidan, dam olishga vaqt ajratish kerak. Doimiy ishlash yoki o'qish samaradorlikni oshirmaydi. Aksincha, dam olish va faoliyat o'rtasidagi muvozanat insonning ish qobiliyatini saqlashga yordam beradi. Agar stress uzoq vaqt davom etsa, kundalik hayotga jiddiy xalaqit bersa yoki inson uni mustaqil ravishda boshqara olmasa, mutaxassis — shifokor yoki psixologga murojaat qilish maqsadga muvofiq.

Sog'lom turmush tarzi stressni boshqarishning muhim omillaridan biridir. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va zararli odatlardan voz kechish organizmning umumiy holatini yaxshilaydi. Ovqatlanish ratsionida turli xil foydali mahsulotlarning bo'lishi organizmning normal ishlashi uchun zarur. Haddan tashqari kofein, shakar yoki boshqa stimulyatorlardan foydalanish ayrim insonlarda xavotir va uyqu muammolarini kuchaytirishi mumkin. Jismoniy faoliyat esa stress vaqtida to'plangan ruhiy zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Oddiy piyoda yurishning o'zi ham kundalik stressni yengillashtirish uchun foydali bo'lishi mumkin. Shuningdek, tabiat qo'ynida sayr qilish, sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, musiqa tinglash, kitob o'qish va ijodiy faoliyat ham ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Bugungi kunda yoshlar stressga olib keluvchi ko'plab omillarga duch kelmoqda. Ta'lim olish, kasb tanlash, ish topish, mustaqil hayotga tayyorlanish va ijtimoiy muhitga moslashish yosh inson uchun katta psixologik yuklama bo'lishi mumkin. Talabalar orasida imtihon stressi alohida ahamiyatga ega. Imtihon yaqinlashganda ayrim talabalar kuchli xavotir, uyqusizlik va o'ziga ishonchsizlikni boshdan kechirishi mumkin. Bunday vaziyatda o'qish jarayonini oldindan rejalashtirish, materialni kichik qismlarga bo'lib o'rganish va muntazam tanaffus qilish foydali hisoblanadi. Yoshlarning stressga munosabatini shakllantirishda ota-ona, o'qituvchi va jamiyatning roli ham katta. Yosh insonning muammolarini tinglash, uni qo'llab-quvvatlash va muvaffaqiyatsizlikni tabiiy jarayon sifatida qabul qilishga o'rgatish ruhiy barqarorlikni kuchaytirishi mumkin.

Bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stress reaksiyasini keltirib chiqarishi mumkin. Buning sababi insonlarning xarakteri, tajribasi, dunyoqarashi va vaziyatni baholash usuli bilan bog'liq. Masalan, bir talaba imtihonni o'z imkoniyatlarini namoyish etish imkoniyati sifatida ko'rishi mumkin. Boshqa talaba esa ayni imtihonni katta xavf sifatida qabul qilishi mumkin. Natijada ularning stress darajasi ham farq qiladi. Shuning uchun stressni boshqarishda nafaqat tashqi sharoitlarni, balki insonning vaziyatga bo'lgan munosabatini ham o'zgartirish muhim. Psixologik barqarorlikni rivojlantirish, real maqsadlar qo'yish, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish stressga chidamlilikni oshirishi mumkin.

Stress muammosini ilmiy jihatdan o'rganish inson salomatligini saqlash va hayot

sifatini yaxshilash uchun katta ahamiyatga ega. Stressning biologik va psixologik mexanizmlarini tushunish uning oldini olish va boshqarishning samarali usullarini ishlab chiqishga yordam beradi. Tibbiyotda stress bilan bog'liq omillarni hisobga olish profilaktika va davolash jarayonlarining muhim qismi bo'lishi mumkin. Psixologiyada esa stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni oshirish va moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Ta'lim tizimida o'quvchilarning psixologik holatini hisobga olish ularning ta'lim samaradorligini oshirishga yordam beradi. Mehnat sohasida esa xodimlar stressini kamaytirish ish unumdorligi va tashkilotdagi sog'lom muhitni yaxshilashi mumkin. Shu nuqtai nazardan stress muammosi individual emas, balki tibbiy, psixologik, pedagogik va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan kompleks muammo hisoblanadi.

Xulosa: Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u ma'lum darajada organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga moslashish mexanizmi sifatida xizmat qiladi. Qisqa muddatli va boshqariladigan stress insonni faoliyatga safarbar qilishi, diqqatni oshirishi va muhim vazifalarni bajarishga yordam berishi mumkin. Biroq kuchli yoki uzoq muddatli stress inson salomatligi uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Surunkali stress yurak-qon tomir, immun, asab va ovqat hazm qilish tizimlari faoliyatiga salbiy ta'sir qilishi, uyqu buzilishi va ruhiy zo'riqishni kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, stress insonning o'qish, mehnat faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga ham ta'sir ko'rsatadi. Stressni kamaytirishda sog'lom turmush tarzi, yetarli uyqu, muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, vaqtni rejalashtirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va dam olish muhim ahamiyatga ega. Stress uzoq davom etgan yoki insonning kundalik hayotiga sezilarli darajada ta'sir qilgan holatlarda mutaxassis yordamidan foydalanish zarur. Umuman olganda, stressni butunlay yo'qotish emas, balki uni anglash, nazorat qilish va sog'lom usullar yordamida boshqarish insonning hayot sifatini yaxshilashning muhim shartlaridan biridir. Jamiyatda stress va ruhiy salomatlik masalalariga e'tiborning kuchaytirilishi sog'lom, faol va psixologik jihatdan barqaror avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Selye H. Stress Without Distress. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1974.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
4. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine, 1998, Vol. 338.
5. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: W. W. Norton & Company.

«ILM-FAN FIDOYISI»

ILMIY-AMALIY KO`RIK TANLOVI

6. American Psychological Association. Stress effects on the body.
7. World Health Organization. Mental health and well-being.
8. National Institute of Mental Health. Coping With Stress.
9. Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G. E. Psychological stress and disease. JAMA, 2007.
10. McEwen B. S., McEwen C. A. Stress and individual differences. Annual Review of Clinical Psychology.