

STRESS VA RUHIY SALOMATLIK: XXL ASR MUAMMOSI**Shodiyeva Shohsanam G'anisher qizi***O'zMu universiteti, Sotsiologiya yo'nalishi 1 – kurs talabasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada XXI asrda texnologik taraqqiyot va tezkor hayot sur'atlari natijasida kuchayib borayotgan stress holatining inson ruhiy salomatligiga ta'siri, stressning turlari, oqibatlar va stressning kamaytirishning samarali psixologik usullari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, depressiya, eustress, distress, xronik stress, akut stress, psixosomatik kasalliklar, sog'lom turmush tarzi.

KIRISH

XXI asr texnologik taraqqiyot, globallashuv va axborot oqimining mislsiz darajada kuchaygan davridir. Insoniyat ilm-fan, ishlab chiqarish va raqamli texnologiyalar sohasida yuksak yutuqlarga erishayotgan bir paytda, inson ruhiyati va emotsional holati kuchli bosim ostida qolmoqda. Shuning uchun ham stress va ruhiy salomatlik bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Hozirgi kunda millionlab insonlar ish, o'qish, ijtimoiy munosabatlar, iqtisodiy beqarorlik va tezkor hayot sur'atlari tufayli ruhiy tanglikka duch kelmoqda. Bu jarayon faqat emotsional holatgagina emas, balki jismoniy sog'liqqa ham bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Stress tushunchasi ilmiy adabiyotga XX asrning o'rtalarida kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni "tashqi yoki ichki omillarga organizmning umumiy moslashuv javobi" sifatida ta'riflagan. Ya'ni stress bu organizmning o'zgaruvchan muhitga nisbatan tabiiy fiziologik va psixologik reaksiyasidir. Ma'lum darajadagi stress inson faolligini rag'batlantirsa (eustress), haddan tashqari kuchli yoki uzoq davom etuvchi stress (distress) esa ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazadi. Shu bois stressning kelib chiqish sabablari, mexanizmlari va oqibatlarini chuqur o'rganish zamonaviy psixologiyaning eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi XXI asr sharoitida stressning inson ruhiy salomatligiga ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilish, stress turlarini yoritish hamda uni kamaytirish va boshqarishning samarali usullarini ko'rsatishdir. Tadqiqotning ahamiyati shundaki, u psixik barqarorlikni mustahkamlash, ijobiy fikrlashni shakllantirish va jamiyatda sog'lom ruhiy muhit yaratishga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Stress-bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan fiziologik, psixologik va emotsional javob reaksiyasidir. Ilmiy nuqtai nazardan, stress insonning moslashuv mexanizmini ishga soluvchi tabiiy holat bo'lib, u har qanday o'zgarish, bosim yoki xavf-xatar oldida paydo bo'ladi. Psixologiyada bu atama

insonning ichki muvozanati buzilganda, ya'ni tashqi omillar ichki resurslardan ustun kelganida kuzatiladigan holat sifatida talqin qilinadi.

Stressga olib keluvchi omillar turlicha: Fiziologik omillar-charchoq, uyqusizlik, og'riq, jismoniy yuklama; Psixologik omillar-qo'rquv, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, ichki ziddiyatlar; Ijtimoiy omillar raqobat, mehnat bosimi, o'qishdagi yuklama, oilaviy nizolar; Axborot omillari ortiqcha ma'lumot oqimi, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, tezkor hayot sur'ati. Demak, stress bu nafaqat salbiy holat, balki insonni o'zgarishlarga moslashtiruvchi, muammolarni hal etishga undovchi tabiiy jarayon hamdir.

Gans Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasi. Stress nazariyasining ilmiy asoschisi kanadalik fiziolog Gans Selye 1936-yilda birinchi bo'lib stressni "organizmdagi har qanday talabga nisbatan paydo bo'ladigan umumiy moslashuv reaksiyasi" deb ta'riflagan. Selye stressni uch bosqichli jarayon sifatida izohlaydi:

1.Tashvish (alarm) bosqichi-organizm xavfni sezadi, adrenalin ishlab chiqiladi, yurak urishi tezlashadi, tana "jang yoki qochish" holatiga tayyorlanadi.

2.Moslashuv (rezistentlik) bosqichi-inson muhitdagi bosimga moslasha boshlaydi, stressga qarshi ichki resurslar safarbar qilinadi.

3.Holdan toyish (charchash) bosqichi-stress uzoq davom etsa, organizm resurslari tugaydi, ruhiy va jismoniy zaiflik paydo bo'ladi. Selye nazariyasi shuni ko'rsatadiki, stress doimiy ravishda saqlanib qolsa, u psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, yurak-qon tomir tizimi buzilishlari, asab tizimi muammolari, immunitetning pasayishi va surunkali charchoq sindromi kuzatiladi.

Stressning asosiy turlari: eustress va distress. Gans Selye stressni ikki asosiy turga ajratgan: Eustress foydali, rag'batlantiruvchi stress. U insonni faollikka, ijodkorlikka va muvaffaqiyat sari intilishga undaydi. Masalan, imtihon oldidan his etiladigan yengil hayajon, sportdagi raqobat yoki ishdagi mas'uliyatli topshiriq eustressga kiradi. Distress zararli, kuchli va uzoq davom etuvchi stress bo'lib, inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Distress ruhiy charchoq, xavotir, uyqusizlik, depressiya va turli psixosomatik muammolarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, stressning o'zi salbiy jarayon emas. Muhim jihat uning darajasi va davomiyligi. Me'yoridagi stress motivatsiya manbai bo'lsa, ortiqcha va nazoratsiz stress ruhiy barqarorlikni izdan chiqaradi.

Akut (qisqa muddatli) va xronik (uzoq muddatli) stress turlari. Stress davomiyligiga ko'ra ikki turga bo'linadi: Akut stress qisqa muddatli va tez o'tuvchi holat bo'lib, odatda kutilmagan vaziyatlar natijasida paydo bo'ladi (masalan, imtihon, suhbat, kutilmagan qo'rquv). Bu turdagi stress tezda o'tib ketadi va organizm uchun zararli emas. Aksincha, ba'zida u faollik, diqqat va moslashuvchanlikni oshirishi mumkin. Xronik stress uzoq vaqt davom etuvchi, doimiy bosim ostidagi holat. U insonni sekin-asta ruhiy va jismoniy holdan toydiradi.

Xronik stress natijasida depressiya, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetning zaiflashuvi, uyqu buzilishlari va charchoq kabi salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Inson hayoti juda faol va shoshilinch tarzda kechmoqda.

Texnologiyalarning rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi hamda raqobatning kuchaygani tufayli odamlar ruhiy bosimni ko'proq his qiladigan bo'ldi. XXI asrda stressni kuchaytiruvchi bir necha asosiy omillar mavjud.

Hozirgi davrda odamlar deyarli doim internet va ijtimoiy tarmoqlarda faol. Har kuni juda ko'p ma'lumot keladi, bu esa ongni charchatadi. "Doim faol bo'lish", "boshqalardan ortda qolmaslik" fikri insonni ruhiy jihatdan bosim ostida ushlab turadi. Natijada ichki bezovtalik, charchoq va konsentratsiya pasayishi kuzatiladi.

Bugungi kunda o'qishda, ishda va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun doimiy harakat talab qilinadi. Talabalar o'qishdagi yuklama, imtihonlar va baholanish bosimi tufayli stressga duch kelishadi. Ishlayotgan insonlarda esa natija, muddat va raqobat talabi stressni kuchaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatini ko'rib, o'zini solishtirish ham ruhiy bosimni kuchaytiradi. So'nggi yillarda pandemiya, iqtisodiy inqiroz, ishsizlik va ekologik xavflar ham odamlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday vaziyatlarda kelajakka ishonch kamayadi, xavotir va tushkunlik kuchayadi. Natijada inson doimiy stress holatida yashashga majbur.

Stress va ruhiy salomatlik bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu muammo faqat biror davlat yoki jamiyat doirasida emas, balki butun dunyo bo'yicha kuchayib bormoqda. Masalan, COVID-19 pandemiyasi davrida odamlarning ruhiy bosimi keskin oshgan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, pandemiyaning birinchi yilida depressiya va xavotir bilan bog'liq muammolar dunyo miqyosida taxminan 25 foizga ortgan. Bu ko'rsatkich ruhiy salomatlik masalasining qanchalik dolzarb ekanini yana bir bor tasdiqlaydi. Yana bir muhim holat shundaki, zamonaviy hayot odamlarni doimiy ravishda kuchli axborot oqimi ichida ushlab turadi.

Telefon, internet, ijtimoiy tarmoqlar va yangilanib boruvchi xabarlar ongning tinchlanishiga vaqt qoldirmaydi. Ayrim xalqaro tadqiqotlarda yoshlarning taxminan 40-45 foizi ijtimoiy tarmoqlarda ortiqcha vaqt sarflashi tufayli o'zini ruhiy charchaganini tan olgan. Ilmiy ishlarda esa ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish insonning o'ziga bo'lgan bahosini pasaytirishi, stressni kuchaytirishi va tushkunlikka olib kelishi isbotlangan. Shuningdek, shifokor va psixologlar oxirgi yillarda xronik stress bilan bog'liq murojaatlarning ortganini ta'kidlashmoqda. Uzoq muddatli stress uyqu buzilishi, asabiylik, tez charchash, bosh og'rig'i, e'tiborning pasayishi, hatto yurak-qon tomir kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin. Statistik ma'lumotlar ruhiy holatning yomonlashuvi bilan jismoniy kasalliklar o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Bu shuni anglatadiki, inson ruhiy jihatdan

sog'lom bo'lishi uchun nafaqat tanasi, balki fikrlari va his-tuyg'ulari ham muvozanatda bo'lishi zarur.

Insonlar ko'p turdagi stress holatlariga duch kelishadi. Shuning uchun ruhiy salomatlikni asrash sog'lom hayotning eng muhim shartlaridan biridir. Ruhiy barqarorlik insonning his-tuyg'ularini boshqarish, to'g'ri fikrlash va har xil hayotiy vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyatini mustahkamlaydi. Ijobiy fikrlashni shakllantirish. Stress bilan kurashishda eng muhim narsa fikrni to'g'ri yo'naltirish. Inson hayotda uchraydigan qiyinchiliklarni tabiiy jarayon deb bilib, ulardan saboq olishga harakat qilsa, ruhiy bosim kamayadi. Ijobiy fikrlash orqali kayfiyatni ko'tarish va o'ziga ishonchni oshirish mumkin. To'g'ri dam olish va uyqu rejimi. Doimiy charchoq va uyqusizlik stressni kuchaytiradi. Shu sababli organizm va ongning tiklanishi uchun yetarli uyqu muhim.

Kunlik dam olish, tabiatda sayr qilish yoki yoqimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish ruhiy tinchlik beradi. Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi. Sport bilan muntazam shug'ullanish stress gormonlarini kamaytiradi. Mashqlar paytida organizm "baxt gormoni" endorfin ishlab chiqaradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi. Sog'lom ovqatlanish va jismoniy harakat ruhiy holatga bevosita ta'sir qiladi. Muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Stress holatida yolg'iz qolmaslik kerak. Oila, do'stlar yoki yaqin insonlar bilan suhbatlashish, fikr almashish ruhiy og'irlikni yengillashtiradi. Inson boshqalar bilan iliq munosabatda bo'lsa, ichki tinchlikni saqlashi oson bo'ladi. O'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish. Meditatsiya, nafas mashqlari, yoga kabi usullar stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bunday mashqlar ongni tinchlantiradi va e'tiborni muhim narsalarga qaratishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, XXI asrda stress va ruhiy salomatlik eng muhim muammolardan biridir. Tez hayot tarzi, raqamli muhit va ijtimoiy bosim insonlarda ruhiy charchoqni kuchaytirmoqda. Shuning uchun har bir inson stressni boshqarishni o'rganishi, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi va o'z ruhiy holatiga e'tibor berishi kerak. Ruhiy sog'lomlik tinch va baxtli hayotning asosi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Stress va chidamlilik hayot va akme ma'nosining psixologik muammolari, 2021 – Novikova N.A. (<https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-zhiznestoykost>)
2. Stress: sabablari, belgilari, bosqichlari (<https://vielclinic.ru/articles/stress-vidy-prichiny-simptomy/>)
3. Stress va stressga chidamli xatti-harakatlar - E. P. Solomaxo (<https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stressoustoychivoe-povedenie>)
4. Stressning odamga ta'siri - B. Y. Shogenov, D. B. Kumaxova (<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-cheloveka>)
5. Stresssiz stress - Selye Xans (<http://psyberia.ru/book/distress.pdf>)