



STRESSNING RUHIY SOG'LIQ VA IJTIMOIIY MUNOSABATLARGA TA'SIRI:  
IJOBIIY VA SALBIY TOMONLARI

Saidboyeva Barno Endirboy qizi

*Qoraqalpoq Davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

Ramanov Botirbek Parxad o'g'li

*Qoraqalpoq Davlat universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu tezida stressning inson ruhiyatiga ta'siri o'rganilgan bo'lib, uning ijobiy va salbiy tomonlari tahlil qilingan. Stressning qisqa muddatli va boshqariladigan holatlari insonni rag'batlantirishi, motivatsiya berishi va yangi imkoniyatlarni kashf etishga undashi mumkin. Biroq, uzoq muddatli va ortiqcha stress ruhiy charchoq, xavotir va jismoniy salomatlikka zarar etkazishi mumkin. Tadqiqotda stressni boshqarishning samarali usullari, shuningdek, stressning inson hayoti va ijtimoiy aloqalarga ta'siri haqida psixologik tavsiyalar berilgan. Tezida stressni boshqarish bo'yicha amaliy strategiyalar va kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari ham ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, eustress, distress, ruhiy sog'liq, jismoniy salomatlik, stressni boshqarish, psixologik ta'sir, ijtimoiy munosabatlar, charchoq, xavotir, motivatsiya, adaptatsiya, stress strategiyalari, kortizol, adrenalin, stressning ijobiy ta'siri, stressning salbiy ta'siri.

Stress inson hayotida muhim, ammo nozik rol o'ynaydi. To'g'ri boshqarilganda, u rivojlanishga xizmat qiladi, insonning kuchli tomonlarini ochib beradi. Ammo u nazoratdan chiqsa, ruhiy va jismoniy salomatlikka jiddiy zarar keltiradi va hatto insonning jamiyatdagi aloqalariga ham ta'sir qiladi. "Organizmida har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. „stress“ terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi." [1] Quyida stressning ijobiy va salbiy ta'sirlarini batafsil yoritaman.

Stressning Ijobiy Ta'siri:

Rag'batlantiruvchi kuch: Kichik dozalardagi stress insonni o'z imkoniyatlarini sinashga, yangi cho'qqilarga intilishga undaydi. Misol uchun, universitet talabasi muhim imtihonga tayyorlanayotganda tabiiy ravishda ozroq stress his qiladi. Bu eustress deb ataladi va uni o'z vaqtida o'rganish, natijani yaxshilash uchun motivatsiya qiladi. Shuningdek, mas'uliyatni chuqurroq his qilish va vaqtni samarali taqsimlash ko'nikmasini shakllantiradi.

Ijodiy va innovatsion fikrlashni kuchaytirish: Ba'zan stress insonni nostandart fikrlashga undaydi. Odatda, shoshilinch vazifalar paytida yangi yechimlar va yondashuvlar kerak bo'ladi. Masalan, qisqa muddatda ijodiy loyiha tayyorlash kerak bo'lganda, odam o'zida kutilmagan ijodiy kuchlarni ochishi mumkin. Ijobiy stress fikrlash qobiliyatlarini kuchaytiradi, insonni yangi yondashuvlarni sinab ko'rishga ilhomlantiradi.

Ko'nikmalarni rivojlantirish: Stressli vaziyatlar tezkor va aniq qarorlar qabul qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Bu ayniqsa sportchilarda yaqqol ko'rinadi. Masalan, futbol



maydonida stress kuchli bo'lganda, o'yinchi har bir harakatini aniqlik va tezlik bilan bajarishi kerak bo'ladi. Bu vaziyatlar orqali u o'zida qat'iyat, chidamlilik va qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. "Stress – bu organizmning unga berilgan har qanday talabga nisbatan nonspefitsifik javobi. Boshqacha aytganda, bizga ta'sir qiluvchi omillar o'ziga xos ta'sir bilan birga, umumiy moslashuv funksiyalarini ishga tushirish va shu orqali normal holatni tiklash talabini ham keltirib chiqaradi. Bu funksiyalar ta'sirning o'ziga xos xususiyatidan mustaqil. Ta'sir sifatida qo'yiladigan nonspefitsifik talablar – bu stressning mohiyatini tashkil etadi." [2]

Stressning Salbiy Ta'siri:

Ruhiy va jismoniy charchoq: Uzluksiz yoki kuchli stress insonni ichdan yemira boshlaydi, diqqat va energiya zaxiralarini kamaytiradi. Misol uchun, doimiy ravishda katta ish yukiga ega insonlar bir muddatdan so'ng ish qobiliyatini yo'qotadi, charchoq hissi doimiy bezovtalikka aylanadi. Bu jarayon davom etsa, insonda xavotir, asabiylashish, hatto depressiya kabi psixologik muammolar rivojlanadi. Ruhiiy va jismoniy holat susayadi, ish unumdorligi pasayadi.

Ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir: Haddan tashqari stress odamni o'z yaqinlari bilan yaqin aloqadan uzoqlashtirishi mumkin. Misol uchun, stress tufayli ishga sho'ng'ib ketgan inson oilasi bilan vaqt o'tkaza olmaydi. Bu esa tushunmovchiliklar, sovuq munosabatlar va hatto ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Do'stlar va oila bilan vaqt yetishmovchiligi sababli, inson yolg'izlik hissini boshdan kechira boshlaydi.

Salomatlikka zarar keltirishi: Stress organizmdagi adrenalin va kortizol kabi stress gormonlarining ko'payishiga olib keladi. Bu holat yurak-qon tomir tizimiga, immunitetga va metabolizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, uzoq muddatli stress tufayli qon bosimi oshishi, uyqu buzilishlari, hamda immun tizimi zaiflashishi mumkin. Buning oqibatida organizm kasalliklarga moyil bo'lib qoladi.

Ijodiy fikrlash va diqqatni susaytirish: Doimiy stress tufayli inson fikrini jamlay olmay qoladi, diqqat va ijodiylik darajasi tushib ketadi. Bu ayniqsa ijodiy kasb egalarida yaqqol seziladi. Masalan, yozuvchi yoki rassom uzluksiz bosim ostida ishlaganda, uning ilhom manbai so'nadi, o'zini yangi asar yaratishga qodir his qilmaydi. Miya resurslari tugab boradi, inson odatdagidan ko'proq kuch va vaqt sarflashiga to'g'ri keladi.

Stress inson hayotida murakkab va ikki tomonlama rol o'ynaydi. Bir tomondan, u insonni rivojlantirish, maqsadga yetaklash va qat'iyatni kuchaytirish uchun kuchli rag'bat manbai bo'lishi mumkin. Ikkinchi tomondan esa, stressning haddan tashqari va uzoq muddat davom etishi inson ruhiyatini zaiflashtiradi, jismoniy va ruhiy salomatlikka jiddiy zarar keltiradi.

Stressning Ijobiy Ta'siri:

Rag'batlantiruvchi kuch: Stressni kichik dozada boshdan kechirish, insonni yangi qiyinchiliklarni yengishga undaydi va o'zida yashirin imkoniyatlarni kashf etishga yordam beradi. Misol uchun, talabalar muhim imtihonga tayyorlanayotganlarida o'zlarini eng yuqori darajada ko'rsatish uchun motivatsiya oladilar. Bu turdagi stress eustress deb ataladi va insonning ishga, maqsadlarga bo'lgan intilishini oshiradi.

Ijodkorlikni oshirish: Ba'zi stress sharoitlari insonning yangi g'oyalarni izlash, innovatsion echimlarni topish qobiliyatini ochadi. Masalan, qisqa vaqt ichida muhim



loyihani amalga oshirish zarur bo'lganda, ijodiy fikrlash keskin faollashadi. Ijobiy stress miya faoliyatini rag'batlantiradi, yangi yondashuvlar va samarali strategiyalar yaratishga imkon beradi.

Qaror qabul qilish ko'nikmasini rivojlantirish: Stressli vaziyatlar insonni tez va aniq qarorlar qabul qilishga majbur qiladi. Masalan, sportchilarda musobaqa vaqtida tezkor reaksiya qilish talab qilinadi va bu ularning ruhiy tayyorgarligini oshiradi. Inson o'ziga bo'lgan ishonchni his qiladi, murakkab vaziyatlarda to'g'ri yo'lni topish qobiliyatini shakllantiradi.

Stressning Salbiy Ta'siri:

Ruhiy charchoq va bezovtalik: Stress uzoq vaqt davom etsa yoki doimiy bezovtalik bilan birga kelsa, bu inson ruhiyatiga katta zarar yetkazadi. Masalan, doimiy bosimda ishlaydigan odamlar doimo bezovtalik his qilishadi, natijada, jismoniy va ruhiy charchoq yuzaga keladi. Uzoq davom etadigan stress insonda nevroz, asabiylik, xavotir kabi psixologik muammolarni rivojlantiradi.

Ijtimoiy munosabatlarga ta'siri: Haddan tashqari stress insonni yaqinlari bilan sovuqroq munosabatda bo'lishga olib keladi. Bunday holatlar ko'pincha oilaviy va do'stlik aloqalarida tushunmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Masalan, ish yoki o'qish bilan bog'liq bosim ortidan oilaviy vaqt yetishmovchiligi, muomala sustligi paydo bo'ladi, bu esa atrofdagilar bilan hissiy aloqaning zaiflashishiga sabab bo'ladi.

Sog'liqqa ta'siri: Stress organizmda stress gormonlari (kortizol va adrenalin) miqdorini oshiradi, bu esa yurak-qon tomir tizimiga, immunitetga va hatto metabolizmga zarar yetkazishi mumkin. Misol uchun, uzoq vaqt davomida stressda bo'lgan insonlarda uyqu buzilishi, yuqori qon bosimi va immunitetning zaiflashishi ko'rinadi, bu esa boshqa jismoniy kasalliklarga olib keladi.

Ijodiy fikrlash va konsentratsiyaning kamayishi: Uzluksiz stress tufayli diqqat va konsentratsiya zaiflashadi, ijodiy yondashuv va fikrlash darajasi tushadi. Bu ayniqsa ijodiy kasb egalari yoki fikr talab qiladigan loyihalarda ishlaydiganlar uchun og'ir bo'lishi mumkin. Stress tufayli miya resurslari charchaydi, inson bir xil masalani hal qilish uchun ko'proq vaqt sarflashiga to'g'ri keladi.

Xulosa qilib aytganda, stress nazoratda bo'lganda insonning rivojlanishiga xizmat qiladi va yangi cho'qqilarga erishishda rag'bat beradi. Ammo, ortiqcha va uzoq muddatli stress sog'liq va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun, stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Stress>
2. <https://ru.m.wikipedia.org>
3. Ганс Селье, «Стресс жизни»