

IJTIMOY OMILLAR TA'SIRIDA STRESSNING SHAKLLANISHI VA BOSHQARILISHI.

Masturaxon Kimsanova Javlonbek qizi.

*Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand
filiali ijtimoiy psixologiya yo'nalishi magistranti*

Annotatsiya: Ushbu tezisda ijtimoiy omillarning insonda stress holatining shakllanishi va boshqarilishidagi o'rni yoritilgan bo'lib, muallif stressning ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va axborot ta'sirida yuzaga kelishi mexanizmlarini tahlil qiladi. Shuningdek, stressni boshqarishning kognitiv, emotsional va ijtimoiy resurslar asosidagi usullarini ilmiy asosda bayon etadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy omillar, kognitiv boshqaruv, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, axborot asri.

XXI asr – ilmiy-texnikaviy taraqqiyot, axborot oqimining tezligi va global aloqalar asri sifatida ta'riflanadi. Bu jadal sur'atda kechayotgan hayot inson ruhiyatiga ta'sir o'tkazmasdan qolmayapti, afsuski. Shu jihatdan stress muammosi zamonaviy psixologiyaning markaziy masalalaridan biriga aylanib ulgurdi. Psixologik stress – bu insonning ichki barqarorligi tashqi muhit talablari bilan to'qnash kelganida yuzaga keladigan murakkab emotsional va fiziologik holatdir. Boshqacha aytganda, stress bu – organizmning tashqi va ichki bosimlarga nisbatan javobi deb ta'riflanadi. Inson tabiati ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq bo'lgani uchun, stressning shakllanishida ijtimoiy omillar yetakchi o'rin egallaydi.

Oiladagi munosabatlar, ish joyidagi talablar, jamiyatdagi raqobat, axborot bosimi – bularning barchasi ruhiy muvozanatning buzilishiga sabab bo'luvchi manbalardan hisoblanadi. Ijtimoiy muhit inson ongi, hissiyoti va xatti-harakatlarini shakllantiradigan 4 omildan biri hisoblanib, boshqalarning bahosi, ijtimoiy rollar, qadriyatlar va kutuvlar insonda ichki bosim tug'ilishiga olib keladi. Masalan, jamiyatdagi muvaffaqiyat meyorlariga javob bera olmaslik hissi, o'zini boshqalar bilan taqqoslash, ijtimoiy tarmoqlardagi ideal obrazlar, ijtimoiy ramkalar insonda stress reaksiyasini odatdagidan kuchliroq yuz berishiga turtki bo'lmoqda desam yanglishmagan bo'laman. Britaniyalik psixolog Richard Lazarus stressni “ Inson va muhit o'rtasidagi psixologik mos kelmaslik holati “ deb ta'riflagan. Unga ko'ra, har bir shaxs tashqi vaziyatni o'z ehtiyoj va resurslariga nisbatan individual baholaydi. Agar inson o'zini vaziyatni nazorat qilish imkoniga egaman deb hisoblamasa, stress darajasi ortib boraveradi. Shu bois, jamiyatdagi iqtisodiy qiyinchiliklar, ishsizlik, kambag'allik, ijtimoiy sinfiylashish kabi omillar nafaqat davlat muammosi, balki shaxsiy ruhiy salomatlik muammosiga aylandi.

Oilalar – insonning ilk ijtimoiy maktabi. Shaxs rivojlanishidagi muhim omillardan biri. U yerda muhabbat, ishonch va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, stress holati kamroq kuzatilishi endi hech kimga yangilik emas. Ammo hali hanuz oilaviy mojarolar, nizolar, rollar o'rtasidagi ziddiyatlar, ayniqsa, emotsional beqaror muhit insonda doimiy stress holatini keltirib chiqarishni davom etmoqda. Oiladagi stress ayollarda nisbatan qiyinroq kechadi. Chunki ular

bir vaqtning o'zida ko'plab rollarni bajarishga majbur – ona, rafiq, kelin, hodim, farzand. Bu ko'p vazifalilik (multitasking) surunkali charchoq va stressni keltirib chiqaradi. Shu yerda savol tug'ulishi tabiiy, ya'ni axir erkaklarda ham shu kabi rollar mavjudku? Vaziyatga real baho beradigan bo'lsak, bizning etnomadaniyatimizda ayollarga erkaklardan ko'ra ko'proq ma'suliyat yuklanadi. Bajariladigan rollar soni bir-biriga yaqin bo'lsada, afsuski, ayollarda ularni mukammallik va benuqsonlik bilan bajarishga qattiq talablar qo'yiladi, xatolar kechirilmaydi, siqov ostiga olinadi, chegaralar buziladi. Ayniqsa hozirgi axborot asrida ayollar uchun yangidan-yangi talablar yuzaga kelmoqda. Masalan, moliyaviy erkinlik, ideal tashqi ko'rinish hamda qomat, karyera cho'qqilarini zabt etish. Shu sababli ham ko'plab ayollarning bugungi kunda halovati yo'qolgan, yengil va og'ir turdagi depressiyalarni boshdan kechirishmoqda. Gans Selye aytganidek, “ Stress – hayotning mazmuni, lekin uning nazorati yo'qotilganda insonning halokatiga aylanadi “.

Raqamli asr ko'plab ixtirolari bilan bir qatorda inson ruhiyati uchun yangilik bo'lgan – axborot stressini olib keldi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari inson miyasini haddan ziyod ma'lumot bilan to'ldiradi. Bu holatda ong ortiqcha tahlil, taqqoslash va xavotirlar sababli o'z funksiyalarini bajarishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda, sodda qilib aytganda u charchamoqda. Shuning uchun zamonaviy psixologlar “ Infostress “ tushunchasini ishlatadilar – ya'ni ma'lumot ko'pligi natijasida vujudga kelgan ruhiy charchoq. AQSH dagi Pew Research Center ma'lumotlariga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlangan, to'laonli oila farzandlarining 67%i ijtimoiy tarmoqlar orqali o'zini boshqalar bilan solishtirishi tufayli kuchli stress his qilayotgan ekan. Hamma narsasi yetarli, oilasi bag'rida, xalqimiz tili bilan aytganda “ Yegani ortida, yemagani ketida “ bo'lgan bu yoshlarning arziyas sabablar uchun agressiyaga berilishlari, osmondagi oyni olib ber degandek talablar qo'yishi tufayli ko'plab ota-onalar aziyat chekayotganliklari aytiladi. Bu raqamlar stressning zamonaviy manbalari endi voqelikda emas, balki virtual muhitda ham mavjudligini ko'rsatadi.

Stressni boshqarish – bu faqat shaxsiy iroda emas, balki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bilan bog'liq jarayondir. Psixologik nuqtai nazardan stressni yengishning uch asosiy yo'li mavjud:

1. **Kognitiv baholashni o'zgartirish** – ya'ni vaziyatga boshqacha, ijobiy nuqtai nazardan qarashga urunib ko'rish.
2. **Emotsional ifodalash** – hissiyotni ichida saqlamay, so'z, yozish yoki ijod orqali chiqarib yuborish. Psixologiyada bunga doir ko'plab metodikalar mavjud.
3. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash** – oila, do'stlar yoki jamoa bilan muloqot orqali ruhiy yengillik topish.

Jamiyatda sog'lom munosabatlar, ishonch va hamdardlik muhiti insonni ruhiy jihatdan barqaror saqlaydi. Shuning uchun ham zamonaviy psixologiya stressni faqat individual emas, ijtimoiy tizim muammosi sifatida ham ko'radi, jamoaviy treninglar, psixokorreksion ishlar olib boradi.

Inson hayoti – ijtimoiy rollar maydoni. Har bir shaxs bir vaqtning o'zida bola, hamkasb, do'st, ota-ona, turmush o'rtoq, yoki yetakchi rolini bajaradi. Har bir rol shaxs uchun muayyan kutuvlar va majburiyatlarni yuklaydi. Agar bu kutuvlar shaxsning ichki ehtiyojlariga zid kelsa, rollar ziddiyati (role conflict) yuzaga keladi va stressning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Masalan, ishchi ayol ish joyida kasbiy talablarga javob berish, uyda esa oila a'zolariga mehr va vaqt ajratish vazifasi o'rtasida qiynaladi. Bu ikki rol o'rtasida muvozanat buzilganda, ruhiy charchoq, horg'inlik va stress paydo bo'la boshlaydi. Bunday holatlarda shaxsning psixologik moslashuv qobiliyati hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Agar inson o'z ehtiyojlarini anglab, chegaralarini belgilay olsa, u stressdan ijobiy kuch sifatida foydalanishi mumkin. Ammo bunday ongli yondashuv bo'lmasa, stress shaxsning ichki dunyosini izdan chiqaradi. Ijtimoiy bosim faqat jismoniy sharoitdan emas, balki jamoat fikri, madaniy stereotiplar va ijtimoiy qoidalar orqali ham namoyon bo'ladi. Masalan, " Muvaffaqiyatli bo'lishim kerak " , " Hissiyotlarni bildirish mumkin emas " , " Ayol doimo bardoshli bo'lishi shart " kabi stereotiplar shaxsning hissiyotlarini chegaralaydi va tabiiy emotsional reaksiyalarini chiqarishga to'sqinlik qiladi. Bu esa ko'p hollarda uzoq muddatli yashirin stressga olib keladi. Lekin, har qanday stress – faqat salbiy kuch emas, balki shaxs rivojlanishining turtkisi ham bo'lishi mumkinligini unutmasligimiz kerak. Psixologiyada bu holat posttravmatik o'sish deb ataladi. Ya'ni inson og'ir sinovlar orqali yangi tajriba, yangi qobiliyat va irodaga ega bo'ladi. Masalan, ishini yo'qotgan odam avval tushkunlikka tushishi, hammasi tamom deb hayotdan ko'ngli sovushi mumkin, ammo vaqt o'tib, bu holatni yangi imkoniyat sifatida qabul qilishi, yangi yo'nalishda o'zini topishi ehtimoldan holi emas. Shunda bu sinov aslida imkoniyat ekanligini tushunib yetadi. Demak, stress – faqat dushman emas, balki o'zgarishning sababchisi ham bo'lishi mumkin. Unga qaysi rakursdan qarash shaxsnning o'ziga bog'liq.

Psixologik tadqiqotlar ko'rsatishicha, stress holatidan so'ng ruhiy tiklanishni yengillashtiradigan asosiy omillar quyidagilar:

- O'zlikni anglash
- Mavjudlikni qabul qilish
- Ijodiy faollik va ma'naviy izlanish

Bu holatda inson ruhiyati nafaqat stressni yengadi, balki undan yangi ma'no qidiradi. Zotan, qiyinchilik – ruhiy o'sishning ilk sabog'idir.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi – bu insonning stressga chidamliligini oshiruvchi muhim psixologik omildir. Jamiyatda sog'lom muloqot, ishonch, hamdardlik va birdamlik muhiti mavjud bo'lsa, shaxs stressni yengil kechiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yaqin munosabatlarga ega bo'lgan odamlarda stress gormoni hisoblanadigan kortizol darajasi kamroq bo'lar ekan. Bu esa insonning sog'lom ruhiyati va barqaror fiziologik holatini ta'minlaydi. Shu sababli ta'lim muassasalari, ish joylari va oilalarda psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatlarini kuchaytirish juda muhim. Muloqot madaniyatini rivojlantirish, stressni yengish bo'yicha treninglar, yo'l-yo'riqlar – bular jamiyatning umumiy psixologik immunitetini oshiradi. Inson hayotida stress – nafaqat tabiiy, balki kerakli bo'lgan jarayon deb hisoblayman. U bizni o'zgarishga, vaziyatga moslashishga, yangi qarorlar qabul qilishga majbur qiladi. Natijada biz o'zimizning yangi, hali o'zimiz ham tanimagan " Men " imizni kashf qilamiz. Biroq ijtimoiy omillar ta'sirida stressning chegarasi buzilsa, u shaxsning psixikasini izdan chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. . Shu bois, har bir inson o'zining ichki barqarorligini saqlashi uchun ijtimoiy muhit bosimiga ongli yondashishi, real ehtiyoj va imkoniyatlarini baholay bilishi, emotsional sog'lom muhitda yashashga intilishi zarur. Stressni yengish yo'lida eng samarali vosita – bu insonning ichki kuchini anglashi, uni ijobiy

energiyaga aylantira bilishi va hayotning har bir sinovini o‘z kamoloti yo‘lidagi saboq sifatida qabul qilishidadir. Shunday qilib, stressni anglash va boshqarish – insonning ruhiy kamolotiga olib boruvchi yo‘ldir deb xulosa chiqarishimiz mumkin. Inson o‘z qalbining tinglovchisi va ongining boshqaruvchisi bo‘lgandagina, u hayotning har bir bosqichida barqaror, mutanosib va ma’naviy yetuk shaxs sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev.Sh. Inson psixologiyasi va stress holatlari tahlili: Fan va texnologiyalar nashriyoti. (2020)
2. Bek.A. Kognitiv terapiya asoslari va stressni boshqarish usullari. Toshkent: Ilm ziyo (2018)
3. Jumayeva.M. Psixologik barqarorlik va stressga qarshi individual himoya mexanizmlari. Toshkent: TDPU nashriyoti (2022)
4. Karimova.L. Ijtimoiy muhit va inson ruhiyati: stressning ijtimoiy omillari. Toshkent: ” Yangi asr avlodi “ (2021)
5. Kimsanova.M. Psixologik stress va ijtimoiy izolyatsiya: ayollarning ijtimoiy holatiga empirik yondashuv; Maqola ISOC. (2025)
6. Mamanazarova.D. XXI asrda stress va inson ongi evolutsiyasi. Samarqand: Zarafshon Press. (2023)