

**TURLI HAYOTIY INQIROZLI VAZIYATLARD A STRESSNI
YENGISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI**

Xasanova Surayyo

Ma'mun universiteti "Psixologiya" kafedrası, PhD

Atajonova Maqsuda Adilbekovna

"Psixologiya" yo'nalishi magistranti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning turli hayotiy inqirozli vaziyatlarda (psixologik trauma, yo'qotishlar, kasbiy tükenish va ijtimoiy-iqtisodiy inqirozlar) duch keladigan stress holatlari hamda ularni yengishning (koping-strategiyalar) psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Stressning fiziologik va kognitiv parametrlari, inqiroz davrida ruhiy barqarorlikni tiklash va profilaktika qilish usullari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, depressiya, stressni yengish, stress omillari, asab tizimi, stressni boshqarish, ruhiy salomatlik.

Аннотация. В данной статье анализируются стрессовые состояния, с которыми сталкивается личность в различных жизненных кризисных ситуациях (психологическая травма, утраты, профессиональное выгорание и социально-экономические кризисы), а также психологические механизмы их преодоления (копинг-стратегии). Научно обоснованы физиологические и когнитивные параметры стресса, методы восстановления и профилактики психологической устойчивости в период кризиса.

Ключевые слова: стресс, депрессия, преодоление стресса, стрессовые факторы, нервная система, управление стрессом, психическое здоровье.

Annotation. This article analyzes the stress states encountered by individuals in various life crisis situations (psychological trauma, grief/loss, professional burnout, and socio-economic crises) alongside the psychological coping mechanisms used to overcome them. The physiological and cognitive parameters of stress, as well as methods for restoring and preventing mental resilience during crisis periods, are scientifically substantiated.

Keywords: stress, depression, coping with stress, stress factors, nervous system, stress management, mental health

Kirish.

Zamonaviy jamiyatning jadal rivojlanishi, ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar va kutilmagan hayotiy voqealar inson ruhiyatiga tushadigan stress yuklamasining ortishiga olib kelmoqda. Hayotiy inqirozlar — bu shaxsning mavjud tajribasi, psixologik resurslari va odatiy xulq-atvor modellar yetarli bo'lmay qolgan favqulodda holatlardir. Such inqirozlarda stressni to'g'ri boshqarish va uni konstruktiv tarzda yengib o'tish shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Stress — bu organizmning har qanday kuchli tashqi yoki ichki ta'sirga nisbatan noaniq (nospetsifik) moslashuvchan javob reaksiyasidir (H. Selye). Inqiroz esa shaxs hayotiy yo'nalishining keskin o'zgarishi va shaxsiy muvozanatning buzilishi bilan tavsiflanadi.

Olimlarning fikricha, stressni butunlay bartaraf etish emas, balki uni to'g'ri boshqarish undan chiqish yo'llarini o'rganish eng samarali yondashuv hisoblanadi. "Stressdan qochish imkonsiz, ammo uni to'g'ri boshqarish insonni kuchli va bardoshli qiladi"- deydi stress nazariyasining asoschisi Gans Selye. Demak, stressdan chiqishning mohiyati- insonning o'z psixologik holatini anglab, muvozanatini tiklashga bo'lgan ongli harakatidir. Psixolog R. Lazarus va S. Folkman nazariyasiga ko'ra, stress darajasi insonning vaziyatni qanday qabul qilishiga bog'liq. Ularning fikricha: "Stressni kamaytirish uchun inson voqealarga nisbatan o'z fikrini o'zgartirishi, ya'ni muammoga ijobiy talqin bilan qarashi zarur". Bu yondashuv ijobiy fikrlash va o'ziga ishonchni mustahkamlash orqali stressni yengishga yordam beradi. Jismoniy holatni tartibga solish stressni kamaytirishda muhim ro'l o'ynaydi. Masalan, sport mashg'ulotlari, nafas olish mashqlari, yaxshi uyqu va sog'lom ovqatlanish tanadagi kortizol (stress garmoni) miqdorini kamaytiradi. Psixofiziolog H.Benson "relaksatsiya javobi" nazaryasida shunday deydi: "Inson tanasi chuqur tinchlanish holatiga kirganida, yurak urushi nafas olish va qon bosimi me'yorga tushadi, bu esa stressdan chiqishning tabiiy yo'lidir." Yana bir muhim omil esa, stressdan chiqishda ijtimoiy muhit va yaqin insonlarning yordami ham katta ahamiyatga ega. Psixologlar Cobb va Sarasonlarning tadqiqotiga ko'ra: "Yaqin insonlarning qo'llab-quvvatlovi stressning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytiradi." Do'stlar, oila a'zolari bilan samimiy muloqot, ijobiy muhitda bo'lish shaxsga ruhiy turg'unlik beradi va stressdan tezroq tiklanishga imkon yaratadi. Depressiya - bu insonning hissiy holati va psixik faoliyatiga uzoq davom etuvchi tushkunlik, umidsizlik, qiziqishning yo'qolishi, energiya pasayishi bilan kechadigan ruhiy holatdir. Bu faqat "yomon kayfiyat" emas, balki tibbiy va psixologik aralashuvni talab qiladigan jiddiy holatdir. Depressiya asab tizimiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yurak urushi va qon bosimi o'zgaradi,

uyqu va ishtaha buziladi. Stress gormoni (kortizol) ortadi - bu doimiy stress holatini keltirib chiqaradi, immun tizimi zaiflashadi, oqibatda odam ko'proq kasallanadi.

Davolash usullari:

1. Psixoterapiya-masalan, kognitiv-behavioralterapiya (KBT) yordam beradi.
2. Dori vositalari- antidepressant vositalari.
3. Turmush tarzini o'zgartirish – sog'lom uyqu, jismoniy faollik, ijtimoiy aloqalarni qo'llab-quvvatlash.
4. Qo'llab-quvvatlovchi muhit – yaqinlar bilan ochiq suhbatlar, yordam so'rash.

Ruhiy sog'lom inson - o'zini qadrlaydi va o'z imkoniyatlarini biladi. Hayotdagi muammolarni real qabul qiladi. Stressli holatlarda o'zini boshqara oladi. Yaqinlari bilan iliq munosabatda bo'ladi va qiziqish va hayotiy maqsadga ega bo'ladi.

Xulosa: Hayotiy inqirozli vaziyatlarda shaxsning ruhiy barqarorligini saqlab qolish, stressni yengish va ijobiy yo'l tutish ko'p jihatdan o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatiga ham bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatiga ega insonlar murakkab hayotiy sinovlar, psixologik bosim va hissiy tanglik holatlarda ham vaziyatni nazorat ostida ushlab, oqilona qarorlar qabul qila oladilar. Shaxsda bu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun emotsional ongini oshirish, o'zini anglash, stress omillarini tahlil qilish va ularni ijobiy yo'naltirish mexanizmlarini shakllantirish zarur. Shuningdek, relaksatsiya mashqlari meditatsiya, psixologik treninglar va ijobiy fikrlash uslublaridan foydalanish samarali natija beradi. Umuman olganda, o'zini – o'zi boshqarish ko'nikmasini insonning hayotiy inqirozlarini muvaffaqiyatli yengib o'tishida ruhiy salomatlik saqlashda muhim omil hisoblanadi. Shu bois, ushbu ko'nikmani shakllantirish nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega psixologik jarayon sifatida e'tirof etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G. Selye. "Hayotdagi stress". – Nyu-York: McGraw-Hill, 1976.
2. R. S. Lazarus, S. Folkman. "Stress, baholash va kurashish". – Nyu-York: Springer nashriyoti, 1984.
3. D. Goleman. "Hissiy intellekt". – Nyu-York: Bantam Books, 1995.
4. H. Benson. "Bo'shashish reaksiyasi". – Nyu-York: HarperCollins, 1975.
5. Z. Ibadullayev "Klinik psixologiya". - Toshkent. 2025.