

OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZI SHAKLLANTIRISHDA STRESS OMILLARINING TA’SIRI

Avulxairov Firdavsiy O‘tkir o‘g‘li

*Samarqand davlat chet tillar instituti Pedagogika,
psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrasi o‘qituvchisi*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzi va stress tushunchalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligi va jamiyatning umumiy madaniy darajasini shakllantirishda muhim omil sifatida qaraladi. Stress va uning ta’sirida paydo bo‘luvchi psixologik o‘zgarishlar, ularni boshqarish usullari hamda sog‘lom turmush tarzining stressga barqarorlikni oshirishdagi roli batafsil yoritilgan. Ushbu maqolada stressning nazariy jihatlarini, uning bosqichlari va stressni boshqarishning psixologik mexanizmlari bo‘yicha ilmiy adabiyotlarga tayanib fikr yuritiladi.*

Kalit so‘zlar: *Oila, sog‘lom turmush tarzi, stress, stressga barqarorlik, psixologik mexanizmlar, sog‘liqni saqlash, stress boshqaruvi, salomatlik qadriyatlarini, psixologik salomatlik, eustress, distress.*

Sog‘lom turmush tarzi - insoniyatning paydo bo‘lishi bilan hayotiy ehtiyojga aylanib qolgan ma’naviy, jismoniy, ruhiy, ijtimoiy salomatlik haqidagi milliy hamda umuminsoniy qadriyatlarining mazmun va mohiyatini chuqur bilgan holda ularga ongli ravishda amal qilish, rejali, maqsadli sog‘lom hayot kechirish qoidalariga to‘liq rioya etgan holda ularni kundalik hayotiy ehtiyojga aylantirish tafakkuri va uning amaliyoti demakdir.

Demak, sog‘lom turmush tarzining ikki muhim qirralari mavjud, birinchidan insonning sog‘lomlik borasidagi bilim va malakalari majmuidan iborat, ikkinchidan esa, mana shu bilim va malakalarning uning real hayotidagi amalga oshirilishiga bog‘liq.

Sog‘lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a‘zosi sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yishi, salomatlikni madaniyatlilikning bir ko‘rinishi sifatida qabul qilish lozim. Talabalar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo‘lib xizmat qiladi.

Bugungi kunda sog‘lom tafakkur bilan bog‘liq birlamchi elementlar, ya’ni g‘oyalar, qarashlar, tushunchalar, ularning inson hayotida maxsus sayi-harakatga aylanishi,

ularning harakatga aylanishi uchun zarur bo‘lgan ijtimoiy-psixologik tizimning mavjudlik darajasi yetarli emasdek ko‘rinadi.

Biroq, mana shunday qadriyatlar tizimining mavjudligiga qaramasdan, pedagogik psixologiya jarayonidan talab etilayotgan narsa shundaki, insondagi sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi tasavvurlari shaxs va uning hayotiy maqsadi, ya‘ni salomatlik tafakkuriga aylantirishni taqozo qiladi. Salomatlik qadriyatlari agar shaxs hayotida amalda qo‘llanilmasa, oddiy g‘oya va qarash tarzida qolib ketadi. Mazkur qarash va g‘oyalar shaxs hayotining tarkibiy qismi va uning yashash tarziga aylangandagina ular turmush tarziga aylanadi.

Psixogeniya mavzusini yorituvchi asosiy asarlarni ko‘rib chiqish, bu masala munozarali va hal qilinmagan masalalar bilan to‘ldirilganligini ko‘rsatdi. Patogenetik mexanizmlar haqidagi g‘oyalar umumiy tuchuncha bilan birlashtirilmagan va tabiatda tarqoq. Instrumental mezonlar kasalliklarning dastlabki belgilari va kuchaygan va kuchaygan, ammo hali og‘riqli bo‘lmagan holatlarning aniq farqlanishini ta‘minlamaydi. Klinik psixiatriyada klinik amaliyot ehtiyojlariga eng mos keladigan sindrom printsiptidan foydalangan holda psixogen tasniflar saqlanib qoladi. Psixogeniyaning samimiy psixologik mohiyati ochilmagan bo‘lib qolmoqda.

“Stress” tuchunchasining qo‘llanilishi tarixiga nazar tashlaydigan bo‘lsak, V.I.Petrushinning ma‘lumotiga ko‘ra, mazkur atama ilk marotaba 1303 yilda shoir R.Man tomonidan qo‘llanilgan bo‘lib, u bu atamani o‘z she‘rida ishlatgan. She‘rda ushbu atama “Bu uqubat olloh tomonidan qirq yil qishni sahroda o‘tagan va katta stressni boshidan kechirayotgan odamlarga yuborilgan” tarzida ifodalangan.

Stressni ilmiy atama sifatida ilk bor o‘rganilishi esa kanadalik olim G.Selega tegishlidir. O‘sha vaqtlarda nashr etiladigan “Nature” jurnalining 1936 yil 4 iyuldagi sonida G.Selening “Turli shikastlovchi omillar chaqiruvchi sindrom” deb nomlangan maqolasi chop etilgan va unda organizmning turli xil kasalliklarni qo‘zg‘atuvchi omillar ta‘sirida yuzaga keladigan standart reaksiyalari haqidagi ma‘lumotlar keltirilgan. Ushbu ma‘lumotlar stress haqidagi ta‘limotning boshlanishiga asos bo‘lgan.

Stress muammosi dastlab G.Sele tomonidan maxsus ilmiy tadqiqot predmeti sifatida o‘rganilgan bo‘lsa, bugungi kungacha bo‘lgan davrda ushbu muammo yuzasidan juda ko‘p ishlar amalga oshirildi. Jumladan, stress tuchunchasi, uning turlari, rivojlanish bosqichlari va unga nisbatan barqaror munosabatda bo‘lish masalalari ko‘plab tadqiqotchilar uchun izlanish manbasiga aylangan. Mazkur muammo doirasida xorij olimlaridan G.Sele, D.Richardson, F.Milman, R.Lazarius, C.Folkman, V.S.Merlin, Ye.Feydenberg, rus psixologiyasida L.M.Abolin, A.Yu.Malenova, A.A.Baranov, V.A.Bodrov, M.Yu.Denisov, L.V.Kulikov kabi juda ko‘plab tadqiqotchilar ish olib

borganlar, shuningdek o‘zbek ilmiy jamoatchiligi ham ushbu muammoga yaqin masalalar ustida M.G.Davletshin, V.M.Karimova, N.G.Kamilova, Z.T.Nishonova, G‘.B.Shoumarov, E.G‘.G‘oziev, D.S.Qarshieva kabi yetuk olimlar va ularning shogirdlari bir qancha ishlarni amalga oshirganlar.

Agar bugun psixologik adabiyotlar tahliliga nazar tashlansa, “stress” va “stressga barqarorlik” tuchunchalarining juda ko‘p va turli xil izohlari uchraydi. Ingliz tilidan tarjima qilinganda “stress” so‘zi “iskanjaga olish, bosim, zo‘riqish” ma‘nolarini beradi. Psixologik atamalar lug‘atida stressga quyidagicha izoh berilgan: “...kuchli ta‘sir ostida paydo bo‘luvchi inson yoki hayvondagi zo‘riqish holatidir”

S.Y.Mesheryakova tomonidan nashrga tayyorlangan lug‘atda esa, stress – “insonning kundalik faoliyati jarayonida yuzaga keladigan bir muncha murakkab, qiyin sharoitlarda va muhim vaziyatlarda paydo bo‘ladigan psixik zo‘riqish holatidir” deb ta‘riflangan.

Shuningdek, o‘zbek tilida nashr etilgan, psixologik atamalar ruscha o‘zbekcha lug‘atida: “Stress – (ingl. stress – zo‘riqish, kuchlanish, lot. strees – zo‘riqish); 1. Organizmning jismoniy va psixik shikast yetkazishi mumkin bo‘lgan ta‘sirlarga nisbatan bildiradigan adaptatsion - himoya munosabatlari majmui; 2. Zo‘riqish holati - odam organizmiga ta‘sir etayotgan turli noxush omillar ta‘siriga javoban yuzaga keladigan fiziologik himoya munosabatlari majmui. Kuchli ta‘sir ostida yuzaga keluvchi zo‘riqish holati” – deb izohlangan.

G.Selening fikriga ko‘ra, “...stress organizmning unga nisbatan qo‘yilgan har qanday talabga nisbatan nospesifik javobidir”. G.Sele stressning uch bosqichini ajratib ko‘rsatadi. Birinchisi – vahima reaksiyasi, insonning stressor bilan to‘qnashuvi bilan oq yuzaga keladi va organizmdagi barcha zaxiralarning faollashishida namoyon bo‘ladi. Undan so‘ng qarshilik bildirish (rezistensiya) bosqichi boshlanadi, bu organizmning tashqi ta‘sirga nisbatan muvaffaqiyatli turib bera olishi bilan izohlanadi. Agar stressogen omillarni yo‘qotish yoki bartaraf etish uzoq vaqtga cho‘zilsa, u holda uchinchi – tugash bosqichi boshlanadi. Organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi va endi tiklanmaydigan zaxiralarni sarflashga o‘tiladi. Bu bosqichda organizm yangi ta‘sirlarga nisbatan qarshilik ko‘rsatishga kuchi yetmaydi yoki yaramay qoladi, bu esa turli xil kasalliklarning kelib chiqish xavfini oshiradi.

Keyinchalik G.Sele stressni ikki turga bo‘lishni taklif etdi: eustress va distress. Eustress G.Selening ta‘biricha, zo‘riqish va muvaffaqiyatli qarshilikdan keyingi hamda faollikni oshiruvchi quvonch manbai bo‘lgan ijobiy omil sifatida qaraladi. Stressning bunday turida o‘z-o‘zini anglash, bo‘lib o‘tayotgan holatlarni tuchunish, xotiraning jarayonlarning faollashishi kabilar kuzatiladi. Distress (distress – charchash, tugash, baxtsizlik) esa o‘ta kuchli stress holatlarida boshlanadi, bunda zo‘riqish va qarshilikdan

so'ng quvonch emas, balki nochorlik, ojizlik, umidsizlik, imkonsizlik, rag'batsizlik, talab etilayotgan zo'r berishni adolatsizlik sifatida qabul qilish va qattiq ranjish kabilar kuzatiladi. G.Sele tomonidan ta'riflangan bu tarzda paydo bo'luvchi psixik sindromni «emotsional» stress nomi bilan o'zlashtirildi. Bu atama ostida emotsional-psixik reaksiyalar, sindromlar, affektiv reaksiyalar, shuningdek ularning asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar tuchuniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sele, G. (1936). "Turli shikastlovchi omillar chaqiruvchi sindrom". *Nature*, 4-iyul soni.
2. Mesheryakova, S.Y. (nashriyotchi). "Psixologik atamalar lug'ati". Moskva.
3. Petrushin, V.I. (1303). Stress atamasining tarixi va izohi.
4. Feydenberg, Ye. (1998). "Psixologiyada stress nazariyalari".
5. Karimova, V.M. va boshqalar. "Sog'lom turmush tarzi va psixologik omillar". Toshkent: Ma'naviyat nashriyoti.
6. Nishonova, Z.T. (2005). "Stressning ijtimoiy-psixologik o'zgarishlari". O'zbekiston.
7. Abolin, L.M. (1983). "Stress mexanizmlarining fiziologiyasi". Moskva: Fan nashriyoti.
8. Davletshin, M.G. (2000). "Sog'lom tafakkur va salomatlikning psixologik asoslari". Toshkent.
9. Lazarius, R. va Folkman, C. (1984). "Stress, baholash va boshqarish". Nyu-York.