

ШАХС РУҲИЙ ҲОЛАТЛАРИНИНГ КЎРИНИШЛАРИ, СТРЕСС ПРОФИЛАКТИКАСИ

ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

MANIFESTATIONS OF PERSONALITY, MENTAL STATE, STRESS PREVENTION

*Мустафаева Ш.Ф. – PhD
Central Asian Medical University*

Мустафаева Ш.Ф. (2025). ШАХС РУҲИЙ ҲОЛАТЛАРИНИНГ КЎРИНИШЛАРИ, СТРЕСС
ПРОФИЛАКТИКАСИ. Actacam, 9(9), 202–206. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15151536>

Аннотация: мазкур мақолада инсон руҳиятидаги ҳолатлар, уларнинг кўринишлари ҳақида маълумотлар ҳамда стресс ҳолатларини ўрганувчи диагностика методлари бериб ўтилган. Коррекцион амалий тавсиялар стресс профилактикасига қаратилган.

Калим сўзлар: стресс, монотония, фрустрация, диагностика, тест, коррекция, кортизол, профилактика.

Аннотация: в данной статье рассмотрены виды психических состояний человека, предложены диагностические методики по изучению стрессовых состояний. Коррекционные практические рекомендации направлены на профилактику стресса.

Ключевые слова: стресс, монотония, фрустрация, диагностика, тест, коррекция, кортизол, профилактика.

Abstract: this article examines the types of mental states of a person, offers diagnostic methods for studying stressful conditions. Corrective practical recommendations are aimed at preventing stress.

Key words: stress, monotony, frustration, diagnosis, test, correction, cortisol, prevention

Сўнгги пайтда одамлар орасида руҳиятга, руҳий ҳолатларга, асаб тизими ҳолатларига кизиқиш ортиши кузатилмоқда. Шу билан бирга психологик маслаҳатга келган мижозлар: “мени стрессга тушибсиз, даволанишингиз керак, психологга учранг, деб шифокорлар жўнатишди”, деган фикр билан келишмоқда. **Стресс, фрустрация, монотония** бу ҳолат ва сўзларнинг замирида нима бор?

Стресс (инг. Stress - таранглик, зўриқиш) бу – психик реакция бўлиб, яъни бошқа шароитга ўрганишни, ўтишни билдиради. Илк бор стресс тўғрисидаги тушунчани 1936 йилда Канадалик олим Ганс Селье фанга киритган. Ҳаётдаги ўзгаришлар, тез олиб бориладиган ишлар одам организмида реакция келтириб чиқаради. Стресс организмнинг тотал мобилизацияси хисобланади, яъни ўта оғир, мураккаб вазиятдан чиқиш ёки қийин шароитга мослашиш. Стрессорлар (қўзғатувчилар) вегетатив ўзгаришлар – қон-томирнинг уриши тезлашуви, қонда қанд миқдорининг ошиши, қон босимининг кўтарилиши каби ўзгаришларни вужудга келтириб, организмни интенсив ҳаракатларга тайёрлайди.

Дистресс (инг. Distress- ғам-ташвиш, уқубат) - ҳаёт учун хавфли бўлган, стресснинг энг оғир салбий кўриниши. Инсон учун энг азобли ва зарарли бўлган стресс ҳолати хисобланиб, бу қийин аҳволга тушиб қолганда бирон-бир яқинларидан ажраганда ёки шахсий томондан жуда қийин аҳволга тушганда юз беради.

Систематик стресс ва **психик стресс**. Систематик стресс биологик босимни келтириб чиқаради. Улар захарланишдан, тўқималарни шамолланишидан ёки лат ейиши туфайли содир бўлади.

Психик стресс – эса бу ташқаридан гап орқали ёки ҳаракатлар орқали келиб чиқади.

Масалан: шахмат ўйнаётганда ёки қаттиқ кучоқлашиб кўришганда стресс пайдо бўлади, лекин у зарарсиз ҳисобланади. Стресснинг озгина фойдали томонлари ҳам бор бу пайтда одам ҳаракат қилишга интилиб қолади, организмини курашишга тайёрлайди ёки ундан қочишга ҳаракат қилади.

Ишхонадаги масъулиятнинг чексизлиги, қўл остидаги ишчилар билан мулоқотнинг камлиги, вақтнинг етишмаслиги **хроник (сурункали) стрессга** олиб келади.

Сурункали стресслар 6 тага бўлинади.

1. Уйқусизлик.
2. Кўкракдаги оғриқ, яъни мускулларнинг юрак атрофидаги оғриқлари.
3. Йўтал (тез-тез томоқни тозалаш учун бўладиган йўтал).
4. Жинсий қониқмаслик.
5. Эмоционал дисбаланс, яъни кайфиятнинг тушиб кетиши.
6. Доимий толиқиш ва ҳаддан ташқари семириш.

Кўп учрайдиган стресслардан бири бу пул муаммосига тақалади. Энг жиддий стресслардан бири бу оиладаги аҳвол-ажралиш, ўлим, низоли вазиятлар, оиладаги муҳитнинг носоғломлиги. Масалан: ота-она ўртасидаги низоли ҳолатлар болага қаттиқ таъсир этади.

Фрустрация (лот. frustration – ёлғон, омадсизлик) – низоли салбий-эмоционал ҳолат бўлиб, умиднинг сўниши, мақсадга эришишда юзага келган қутилмаган тўсиқнинг вужудга келишида кузатилади. Фрустрация кўп ҳолларда шахснинг агрессив хулқ-атвори билан боғлиқ бўлади. Одам бирон-бир ёмон иш қилиб қўйса, масалан, ўғрилиқ ёки яқин одамидан ажралиб қолса, масалан, ўлим бўлса, мия тормозланади ва чуқур тушкунлик (депрессия) юзага келади. Бунда хотира сусайиши, мантиқий фикрлаш сустиги, ёлғизликга интилиш ва хоказо ҳолатлар кузатилиши мумкин. Кўп ҳолларда инсон бундай ҳолатдан ўзи чиқа олмайди, шунинг учун организм компенсатор механизмларни ишга тушуриб, психикани илк ривожланиш даражасига тушуриб қолиши кузатилади.

Ваҳима – вас-васа. Бунда одам ваҳимага тушади, ҳар хил хаёлларга боради. Ўтиб кетган ёмон воқеани эслаб сиқилиши ёки бўлар-бўлмас нарсаларни ўйлаши, ҳали содир этилмаган, айтиб бўлмайдиган ёмон фикрларга бориб ваҳимага тушиш.

Бу нарсалар ички ҳолатни ўзгартириб, хотиржамликни йўқотади. Бунда одамнинг фаоллиги йўқолиб ўзини қўлга ололмайди. Бундай нарсаларни оғриқ билан тенглаштириш мумкин. Ваҳимани келтириб чиқарган нарса керакли ахборотнинг етишмаслигидан, дунёқарашнинг торлигидан ёки келган тўғри маслаҳатни ана шу ваҳимани келтириб чиқарган сабабга қарама-қаршилиги ва уни баттар ошириши ваҳимани авжга чиқаради.

Монотония – стресснинг қарама-қарши ҳолатидир. Масалан, бу ҳолат кўпроқ ишда, шахсий ҳаётда кузатилади. Ҳар куни бир хил ишни қайта-қайта бажариш натижасида одам монотония ҳолатига тушиб қолади. Бу ҳолат инсонда зериктиш, лоқайдлик, ҳаётга нисбатан қизиқишни камайтиради, ташқи қиёфасида ғамгинлик, нимадандир норозилик аломатлари кузатилади. Бунинг натижасида шахсда ирода, фикрлаш қобилияти сустлашади, мақсадга етиш учун ҳаракат камаяди. Шахсда миянинг тормозланиш натижасида теварак – атрофдан келаётган онгсиз сигналларни қабул қилмасдан фақат ўз жонига қасд қилишни мақсад қилиб қўяди. Монотонияга чалинган шахслар устидан кузатув олиб борилганда алахсираш, галлюцинациялар, худди хаёлида ниманидир сузиб кетаётгандек бўлади, хавотирланади.

Ёлғизлик – кейинги турдаги қийин ҳолатларидан бири. Ёлғизлик натижасида одам ўзи билан ўзи мулоқот қиладиган ҳолатга тушиб қолади. Узоқ вақтда ёлғизликда қолган инсон ҳақиқий невроз касаллигига чалиниши мумкин. Мана шу ҳолатга тушган шахслар 3 гуруҳга бўлинади:

Биринчи гуруҳ: 18-28 ёшгача бўлган ёшларда бу ҳолат қуйидаги ҳолат билан кузатилади (оиласидан йироқда бўлиш, масалан, бошқа шаҳарга ишга бориши ёки ўқишга, севгилисидан ажралиш).

Иккинчи гуруҳга 29-38 ёш ва учинчи гуруҳга 39-55 ёшда бўлганларда кризис ҳолат кузатилади. Масалан, оиласидан, яқин одамидан ажралиш (ўлим). Бундай ҳолатда инсон ўзини

тушкунликка тушиб қолиши, яъни ҳаётда ҳеч кимга керакмасдек, юрак сиқилиши, чорасиз, келажакка ишончсиз бўлиб қолади.

Тунгги психика бу – мужассамланган ҳодисалардан бири бўлиб, у кеч уйқу вақтида кузатилади. Кундузи бўлиб ўтган воқеа-ҳодисалар тунда ёлғизлик пайтида қайтадан кўз ўнгида ифодаланади. Масалан, кечқурун ёлғизлик ҳисси кучаяди, инсон ўз хаёллари билан ёлғиз қолади, баъзида қўрқув образлари билан. Қоронғулик инсонда хавотирликни юзага келтиради, реал ҳолатни ўзгартиради, у сирли бўлиши мумкин, бунда одам ўзини кучсиз, ёлғиз, атрофдагилар уни тушунмаслигини сезади. Тунгги психика кўпроқ невроз, юрак ёки бошқа касалликларга чалинган одамларда муаммоларни юзага чиқаради.

Зерикиш ҳолати – ташқи қиёфаси монотония ҳолатига ўхшаб кетади. Зерикиш ишдаги ишимизнинг мазмуни йўқолган пайтида пайдо бўлади. Ҳозирги замонамизда зерикиш одамлар орасида жуда ҳам кенг тарқалиб кетди. Масалан, охириги вақтларда ҳар хил удумларни йўқолиб кетиши ҳаётимизни зерикарли тарзда олиб боришга мажбур қилмоқда. Ёки бўлмаса бу нарса кўпроқ нафақага чиққан инсонларда кузатилади, чунки улар ўз ҳаётлари давомида жамоа ичида ишлаб кўп нарсани кўрган эдилар. Зерикиш ишга бўлган мақсадни йўқотади ёки кенг тарзда ҳаётга. Ишга бориш, кечки овқат, уй юмушлари, уйқу; ҳафталарни шу бир хил тарзда ўтиш инсонни зерикишга олиб келади. Лекин зерикишнинг фойдали тарафлари ҳам бор у инсон онгини ҳаракатга олиб келади. Масалан, инсонда “нега?” деган савол туғилиб ўз саволига аста-секин онги остида жавоблар излай бошлайди ва шу ҳолатдан чиқиб кетиш йўлини топа олади.

Қуйида келтирилган психодиагностик методикалар инсон руҳий ҳолатини ўрганишга кўмаклашади.

Тест: Стрессга мойиллигингиз қандай?

Қуйида келтирилган 6 гуруҳ жавоб вариантлари (а,б,в)дан характерингизга мос тушадиганини белгиланг. Ҳар бир “**а**” жавоби **6 балл**, “**б**” жавоблари **4 балл**, “**в**” жавоблари эса **2 балл**ни беради.

1. а) Ишда, қарама-қарши жинс вакиллари билан ўзаро муносабатларда ёки спорт уйинлар ва мусобақаларда сиз рақобатдан чучимайсиз, керакли жойда агрессивликни ҳам намоиш этасиз.

б) Агар ўйинда сиз бир неча очкони йўқотсангиз ёки қарама-қарши жинс вакили сизга керакли мулозамат билдирмаса, сизга эътибор бермаса, сиз ўзингизни четга олиб, “ўйиндан чиқасиз”.

в) Сиз ҳар қандай рақобат ва низолардан ўзингизни четга оласиз.

2. а) Сиз шахсиятпарастсиз, яъни кўп нарсаларга эришишга интиласиз, доимо ҳаракатдасиз.

б) Сиз “яхши замон” етиб келишини кутиб ўтиришни афзал кўрасиз, ҳаракат қилиб, интилмайсиз.

в) Сиз ҳар қандай баҳона топиб, ҳар қандай ишдан бош тортасиз.

3. а) Сиз ишни тез бажарасиз, бошлаган ишни тезроқ битиришга ҳаракат қиласиз.

б) Сизни иш давомида “тезлатиб, иш хақида эслатиб” туриш керак.

в) Ишдан уйга қайтганда, сиз ишда бўлиб ўтган ҳолатларни эслайсиз.

4. а) Сиз жуда тез ва баланд сўзлайсиз. Сухбат давомида сиз бошқаларнинг гапини бўлиб, ўз фикрларингизни илгари суришни маъқул кўрасиз.

б) Сизга “йўқ” жавобини беришса, сиз уни бамайлихотир қабул қиласиз.

в) Сиз ўз хавотир ва кечинмаларингизни қийинлик билан ифодалайсиз.

5. а) Сиз тез-тез зерикиб қоласиз.

б) Сиз ҳеч нарса билан шуғулланмасликни ёқтирасиз.

в) Сиз шахсий эмас, балки бошқаларнинг эҳтиёжларини ҳисобга олиб, ҳаракатланасиз.

б. а) Сиз тез овқатланасиз, ҳаракатланасиз ва кўп суюқлик истеъмол қиласиз.

б) Бирор бир ишни бажариш эсингиздан чиқиб қолса, сиз бундан ҳеч ҳам хижолат бўлмайсиз.

в) из ўз хис-туйғуларингизни назорат қила оласиз.

Натижаларни баҳолаш: Жавоб вариантларининг балларини йиғиндисини ҳисобланг. Агар сизда:

24-36 балл бўлса: Сизда стрессга мойиллик даражаси ўта юқори. Сизда хаттоки, стресс туфайли касалликлар белгиси, юрак қувватсизлиги ёки яра касалликлари белгилари пайдо бўлиш эҳтимоли мавжуд. Турмуш тарзингизни ўзгартиринг, психолог ва невропатологга муружат этишни тавсия қиламиз.

18-24 балл: Сиз хотиржам ва беғамсиз. Стрессга мойиллигингиз суст. Агар сиз 18 баллдан юқори балл тўплаган бўлсангиз, сизга атрофдагиларга сабрли бўлишни тавсия қиламиз. Зеро, сабр сизга шахслараро муносабатларингизни янада мустахкамлашга замин яратиб беради.

Шахнинг стрессга бардошлилигини аниқлаш тести. Қуйида келтирилган таъкидларни ўқиб, узоқ вақт ўйланмасдан жавобни белгилашга ҳаракат қилинг: “баъзан” – 1 балл; “камдан – кам” – 2 балл; “тез – тез” – 3 балл.

№	Таъкидлар	Баъзан	камдан кам	тез-тез
1	Менимча, менга етарли даражада эътибор беришмайди			
2	Соғлигим яхши бўлмаган тақдирда ҳам, мен ишлашга ҳаракат қиламан			
3	Ишим сифати юзасидан доимо ҳавотирланаман			
4	Мен жаҳлдорман			
5	Менга айтилган танқидни қабул қила олмайман			
6	Мен асабийлашаман			
7	Имкон бор жойда етакчи бўлишга ҳаракат қиламан			
8	Мени қатъий ва уддабурон инсон сифатида тан олишади			
9	Уйқусизлик мени безовта қилади			
10	Душманларимга қаршилик кўрсата оламан			
11	Кўнгилсизликлардан азият чекам			
12	Дам олишга вақтим йўқ			
13	Менда низоли вазиятлар бўлади			
14	Ўз имкониятларимни намойиш қилишга, менда бошқарувчилик етишмайди			
15	Ёқтирган машғулоти билан шуғулланишга вақтим етарли эмас			
16	Мен ҳамма нарсани тез бажараман			
17	Ишимни йўқотиб қўйишдан қўрқаман			
18	Ўйламасдан иш қилиб, сўнг пушаймон бўламан			

Баллар йиғиндиси: стрессга бардошлилик даражаси:

1. 51 – 54 ————— жуда паст
2. 53 – 50 ————— паст
3. 49 – 46 ————— ўрта даражадаги сушт
4. 45 – 42 ————— ўрта даражадан биров сушт
5. 41 – 38 ————— ўрта ҳол
6. 37 – 34 ————— ўрта даражадан биров юқори
7. 33 – 30 ————— ўрта даражадан юқори
8. 29 – 26 ————— юқори
9. 25 – 18 ————— жуда юқори

Тўпланган балл қанчалик паст бўлса, стрессга бардошлик даражаси шунча юқори бўлади. Ва аксинча, тўплаган балл қанчалик юқори бўлса, стрессга бардошлик даражаси сушт. Агар сизда 1 – 3 даража бўлса, Сиз турмуш тарзингизни тубдан ўзгартиришингиз лозим.

Турмуш тарзини ўзгартиришда нималарга эътибор бериш лозим, қай тарзда рухий ҳолатларни бошқариш мумкин?

Энг аввало стресс ва рухий ҳолатларни келтириб чиқарувчи “стресс гормони - кортизол”ни пасайтиришга ҳаракат қилинг, бунинг учун жисмоний машқлар, фаол ҳаракатлар ва ақлий машқларни бажаришга аҳамият беринг.

–Турмуш тарзингизни ўзгартиринг, кайфиятни кўтарувчи машғулотлар билан кўпроқ шуғулланинг, очик ҳавода кўпроқ сайр қилинг, яхши кайфиятда юрадиган инсонлар билан кўпроқ мулоқотда бўлинг. Ҳар куни куча – куйда табиатни хис этишга ҳаракат қилинг, чиройли рангларни, сувнинг жилдираб оқишини, қушларнинг сайрашини, баҳорнинг нафислигини, ёзнинг жўшқинлигини, куздаги ранглар жилосини, қишнинг осойишта ва сокинлигини хис этинг. Ҳар бир кунингизга шукурона келтиринг!

–Овқатланиш тартибингизни ўзгартиринг, унга кўпроқ витаминларга бой махсулотларни, мева ва сабзавотларни кўшинг. Мисол учун банан ва қора шоколадда “бахт гормони”-серотонин мавжуд, буғдой уни нонларида, зоғора нон таркибида “В” витамини, магний, фтор элементлари мавжуд бўлиб улар кайфиятни кўтаришга, хотирани мустаҳкамлашга ёрдам беради. Таркибида кальций (тухум, сут махсулотлари, бодом, малина, асал), калий (балиқ, қизил қалампир, картошка, карам, ошқовоқ, лимон), магний (мол гўшти, гречка, шоколад, какао, семечка, ёнғоқ) каби витаминлар мавжуд бўлган махсулотларни истъемол қилинг, бу озиқ-овқат махсулотлар сизнинг рухий ҳолатингизни яхшилашга ва соғлигингизни мустаҳкамлашга мадад беради.

–8 соатдан кам ухламанг. Кам ухлаш, кўп туш кўриш – асаб тизимини зўриқтиради, натижада асабийлик ва зўриқишлар юзага келиб, сурункали толиқиш синдроми, ланжлик, паришонхотирлик ривожланади. Тонгда уйғониб, кўпроқ табассум қилинг, яқинларингизга яхши кайфият улашинг, кайфиятингизни кўтаринг, ўз ҳаётингизни ижобий воқеаларга бойитинг, умр-оқар даре мисоли, уни беҳуда ўй-фикрларга сарфлаш тўғри келмайди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1979. – 80 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с
3. Сонин В. «Психологический практикум» Москва 1998й.
4. Козлов Н. «Учебник для психолога по жизни» Аст-пресс 1997й.
5. “Настольная книга школьного психолога” Сборник. Аст-пресс 1999.