

STRESS VA UNI YENGISH

Jumaniyazova Dilnoza Yo'ldoshboyevna

Xorazm viloyati Tuproqqal'a tuman "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqola stress kelib chiqishining sabablari, omillari, undan chiqishning samarali yo'llari haqida ma'lumot beriladi. Stress, dastlab, fiziologik termin sifatida qo'llanilib, organizmning har qanday yoqimsiz ta'sirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi («umumiy moslashish sindromi»)ni ifodalagan (G. Selye).

Keyinroq bu so'z individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qo'llangan. Stressning namoyon bo'lishi, uning sog'liq va faoliyatga ta'sirini o'rganish shundan dalolat beradiki, har qanday odam o'z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechiradi. N.X.Rizvining ifodalashicha, «... stress hamma joyda mavjud, u hayotning soyasidir, kimgadir u yoqadi va u istagan natijaga erishish uchun undan foydalanadi, kimgadir esa yoqmaydi va uning organizmi stressga lozim darajada ta'sir ko'rsatadi».

Kalit so'zlar: Gans Selye, Stress, emotsiya, reaksiya, xobbi, stress bosqichlari, stressorlar, adaptatsiya, stress bosqichlari.

СТРЕСС И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ

Дильноза Юлдашбаевна Джуманиезова

*Психолог центра социальных услуг «Инсон», Тупроққалинскый район,
Хорезмская область*

Примечание: В статье представлена информация о причинах, факторах возникновения стресса и эффективных методах его устранения. Изначально стресс использовался как физиологический термин, обозначающий неспецифическую реакцию организма на любое неблагоприятное воздействие («общий адаптационный синдром») (Г. Селье).

Впоследствии это слово стало использоваться для описания физиологического, биохимического, психологического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях. Изучение проявлений стресса, его влияния на здоровье и активность показывает, что любой человек переживает это состояние несколько раз в течение жизни. Н.Х. Ризви: «...стресс повсюду, он – тень жизни, одни любят его и используют для достижения желаемого результата, другие – нет, и их организм правильно реагирует на стресс».

Ключевые слова: Ганс Селье, стресс, эмоция, реакция, хобби, стадии стресса, факторы стресса, адаптация, стадии стресса.

STRESS AND OVERCOMING IT

Dilnoza Yuldashbayevna Jumaniyozova

Psychologist of the "Inson" social services center, Tuproqqal'a district, Khorezm region

Note: *This article provides information about the causes, factors of stress and effective methods of eliminating it. Stress was originally used as a physiological term, denoting a non-specific reaction of the body to any adverse impact ("general adaptation syndrome") (G. Selye).*

Later, this word was used to explain the physiological, biochemical, psychological state and behavior of a person in extreme situations. The study of the manifestations of stress, its impact on health and activity shows that any person experiences this state several times during his life. N.Kh. Rizvi, "... stress is everywhere, it is a shadow of life, some like it and use it to achieve the desired result, while others do not like it, and their body reacts to stress correctly".

Keywords: *Hans Selye, Stress, emotion, reaction, hobby, stress stages, stress factors, adaptation, stress stages.*

Bugungi globallashuv davarda har bir inson o'z qobilyati va salohiyatiga tayangan holda turli yo'nalish va sohalarda o'zlarining ish va o'qish faoliyatini olib bormoqda. O'z ishida muvaffaqiyatga erishishi, yangi maqsadlar sari olg'a intilishda ba'zan turli imkoniyatlardan foydalanishga to'g'ri keladi. Lekin ayrim vaziyatlarda inson mustaqil qaror qabul qilishda, imkoniyatlardan foydalanishga, ish samaradorligini oshirishda o'zida kuch, hafsala topa olmaydi, bu vaziyatni zamonaviy tilda stress deb ataymiz. Bugungi kunda stress zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylandi. Ishdan tortib shaxsiy munosabatlarga ham bizni hamma joyda stressli vaziyatlar bizni kutadi.

Stress so'zi ingliza (stress) so'zdan olingan bo'lib "zo'riqish", "keskinlik", "bosim" ma'nolarini bildiradi. Stress tushunchasini birinchi bo'lib Kanadalik fiziolog Gans Selye fanga kiritgan. Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi.

G.Selye stressni 3 ta asosiy bosqichga ajratgan:

1-bosqich – xavotirlanish bosqichi. AQB va tana harorati pasayadi, kapillyarlar qon bilan to'lishadi, qonda qand miqdori kamayadi, alkaloz kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida funktsional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

2-bosqich – qarshilik ko'rsatish bosqichi. Alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va buyrak usti bezi qobig'i shishadi, kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi.

3-bosqich – toliqish bosqichi. Yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Stress-organizm holati bo'lib, u emotsional bosim bo'lganda yuzaga keladi. Ba'zan samaraliroq harakatlanishga sabab bo'ladi va motivatsiya beradi. Ammo doim ham inson stress vaziyatiga dosh bera olmaydi va kuchsizlanib qolishi mumkin.

Quyidagi tavsiyalarga tayangan holda o'zimizni stressdan himoya qilishimiz va uni boshqarishimiz mumkin.

- * avvalo stress organizmning normal reaksiyasi ekanligini tushunib olish kerak

- * doim faol harakatlanishga va ijobiy kayfiyatni ushlab turishga harakat qiling, jismoniy mashqlarni bajarish uchun zalga chiqish shart emas, kundalik ish faoliyatimiz davomida jismoniy mashqlar va nafas mashqlarni bajarib turishimiz maqsadga muvofiq.

- * xobbi yoki qiziqishingizga vaqt ajrating ya'ni zavq bilan bajaradigan mashg'ulotlarni vaqtingiz tig'iz bo'lishiga qaramasdan bajarishga harakat qiling

- * Zarali odatlardan voz keching ayrim hollarda ruhiy zo'riqishni yengish yoki bir muddat unutish uchun zararli odatlarga murojaat qilamiz. Biroq bu holat muammoning yechimi ekanligini anlashimiz zarur.

- * hamma narsani nazorat qila olmaslingizga ko'niking afsuski, stress biz hayotdagi hamma narsani nazorat qila olmasligimizni tan olmasligimizdan ham kelib chiqadi. Ayrimlar muammolar haqida tinimsiz o'ylab, qattiqqo'l nazoratchi roliga kirib oladi. Bunday odamlar vaqt va kuchining katta qismini mazmunsiz vahimalarga bag'ishlab yuboradi.

- * O'tmishni unutish o'tmishimiz bilan bog'liq bo'lgan xotiralarga bog'lanib yashash insonda aybdorlik hissini kuchaytiradi, o'tgan vaqtni va vaziyatni ortqa qaytara olmaslikni tabiiy qabul qilish lozim.

- * To'yib uxlash orqali Uyqu «miya uchun ozuqa» deyishadi. Uyqu tufayli muammolarni hal qilish qobiliyatingizni ham yaxshilay olasiz.

YURTIMIZDA MUZEYLAR TARAQQIYOTI VA UNI TAKOMILLASHTIRISH XUSUSIYATLARI

G'ulomjonova Odinaxon G'ayratjon qizi

Namangan viloyat tarix va ma'daniyati davlat muzeyi katta ilmiy hodim

Annotatsiya: Maqolada jamiyatimiz rivojida zamonaviy muzey menejmentining ahamiyati haqida so'z yuritilgan. Avvalo, mazkur sohada yangi madaniy ehtiyojlarni shakllantiradigan va yangi mutaxassislarni jalb qilishni talab qiladigan madaniyat sohasidagi xizmatlar bozoridagi o'zgarishlar tahlil qilingan. Shunki, hozirgi kunda muzey menejmenti taraqqiyoti madaniy xizmat bozoridagi o'rni bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: muzey menejmenti, strategiya, missiya, texnologiyalar, xizmatlar, turizm.

KIRISH

O'zbekistonda davlat mustaqilligi qo'lga kiritilgach, shu zaminda asrlar osha istiqomat qilib kelgan avlodu-ajdodlarimiz orzu-umidlari ro'yobga chiqa boshladi. Bu esa istiqolol yo'lida to'kilgan qutlug' qonning natijasi, xalq yo'lining qaror topishi hamda adolatning tantansi bo'ldi.

O'zbekistonda yosh avlodni har tomonlama sog'lom va barkamol ruhda tarbiyalash maqsadida qator islohotlar amalga oshirilib kelinmoqda. Shu maqsadda "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2014 yil 6 fevraldagi PQ-2124-sonli "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishga qaratilgan qo'shimcha chora- tadbirlar to'g'risida"gi Qarori qabul qilindi²⁸.

Xalqimiz o'ziga xos taraqqiyot yo'lini tanlab, barcha sohalarda dunyoning eng rivojlangan mamlakatlari darajasiga etib olishdek ezgu mavsad sari intilmoqda. Uni amalga oshirish uchun yuksak malakali, ahloqiy barkamol mutaxassislar kerak. Shu jihatdan, aqlan yetuk, ahloqan pok va jismonan baquvvat insonlarni tarbiyalash masalasi davlatimiz oldida turgan muhim vazifalardan biri sanaladi. Bu borada ajdodlarimizning boy ma'naviy, ahloqiy merosining ahamiyati beqiyosdir. Darhaqiqat, buyuk siymolar bo'lmish ota-bobolarimiz qoldirgan ma'naviy merosni.

Birinchi guruhga oid sovetlar davri adabiyotlari mohiyati va mazmuniga ko'ra kommunistik mafkura, sinfiylik nuqtai nazardan yondashilganligi bilan xarakterlanadi.

Bu davrdagi Turkiston madaniyatiga oid asosiy adabiyotlar V.V.Bartol'd, B.V.Lunin, A.A.Semenov va boshqalar tomonidan tahlil etilgan.

1917 yilga qadar Turkistonda tashkil etilgan turli ko'rgazmalar va ularning yangi muzeylar vujudga kelishidagi ahamiyati G.N. Chabrov tomonidan tadqiq qilingan.

²⁸ Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2014 йил 6 февралдаги ПҚ-2124-сонли "Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишга қаратилган қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ги Қарори // Туркистон. 2014. 8 февраль.

Uning asarida har bir ko'rgazma ekspozitsiyasi atroflicha tavsiflanib, mustamlaka ma'murlari va savdo-sanoat doiralarining undan ko'zlangan maqsadlari ochib berilgan.²⁹Taniqli olim Ya.G'ulomov⁴ tomonidan yozilgan asarda O'zbekistonning moddiy madaniyat yodgorliklarini asrash va muhofaza qilish masalalari o'z ifodasini topgan.

Sovetlar hukmronligi davrida O'zbekiston muzeylarining tashkil etilishi va faoliyati bo'yicha mavjud adabiyotlar kommunistik mafkura asosida, aksariyathollarda ma'lum yubiley sanalariga bag'ishlab yozilgani ma'lum. Jumladan, M.S.Yusupov risolasini³⁰ keltirish mumkin. Respublikadagi muzeylar va muzeyshunoslikka oid tadqiqotlar orasida N.Sodiqovanning asarlari³¹ alohida ajralib turadi. Ulardagi davr talabiga ko'ra kiritilgan mafkuraviy jihatlarni hisobga olmaganda, O'zbekistonda muzey ishining deyarli bir asr davomidagi taraqqiyoti, yutuqlari va muammolari atroflicha o'rganilgan.

Sovetlar hukmronligi davrida yozilgan adabiyotlarning mualliflari asosiy e'tiborni «sotsializm g'alabasi» uning targ'ibot ishlariga qaratganlar.

O'zbekiston muzeylarining mustaqillik davridagi faoliyati va taraqqiyoti bo'yicha bugungi kungacha umumlashtiruvchi asarlar deyarli mavjud emas.

Qadimiy moddiy qadriyatlarimizni, ajdodlar merosini asrashda, buyuk tariximiz, dunyo ahli tan olgan allomalarimiz bilan yosh avlodni tanishtirib, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda muzeylarning o'rni beqiyosdir.

Yurtdoshlarimizni hamda respublikamizga tashrif buyurgan mehmonlarni Vatanimizning ochiq osmon ostidagi go'zal qadimiy shaharlari, obidalari, muzeyda asranayotgan osori-atiqalar haqida ularga qiziqarli tarzda kerakli ma'lumotlarni yetkazib berishda muzey xodimlarining bilim darajasi alohida ahamiyatga ega. Bugungi kunda bunday vazifaga chet tillarini mukammal biladigan kishilar, ayniqsa yoshlar jalb etilmoqda. Biroq, ularning tarix fanidan bilimlari yetarli deb bo'lmaydi. Ular ma'lum bir manbadan olingan matnni yodlab olishadi yoki o'z tasdig'ini topmagan ma'lumotlarni berishadi. Bu esa muzeyga tashrif buyuruvchilarning to'liq, haqqoniy va mukammal ma'lumotlar olishlariga to'siq bo'lmoqda.

Bunday muammoni bartaraf etish maqsadida mamlakatimiz muzeylariga innovatsion texnologiyalarga asoslangan smart texnologiyalar ya'ni audiogid moslamalari o'rnatilmoqda.

– Yangi texnologiyalar yordamida muzeyga tashrif buyuruvchilar madaniy maskan va undagi barcha eksponatlar haqida kerakli ma'lumotlarni olishi mumkin. Yangi texnologiyani joriy etishdan ko'zlangan asosiy maqsad muzeyga tashrif buyuruvchi mehmonlarga to'liq, sifatli, eng muhimi, ilmiy tomondan tasdiqlangan ma'lumotlarni yetkazishdir. Ushbu moslamani qo'llash, xuddi mobil telefonni ishlatgandek juda oson va qulay. Audiogid muzey mehmonlariga hozircha o'zbek, rus, ingliz tillarida xizmat ko'rsatadi. Ayni kunda audiogid Buxoro, Xorazm viloyatlari va Toshkent shahridagi bir

²⁹ Чабров. Г.Н. Востановочная работа в Туркестанском крае (1865-1916 гг) Труды Музея истории Узбекистана, вып.3.-С.118-135

³⁰G'ulomov Ya. O'zbekistonda moddiy-madaniy yodgorliklarni saqlash, o'rganish yo'llari.-Toshkent:1934. –B. 120.

³¹ Юсупов М.С. 50 лет Самаркандского музея (1896-1946)-Самарканда 194 –С.58

nechta muzeylarda qo'llanilyapti. Keyinchalik bu moslama respublikamizning barcha muzeylariga o'rnatilishi ko'zda tutilgan³².

– Buxoro davlat muzey — qo'riqxonasi tizimidagi “Ark” viloyat o'lkashunoslik muzeyida Ark qo'rg'oni haqida ma'lumot beruvchi ekskursiya matnlari uch tilda ovozlashtirilgan bo'lib, bu tizim to'qqiz bo'limdan iborat. Ushbu texnologiyaning afzallik jihati uni buyurtma qilgan sayohatchi Ark qal'asi tarixi haqidagi aniq va asoslangan tarixiy manbaalarga hamda viloyat o'lkashunoslik muzeyida namoyishga qo'yilgan noyob, nodir ashyolar to'g'risida to'liq ma'lumotlarga ega bo'ladi. Shuningdek, muzeylarda innovatsion texnologiyalarni joriy etish davom qiladi. Bu yil 30 ta muzeyning “Virtual muzey” bazasini yaratish ishlari yakunlanadi. Respublika teatr muassasalari hamda O'zbekiston muzeylari yagona portallari ishga tushirilishi ham rejalashtirilgan.

Ha, ushbu innovatsion texnologiyalar bari barcha muzeylarda hayotga joriy etilsa, ushbu soha yangi bir bosqichga – dunyoviy talablarga javob bera oladigan darajaga ko'tariladi, deb umid qilamiz.

So'nggi yillarda Yangi O'zbekistonda muzey faoliyati ijtimoiy-madaniy sifatida yuqori ahamiyat kasb etayotgani, madaniy merosni asrab-avaylash va talqin etishda, ijtimoiy moslashuv va madaniy identifikatsiyaning murakkab jarayonlarida, ta'lim-tarbiya jarayonida va dam olishni tashkil etishda muzeylarning o'rni tobora ortib borayotgani yaqqol namoyon bo'lmoqda. Yangi O'zbekistondagi zamonaviy muzeylar ta'lim, muloqot, madaniy axborot va ijodiy innovatsiyalar markazlariga aylanib bormoqda.

Muzeylar oldida nafaqat o'z devorlariga yangi tomoshabinlarni jalb qilish, balki tashrif buyuruvchilar muzeyga bir necha marta kelishni yo'lga qoyish uchun kreativ tadbirkorlikdan foydalanish amaliyotga tadbiiq etildi. Tashrif buyuruvchilarning ehtiyojlarini muntazamlilik asosida tahlil qilish jarayonlari jadallashtirildi.

Muzey ishiga oid ilmiy-amaliy anjumanlar, konferensiyalar o'tkazish, xorij ilg'or tajribalarini ommalashtirish uchun zarur imkoniyatlar yaratildi. Sohada xodimlarining malakasini oshirish uchun rivojlangan davlatlardagi muzeylar va xorijiy tadqiqotchilar bilan hamkorlik aloqalari mustahkamlandi.

Muzey biznesida strategik rejalashtirish ajralib turadi, u o'zgaruvchan dunyoda uning mavqeini o'rganish, uning missiyasini shakllantirish, strategik maqsad va vazifalarni aniqlash asosida muzeyni rivojlantirishning optimal variantini aniqlash bilan bog'liq³³.

Shunki, bugungi kunda O'zbekistonda muzeylarni rivojlantirish va tijorat rentabelligining uzoq muddatli strategiyalarini ishlab chiqish va amalga oshirish, ularning kolleksiyalarini to'ldirish, jamoat faoliyati va global miqyosda ishtirok etish bilan shug'ullanadigan muzey muassasalari va ularning birlashmalarida tajribali, yuqori malakali va o'rta boshqaruv xodimlari yetishmaydi. Muzey menejmenti bugungi kunda madaniy boyliklar, mahsulotlar va xizmatlar ishlab chiqarishning resurs salohiyati va

³² Садикова Н Музейного дело в Узбекистане-Тошкент: Фан, 1975-290с; историография и истичники помузейному строительству.-Т.: Фан, 1987. – Б. 98.

³³ <http://www.nauki-online.ru/muzeevedenie/>

omillaridan samarali foydalanish maqsadida amalga oshiriladigan kompleksli intellektual va iqtisodiy faoliyat hisoblanadi.

Tomoshabinlarni o'rganish usullari, tashrif buyuruvchilarning ham, muzeylarning ham ehtiyojlarini qondirish, o'z kolleksiyalarini qanday qilib eng foydali tarzda taqdim etish va kreativ g'oyalarni mavjud muhitga etkazish bo'yicha yangi qarashlar va usullarni tadbiq etish, xizmatlar ko'lamini kengaytirish - muzey faoliyatini jamoatchilik uchun yanada jozibador bo'lishi uchun tashkil etishning bir necha yo'lidan foydalanish juda zarur. Turizmning davlat iqtisodiyoti va madaniy salohiyatida ortib borayotgan roli jahon andozalaridan namuna olish, yaxshi natija berganlarini muzeylarimizga olib kirishni talab qilmoqda.

XULOSA

Mamlakatimizda muzeylar man'aviy merosni asrab-avaylash, madaniy amaliyotlar sohasida yorqin va nostandart yechimlarni taklif qilish, turistlarni jalb qilish va o'z aholisi tomonidan talab qilinadigan omilga aylanishi mumkin. An'anaviy muzey qadriyatlarining ijtimoiy o'zgarishi va faoliyat yo'riqnomalari sharoitida O'zbekiston muzeyi boshqaruvchisi birinchi navbatda strateg bo'lishi kerak. Zamonaviy moliyaviy, resurs va bozor muammolari undan muzeyning uzoq muddatli istiqbolga mo'ljallangan aniq strategiya va siyosatini ishlab chiqishni, uning maqsadlarini muvofiqlashtirishni, kuchli va zaif tomonlarini aniqlashni, tahdid va istiqbollarni baholashni talab qiladi. Bozor iqtisodiyoti sharoitida rejalashtirishning asosiy vazifasi muzeyning uzoq muddatli raqobatbardoshligini va barqaror mavqeini ta'minlashdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Арзамасцев В.П. О систематической структуре музейной экспозиции. -М., 1990. - 397 с.
2. Бестужев-Лада И.В., Озерная М. Музей в системе культуры. // Декоративное искусство. - 1976. - № 9. - 7 с.
3. Дьячков А.Н. Социальные функции музея: споры о будущем. // Музееведение. На пути к музею XXI века. / Сб. научных трудов. - М.: НИИ культуры, 1989. - 196 с.
4. Котлер Ф. Основы маркетинга. - М., Мысль, 1992. - 560 с.
5. Лорд Барри, Лорд Гэйл Д. Менеджмент в музейном деле. - М.: Экономика, 2002. - 390 с.
6. Новикова Г.Н. Социокультурные концепции управления в арт-менеджменте / Г.Н. Новикова // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. - 2005. - № 2.
7. [http ;//www.nauki-online.ru/muzeevedenie/](http://www.nauki-online.ru/muzeevedenie/)
8. Мирзиёев Ш. Янги Ўзбекистон стратегияси. - Тошкент: Ўзбекистон, 2021. 464 б.