

## Turli millat va madaniyatlarda stressga munosabatlar

Mahbuba Erkinjon qizi Berdiqulova

makhbubaazamxon@gmail.com

Guliston davlat universiteti

**Annotatsiya:** Stress - bu jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan holat bo'lib, uning sabablari va unga qarshi kurashish usullari madaniy va ijtimoiy omillarga bog'liq ravishda farqlanadi. Ushbu maqola turli millat va madaniyatlar doirasida stressning qanday tushunilishi, unga qanday munosabatda bo'lish va stressni boshqarish usullari haqida tahlil qiladi. Maqola turli madaniyatlarda stressning tushunilishi va unga yondashishdagi tafovutlarni, shuningdek, ijtimoiy, psixologik va kasbiy omillarni o'rganadi.

**Kalit so'zlar:** stress, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, millat

## Attitudes to stress in different nations and cultures

Mahbuba Erkinjon kizi Berdiqulova

makhbubaazamxon@gmail.com

Guliston State University

**Abstract:** Stress is a condition that negatively affects physical and mental health, and its causes and methods of coping with it vary depending on cultural and social factors. This article analyzes how stress is understood, how it is treated, and how stress is managed across different nations and cultures. The article explores differences in the understanding and approach to stress across cultures, as well as social, psychological, and occupational factors.

**Keywords:** stress, physical health, mental health, nation

### KIRISH

Stress - bu har bir inson hayotida uchraydigan tabiiy holat. Bu bizni tashvishga solishi, ruhiy va jismoniy salomatligimizni xavf ostiga qo'yishi mumkin. Biroq, stressni qabul qilish va unga munosabatlar madaniyatga, ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlarga qarab har xil bo'lishi mumkin. Turli millat va madaniyatlarda stressga yondashuvlar, uni boshqarish usullari va unga qarshi kurashishda ko'plab farqlar mavjud. Har bir madaniyat stressni boshqarishda, unga munosabatda bo'lishda va stressni tushunishda o'ziga xos yondashuvlarga ega. G'arb madaniyatlarida stressni boshqarish ko'pincha individual yondashuvlar va psixoterapiya orqali amalga

oshirilsa, Sharq madaniyatlarida kollektivlik, oilaviy qadriyatlar va diniy amallar stressni engishda muhim o'rin tutadi. Boshqa yondoshuvlar, masalan, rasmiy yordam olish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, turli madaniyatlar va millatlarda boshqacha shakllarda namoyon bo'ladi. Har bir millat o'zining o'ziga xos madaniyati va ijtimoiy strukturasiga ega. Bu esa stressga bo'lgan munosabatni o'zgartiradi.[1] Masalan, G'arb madaniyatlarida stressga qarshi kurashishda individualizm ustun bo'lib, odamlar o'z muammolarini o'zlari hal qilishga harakat qilishadi. Shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini anglashga e'tibor qaratiladi. Bu madaniyatlarda stressni boshqarishning eng keng tarqalgan usullari psixoterapiya, meditatsiya, yoga va jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Sharq madaniyatlarida esa stressga yondoshuvlar boshqa. Bu madaniyatlar ko'proq kollektivizmni qadrlaydi, ya'ni odamlar o'z muammolarini oilasi yoki jamiyat yordamida hal qilishga intilishadi. Sharqdagi ko'plab mamlakatlarda stressga qarshi kurashishda oilaviy yordami, diniy amallar va ruhiy yordam katta ahamiyat kasb etadi. Misol uchun, Yaponiyada stressni yengish uchun meditatsiya va Zen falsafasidan foydalanish odatga aylangan. Hinduizm va buddizm kabi diniy oqimlar stressni yengishda muhim rol o'ynaydi, chunki ular ichki tinchlik va ruhiy balansni saqlashni targ'ib qiladi.

Stressning sabablari nafaqat madaniy yondashuvlarga, balki ijtimoiy omillarga ham bog'liq. Iqtisodiy inqirozlar, siyosiy beqarorlik yoki ishdagi qiyinchiliklar har bir madaniyatda stressning asosiy manbai bo'lishi mumkin. G'arb mamlakatlarida, ayniqsa, iqtisodiy o'sish va raqobat kuchli bo'lgan joylarda stress ko'pincha ish va shaxsiy muvaffaqiyat bilan bog'liq. Shu bilan birga, Sharq madaniyatlarida oilaviy mas'uliyatlar va jamiyatdagi umidlar ko'proq stress manbai bo'lishi mumkin.

#### USULLAR VA ADABIYOTLAR TAHLILI

G'arb madaniyatlarida stress ko'proq individualistik nuqtai nazar bilan tushuniladi. Bu yondoshuvda stress ko'pincha shaxsiy muammolar, o'z-o'zini anglash va psixologik muammolar sifatida qaraladi. Misol uchun, Lazarus va Folkman (1984) tomonidan olib borilgan tadqiqotda stressning tashqi va ichki omillarga bo'lgan javoblar sifatida ko'rib chiqilgan. Ular stressni shaxsiy xususiyatlar va jamiyatdagi sharoitlar bilan bog'laydi. G'arb madaniyatlarida, stressni boshqarish usullari, ko'pincha psixoterapiya, jismoniy mashqlar va shaxsiy rivojlanish orqali amalga oshiriladi. [3]

Sharq mamlakatlarida esa ko'plab tadqiqotchilar, xususan, Hara va Nakano (2010), stressni yengishda yaponlar orasida ichki tinchlikni saqlash, tabiiy muvozanatni topish va jamiyatdan alohida bo'lmaslik muhimligini ta'kidlaganlar.

Stressga qarshi turli yondoshuvlar madaniyatga qarab farqlanadi. Ko'pgina adabiyotlarda, stressni yengish uchun turli metodlar va yondoshuvlar haqida fikrlar keltirilgan. G'arb madaniyatlarida stressni boshqarishning asosiy usullari

psixoterapiya va individual ishlashga asoslanadi. L.G.Fava (1996) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda, psixoterapiya va shaxsiy maslahatlar G'arb madaniyatlarida stressni boshqarishning asosiy vositalaridan biri ekanligi ta'kidlangan. G'arbda stress ko'pincha shaxsiy rivojlanish va muammolarni o'z-o'zini hal qilish nuqtai nazaridan ko'riladi. Sharq madaniyatlarida esa stressga qarshi yondoshuvlar ko'proq kollektivizmga asoslangan. Ijtimoiy aloqalar va oilaviy yordam Sharq madaniyatlarida stressni boshqarishning asosiy usullaridan biridir. U.O.Hvang (2007) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda, Koreya va boshqa Sharq mamlakatlarida stressni yengishda oilaviy aloqalar va diniy amallar katta rol o'ynashini ko'rsatgan. Shu bilan birga, Hindiston va Xitoy kabi mamlakatlarda, diniy va ruhiy amallar, masalan, meditasiya va molxoy kabi amallar stressni yengishning muhim usullari sifatida qaraladi. Bundan tashqari, stressni boshqarish madaniy yondoshuvlar jamiyatdagi o'zgarishlarga, iqtisodiy va siyosiy holatlarga ham bog'liq. Globalizatsiya va zamonaviy texnologiyalar stressga bo'lgan munosabatni o'zgartirishi mumkin. D.G.Altman va J.S.Jaffe (2001) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, global miqyosda stressning o'zgarishi, ya'ni, yangi texnologiyalar, iqtisodiy inqirozlar va ijtimoiy tarmoqlar stressni boshqarishda muhim omil bo'lishi ko'rsatilgan. Madaniyatlar o'rtasidagi ta'sirlar stressni boshqarishda yangi usullarni keltirib chiqarmoqda. [2]

G'arb va Sharq madaniyatlari orasidagi farqlar globalizatsiya jarayonida birlashib, stressga qarshi kurashishda ham bir nechta umumiy usullarni yaratishi mumkin. Masalan, jismoniy mashqlar va meditatsiya kabi usullar, har ikki madaniyatda stressni yengishning keng tarqalgan vositalariga aylanmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning roli ham stressni boshqarishda o'zgarishlarga olib kelgan. M.D.Selye (1976) stressni insonning biologik va ruhiy javobi sifatida tushuntirib, zamonaviy dunyoda stressni boshqarishning yangilangan usullarini izlashni tavsiya qilgan.

## NATIJALAR

Lazarus va Folkman stressni boshqarishda nafaqat tashqi voqealar, balki madaniyatlar o'rtasidagi farqlarni ham inobatga olish zarurligini ta'kidlaganlar. Ularning ishlarida, har bir madaniyatda stressni boshqarish va unga munosabatlar qanday o'zgarishi haqida keng tushuncha berilgan. G'arb madaniyatlarida stress ko'proq individual holat sifatida qaralib, shaxsiy javoblar va xatti-harakatlar orqali boshqarilishi mumkin deb hisoblanadi. Sharq madaniyatlarida esa stress jamiyat va oilaviy aloqalar orqali boshqariladi, va stressni ochiq namoyon qilish zaiflik sifatida qaraladi. [4]

Bundan tashqari, Lazarus va Folkman o'zlarining "stress va kurashish" modelida, stressni boshqarishning madaniyatga qarab qanday farqlanishini ko'rsatganlar. Sharq madaniyatlarida diniy amallar, oilaviy yordamlashish va

kollektiv yondoshuvlar stressni yengishning asosiy vositalaridan biridir, G'arb madaniyatlarida esa shaxsiy resurslar va psixologik yordamga asoslangan yondoshuvlar ustunlik qiladi. Madaniyatlar o'rtasida stressni yengishda diniy va ruhiy omillarning roli ham farq qiladi. Sharq madaniyatlarida diniy amallar va ruhiy yondoshuvlar stressni boshqarishning asosiy vositalaridan biri sifatida qaraladi. Masalan, Hindiston va Xitoyda stressni yengish uchun meditatsiya, yoga va ruhiy mashqlar keng tarqalgan. G'arb madaniyatlarida esa stressni boshqarish ko'proq ilmiy va psixologik usullarga asoslanadi, lekin diniy amallar ham ba'zi odamlar uchun stressni yengishning samarali vositasi bo'lishi mumkin. [5]

#### TAHLIL

Richard Lazarus va Susan Folkman - stress va unga munosabatlar bo'yicha ilg'or tadqiqotlar olib borgan psixologlar hisoblanadi. Ular stressni shaxsning tashqi vaziyatlarga qanday javob berishi va o'zining ichki resurslari yordamida bu vaziyatlarni qanday boshqarishi sifatida tushuntirishgan. Lazarus va Folkman, stressning faqat tashqi omillarga emas, balki odamlarning stressga qanday yondoshuviga ham bog'liqligini ta'kidlagan. [6] Ularning "Stress and Coping" nazariyasi stress va unga qarshi kurashish jarayonlarini tushunishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, turli madaniyatlar va millatlar o'rtasidagi farqlarni o'rganishda ham keng qo'llaniladi. Lazarus va Folkmanlarning stressga bo'lgan yondoshuvi kognitiv baholash nazariyasiga asoslanadi. Ularning fikriga ko'ra, stress - bu shaxsning muammolar va tahdidlar haqidagi baholash jarayonining natijasi. Bunda, shaxs qandaydir tashqi omil yoki hodisani "xavfli" yoki "boshqariladigan" deb baholashi stress darajasini belgilaydi. Ular stressni faqat tashqi voqealar yoki hodisalar bilan bog'lamaydilar, balki odamlarning o'z xatti-harakatlari va resurslariga bo'lgan munosabatlariga ham bog'liq deb hisoblaydilar. L.G.Fava stressni faqat biologik yoki individual omil sifatida emas, balki ijtimoiy va madaniy kontekstda ham tushunishni taklif etadi. U o'z tadqiqotlarida, stressning har bir madaniyatda qanday farqlanadi, stressni boshqarish uchun qanday strategiyalar mavjudligini va ularning samaradorligini tahlil qiladi. Fava stressni boshqarishning ko'plab madaniyatlar orasida o'zgaruvchanligini tushuntirishda muhim metodologik yondashuvlarni ishlab chiqdi.

D.G.Altman va J.S.Jaffe psixologiya va madaniyatlararo tadqiqotlar sohasida faol ishlagan olimlardir. Ularning stress va uning turli madaniyatlarda qanday namoyon bo'lishi, unga qanday munosabatlar borligi va stressni boshqarish strategiyalari bo'yicha olib borgan tadqiqotlari stressni faqat individual tajriba sifatida emas, balki madaniyatlararo farqlarga bog'liq ijtimoiy va psixologik fenomen sifatida qarashni taqdim etadi. [7]

D.G.Altman va J.S.Jaffe ning tadqiqotlari stressning kognitiv-psixologik baholash nazariyasiga asoslanadi. Ular stressni nafaqat tashqi tahdidlar va voqealar

sifatida, balki shaxsning ularga qanday munosabatda bo'lishi, qanday baholash va qarorlar qabul qilishiga qarab shakllanadigan jarayon sifatida tushuntiradilar. Bu nazariyada stressning darajasi ko'proq odamning o'z tajribasiga, tashqi voqealarni qanday baholashiga va o'z resurslariga qanday ishonishiga bog'liqdir. Altman va Jaffe o'z tadqiqotlarida turli madaniyatlarda stress tajribasining o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilganlar. Masalan, Yaponiyada stressni yashirish va o'z his-tuyg'ularini boshqarish ko'proq qadriyat sifatida qabul qilinadi, shuning uchun stressni ochiq-oydin ifodalash yoki his-tuyg'ularni ko'rsatish ko'pincha zaiflik sifatida qaraladi. Aksincha, AQSh kabi G'arb madaniyatlarida stressni ochiq tarzda ifodalash va unga qarshi kurashish ko'proq qabul qilinadi va qo'llab-quvvatlanadi.

Shuningdek, turli millatlarda stressni boshqarishda qanday an'analar va me'yorlar mavjudligi muhim rol o'ynaydi. Masalan, Mehmonxona madaniyatlari va islom jamiyatlarida o'zaro yordam va hurmat orqali stressni boshqarish muhim, bu esa kollektiv yondoshuvni yanada kuchaytiradi. Boshqa tomondan, Yevropa va Shimoliy Amerika madaniyatlarida shaxsiy yondoshuvlar, masalan, psixoterapiya va stressni yengish uchun o'z-o'zini anglash texnikalari keng tarqalgan. [8]

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Fayziyev Y.M. Umumiy va tibbiy Psixologiya. T.: "Ilm -ziyo", 2017. -176
2. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy Psixologiya. T.: 2010.
3. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2004
4. Jalolova M.O "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korreksiyasi" magistrlik dissertatsiyasi. Andijon.: 2017.
5. Кон И.С. Социология личности. - М., 1967.
6. G'oziyev E.G'. Umumiy Psixologiya.T.: 2003.
7. Bodrov, V.A. Psixologik stress: rivojlanish va english /
8. V. A. Bodrov. - M.: PERSE, 2006. - 350 b.