

STRESS VA UNING TURLARI

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi o'qituvchisi
Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi
TTA talabasi Shoturayeva Mavluda Alisher qizi
TTA talabasi Omonkeldiyeva Nigina Sohibjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada odamda namoyon bo'ladigan hissiy holatlardan stress holati uning namoyon bo'lishi, stressni keltirib chiqaradigan omillar va ularni turmush tarziga ta'siri, stressni bartaraf etish usullari kabilar yoritilgan.

Tayanch tushunchalar. *Stress, destruktiv stress, konstruktiv stress, shaxs, individuallik.*

Аннотация: В этой статье из эмоциональных состояний, которые проявляются у человека, рассматриваются такие, как состояние стресса, его проявления, факторы, вызывающие стресс, и их влияние на образ жизни, а также способы преодоления стресса.

Ключевые слова: *Стресс, деструктивный стресс, конструктивный стресс, личность, индивидуальность*

Annotation: This article covers the state of stress from emotional states that manifest in a person, such as its manifestation, factors that cause stress and their impact on lifestyle, ways to relieve stress.

Key words: *Stress, destructive stress, constructive stress, personality, individuality*

Stress inglizcha stress so'zidan olingan bo'lib, jiddiylik, keskinlik, zo'riqish degan ma'no anglatadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keskin vaziyat tufayli vujudga keladigan emosional holatlarni tadqiq etish psixologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlarida keng ko'lamda amalga oshirila boshlandi. Stress og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlar me'yorida oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ilganida zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishlar. Mana shunday haroitlar va vaziyatlarning barchasini biron bir emosiya turi ro'yobga chiqaradi. Stress emosional holatining paydo bo'lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispetcherlar (inglizcha dispatcher ishlab chiqarishni muvofiqlashtiruvchi ma'nosini anglatadi) uchun, balki sudyalalar, korxonalar rahbari, ta'lim tizimi xodimlari uchun alohida ijtimoiy psixologik ahamiyat kasb etadi.

Stress tushunchasining mazmuni mohiyati borasida qator ta'riflar uchraydi. Jumladan, A.V.Petrovskiy tomonidan stress-effektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-

tuyg'ularni boshdan kechirilishining alohida shaklidir, deb ta'rif beriladi. Professor E.G'ozievning "Umumiy psixologiya" kitobida yozilishicha, stress-og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlarning me'yorida oshib, ketib xavfli vaziyatlar tug'ilganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqish sifatida ko'rsatiladi. Stress - inson organizmini haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress ko'rinishiga qarab ikki turga ajratiladi: 1. Konstruktiv - biz turidagi (ko'pchilik orasida); 2. Destruktiv - men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon. Stress holatini oddiy tilda aytadigan bo'lsak, bu insonlarda kechadigan tushkunlik holatidir. Insonning aqliy jihatlari va fiziologik tizimida stress holati bo'lmasligi mumkin emas. Bular ko'p hollarda muloqotlarda va boshqa ijtimoiy jarayonlarda yuz beradi. Stressni fiziologik va psixologik turlari mavjud. Fiziologik stress - bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi. Fiziologik stress organizm o'ta zo'riqishi, temperaturaning baland yoki past bo'lishi, nafas olishning qiyinlashishi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, bazida odam organizmida qattiq og'riq bo'lganda, og'riq nimadan kelib chiqqanligini tushunib yeta olmaslik oqibatida odamda qo'rquv, xavotirlanish paydo bo'ladi va stress holatiga olib keladi. Psixologik stress-odamning ruhiy holatiga voqealarni ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress. Psixologik stress informatsion stress va emotsional stress turlariga ajraladi.

Stress har qanday stimuldan kelib chiqishi mumkin, aynan shunday paytda odam ekologik omilni bezovta qiluvchi yoki yoqimsiz deb qabul qiladi va unga to'g'ri moslashishda muammolarga duch keladi. Stress tashqi va ichki omillar, eng avvalo, ikkala omillarning o'zaro ta'sirida kelib chiqishi mumkin.

Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tarbiyasi, shakllangan malakasi muhim rol o'ynaydi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari aloshida ahamiyat kasb etadi. Undagi yuksak his-tuyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishga xizmat qiladi.

Stress va tushkunlikni bartaraf etish uchun quyidagi holatlar ham muhim ahamiyatga ega: insonlarning ichida sirtiga chiqara olmagan alamlari bo'ladi, alamlarni hadeb ichga yutmasdan uni sirtga chiqarish kerak; har bir insonda o'ziga yarasha kamchilik va xatolari bo'ladi, uni tan olib, boricha qabul qilib sevishi kerak shundagina u o'zidan qoniqadi va kayfiyati ham yaxshi bo'ladi.

Ba'zi insonlar kasb tanlashda xatolikka yo'l qo'yadi, o'sha kasb bo'yicha ishlash oqibatida unda zo'riqish, charchash, asabiylik holatlari yuzaga keladi, shuning uchun kasb tanlashda adashmaslik, o'zi qiziqadigan kasbida faoliyat yuritishlari lozim. Eng muhim masalalardan biri bu kun tartibini belgilash va unga rioya qilish hisoblanadi. Chunki insonlarning kunlarini rejalashtirmasligi oqibatida unda bir kunga kuchning ko'p sarflanishi, keyingi kunga umuman sarflanmasligiga olib keladi. Kuchni to'g'ri

taqsimlay olish ham stressdan xalos etar ekan. Yana bir holat: siz biror bir yutuqqa erishdingizmi, undan chin dildan xursand bo'ling va o'zingizdan faxrlana oling. Stressga tushgan vaqtingiz aslo yolg'iz qolmang, chunki bu sizni battar ahvolga solib qo'yishi mumkin. Bu vaqtlari oila a'zolaringiz, do'stlaringiz va yaqinlaringiz davrasida bo'lish ancha foydali hisoblanadi. O'tgan ko'ngilsiz voqealarni eslab, asabingizni buzmag. Chunki o'tgan ish o'tib ketdi, bu asabingizni buzishga arzimaydi. Faqat bugungi kun va ertangi rejalar bilan yashang. Stress va tushunkunlik holatlari uyqusizlikdan ham kelib chiqadi. Buni oldini olish uchun muntazam mashqlar, issiq vanna qabul qilish, sokin musiqa tinglash, to'g'ri ovqatlanish, chuqur nafas olish ham ancha foydalidir.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlab o'tish lozimki stressni oldini olish uchun o'z-o'zini boshqa ishlarga jalb etish, o'ziga vaqt ajratish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish kabilar kishini har qanday salbiy stress ta'sirlaridan chiqaradi. Bundan tashqari stress holatini bartaraf etish uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin: jismoniy faollik, eng xavfsiz, tez va intensiv yo'li hisoblanadi bunda mushtlarni siqish va ochish lozim. Bunday mashqni harakatchanlik chegarasi cheklangan sharoitlarda ham bajarilishi mumkin; - chuqur nafas olish va chiqarish: imkon boricha nafas olish, keng ochilgan og'iz orqali amalga oshiriladi xuddi esnashda bo'lgani kabi, ko'krak qafasi iloji boricha uchta songa kengayishi uchun: "Bir-Ikki-Uch". Nafasni chiqarish esa og'izni katta ochish orqali "To'rt-Besh-Olti-Yetti" hisobiga amalga oshiriladi. Ko'krak qafasi va yelkalar pastga tushiriladi, qo'llar osilib turadi. Ushbu mashq 12-15 marta takrorlanadi. Bundan tashqari ruhiy madad berish mashqi:

- Siz meni eshitasiz va men aytadigan iboralarni men bilan takrorlaysiz;
- Men xotirjamman va har qanday muhitga ishonaman (3 marta);
- Meni qo'limdan hamma narsa kelad (3 marta);
- Men o'zimga ishonaman (3marta);
- Men hamma narsani qila olaman (3 marta);
- Siz mening ovozimni yaxshi eshitmoqdasiz endi esa har biringiz ichingizda o'ngacha sanashni boshlaysiz har bir raqamdan keyin "Men hamma narsani qila olaman" iborasini takrorlaysiz va "O'n" sonida ko'zlaringizni ochasiz bir ikki. va h.k.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Foziyev E. "Umumiy psixologiya" 1-kitob, Toshkent, 2004
- 2.M.G.Davletshin. "Psixologiya", Izohli lug'ati, Toshkent 1998
- 3.M.G.Davletshin. «Umumiy psixologiya», Toshkent, 2002.
- 4.Мелибаева, Р. (2021). Тиббий психодиагностиканинг методологик муаммолари.
- 5.Fayzulla og'li, U. B., & Ikromjon o'g'li, I. M. (2023). BO'LAJAK TIBBIYOT XODIMLARINI KASBGA TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TA'SIR

- USLUBLARINI O'RGATISHNING O'ZIGA XOSLIGI. *Scientific Impulse*, 1(8), 831-834.
6. Vohidjon, O. (2023). TIBBIYOT XODIMINING BEMORLARGA SO'Z ORQALI TA'SIR KO'RSATISHI. *Scientific Impulse*, 1(8), 827-830.
7. Baxtiyarovna, S. D. (2023). ART-TERAPEVTIK USULLARNI TIBBIYOTDA QO'LLASHNING HOS JIHATLARI. *Scientific Impulse*, 1(8), 781-787.
8. Nazarova, Z. (2023). ILK FARZAND KO'RGAN AYOLLARDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING IJTIMOYIY PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI.
9. Raxmatjonqizi, N. (2023). KASALLIKKAMUNOSABATLARI VA ULARNINGTAHLILI. *Scientific Impulse*, 1(6), 439-443.
10. Raxmatjonqizi, N. (2023). PSIXOLOGIKYETUKLIKNINGIJTIMOIY-PSIXOLOGIKOMILLARI. *Scientific Impulse*, 1(6), 436-438.
11. Raximova Roxat Boysoatovna, Raxmiddinova Durdon Tolib qizi, & Ibragimova Nilufar Yuldoshali qizi. (2023). BOLALARDA PSIXOLOGIK TRAVMALARNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI. *Scientific Impulse*, 1(8), 417-420
12. Raximova Roxat Boysoatovna, Jo'rayeva Muazzam Bahriddinova, & Abduvohidova Sayyora Sherzod qizi. (2023). O'QITUVCHINING PEDAGOGIK QOBILİYATLARINI SHAKLLANTIRISH. KASBIY FAOLIYATDA NUTQ MADANIYATI VA NOTIQLIK SAN'ATI. *Scientific Impulse*, 1(8), 413-416
13. Raximova Roxat Boysoatovna, & Sodiqov Og'abek Zokir o'g'li. (2023). TA'LIM SOHASIDAGI DAVLAT SIYOSATINING TAMOYILLARI. AMALGA OSHIRLAYOTGAN ISLOHATLAR. *Scientific Impulse*, 1(8), 409-412.
14. Raximova Roxat Boysoatovna, Baratova Zulayxo Salim qizi, & Maqsudxo'jayeva Xadicha Mansur qizi. (2023). TALABA QIZLAR HAYOTIDA PEDAGOGIK BILIMLARNING O'RNINI. *Scientific Impulse*, 1(8), 404-408.
15. Abduvakilovna, K. U., & Xusanovna, R. X. (2022). O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY NIZOLARNING TA'SIRI. *Journal of new century innovations*, 19(2), 91-94.
16. Abduvakilovna, K. U., & Baxriddin o'g'li, X. J. (2022). O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Journal of new century innovations*, 19(2), 87-90.
17. Abduvakilovna, K. U. (2022). OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA KASBIY VA AXLOQIY SIFATLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAJRIBA ISHLARI NATIJALARI. *Journal of new century innovations*, 19(2), 95-98.
18. Karakulova, U., Rashidova, G., & Raxmatullayeva, M. (2023). DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIDA OILAVIY MUNOSABATLARNING TA'SIRI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(1).