

**STRESSNING KELIB CHIQISHI VA PSIXOLOGIK YECHIMLARI***Jamgurova Shohida Duyshanbayevna**Toshkent viloyati Angren shahar 20-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada hozirgi kundagi asosiy muammolardan biri bo'lgan insonlarning ruhiy muammolari, stress haqida yoritilgan. Shu bilan birgalikda maqolada umumiy olingan ma'lumotlarga asoslanib bir qancha yechimlari ham keltirib o'tilgan.

**Kalitso'zlar:** Stress, ruhiy muammolar, muvaffaqiyat, muvaffaqiyatsizlik, jismoniy mashqlar, psixologik chidamlilik, ijtimoiy muhit, shax xususiyatlari.

**KIRISH**

Hamma buni boshidan kechirgan, hamma bu haqda gapiradi, lekin stress nima ekanligini deyarli hech kim tushunmaydi. Ko'p so'zlar modaga aylanadi, agar ilmiy tadqiqotlar kundalik xulq-atvoriga yoki hayotning asosiy masalalari haqidagi fikrimizga ta'sir qiladigan yangi tushunchaning paydo bo'lishiga olib keladi. "Darvin evolyutsiyasi", "allergiya" yoki "psixozanaliz" atamalari yashash xonalari va mexnat suhbatlarida allaqachon o'z cho'qqisiga chiqqan. Ammo bunday suhbatlarda aytilgan fikrlar kamdan-kam hollarda bu tushunchalarni kiritgan olimlarning ishini o'rganishga asoslangan. Hozirgi kunda ma'muriy yoki dispetcherlik ishining stressi, atrof - muhitning ifloslanishi, nafaqaga chiqish, jismoniy stress, oiladagi muammolar yoki qarindoshining o'limi haqida ko'p gapirilmoqda. Ammo o'z e'tiqodlarini himoya qiladigan qizg'in munozarachilarning ko'pi "stress" atamasining asl ma'nosini va uning mexanizmlarini izlaydilar. Ko'p odamlar stress va xafagarchilik o'rtasida farq borligini hech o'ylamaganlarmi? Stress so'zi, muvaffaqiyat, muvaffaqiyatsizlik va baxt kabi, har xil odamlar uchun har xil ma'noga ega. Shuning uchun, uning ta'rifini berish juda qiyin, garchi u bizning kundalik nutqimizga kirgan bo'lsa.

Stress-bu tananing har qanday talabga o'ziga xos bo'lmagan javobidir. Bu ta'rifni tushunish uchun, avvalo, o'ziga xos bo'lmagan so'z bilan nimani nazarda tutayotganimizni tushuntirishimiz kerak, tanaga berilgan har bir talab qaysidir ma'noda o'ziga xos yoki o'ziga xosdir. Sovuqda biz ko'proq issiqlikni chiqarish uchun qaltiraymiz va teridagi qon tomirlari torayib, tananing sirtidan issiqlik yo'qotilishini kamaytiradi. Biz quyoshda terlaymiz va terning bug'lanishi bizni sovtadi.

Agar biz juda ko'p shakar iste'mol qilgan bo'lsak va qondagi qand miqdori me'yordan oshsa, biz qondagi qand miqdori normal holatga qaytishi uchun bir qismini chiqarib tashlaymiz, qolganini kuydiramiz. Zinadan maksimal tezlikda yugurish kabi mushaklarning harakatlari mushaklar va yurak -qon tomir tizimiga katta talablar qo'yadi. Mushaklar bu g'ayrioddiy ish uchun qo'shimcha energiya manbaiga muhtoj,

shuning uchun yurak urishi tezlashadi va kuchayadi, yuqori qon bosimi qon tomirlarini kengaytiradi va mushaklarga qon oqimini yaxshilaydi. Har bir dori va gormon o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Diuretiklar siydik miqdorini oshiradi, adrenal gormoni yurak urish tezligini oshiradi va qon bosimini ko'taradi, insulin gormoni esa shakarni pasaytiradi. Biroq, ular tanadagi qanday o'zgarishlarga olib kelmasin, bu agentlarning barchasida umumiylik bor. Ular restrukturizatsiyani talab qilmoqdalar. Bu talab o'ziga xos emas, u nima bo'lishidan qat'i nazar, yuzaga kelgan qiyinchiliklarga moslashishdan iborat.

Stressga munosabat nuqtai nazaridan, biz duch keladigan vaziyat yoqimli yoki yoqimsiz bo'lishi muhim emas. Qayta qurish yoki moslashishga bo'lgan ehtiyojning intensivligi muhim. Biroq bu shunday miqdoriy biokimyoviy o'lchovlar shuni ko'rsatadiki, ba'zi reaksiyalar o'ziga xos emas va ta'sir qilishning barcha turlari uchun bir xil bo'ladi. Uzoq vaqt davomida tibbiyot bunday stereotipik javob mavjudligini tan olmadi. Turli vazifalar, aslida hamma vazifalar bir xil fidoyilikni talab qilishi kulgili tuyuldi. Ammo agar siz bu haqda o'ylayotgan bo'lsangiz, unda kundalik hayotda o'ziga xos hodisalar bir vaqtning o'zida umumiy o'ziga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega bo'lgan shunga o'xshash vaziyatlar ko'p uchraydi.

Jismoniy mashqlarni boshlash uchun siz boshlang'ich pozitsiyasini egallashingiz kerak: orqa tomon yotib, oyoqlari bir -biridan yoyilib, oyoq barmoqlari tashqariga burildi, qo'llar tanasi bo'ylab erkin yotadi (kaftlar yuqoriga). Bosh biroz orqaga tashlangan. Butun vujudi bo'shashadi, ko'zlari yumiladi, burun orqali nafas oladi.

Quyidagi vaziyatda stressdan halos bo'lish va dam olish mashqlariga misollar keltirilgan:

1. Ko'zlaringizni yumib, taxminan 2 daqiqa harakatsiz yoting. Siz turgan xonani tasavvur qilishga harakat qiling. Birinchidan, butun xonani (devorlar bo'ylab) aqliy yurishga harakat qiling, so'ngra tananing butun perimetri bo'ylab - boshdan to tovongacha va orqada harakat qilish.

2. Nafasingizni diqqat bilan kuzatib turing, burun orqali nafas olayotganingizni passiv ravishda anglab oling. Siz nafas olayotgan havo siz chiqarayotgan havodan bir oz sovuqroq ekanligiga e'tibor berishlik. Nafas olishingizga 1-2 daqiqa e'tiboringizni qarating. Boshqa hech narsa haqida o'ylamaslikka harakat qilish.

3. Sayoz nafas oling va nafasingizni bir zum ushlab turing. Shu bilan birga, butun mushaklarni bir necha soniya davomida keskin tarang qilib, butun tanadagi kuchlanishni sezishga harakat qilish. Nafas olayotganda dam olish va 3 marta takrorlash.

Oddiy sharoitda hech kim nafas olish haqida o'ylamaydi yoki eslamaydi. Ammo, negadir, me'yordan chetga chiqish paydo bo'lganda, to'satdan nafas olish qiyinlashadi. Nafas olish qiyinlashib, og'irlashib, stress yoki stress bilan kechadi. Va aksincha, kuchli qo'rquv, biror narsani keskin kutish bilan odamlar beixtiyor nafaslarini ushlab

turadilar (nafaslarini ushlab turadilar). Biror kishi nafasni ongli ravishda nazorat qilib, uni tinchlantirish, kuchlanishni engillashtirish uchun ishlatishi mumkin - mushak va ruhiy, shuning uchun nafasni avtoregulyatsiya qilish gevşeme va kontsentratsiya bilan birgalikda stress bilan kurashishning samarali vositasiga aylanishi mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqlari har qanday pozitsiyada bajarilishi mumkin. Faqat bitta shart kerak: umurtqa pogʻonasi qatʼiy vertikal yoki gorizontal holatda boʻlishi kerak. Bu tabiiy, erkin, kuchlanishsiz nafas olish, koʻkrak va qorin muskullarini toʻliq choʻzish imkonini beradi. Boshning toʻgʻri pozitsiyasi ham juda muhim: u boʻyniga tekis va erkin oʻtirishi kerak.

Boʻshashgan, tik turgan bosh koʻkragini va tananing boshqa qismlarini ma'lum darajada yuqoriga choʻzadi. Agar hamma narsa tartibda boʻlsa va mushaklar boʻshasha, siz doimo nafasingizni erkin boshqarishingiz mumkin. Biz bu erda qanday nafas olish mashqlari haqida batafsil toʻxtalmaymiz (ularni adabiyotda topish oson), lekin biz quyidagi xulosalarni beramiz.

Mutaxassislar psixologik chidamlilikka bir qator omillarni, jumladan, ilgari qayd etilgan nazorat va oʻzini oʻzi qadrlash, shuningdek, tanqidiylik darajasi, optimizm, ichki qarama-qarshiliklarning mavjudligi, shaxsiy ma'noga ta'sir qiladigan e'tiqodlar va axloqiy qadriyatlar bilan bogʻliq. stressli vaziyat.[90-96]

Har bir inson stressli vaziyatlarni engish uchun oʻziga xos qobiliyatga ega. Har bir insonning stressning oʻziga xos "boʻsagi darajasi" bor. Tanqidiylik inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va voqealarni bashorat qilishning ahamiyati darajasini aks ettiradi. Inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va bashorat qilish hissi qanchalik muhim boʻlsa, u stressli hodisaga shunchalik ogʻriqli boʻladi. Shuningdek, optimistik va quvnoq insonlar psixologik jihatdan chidamliroq ekanligi qayd etildi. Insonning stressli hodisaning ma'nosini shaxsiy tushunishi katta ahamiyatga ega. Mashhur psixiatr V.Frankl oʻz asarlarida (xususan, "Ma'no izlagan odam" kitobida) inson undagi ma'noni koʻrsa, har qanday narsaga chidashi mumkinligini ishonchli koʻrsatgan. Oʻz-oʻzini baholash - bu sizning imkoniyatlaringizni baholash. Agar odamlar oʻzlarini va shunga mos ravishda oʻzlarining qobiliyatlarini etarlicha yuqori baholasalar, ehtimol ular stressli vaziyatlarni engib oʻtish mumkin va shuning uchun hissiy munosabat nuqtai nazaridan kamroq qiyin deb bilishadi. Shunday qilib, stress yuzaga kelganda, oʻzini-oʻzi hurmat qiladigan odamlar oʻzini past baholaydiganlarga qaraganda yaxshiroq kurashadi, bu ularga oʻz imkoniyatlari haqida qoʻshimcha ma'lumot beradi va oʻz navbatida, oʻz-oʻzini hurmat qilishni yanada kuchaytirishga yordam beradi.

Xulosa. Qiyin vaziyatlarga duch kelgan odam har kuni atrofidagi jismoniy va ijtimoiy muhitga moslashadi. Psixologik stress - bu turli xil ekstremal ta'sirlarga (stressorlarga) javoban yuzaga keladigan keng koʻlamli hissiy holatlar va inson harakatlariga ishora qilish uchun ishlatiladigan tushuncha. Psixologik stressning rivojlanishiga koʻplab omillar ta'sir qiladi, ular orasida stressli hodisaning

xususiyatlari, voqeani shaxs tomonidan talqin qilish, odamning o'tmishdagi tajribasining ta'siri, vaziyatdan xabardorligi (xabardorligi), individual va shaxsiy xususiyatlar. bir kishining. O'z navbatida, stress insonning ruhiy jarayonlariga, xususan, yuqori ruhiy funktsiyalarga ta'sir qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Ibragimov X.I., Abdullayeva Sh.A. Pedagogika nazariyasi. Darslik. - T.: Fan va texnologiyalar nashriyoti, 2008.
2. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. «Umumiy psixologiya» T.: Fan va texnologiyalar 2010 yil.
3. Yo'ldoshyev, S., & Sultonaliyeva, G. (2023). SUITSIDAL HOLAT VA UNING KELIB CHIQISH SABABLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7726>
4. Yuldashev, S., & Arakulov, G. (2023). ETHNOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN FAMILY DISPUTES. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, (Special Issue), 81-88.
5. Джуманов, Ш.З. (2018). Бўлажак ўқитувчининг шахс бўлиб шаклланишида коммуникатив қобилиятнинг моҳияти. *FarDU–ilmiy xabarlar.–Фаргона, 5*, 113-116.