

---

**STRESS MUAMMOSINING SHAXS SHAKLLANISHIGA TASIRI**

---

*Azizova Shodiya Utkur qizi*

*Alfraganus universiteti Pedagogika va psixologiya yo'nalishi*

*Bakalavr 3-bosqich talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola shaxs shakllanishida stress muammosi o'rganib chiqilgan. Stress tushunchasi zamonaviy odamning so'z boyligidan mustahkam o'rnashgan va ko'chadagi aksariyat odamlar bu hodisani yechilmaydigan qiyinchiliklar, yechib bo'lmaydigan to'siqlar, amalga oshmagan umidlar natijasida kelib chiqqan salbiy, og'riqli tajribalar yoki ko'ngilsizliklar deb bilishadi. 80 yildan ko'proq vaqt oldin Xans Selye, stress nazariyasini yaratuvchilar o'zlarining asarlarida stress og'riq, iztirob, xo'rlik, hayotdagi katastrofik o'zgarishlarni anglatmasligini ta'kidladilar.

**Kalit so'zlar:** Stress, relaksatsiya, klaster, qopqon, konstruktiv yondashuv.

**Annotation:** This article examines the problem of stress in the formation of personality. The concept of stress is firmly entrenched in the vocabulary of modern man, and most people on the street see this phenomenon as negative, painful experiences, or frustrations that result from insurmountable difficulties, insurmountable obstacles, unfulfilled hopes. More than 80 years ago, Hans Selye, the creators of the theory of stress, argued in his works that stress does not mean pain, suffering, humiliation, catastrophic changes in life.

**Keywords:** Stress, relaxation, cluster, trap, constructive approach.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема стресса в формировании личности. Понятие стресса прочно вошло в лексикон современного человека, и большинство обывателей видят в этом явлении негативные, болезненные переживания или разочарования, возникающие в результате непреодолимых трудностей, непреодолимых препятствий, несбывшихся надежд. Более 80 лет назад Ганс Селье, создатели теории стресса, в своих работах утверждал, что стресс не означает боль, страдание, унижение, катастрофические изменения в жизни.

**Ключевые слова:** стресс, релаксация, кластер, ловушка, конструктивный подход.

Stress (ingliz tilidan tarjima qilinganda- zo'riqish, bosim)- doimiy va tez-tez uchrab turadigan holat. Stress – kasallik holati emas, inson organizmi xohlamaydigan xolatlar bilan kurashadi. Ba`zan stress foydali ham bo'lishi mumkin. Noto'g'ri o'ylash faqat ko'ngilsiz xolatlarni keltirib chiqaradi. Ortiqcha quvonch stress xolatiga olib kelishi mumkin. Masalan, lotoreya yutug'i inson organizmida o'zgarishlar bo'lishi mumkin, qattiq quvonchdan stress kelib chiqishiga o'xshab tavsiflanadi. Ko'pincha

odamlar shifokorga jismoniy zo`riqishdan shikoyat qilishadi aslida buning sababistress.

Ko`pincha odamlar stressdan qutulish uchun alkogol ichimliklarga yoki dori-darmonga yugurishadi, lekin bu narsalar bir oz vaqtgina yengillik baxsh etadi, bular faqat insonning umumiy axvolini battar yomon qiladi. Stress barcha kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo`ladi.

Stress ijobiy natijalarga ham olib keladi- stressni boshidan o`tkazgan inson qiyinchiliklarni yengishi va ularni yengib yanada kuchli bo`lishiga o`rganadi. Har qanday inson o`zini tirik va to`laqonli ekanligini his etishi uchun o`zining atrofidagi har qanday qiyinchiliklarni, muammolarni yechib, o`zini baxtli seza boshlaydi. Bu trening darsimizda biz stress holatini konstruktiv yo`l bilan yengish yo`llari bilan tanishamiz.

\* Klaster “Stress”- Qatnashuvchilar og`zaki yoki yozma stress ularni fikrlarini bir biriga bog`laydi. Boshlovchi keyin qatnashuvchilar bilan birga 1-sxemani tahlil uchun taklif etadilar.

\* Atrofdagilarga savol- “Juda ta`sirli vaziyatda men nimani his etaman?”. Qatnashuvchilar o`zlarining ta`sirli, og`ir vaziyatlarda nimani his etishlarini 1049 aytishadi. Ba`zi hislar boshqalaridan ajralib turadi, o`spirinlar stress vaqtida quyidagilarni o`tkazadilar: qayg`urish, qo`rquv, ta`sirlanish, ishonchsizlik.

\* Relaksatsiyaning o`tkazilishi- Hozir biz asab tizimiga ta`sir qiluvchi mashqlar haqida gaplashamiz. Bu mashqlar chuqur tushkunlikdan chiqishga, yomon natijalardan qochishga yordam beradi. Bunday mashqlar tananing har yeridagi asab tizimlarining taranglashishini yengillashtiradi.

Qo`lingizni qattiq musht qilib, keyin qo`yib yuboring. Qo`l barmoqlari to`g`irlanadi, to`lqin tarqab, yoqimli og`riq tarqaladi. Doimiy oyoq muskullari, qorin, ko`krak, qo`l, bel, bo`yin, yuzni 15-20 minut bajarilgan mashqlar.

Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his-tuyg`u ko`pincha stressor vazifasini bajaradi va bu fizik stressor ta`siriga zamin tug`diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo`lishi mumkin. Shuning uchun ma`lum darajadagi stresslarsiz hayot kechirib bo`lmaydi, chunki stresslar bo`lmasligi bu o`lim bilan barobar degan edi G.Seyle. demak, stresslar nafaqat xavfli balkim organizm uchun ham foydali bo`lishi mumkin (autstress) , bu holat organizm imkoniyatlarini ishga solishi, salbiy taassurotlarga chidamligini oshiradi (mas, infeksiyalar, qon yo`qotishva boshqalar), ma`lum bir kasalliklar kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig` bo`lishiga yordam beradi.

Stressni yengish usullari sifatida quyidagilarni tavsiya qilish mumkin:

Oq-qora fikrlashdan voz keching.

Stressni ijobiy tajriba sifatida qabul qiling.

Hamma narsani nazorat qila olmasligingizga ko`niking.

O`tmishni uniting.

Muloqot qiling.

Xulosa: -Qanday yangilikni o`rgandingiz? - Dars sizga foyda keltirdimi? Shuni tahlil qiling.

Shaxslararo munosabatlarni to`g`ri tashkil qilishda quyidagi trening mashg`ulotlarni tavsiya qilish mumkin Maqsad: Stressni yengib o`tish yo`llarini ishlab chiqish.

Asosiy ish:

Stress ham salbiy ham ijobiy bo`lishi mumkun. Masalan: farzand tug`ilishi, musobaqalarda g`oliblik, lotoreyalarda yutish, institutga kirish. Bular ham lotoreyada yutish, institutga kirish. Bular ham stress, lekin ijobiy stress.

Stress insonni faollashtiradi. Stressiz hayot zerikarli bo`lar edi. Lekin uzoq muddatli stress organizmni charchatadi, uyqusizlik, bosh og`rig`i, jizzakilik, yig`loqilik kabi oqibatlarga olib keladi. Buning natijasida oshqozon yarasi, qandli diabet, yurak kasalliklariga olib keladi.

Stress daraxtini chizamiz: tanasi stress, shohlari natijalari (uyqusizlik, ko`z yosh, tushkunlik)

O`ng tarafiga ijobiy, chap tarafiga salbiy oqibatlari, tomirlari- kasalliklar. Stress oqibatlari bilan kurashish uchun nima qilish kerak?

1) Inson stress holatida qay holatga tushadi? Qopqonga tushganlar (L.Xoxlova)  
Qopqon №1 Bolalar orasida keng tarqalgan- yig`laydi. Men baxtsizman, meni hech kim yaxshi ko`rmaydi. Men kasal bo`lib o`laman! Yig`lab yengil tortish mumkin. Lekin muammoni kim yechadi? Qopqon №2 O`zidan boshqa atrofdagi hamma aybdor. Ikki olsa-o`qituvchi, yiqilib tushsa-stul, xullas hamma nohushliklarda kimdir aybdor. Qopqon №3 O`z hissiyotlarini yashirish. Masalan, yoqtirgan sinfdoshining sochidan tortadi, jahlini chiqaradi. Yoqtirmagan odami bilan esa xushmuomala bo`ladi. Qopqon №4 Jizzakilik. Baqirish, urishish, predmetlarni otish, boshliqning qo`l ostidagilardan, turmush o`rtoqlar bir biridan “alamini oladi”. Ayrim hollarda o`zidan “alamini olishi” mumkin. Bu o`z joniga qasd qilish holatiga olib kelishi mumkin. Qopqon №5 Turli dori yoki narkotik, sigaret, alkogol qabul qilish. Bu esa shu masalalarning quliga aylantiradi. Qopqon №6 Hamma omadsizliklarda biror sabab topadi. O`z kamchiligini tan olmaydi. Boshqalarni tanqid qiladi. Qopqon №7 Esdan chiqarish. o`z ayblarini unutadi. Yosh bola qo`li bilan ko`z yumib olgani kabi hamma narsadan ko`z yumib, hammasini unutish.

Anketa savollari: Siz stressni his qilasizmi?

- Tez-tez biror ishni eplolmasligingizni his qilasizmi?
- Oson tinchlanasizmi?
- Arzimagan narsaga havotirga tushasizmi?

- His-tuyg`ularingizni ko`rsatishga qiynalasizmi?
- Sababsiz asabiylashasizmi?
- Charchoqni his qilasizmi?
- Uygungiz notinchmi?
- Yelkangiz va bo`yningiz mushaklari og`riydimi?
- Boshingiz mushaklari og`riydimi?
- Boshingiz tez –tez og`rib turadimi?
- Boshingiz aylanib turadimi?
- Tinchlanish uchun ko`p chekasizmi?
- O`z vaqtida ovqatlanmaysizmi?
- Tinchlanish uchun ko`p ichasizmi?
- Tez-tez holsizlanib turasizmi?
- Teringizda tushunarsiz toshmalar bormi?

Beshta “ha” javobi ozroq stressni, 7ta va undan ortig`i kuchli stressni bildiradi. Siz kayfiyatingizni ko`taruvchi ishlar bilan mashg`ul bo`lishingiz kerak.

Test. “Stress holatidan chiqa olasizmi?”

| No | Savollar   | Tez-tez | Ba`zan | hechqachon |
|----|--|---------|--------|------------|
| 1  | Men o`zimni baxtli his qilaman.                          | 0       | 1      | 2          |
| 2  | Men o`zimni o`zim baxtli qila olaman.                    | 0       | 1      | 2          |
| 3  | Umidsizlikka tushaman.                                   | 2       | 1      | 0          |
| 4  | Alkogol va dorilarsiz stress holatidan tinchlana olaman. | 0       | 1      | 2          |
| 5  | Kuchli stressda mutaxassisga uchrashgan bo`lar edim.     | 2       | 1      | 2          |
| 6  | Men g`amginlikka moyilman.                               | 2       | 1      | 0          |
| 7  | Boshqa odam bo`lishni xohlar edim.                       | 2       | 1      | 0          |
| 8  | Boshqa joyda bo`lishni xohlar edim.                      | 2       | 1      | 0          |
| 9  | Oson xafa bo`laman.                                      | 2       | 1      | 0          |

0-3 ball: Siz o`zingizni boshqara olasiz. Baxtlisiz.

4-7 ball: Stress bilan o`rtacha kurasha olasiz.

8 dan yuqori: Siz hayot qiyinchiliklari bilan kurashishga qiynalasiz.

Stressni boshqarish.

- Qochish
- Vaziyatni analiz qilish
- Konstruktiv yondashuv
- Hujum
- Reja tuzish 1053

- Yaxshi tomonini o`ylash Stress bilan kurashish usullari.
- “Qila olmayman” so`zini ishlatmang.
- Bo`sh vaqtdan unumli foydalaning.
- “Yo`q” deyishni o`rganing.
- O`rtacha vaznni saqlang.
- Jismoniy mashqlar bajaring.
- Relaksatsiya bilan shug`ullaning.
- Chekmang, alkogol ichmang.
- Yog`li, shirin, sho`r ovqatlarni yemang.
- O`zingizga ishoning.
- Maqsad sari olg`a intiling.
- Xitoy tibbiyoti massaj olishni maslahat beradi.
- To`g`ri nafas olish mashqi- Chuqur nafas olish kerak va sekin nafas chiqarish kerak. Bu mashqlar 3-5 daqiqa davom etadi. Xulosa mashg`ulot ishtirokchilarga qanchalik foyda keltirganini muhokama qiling.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. G`oziyev E. G` Jabborov A. Faoliyat va hulq-atvor motivatsiyasi. Toshkent.,2003
2. Qodirov B.R. Sinf zukkolarini tanlash metodikasi (Yosh iste`dodlarni izlaymiz): Metodik qo`llanma. Toshkent., 1998.
3. Alimxodjayeva S.N., Haydarov F.N. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi. 2- qism. O`quv qo`llanma. – Toshkent., 2009. – B. 72
4. Rozikova M., Aliyeva K. Psixologik tashxis metodikalari . – Toshkent., 2010
5. Ibrohimjon M. et al. PSYCHOLOGICAL CRISES IN PERSONALITY PSYCHOLOGY AND WAYS TO OVERCOME THEM // Galaxy international interdisciplinary Research Journal. 2022. –T. 10. – N 4. – C . 743-746