

**MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGLARI FAOLIYATIDA STRESSLI  
VAZIYATLARNI OLDINI OLISHGA QARATILGAN AMALIY USULLAR VA  
ULARNING AHAMIYATI**

**Ismoilova Olmaxon Tursunboyevna**

*Andijon viloyati Asaka tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli 27-  
umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada stress bilan kurashish usullari va bir qator metodikalari va ahamiyati haqida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar:** *Stress, yoshlar, jamiyat, pedagog, psixologiya.*

Hozirgi rivojlanish o'zining eng yuqori darajasiga erishgan bir vaqtda hamma narsa insonlarga qulaylik yaratish va sifatli hayot kechirishga qaratilmoqda. Bu yaxshi chunki, har bir inson yaxshi yashashga haqlidir. Lekin bunday jamiyatda albatta, har bir kasb egasida uchraydigan bir holat borki uni inkor etib bo'lmaydi. Bu stress. Birgina kasbni misol qilsak bo'ladi, o'qituvchilik.

Ustoz! Shu birgina so'z zamirida olam-olam ma'no va hurmat mujassam. O'qituvchi sofdil, kamtarin, ma'naviy boy, ahloqan pok insondir. Ularning poyiga guldastalar sohasak, doimo hurmatlarini ado etib, ardoqlasak arziydi. Chunki ustozlar butun kuchlarini, aql-idroklarini, bilim va zehnlarni, qalb-qo'riyu sehrlarini shogirdlariga baxshida etgan zahmatkashlardir. Lekin bu kasbning ham o'ziga yarasha qiyinchiligi va salbiy tomonlari bor. Bulardan biri stress hisoblanadi.

Stress (inglizcha: *stress* — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress - bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan tananing o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi va asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal reaksiya. “Stress” terminini kanadalik patolog G. Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb, ular ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarni moslashish (adaptatsiya) sindromi deb atadi. Fiziologik jihatidan (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq. Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, histuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar

bo‘lmasligi bu o‘lim bilan barobar degan edi, Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo‘lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta‘sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo‘qotish va boshqalar), ma‘lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig‘ bo‘lishiga yordam beradi. Zararli stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko‘pgina kasalliklarning kechishini og‘irlashtiradi. Stress ta‘sirida kasalliklar paydo bo‘lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og‘rigan bemorda stress og‘irroq, ya‘ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

Hans Selye stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta‘sir etishi, yoki gormonal tizimning “noto‘g‘ri” reaksiya berishiga bog‘liq deb hisoblagan. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo‘lmagan stressor ta‘sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta‘sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga bog‘liq. Stress holatini faol o‘zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydi yoki, aksincha, faol kurashish bo‘lmasa, moslashish sindromi susayib, og‘ir holatlarda organizmni nobud bo‘lishigacha olib kelishi ham mumkin. Organizmdagi hamma o‘zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Stress oqibatlariga qarshi kurashish bo‘yicha an‘anaviy ravishda ko‘plab uslublar ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, bu bilan bir qatorda stressni oldini olish, ruhiy barqarorlikni oshirish bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan salmoqli izlanishlar o‘tkazilgan. Stressni oldini olish va barqarorlikni oshirishda asosan kognitiv xulq-atvor terapiyasi nazariyasi va amaliyotiga asoslangan o‘ziga-o‘zi yordam berish yuzasidan qator yondashuvlar ishlab chiqilgan.

**Stressga qarshi toshlar** (inglizcha: *worry stones, palm stones, thumb stones*) silliq sayqallangan yarim qimmatbaho toshlar va minerallar bo‘lib, odatda oval shaklida, bosh barmog‘i uchun chuqurchaga ega bo‘lib, odam dam olish yoki tashvishni yengillashtirish uchun toshni silashi mumkin. Stressga qarshi tosh odatda ko‘rsatgich va bosh barmog‘i o‘rtasida siqiladi, shundan so‘ng u bosh barmog‘i bilan yuqoriga va pastga silanadi. Stressga qarshi toshlar psixologlar tomonidan tashvish va stress bilan kurashish vositasi sifatida tavsiya etiladi. Stressga qarshi toshlardan foydalanish tirnoqlarni tishlash yomon odatlardan xalos bo‘lishga yordam beradi. Tinchlantiruvchi vosita sifatida toshlar qadimgi Yunonistonda, shuningdek, Tibet, Irlandiyada va Amerika hindularining bir qancha qabilalarida ishlatilgan. AQSh da stressga qarshi toshlar keng tarqalgan.





Stress nafaqat bizning his qilishimizga ta'sir qiladi. Bu bizning jismoniy sog'ligimizga ham ta'sir qilishi mumkin. Buning bir misoli – migren, yoki «stressning bosh og'rig'i». Stress bizning ishtahamizga, uxlashga, qon bosimini ko'tarishga va boshqa ko'p narsalarga ta'sir qilishi mumkin. Uzoq muddatli yoki surunkali stress yurak-qon tomir, immunitet, ovqat hazm qilish va oshqozon-ichak tizimimizga ta'sir qilishi mumkin. Yaxshiyamki, stressni engishning turli xil usullari mavjud. Ba'zilar siz uchun boshqalarga qaraganda yaxshiroq ishlashi mumkin, ammo ularning barchasi bizni stressni sog'lom usulda engishga yordam beradi.

**O'zingizni stress holatida qilishingiz mumkin bo'lgan ba'zi oddiy narsalarga quyidagilar kiradi:**

- O'zingizni his qilayotgan narsalar haqida kimdir bilan suhbatlashish
- O'zingiz yaxshi ko'radigan va sizga g'amxo'rlik qiladigan odamlar bilan aloqa o'rnatish
- Qiziqarli narsa qilish
- Jismoniy faol bo'lish
- Yetarli darajada uxlashga harakat qilmoqda
- Sog'lom, muvozanatli dietaga ega bo'lish
- Toza havoga chiqish
- Boshqalarga yordam berish

**Sizlarga ish paytida foydalansa bo'ladigan stress bilan kurashishning quyidagi tabiiy usullarini taklif qilamiz:**

- Kulgu, tabassum;
- Yaxshi va yoqimli narsalar haqida o'ylash;
- Turli jismoniy harakatlar: cho'zilish, kerishish kabi;
- Derazadan ko'rinib turgan peyzajni kuzatish;
- Xonadagi gullarni, qadrdon fotosuratlarini tomosha qilish;
- Quyosh nurlarida “cho'milish”;
- Yugurish bilan shug'ullanish;
- Muvaffaqiyatlar kundaligini tutib, har qanday kichik yutuqlaringizni unga yozib boring, vaqti-vaqti bilan uni varaqlab o'qing;
- Kayfiyatingizni va hayotga bo'lgan qiziqishingizni oshiruvchi shaxsiy musiqa va kino-filmlaringizni jamlab qo'yib, kerab bo'lganda o'sha zahoti tinglab, tamosho qiling;
- Toza havodan to'yib nafas olish;
- Kimgadir boshqalarga maqtov, komplimentlar aytish.
- Mazkur ro'yxatni olib, tez-tez ko'zingiz tushadigan joyga ilib qo'yish va uni yodga olib turish tavsiya etiladi.

**O'tkir stressdan chiqish uchun amaliy mashqlar**

1. Sovuq suv bilan yuz va qo'llaringizni yuving. Suv iching.
2. Tanadagi tarang mushaklarni bo'shashtirish uchun qo'llaringizni, oyoqlaringizni silkiting.

3. Qo'llaringizni musht qilib bor kuchingiz bilan siqing va 10 soniya shunday ushlang. Keyin bo'shashtiring. Xuddi shu mashqni yelka, oyoq, qorningiz bilan qiling.
4. Qorningiz bilan chuqur nafas oling va keyin asta-sekin havoni chiqaring.
5. Asabiy zo'riqishni jismoniy harakatga o'tkazing – yuguring, yuring, qo'llaringizni harakatlantiring.
6. Tanani imkoniyat qadar massaj qiling.
7. Yuzingiz, bo'yningiz va boshingizni yengil uqalang.
8. Qandaydir narsaga, obyektga e'tiboringizni ko'chiring, qarating. Diqqatingizni uni o'rganishga, qandaydir sifatlarini topishga qarating.
9. Stressli holatingizni qog'ozda chizing, keyin uni yirtib tashlang.
10. Ko'zlaringizni yuming. Hayolingizda o'zingiz uchun yaxshi, qulay, tinch, chiroyli joyni tasavvur qiling. Bu holatda bir necha daqiqa bo'ling.
11. O'zingiz uchun ijobiy bo'lgan vaziyat yoki odam haqida o'ylang. Tabassum qiling va bir necha muddat shu holatda bo'ling.
12. Imkoniyatingiz bo'lsa, shoshmasdan piyoda yuring.

#### **Stress vaqtida o'z-o'zini boshqarishning vaziyatli usullari**

- Sekin nafas olib, 1 dan 10 gacha sanang.
- 1 daqiqa jim bo'ling.
- Kuchli hayajonni to'xtatish uchun pastki jag'ni orqaga va oldinga siljitish mumkin.
- Siz qo'rquvingiz yoki hayajoningizni qandaydir kiyim (ko'ylak, kostyum va hkz) shaklida hayolan tasavvur qilishingiz va yechib tashlashingiz mumkin.
- Dush, vanna qabul qilib, suv sizni tozalayotganini his qiling.
- Faol mashg'ulotlar, sport bilan shug'ullaning.
- Muhim yig'ilishlar, uchrashuvlar, attestatsiyadan oldin oshqozoningizni o'ta och ham qoldirmang, o'ta to'ydirib ham qo'ymang.
- Hayajonlanish davrida siz o'zingizni o'ta to'lqinlangan ummon, dengiz deb tasavvur qiling, (shamol yoki boshqa biror tabiiy element) va hayolingizda bu ummonni, dengizni (elementni) tinchlantiring.
- Nafas olish mashqlari.
- Tana holatingizni o'zgartiring (agar o'tirgan bo'lsangiz - turing, yuring va hkz).
- Ertalab uyg'onganingizdan so'ng va kechqurun uyqudan oldin 15 daqiqa istagan ijobiy narsani tasavvur qiling.
- Autotrening, meditatsiya bilan vaqti-vaqtida shug'ullaning (bu shaxsingizni sog'lomlashtirishga va kuchaytirishga yordam beradi).

Kundalik hayotda stress bizni doim ta'qib qiladi. Kechikish, vaziyat ustidan nazoratni yo'qotish-bularning barchasi keskinlikning oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Stress bilan qay tarzda kurashish kerak?



1. **Oq-qora fikrlashdan voz keching**

Narsalarni faqat oq va qoraga ajratmang. Bizda bu kabi fikrlash bolaligimizdan shakllanadi. Bunday fikrlashdan kattalarga xos “rangli” fikrlash foydasiga voz keching. U sizga vaziyatdan chiqish yo‘llarini izlab topishga yordam beradi.

2. **Stressni ijobiy tajriba sifatida qabul qiling**

Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, stress sog‘liq uchun zararli ekanligi haqidagi qat’iy ishonch vaziyatni boshqara olish qobiliyatimizda aks etadi.

3. **Hamma narsani nazorat qila olmasligingizga ko‘niking**

Hech qanaqasiga ta’sir ko‘rsata olmaydigan voqealarni oldindan aytish yoki rejalashtirishga urinib, juda ko‘p kuch sarflashingiz mumkin. Oxir-oqibatda bu sizni faqat holdan toydirib, o‘zingizga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Faqat o‘z-o‘zimizni nazorat qila olishimizni tan olish — stressdan qutulish uchun eng to‘g‘ri yo‘l.

4. **O‘tmishni unuting**

“Nega bu aynan men bilan yuz berdi?” — har birimiz o‘zimizga shu savolni berib turamiz. Bu kabi salbiy fikrlarga to‘xtalmang. O‘tmishda o‘ralashib qolishingizga yo‘l qo‘ymang. Yaxshisi kelajakdan nimalarni kutayotganligingiz haqida xayol suring. Istagan natijalaringizga erishishingizni tasavvur qiling.

5. **Muloqot qiling**

Stressni boshdan kechirar ekanmiz, o‘zimizni chetga tortib, muammolarimiz bilan yolg‘iz qolishni istaymiz. Biroq bu to‘g‘ri yo‘l emas. Odamlar bilan muloqot qilishdan qochmang, yordamingizni boshqalarga taklif qiling va boshqalardan ko‘mak so‘rashdan qo‘rqmang.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Leeb, R.T .; Paulozzi, LJ .; Melanson, S .; Simon, T.R .; Arias, I. (2008 yil yanvar).
2. Kogill, D .; Bonnar, S .; Dyuk S .; Grem, J .; Set, S. (2009). [Bolalar va o'spirin psixiatriyasi. Oksford universiteti matbuoti.](#) p. 412. ISBN [Arxivlandi](#) asl nusxasidan 2017 yil 24 fevralda. Olingan 8 mart 2016.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 1979.
4. Qurbonov Sh. Stress nima? Ilmiy ommabop qo‘llanma. Toshkent, 1982.