

## SHAXSNING SHAKLLANISHIDA STRESS MUAMMOSI VA TURLARI.

**Abdusalomov Ro'zimatjon**

*Farg'ona davlat universiteti*

*Pedagogika- psixologiya fakulteti talabasi*

**Pulatova Gulnoza**

*Farg'ona davlat universiteti*

*Pedagogika- psixologiya fakulteti o'qituvchisi*

Shaxs shaxs bo'lib tug'ilmaydi, u ijtimoiy, tabiiy, texnik va texnologik muhit, uning hayoti va faoliyatining moddiy va ma'naviy sharoitlari bilan o'zaro munosabatda bo'lish jarayonida bir shaxsga aylanadi.

Shaxsning shakllanishida etakchi rol o'ynaydi ijtimoiy holat, quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- makroiijtimoiy muhit - ijtimoiy tizim, davlat tuzilishi, jamiyatning rivojlanish darajasi va uning odamlar hayoti va faoliyatini ta'minlash imkoniyatlari;

- mikroijtimoiy muhit - bu shaxsning bevosita aloqa o'zaro ta'siri muhiti: oila, do'stona kompaniya, maktab sinfi, o'quvchilar jamoasi, ishlab chiqarish, mehnat jamoasi va boshqalar;

- tarbiya - shaxsning shakllanishi va rivojlanishining maxsus tashkil etilgan jarayoni, birinchi navbatda, uning ma'naviy sohasi. Oilaviy ta'limni maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktabda, universitetda, ishlab chiqarishda taqsimlash; mehnat, axloqiy, estetik, siyosiy, huquqiy, ekologik, kasbiy, jismoniy va boshqa tarbiya;

- faoliyat - o'yin, o'quv, ishlab chiqarish va mehnat, ilmiy. Faoliyat jarayonida xilma-xil turlarga, ijtimoiy aloqalarga va munosabatlarga kiritilishi;

- ijtimoiy o'zaro ta'sir uning barcha xilma-xilligi, boshqa odamlar bilan muloqot qilish;

Insonning aqliy (shuningdek biologik) rivojlanishiga ta'sir qiladi qurilgan muhit uning yashash joyi, zamonaviy texnologiya, uni ishlab chiqarish va ishlatish texnologiyalari, qo'llanilishi, qo'shimcha mahsulotlar zamonaviy ishlab chiqarishlar, zamonaviy radio, televidenie va boshqa texnik qurilmalar tomonidan yaratilgan axborot-psixologik muhit;

Ijtimoiy sharoitlar bilan bir qatorda, shaxsning, umuman psixikaning, uning individual funktsiyalarining shakllanishi va rivojlanishida juda katta rol o'ynaydi. biologik omil, insonning fiziologik xususiyatlari.

Insonning aqliy rivojlanishi ham ta'sir qiladi uning individual fiziologik tizimlarining ishlashining o'ziga xosligi, umuman tananing holati. Insonning aqliy rivojlanishi ham bog'liq Tabiiy omillar: inson hayoti va faoliyatining iqlimiy, geografik, geofizik, kosmik va boshqa sharoitlari.

Stress (inglizcha stress — so'zidan olingan bo'lib, jiddiylik, keskinlik, zo'riqish) degan ma'nolarni anglatadi. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab keskin vaziyat tufayli vujudga keladigan emotsional holatlarni tadqiq etish psixologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlarida keng ko'lamda amalga oshirila boshlandi. Stress — og'ir jismoniy va murakkab aqliy nagruzkalar, ishlar me'yoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ilganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishlardir. Mana shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron-bir emotsiya turi ro'yobga chiqaradi. Stress emotsional holatining paydo bo'lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispatcherlar (inglizcha dispatcher — ishlab chiqarishni muvojiqlashtiruvchi ma'nosini anglatadi) uchun, balki sudyalalar, korxonalar rahbari, ta'lim tizimi xodimlari uchun alohida ijtimoiy-psixologik ahamiyat kasb etadi.

„Stress“ tushunchasini psixologiya faniga olib kirgan olim kanadalik fiziolog G.Sele (1936) sanaladi. U stressni tadqiq qilishda moslashuv alomati (adaptation sindrom - yunoncha — syndrome — belgi, alomat, ko'rinish, moslashuvi demakdir) masalasiga, uning faoliyatga ijobiy hamda salbiy ta'sir etishiga alohida ahamiyat bergan. SHuningdek, ekstremal (lotincha extremus — favquloddagi holat, eng oxirgi vaziyat ma'nosini anglatadi) vaziyatlardagi, murakkab jarayonlardagi stressning o'ziga xosligi, faoliyatni qayta tashkil qilishgacha (dezorganizatsiya lotincha — de organisation — tashkilot, tuzihna ma'nosini bildiradi) olib borishi, shunga o'xshash sharoitlarda shaxs xulqini bashorat qilish (prognoz yunoncha — prognosis — bashorat ma'nosini anglatadi) imkoniyatlari G.Sele tomonidan o'rganilgan.

Tadqiqotchi U.Kennonning gomeostazis (yunoncha o'xshashlik — stasis ma'nosini bildiradi) haqidagi ta'limotida stress holati har tomonlama o'rganilgan. U ushbu atamani psixologiya faniga 1929-yilda olib kirgan. Gomeostazis mexanizmda moslashish xususiyatlari yaqqol o'z ifodasini topadi. Uning mulohazasicha, faoliyat shakllarini amaliyotga tatbiq etish jarayonida nerv sistemasi va miya funksiyasini oqilona ta'minlab turishda hamda saqlashda gomeostazis muhim o'rin tutadi.

Stress holatida shaxsning xatti-harakatlari o'ziga xos tarzda o'zgaradi, unda qo'zg'alishning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshadi. Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Lekin stress holatida fiziologik o'zgarishlar tashqi tomonidan qariyb ko'zga taslilanmasligi mumkin. Biroq muammoni yechishdagi qiyincliilik, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalikni stressning tashqi ifodasi, deb taxmin qilsa bo'ladi. SHaxs stress holatida telefon raqamlarini adashtiradi, vaqtni chamalashda

yanglisliadi, ong faoliyati engil tormozlanadi, idrok ko'lami torayadi va boshqalar.

Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tajribasi, shakllangan malakasi muhim o'rin tutadi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari alohida ahamiyatga ega. Undagi yuksak his-tiiyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishda katta xizmat qiladi.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq.

Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

Stress alomatlari. Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz:

Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi. Yomon, notinch uyqu. Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.

Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi. Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik. Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi. Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.

Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi.

Agar siz stress holatda bo'lsangiz, bu bir narsa demakdir: sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta'sirga javob reaksiyasini qaytardi.

Stress turlari. Ba'zi holatlarda «stress» ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi.

Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi. Ruhiiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin.

Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir.

**Natijasiga qarab psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:**

Eustresslar («foydali» stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressning biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omili. Bu holatni «uyg'onish reaksiyasi» deb atash mumkin. Bu uyqudan uyg'onish kabidir. Ertalab ishlashga borish uchun avvalo yotoqdan turish va uyg'onishingiz kerak. Ish faolligiga erishish uchun sizga turtki — kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi.

Barchaga ma'lumki, yaxshi uyqudan ko'ra yaxshiroq dori yo'q. Shunday ekan, siz qanday uxlashingiz haqida o'ylab ko'rishingiz kerak. Quyida uyquni yaxshilashga yordam beradigan ba'zi tavsiyalar keltirilgan.

Muntazam mashqlar normal uyqu uchun katta yordam beradi. Ularni yotishdan ikki soat oldin, ochiq havoda bajarish tavsiya etiladi. Uxlashdan oldin issiq vanna qabul qilib, sokin musiqa tinglashingiz mumkin. Har kuni buni qilishga harakat qiling. Uyqu normal va sog'lom bo'lishi uchun organizmga melatonin deb ataladigan gormon kerak. U gormon B guruhi vitaminlari qabulidan keyin ortadi, bu vitamin esa guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, quritilgan o'rikda ko'p bo'ladi. Yotoqxonada shovqinli va yorug' bo'lmasligi kerak, bular tinch uxlashga xalaqit beradi. Stressli vaziyatni yengishda bir tekis va soki nafas olish yordam beradi. Nafasni burun orqali chuqurroq olish kerak, chiqarishda esa sekin, og'iz orqali chiqarish kerak.

Stressda to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat oson va yaxshi hazm bo'lishi kerak. Shoshmasdan, kam-kamdan ovqatlaning. Ovqatlangandan keyin bir oz dam olish kerak.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. *G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T.: O'qituvchi, 2010.*
2. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – 320 с.
3. Фромм Э. Психология человеческой деструктивности. М. 2000 г.
4. Юнг К.Г. Очерки по аналитической психологии. -Мн.: ООО «Харвест», 2003.- 528 с.
5. Юнг К.Г. Психологические типы. -Мн.: ООО «Харвест», 2003.-528 с.
6. Pulatova, Gulnoza. "Bilingvizmni kompleks o'rganishdagi yondashuvlar." *Obuyestvo i innovatsii* 2.4/S (2021): 769-775