

## **STRESSNI OLDINI OLISH VA STRESSGA NISBATAN IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH MASALALARI**

*Ismoilova Nilufar Umarovna*

*Jizzax viloyati Zomin tumani MMTBga qarashli*

*60-sonli umumta'lim o'rta maktab amaliyotchi psixologi*

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada turli xil kasbdagi insonlarda stressni oldini olish va uni bartaraf etish yo'llari haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlari:** stress, moyillik, kasbiy faoliyat, xulq-atvor, hissiyot, psixik zo'riqish

### **KIRISH**

Zamonaviy dunyoda stress jamiyatning haqiqiy bo'g'inidir. Ish, oila, moliya, odamlar bilan bo'lgan munosabatlar-bularning barchasi yuqori darajadagi kontsentratsiyani va o'rtacha vaqtni talab qiladigan vaqtni talab etadi. Deyarli har bir kishi xavfli zonada, shuning uchun hamma stressni qanday qilib oldini olishni bilishi kerak.

Zamonaviy psixologiyada stressli vaziyatni bartaraf etishga yo'naltirilgan, ratsional xulq-atvor sifatida qaraladi. U asosan ikki omilga-sub'ekt va real vaziyatga bog'liq bo'ladi, hamda shaxs hayot faoliyatining xulq-atvor, emotsional va kognitiv darajalarida namoyon bo'ladi. Stressni yengishning asosiy funktsiyalari sifatida inson ichki va tashqi mukammalligini ta'minlash va qo'llab-quvvatlash hisoblanadi. Buning uchun stressli vaziyatni va uni samarali yenga olish usullarini anglash, shuningdek, ularni shaxs o'z harakatlarida samarali qo'llay bilishdir. Qolaversa, koping xulq-atvor psixologik xavf-xatar vaziyatini bartaraf etishga yo'naltirilganligi va muhit talablariga mos ravishda ijtimoiy psixologik zaxiralardan unumli foydalanishga harakat qilishdir.

Ko'pgina olimlar stressli, inqirozli vaziyatlar tushunchalarini tadqiq eta turib, ularga xos alohida nazariyaning mavjud emasligini, shu munosabat bilan mazkur tushunchalarning umumqabul qilingan ta'riflari ham yo'qligini ta'kidlab o'tadilar. Tabiiyki, ular stressni tushunishda bir nechta yondashuvlarni ajratib ko'rsatadilar.

Stressni stimullar, javob reaksiyasi va transaksiya sifatida qarash mumkin. Ana shu yondashuvlarga mos ravishda mavjud bo'lgan stress modellari stimulli model, javob reaksiya va transakt modellarga bo'linadi.

Stimulli modellar. Bunga shunday modellar kiritiladiki, bu modellar stressning shaxs zo'riqlashiga olib keluvchi psixologik talab sifatida qarab chiqiladi. Stress bunda mustaqil o'zgaruvchi, atrof-muhitning ob'ektiv xossasi sifatida qaraladi. Stimulli yondashuv g'oyalarini rivojlantirgan holda bir qator mualliflar: "Stress bu - inson bilan yuz beruvchi holat, uning ichidagi sabablar yig'indisi yoki belgilar yig'indisi emas", deb e'tirof etadilar Stress har doim optimal sharoitlardan og'ish yuz berganda va inson bu og'ishni yenga olmagan holatlarda yoki bu jarayonda muayyan darajadagi qiyinchiliklarga duch kelganida yuzaga keladi.

Stress taxliligiga stimulli yondashuvda ko'proq ergonomik tadqiqotlarga xosdir. Qo'zg'alishning psixofiziologik tushunchasini qo'llagan holda bu yondashuv tashqi muhitning faoliyatni bajarish darajasiga ta'sirini tahlil qilish uchun ishlatiladi. Ushbu yondashuv tarafdorlarining tadqiqotlarida psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik usullar yordamida insonga zo'riqlash (stress) ta'siri tadqiq etilgan. Qarab chiqilayotgan yondashuv doirasida "stressogen" deb tasniflangan vaziyat tiplari ajratib ko'rsatiladi:

axborotni qayta ishlashning katta tezligi;

guruhiy bosim;

frustratsiya, zararli tashqi ta'sirlar; boshdan kechirilayotgan xavf-xatar; fiziologik faoliyatning buzilishi; izolyatsiya; to'siqlar.

Hozirgi kunda stressni oldini olish va uni bartaraf etish muammosi juda og'ir, chunki stressli sharoitlar fonida odam turli kasalliklarni rivojlantiradi. Sog'lig'ingizni xavf ostiga qo'ymang - o'zingizning ruhingiz haddan tashqari yuklamasligi uchun oldindan qarashga qaraganda ancha oson. Har bir inson avtotransportni boshqarish qobiliyatiga ega, ya'ni u bilan yuz beradigan jarayonlarga mustaqil ravishda ta'sir qilishi mumkin. Stressni oldini olishning eng sodda va eng qulay usullarini ko'rib chiqing, bu oz vaqtni oladi, ammo yaxshi natijalarni beradi. Uni har kuni muntazam ravishda ishlatish tavsiya etiladi. Agar siz ishdan keyin uyga qaytib kelganda bu kesish tavsiyalaridan birini bajarib qo'ysangiz, kasb-hunar stressining oldini olishingiz yaxshi bo'ladi.

1. Kiyimning ichiga qulay joyga o'tirish, kresloga o'tirish yoki divanda yotish. Qanday qilib dam olish sizning tanangizni zarf qilyapti?
2. Ishingizdan keyin taskin topishingiz mumkin va an'anaviy tarzda murabbiyning pozitsiyasi uchun. Buning uchun stulning chetiga o'tirib, oyoqlarini bir-biridan ajratib turing, oyoqlari tizza bo'ylab egilib, erga qo'ying. Shu bilan birga, sizning orqa qisimingizni silkitib, boshingizni ko'ksingizga osib qo'yishingiz kerak. Nafas olishingizni tomosha qiling - 8 dona pul va nafas olish uchun ham 8 nafar pul uchun nafas oling.
3. O'zingiz yashil choyni qaynatib oling yoki yangi qahva tayyorlang. Qulay holatga o'tirib, sekin-asta ichib, uning ta'miga, hidiga, u bilan bo'lgan munosabatlariga e'tibor bering.
4. Sevimli musiqangizni yoqing, yotib yuring va 5-10 daqiqa davomida yoting. Ish kuni haqida o'ylamang - ovozlarga diqqatni jamlang. Shu bilan birga, ayrimlari uchun professional faoliyatda stressni eng yaxshi oldini olish Enigma kabi mumtoz gevşeme musiqa va boshqalar uchun - rock. Qanday tinglayotganingizdan qat'iy nazar, bu tovushlar sizga yoqadi.
5. Stressni oldini olishning mukammal o'lchovi aloqa hisoblanadi. Kimdir uyda bo'lsa, yoqimli suhbatlashing, qiyin savollarga tegmang.
6. Agar kun juda og'ir bo'lsa, suvning shifo qudratini unutmang. Dazmolni oling, bosh bilan suv oqimi ostida turing yoki hammomda tuz va ko'pik bilan yuring.
7. Agar ob-havo ruxsat etilsa, tashqarida kamida 10-15 daqiqa yurish kerak va u eng yaxshi yo'l. Hatto, siz mashinani haydab, darvoza yonida o'tirgan bo'lsangiz ham, uy atrofida bir nechta doira tuzing.

Qaysi odamlar stressga moyil bo'lishadi?

Qoida tariqasida, o'z ishlarini sevadigan yoki o'zlari uchun ishlaydigan odamlar, qattiq hokimiyat ostida bo'lganlarga qaraganda stressga kamroq moyil. Bundan tashqari, xarakter sifati sifatida stressga chidamlilik muhim rol o'ynaydi. Ammo stressni bartaraf etishga e'tibor beradigan bo'lsangiz, unda har qanday kishi jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Odatda ahmoqlar shokka nisbatan ko'proq bag'rikenglik ko'rsatadi. Fitnes klubiga haftasiga 2-3 marta odat tusiga ega bo'lganlar boshqalardan ko'ra ko'proq baxtli

va stressdan himoyalangan. Bu oddiy tushuntiriladi: kuchli hissiy kuchlanish jismoniy faoliyat bilan osongina chiqariladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Ostonov J.Sh. Basic strategies for coping behavior in adolescents. E-Conference Globe 2021/7/26 275-277 c
2. Ostonov J.Sh. Coping behavior and its research style. Proceedings of 7th Global Congress on Contemporary Sciences & Advancements// Hosted online from, New York, USA//June 25, 2021. 237-239 b
3. Ostonov J.Sh. Socio-Psychological Basics of The Study of The Styles of Attitude in Coping by. Adolescents Middle european scientific bulletin Volume 13 June 2021. B. 442-446
4. Остонов Ж.Ш. Изучение копинг-стратегий и психологических защит у подростков в трудных учебных ситуациях. Вестник интегративной психологии // - Ярославль, 2021. Выпуск 22. С.144-146
5. Остонов Ж.Ш. Концепция копинга: определение, функция и виды. Вестник интегративной психологии // - Ярославль, 2020. Выпуск 22. С.279-281
6. Остонов Ж.Ш. Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг ҳуқ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари. Psixologiya jurnali. 2021 й. 4-son. 66-73 b
7. Остонов Ж.Ш. Факторная структура копинг-поведения подростков. Психология илмий журналы. 2020. № 4. Б.47-50
8. Остонов Ж.Ш. Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал. Мактабгача таълимда компетенциявий ёндашувлар: истиқболлар, муаммолар ва ечимлар Республика масофавий илмий амалий анжумани. БУХОРО, 2020 йил, 3-ноябрь Б.297-299
9. Остонов Ж.Ш. Ўсмирлардаги копинг ҳуқ-атвор ва унинг шахс мувафакциятидаги ўзаро алоқадорлигининг назарий асослари. Ижтимоий соҳани модернизациялаш контекстида педагогик таълим тараққиёти: муаммо ва истиқболлар // Республика илмий-амалий анжумани 2021 йил 28 май Б.134-135
10. Остонов Ж.Ш. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе. Педагогик маҳорат илмий журналы. Бухоро, 2020. №6 Б.102-104