



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2023"

Abduvohidov Mirjalol O'ktamjon o'g'li

*Guliston davlat universiteti psixologiya yo'nalishi 64-21 guruh talabasi*

### INSONDA STRESS HOLATINING KECHISH FAZALARI VA ULARNI XUSUSIYATLARI

Stress insonda qanday kechadi? Uning ko'rinish fazalari - O'z g'azabingizni taddiq qiling. O'zingizni tutolmay janjal «chiqargan voqeani albatta yozib qo'ying. Unga g'azabingiz qaynashiga sababchi bo'lgan, gap, so'zlarni ham kiritishingiz kerak. Yana daftarda mojaroda kim ishtirok etgani, o'zingizni qanday his qilganingiz, g'azab olovi qanchagacha o'chmay turgani yozilsa yomon bo'lmasdi. Bir-ikki hafta o'tib, buni o'ziga xos qonuniyatga egaligini anglab olasiz. To'g'ri, janjal insonga ko'p narsani o'zgartirishga yordam berishi ham mumkin; ammo uni boshqacha. yo'l bilan, ya'ni sog'liq, va go'zallikka putur etkazmay o'zgartirsa ham bo'ladi-ku? Agar vaziyatni o'zgartira olmasangiz, unga boshqacha yondoshishga harakat qiling. Buni tez o'rganib olish mumkin. Chunki, serjahllik sizga qanchalik qimmatga tushishini yaxshi bilasiz.

Umuman stress holatlariga psixologlar sovukqon munosabatda bo'lish kerakligini ta'kidlab, so'vish, jaxldan tushish uchun jismoniy mashklarga zo'r berish kerak ekanligini ta'kidlab o'tadilar, chunki jahl chiqqanda jismoniy mashq bilan shug'ullanish ikki karra foydali ekan. Unda tetiklashamiz, sog'lig'imiz joyiga tushadi va qaxr-g'azab otidan tushamiz.

Stress insonda qanday bo'ladi? Bu individual qattiq, tarzda bo'lib, inson bunday holatda 2-3 soat, kun yoki haftalab bo'lishi kuzatiladi. Bunda insonga «qarshi, mumkin» belgisi xujum qiladi. Hattoki, bosiq, mulohazali odam ham, bu holatda agressiv bo'lib boradi, hayotdan hafa bo'lib, o'zini kamsitilganday xisoblashi mumkin. Hattoki, yolg'iz bo'lishga, xech kim bilan gaplashmaslikka harakat qila boshlaydi. Yapon psixologlari bu fazani «Inson o'z yuzidan xam jirkanib turadi» deb tushintiradilar. Asosiysi inson bu fazada o'z-o'zini tekshirish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini ishga solish kerak. Bu fazada agar inson o'zini o'ksitilganday, shaxsiyatiga tegilganday his qilsa unda qasdma-qasdiga, jurtaga harakatlar qiladi, chunki inson ba'zida boshqa odamlarni jazolashga ehtiyoj sezib turadi va bu noxush oqibatlarga olib kelishi mumkin. Keyingi fazalarda o'z-o'zini tekshirish susayib, ongsiz xarakat vujudga keladi. Bu inson psixikasiga ta'sir etib o'z-o'zini tushunmay qoladi. hattoki, gapirayotgan gapi ham mantiqqa tug'ri kelavermaydi. Quvonch nimaligini bilmaydi, keyinchalik bu holatda nima ish qilganini ham eslay olmaydi, bundan juda xafa bo'ladi. Bu holat ham bir necha minut, soat, kun va hafta davom etishi mumkin. Bu fazada insonda juda katta energiya sarflanadi, lekin buni o'zi sezmaydi.

Stress holatini keyingi fazasi «o'zidan ketish» deb ataladi. o'z aybini his qila boshlaydi va «nimaqilib quydim» degan afsuslanish hissi paydo bo'ladi, hatto «bu dahshatli-ku, boshqa qaytarmayman» deb o'z-o'ziga va'da ham beradi. Bir necha vaqtdan keyin bu holat yana qaytariladi va o'z stressini mavzusiga kirish boshlanadi, ya'ni taxlil qila boshlaydi.



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2023"

Ayniqsa, ayollar nazaridan mayda-mayda narsalar ham chetda qolmaydi. Shuniig uchun psixologlar ta'kidlashadiki, ota-onalar farzandlarini nigohida ziddiyatlarni sezsalor, ularni muammosi bilan astoydil shug'ulansinlar deb maslahat beradilar, chunki bolalikda bo'lgan har bir stress ham ma'lum vaqtgacha avtomatik tarzda saqlanib, keyinroq yuzaga chiqishi mumkin.

Agar bunday holatdan himoyalanishni o'rganmoqchi bo'lsangiz quyidagilarga diqqat bilan qarang:

- Stress holatida o'zingizni tinchlantiring. o'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;
- Stress holatini o'zingiz eching va bu vaziyatdan chiqing;
- O'z stressingizni o'zingiz boshqaring, hech yoqqa shoshilmang;
- Stressda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuz kelganda kundan qochishni emas, himoyalanishni o'rganing;
- Siz uchun kerakli ishlarni olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;
- Stressda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;
- Stressda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang;

Haqiqatdan ham biz ko'pchilik insonlarning doimo nimanidir o'ylab, hayotdan nolib Typganlarini guvohi bo'lamiz. Ko'pchilik odamlar o'z muammolarini o'zlari hal qilmay, boshqa shahslar qo'liga topshirib qo'yadilar. Oddiy bir misol «qanday yashayapsan?»- degan savolga ba'zi birlar «hozircha yaxshi»- deb javob bersalar, ba'zi birlar: «hayot hozir qiyin», «kungildagiday emas» - deb javob beradilar.

Baxtli bo'lish ham, bahtsizlik ham insonning o'z qo'lida. Baxtni har kim o'z qo'li bilan yaratadi. Biz faqat unga yaxshi yoki yomon deb baho berish bilan cheklanamiz.

Masalan, o'zimizni yoki yaqin odamimizni qanday baholaymiz? Ba'zilar:

- Bu balo menga qayoqdan keldi ?
- O'zi menda doim shunday buladi.
- Hammada yaxshi, faqat menda yomon.
- Omad mendan yuz o'girdi.
- Bo'ldi meni hayotim boshqa yaxshi bo'lmaydi; desalar ba'zilar:
- Bu juda daxshatli, bu haqda o'ylab ko'rish kerak.
- Hayotim ilgariday izga tushishi uchun nima qilshim kerak
- Xech qisi yo'q, bizni ko'chada ham bayram bo'lib qolar.
- Men yana kurashib ko'raman; deb baho berar ekanlar.

Bunday muammolarni to'g'ri baholash uchun esa insonni o'z tamoyili bo'lishi kerak, ya'ni:

- Men xatosiz ishlashga majburman.
- Men sifatli ishlashim kerak.
- Men hamma narsaga ulgurishim kerak.

Hayotda ko'p insonlar «Men majburman» tamoyiliga buysunsalar ham, ichki organlarimiz «Bu men uchun muhim emas» deb ta'kidlab turar ekanlar. Bu o'z-o'zidan



## "INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2023"

ijtimoiy muhitda vujudga keladi, chunki bizni hayotimiz odamlar, o'rtog'lar, bolalar bilan chambarchas bog'likdir. Inson yosh o'tishi bilan o'z-o'zligini his qila boshlaydi. Bunda bosh, yurak og'rig'i, tez charchab qolish holatlarini sezadi. Buning uchun esa har doim vrach huzuriga borish shart emas. Bu vaziyatlar asosan kam muloqot, ishlarga ulgurmaslik bilan izohlanadi.

Bu qanday boshlanadi? Ko'p yillar davomida muntazzam ravishda energiya sarflaydi, tetik va sog'lom bo'lishi uchun harakat qilmaydi, ish vaqtlarida esa ichki organizmiga nisbatan kam e'tiborda bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, har bir odam hato qilishga qaqli va bu men uchun muhim emas deb aytishi mumkin.

Inson o'z tamoyilari orqali o'z ro'lini tanlaydi va ular asosan 2 xil ko'rinishda bo'ladi: Aziyat chekuvchi - Sizda intilish bor. Hamma muammolaringizni diqqat markazingizga yig'ib o'ylab ko'ring, siz kimsiz?

Kurashuvchi - Siz qalbi pok insonsiz. Ko'nglingizga quloq. soling. Muammolaringizni sanamang, chunki bular arzimasi. Siz balki o'zingizni yaxshiroq. tekshirib ko'rarsiz. Siz kimsiz?

Keyin vaziyatdan chiqishda esa sizga quyidagi mulohazalar yordam beradi:

- Insonda doimo muammolar bo'ladi. Hayotda muammolarni bo'lishi muqarrar;
- Bir muammoni hal qilgach, ikkinchisi tug'iladi;
- Birinchi muammodan keyin inson, albatta, ikkinchisiga duch keladi;
- Har qanday chiqarilgan qaror bugun tug'ri bo'lsa ertaga noto'g'ridek tuyuladi;
- Muammoni hal qilish vaqti bor, shuning uchun insonga sabr toqat kerak;
- O'z hayotingizni takrorlanmas deb biling;
- Xar bir odam xato qilishini unutmang;
- Vaziyatdan kelib chiqqan holda stressdan saqlanishda shaxsiy dasturingiz bulsin,

ya'ni:

Sizni tezroq tinchlantiradigan narsa bu oqar suv; Stressda cho'milish havzasiga yoki sport zaliga borib shug'ullaning;

Oilangiz davrasida dam oling;

Hayvonot bog'iga borib hayvonlarni tomosha qiling; Stressda erkaklar mashina tuzatishini, garaj tozalashini, ayollar esa ko'proq, magazin, bozorlarga borishini unutmang;

Sizga nima yoqishini doimo yodda tuting; Stressda optimist odamlar bilan qiziqarli mavzularda suhbatlashing bu juda yaxshi foyda beradi.