

SHAXS VA UNDA YUZAGA KELADIGAN STRESSLARNI PROFILAKTIKASI VA KORREKSIYASI

University of Business and Science
Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi
Mamajonova Odinaxon Sahobiddinovna

Ilmiy raxbar: Pedagogika va psixologiya
kafedrasi stajyor o'qituvchisi

To'raboyev Azamat Muxamadullayevich

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs ijtimoiylashuv jarayonida yuzaga keladigan stressli vaziyatlarning psixologik jixatlari vca uning psixoprofilaktikasi nazariy va amaliy jixatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: SHaxs va stress, affect va emotsiya, labillik, emansipatsiya, deprressiya, shaxsning gallyutsinatsiya xolati.

Аннотация: В этой статье психологические аспекты стрессовых ситуаций, возникающих в процессе социализации личности vca освещаются теоретические и практические аспекты его психопрофилактики.

Ключевые слова: личность и стресс, аффект и эмоция, лабильность, эмансипация, депрессия, галлюцинаторное состояние личности.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda xar bir shaxsda yuzaga keladigan xissiy zuriqish xolatlari judaxam ko'p desak mubolag'a bo'lmaydi buni esa psixologiyada stress deb ataladi. Stress - bu muayyan vaziyat yoki hodisaning bosimiga tananing reaksiyasi. Bu har qanday jismoniy, ruhiy yoki hissiy reaksiya bo'lishi mumkin. Ish, oilaviy kasallik

yoki pul bilan bog'liq muammolar keng tarqalgan qo'zg'atuvchilardan biridir. Inson stressni boshdan kechirganda, u jismoniy va ruhiy reaksiyani rivojlantiradi; Buning sababi, tananing uni boshdan kechirish va reaksiya qilish uchun yaratilganligi. Har qanday stress reaksiyalari tanaga yangi muhitda yordam beradi. Bu bizni hushyor, motivatsiya va xavfdan qochishga tayyor tutish orqali ijobiy bo'lishi mumkin. Ammo shuni bilish kerakki, stress omillari yengillik yoki dam olish davrlarisiz davom etsa, stress muammoga aylanadi. Psixologiyada stressning bir necha turlari mavjud, jumladan: o'tkir stress, epizodik o'tkir stress, surunkali stress, o'tkir stress-turlariga bo'linadi.

Har bir inson o'tkir stressni boshdan kechirdi. Bu tananing yangi va qiyin vaziyatga tezkor reaksiyasi. Bu baxtsiz hodisadan qochib qutulish paytida boshdan kechirishi mumkin bo'lgan stress turi.

O'tkir stressning bunday hodisalari odatda hech qanday zarar keltirmaydi. Ular hatto ma'lum sharoitlarda inson uchun mos ekanligini isbotlashlari mumkin. Stressli vaziyatlar tanani va miyani kelajakdagi stressli stsenariylarga eng yaxshi javob berish amaliyoti bilan ta'minlaydi. Og'ir o'tkir stress butunlay boshqacha ekanligini bilish muhimdir. Bu stress, hayot uchun xavfli vaziyat kabi, travmadan keyingi stress buzilishiga olib kelishi mumkin (PTSD) yoki boshqa ruhiy salomatlik muammolari.

Epizodik o'tkir stress - bu o'tkir stress epizodlari tez-tez sodir bo'lganda. Agar odam tez-tez tashvishlansa va yaqinda sodir bo'lishi mumkin deb o'ylagan narsalar haqida tashvishlansa, bu paydo bo'lishi mumkin. Kuchli o'tkir stressda bo'lgani kabi, epizodik o'tkir stress ham insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin.

Surunkali stress Agar odam uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi stressni boshdan kechirsa, ular surunkali stressga ega. Uzoq muddatli stress inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. U quyidagilarga hissa qo'shishi mumkin: bezovtalik, yurak-qon tomir kasalliklari, depressiya, yuqori qon bosimi, immunitetning

zaiflashishi. Surunkali stress, shuningdek, bosh og'rig'i, oshqozon buzilishi va uxlashda qiyinchiliklar kabi tez-tez uchraydigan kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Xayotimiz davomida doimo stressning turli belgilari uchraydi bularga , depressiya stress muhim omil bo'lishidan tashqari, ba'zi potentsial hissa qo'shuvchilar **depressiya** o'z ichiga oladi: oila tarixi, yosh, atrof-muhit omillari, hatto ba'zi dorilar va kasalliklar. Agar shaxs uzoq vaqt davomida stressni boshdan kechirsa, bu surunkali charchoqqa olib keladi va **uyqu buzilishi**. Shunday qilib, energiya darajasining pasayishiga olib keladi.

Biror kishi, shuningdek, stressli davrda past jinsiy aloqani boshdan kechirishi mumkin. Biroq, jinsiy istakning pasayishiga boshqa sabablar ham bo'lishi mumkin, masalan: Gormonal o'zgarishlar, charchoq, psixologik muammolar. Shaxsga stressning tanaga jismoniy ta'siri quyidagilardan iborat: Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori stress darajasi ortish bilan bog'liq **akne** avj olish. Buning sabablaridan biri, ba'zi odamlar stressga duchor bo'lganda, ular tez-tez yuzlariga tegishi mumkin. U bakteriyalarni yoyishi va akne portlashiga hissa qo'shishi mumkin.

Bosh og'rig'i : Ko'pgina amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, stress bosh, yuz yoki bo'yin og'rig'i bilan tavsiflangan bosh og'rig'iga hissa qo'shishi mumkin. Boshqa umumiy **bosh og'rig'i** Triggerlar uyqusizlik, parhez, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va gormonal o'zgarishlar.

Surunkali og'riq : Og'riq va og'riq tanadagi stress darajasining oshishi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan eng keng tarqalgan shikoyatlardan ikkitasidir.

Tez-tez kasallik : Agar odam doimo burun burungi yoki boshqa kasalliklar bilan kurashayotgan bo'lsa, unda stress sabab bo'lishi mumkin. Stress tananing immunitet tizimiga ta'sir qilishi mumkin.

Ovqat muammolari : Ba'zi holatlar stressning ovqat hazm qilish muammolari bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi, masalan, ich qotishi, **oshqozon ekish**,

diareya va boshqa ovqat hazm qilish kasalliklari. Ishtahaning o'zgarishi va vazn ortishi : Stressli paytlarda ishtahaning o'zgarishi tez-tez uchraydi. Tez yurak urishi : Yuqori stress darajalari yurak urishini tezlashtirishi va yurak tezligini oshirishi mumkin.

Agar biror kishi stressni boshqarishda yoki muayyan stressga bo'lgan munosabatida muammoga duch kelsa yoki ekstremal, kuchli va uzoq vaqt davom etsa, [mutaxassis yordami kerak](#).

SHaxs uchun stressga nima sabab bo'ladi? Har bir insonda turli xil stress qo'zg'atuvchilari mavjud. So'rovlarga ko'ra, ish stressi ro'yxatda birinchi o'rinda turadi. Ishdagi stressning sabablari quyidagilardan iborat:

Ishda baxtsiz bo'lish, og'ir ish yuki yoki katta mas'uliyat, uzoq vaqt davomida ishlash, yomon boshqaruv va ishning noaniq kutilishi, xavfli sharoitlarda ishlash, rivojlanish imkoniyati yoki tugatish xavfi haqida ishonchsiz bo'lish, sahna qo'rquvi, ishda kamsitish yoki ta'qib qilish, xayotiy stsenariy tomonidan qo'zg'atilgan stresslar ham sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, masalan:

Sevimli odamning o'limi , ajrashuv ishni yo'qotish, moliyaviy majburiyatlarning ko'payishi, turmushga chiqish, yangi uyga ko'chish, surunkali kasallik yoki shikastlanish,

Hissiy muammolar, shu jumladan depressiya, tashvish, g'azab, qayg'u, aybdorlik va o'zini past baholash shaxsda travma keltirib chiqaradigan hodisalar, jumladan, tabiiy ofatlar, o'g'irlik, zo'rlash yoki odam yoki yaqin kishiga nisbatan zo'ravonlikni boshdan kechiradi.

Ko'pincha dahshatli voqea - uni boshdan kechirish yoki guvohlik berish natijasida yuzaga keladigan ruhiy salomatlik holati travmadan keyingi stress buzilishi

(TSSB) deb ataladi. Semptomlar esdalik, dahshatli tushlar, qattiq tashvish va stsenariy haqida boshqarib bo'lmaydigan fikrlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Bunday travmatik hodisalarni boshdan kechirgan ko'pchilik odamlar moslashish va engishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Biroq, ular odatda vaqt o'tishi bilan yaxshilanadi, yaxshi o'z-o'zini parvarish qilish va maslahat. Agar quyidagi alomatlar yomonlashsa va kundalik faoliyatga xalaqit bersa, odamda TSSB bo'lishi mumkin. Belgilarga quyidagilar kiradi:

SHaxs stressni qanday boshqarish kerak: Inson stressdan qochib qutula olmaydi, lekin ba'zi kundalik strategiyalarni qo'llash orqali stressni to'xtatishga yordam beradi: Jismoniy mashqlar kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi. Har bir kunning oxirida erishilgan yutuqlarni sanash yaxshi. Kun, hafta va oy uchun maqsadlar qo'ying. Har qanday tashvish haqida terapevt yoki sog'liqni saqlash mutaxassisi bilan gaplashishni o'ylab ko'ring. Dori-darmonlar va terapiya stressni davolay oladi Jismoniy faollik stressni boshqarishning eng samarali usullaridan biridir, chunki u stress gormoni bo'lgan kortizol darajasini pasaytiradi va endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Quyidagi maslahatlar yordam beradi: -Muntazam mashqlar: Haftada 3-4 marta 30-45 daqiqalik jismoniy faollik bilan shug'ulanishni maqsad qiling. Bu yurish, yugurish, velosiped haydash, yoga yoki sport zalida mashq qilish bo'lishi mumkin. -Kundalik odatlar: Agar sportga vaqt topish qiyin bo'lsa, kichik o'zgarishlar kiriting: masalan, ishga piyoda boring, zinadan foydalaning yoki tushlik tanaffusida 10 daqiqalik yurish qiling. -Guruh mashg'ulotlari: Do'stlar yoki hamkasblar bilan sport guruhlariga qo'shiling, masalan, futbol, voleybol yoki raqs darslari. Bu nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ijtimoiy aloqalarni ham mustahkamlaydi.

Hobbi va ijodkorlik Hobbi va ijodiy mashg'ulotlar miyani tinchlantiradi, diqqatni ish stressidan chalg'itadi va ijobiy his-tuyg'ularni oshiradi. Quyidagi g'oyalar sinab ko'rishga arziydi: -Musiqqa:

Musiqa asbobida chalish (masalan, gitara yoki pianino) yoki oddiygina sevimli musiqangizni tinglash stressni kamaytiradi. Musiqa terapiyasi sifatida ham ishlatiladi.-Rasm chizish va ijodkorlik: Rasm chizish, rang berish (bo'yoq kitoblari), kulolchilik yoki boshqa san'at turlari miyada meditatativ holatni yaratadi.-Bog'dorchilik:

O'simliklar parvarishi, gul ekish yoki kichik bog' yaratish tabiat bilan bog'lanish va tinchlanishning ajoyib usuli.-Kitob o'qish: Romanlar, ilmiy kitoblar yoki shaxsiy rivojlanish bo'yicha kitoblar o'qish miyani ish stressidan chalg'itadi va yangi bilimlar beradi.-Yangi ko'nikmalar o'rganish: Yangi til o'rganish, fotografiya, pishirish yoki raqsga yozilish kabi mashg'ulotlar o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va hayotga rang-baranglik qo'shadi.

Qo'shimcha maslahatlar-Meditatsiya va ong tozaligi: Har kuni 5-10 daqiqa meditatsiya yoki chuqur nafas olish mashqlari bilan shug'ulanish miyadagistressni kamaytiradi. Insight Timer yoki Headspace kabi ilovalardan foydalaning.-Uyqu rejimi: Har kecha 7-8 soat sifatli uyqu stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Uyqudan oldin ekranlardan voz keching va tinchlantiruvchi odatlar (masalan, kitob o'qish) qo'llang.-Stressni boshqarish texnikalari: Jurnal yozish (o'z his-tuyg'ularingizni qog'ozga tushirish), minnatdorchilik amaliyoti (har kuni 3 ta ijobiy narsani yozish) yoki terapevt bilan suhbatlashish stressni engishga yordam beradi.-O'z-o'ziga g'amxo'rlik: Vaqti-vaqti bilan o'zingizni erkalang –spa, massaj, sevimli kafe yoki tabiatda sayr qilish kabi kichik zavqlarni unutmang.

Xulosa

Har bir inson uchun ba'zida stress bo'lishi tabiiy va normaldir. Biroq, uzoq muddatli stress jismoniy, hissiy va nosog'lom xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Oddiy strategiyalar, shu jumladan yuqorida tavsiflangan strategiyalar yordamida

stressni engillashtirish va boshqarishga harakat qilish mumkin. Ammo o'z-o'zidan biror narsa qilishdan oldin, mutaxassis bilan gaplashish yaxshiroqdir.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Lazarus R. Teoriya stressa i psixofiziologicheskiye issledovaniya // Emosionalnyy
2. stress / Pod red. L. Levi. L.: Medisina, 2210.
3. Selye G. Stress bez distressa. M.: Progress, 2009.
4. Spilberger Ch.D. Konseptualnyye i metodologicheskiye problemy issledovaniya trevogi // Trevoga i stress v sporte. M.: Fiz. i sport, 2003.
5. Odilboyevich, J. X., & Baxromjon o'g'li, Z. A. THE ROLE OF CHARACTER ACCENTUATION IN THE MANIFESTATION OF DEVIANT BEHAVIOR DISORDERS.
6. Odilboyevich, J. X. (2025). DEVIANT XATTI XARAKATLARNING NAMOYON BO'LISHIDA XARAKTER AKSENTUATSIYASINI O'RNINI. *Международный журнал научных исследователей*, 10(2), 29-34.
7. Odilboyevich, J. X. (2024). O'SMIRLIK YOSH DAVRIDA SHAXSDA SUITSID XOLATLARINI PROFILAKTIKA QILISH YO'LARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 47(3), 111-114.
8. Odilboyevich, J. X. (2024). Yuridik Faoliyatda Psixologik Ta'sir Etish Va Jinoyatchi Shaxsning Psixologik Xususiyatlarini Aniqlash. *Journal of Research in Innovative Teaching and Inclusive Learning*, 2(2), 7-10.
9. Jurayev, X. O. (2023). O'smirlarda xarakter aksentuatsiyasi tiplarining deviant xulq-atvor shakllanishiga ta'sirining psixologik mexanizmlari. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(9), 560-569.
10. Odilboyevich, J. X. (2024). Psychological Description of Teenage Outlaws in Interpersonal Relationships. *Journal of Preschool Education and Psychology Research*, 1(1), 20-22.