

**SHAXSDAGI HISSIY-RUHIY EMOTSIONAL HOLATLAR. STRESS VA
STRESSNI BARTARAF ETUVCHI PSIXOLOGIK MASHG'ULOTLAR**

Yaxshimurodova Sevinch

SamDCHTI, "Xorijiy til va adabiyoti: Ingliz tili" ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi

Yadgarova Ozoda

Ilmiy rahbar: SamDCHTI o'qituvchisi

Anatatsiya: *Mazkur maqolada shaxsning hissiy-ruhiy emotsional holatlari va stressning shaxsiyatga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Stress – bu shaxsning ruhiy va jismoniy holatini o'zgartiruvchi, turli vaziyatlarda paydo bo'ladigan hissiy reaksiya. Shaxsning stressga duchor bo'lishi, uning emotsional holatiga va ijtimoiy, ruhiy muhitga bog'liq bo'lishi mumkin. Maqolada stressni boshqarish va uning salbiy oqibatlarini bartaraf etish uchun psixologik mashg'ulotlar, ular yordamida stressni kamaytirish va umumiy ruhiy holatni yaxshilash usullari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *Stress, psixologik mashg'ulotlar, hissiy holat, emotsional holat, ruhiy barqarorlik, stressni boshqarish.*

Kirish: Hissiy-ruhiy emotsional holatlar, shaxsning ruhiy holatini ifodalaydi va ularning turlicha psixologik jihatlari mavjud. Bu holatlar ijtimoiy, shaxsiy va jismoniy faktorlarga bog'liq ravishda o'zgaradi. Stress – hayotdagi muammolar, bosimlar va ichki tarangliklar natijasida yuzaga keladigan hissiy reaksiya bo'lib, u shaxsning umumiy holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shaxsda stressning uzoq vaqt davom etishi, depressiya, asabiylashish va boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlarda psixologik mashg'ulotlar va stressni boshqarish usullari yordamida ruhiy holatni tiklash va yaxshilash mumkin.

Stress – bu hozirgi zamon psixologiyasida keng tarqalgan va shaxsiyat rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadigan psixologik holatdir. Uning salbiy ta'sirlari jismoniy va ruhiy sog'liqni buzish bilan birga, insonning ish qobiliyati va hayot sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, stressning ijobiy tomonlari ham mavjud bo'lib, u shaxsni yangi maqsadlarga erishishga undaydi va motivatsiyani oshiradi. Biroq, stressning turli turlari (eustress va distress) orasidagi farqlarni to'liq tushunish va ularni boshqarish usullarini o'rganish hozirgi kunda ilmiy sohada zaruriyatga aylangan.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, stressning ijobiy va salbiy ta'sirlarini ajratish va stressni boshqarish usullarini o'rganish, odamlarning ruhiy va jismoniy salomatligini yaxshilash, shuningdek, ular o'z stresslarini samarali boshqarishga yordam beradi. Ushbu tadqiqot mavzusi nafaqat psixologiya, balki pedagogika, biznes, sog'liqni saqlash va boshqa sohalarda ham ahamiyatga ega bo'lib, stressni boshqarish va uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish

mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va u juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq.

Asosiy: 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 fiziolog G. Sele 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.

Stress inson organizmiga turli yo'llar bilan ta'sir qilishi mumkin, va uning ijobiy hamda salbiy jihatlari mavjud. Stressning ikki asosiy turi — eustress (ijobiy stress) va distress (salbiy stress) o'rtasidagi farqlar va o'xshashliklar psixologiyada muhim o'rganilayotgan mavzu hisoblanadi.

Eustress (Ijobiy stress)

Eustress — bu insonning o'zini qiyin vaziyatda sinovdan o'tkazish orqali o'sish va rivojlanish imkoniyatiga ega bo'lishi sifatida ta'riflanadi. Bu turdagi stress odamni motivatsiya va energiya bilan ta'minlaydi. Eustress insonning vaziyatga qarshi kurashishiga yordam beradi va ularni maqsadlarga erishish uchun kuchaytiradi. Masalan, yuksak lavozimga tayinlanish, yangi loyiha boshlash yoki muhim imtihon oldidan hissiyotlarning ko'tarilishi eustressning misollaridir.

Xususiyatlari:

- a) Pozitiv ta'sir qiladi.
- b) Insonning qobiliyatlarini o'stiradi va yangi tajribalarni olishga undaydi.
- d) Muvaffaqiyatga erishish va o'zini tasdiqlashda yordam beradi.

Distress (Salbiy stress)

Distress — bu insonning muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi, o'zini zaif his qilish yoki boshqarish imkonsizligi holatida yuzaga keladigan stress turidir. Distress odamni bezovta qiladi va uning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, moliyaviy qiyinchiliklar, kasallik yoki ish joyidagi muammolar distressni keltirib chiqarishi mumkin. Distress uzoq vaqt davomida davom etishi odamni ruhiy va jismoniy jihatdan charchatishi mumkin.

Xususiyatlari:

- a) Salbiy ta'sir qiladi.
- b) Insonni bezovta qiladi va uning ruhiy holatini yomonlashtiradi.
- d) Stressli holatlar uzoq davom etishi organizmga zarar yetkazadi va salomatlikka salbiy ta'sir qiladi.

Farqli jihatlar:

Stressning ikki turi — eustress va distress — o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularning ta'siri va odamning unga bo'lgan reaksiyalari farq qiladi. Quyida ularning asosiy farqlari keltirilgan:

1. Ta'sir yo'nalishi:

Eustress ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu stress insonning imkoniyatlarini oshiradi va uni yanada faol va motivatsiyalangan holatga keltiradi. U odamga muammolarga qarshi kurashish uchun kuch beradi.

Distress esa salbiy ta'sir qiladi. Bu holatda odam o'zini zaif va qo'rqqoq his qiladi, natijada uning ruhiy va jismoniy holati yomonlashadi.

2. Odamning hissiyotlari va reaksiyalari:

Eustress odamni quvontiradi, uni yangi maqsadlarga erishishga undaydi. Shaxs o'zini kuchli va ishonchli his qiladi, qiyinchiliklarni yengish imkoniyatiga ega deb hisoblaydi.

Distress esa odamni bezovta qiladi va xavotirga soladi. Bunday stress odamning muammolarni hal qilish imkoniyatini cheklaydi va uni charchatadi.

3. Muvaffaqiyat va natijalar:

Eustress insonni yanada yaxshiroq ishlashga, maqsadlariga erishishga undaydi. Bunday holat muvaffaqiyatga erishishga olib keladi va odamda o'zini tasdiqlash hissi paydo bo'ladi.

Distress esa salbiy natijalarga olib kelishi mumkin. U odamning ruhiy salomatligini yomonlashtiradi, natijada stressli vaziyatlar davom etganda sog'liq muammolari yuzaga kelishi mumkin.

4. Muddat va davomiylik:

Eustress odatda qisqa muddatli bo'lib, vaqt o'tishi bilan odam bu stressni muvaffaqiyat bilan yengib o'tadi.

Distress uzoq vaqt davom etishi mumkin va odamni doimiy ravishda charchatib, uni depressiv holatga olib keladi.

Bunday holatlarni bartaraf etish uchun, kundalik turmush tarzida muammolarga duch kelmaslik uchun stressni bartaraf etuvchi mashg'ulotlardan foydalanish o'rinlidir. Chunki uning ortib borishi natijasida boshqa muammolar ham yuzaga kelishi mumkin, xususan, sog'liq, shaxsiy hayot, insonlar bilan bo'ladigan ijtimoiy munosabalar va boshqalarda.

Stressdan xalos bo'lish va salomatlikni yaxshilash uchun turli psixologik va jismoniy mashg'ulotlar mavjud. Quyida stressni kamaytirishga yordam beradigan samarali mashg'ulotlar keltirilgan:

1. Nafas olish mashqlari (nafas olish mashqlari stressni kamaytirish va tinchlanish uchun juda samarali usul hisoblanadi):

Tinch joyda o'tirib, ko'zlaringizni yuming. Burun orqali chuqur nafas oling va 4 soniya davomida nafasni ushlab turing. Keyin og'iz orqali asta-sekin nafasni chiqarib yuboring. Ushbu mashqni 5-10 daqiqa davomida takrorlang. Bu stressni kamaytiradi va hissiy holatingizni yaxshilaydi.

2. Yoga va meditatsiya (yoga va meditatsiya ruhiy va jismoniy sogʻlikni yaxshilash uchun samarali usullardir. Yoga tana va ongni uygʻunlashtiradi, meditatsiya esa stressni kamaytirish va ongni tinchlantirishda yordam beradi)

3. Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) mashqlari:

Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) stressni boshqarishda yordam beradigan psixologik mashqlarni taklif qiladi. Bu mashqlar stressni keltiruvchi fikrlarni aniqlash, ularni tahlil qilish va sogʻlom qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Masalan, salbiy fikrlarni tanqidiy ravishda koʻrib chiqish va oʻzgartirish: Stressli vaziyatlarda “Men bunga qodir emasman” deb oʻylashning oʻrniga, “Bu qiyin boʻlsa-da, men buni yengib oʻtaman” kabi musbat fikrlar ishlatilg.

4. Tabiatda sayr qilish:

Tabiatda yurish va toza havo nafas olish stressni kamaytirishga yordam beradi. Tabiatda boʻlish, shuningdek, ongni tozalash va yangi fikrlarga yoʻl ochadi. Bu jismoniy mashqlarni bajargan holda, tabiatni kuzatish va undan zavq olish stressni kamaytirishning samarali usulidir.

Ushbu mashgʻulotlar stressni kamaytirish, ruhiy holatni yaxshilash va hayot sifatini oshirish uchun samarali vositalardir. Har bir inson oʻziga mos keladigan usulni topib, uni muntazam ravishda amalga oshirishi lozim.

Xulosa

Maqolada stressning shaxsiyatga taʼsiri va uning turlari — eustress va distress — tahlil qilindi. Stressning ijobiy turi, yaʼni eustress, shaxsni rivojlantirishga, yangi maqsadlar sari intilish va kuchli motivatsiya hosil qilishga yordam beradi. Distress esa salbiy taʼsir koʻrsatib, odamning ruhiy va jismoniy holatini yomonlashtirishi mumkin. Stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish va undan samarali foydalanish uchun stressni boshqarish muhimdir. Shaxsiyatga taʼsirini yengillashtirish uchun eustressni rivojlantirish va distressdan qochish zarur. Stressni boshqarish usullari, jumladan, nafas olish mashqlari, jismoniy faollik, yoga va meditatsiya kabi mashgʻulotlar, shuningdek, ijobiy fikrlash va stressni keltiruvchi manbalarni aniqlash muhimdir. Stressni boshqarish uchun muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish, yoga va meditatsiya kabi tinchlantiruvchi mashqlarni bajarish, eustressni kuchaytirish va distressni kamaytirish uchun ijobiy fikr yuritish, salbiy fikrlarni tahlil qilish va ularni musbat tarafga oʻzgartirish, stressni kamaytirish uchun tabiiy muhitda sayr qilish, sevimli mashgʻulotlarga vaqt ajratish va oʻz hissiyotlarini boshqarish tavsiya etiladi. Ushbu tavsiyalarni hayotga tatbiq qilish stressni boshqarishda yordam beradi va shaxsiy salomatlikni yaxshilashga koʻmaklashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Gʻoziyev, E. G. "Umumiy psixologiya" T.: -2003.

2. Medically reviewed by Matthew Boland, PhD — Written by Zawn Villines — Updated on January 15, 2024

3. Abdusalomov R. Pulatova G. "Shaxsning shakllanishida stress muammosi va turlari" maqolasi 134-136-b

4. Yo'ldashev S.A. Fayzullayeva M.O'. "Stressni kelib chiqish sabablari va zamonaviy psixologik yechimlar" maqolasi 9-10-b

5. Khudayberganov Z.K. "Cause of stress in student life and their prevention" maqolasi

INTERNET SAYTLARI:

1. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Stress>

2. <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-va-stressga-chidamli-hatti-harakatlar-psixologiyasi>

