# STRESS TUSHUNCHASI VA UNING BOSQICHLARI

**Eshqulov Sh.R.,**GDPI o‘qituvchisi
e-mail: eshqulovshavkat.96@gmail.com

**Annotatsiya:** ushbu tezizda stress holatlarini vujudga kelish bosqichlari to‘g’risida fikr yuritilgan. Teziz shaxs hissiy jarayonlarida o‘zini tutish holatlarini hamda kayfiyat bilan uyg’unligini ham aytib o‘tilgan. Turli kayfiyatlar insonning stressga moyillik darajasini belgilaydigan omil sifatida ham ko‘rilgan.

**Kalit so‘zlar:** stress, emotsiya, ong, xotira, diqqat, idrok, hissiy zo‘riqish, imo-ishora.

**Аннотация:** в этой статье рассматриваются стадии стресса. в статье также упоминаются ситуации поведения в эмоциональных процессах человека и гармонии с

настроением. Различное настроение также рассматривается как фактор, определяющий восприимчивость человека к стрессу.

**Ключевые слова:** стресс, эмоция, сознание, память, внимание, восприятие, эмоциональное напряжение, жест.

**Annotation: e**his article discusses the stages of stress. the article also mentions the situations of behavior in emotional processes of a person and harmony with mood. Different moods have also been seen as factors that determine a person's susceptibility to stress.

**Key words:** stress, emotion, consciousness, memory, attention, perception, emotional stress, gesture.

Ko‘pgina zamonaviy psixologlar stressning hissiy sub-sindromlarini tasvirlashadi. Ular, ma’lum bir tartibda ketma-ket ta’qib qilib, fiziologik stressning rivojlanish bosqichiga hamroh bo‘ladi. O‘ta toqat qilib bo‘lmaydigan ekstremal sharoitlarda birinchi bo‘lib hissiy va xulq-atvor subsindromi namoyon bo‘ladi. Ushbu bosqichda yig‘lash, isteriya, tajovuzkorlik va boshqalar kabi o‘tkir stressli reaksiyalar paydo bo‘lishi mumkin. Aslida, bu reaksiyalar himoya va omon qolishga qaratilgan. Ong torayib boradi, odam keraksiz tafsilotlarni qoldiradi - unga hayot uchun kurashish osonroq bo‘ladi. Biroq, ba’zi hollarda, o‘tkir stressli reaksiyalar halokatli bo‘lishi mumkin (masalan, motorli qo‘zg‘alish holatida bo‘lgan odam o‘zini yonayotgan uyning derazasidan tashlab yuborishi mumkin).

Kayfiyat ancha vaqt davomida kishining butun hatti- harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi. Kayfiyat shodu xurramlik yoki kayg’uli, tetiklik yoki lanjlik, hayajonli yoki ma’yuslik, jiddiy yoki engiltaklik, jizzakilik yoki muloyimlik va hokazo tarzda buladi. Kayfiyati yomon kishi o‘rtog’ining haziliga yoki tanbexiga kayfiyati chog’ vaqtidagiga qaraganda tamomila boshqacha munosabat bildiradi.

Kayfiyat odatda o‘ziga o‘zi hisob bermasligi va sust namoyon bo‘lishi bilan belgilanadi. Kishi hatto ularni payqamaydi ham. Lekin ba’zan kayfiyat, masalan, quvnoqlik va tetiklik yoxud, aksincha, g’amginlik kayfiyati ancha jadallik kasb etadi. Bunday paytda u kishining aqliy faoliyatida ham (o‘y- fikrlarning ketishiga, zexnining o‘tkirligiga), sa’y-harakatlari va ishlarining xususiyatlarida ham o‘z izini qoldiradi, hatto bajarilayotgan ishning unumdorligiga xam ta’sir ko‘rsatadi.

Kayfiyatning manba’lari uni boshidan kechirilayotgan kishiga hamisha aniq bo‘lavermaydi. Lekin kayfiyatga doimo biron-bir narsa sabab bo‘ladi va buni aniqlab olish kerak. Jumladan, va’daning uddasidan chiqilganligi, garchi va’da berilsa ham, maktub yozilmaganligi, ishning tugallanmaganligi noxush kayfiyat yuz berishga sabab bulishi mumkin.

**Stress –** inglizcha (stress) so‘zidan olingan bo‘lib, asabiylik keskinlik degan ma’nolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy ishlar haddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tug’ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur bo‘lganda vujudga keladigan ruxiy holatdir. Bunday holatga tushgan kishilarga nisbatan: «u asabiylashdi» deb aytishadi. Shu ma’noda asabiy tushunchasi: salga asabiylashaveradigan, bo‘lar-bo‘lmasga qizishib, tutaqib ketadigan, zardasi tez, jizzaki kishi;· asablarning kasalligi tufayli yuz bergan, asablar faoliyatining buzilganligi natijasida yuzaga kelgan xastalik; asablarning qo‘zg’alishi bilan bog’lik bo‘lgan holat (janjal, baqir-chaqir) kabilar ma’nosida talqin qilinadi.

Kanadalik buyuk fiziolog **Gans Sels** asabiylashishini odam yoki hayvon organzimining har qanday ta’sirga o‘ziga xos munosib javob deb baholaydi. U uch bosqichga bo‘linadi: 1. Boshlang’ich ta’sirchanlik (emotsional) tuyg’usi (g’alayon); a’zoi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi. 2. Qarshilik ko‘rsatish bosqichi.

3. Toliqish bosqichi.

Stress – bu oddiy va ko‘p uchrovchi holat. Qattik bezovta bo‘lish, hayajon va uyqusizlikdan biz hammamiz uni sezamiz. Me’yordagi stresslarning ziyoni bo‘lmasligi mumkin. Shuning uchun har bir raxbar yoki xodim: yo‘l qo‘yshilishi mumkin bulgan va haddan tashqari asabiylashganlik darjasini bilmog’i lozim.

Stressni sodir bo‘lishiga asosan ikki yo‘nalishdagi omillar sabab bo‘ladi. Asabiy holatning vujudga kelishi va uning o‘tib ketishi, ruxiy halovatsizlikni bilish, uni bartaraf etish kabilar rahbarlik faoliyatining diqqat markazida turishi kerak.

Asabiylashgan xolatda: ong faoliyatida tormozlanish yuzaga keladi; idrokda, xotirada anglashilmovchiliklar paydo bo‘ladi; · kutilmagan qo‘zg’alishlarga nisbatan ayni bir xil bo‘lmagan ta’sirlar yuzaga chiqadi; diqqat va idrok ko‘lami torayib, halovatsizlik kuchayadi va boshqalar. Shunday vaziyatlarda noxush holatning oldini olish, ya’ni uni boshqarish kerak.

Kuchli hayajonlanish (stress) holatlari. Psixologik ta’rifiga ko‘ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomiyligiga ko‘ra kayfiyatlarga yaqin bo‘lgan his-tuyg’ular boshdan kechirilishining alohida shakli kuchli xayajonlanish(stress) holatidan, yoxud xissiy zo‘riqishdan iboratdir.

Hissiy zo‘riqish xavf- xatar tug’ilgan, kishi xafa bulgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro‘y beradi. Hissiy bo‘ronning jadalligiga hamisha xam erishilavermaydi, kishining kuchli xayajonlanish vaqtidagi holati xatti- harakat va nutqning bir xil vaziyatlarda betartib tarzdagi faolligi namoyon bo‘ladigan, boshqa bir paytda esa qat’iyat bilan harakat qilishi kerak bo‘lgan holatlarda sustkashlikka, foaliyatsizlikka erk beriladigan darajada izdan chiqishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga hissiy zo‘riqish unchalik kuchli bo‘lmagan paytlarda kuch-g’ayratlarning safarbar etilishiga, faoliyatning kuchaytirilishiga yordam berishi mumkin.

Asosiy xissiy holatlar va ularning tashqi ifodasi. His-tuyg’ularning xissiyot (emotsiya)lar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog’ida ma’lum darajada seziladigan tashqi belgilarga xam ega bo‘ladi. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), ko‘l va gavdaning ma’noli harakatlari, turqi-tarovat, ohang, ko‘z qorachig’larining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Bu ifodali harakatlar bir holatda o‘zigi o‘zi hisob bermagan tarzda yuz bersa, boshka bir holatda ongning nazorati ostida sodir bo‘ladi.

Ish faoliyatidan qoniqmaslik stressga sabab bo‘luvchi eng muhim omillardan hisoblanadi. Xodim undan nima kutilayotganligini, bu ishni qanday qilish kerakligi va bu ish qanday baholanishini bilsagina xotirjam ishlaydi. Ish qobiliyati va omadsizlik inson salomatligiga qattiq ta’sir ko‘rsatadi. Haddan tashqari ko‘p ish yoki, aksincha, beishlik ham stressga olib keladi. Bunday sabablar tufayli sodir bo‘lgan asabiylashish eng ko‘p tarqalgandir. Ish xaddan tashqari ko‘payib ketganda bezovtalanish, moddiy boyliklarga nisbatan befarq bo‘lish hissiyoti kuchayadi. Xuddi shuningdek, ish bilan kam ta’minlanganda yuqoridagi holatlar takrorlanadi.

Kishining his- tuygulari ro‘y berishiga ko‘ra murakkab shartsiz reflekslarga bog’lik bo‘lgani holda ijtimoiy xususiyatga egadir. Odamning his- tuyg’ulari bilan xayvonlar his- tuyg’ularining tubdan farki, birinchidan, gap hatto aynan bir xil his-tuygular haqida ketgan hollarda ham odamlarning his- tuyg’ulari xayvonlarnikiga qaraganda benihoya murakkab ekanligida ko‘rinadi; bu odamlarda ham, xayvonlarda ham, g’azablanishni, ko‘rkuvni, qiziquvchanlikni, shodlanish va ruhan tushkunlik holatini ularning kelib chikishi sabablari jihatidan ham, shuningdek ularning namoyon bo‘lishi xususiyatlari jihatidan xam taqqoslanganda aniq- ravshan bo‘ladi.

Ikkinchidan, odamlar hayvonlarda mavjud bo‘lmagan juda ko‘plab his-tuyg’ularga egadir. Odamlar orasida mehnat jarayonida, siyosiy, madaniy, oilaviy xayotda ro‘y beradigan o‘zaro munosabatlarning boyligi ko‘plab sof insoniy his-tuyg’ularning paydo bo‘lishiga olib keladi. Jumladan, jirkanish, faxrlanish, xasad kilish, shodu xurramlik, zerikish, hurmat qilish, burchni his etish va hokazolar paydo bo‘ldi. Bu his- tuyg’ularning xar biri o‘ziga xos yo‘llar bilan (nutq, oxangida, imo-ishorada, turtki tarovatda, kulgida, ko‘z yoshi va shu kabilarda) ifodalandi.

Uchinchidan, kishi o‘z his-tuyg’ularini noo‘rin ifoda etilishidan saqlagan holda ularni «jilovlab» boradi. Odamlar kuchli aniq- ravshan seziladigan his-tuyg’ularni boshidan kechirayotib, tashqi ko‘rinishda ko‘pincha osoyishtalikni saqlab qoladilar, ba’zida esa his-tuyg’ularini sezdirmaslik uchun o‘zini beparvo qilib ko‘rsatish kerak, deb hisoblaydilar. Kishi ba’zan haqiqiy his- tuyg’ularini «jilovlash» yoki yashirish maksadida o‘zini hatto boshqacha, qarama- qarshi his- tuyg’ularni boshdan kechirayotgandek qilib ko‘rsatadi: ranjigan yoki qattiq og’riq azob berayotgan mahalda kuladi, kulgusi qistab turganda o‘zini jiddiy tutadi.