

## SHAXSDA STRESS HOLATLARINING YUZAGA KELISH HOLATLARI VA BARTARAF ETILISHI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8077061>

**Korshubayeva Ra'no Xazratkulovna**

(korshubayev250189@gmail.com)

*O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika kafedراسi assistenti*

### **Annotatsiya.**

*Maqolada stressga chidamliligini oshirish yo'llari ko'rsatib o'tish orqali, stressga nisbatan har bir kishida immunetet hosil bo'lishi kerakligini, stressli kechinmalarni yengish va bartaraf etish, shuningdek, shaxslarda barqaror emotsional holatni vujudga keltirish uchun quyidagi asosiy usullar va bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalanish yoritilgan.*

### **Kalit so'zlar.**

*Muammolar, stress, stressorlar, nerv sistemasi, mashqlar, emotsional holatlar va boshqalar.*

### **Резюме.**

*В статье, показывая способы повышения стрессоустойчивости, каждому следует выработать иммунитет к стрессу, для преодоления и устранения стрессовых переживаний, а также для создания стабильного эмоционального состояния у лиц, и следующие основные приемы и релаксирующие применение упражнений покрыт.*

### **Ключевые слова.**

*Проблемы, стресс, стрессоры, нервная система, упражнения, эмоциональные состояния и т. д.*

### **Abstract.**

*In the article, by showing ways to increase resistance to stress, everyone should develop immunity to stress, to overcome and eliminate stressful experiences, as well as to create a stable emotional state in individuals, and the following basic methods and relaxing the use of exercises is covered.*

### **Keywords.**

*Problems, stress, stressors, nervous system, exercise, emotional states, etc.*

Zamonaviy jamiyatda inson kapitalining ortishi va mavaffaqiyatga erishishni kuchli iroda bilangina emas, balki munosabatlar jarayoniga bog'liq tomonlarga ham e'tibor qaratish zarurligini bugungi kun talablari taqazo etmoqda. Shu nuqtai

stress xolatida psixofizologik reaksiyalar namoyon bo'lishini tadqiq etish dolzarb muammo xisoblanadi.

Stress- ruxiy zarba, inglizcha stress – zo'riqish, kuchlanish so'zidan olingan bo'lib, organizmning turli yoqimsiz omillarga javoban moslashuv reaksiyasi xisoblanadi. Boshqa ruxiy xususiyatlar kabi stress holatida inson xatti-harakatlari uning individual psixik xususiyatlariga bog'liq. Boshdan kechiriladigan kuchli stress oqibatida yurakning ishemik kasalliklari, qon bosimi oshishi, ateroskleroz, nevrozlar, oshqozon va 12 barmoq ichak yara kasalligi, o'sma shishlar, qandli diabet, tireotoksikoz va shunga o'xshash ko'plab kasalliklar kelib chiqishi psixologiya va tibbiyotda isotlangani ma'lum. Stress xolatida asab tolalari zo'riqadi, taranglashadi, oqibatda ruhiy va jismoniy quvvat taqsimotida buzilish ro'y beradi. Oilada, ishda va jamiyatda yuz berib turadigan ziddiyatli holatlar – salbiy emosional stresslar bu muvozanatni izdan chiqaradi.

Stress insonda nerv tizimining qattiq emosional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. Stress inson organizmida bosim, tanglik, kuchli zo'riqish holatini yuzaga chiqaradi. "Stress" so'zi ingliz tilida "bosim", "zo'riqish", "kuchlanish" ma'nolarini anglatadi. Birinchi bo'lib stressga kanadalik fiziolog Gans Selye ta'rif bergan. Stress insonga ijobiy ta'sir qilsa eustress, salbiy ta'sir qilsa distress deyiladi. Eustress insonga ruhiy kuch beradi, faoliyatga undaydi. Distress odamga salbiy ta'sir qiladi. Uning oqibati aqliy, jismoniy, emosional va ruhiy zo'riqishga, organizmning holdan toyishiga va qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi, oshqozon yallig'lanishiga olib kelishi mumkin.

V.S.Merlin, "Qachonki inson biror motivni amalga oshirishga harakat qilsa, u qarama-qarshilikka duch keladi. Har xil tashqi va ichki qarama-qarshiliklar natijasida qiyin vaziyat paydo bo'ladi. Qiyin vaziyatdagi holat nerv psixik zo'riqish yoki stress kabi talqin qilinadi"<sup>1</sup>, deydi.

Stress holatining rivojlanishida uch bosqich ajratiladi:

1) tahdid (xavotirlanish) bosqichi - noqulay omil ta'siri boshlanadi va AKTG,

glyukokortikoidlar sekresiyasi kuchayadi;

2) rezistentlik (chidash) bosqichi - glyukokortikoidlarning oshgan miqdori

qon bilan harakatlanib, organizmning salbiy ta'sirga chidamliligini oshiradi;

3) holdan toyish, madorsizlanish bosqichi - buyrak usti bezlari yetarli miqdorda glyukokortikoidlar ishlab chiqara olmaydi va organizmning holati yomonlashadi.

Stress terminini kanadalik patolog G.Selye ta'riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb atadi. Organizmda bu omillar ta'sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta'sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog'liq.

Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odam va hayvonlarda, his - tuyg'u ko'pincha stressor vazifasini o'taydi va u fizik stressor ta'siriga zamin tug'diradi. Stress reaksiyasini keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi muhitning barcha omillari stressorlar nomini olgan. Agarda stressorlar uzoq vaqt davomida asab tizimiga ta'sir etsa, u holda qandli diabet, qon bosimini ko'tarilishi, tanani orqa tomonida

og'riqning vujudga kelishi va migren singari qator kasalliklar kelib chiqishi mumkin.

Stressning bir qancha turlari: jismoniy va ruhiy stress, eustress va distress tafovut qilinadi. Fizikaviy omillar jismoniy stressni, salbiy hissiyotlarga sabab bo'luvchi ta'sirotlar esa ruhiy stressni keltirib chiqaradi. Eustress ijobiy stress bo'lib, bunda himoyalovchi reaksiyalar organizmga zarar yetkazmaydi, aksincha organizmning salbiy ta'sirlarga chidamliligini oshiradi (infeksiyalar, qon yo'qotish va b.) ba'zi bir somatik kasalliklar (yara, allergiya, yurak kasalliklari) kechishini yengillashtiradi. Distress zararli stress bo'lib, bunda shikastlantiruvchi omil organizmga zarar yetkazadi, uning himoyalalanish imkoniyatlarini kamaytiradi, organizm rezistentligini pasaytiradi va kasallikning kechishini og'irlashtiradigan haddan ortiq stressdir. G.Selye stress natijasida rivojlanadigan kasalliklarni stressorning kuchli ta'sir etishi,

yoki gormonal tizimning «noto'g'ri» reaksiya berishiga bog'liq deb hisoblaydi. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo'lmagan stressor ta'sirida yuzaga keladi.

### 1.1.1. jadval

| No | Stressorning turlari.                    | Oqibati                                | Stress turlari | Oqibati  |
|----|--|--|----------------|--|
| 1  | Fizik:<br>Issiq, sovuq,<br>shikastlanish | qandli diabet, qon bosimini ko'tarili- | Eustress       | infeksiyalar, qon yo'qotish va ba'zi bir somatik kasalliklar (yara, allergiya, |

|   |  |  |                 |  |
|---|--|--|-----------------|--|
|   |  | shi, tanani orqa to-monida og'riq, mig-ren me'da |                 | yurak kasallik-lari)ni kechishini yengillashtira-di.                               |
| 2 | <b>Ruhiy:</b><br>Qo'rquv,<br>qattiq<br>tovush, o'ta<br>xursandchilik | yaralari, infarkt.                               | <b>Distress</b> | organizm rezistentligini pasay-tiradi va kasallikning kechi-shini og'irlashtiradi. |

Stress ta'sirida kasalliklarning paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati muhim ahamiyat ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'riq bemorda stress og'irroq ya'ni gipertonik krizislar bilan kechadi. Stress doimo bor, organizmga har qanday sharoitda ham stressorlar ta'sir etadi. Stressorlarga quyidagi omillar kiradi:

1. Tashqi muhitning zararli omillari (muhitning gazlanganligi, ifloslanishi, yuqori darajadagi nurlanish, noqulay mikroklimat va h.).
2. Turli kasalliklarda fiziologik jarayonlarning buzilishi.
3. Axborotni tez va qayta ishlash (vaqt tig'iz sharoitlardagi ish).
4. Organizmni xavf ostida qoldiruvchi sharoitlar.
5. Oila va ishxonadagi kelishmovchiliklar.
6. Ajratib qo'yish yoki guruhli bosim.
7. Birov tomonida ta'qib etilish.
8. Falokatlar, nochorlik,
9. Ijtimoiy himoyaning yo'qligi yoki kamligi,
10. Patologik irsiy omil,
11. Ishxonadagi hissiy va fizikaviy yuklamalar.
12. Maqsadsiz yashash va boshqalar kiradi.

Bu stressorlarning eng kuchlisi maqsadsiz yashash bo'lib, u organizmda patologik jarayonlar (masalan: gipertoniya, me'da yaralari, infarkt va h.) ni keltirib chiqaradi. Bu noqulay omillar ta'sirida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlarga

moslashish (adaptasiya) sindromi deb aytiladi. Zamonaviy tibbiyotning boshqaruvchi bo'limlaridan biri stress haqidagi ta'limotdir. Bu yo'nalishning asoschisi Gans Selye turli darajada stress olgan bemorlarda olib borgan kuzatishlari davomida bemorlarning ko'pchiligida ishtahaning yo'qligi, arterial qon bosimining yuqoriligi, irodasizlik holatlarini aniqlagan va bunday holatni kasallikning oddiy sindromlari deb baholagan. Bunday sindromlar bilan bir vaqtda, buyrak usti po'stloq qismining gipertrofiyasi, qon ketishi, timus va limfa tugunlarining kichiklashishi, me'da og'ri-shini kuzatgan va u organizmdagi bunday nospesifik o'zgarishlarni stress deb nomlaydi.

Stresslar odam uchun xavfli va ijobiy bo'lishi mumkin. Inson hayoti davomida juda ko'plab uy-fikrlar paydo bo'ladi, bularning barchasi miyaga katta yuk yuklaydi. Natijada ruhiyatning moslanish funksiyasi pasayadi va stressga olib keladi. Stresslarsiz hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslarning bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi G.Selye. Demak stress organizmning favqulotdagi holatlarga nospesifik reaksiyasidir.

Stress organizmning nobud bo'lishiga olib kelishi mumkin, lekin sog'lom odam organizmida noqulay omillarga qarshi kurashish mexanizmi mavjud. Bu mexanizm organizmning hayoti va sog'ligini xavf ostida qoldiruvchi ta'sirotlar vaqtida buyrak usti bezining mag'iz moddasidan adrenalin ajratish orqali xulq-atvor reaksiyalarini faollashtiradi. Adrenalin gipotalamusga ta'sir etish orqali buyrak usti bezining po'stloq qavatidan glyukokortikoidlar sekresiyasini kuchaytiradi. Glyukokortikoidlar esa organizmning turli zararli ta'sirotlarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, yog' depolaridan yog'ning safarbar etilishi va energiya manbai sifatida sarflanishini kuchaytiradi. Noqulay omillar ta'sir etganda buyrak usti bezi mag'iz va po'stloq moddalarining sekretor faoliyatlarining kuchayishi ya'ni, qonda adrenalin va glyukokortikoidlar miqdorining keskin ortishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Stresslar fiziologik va psixologik turlarga ajratiladi. Fiziologik stress - organizmning o'ta jismoniy zo'riqishi, tanadagi paydo bo'lgan og'riq, qo'rquv, kasallik tufayli paydo bo'ladi. Stressning fiziologik belgilariga oshqozon-ichak yarasi, migren, gipertoniya, bel og'rig'i, artrit, astma, yurak xurujlari kiradi.

Psixologik stress - har bir voqeilikning inson ruhiyatiga ta'siri psixologik stressni paydo qiladi va inson ruhan iztirobga tushadi. Psixologik stress:

1. Informasion stress - kundalik hayot va faoliyatimizda yangiliklar, voqealar juda ham ko'pki, ularning hammasini qabul qilish inson psixikasini zo'riqtiradi, toliqtiradi va oqibatda stressga olib keladi.

2) Emosional stress – Inson kutilmagan xabardan voqif bo'lishi oqibatida uning hayotida bo'ladigan o'zgarish – turmushdan ajralish, ishdan ketish,

yakkalanib qolish, yaqin kishisining olamdan o'tishi va hakoza.

Falokat – tabiat injiqliklari, yer qimirlashi, suv toshqini, qor ko'chkisi, urush, halokat va boshqalar.

Har kungi muammolar – bu kundalik faoliyatda odamlarning arziyasabablar tufayli bir-biri bilan o'zaro tushunmovchiliklari oqibatida bo'ladigan hurmatsiz munosabatlari tufayli paydo bo'ladi. Munozara yoki ko'ngilsiz voqea sodir bo'lganda inson kuchli hayajonga beriladi, o'z hissiyotini jilovlay olmaydi, bo'lib o'tgan voqeani nohaqlik, deb hisoblaydi va bu uni iztirobga tushiradi. Inson o'zini qiynayotgan bu ko'ngilsiz xayollardan xalos bo'lishni istaydi, lekin bo'lib o'tgan voqea uning ko'z oldida qayta jonlanaveradi, miyada tormozlanish yuz beradi va boshqa tashqi ta'sirlarni qabul qilmay qo'yadi. Stressni keltiruvchi omil miya qobig'ida intensiv dominantalik darajasiga chiqadi, kuchli xayajonlanish o'chog'ini shakllantiradi. Nerv sistemasi faoliyatini boshqaruvchi mexanizmlar o'zgarishlarga uchraydi va ichki muvozanatning buzilishiga sabab bo'ladi. Inson organizmining barcha faoliyatini o'ziga bo'ysindiradi, uning harakatlari va fikrini qamrab oladi. Inson juda ham toliqadi, qanchalik bardoshli bo'lmasin, stress uning bardoshini tugatadi. Inson o'zini ongli boshqarishdan mahrum bo'lishi, nima qilayotganini anglamagan holatda o'z joniga qasd qilishi holatigacha kelishi mumkin. Bunday holatdan chiqish uchun ushbu bosh miyadagi dominanta holatini yo'q qilish, uni tarqatib yuborish lozim. Bosh miyada dominantalik qiluvchi stressli vaziyatdan kutilmaganda kuchliroq vaziyatning paydo bo'lishi va o'sha vaziyatning o'rniga chiqib olishi insonni stressdan xolos etadi.

Stressning fizik belgilari: yurak urishi; siqilish, ko'krak og'rihi; ovqat hazm qilishdagi qiyinchilik; nafas olish qiyinchiligi; ko'p terlash, quloq orqa chekkasi, kuraklar orasi (sog'lom odamda jismoniy mashg'ulotlarsiz), uzoq vaqt davom etadigan oshqazon va ichaklarning to'lqinsimon kerilish yoki siqilish harakatlari, qayt qilishga ehtiyoj paydo bo'lishi; qaltirash, titrash; teridagi allergiya; hushidan ketish; gripp, eski kasallikning qaytishi; ich qotish, diurez, tez semirish yoki ozish, tez shamollash va b.

Stressning emosional belgilari: kayfiyat o'zgarishi, xavotirlanish (tez-tez), tez jahl chiqishi, emosional zo'riqish, entuziazm yo'qolishi, loqaydlik, emosional asabiylashish, o'zini yordamsiz his qilish, o'ziga ishonch yo'qolishi, o'zini past baholash, diqqat pasayishi, o'zini boshqa joyda, o'tmishda tasavvur qilish.

Stressning xulq – atvor belgilari: muskul qisilishi oqibatida harakatlar koordinasiyasi pasayishi, qo'l harakati tana harakati bilan noadekvat holatga kelishi, zo'r berish kuchayishi, yomon ishlash, chekish (tez-tez), alkagolga berilish, dorilarga bog'lanib qolish, ovqat ko'p yeyish yoki ishtahasizlik, uyqu muammolari, jinsiy ehtiyojning yo'qolishi, vaqtni yaxshi rejalashtira olmaslik, muomaladagi o'zgarish, munosabatdan qochish, ishlarni orqaga surish, o'ziga e'tibor bermaslik.

Stressning kognitiv belgilari: diqqat konsentrasiyasi kamayishi, diqqat tez buzilishi, xotiraning pasayishi, javob qaytarish reaksiyasining nazoratsizligi, xatolar ko'payishi, rejalashtirish qobiliyatining pasayishi. O'zining sog'ligi haqida qayg'urgan odam stressdan himoyalanaadi. Stressli vaziyatdan chiqishning yo'li – bu shu vaziyatga moslashish va kurashishdir.

Har qanday qo'zg'atuvchi ta'sir gipofiz aktivligini oshiradi, ichki sekresiya bezlari qon tarkibiga adrenokortikotrop (AKTG) gormonini chiqarishni kuchaytiradi. AKTG ta'sirida buyrak usti bezlari ko'p miqdorda stress gormonlari ishlab chiqarishni boshlaydi, bu stress gormonlar moslashish jarayonining buzilishiga olib keladi. Yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi va bosh og'rig'i kuchayadi. Bunday hollarda stress gormonini bartaraf etish lozim.

Stress inson faoliyatining ajralmas yo'ldoshi bo'lib, doimo yonma-yon yuradi. Optimal darajadagi stress insonga ijobiy ta'sir etib uni faoliyatga undaydi. Shunday ekan har bir odam o'zida stress kechishining optimal darajasini belgilab olishi zarur, shundagina ijobiy natijaga erishadi. Stressning optimal darajadan oshishi inson faoliyatiga, uning fizik va psixologik holatiga salbiy ta'sir etadi. Bunday stressga inson sovuqqon munosabatda bo'lishi, stressga qarshi kurasha olishi, moslashuvchanlik qobiliyatini rivojlantirishi lozim. Stress faoliyatning barcha turlarida bo'lgani kabi pedagogik faoliyatga ham xosdir.

Imtixon sinovlari sharoitida emosional stress ikkita asosiy faktorlar funksiyasi sifatida qaraladi: maqsadga erishishda talabning qanchalik kattaligi, maqsadga erishishda ishonchni sub'yektiv baholash.

Stressorlar stress holatini keltiruvchi ichki yoki tashqi olam faktorlaridir. Stressorlarni tasniflashda noma'lum va ma'lum, o'z navbatida ularni ichki va tashqi turlarga bo'lish mumkin. Imtixon paytida bu stress faktorlar quyidagi ko'rinishda ifodalanadi:

- ichki noma'lum stressorlari: shaxs ijobiy natijani qo'lga kiritish uchun optimal darajada ishlashi lozim bo'lgan barcha ichki mexanizmlarning imtixon paytida optimal darajada ishlashiga to'liq ishonmasligi sababli paydo bo'ladi.

Mavjud bilimlarni namoyon etishda, funksional holatida va turli ichki sub'yektiv to'siqlarda ikkilinishlar paydo bo'ladi.

- tashqi noma'lum stressorlari: imtixon joyi, shakli, sharoiti, holati haqida to'liq ma'lumotga ega emaslik imtixon materiallari, testlar mazmunini bilmaslik, tashqi ob'yektiv xarakterdagi to'siqlar oqibatida paydo bo'ladi.

- ichki ma'lum stressorlar: imtixondan o'ta olmaganda o'zida sub'yektiv ko'ngilsiz kechinmalar paydo bo'lishidan qo'rqishi, imtixondan o'ta olmasligidan qo'rqishi oqibatida paydo bo'ladi.

- tashqi ma'lum stressorlar: o'qituvchi moddiy va ma'naviy zarar ko'rishi, jamoada o'z o'rnini yo'qotish xavfi oqibatida kelib chiqadi.

Noma'lum stressorlar faoliyatning xarakteri bilan bog'liq bo'lib, u tabiatan birinchi hisoblanadi. Ma'lum stressorlar faoliyatning natijasiga berilayotgan bahoga javobgarlik hissi bilan bog'liq; ichki ma'lum stressorlar shaxsning motivlarini amalga oshirishda ichki sub'yektiv baholash xarakteri bilan belgilanadi; tashqi ma'lum stressorlar tashqi nazorat xarakteri va imtixonga ishtirok etishda faoliyatning individual va ijtimoiy ahamiyatini baholash bilan belgilanadi.

Tavakkal qilish va xavflilik belgilari bor bo'lgan sinov turlariga ichki ma'lum stressorlari xarakterli bo'ladi. Jamoaviy o'zaro munosabatga asoslangan sinov turlariga tashqi ma'lum stressorlari xos.

Shaxsning umumiy xususiyati hayotning barcha sohalarida uning hatti-harakatini ko'rsatadi ya'ni, insonning butun xarakteristikasini namoyon etadi. Shaxsning umumiy xususiyatiga temperament turi, emosional irodaviy sifati, ijtimoiy aloqalar bilan bog'liq xususiyati va boshqalar taalluqli. Kuchsiz nerv sistemali pedagoglarga emosional qo'zg'alish yoki xavotirlanish kabi sifatlari xos bo'lsa, ularning imtixonga chiqish shiddatini susaytiradi.

Pedagoglarda xavotirlanish holatiga bo'lgan shaxsiy moyillik ekstremal vaziyatlarda ularning faoliyatiga salbiy ta'sir etuvchi faktor sifatida qaraladi.

Faoliyatning ijobiy bo'lishini ta'minlovchi faktorlar sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: intellekt, emosional yetuklik, barqarorlik, liderlik va ustunlikka moyillik, o'z ustida nazorat o'rnata olish. Tashqi va ichki olamdan bo'layotgan turli ta'sirlar stress manbai - stressorlar, stress-faktorlar bo'ladi: mexanik, fizik, kimyoviy, biologik, psixologik, ijtimoiy. Barchasi ta'sirning kuchliligi va davomiyligi, insonning unga adaptasiyasi darajasiga bog'liq. Doimiy ravishda AKTdan foydalanib, o'z ustida ishlab yurgan pedagog uchun 2 soat davomida onlayn test topshirish yengil mashg'ulot bo'lsa, aksincha AKTdan xabari yo'q pedagog uchun bu kuchli stressor bo'lishi mumkin.

Ish faoliyatida, hayotda shaxsga ta'sir etuvchi faktorlar orasida paraekstremal, ekstremal, paraterminal faktorlarni ajratamiz (lot. para - atrofida, terminus - tamom).



Paraekstremal holatda organizmning funksional zahiralari kichik mobilizatsiyasi ko'rinadi. Bunda stress paydo bo'lmaydi, bu faqat operasion zo'riqishdir.

Ekstremal holatda u yoki bu faktorlar ta'siriga javoban avval fiziologik va psixologik ko'rsatgichlar pasayadi va keyin organizmning zahiradagi imkoniyatlari mobilizatsiyasi tufayli ular yana ko'tariladi. Bu yuqori jismoniy nagruzkalar bilan bog'liq mashg'ulotlar o'sishining oddiy varianti. Nagruzkalarning oshishi bilan keyin charchash, og'riq hislari va stress kuchayishi mumkin, lekin keyin natijalar birinchi darajaga ko'tariladi. Nagruzkaning qandaydir belgilangan darajasiga yetgandan keyin esa natijalarning o'sishi to'xtaydi, natijalar pasaya boshlaydi, keyin natijani ilk darajaga ham yetkazib bo'lmasligi mumkin.

Paraterminal holatda fiziologik va psixologik ko'rsatgichlar dinamikasi pasayishi bilan xarakterlanadi, bunda vaqtinchalik to'xtash bo'lishi mumkin, lekin ko'tarilish bo'lmaydi. Imtixon sharoitida qo'pol tashqi ta'sirlar stress-faktorlar bo'lishi mumkin: yuqori jismoniy nagruzka rejimning buzilishi, psixologik jarohatlar; turli chuqur kechinmalar: imkoniyatga mos kelmagan sinov, muvaffaqiyatga ishonchsizlik hissi, g'alabaga keragidan ortiq motivlashgan harakat, rahbariyat tomonidan ortiqcha stimullashtirish.

Attestasiyada motivasiya, ijtimoiy motivasiya, yuqori darajali oriyentasiya, kollektiv oldidagi javobgarlik hissi, boshqa faoliyat turlaridagi kabi belgilangan darajadagi ta'siri funksional holatning optimumiga erishishni ta'minlaydi, keyin esa u stress kelib chiqishining sababchisiga aylanishi va natija yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Minimallashtirish: ma'lumki turli xildagi o'rtamiyona jismoniy tarbiya va mashg'ulot bilan shug'ullanish natijasida insonning psixologik va fiziologik ko'rsatgichlari ko'tariladi: muskul apparati holati, yurak-tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, nerv sistemasi mustahkamlanadi, psixik, ayniqsa psixomotor jarayonlar darajasi kuchayadi.

Shu bilan birga turli kasalliklarga chidamlilik kuchayadi (shamollash, infeksiya ta'sirlar), o'ziga xos bo'lmagan chidamlilik oshadi. G. Selye terminologiyasi bo'yicha bunday holatlarda qarshilik ko'rsatishning, kesishgan qarshilik ko'rsatishning oshishi haqida gapiriladi. Bunday holat faqatgina stressda xavotir bosqichidan keyin rivojlanuvchi stress dinamikasi umumiy yig'indisi emas, stressiz o'rtacha ta'sir, ya'ni paraekstremal ta'sirlarning umumiy yig'indisi bo'lishi mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Андреева Т.В. Семейная психология. – СПб.: 2004.
2. Sinelnikov B.N. "Stress bilan xayrlashamiz" Tosh 2014
3. V.N.Sirliyev,N.Ismoilova,I.M.Xakimova "Stress va Agressiya" T.2014
4. Кернер Ф. «Стресс и ваше сердце». М. 2001
5. Селье Г. «Стресс без дистресса». М.Прогресс, 1979
6. «Стресс и тревога в спорте» Междунар.сб.науч.статей/  
Сост.Ханин Ю.Л. М.:ФиС. 1983. – С.131
7. Фресс П. «Экспериментальная психология». М. Прогресс, 1975
8. Мерлин В.С. Лекция по психологии мотивов  
человека. 1971
9. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. T. 2010. 1-2 tom. 2 kitob B. 202  
G'oziyev E.G' . , Jabborov A. Faoliyat va xulq-atvor motivasiyasi. T. 2003