

**STRESSNING TALABALAR HAYOTIDAGI O'RNINI VA ROLI****Ibragimova Shaxzoda Dilshod qizi****Magistrant: Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti magistri****Nig'matova Shohsanam Nabijon qizi****Ilmiy rahbar: Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)****Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti****<https://doi.org/10.5281/zenodo.18605097>**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stress va stresni keltirib chiqarivchi omillar, hamda uni talabalar hayotidagi o'ri va roli haqida s'oz boradi.

**Kalit so'zlar:** Stress, Hayotimizdagi ro'li, Zo'riqish, Sog'liqqa ta'siri, Kasalliklarning boshlanishi, Qonda stress gormonlari chiqarilishi.

Bilamizki, o'smirlik talabalik davri turli yoshlarni o'z ichiga oladi bu davrda ko'plab psixologik xususiyatlarni kuzatishimiz mumkin aynan ota-onasidan uzoqda, moliyaviy tanglikda hamda og'ir aqliy yuklama ostida o'qiyotgan talabalarda o'z tengdoshlari bilan munosabatlarda ham salbiy muammolar kelib chiqishi mumkin bundan tashqari bu davrda oilaviy munosabatlar ham stressga moyillik darajasi yuqorilashib ketishiga sabab bo'lishi mumkin oddiygina talabani uyiga bolgan sog'inchi, ustozlaridan dakki eshitishi o'qishidagi qiyinchiliklar hattoki o'z tengdoshlari bilan munosabatining uzoqligi talabani stressga tushishiga sabab bo'lishi mumkin aynan oilaviy mehrdan yiroqda bolgan qiz bola talabalarda muhabbatga bo'lgan hissiyotlari shaklanadigan bir davr bo'lib o'zi hohlagan munosabatga javob ola olmasligi ham stress tushkun kayfiyat bazida depressiya holatlarini keltirib chiqarish mumkin aynan talabalik davridagi qizlarda semizlikdan aziyat chekkan vaqtlarda va kuchli dieta vaqtida ham stresss alomatlari kelib chiqishi mumkin Umuman olganda, stressli vaziyat tanaga juda yaxshi murabbiydir. Zo'riqish natijasida qonga adrenalin chiqariladi, tananing mudofaasi kuchayadi va yurak ishi yaxshilanadi. Men darhol stressning oqilona bo'lishi kerakligini ta'kidlamoqchiman. Masalan, ekstremal sport turlari, ular adrenalinni "o'ynashga" yordam beradi va inson tanasiga, xususan, uning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har qanday stressli vaziyat ma'lum bir ketma-ketlikka ega: boshlanish, avj nuqtasi va tanaffus. Sog'liqni saqlash holatiga oxirgi bosqich — tananing sodir bo'lgan narsaga moslashishi, stressdan keyingi ta'sir ko'rsatiladi. Ushbu bosqichning davomiyligi odamning xususiyatlariga bog'liq. Ushbu bosqich kechiktirilsa, tana qiynalishi mumkin, buning natijasida barcha oqibatlar bo'ladi. Eng asosiysi, stressdan keyin yotish emas.

Stress sog'liqqa jiddiy zarar etkazadi, odam tez-tez shamollashga moyil bo'ladi, surunkali kasalliklar kuchayadi. Stressga uzoq vaqt ta'sir qilish, depressiv kasalliklarning boshlanishiga yordam beradi. Hayotingizda doimiy stress paydo bo'lishining oldini olish uchun siz ba'zi qoidalarga rioya qilishingiz kerak. Agar stressni kamaytirish bo'yicha harakatlaringiz muvaffaqiyatsiz bo'lsa, professionallardan yordam so'rang.

Stressning tanaga ta'siri juda zararli deb hisoblanadi. Nima uchun? Haqiqat shundaki, tananing bunday reaksiyasi juda qadimgi: tosh asrida ham bizning ota-bobolarimiz yovvoyi hayvonlarni ovlab, hayotlarini saqlab qolishgan.

Stressning oqibatlari.

Favqulodda vaziyatda gormonlar qon oqimiga tushadi va bu zarur bo'lgan joyda energiya oqimini ta'minlaydi — shuning uchun ota-bobolarimiz hayvonni o'ldirishga yoki undan qochib, hayotlarini saqlab qolishga muvaffaq bo'lishdi.

Bizning davrimizda xavfli hayvonlarni ov qilmasak ham, fiziologik javob avvalgidek qoldi. Qonda stress gormonlari chiqarilishi bilan butun vujudimiz hushyor bo'ladi va jigardan glyukoza birdan mushaklarga etkazib beriladi.

Bu vaqt ichida tanada ko'plab o'zgarishlar yuz beradi.

Puls tezlashadi; yurak ko'proq qon quyishni boshlaydi; nafas olish ham tezlashadi — chunki bizga ko'proq kislorod kerak.

Tomirlar kengayadi — ular shuningdek organlar va to'qimalarni tezda qon bilan ta'minlashlari kerak; taloq tezlashtirilgan rejimda ishlay boshlaydi; limfotsitlar soni ko'payadi va qonning ivish qobiliyati oshadi.

#### STRESSNING AFZALLIKLARI:

- insonni ishlashga va yuqori natijalarga erishishga undaydi;
- jismoniy holatni oshiradi (bu holatda odam mo'jiza yaratishi mumkin) va intellektual ishlash;
- asab tizimining chidamliligini oshiradi, keyinchalik har bir keyingi stress osonroq kechadi.

#### STRESSNING ZARARI:

- yurak-qon tomir patologiyasi rivojlanishi mumkin: yurak xuruji, qon tomir, gipertoniya, aritmiya - uzoq davom etadigan stress bosh og'rig'ini keltirib chiqaradi, uyqusizlik va tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin;
- ishtahani kuchayishi tufayli ortiqcha vazn va semirish paydo bo'lishi mumkin;
- immunitet pasayadi, organizm infeksiyalarga juda moyil bo'ladi. Antineoplastik immunitet buziladi, bu saraton rivojlanish xavfini oshiradi.
- salbiy ruhiy holatlarning rivojlanishi (asabiylashish, tashvish, xavotir, asabiylashish, tajovuzkorlik).

Stress ostida bo'lgan odam aql bovar qilmaydigan (xotirjam holat bilan taqqoslaganda) harakatlarni amalga oshirishi mumkin, albatta buning sababi stress paytida odam qoniga katta miqdordagi adrenalin tushadi. Stress tufayli tananing barcha zaxiralari va insonning imkoniyatlari keskin o'sib boradi, ammo ma'lum bir vaqt oralig'ida shu holatda bo'ladi. Hech kuzatganmisiz stress holatidagi odam aql bovar qilmaydigan xatti-harakatlarni amalga oshiradi. Masalan, Itdan qochib 5 metrli to'siq ustidan sakragan bola. Bolani yong'indan qutqarish uchun derazaning panjarasini ochgan otaxon. Ushbu misollar stressning favqulodda vaziyatlardagi ijobiy tomonlari hisoblanadi. Ushbu misollarda stress qisqa muddatli ta'sirga ega bo'ladi. Ammo uzoq muddatli stress holatida aksincha holatni kuzatishimiz mumkin.

Surunkali stress insonga doimiy yoki jismoniy yoki ma'naviy ta'sir ko'rsatadi (uzoq muddatli ish qidirish, doimiy muvaffaqiyatsizliklar, munosabatlarni aniqlash). O'tkir stress-bu voqea yoki hodisadan keyin insonning holati, natijada u psixologik muvozanatni yo'qotdi (xo'jayin bilan ziddiyat, yaqinlaringiz bilan janjal). Fiziologik stress tananing jismoniy ortiqcha yuklanishi va (yoki) zararli omillar (yuqori yoki past harorat, kuchli hidlar, kam yorug'lik, yuqori shovqin) ta'siriga bog'liq. Psixologik stress bir qator sabablarga ko'ra shaxsning psixologik barqarorligini buzish natijasidir: o'z-o'zini hurmat qilish, haqorat qilish, yaqin qarindoshining o'limi, moddiy ahvolning yomonlashuvi. Axborot stressi axborotning ortiqcha yuklanishi yoki axborot vakuumidan kelib chiqadi. Fiziologik nuqtai nazardan, turli xil asab tizimiga ega bo'lgan odamlarda stressga bo'lgan reaksiya qiziqarli. Psixologlar avtomobilni haydash bilan taqqoslanadi yoki odamlarni eng keng tarqalgan javob turlarini tasvirlash uchun mashhur hayvonlar bilan

taqqoslashadi. Melanxolik — "tormoz oyog'i" — to'xtatib qo'yilgan yoki depressiya. Inson atrofdagi makondan yopiq va juda ko'p namoyon bo'ladi.

Stress muqarrar sog'likka zararlidir?

Aslida yo'q. Stressning ijobiy va qiziqarli shakli bo'lgan surunkali stressga chalingan turli stress turlari mavjud bo'lib, ko'plab jiddiy sog'liqni saqlash muammolaridan kelib chiqib, ko'pincha yangiliklarda eslatib o'tilgan salbiy stress turidir. Salbiy turdagi stresslarni boshqarish yoki yo'q qilishni xohlayotgan bo'lsak-da, biz hayotiy va tirik qolishimizga yordam berish uchun hayotimizda stressning ijobiy shakllarini saqlamoqchimiz. Ammo hayotimizda juda ko'p stressni boshdan kechirsak, hatto "yaxshi" stress stressning ortiqcha darajasiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun tanangizni va ongingizni vaqti-vaqti bilan tozalab, imkon qadar keraksiz stressni kamaytirishni o'rgatish muhimdir. Stress va sog'liq haqida ko'proq bilib oling.

Qachongacha stressli bo'lishim mumkin?

Stress bizni har xil yo'llar bilan ta'sir qiladi, ularning barchasi salbiy. (Aslida, hayajonli hayotning stressi, aslida yaxshi motivator bo'lib xizmat qilishi mumkin va qiziqarli narsalarni ushlab turishi mumkin.) Stress darajasi juda kuchliroq bo'lganda, ko'plab odamlarning stressli alomatlari bor. Misol uchun, bosh og'riqlar, asabiylashish va "lo'nda fikrlash" sizning juda ko'p stresslar ostida bo'lgan belgilar bo'lishi mumkin. Stress ostida bo'lgan har bir kishi bu o'ziga xos belgilarni boshdan kechirmasa ham, ko'pchilik irodasi bo'ladi.

Stress inson organizmining haddan tashqari zoriqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bolgan javob reaksiyasidir. Stress chogida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yolini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bolar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda kop bolsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yoqotadi.

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 patolog G. Selye 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. Fizik (issiq, sovuq, shikastlanish va boshqalar) va psixik (qo'rquv, qattiq tovush, o'ta xursandchilik) stressorlar ajratiladi. 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.

Odamda bir xil kuchdagi stress ham xavfli, ham ijobiy bo'lishi mumkin. Shuning uchun ma'lum bir darajadagi Stresslarsiz faol hayot kechirib bo'lmaydi, chunki stresslar bo'lmasligi bu o'lim bilan barobar degan edi, Hans Selye. Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham bo'lishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy ta'sirotlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yo'qotish va boshqalar), ma'lum bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqalar) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan form bo'lishiga yordam beradi. Zararli

stresslar (distress) organizm rezistentligini pasaytiradi, ko'pgina kasalliklarning kechishini og'irlashtiradi. Stress ta'sirida kasalliklar paydo bo'lishida organizmning dastlabki holati katta ahamiyatga ega. Masalan, gipertoniya kasalligi bilan og'rigan bemorda stress og'irroq, ya'ni gipertonik krizlar bilan kechadi.

Hozirgi "stress" termini juda keng ma'noda tushuniladi, masalan, nerv sistemasi bo'lmagan quyi hayvonlar, hatto o'simliklarda ham suv miqdori yoki harorat keskin o'zgarsa, ularda kechayotgan fiziologik jarayonlar buziladi. Stress (ing. Stress — taranglik). Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bagishlangan. Stressning paydo bolish mexanizmlari batafsil organilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bogliq. Shuni takidlash kerakki, ogir stresslar sogliqqa tasir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab boladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni organishga to'g'ri keladi.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko'ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta'sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o'zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo'zg'alish yordamida organizm tashqi ta'sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta'sir stress holati hisoblanadi. Ta'sir yo'qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o'zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning turg'unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

- ishtahaning buzilishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlardagi sustlik.

Psixologiya fani yuzaga kelganidan to hozirgi davrgacha bolgan vaqt oraligida psixologiya ilmi, uning ilmiy tadqiqot metodikalari, ilmiy-nazariy tamoyillari, goyalari, talimotlari juda kop ozgarishlarini bosib otdi, shuningdek, bugungi zamonaviy psixologiya nafaqat shaxsni, uning kognitiv, emotsional sohalarini, jumladan, stress va stressga barqarorlik holatlarini organish borasida ham katta tajribalarga ega boldi. Keyingi yillarda stressni o'rganishga yonaltirilgan tadqiqotlar stressning turlari, uni keltirib chiqaruvchi sabablar, omillar kabi predmetlar doirasidan chiqib stressga barqaror munosabatda bolishni tadqiq qilish darajasiga yetib kelganligi ham psixologiyaning katta yutugi desak boladi.

Bugungi kun talabalarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligi jiddiy tasir korsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham tasir korsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda bugun talabalarining stressga barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida organish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda ayniqsa talabalarda stressga barqaror munosabat bildirishning psixologik determinantlarini o'rganish juda dolzarbdir. Mazkur yo'nalishda tadqiqot olib borishni istagan tadqiqotchilarga uslubiy tavsiya sifatida quyidagi metodikalarni qollashlarini tavsiya qilamiz:

Respondent (talaba)larda stressga barqarorlik xususiyati qay darajada rivojlanganligini aniqlash maqsadida Shaxsning stressga barqarorligini aniqlash metodikalarining modifikatsiyalashgan shaklidan foydalanish mumkin. Metodikalardagi ayrim vaziyatlarning o'zbek muhitida stressogen voqea bola olmasligini yoki tadqiqot obektining ayrim jihatlarini

etiborga olgan holda, metodikalarning bazi tasdiqlarini mahalliy muhitga va talabalarga moslashtirish maqsadga muvofiq boladi. Mazkur yo'nalishdagi metodikalar orqali olingan emperik malumotlar asosida harbiy xizmatchilarning faoliyat jarayonida kechadigan stressga barqarorlikning oziga xosligi aniqlanadi. Shuningdek, respondentlarning stressga barqarorlik determinantlarini aniqlashda mutaxassislarining tavsiyasiga ko'ra uni kompleks tarzda organish maqbul va bu jarayonni tashkil etishda bir nechta metodikalardan foydalanilishi maqsadga muvofiq:

A) stressga barqarorlikni organishda kompleks yondoshuv tarafdorlarining fikriga kora, shaxsning oziga bahosi uning stressga barqarorligini aniqlash yuzasidan olib boriladigan tadqiqotlarda muhim rol oynaydi. Mualliflar o'ziga adekvat baho beruvchilarda stressga barqarorlik korsatkichi eng yuqori darajada boladi, deb hisoblaydi. Shu fikrlardan kelib chiqqan holda, harbiy xizmatchilarda o'z-oziga bahoning yuqori, adekvat va past darajalarini aniqlash masadida Oz-ozini baholashga mos keladigan metodikalardan foydalaniladi;

Bizga malumki, oziga adekvat yuqori baho berishni oziga nisbatan ijobiy munosabat, ozini hurmat qilish, ozini qabul qilish, ozidan qoniqish hissi bilan tenglashtirish mumkin. Aksincha, o'ziga past baho berish oziga nisbatan salbiy munosabat, ozini qabul qilmaslik, ozidan qoniqmaslik hislari bilan tenglashtiriladi. Ayrim mutaxassislar o'ziga adekvat yuqori baho beradigan kishilar kopincha stressogen tasirlarni emotsional jihatdan ogriqli yoki stressogen deb qabul qilmasliklarini qayd etadi. Adekvat yuqori baho beradigan odamlar stressogen vaziyatlarda o'ziga past baho beruvchilarga nisbatan yaxshiroq harakat qiladilar va natijada bunday holat ularda oz imkoniyatlari haqida koproq bilishga, oziga bolgan bahosining ortishiga olib keladi. O'zini past baholaydigan kishilar esa aksincha, stressogen tahdid paytida yuqori darajadagi qorquv va xavotirni his qiladilar, shunga mos ravishda ozini bunday tasirlarga qarshi tura olmayman, deb hisoblaydilar. O'zini bunday tarzda negativ idrok etish oz-ozidan shaxsning stressogen omillar bilan kurashishni qiyinlashtiradi. O'z imkoniyatlarini noadekvat past baholash oz-oziga ishonchning ham juda past bolishiga olib keladi. Bu esa sinaluvchida stressogen vaziyatlarda o'zini nochor his qilishga, bu vaziyatdan chiqib ketish orniga tushkunlikka berilishga olib kelishi mumkin;

B) stressga barqarorlikni oshirishda o'ziga xos ta'sirga ega bo'lgan shaxs xususiyatlaridan biri – bu frustratsiyaga nisbatan tolerantlikdir. Frustratsiya – insonning ma'lum maqsadga erishish yoki vazifani hal etishi yo'lida sodir bo'lgan yengib bo'lmas (yoki sub'ektiv jihatdan shunday deb qabul qilinadigan) qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladigan kechinmalar va xulq-atvorning namoyon bolishidagi oziga xos xarakterli holatlarni ifodalovchi tushuncha sifatida qaraladi.

Inson salomatligi – uning tafakkurini to'g'ridan-to'g'ri oqibati xisoblanadi. Ya'ni insonning ruxiy va jismoniy xolatlari o'rtasida bevosita bog'liqlikning mavjudligi xech kimda gumon uyg'otmaydi.

Yomon narsa haqida o'ylasang – og'rib qolasan.

Psixologik qonunlarning birida aytilishicha: «sevgi, simpatiya va qoyil qolishni so'z orqali ifodalash, u kimga yo'naltirilgan bo'lsa, shu insonning hayotiy energiyasini kuchaytiradi». Qaxrli va yovuz so'zlar esa tinglovchining energiyasini kamaytiradi.

Yomon fikrlar bilan bog'liq kasalliklarning umumiy soni kundan-kunga o'sib bormoqda. Ularga qarshi turish uchun, qadimgi donishmandlar maslaxatiga quloq tutish kerak. Ya'ni, qanchalik og'ir bo'lmasin xayotdan quvonish kerak.

Shunday qilib, inson sog'lig'i, xayoti va taqdiri uning fikrlari bilan bevosita bog'langan. Yaxshilikni o'ylasang – yaxshilikni kut.

Yomonlikni o'ylasang-o'ylaganingni olasan. Inson doimo o'ylab yuradigan narsalar ishonchga aylanib, shu narsa sodir bo'lishi kerakligiga zamin yaratiladi va bu e'tiqod amalga oshadi.

Shunday ekan bugundan boshlab, yaxshilik haqida o'ylang, va yaxshi narsalarga umid qiling. Arzimagan narsalarga qayg'urmang. yurak infarkti va yetishmovchiligini profilaktika qilish

Birinchi qoida: ahamiyatsiz narsalar uchun qayg'urmang.

Ikkinchi qoida: hamma narsa ahamiyatsiz.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Sh.M.Mirziyoyev Niyati ulug xaqning ishi ham ulug hayoti yorug va kelajagi farovon boladi. Ozbekiston nashriyot-matbaa uyi T-2019.
2. 2021-yil 18-yanvar 23-son ozbekiston respublikasi vazirlar mahkamasining O`zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash togrisida”gi qarori
3. Корыстов Ю.Н. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи. //Журнал ВНД им. И.П.Павлова. – 2007. № 4.
4. Imonova, M. (2024). AMALIYOTCHI PSIXOLOG KADRLARNING UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ORNI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 485-490.
5. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(10), 101-104.
6. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. Academic research in educational sciences, 2(5), 1158-1162.bo'yicha mutaxassis amerikalik kardiolog robert eliotning ikkita oltin qoidasini keltirib o'tamiz: