

STRESS BILAN KURASHISHNING SAMARALI USULLARI

Abilkasimova Manzura Bekturdiyevna

*Qoraqalpog'iston Respublikasi To'rtko'l tumani. 3-maktab amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress bilan kurashish usullari va bir qator metodikalari va ahamiyati, amaliyotchi psixologlarning shaxs sifatida egallashi lozim bo'lgan xususiyatlari va muataxassis sifatida jamiyat hayotidagi o'rni muhokama qilingan. Shuningdek, amaliyotchi psixologlarning axloqiy va kasbiy tamoyillari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, yoshlar, jamiyat, pedagog, psixologiya, g, amaliyot, jamiyat, kasb, professional, etika, estetika.

KIRISH

Hozirgi rivojlanish o'zining eng yuqori darajasiga erishgan bir vaqtda hamma narsa insonlarga qulaylik yaratish va sifatli hayot kechirishga qaratilmoqda. Bu yaxshi chunki, har bir inson yaxshi yashashga haqlidir. Lekin bunday jamiyatda albatta, har bir kasb egasida uchraydigan bir holat borki uni inkor etib bo'lmaydi. Bu stress. Birgina kasbni misol qilsak bo'ladi, o'qituvchilik.

Ustoz! Shu birgina so'z zahirida olam-olam ma'no va hurmat mujassam. O'qituvchi sofdil, kamtarin, ma'naviy boy, ahloqan pok insondir. Ularning poyiga guldastalar sochsak, doimo hurmatlarini ado etib, ardoqlasak arziydi. Chunki ustozlar butun kuchlarini, aql-idroklarini, bilim va zehnlarni, qalb-qo'riyu sehlarni shogirdlariga baxshida etgan zahmatkashlardir. Lekin bu kasbning ham o'ziga yarasha qiyinchiligi va salbiy tomonlari bor. Bulardan biri stress hisoblanadi.

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. Fiziologik jihatidan (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, histuyg'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 forig_ 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.

Hans Selye stress natijasida rivojlanadigan kasalliklar yo stressorning kuchli ta'sir etishi, yoki gormonal tizimning noto'g'ril reaksiya berishiga bog'liq deb



hisoblagan. Chunki ayrim hollarda distress uncha kuchli bo'lmagan stressor ta'sirida yuzaga keladi. Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Stress holatini faol o'zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi va natijada kasallik rivojlanmaydi yoki, aksincha, faol kurashish bo'lmasa, moslashish sindromi susayib, og'ir holatlarda organizmni nobud bo'lishigacha olib kelishi ham mumkin. Organizmdagi hamma o'zgarishlarni nazorat qilishda miyadagi katexolaminlar miqdori katta ahamiyatga ega. Stress oqibatlariga qarshi kurashish bo'yicha an'anaviy ravishda ko'plab uslublar ishlab chiqilgan bo'lsada, bu bilan bir qatorda stressni oldini olish, ruhiy barqarorlikni oshirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan salmoqli izlanishlar o'tkazilgan. Stressni oldini olish va barqarorlikni oshirishda asosan kognitiv xulq-atvor terapiyasi nazariyasi va amaliyotiga asoslangan o'ziga-o'zi yordam berish yuzasidan qator yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Sizlarga ish paytida foydalansa bo'ladigan stress bilan kurashishning quyidagi tabiiy usullarini taklif qilamiz:

- Kulgu, tabassum;
- Yaxshi va yoqimli narsalar haqida o'ylash;
- Turli jismoniy harakatlar: cho'zilish, kerishish kabi;
- Derazadan ko'rinib turgan peyzajni kuzatish;
- Xonadagi gullarni, qadrdon fotosuratlarini tomosha qilish;
- Quyosh nurlarida cho'milish;
- Muvaffaqiyatlar kundaligi tutib, har qanday kichik yutuqlaringizni unga yozib boring, vaqti-vaqti bilan uni varaqlab o'qing;
- Mazkur ro'yxatni olib, tez-tez ko'zingiz tushadigan joyga ilib qo'yish va uni yodga olib turish tavsiya etiladi.



Kundalik hayotda stress bizni doim ta'qib qiladi. Kechikish, vaziyat ustidan nazoratni yo'qotish-bularning barchasi keskinlikning oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Stress bilan qay tarzda kurashish kerak?

1. Oq-qora fikrlashdan voz keching Narsalarni faqat oq va qoraga ajratmang. Bizda bu kabi fikrlash bolaligimizdan shakllanadi. Bunday fikrlashdan kattalarga xos rangli fikrlash foydasiga voz keching. U sizga vaziyatdan chiqish yo'llarini izlab topishga yordam beradi.

2. Stressni ijobiy tajriba sifatida qabul qiling Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, stress sog'liq uchun zararli ekanligi haqidagi qat'iy ishonch vaziyatni boshqara olish qobiliyatimizda aks etadi.

3. Hamma narsani nazorat qila olmasligingizga ko'niking hech qanaqasiga ta'sir ko'rsata olmaydigan voqealarni oldindan aytish yoki rejalashtirishga urinib, juda ko'p kuch sarflashingiz mumkin. Oxir-oqibatda bu sizni faqat holdan toydirib, o'zingizga nisbatan ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Biroq bu to'g'ri yo'l emas. Odamlar bilan muloqot qilishdan qochmang, yordamingizni boshqalarga taklif qiling va boshqalardan ko'mak so'rashdan qo'rqmang.

Psixologik xizmatning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, psixolog umumiy o'rta ta'lim maktabida quyidagi vazifalarni bajarishi talab etiladi:

1. Bolalarning har-bir yosh bosqichida shaxs sifatida va intellektual jihatdan to'laqonli rivojlanishini ta'minlash, ularda o'z-o'zini tarbiyalash va rivojlantirish qobiliyatini shakllantirish:

2. Har bir bolaga individual yondashuvni va uning psixologik-pedagogik o'rganilishini ta'minlash:

3. Bolaning intellektual jihatdan va shaxs sifatida rivojlanish jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan chetga chiqishlarni profilaktika qilish. Shunday qilib, psixolog maktabga avvalo bolalar uchun keladi. Lekin bu psixolog o'qituvchilar bilan ishlamaydi, degani emas.





XULOSA

Psixolog maktabda yengib o'tishi kerak bo'lgan birinchi to'siq - bu maktabning pedagogik jamoasiga qo'shila olishdir. Bordi-yu psixolog bu murakkab organizmga qo'shilib keta olmasa, o'z ishida muvaffaqiyatga erishishi dargumondir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Boymurodov, N. (2008). Amaliy psixologiya. Yangi asr avlodi.
2. Davletshin, M. (2002). Umumiy psixologiya. TDPU.
3. Suyarov, A. (2017). The present condition of tourism in Samarkand, the results of research survey from tourists in region. SCOPE Acad. HOUSE BM Publ. 103, 41-46.
4. Samarova Shoxista Rabidjanovna, Rakhmonova Muqaddas Qahramanovna, Mirzarahimova Gulnora, Ikromovna, Maratov Temur Gayrat ugli, Kamilov Bobir Sultanovich. (2020). Psychological aspects of developing creative personality and the concept of reduction of creativity to intellect. JCR. 7(17): 498-505. doi:
10.31838/jcr.07.17.69
5. Jabbor Usarov. (2019, June). Using Teaching Methods for Development Pupil Competencies. International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 15(1), 272274.