



STRESS –TÚRLERI HÁM ALDIN ALIW

Urazbayeva Mexriban Mamutovna

Qaraqalpaqstan Respublikası Chimboy rayonlıq Mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriw bólimine qaraslı 44-sanlı ulıwma orta bilim beriw mektebiniń ámeliyatshı psixologi

Ajimuratova Zibagul Kurbanbayevna

Qaraqalpaqstan Respublikası Chimboy rayonlıq Mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriw bólimine qaraslı 41-sanlı ulıwma orta bilim beriw mektebiniń ámeliyatshı psixologi

Annotatsiya: *Bul maqalada stress dep atalatug'ın psixologiyalıq hám fiziologiyalıq kúyi, onıń turleri, payda bolıw sebepleri hám onı aldın alıw yollari kórsip beriledi. Stress — adam organizminiń túrli psixologiyalıq, sosial hám fizik talaplarǵa bergen jawabı bolup tabıladı. Onıń éki túri: eustress (jaqsi stress) hám distress (zararlı stress) dep belgilenedi. Distress adamnıń psixologiyalıq salamatlıǵına áser etedi, ózine bolǵan senim, motivatsiya hám ózlashtırıw dárejelerine tesir kórsetedi. Maqalada stressni aldın alıwda relaksatsiya, waqt menedjmenti, psixogigiyena, sport hám psixokorreksion mashqlar kábilli usıllar öneriledi. Bul másele múǵallım, ata-ana hám psixologlar ushın áhemiyyetli bolıp, ta'lim-tarbiya jarayanında praktikalıq qollanılıwı múmkin.*

Kalit sózler: stress, distress, eustress, psixologiyalıq sálemetlik, relaksatsiya, stress menedjmenti, psixoprofilaktika, aldın alıw usıllari, emosiyalıq basım, stresske berilmeslik.

Stress-bul sırtqı tásinlerge juwap nátiyjesinde kórinetuǵın fizikalıq hám psixik zorıǵıw. Qısqa stress insandaǵı immunitetin hám intelektual qábiletin waqtınsha asıradı. Biraq uzaq waqt stress jaǵdayında júriw insan salamatlıǵına,



onıń fiziologikalıq jaǵdayına, ruwxıylıq hám is-háreketlerine unamsız tásir kórsete baslaydı. Insanda uwayımlanıw, tashwish, hawlıǵıw jaǵdayları kúsheyedi, tez ashiwlaniw, ózin tuta almaw, basqalar menen qatnasınıń tez-tez buziliwi, fizikalıq hám ruwxıy sharshaw, islew sapasınıń aynıw jaǵdayları kúsheyedi. Bul bolsa organizmde kortizol, yaǵnıy stress garmoniniń kóbeyiwine alıp keledi. Uzaq waqıt bul jaǵdayda júriw depressiya, túrli nevroz jaǵdaylarınıń kelip shıǵıwına sebep boladı. Usınıń menen birge kortizoldiń denede kóbeyiwi metobolizm jaǵdayın aynıwı, artıqsha salmaqtiń asıwına alıp keledi. Stress júrek, qan-tamır (infarkt, miokart, gipertoniya), as qazan ishek traktı (gastrit, as qazan, on eki barmaq jarası), immunitet tómencelewı keselliklerin kelip shıǵıwına sebep bolıwı múmkin.

Stresstiń kelip shıǵıwına eń kóp sebep bolatuǵın jaǵdaylar:

- Kásiplik juwapkershilik dárejesiniń asıwı
- doslar, jaqın insanlar, shańaraq aǵzaları menen qatnastıń tez-tez buziliwi.
- óz-ózin húrmet qılıw dárejesiniń tómenciliǵı.
- jetkiliklishe dem almawı yamasa uyquniń kemligi.
- informaciyanıń hádden tıs kóp júkleniwi.
- finanslıq turaqsızlıq
- artıqsha salmaq.
- organizmde vitamin hám mikroelementlardiń jetispewi.
- uzaq múddetli sozılmalı kesellikler
- unamlı sezimlerdiń jetispewi
- jasaw jayın ózgeriwi
- jaqın insanıń qaytis bolıwı



-turmısdáğı ózgerisler (neke, ajırasıw, jańa mektep, jańa jumıs, jumıssızlıq h.t.b)

Stresstıń belgileri:

- Tashwishleniw
- Uyqı buzılıwı,
- Dem alalmaw,
- Kognitiv funkciyalardıń buzılıwı (yad, dıqqat, itibarsızlıq)
- Qáweterdıń kusheyiwı
- Kóz jası
- Awqatqa qızıǵıwshılıqtıń asıwı yaqı kemeyiwı
- artıqsha terlew,

Stress penen qanday gúresiw kerek?

- Stressli jaǵdaylarda shalǵıw
- Stressti keltirip shıǵaratuǵın kúshli unamsız sezimlerdi, pikirlerdi hám odan kelip shıǵıwshi energiyanı kemeytiw ushın sport penen shuǵıllanıw, tazalaw, juwıw, awqatlar pısırwı, futbol, voleybol, tennis oynaw, kardio shınıǵıwları orınlaw, yoga, meditatsiya menen shuǵıllanıw)
- Dem alıw, unamlı pikirlew,
- Turmıstı, jumıstı, dem alıstı aqılǵa say shólkemlestiriw, turmıstan zawıq alıwdı úyreniw.
- Ótken zamangá tereń kirmew, keleshekten qáweterlenbew. Turmısınan tek qáteler, ayıplar izlemew, ózin ayplaybermew.



- Jaman ádetler, yaǵnıy ıshıw, chegiw, narkotik elementlardan uzaǵıraq júriw. Men o'zim stress jaǵdayına tuskenimde juǵıraman, kitap oqıyman, muzika esitemen, jaqın insanlarım menen sawbetlesemen

Stress bul- qatti qorqıwdan ya uwayım-qayǵıdan ya bunnan basqa da insańǵa unamsız kúshli basımlar sebepli túsetin jaǵdayı dep oylayman. Stressten shıǵıp ketiw jaǵdayı sizlerde qalay degende: Men ózim kúshli stresske túsken waqıtım balam awırıp medetcinadan em tappay júrgen gezlerimde bolǵan. Qayaqqa barıp, qayaqtan em tabıwdı bilmey basım qatıp qalatin edim. Soń tek ǵana Allatalama qolımdı jayıp tileytinim balama densawlıq boldı, soǵan ózim isenip,aldanatin edim. Tilegim qabil bolıp balam da tawır boldı, sodan aytarım insanda qandayda bir isenim bolsa jaqsı kúńge stressten shıǵıp ketiwge jàrdem beredi dep oylayman.

STRESS TURLERI

Ayırım jaǵdaylarda «stress» dın tariypi qozǵawtıwshınıń ózine tiyisli bolıp tabıladı. Mısalı, fizikalıq - bul kúshli suwıq yamasa shıdap bolmaytuǵın ıssılıq, atmosfera basımınıń tómenlewi yamasa asıwı. Psixik stress oǵada unamsız yamasa unamlı sezim-sezimler nátiyjesi bolıwı múmkin. Jaralar, viruslı kesellikler, bulshıq etlerdin artıqsha júkleniwi - biologiyalıq stress bolıp tabıladı. Nátiyjesine qaray psixologiyada tómendegi túrdegi stressler ajratıladı : Eustresslar («foydalı» stressler). Tabıslı jasaw ushın hár birewimiz stresstin azmaz muǵdarına mıtáj. Bul biziń rawajlanıwımızning tiykarǵı faktori. Bul jaǵdaydı «oyanıw reakciyası» dep ataw múmkin. Bul uyqıdan oyanıw kibi bolıp tabıladı. Jumıs aktivligine erisiw ushın sizge dúmpish - kishi dozada adrenalin kerek. Eustress tap usı wazıypalardı atqaradı. Distresslar (zıyanlı stressler) keskin zorıǵıwlarda júzege keledi. Stresstin tap usı túri barlıq túsinetuǵın stressti ańlatadı.

Stress aqıbetleri:



Subyektiv- Tınıshsızlıq hám ayıpkerlik sezimi Tez sharshaw Qatti-háreketlerdegi-«Jaman» sóylesiw Jánjel shıǵarıw múmkinshiligi

Fiziologik- Qan basımınıń kóteiriliwi Jaralı kesellikler hám taǵı basqa
Kognitiv- Aldına qoyılǵan máselelerdi shesha almaslıq

Social- Sabaq hám jumıs qaldırıwlar

STRESS -EMLEW HÁM ALDÍN ALÍW

Bar ekenligin aytıw kerek, jaqsı uyqudan kóre jaqsılaw dári joq. Sonday eken, siz qanday uyqılawıńız haqqında oylap kóriwińız kerek. Tórende uyqını jaqsılawǵa járdem beretuǵın ayırım usınıslar keltirilgen. Úzliksiz shınıǵıwlar normal uyqı ushın úlken járdem beredi. Olardı jatıwdan eki saat aldın, ashıq hawada orınlaw usınıs etiledi. Uyıqlawdan aldın ıssı vanna qabıl etip, jım-jırt muzıka tınlawıńız múmkin. Hár kúni bunı etiwge háreket etiń. Uyqı normal hám saw bolıwı ushın organizmge melatonin dep atalatuǵın garmon kerek. Ol garmon B toparı vitaminlari qabıllaǵan soń artadı, bul vitamin bolsa gúrish, biyday, arpa, pıste , qurıtılǵan erikte kóp boladı. Jataqxana shawqımsız hám jarıq bolıwi kerek, bular tınısh uyqlawǵa jardem beredi. Stressli jaǵdayn jeńiwde bir tegis hám murın arqalı tereńrek dem alıw kerek, shıǵarıwda bolsa aste, awız arqalı shıǵarıw kerek. Stressde tuwrı awqatlanıw da zárúrli áhmiyetke iye. Azıq-túlik ańsat hám jaqsı as sińiriw bolıwı kerek. Asıqpastan, kem-kemnen awqatlanıń. Awqatlangannan keyin bir az dem alıw kerek. Stress penen gúresiwde xalıq shıpakerlik kásibi usılları bar. Romashka jaqsı tásirge iye. Onıń demlemesi bas awrıwı, uyqısızlıq menen gúresedi hám tınıshlantıratuǵın tásirge iye. Nátiyjeli járdem beretuǵın ózgeshelikke sonıń menen birge . Sharshaqqa qarsı ájayıp qural Melissiya bolıp tabıladı. Bul zorıǵıwdı, uwayımlardı jeńillestiriw ushın qollanıladı, hátte salmaqlı stressde de járdem beredi. Melissadan tayarlangan shay uyqısızlıq hám depressiya ushın jaqsı bolıp tabıladı.



STRESSTEN QUTÍLÍW USHÍN

Stresske alıp keliwshi jaǵdaylar:

- Stressli jaǵdaydıń túp sebebi nede ekenligin anıqlań ;
- Bul jaǵdayın ózǵertire alıwıńızdı bahalań ;
- Aqıbetlerin bahalań. jaǵdayǵa bolǵan kóz qarasın ózǵertiw:
- jaǵdaydı ózǵertiw sizdiń qolıńızdan keliw-kelmewin bahalań ;
- Eger basqalar is-háreketin ózǵertirip bolmasa, olarǵa bolǵan qatnasıńızdı ózǵertiriń.

Stresstiń aldın alıw – erisiwge bolatuǵın maqsetler qoyıng:

- «Men ideal bolıwım kerek», «Dúnya maǵan salıstırǵanda mudami ádalatlı bolıwı kerek» degen pikirlerden jıraq bolıń ;
- «Eger joba duzib shıqsam, meniń qolımnan hámmesi keledi», «Men bunı basqıshpa-basqısh ámelge asıraman», «Eger qolımnan kelmese shıǵa almasam, barlıǵın bastan baslayman» degen pikirge jaqınlaw bolıń.

Adabiyatlar:

1. Seyfullayeva, G. (2021). *Stress hám onı basqariw yollari*. Nukus: Qaraqalpaqstan pedagogika nashriyati.
2. Karimova, Z. (2020). *Psixologiyalıq sálemetlik negizleri*. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.



4. Gippenreiter, Y. B. (2010). *Psixologiya obshcheniya: Emotsii, stress, povedeniye*. Moskva: AST.
5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.
6. Ergasheva, D. (2022). Talabalar arasında stresske barqarorliq dárejeleri. // *Amaliy psixologiya*, №4, 44–48-bet.