

STRESSNI YENGISHNING PSIXOLOGIK VA QULAY USULLARI

Kamilova Nafisaxon Ergashevna

Angren shahar 28-sonli umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Stress - bu inson hayotining doimiy hamrohi, uning tanasining har qanday tashqi ta'sirga yoki ichki tajribaga reaksiyasi. Stress - bu tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga organizmning zaruriy reaksiyasi. Tana stressga turli yo'llar bilan javob beradi, ijtimoiy hayotning turli sohalarida kasalliklar va sog'liq muammolarining rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkinligini bilib oladi. Ushbu maqolada stress tushunchasining psixologiyada o'rganilishi hamda stressni yengib o'tishga doir zamonaviy psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, emotsional holat, distress, qayg'u, jismoniy kasalliklar, labillik, psixologik stress, emotsional stress.

KIRISH

Turli odamlar bir xil stressga turli yo'llar bilan munosabatda bo'lishadi. Ba'zilar faol reaksiyaga ega - stress ostida ularning faoliyati samaradorligi ma'lum chegaragacha o'sishda davom etadi, boshqalari esa passiv reaksiyaga ega, ularning faoliyati samaradorligi darhol tushadi.

Stress ta'limotining asoschisi Gans Selye shunday deb yozgan edi: "Stressdan qo'rqmaslik kerak. Bu faqat o'liklarda yo'q. Stressni boshqarish kerak. Boshqariladigan stress hayotning xushbo'yliigi va ta'mini olib keladi!".

O'rganilgan adabiyotlardan xulosa qilishimiz mumkinki, stress nafaqat salbiy ta'sirga ega (qayg'u), balki ijobiy (austres) ham bor va har bir shaxsning shaxsiy rivojlanishi aynan shu ta'sir tufayli yuzaga keladi. Shunga qaramay, u tanaga ko'proq salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pgina psixologik va jismoniy kasalliklar stress ta'sirida rivojlanadi. Shuning uchun har bir inson stressning fiziologik xususiyatlari, uning belgilari va uni engish usullari haqida bilishi kerak. Stress bilan kurashishning asosiy usuli - bu faollik. Stressdan qochib qutula olmasligingizni bilishingiz kerak. Stressga qarshi kurashish usullari orasida asosiy o'rinni to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik,

diqqatni o'zgartirish, toza havoda sayr qilish va yaxshi uyqu egallaydi. Va, albatta, optimizm va ijobiy fikrlash!

Zamonaviy hayot ritmining tezlashishi kundalik muammolar, shaxslararo munosabatlar, kasbiy faoliyat mazmuni va axborotning haddan tashqari yuklanishi natijasida yuzaga keladigan jismoniy, aqliy va hissiy stressning sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Ko'pincha odam hissiy stress holatida bo'lishi, tashvish, bezovtalik, o'ziga ishonchsizlik hissini boshdan kechirishi kerak, ya'ni STRESS deb ataladigan holatni boshdan kechirish. Bunday sharoitlar ko'pincha nafaqat aqliy muvozanat, balki inson organizmidagi fiziologik mexanizmlarning ishlashida bir qator salbiy o'zgarishlar bilan hamroh bo'ladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining 40 foizi tibbiy mutaxassislar yordamiga muhtoj.

Stress - bu turli xil noqulay omillarga (sovuqlik, ochlik, jismoniy va ruhiy jarohatlar va boshqalar) mudofaa reaksiyasi sifatida inson yoki hayvon tanasining kuchlanish holati. Asosiysi, stress inson tanasining haddan tashqari zo'riqish, salbiy va ijobiy his-tuyg'ularga javobidir. Stress davrida inson tanasi adrenalin gormonini ishlab chiqaradi, bu bizni chiqish yo'lini izlashga majbur qiladi. Har bir insonga oz miqdorda stress kerak, chunki u sizni o'ylashga, muammodan chiqish yo'lini izlashga majbur qiladi va bu holda u ijobiy ma'noga ega. Ammo boshqa tomondan, agar juda ko'p stress bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchini yo'qotadi, muammolarni hal qilish qobiliyati va jiddiy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy tezlashtirilgan hayot sur'ati insonda jismoniy, aqliy va hissiy stressning kuchayishiga olib keladi. Bu kundalik muammolar, shaxslararo munosabatlar, professional ortiqcha yuk va odamlarning ruhiyatiga doimiy ta'sir qilish bilan bog'liq. Yuqoridagilarning barchasi odamda stressga olib keladi. Insonning vazifasi, tashqi sharoitlar va muammolarning doimiy bosimi fonida, stressli vaziyatlarni hal qilishni o'rganish, ulardan g'olib bo'lmasa, hech bo'lmaganda sog'lig'iga kamroq zarar etkazishdir. Stress organizm tizimlarida taranglikni keltirib chiqaradi, bu turli ruhiy va jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Xorijiy va mahalliy psixologlar stress muammolari bilan shug'ullanishgan.

Stress tushunchasini fiziologiyaga kanadalik olim G. Selye 1936 yilda kiritgan. U stressni jismoniy, kimyoviy va organik stimullarga reaksiyalar nuqtayi nazaridan qaradi. Boshqa olimlar va psixologlar ham stress masalalari bilan shug'ullangan: Yu.S.Savenko, R.Lazarus, S.Folkman, E.Fromm, L.V.Kulikov va boshqalar. Zamonaviy dunyoda stress muammosi ham o'tkir emas va o'z dolzarbligini yo'qotmagan. Har bir insonning stressga chidamliligini oshirish, ruhiy va jismoniy salomatligini saqlab qolish uchun stressli vaziyatlarni qanday engish kerakligini bilish muhimdir.

Zamonaviy hayotdan stressni yo'q qilish umuman mumkin emas, ya'ni siz o'z-o'zini tartibga solishni o'rganishingiz va stressni minimallashtiradigan yoki hatto foydali bo'ladigan tarzda tashkil qilishingiz kerak. Amaliy psixologning lug'ati stressning quyidagi tushunchasini beradi. Stress - bu turli xil ekstremal ta'sirlar - stress omillariga javoban yuzaga keladigan keng ko'lamli shartlar uchun atama. Quyidagi stress omillari ajratiladi: 1) fiziologik stress omillari - haddan tashqari fiziologik stress, yuqori va past harorat, og'riqli stimullar; 2) psixologik stress omillari - signalizatsiya qiymatiga ega bo'lgan omillar: tahdid, xavf, norozilik, axborotning haddan tashqari yuklanishi va boshqalar.

Stressorning turiga va uning ta'sir qilish xususiyatiga qarab, stressning har xil turlari ajratiladi; eng umumiy tasnifda - fiziologik va psixologik stress. Ikkinchisi axborot va hissiy stressga bo'linadi. Axborot stressi axborotning haddan tashqari yuklanishi sharoitida, odam biron bir vazifani bajara olmaydigan, kerakli tezlikda to'g'ri qaror qabul qilishga vaqt topa olmaganida - qarorlarning oqibatlari uchun yuqori mas'uliyat bilan yuzaga keladi.

Hissiy stress tahdid, xavf va norozilik holatlarida paydo bo'ladi. Shu bilan birga, uning turli shakllari - impulsiv, inhibitiv, umumlashtirilgan - aqliy jarayonlarning o'zgarishiga, hissiy siljishlarga, faoliyatning motivatsion tuzilishining o'zgarishiga, vosita va nutq xatti-harakatlarining buzilishiga olib keladi.

Inson hissiy stressni axborotdan ko'ra keskinroq boshdan kechiradi, chunki bu uning chuqur munosabati va qadriyatlarini, nimaga ishonganini va nima uchun yashaganligini yo'q qiladi. Hissiy stress haqiqiy yoki sezilgan tahdid, xavf-xatarni

boshdan kechirish, kamsitish, aybdorlik, gʻazab va xafagarchilik, qarama-qarshilik yoki muhim odamlar bilan munosabatlarni uzish, doʻstlarga xiyonat qilish, yaqinlarini yoʻqotish holatlarida yuzaga keladi.

Har bir inson uchun stress tushunchasi turlicha taʼriflanadi. Bir kishi uchun stress boʻlgan narsa, boshqasi uchun stress sifatida qabul qilinmaydigan oddiy kundalik hayot holati boʻlishi mumkin. Shuning uchun insonning xatti-harakatini, uning xatti-harakatlarining sabablarini, uning hissiy farovonligini tushunish uchun uning hayotining obyektiv holatlari va omillarini bilish yetarli emas, ularni shaxsning oʻzi tomonidan idrok etish va talqin qilishni bilish muhimdir.

XULOSA

Tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, stressga taʼsir qilish darajasi asosan insonning temperamentiga bogʻliq. Maʼlumki, temperament - bu shaxsning eng muhim xususiyati. Bu asab tizimining tugʻma turi boʻlib, asab jarayonlarining kuchini, muvozanatini va harakatchanligini belgilaydi. Temperamentning toʻrt turi mavjud: xolerik, sanguine, flegmatik, melanxolik. Temperament insonning xulq-atvoriga katta taʼsir qiladi. Stress hissiy odamlarni eng koʻp bezovta qiladi. Shuning uchun melankolik va xolerik odamlar oʻrtacha darajadan yuqori zaiflik darajasiga ega.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotlariga koʻra, barcha kasalliklarning 45 foizi stress bilan bogʻliq, baʼzi ekspertlar bu koʻrsatkich ikki baravar yuqori deb hisoblashadi. Psixologlar stressning tanaga salbiy taʼsirining quyidagi belgilarini aniqlaydilar.

1. Ishlash yomonlashadi, diqqatni jamlash qiyinlashadi va xotira funksiyalari buziladi.

Inson tezda charchaydi va na psixologik, na jismonan sifatli ishni bajara olmaydi.

2. Inson doimo qattiq bosh ogʻrigʻi bilan azoblanadi.
3. Stressli vaziyatlarga duchor boʻlgan davrlarda yurak-qon tomir kasalliklari soni ortadi. Gipertenziyaning kuchayishi bor, yurak tezligi oshadi. Eng yomon holatda, odamda miokard infarkti boʻlishi mumkin.

4. Stress taʼsirida odamda uyqusizlik va surunkali uyqusizlik paydo boʻladi.

5. Shaxs stressni mustaqil ravishda engishga va keskinlikni bartaraf etishga harakat qiladi, buning natijasida ba'zilarida alkogolizm paydo bo'ladi.
6. Oshqozon-ichak trakti og'irlashadi yoki oshqozon yarasi kasalligi va gastrit paydo bo'lishi mumkin.
7. Stress ta'sirida immunitet pasayadi, organizm virusli kasalliklarga ko'proq moyil bo'ladi.
8. Stress ostida tananing gormonal tizimi ham noto'g'ri ishlaydi. Gormonlar juda ko'p miqdorda ishlab chiqariladi va asab tizimi va ichki organlarning ishiga salbiy ta'sir qiladi. Glyukokortikoidlar ko'proq ishlab chiqariladi, bu esa mushak to'qimalarining degeneratsiyasiga olib kelishi mumkin. Gormonlarning ko'pligi keyinchalik terining ingichkalashiga va osteoporozga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Бодров В. А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2004.
- 2.Вольф Д., Меркле Р. Так преодолете вы страх перед экзаменами. Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов. Томск: факультет психологии ТГПУ(перевод и научная редакция), 1996.
- 3.Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса . Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988. С.147-160.
- 4.Психоэмоциональный стресс. Под ред. К. В. Судакова. М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 1992.
- 5.Такман Б.В. Педагогическая психология. М.: Прогресс, 2004. - 602 с.
- 6.Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен. Психологическая подготовка. М.: Генезис, 2004 г.