

SHAXSLARDA STRESSNI BARTARAF ETISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK O'RGANILISHI

Alimardonov Urol Qoraboyevich

Oltinsoy tumani 23-sonli umumta'lim maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Stressni metaforik tarzda po'latdagi zang sifatida tasvirlash mumkin. U ko'pincha sezilmaydi, lekin tizimli ravishda organizmni buzadi. Uyqu buzilishlari miya va tananing to'liq dam olish va tiklanish imkoniyatlaridan mahrum qiladi. Stress va uyqusizlik hozirgi vaqtda noqulaylik tug'diradi, shuningdek kelajakda jiddiy sog'liq muammolariga sabab bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: stress, emotsional holat, qayg'u, psixologik stress, ruhiy rivojlanish, psixik jarayonlar, muloqot, depressiv xulq, agressiya

KIRISH

Organizmning stress holatining katalizatori stress gormoni – kortizoldir. U buyrak ustidagi bezlar – kichik juft organlar tomonidan ishlab chiqariladi, bu bezlar buyraklar ustida joylashgan (bu ularning nomini tushuntiradi). Odamlar stressni boshdan kechirganda:

- Gipotalamus (miyaning gormonlarni tartibga soluvchi bo'limi) gipofizga signal yuboradi.
- Gipofiz buyrak ustidagi bezlarni rag'batlantiradi.
- Buyrak ustidagi bezlar intensiv ravishda kortizol ishlab chiqaradi.

Bu jarayon gipotalamus-gipofiz-buyrak ustidagi bezlar o'qi (HPA o'qi) sifatida tanilgan. Kortizol bir qator muhim funksiyalarni bajaradi, organizmni stressga javob berishga moslashtiradi. U qon shakar darajasini oshirishga (hujayralar va to'qimalarga qo'shimcha energiya ta'minlash uchun), adrenalina sezgirlikni oshirishga yordam beradi, bu xavfga tezroq javob berishga yordam

beradi, inqirozli vaziyatlarda immunitet tizimini qisman bostiradi. Umuman olganda, stress gormoni foydali va zarurdir. Ammo agar qonning kortizol darajasi uzoq vaqt davomida yuqori bo'lib qolsa (doimiy yoki tez-tez stress tufayli), bu organizmning holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uni ta'siri ostida immunitet zaiflashishi mumkin, markaziy asab, endokrin, yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqa tizimlarning ishlashida buzilishlar, shuningdek kognitiv, psixo-emotsional va boshqa buzilishlar yuz berishi mumkin.

Stressning asosiy sabablari:

- Shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy muammolar (yaqin odamlar, qo'shnilar bilan munosabatlarning yomonlashishi).
- Oshirilgan ish yuki (juda zich, intensiv, me'yorlashmagan jadval, ko'plab vazifalar, "yong'in" muddatlari).
- Moliyaviy qiyinchiliklar (mablag'larning yetishmasligi, kreditlarning og'ir qabul qilinishi, soliq xizmatlari bilan muammolar).
- Hayotdagi jiddiy o'zgarishlar (kun tartibining tubdan qayta tuzilishi, faoliyat yo'nalishlarining o'zgarishi, yashash joyini o'zgartirish).
- Sog'liq bilan bog'liq muammolar, asoratlar xavfi (jiddiy kasalliklar, ularning kuchayishi ehtimoli, qimmat davolash yoki operatsiya zarurati).
- Travmatik voqealar (fiziologik muammolar tufayli azoblar: suyaklarning sinishi, chiqishlari, mushaklarning cho'zilishi, migran).
- Psixologik omillar (tashvishli buzilish, hissiy zo'riqish, yaqin kishini yo'qotishdan kelib chiqqan og'riq, depressiya, inqiroz holatlari).
- Organizmning ishlashida fiziologik buzilishlar (ayniqsa, markaziy asab va endokrin tizimlari).

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, g'azab va xafagarchilik, qarama-qarshilik yoki muhim odamlar bilan munosabatlarni uzish, do'stlarga xiyonat qilish, yaqinlarini yo'qotish holatlarida yuzaga keladi. Har bir inson uchun stress tushunchasi turlicha ta'riflanadi. Bir kishi uchun stress bo'lgan narsa, boshqasi uchun stress sifatida qabul qilinmaydigan oddiy kundalik hayot holati bo'lishi 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 o'zi tomonidan idrok etish va talqin qilishni bilish muhimdir. 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'yligi 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!

XULOSA

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. Ma'lumki, temperament - bu shaxsning eng muhim xususiyati. Bu asab tizimining tug'ma turi bo'lib, asab jarayonlarining kuchini, muvozanatini va harakatchanligini belgilaydi. Temperamentning to'rt turi mavjud: xolerik, sanguine, flegmatik, melanxolik. Temperament insonning xulq-atvoriga katta ta'sir qiladi. Stress hissiy odamlarni

eng ko'p bezovta qiladi. Shuning uchun melankolik va xolerik odamlar o'rtacha darajadan yuqori zaiflik darajasiga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. 3.Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса . Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988. С.147-160.
- 2.Психоэмоциональный стресс. Под ред. К. В. Судакова. М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 1992.
- 3.Такман Б.В. Педагогическая психология. М.: Прогресс, 2004. - 602 с.
- 4.Ziyo.net