STRESS HOLATI VA STRESS HOLATIDA IRODANING ROLI

Yuldasheva Mohinur Yangiboy qizi
Nukus Davlat Pedagogika Instituti Pedagogika fakulteti 2-bosqich talabasi.

“Stressga qarshi eng yaxshi qurol bu bir fikirni boshqasiga ko'ra tanlash qobilyatidir". Uilyam Jeymis, amerikalik psixolog.

Annotatsiya:*Maqolada stress holatining kelib chiqishi va stress holatidan chiqib ketish yo'llari, stressning turlari va stressda irodaning roli haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so’zlar:*Stress, iroda, stressing turlari, markaziy nerv sistemasi.*

Stress bugungi kundagi eng dolzarb psixologik muammolardan biri bo’lib, bu jarayon organizmning haddan tashqari zo'riqishi natijasida yuzaga keladigan, tushkunlik holatidir.Stress holati ya’ni zo’riqish oqibatida, insonning ijodiy faoliyatining tormizlanishi, ish qobilyatining pasayishi va sog’ligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.Stressga tushgan inson diqatini bir joyga to’play olmaydi, fikrlash jarayoni, xotirasi sustlashadi.Stress holatiga tushish insonning jismoniy sog'ligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.Stress ayrim odamlarda yengil kechadi, ayrim odamlarda jiddiyroq, qiyinroq o’tadi.Bunga asosiy sabab quyidagilar:uning hosil bo’lishi stressli vaziyatga qay darajada munosabatda bo’lishimizga va bu holatni baholashimizga va u bilan kurashishimizga bog’liqdir.Masalan, optimis odamlar stress holatida taqdirning bir sinovi deb qabul qilsa, pessimist odamlar uning hayotiga xavf-xatar tug’ildi, deb qabul qilar ekanlar. Pessemistlarda xavotirlanish darajasi yuqori bo’ladi va ular vaqtida ovqatlanmasalar ham stress holatiga tushib qolaveradi.Psixologlar Maykl Sheyer va Marlz Karver fikricha, optimis inson eng og’ir,qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi, o’z organizmida stress moslashib olishiga yo’l qo’ymaydi.

Stress(inglizcha) so’zdan olingan bo’lib, bosim, zo'riqish, tanglik degan ma’noni bildiradi.Stress inson organizmining haddan tashqari zo’riqish natijasida paydo bo’ladigan jarayondir.Stress ko’rinishiga qarab ikki turga ajratiladi:

1. **Konstruktiv**-biz turidagi (ko’pchilik orasida).
2. **Desruktiv-**men turidagi(yakka shaxs ozi bilan) kechadigan jarayon.

Stressning fiziologik va psixologik turlari mavjud**.**Fizologik stress bu o’ta jismoniy zo’riqish, biror og’riq, qo’rquv, kasallik natijasida vujudga keladi.Fizilogik stress organizmning o’ta zo’riqishi, temperaturaning baland yoki past bo’lishi nafas olishining qiyinlashi bilan bog’liq bo’ladi.Masalan, ba’zida odam organizimida qattiq og’riq bo’lganda,

og'riq nimadan kelib chiqqanligini tushinib yeta olmaslik oqibatida odamda qo'rqu, xavotirlanish paydo bo'ladi va stress holatiga olib keladi.

Psixologik stress-odamning ruhiy holatiga voqealarni ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress. Psixologik stress informatsion stress va ematsional stress turlariga ajraladi.Informatsion stress axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish vazifalarni bajarishda bir qancha yechimlar bo'lsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash yuqori darajadagi shiddat bilan qaror qabul qilishdagi ikllanish natijasida kelib chiqishi mumkin.Axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish oqibatida odam psixikasi zo'riqadi va buyrak usti bezlarida stress garmonlar kop ishlab chiqara boshlaydi.Haddan tashqari zo'riqish natijasida miyada tormizlanish yuz beradi oqibatda tangglikka olib kelgan axborotgina miyada aks etaveradi.Miya boshqa axborotlarni tashqi ta'sir qabul qila olmaydi.Bu ba'zi hollarda salbiy yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin.Miyada stress olib kelgan axborot tormizlanib, saqlanib qolganda tanglik holatining yuqori nuqtasiga chiqqanda tanglik holatidan chiqib ketolmayo'z joniga qasd qilishgacha olib kelishi mumkin.Emotsional stress-ta'qiq qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar oilaviy mojarolar, to'saddan ishdan bo'shatish yaqin kishisini yo'qotish, xavf ostida qolganda, atrofdagilar tomonidan noto'gri munosabat qilganda ko'rinadi, olimlar o'tkazgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlar ko'proq stresslar hisoblanadi.Birinchi bo'lib stress bo'yicha fiziolog U.Kennon va vrach G.Sele chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar.

Stress tushunchasining mazmuni mohiyati borasida qator ta'riflar uchraydi. Jumladan, A.B.Petrovskiy tomonidan stress efektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ularni boshdan kechrilishining alohida shaklidir, deb ta'rif beriladi.

Kanadalik olim vrach G.Se'le o'zini ilmiy izlanishlari bilan U.Kennon nazariyalariga qo'shimchalar kiritib, stress psixologiya va tibbiyot asosiy tushunchalarda biri ekanligini aytib o'tadi.G.Se'le stress har doim ham zararli emas, ba'zan inson organizimiga yordam, ko'mak foyda berishi mumkin. Ayrim hollarda stressga tushib qolganda odam yashash uchun kurashish o'z ehtiyojini qondirish uchun faollashib, o'zi bilmagan zahiradagi energiyasini ishga solishi mumkin degan.U tirik organizmning noqulay tashqi sharoitlariga moslashuvchanlik muammosini o'rganib chiqqan.G.Se'le stress haqida tadqiqotlarini Distressiz stress asarida umumlashtirgan stressda 3 bosqichni farqlanadi;

1.Xavotirlik bosqichi;

2.Moslashish bosqichi;

3.O'ta charchash bosqichi.

Stress muammosini hali qilishida, 3 jihatga e'tibor berish zarur.

1.Xissiy stress omillarini uyg'otish.

2.Hissiyotni tarbiyalash.O'z hissiyotimizni boshqarish orqali ko'pgina stress holatining oldini olishimiz mumkin.Hissiyotni shunday boshqarish,mashq qildirish muhimki salbiy

hissiyotni paydo bo’lishi, ijobiy hissiyot uchun signal bo’lsin. Anna shunday javob berish usuli doimiy mashq qilinsa inson salbiy hissiyotlarini boshqarishga o’rgandi va ijobiy hissiyotlarini oldinga chiqaradi.

3.Zo’riqish va bo’shashishni doimiy almashtirib turishga erishish uchun ishda tanaffuslarni tashkil etishi va bo’sh vaqtini mazmunli o’tkazish zarur.Inson tuzilishidagi individual xususiyatlar ham stressing namoyon bo’lishida ro’l o’ynaydi.Bir insonda stress paydo qilgan omil boshqasiga faqat undovchi ta’sir etishi mumkin.Eng asosiy stress bilan psixologik kurash olib borishda yanada og’irlashtiradigan salbiy firlar oqimini to’xtatish kerak,hammasinini o’ylab qaror qabul qilish uchun hech bo’lmaganda bir necha daqiqalik dam olishni tashkil etish kerak.Axir sir emasku, odam stressing birinchi daqiqalarida sovuqqonlik bilan fikrlay olmaydi.Ko’pincha odam stressing birinchi daqiqalarida sovuqqonlik bilan fikrlay olmaydi.Ko’pincha odam ayni shunday vaqtlarda o’ylab ko’rilmagan xatti harakatlarni amalga oshiradi yoki oqibat afsuslanishga olib keladi, ya’ni atrofdagilarga xaqoratli so’zlarni aytish mumkin.Bunga esa uning ongida paydo bo’lgan noto’g’ri salbiy fikrlar aybdordir.

Asabbuzarliklardan so’ng dastlabki daqiqalarda fikrni nima bilan band etish kerak? Masalan, birdan o'ngacha, so’ng teskari tartibda sanash.Buni organizmning tabiiy-fiziologik jarayoni bilan,masalan: har nafas olish va chiqarishni yoki puls urishini bog’lash mumkin.Ayniqsa,salbiy emotsiyalar oqimi bilan tezda kurashishga sekin va ritmik nafas olish.Ayniqsa chuqur nafas olish foydali, nafas olish yurak urish bilan moslashganini sezasiz.Odam stress vaqtida shunchaki yer bilan bog'lanishni his qilish kerak, buning uchun oddiy mashq qilish taklif etiladi.Oyoq uchida turiladi va birdaniga butun tananing og'irligi bilan oyoq yerga qo'yiladi.Stress chaqirgan holatlarni tahlil qilib unga chetdan qarab turganda munosabatda bo'lib bosiqlik bilan yechish mumkin.

Iroda borliqni aks ettirish faoliyatni muayan yo’nalishda tashkil qilish, muammolar yechimini egallash yuzasidan ma’lum bir qarorga kelish, uni amalga oshirish jarayonida qiyinchiliklarni yengish xarakatlar yordami bilan ro’yobga chiqadi.Stress holatida irodaning roli, inson erishgan yutuqlarida irodaning roli katta.Shu bilan birga iroda sog'liqni saqlash va mustahkamlash ishida ham katta o'rin egallaydi.Stress holatdan insonning irodasining ro'li katta, inson stressdan chiqishda irodasiga tayanadi.Hayotda inson ko'p qiyinchiliklarga uchraydi, ularni yengish uchun inson yetarli bilimga, metindek irodaga ega bo'lish lozim.O'zi bilan o'zi kurash eng qiyin kurash, o'zini o'zi yengish go'zal g'alaba. Har qanday qiyinchiliklarni yengish o'zini yengishni anglatadi.Insoning irodasi qancha mustahkam bo'lsa, inson qiyinchiliklarni yenga oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ushbu maqolada siz stress holatining kelib chiqishi sabablari va stress holatidan chiqib ketish yo'llari haqida bilib olasiz.Stress holatida irodaning roli, stress turlari haqida bilimlarga ega bo'lasiz.Stress holatiga tushib qolmaslik, stress holatida o'zinggizni qanday tutishinggiz haqida o'zinggizni qiziqtirgan savollaringgizga javob olasiz.Ushbu maqola orqali siz olimlarning stress holatiga bog'liq fikrlari haqida bilib

olasiz.Ushbu maqola orqali stress holatida qay tazda yo'l tutish , qanday mashg'ulot bilan shug'ulansanggiz, bu holatdan chiqib kettishinggiz mumkinligi haqida ma'lumotlar berilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.F.I.Xaydarova, N.I.Xalilova, "Umumiy psixologiya"darslik (2009).
2.E.T.Nishonova, H.F.Kamiova,G.Q.Alimova, "Psixogigiena"darslik(2007).
3.E.G'oziyev. "Umumiy psixologiya" Toshkent-2002.