STRESSNI KELIB CHIQISH SABABLARI VA ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA YECHIMLARI

Murodaliyeva Azizaxon Xaydaraliyevna
Andijon viloyati Paxtaobod tumani MMTB ga qarashli 18- umumiy o‘rta ta’lim maktabning amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada hoizirgi kundagi asosiy muammolardan biri bo‘lgan insonlarning ruhiy muammolari, stress haqida yoritilgan. Shu bilan birgalikda maqolada umumiy olingan ma’lumotlarga asoslanib bir qancha yechimlari ham keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: ekzopsixik, endopsixik, individual-psixologik xususiyat, reflektor, temperament, xarakter, emotsiyalar, motivatsion doiralar.

Asr boshida keng tarqalgan "nervlarning barcha kasalliklari" iborasi "stressdan kelib chiqqan barcha kasalliklar" ga aylantirildi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko‘ra, barcha kasalliklarning 45 foizi stress bilan bog‘liq va ba'zi ekspertlarning fikricha, bu ko‘rsatkich 2 barobar ko‘p. SSSRda saksoninchi yillarda o‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra, poliklinikalarga tashrif buyuruvchilarning 30-50 foizi amalda sog‘lom odamlar bo‘lib, ular faqat hissiy holatini yaxshilashga muhtoj.

Uzoq xorijdagi rivojlangan, nisbatan barqaror mamlakatlarda vaziyat biroz yaxshiroq. Masalan, Amerikaning Psychology Today jurnali materiallariga ko‘ra, yapon o‘qituvchilarining qariyb 40 foizi, Buyuk Britaniyadagi ishchilarning beshdan bir qismi va AQShda yollangan ishchilarning 45 foizi stressdan aziyat chekishadi. Tez -tez shikoyatlar tushkunlik va tashvish, bosh og‘rig‘i. Balki har qanday holatda ham salbiy his -tuyg‘ulardan ehtiyot bo‘lish va stressdan qochish kerakdir? Katta shaharlarni iloji boricha tark eting, xavotir va xavotirni kamroq boshingizga oling, o‘zingizga jiddiy maqsadlar qo‘ymang? Axir, bu har doim qidirish, noaniqlik va xavf bilan bog‘liq - shuning uchun stress bo‘lishi mumkin. Balki sog‘lig‘ingizni himoya qilib, tinchgina yashashingiz kerakdir? Ammo stress

doktrinasi muallifi Xans Seli, stressni tananing kuchini oshirib, foydali bo‘lishi mumkin deb hisoblaydi, hatto uni “kundalik hayot uchun achchiq ziravor” deb ataydi va ta’kidlashicha, stress faqat ma'lum sharoitlarda patogen bo‘ladi. .

Hamma buni boshidan kechirgan, hamma bu haqda gapiradi, lekin stress nima ekanligini deyarli hech kim tushunmaydi. Ko‘p so‘zlar modaga aylanadi, agar ilmiy tadqiqotlar kundalik xulq-atvorga yoki hayotning asosiy masalalari haqidagi fikrimizga ta’sir qiladigan yangi tushunchaning paydo bo‘lishiga olib keladi. “Darvin evolyutsiyasi”, “allergiya” yoki “psixoanaliz” atamalari yashash xonalarida va mexnat suhbatlarida allaqachon o‘z cho‘qqisiga chiqqan. Ammo bunday suhbatlarda aytilgan fikrlar kamdan -kam hollarda bu tushunchalarni kiritgan olimlarning ishini o‘rganishga asoslangan. Hozirgi kunda ma’muriy yoki dispetcherlik ishining stressi, atrof -muhitning ifloslanishi, nafaqaga chiqish, jismoniy stress, oiladagi muammolar yoki qarindoshining o‘limi haqida ko‘p gapirilmoqda. Ammo o‘z e’tiqodlarini himoya qiladigan qizg‘in munozarachilarning ko‘pi “stress” atamasining asl ma'nosini va uning mexanizmlarini izlaydilar. Ko‘p odamlar stress va xafagarchilik o‘rtasida farq borligini hech o‘ylamaganlarmi? Stress so‘zi, muvaffaqiyat, muvaffaqiyatsizlik va baxt kabi, har xil odamlar uchun har xil ma'noga ega. Shuning uchun, uning ta’rifini berish juda qiyin, garchi u bizning kundalik nutqimizga kirgan bo‘lsa. “Stress” shunchaki “qayg‘u” bilan sinonimmi? Bu harakat, charchoq, og‘riq, qo‘rquv, diqqatni jamlash zarurati, jamoatchilik tanbehini kamsitish, qon yo‘qotish yoki hatto kutilmagan katta muvaffaqiyat butun yo‘lning buzilishiga olib keladi. Ro‘yxatda keltirilgan shartlarning har biri stressni keltirib chiqarishi mumkin, lekin ularning hech birini ajratib bo‘lmaydi va “bu stress” deyish mumkin emas, chunki bu atama teng darajada qo‘llaniladi va qolganlarning hammasi.

Stress-bu tananing har qanday talabga o‘ziga xos bo‘lmagan javobidir. Bu ta'rifni tushunish uchun, avvalo, o‘ziga xos bo‘lmagan so‘z bilan nimani nazarda tutayotganimizni tushuntirishimiz kerak, tanaga berilgan har bir talab qaysidir ma'noda o‘ziga xos yoki o‘ziga xosdir. Sovuqda biz ko‘proq issiqlikni chiqarish

uchun qaltiraymiz va teridagi qon tomirlari torayib, tananing sirtidan issiqlik yo‘qotilishini kamaytiradi. Biz quyoshda terlaymiz va terning bug‘lanishi bizni sovutadi. Agar biz juda ko‘p shakar iste'mol qilgan bo‘lsak va qondagi qand miqdori me'yordan oshsa, biz qondagi qand miqdori normal holatga qaytishi uchun bir qismini chiqarib tashlaymiz, qolganini kuydiramiz. Zinadan maksimal tezlikda yugurish kabi mushaklarning harakatlari mushaklar va yurak -qon tomir tizimiga katta talablar qo‘yadi. Mushaklar bu g‘ayrioddiy ish uchun qo‘shimcha energiya manbaiga muhtoj, shuning uchun yurak urishi tezlashadi va kuchayadi, yuqori qon bosimi qon tomirlarini kengaytiradi va mushaklarga qon oqimini yaxshilaydi. Har bir dori va gormon o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Diuretiklar siydik miqdorini oshiradi, adrenalin gormoni yurak urish tezligini oshiradi va qon bosimini ko‘taradi, insulin gormoni esa shakarni pasaytiradi. Biroq, ular tanadagi qanday o‘zgarishlarga olib kelmasin, bu agentlarning barchasida umumiylik bor. Ular restrukturizatsiyani talab qilmoqdalar. Bu talab o‘ziga xos emas, u nima bo‘lishidan qat'i nazar, yuzaga kelgan qiyinchiliklarga moslashishdan iborat.

Stressga munosabat nuqtai nazaridan, biz duch keladigan vaziyat yoqimli yoki yoqimsiz bo‘lishi muhim emas. Qayta qurish yoki moslashishga bo‘lgan ehtiyojning intensivligi muhim. Biroq bu shunday miqdoriy biokimyoviy o‘lchovlar shuni ko‘rsatadiki, ba'zi reaktsiyalar o‘ziga xos emas va ta’sir qilishning barcha turlari uchun bir xil bo‘ladi. Uzoq vaqt davomida tibbiyot bunday stereotipik javob mavjudligini tan olmadi. Turli vazifalar, aslida hamma vazifalar bir xil fidoyilikni talab qilishi kulgili tuyuldi. Ammo agar siz bu haqda o‘ylayotgan bo‘lsangiz, unda kundalik hayotda o‘ziga xos hodisalar bir vaqtning o‘zida umumiy o‘ziga xos bo‘lmagan xususiyatlarga ega bo‘lgan shunga o‘xshash vaziyatlar ko‘p uchraydi.

Jismoniy mashqlarni boshlash uchun siz boshlang‘ich pozitsiyasini egallashingiz kerak: orqa tomon yotib, oyoqlari bir-biridan yoyilib, oyoq barmoqlari tashqariga burildi, qo‘llar tanasi bo‘ylab erkin yotadi (kaftlar yuqoriga).

Bosh biroz orqaga tashlangan. Butun vujudi bo‘shashadi, ko‘zlari yumiladi, burun orqali nafas oladi.

Quyidagi vaziyatda stressdan halos bo‘lish va dam olish mashqlariga misollar keltirilgan:

1. Ko‘zlaringizni yumib, taxminan 2 daqiqa harakatsiz yoting. Siz turgan xonani tasavvur qilishga harakat qiling. Birinchidan, butun xonani (devorlar bo‘ylab) aqliy yurishga harakat qiling, so‘ngra tananing butun perimetri bo‘ylab - boshdan to tovongacha va orqada harakat qilish.

2. Nafasingizni diqqat bilan kuzatib turing, burun orqali nafas olayotganingizni passiv ravishda anglab oling. Siz nafas olayotgan havo siz chiqarayotgan havodan bir oz sovuqroq ekanligiga e'tibor berishlik. Nafas olishingizga 1-2 daqiqa e'tiboringizni qarating. Boshqa hech narsa haqida o‘ylamaslikka harakat qilish.

3. Sayoz nafas oling va nafasingizni bir zum ushlab turing. Shu bilan birga, butun mushaklarni bir necha soniya davomida keskin tarang qilib, butun tanadagi kuchlanishni sezishga harakat qilish. Nafas olayotganda dam olish va 3 marta takrorlash.

Oddiy sharoitda hech kim nafas olish haqida o‘ylamaydi yoki eslamaydi. Ammo, negadir, me'yordan chetga chiqish paydo bo‘lganda, to‘satdan nafas olish qiyinlashadi. Nafas olish qiyinlashib, og‘irlashib, stress yoki stress bilan kechadi. Va aksincha, kuchli qo‘rquv, biror narsani keskin kutish bilan odamlar beixtiyor nafaslarini ushlab turadilar (nafaslarini ushlab turadilar). Biror kishi nafasni ongli ravishda nazorat qilib, uni tinchlantirish, kuchlanishni engillashtirish uchun ishlatishi mumkin - mushak va ruhiy, shuning uchun nafasni avtoregulyatsiya qilish gevşeme va kontsentratsiya bilan birgalikda stress bilan kurashishning samarali vositasiga aylanishi mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqlari har qanday pozitsiyada bajarilishi mumkin. Faqat bitta shart kerak: umurtqa pog‘onasi qat'iy vertikal yoki gorizontal holatda bo‘lishi kerak. Bu tabiiy, erkin, kuchlanishsiz nafas olish, ko‘krak va qorin muskullarini to‘liq cho‘zish imkonini

beradi. Boshning to‘g‘ri pozitsiyasi ham juda muhim: u bo‘yniga tekis va erkin o‘tirishi kerak. Bo‘shashgan, tik turgan bosh ko‘kragini va tananing boshqa qismlarini ma'lum darajada yuqoriga cho‘zadi. Agar hamma narsa tartibda bo‘lsa va mushaklar bo‘shashsa, siz doimo nafasingizni erkin boshqarishingiz mumkin. Biz bu erda qanday nafas olish mashqlari haqida batafsil to‘xtalmaymiz (ularni adabiyotda topish oson), lekin biz quyidagi xulosalarni beramiz.

Mutaxassislar psixologik chidamlilikka bir qator omillarni, jumladan, ilgari qayd etilgan nazorat va o‘zini o‘zi qadrlash, shuningdek, tanqidiylik darajasi, optimizm, ichki qarama-qarshiliklarning mavjudligi, shaxsiy ma’noga ta’sir qiladigan e’tiqodlar va axloqiy qadriyatlar bilan bog‘liq. stressli vaziyat.

Har bir inson stressli vaziyatlarni engish uchun o‘ziga xos qobiliyatga ega. Har bir insonning stressning o‘ziga xos “bo‘sagi darajasi” bor. Tanqidiylik inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va voqealarni bashorat qilishning ahamiyati darajasini aks ettiradi. Inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va bashorat qilish hissi qanchalik muhim bo‘lsa, u stressli hodisaga shunchalik og‘riqli bo‘ladi. Shuningdek, optimistik va quvnoq insonlar psixologik jihatdan chidamliroq ekanligi qayd etildi. Insonning stressli hodisaning ma'nosini shaxsiy tushunishi katta ahamiyatga ega. Mashhur psixiatr V.Frankl o‘z asarlarida (xususan, “Ma’no izlagan odam” kitobida) inson undagi ma’noni ko‘rsa, har qanday narsaga chidashi mumkinligini ishonchli ko‘rsatgan. O‘z-o‘zini baholash - bu sizning imkoniyatlaringizni baholash. Agar odamlar o‘zlarini va shunga mos ravishda o‘zlarining qobiliyatlarini etarlicha yuqori baholasalar, ehtimol ular stressli vaziyatlarni engib o‘tish mumkin va shuning uchun hissiy munosabat nuqtai nazaridan kamroq qiyin deb bilishadi. Shunday qilib, stress yuzaga kelganda, o‘zini-o‘zi hurmat qiladigan odamlar o‘zini past baholaydiganlarga qaraganda yaxshiroq kurashadi, bu ularga o‘z imkoniyatlari haqida qo‘shimcha ma'lumot beradi va o‘z navbatida, o‘z-o‘zini hurmat qilishni yanada kuchaytirishga yordam beradi. Qiyin vaziyatlarga duch kelgan odam har kuni atrofidagi jismoniy va ijtimoiy muhitga moslashadi. Psixologik stress-bu turli xil ekstremal ta’sirlarga

(stressorlarga) javoban yuzaga keladigan keng ko‘lamli hissiy holatlar va inson harakatlariga ishora qilish uchun ishlatiladigan tushuncha. Psixologik stressning rivojlanishiga ko‘plab omillar ta’sir qiladi, ular orasida stressli hodisaning xususiyatlari, voqeani shaxs tomonidan talqin qilish, odamning o‘tmishdagi tajribasining ta’siri, vaziyatdan xabardorligi (xabardorligi), individual va shaxsiy xususiyatlar. bir kishining. O‘z navbatida, stress insonning ruhiy jarayonlariga, xususan, yuqori ruhiy funktsiyalarga ta’sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Mirziyoev Sh.M. Bilimli avlod buyuk kelajakning, tadbirkor xalq faravon hayotning, do‘stona xamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir.O‘.R.K ning 26 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruzalaridan.

2. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy taxlil, qa’’iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.-B.47

3. Mirziyoyev Sh.M.Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 104 b.

4. M.E.Zuvarova Umumiy psihologiya - T.: “ O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati”– 2014.

Internet saytlari: www.ziyonet.uz – ZiyoNet ta’lim portali www.tdpu.uz – Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti sayti

www.pedagog.uz – Pedagogika yo‘nalishiga oid kitoblar sayti www.tfi.uz – Toshkent moliya instititi sayti

www.tdiu.uz – Toshkent Davlat iqtisodiyot universiteti sayti