

STRESSNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA UNING INSON HAYOTIDAGI TA`SIRI

Sidiqova Gulruh Safar qizi

Buxoro viloyati Shofirkon tuman

3-umumiy o'rta ta'lim maktabi

amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stress uning sabablari, kelib chiqishi, Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari belgilari, stress o'qituvchilarga o'quvchilarga ta'siri haqida.

Kalit so'zlar: stress, fiziologik, psixologik, nevroz, biokimyoviy.

Stress – (inglizcha stress-bosim, kuchlanish) ma'nolarini bildiradi. Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir.

Stress, dastlab, fiziologik termin sifatida qo'llanilib, organizmning har qanday yoqimsiz ta'sirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi («umumiy moslashish sindromi») ni ifodalagan (G. Selye). Keyinroq bu so'z individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qo'llangan.

Stressning vujudga kelish sabablari quyidagilar:

Inson shug'ullanadigan faoliyatining turi, mazmuni, mavjud shart sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazarda turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko'ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va

tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta'sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o'zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo'zg'alish yordamida organizm tashqi ta'sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta'sir *stress holati* hisoblanadi. Ta'sir yo'qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o'zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning turg'unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

- ishtahaning buzilishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlardagi sustlik.

Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi. Organizm esa o'zini himoyalashga, ta'sirni so'ndirishga harakat qiladi. Ammo, ma'lumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni ko'tara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo bo'ladi, stress o'ta kuchli bo'lganda, o'lim holati ham kuzatiladi.

Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud bo'lib, ularning istalgan turi doimo hissiy qo'zg'alish bilan birgalikda kechadi. Stress holatining belgilarini mutaxassislar quyidagicha ajratilgan:

- *fiziologik belgilar*: yurak urishi va nafas olishning tezlashishi, yuz terisining qizarishi yoki oqarishi, terlash, qon tarkibida adrenalin miqdorining ko'payishi;
- *psixologik belgilar*: psixologik funksiyalar dinamikasining o'zgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning bo'linuvchanligi, xotiraning pasayishi, qaror qabul qilish jarayonining sustlashuvi;
- *shaxsiy belgilar*: irodaning butunlay yo'qolishi, o'zini o'zi nazorat qilishning pasayishi, xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik, qo'rquv, xavotirlik, sababsiz bezovtalik, ijodkorlik qobiliyatining yo'qolishi;

– *tibbiy belgilar*: nevrozning ortishi, hushdan ketish, affektlar, bosh og‘rig‘i, uyqusizlik.

Zamonaviy adabiyotlarda “stress” termini uch xil ma’noni ifodalash uchun qo‘llanilmoqda. *Birinchi*dan, “stress” tushunchasi ma’nosidan insonda qo‘zg‘alish yoki zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan istalgan tashqi ta’sirlar (voqea-hodisa yoki qo‘zg‘atuvchilar) tushuniladi. Hozirgi adabiyotlarda shu ma’noda “stressor”, “stress-omil” terminlari tez-tez qo‘llanilayotgani bejiz emas.

*Ikkinchi*dan, stress insonning subyektiv reaksiyasiga aloqadorlik ma’nosida qo‘llaniladi. Bunda, u insonning ichki ruhiy qo‘zg‘alishi va zo‘riqish holatlarini ifodalaydi; yana bu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya reaksiyalari va stressogen ta’sirlarni bartaraf etish (coping proessos) ma’nolarida ham talqin qilinadi. Bu jarayonlar funksional tizimning mukammallashuvi va rivojlanishiga, shuningdek ruhiy zo‘riqishni keltirib chiqarishga ham olib kelishi mumkin.

*Uchinchi*dan, stress namoyon bo‘luvchi talablar yoki zararli ta’sirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyasi bo‘lishi mumkin. Aynan shu ma’noda G. Selye va V. Kennon “stress” terminini qo‘llaganlar. Fiziologik reaksiyaning vazifasi esa, aynan stress «holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va xulq-atvor harakatlarining yordamidan iborat».

Stressning namoyon bo‘lishi, uning sog‘liq va faoliyatga ta’sirini o‘rganish shundan dalolat beradiki, har qanday odam o‘z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechiradi. N.X.Rizvining ifodalashicha, «... stress hamma joyda mavjud, u hayotning soyasidir, kimgadir u yoqadi va u istagan natijaga erishish uchun undan foydalanadi, kimgadir esa yoqmaydi va uning organizmi stressga lozim darajada ta’sir ko‘rsatadi». Bundan tashqari, hayotiy voqea-hodisalarning cheki yo‘qligi, insonning individual (o‘ziga xos) xususiyatlari bilan bog‘liq stress terminining noaniqligini yana bir bor ta’kidlash lozim.

Stressning o‘qituvchilarga ta’siri

- O`quvchilarni stressni yuqoriligi
- Sinfdagi tarbiya bilan bog`liq bo`lgan muammolar
- jismoniy zaiflik
- ularning g`azablanish ehtimolining yuqoriligi

Stressning o`quvchilarga ta`siri

- Ularda diqqat va xotiraning pasayishi
- ilmiy faoliyatining pasayishi
- ular maktabga tez tez maktabga kelmaydi
- his-tuyg`ularni boshqara olmaslik
- ko`proq baxslashish

Stressning asosan qisqa muddatli va uzoq muddatli turlari mavjud.

O`tkir stress-qisqa muddatli stress oqibatidir

Surunkali stress –uzoq stress,muammolar oqibatida yuzaga kelgan va uning barham topishi qiyindir.

Tananing tahdid yoki xavf ostida qolgan har bir avtomatik javobi –bizga faqat bir narsani qilishga yordam beradi bu OMON QOLMOQ!

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maktab va hayot jurnali
2. O`quvchilarni kasb-hunarga yo`naltirish va psixologik-pedagogik Respublika tashxis markazi tomonidan olingan ma`lumotlar
- 3.Ijtimoiy tarmoq ma`lumotlari