

STRESSNING INSONLAR RUHIYATIGA TA’SIRI

Alisherova Shohida Muhammadjonovna

Namangan Davlat Universiteti

Pedagogika va psixologiya yo’nalishi talabasi

Annotatsiya: maqolada hissiy jarayonlarning shakllari, emotsiyalar, affektlar, stressning insonlar ruhiyatiga ta’siri, stress bu favqulodda ta’sir qo’zg’atuvchi harakatlar ostida organizmning umumiy zo’riqish holati va azaliy himoya reaksiyasining paydo bo’lishi ekanligini ko’rsatib o’tilgan. Stressning sog’likka salbiy ta’sir va xotira, idrok, e’tibor, fikrlash hamda harakatlarni izdan chiqarishga olib kelishi bayon etilgan.

Kalit so’zlar: hissiy jarayonlar, emotsiya, affekt, stress, biologik stress, jismoniy stress, kimyoviy stress, ruhiy stress, zo’riqish, himoya reaksiyasi, xotira, idrok, fikrlash, asabiy odatlar.

Аннотация: в статье описаны формы эмоциональных процессов, эмоций, аффектов, влияние стресса на психику человека, стресс это общее состояние напряжения организма и возникновение древней защитной реакции при чрезвычайных действиях. Установлено, что стресс оказывает негативное влияние на здоровье и приводит к утрате памяти, восприятия, внимания, мышления и действий.

Ключевые слова: эмоиональные процессы, эмоция, стресс, биологический стресс, физическое стресс, химический стресс, психический стресс, защитная реакция, памяти, мышление, нервныe привычки.

Annotation: This article will discuss and show forms of sensorial processes, emotions, affects, impact of stress on people’s morally(psychology) the former of defencive reaction to heartache which based on emotional effortless of urgent action under interact of stress. Also, negative impacts of stress on health, disordering act of intellect, sense, memory mentality are written.

Key words: emotional processes, emotion, affect, stress, biological stress, physical stress, chemical stress, spiritual stress, effortless, defensive reaction, memory, intellect, phrenetic habits

Yangi O’zbekiston odamlardan yangicha fikrlashni, o’z-o’zini milliy jihatdan anglab yetishni, mustaqil tafakkurga ega bo’lishni taqozo etadi. O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi qonunini amalga oshirish, undan kelib chiqadigan vazifalarni hal qilish ko’p jihatdan turli darajadagi psixologik muammolarning yechilishi bilan bog’liq. Zamon talabiga mos keladigan, raqobatbardosh, yuksak e’tiqodli, ma’naviy jihatdan yuksak, mustaqil fikrlay oladigan,

professional faoliyatlarga oid muammolarni hal etish uchun zarur ko'nikma va malakalarga ega mutaxassislarni tayyorlashning ahamiyati beqiyosdir.

Jahon mutaffakkirlari Geraklit, Demokrit, Aflotun, Arastularning ta'limotlari keyingi asrlarda psixologik g'oyalarni rivojlanishida tayanch nuqta bo'lib hisoblanadi. Asta - sekin ruh haqidagi tushuncha hayotning barcha ko'rinishlariga emas, faqat hozir biz psixika deb atayotgan darajaga nisbatan qo'llanila boshlandi. Psixika kategoriyasining zamirida stress haqidagi tushuncha maydonga keldi.

Stress - keskin vaziyat sababli yuzaga keladigan emotsional holatlar stress yoki jiddiylik holati deb ataladi. Jiddiylik – [turli jismoniy va aqliy ishlar haddan oshib ketib, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zaruriy choralarni tezlik bilan topishga to'g'ri kelganda vujudga keladigan harakatdir.]¹ Stress holatining paydo bo'lishi va o'tishining psixologik xususiyatlarini bilish uchuvchilar, kosmonavtlar, elektrostantsiya operatorlari, dispetcherlar, mashinistlar, haydovchilar, sudyalar, korxonalar rahbarlari, o'quvchilardan imtixon oladigan pedagoglar va boshqalar uchun ham muhimdir.

[Hissiy jarayonlarning har xil shakllari normal odamda alohida yakka holda mavjud bo'lmaydi. Yuzlab va minglab kechirilayotgan emotsiyalar, affektlar, kayfiyatlarda aniq yashaydigan umumlashtirilgan hislar yuksak hislar deyiladi. Yuksak hislar o'z tarkibiga birmuncha soddaroq turli hislarni oladi.

Insoniy faoliyatning qaysi bir turi, yoki qaysi bir sohasi hislarning qaysi birining asosi ekanligiga qarab yuksak hislarning muhim turlari; praksik (amaliy), axloqiy, intellektual, estetik hislarga ajratiladi.]¹

Ayni paytda stress maktab o'quvchisidan tortib oliy martabali davlat xizmatchisigacha, uy bekasidan to quruvchi yo sotuvchigacha deyarli har kimga tanish. Stress bu favqulodda ta'sir qo'zg'atuvchi harakatlar ostida organizmning umumiy zo'riqish holati va azali himoya reaksiyasining paydo bo'lishidir. Oddiyroq qilib aytadigan bo'lsak, inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqish, bosim degan ma'nolarni bildiradi. Bu holat g'ayrioddiy vaziyatlardan kelib chiqqan hissiy holatdir. Og'ir stress psixikaga va umuman sog'likka salbiy ta'sir qiladi, xatti harakatlarning buzulishiga olib keladi, xotira, idrok, e'tibor, fikrlash va harakatlarni muvofiqlashtirishni buzadi. Inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Shuni aytishim mumkinki, agar stress haddan tashqari ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yuqotadi. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog'liq.

[Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi(yurak – qon tomir, oshqozon- ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

STRESS ALOMATLARI

•Doimiy bezovtalik, tushkunlik holatda yurish, ba’zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.

•Yomon, notinch uyqu.

•Jismoniy zaiflik, bosh og’rig’i, charchoq,

•Diqqatning kamayishi, bu o’qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

•Boshqalarga, hatto eng yaxshi do’stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo’qligi va yuqolishi.

•Doimiy paydo bo’ladigan yig’lash, ko’z yosh to’kish, xafagarchilik, umidsizlik, o’z-o’ziga achinish hissi

•Ishtahaning pasayishi- ba’zida esa aksincha: oziq- ovqatni ortiqcha yeb yuborish.

•Ko’pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirmoqlarini tishlaydi, kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo’ladi.]²

STRESS TURLARI

1) Biologik stress-jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi.

2) Jismoniy stress- bu kuchli sovuq, yoki chidab bo’lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi.

3) Kimyoviy stress- barcha toksin moddalarning ta’siri

4) Ruhiy stress- o’ta salbiy yoki ijobiy his- tuyg’ular natijasi bo’lishi mumkin.

Natijasiga qarab psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

Eustresslar (“foydali” stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressing biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omili. Bu holatni “uyg’onish reaksiysi” deb atash mumkin. Bu uyqudan uyg’onish kabidir. Ish faolligiga erishish uchun sizga turtki-kichik dozada adrenalini kerak. Eustress aynan shu vazifani bajaradi.

Distresslar (zararli stresslar) keskin zo’riqishlarda yuzaga keladi. Stressning aynan shu turi barcha tushunadigan stressni ifodalaydi.

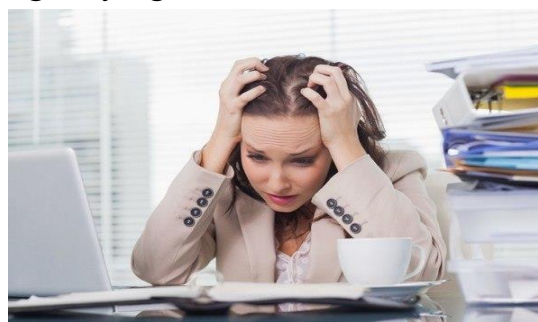
STRESS OQIBATLARI

SUBYEKTIV	➤ Bezovtalik va aybdorlik hissi ➤ Tez charchash
XATTI-HARAKATDAGI	➤ “Yomon” so’zlashuv ➤ Janjal chiqarish ehtimoli

FIZIOLOGIK	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Qon bosimining ko'tarilishi ➤ Yarali kasalliklar ...
KOGNITIV	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oldiga qo'yilgan masalalarni yecha olmaslik ➤ Tarqoqlik
IJTIMOIIY	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dars va ish qoldirishlar ➤ Mehnat unumining pasayishi

Stressning sababi aslida insonni ta'sirlaydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biror nima tufayli paydo bo'lgan bezovtalikni kiritsa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi). Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi.

Stress ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarini sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini bartaraf etish ancha oson. “Barcha kasalliklar asabdan” degani yolg'on emas.



Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish uchun rag'batlantiradilar. Ko'p odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yo'lni tanlash ularga o'rganib qolish va mutaxassis yordamisiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi.

STRESSDAN CHIQISH, DAVOLASH VA OLDINI OLISH

- ✓ Barchaga ma'lumki, yaxshi uyqudan ko'ra yaxshiroq dori yo'q. To'yib uxlash katta foyda beradi.
- ✓ Stressli vaziyatni yengishda bir tekis va sokin nafas olish
- ✓ To'g'ri ovqatlanish (oziq- ovqat oson va yaxshi hazm bo'lishi kerak)
- ✓ [Xalq tabobatida : *moychechak* damlamasi bosh og'rig'i, uyqusizlik bilan kurashadi va tinchlantiruvchi ta'sirga ega.

✓ Melissa- charchoqqa qarshi ajoyib vosita, zo’riqish va tashvishlarni yengillashtirishda, uyqusizlikda va og’ir stressda foydalidir.]³

Stressning oldini olishda erishilsa bo’ladigan maqsad qo’yish.

➤ [“Men ideal bo’lishim kerak”, “Dunyo menga nisbatan doimo adolatli bo’lishi kerak” degan fikrdan yiroq bo’ling.

➤ “Agar reja tuzib chiqsam, men hammasini uddalayman”, “Men buni bosqichma- bosqich amalga oshiraman”, “Agar uddasidan chiqa olmasam, barchasini boshqattan boshlayman” degan fikrga yaqinroq bo’lish

Kuchli stress zamonaviy jamiyatning haqiqiy ofatidir. Doimiy jismoniy va hissiy stressda yashaydigan odamlarning asab tizimi har doim ham stressni muvaffaqiyatli engib chiqa olmaydi, ko’pincha tana shunchaki dosh berolmaydi]⁴ va yuqorida sanab o’tilgan kasalliklarning har biri paydo bo’ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. Umumiy psixologiya: Toshkent-2009
2. Zarifboy Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi 2019
3. A.Yuldashev. Tabiatning o’zi tabib 2015-yil
4. Valeriy Sinelnikov. “Dardingni sev” (ong osti sirlari): Navro’z nashriyoti 2019
5. Internet saytlari: <https://mymedik.uz> , <https://images>