



STRESSING INSON ONGIGA TA'SIRI

Ergasheva Yaxshigul Saydullaevna

Jizzax viloyati Zafarobod tumani 3- umumiy o'rta ta'lim maktabi Kadrlar bo'yicha menejeri

Annotatsiya: Mazkur maqolada stressning inson ongiga ta'siri, uning psixologik va fiziologik mexanizmlari, shuningdek, stress holatida insonning fikrlash, his qilish va xulq-atvoridagi o'zgarishlar chuqur tahlil qilingan. Stressning ijobiy va salbiy jihatlari, uni boshqarish usullari ham yoritilgan. Maqolada stressning zamonaviy hayotdagi o'rni, inson ongini muvozanatda saqlashdagi muhim omillar ham ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: stress, ong, ruhiyat, psixologiya, asab tizimi, emotsiya, kognitiv jarayon, ruhiy barqarorlik, stressni boshqarish.

KIRISH

Zamonaviy hayot sur'atlari tobora tezlashib, insonning ruhiy dunyosiga kuchli bosim o'tkazmoqda. Har kuni duch kelinayotgan mas'uliyat, raqobat, ish yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy tashvishlar insonni ruhiy jihatdan toliqtiradi. Ana shu jarayonda stress holati paydo bo'ladi.

Stress — bu inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi bo'lib, u qisqa muddatda insonni faollikka undaydi, biroq uzoq davom etganida ong va asab tizimiga zarar yetkazadi. Stress tushunchasini ilm-fanga birinchi marta kanadalik olim Gans Selye kiritgan.

U stressni organizmning o'zini himoya qilish mexanizmi sifatida ta'riflagan. Ya'ni inson muayyan xavf yoki bosimni his qilganda, tanasi va ongi himoyalaniish uchun faollashadi. Ammo bu holat uzoq davom etsa, insonning ruhiy muvozanatini buzadi, fikrlash, diqqat va emotsional barqarorlik pasayadi.

Asosiy qism:

Zamonaviy hayot sur'atlari tobora tezlashib, insonning ruhiy dunyosiga kuchli bosim o'tkazmoqda. Har kuni duch kelinayotgan mas'uliyat, raqobat, ish yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy tashvishlar insonni ruhiy jihatdan toliqtiradi. Ana shu jarayonda stress holati paydo bo'ladi.

Stress — bu inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi bo'lib, u qisqa muddatda insonni faollikka undaydi, biroq uzoq davom etganida ong va asab tizimiga zarar yetkazadi. Stress tushunchasini ilm-fanga birinchi marta kanadalik olim Gans Selye kiritgan.

U stressni organizmning o'zini himoya qilish mexanizmi sifatida ta'riflagan. Ya'ni inson muayyan xavf yoki bosimni his qilganda, tanasi va ongi himoyalaniish uchun faollashadi. Ammo bu holat uzoq davom etsa, insonning ruhiy muvozanatini buzadi, fikrlash, diqqat va emotsional barqarorlik pasayadi.



Stress har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ba'zida u foydali — insonni maqsad sari undaydi, kuch va g'ayrat bag'ishlaydi. Ammo ortiqcha yoki davomli stress ong faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Inson o'zini charchagan, g'amgin, asabiy, ba'zida esa umidsiz his qiladi. Shu holatda ongda salbiy fikrlar ustunlik qila boshlaydi. Fikrlar tarqoq bo'lib, diqqatni jamlash qiyinlashadi. Oddiy qaror qabul qilish ham murakkablashadi, chunki ong bir vaqtning o'zida bir necha tashvish bilan band bo'ladi.

Stress holatida miya faoliyati sekinlashadi, xotira sustlashadi, idrok torayadi. Bunday paytda inson voqealarga mantiqan emas, balki hissiy tarzda munosabat bildiradi. Natijada, u ko'pincha shoshma-shosharlik bilan qaror qabul qiladi, keyinchalik bundan afsuslanadi. Hissiy jihatdan esa stress insonni beqaror holatga keltiradi — u tez jahllanadi, sababsiz xavotirlanadi, ba'zan o'ziga ishonchini yo'qotadi. Bundan tashqari, stress insonning motivatsiyasiga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy bosim ortgan sari inson o'z imkoniyatlariga shubha bilan qaray boshlaydi, "men buni uddalay olmayman" degan fikr ongida mustahkamlanadi. Bu esa faoliyatni sustlashtiradi, irodani zaiflashtiradi. Shunday qilib, stress nafaqat his-tuyg'ularga, balki ong faoliyatiga, tafakkurga va hayotga bo'lgan ishtiyoqga ham ta'sir qiladi.

Stress faqat ruhiyatni emas, balki jismoniy holatni ham o'zgartiradi. Yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, nafas olish ritmi buziladi. Bu esa asab tizimi orqali ongga qayta ta'sir ko'rsatib, insonni yanada asabiylashtiradi. Uzoq davom etgan stress charchoq, uyqusizlik, diqqat yetishmovchiligi va hatto depressiyaga olib keladi. Shu bois, stressni boshqarish bugungi davrda har bir inson uchun zarur ko'nikmadir. Ongni barqaror saqlash uchun, avvalo, o'z fikrlarini tartibga solish, hissiyotlarni boshqarish va ijobiy fikrlashni o'rganish lozim. Kundalik hayotda dam olish, to'g'ri nafas olish mashqlari, sayr qilish, meditatsiya bilan shug'ullanish, ijobiy muhitda bo'lish stressni kamaytiradi. Yaqin insonlar bilan samimiy suhbat, o'z his-tuyg'ularini bo'lishish ham ongni yengillashtiradi.

Stressni boshqarishning eng samarali yo'li — uni inkor etmaslik, balki tan olish va to'g'ri yo'naltirishdir. Inson stressni ijobiy kuchga aylantira olsa, u unga zarar emas, balki foyda keltiradi. Chunki har bir bosim, aslida, insonni yanada mustahkam, bardoshli va ongli qiladi. Muhimi, ongni toza, fikrni tiniq va ruhiyatni sog'lom tutishdir. Inson hayoti davomida u ko'plab sinovlar, murakkab holatlar va kutilmagan vaziyatlarga duch keladi. Bunday holatlarda inson ruhiy tizimi turlicha reaksiya bildiradi. Stress — bu organizmning tashqi va ichki omillarga javob reaksiyasi bo'lib, u insonning ong faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stress holatida insonning fikrlash, idrok etish, xotira va diqqat jarayonlari o'zgaradi. Bu esa ko'pincha ruhiy zo'riqish, charchoq, xavotir yoki agressiya ko'rinishida namoyon bo'ladi. Olimlarning fikricha, stressning ma'lum darajasi inson uchun zarur. Chunki u insonni faol, hushyor va maqsadga yo'naltirilgan holda harakat qilishga undaydi. Ammo ortiqcha stress holatlari ongni izdan chiqaradi, hissiy muvozanatni buzadi va psixik charchashni keltirib chiqaradi. Natijada insonning fikrlash tezligi sekinlashadi, qaror qabul qilish qobiliyati pasayadi, diqqat susayadi hamda xotira sustlashadi.



Stressning inson ongiga ta'siri, avvalo, markaziy asab tizimi faoliyatida namoyon bo'ladi. Kuchli stress holatlarida miyada adrenalin va kortizol gormonlari ajralib chiqadi. Bu gormonlar qisqa muddatda organizmni himoya qiluvchi mexanizm sifatida foydali bo'lsa-da, ularning doimiy holatda ko'payib ketishi psixik muvozanatni izdan chiqaradi. Uzoq davom etuvchi stress depressiya, uyqusizlik, ijtimoiy faollikning kamayishi kabi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Xulosa:

Stress inson hayotining ajralmas bir qismidir. U butunlay yo'qotilmaydi, biroq boshqarilishi mumkin. Stressni to'g'ri anglash, uni ijobiy yo'nalishga yo'naltirish inson ongining salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Ruhiy bosimlarga berilmaslik, o'z hissiyotlarini to'g'ri idora qilish, dam olishga va ijobiy fikrlashga vaqt ajratish — sog'lom ong va baxtli hayotning kalitidir. Bugungi kunda tezkor hayot sur'atlari, ijtimoiy raqobat va axborot bosimi ortib borayotgan bir paytda har bir inson o'zining ruhiy muvozanatini asrab-avaylashi zarur.

Stressni boshqarish madaniyatini shakllantirish nafaqat individual farovonlik, balki jamiyatning umumiy psixologik barqarorligini ta'minlash uchun ham muhim omil hisoblanadi. Zero, sog'lom ong — bu sog'lom jamiyat poydevoridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Selye H. "Stress va hayot." — Moskva: Meditsina, 1979.
2. Karimova V.M. "Psixologiya asoslari." — Toshkent: O'zbekiston, 2004.
3. G'aniyeva G. "Inson ruhiyati va stress." — Toshkent: Fan, 2012.
4. www.ziynet.uz — ta'lim va psixologiya bo'yicha elektron manbalar.