



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIWDIŃ INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

PSIXOLOGIYADA STRESS MASHQALASI

X. Saydaxmatova,

NMPI Pedagogika hám psixologiya qániygeligi I- basqish magistrantı

***Annotaciya.** Stress mashqalası tiykarınan sirtqi ortalıq sharayatlarına baylanisli nerv psixikalıq keselliklerdiń júzege keliwi hám rawajlanıwında stresslerdiń tásirine úlken áhmiyet beriliwi haqqında sóz júritilgen.*

***Tayanısh sózi.** Stress, psixologiyalıq stress, distress, xabar stress, emotsional stress, frustratsiya, diskonfort, ruhiy stress.*

Dúnya júzlik salamatlılıqtı saqlaw shólkemi ótkergen izertlewlerge qaraǵanda islep shıǵarıwı rawajlanǵan mámleketlerde 10% jasawshılar aytarlıqtay nerv keselliklerine ushıraǵan. Kópshilik izertlewshiler qan-tamırları kesellikleri hám nerv kesellikleri arasındaǵı baylanisli atap ótedi. M.Pflandtıń aytıwınsha, gipertoniyalıq nawqaslar (qan basımınıń artıwı) dáslep shıpakerlerge ózleriniń ashıwshaq bolıp qalǵanlıqlarınan shikayat etip keledi, tek ǵana tekseriwler nátiyjesinde olarda qan basımınıń joqarılıǵı málim boladı. Rus alımı K.D. Sudakov ótkergen izertlewleri nátiyjesinde júrek-qan tamır kesellikleriniń sebebin júrek-qan tamır sistemasınan emes, bálkim miyde bolıp ótetuǵın hár qiyli processlerden izlew kerek, degen juwmaqqa birinshi bolıp keledi. Házirde oraylıq nerv sistemasındaǵı processlerge baylanisli kesellikler kóbeymekte, nevroikalıq kórinisler organizmniń funksional dizimindegi basqada buziliwlarǵa alıp keledi. Ádette medicinada nevrozlar hám psixosomatikalıq kesellikler bir-birinen ajiralǵan halda ayırıqsha emlenedi.

Stress mashqalası tiykarınan sirtqi ortalıq sharayatlarına baylanisli nerv psixikalıq keselliklerdiń júzege keliwi hám rawajlanıwında stresslerdiń tásirine úlken áhmiyet beriledi, ásirese, bul júrek-qan tamır keselliklerine tiyisli. Sonıń menen birge stresske unamli tásir, yaǵniy jumıs qábiletin asırıw xarakterine iye. Sonliqtan da, stressti «ómirdiń duzı» dep ataydı. Duzdan paydalanǵanda ólshemniń bolıwı, stresstiń de ólshemi miynet ónimdarlıǵın asırıwı múmkin yamasa ólshemnen artıp ketiwi salamatlılıq ushın zıyan bolıwı múmkin.

Stress bul qorshaǵan ortalıqtıń uzaq waqıt tásiiri bolıp, individ ushın emotsional organizmniń basqarılıwshı diziminde hám oraylıq nerv sistemasında oǵan tán bolǵan reaksiyalardı júzege keltiredi. Qorshaǵan ortalıqtıń stress tásirleri hár túrli bolıp, qozǵatıwshınıń kópligi tásirinde bolıwı múmkin (shawqım, asıǵıw, jumisti orınlaw múddetiniń qisqalıǵı insanlar ortasındaǵı múnásibetlerdiń jaqsı emesligi, hádden tıs talapshańlıq) yamasa qozǵatıwshılardıń jetispewshiligi áqibetinde (birdeylik, talaptıń



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

jeńilligi, sociallıq illyuziya, baylanıslardıń jetispewshiligi), qarama-qarsılıqlar kórinisinde (qarar qabil etiw menen baylanıslı bolǵan processlerdiń óz-ara tásirinde buzılıw, erktiń kúshsizligi, zárúrlıklar hám olardıń qanaatlandırılıwı ortasında muwapıqlıqtıń joqlıǵı, gúmanlanıw) yamasa waqtınsha basqarıwdıń buzılıwı sıpatında kórinedi.

Stress tásirleri ushın organizmniń emotsional reaktivligi úlken áhmiyetke iye. Misali, júrek-qan tamir kesellikleri, ásiyese, joqari qan basimin (gipertoniya) «emotsiya keseli» dep ataydı. Insanniń hár qanday xizmeti, eń dáslep, aqlıy, dóretiwshilik hám fizikalıq isleri zorıǵıwdı talap etedi. Usınday jol menen insanlar turmıslıq jaǵdaylarda aldında turǵan wazıypalarǵa uzaq waqt diqqatların jámlep, olardı isenim menen tolıq sheshe aladı. Insan xizmetiniń kritikalıq orayına jaqınlaǵan sayın olarda zorıǵıw kúsheyip baradı. Insan jumısın nátiyjeli tamamlaǵannan soń jeńillesiw hám bosasıw sezimin bastan keshiredi. Bul jaǵday bosasıw dep ataladı. Nerv hám garmonal jollar arqalı zorıǵıp, funktsiyanıń organikalıq kúsheyiwi (stress) nátiyjege erisiwde áhmiyetli faktor esaplanadı. Ol insan ushın ziyanlı esaplanbaydı, eger sarplanǵan energiya tezlik penen qayta tiklense, tánepisler hám bos waqtın ónimli paydalanıw jolı menen bosasıwǵa erisiw múmkin. Bosasıwǵa basqa xizmet túrine kóshiw arqalı da erisiw múmkin.

Biraq, zorıǵıw insanniń dóretiwshilik xizmetin tormozlawı, jumıs qábiletin páseyttiriwi, salamatlıqqa ziyanlı tásir kórsetiwı múmkin. Eger bosasıw jeterli bolmasa, joqarıdaǵı jaǵdaylardı baqlaw múmkin. Bunday uzaq waqt zorıǵıw processı hár qıylı jaǵdaylarda júzege keliwi múmkin. Olarǵa jeke turmısta hám jumıstaǵı kelispewshilikli jaǵdaylar, shaxslar aralıq múnásibetlerdiń buzılıwı, keleshekke isenbewshilik, qáwip-qáterden qorqıw, jumıstıń barqulla qısqa múddette tapsırılıwı sebepli óz waqtında úlgere almaslıqtan qorqıw hám basqalardı kiritiw múmkin. Barlıq stress jaǵdaylarında unamsız sezimler rol oynaydı. Olar insan xizmetine hám onıń organizmine buzıwshı tásir kórsetedi.

Stress- (inglizshe -stress)-sózinen alınǵan bolıp, basım, zorıǵıw, tanglik degen mánisti ańlatadı. Stress insan organizminiń jaǵdaylarında hádden tis zorıǵıw nátiyjesinde payda bolatuǵın tanglik processı esaplanadı. Stress kórinisine qaray ekige bólinedi:

1. Konstruktiv- biz túrindegi (kópshilik ortasında)
2. Destruktiv- men túrindegi (jeke shaxs ózi menen) bolatuǵın process.

Stresstıń fiziologiyalıq hám psixologiyalıq túrleri bar. Stressorlardıń (stresske alıp keliwshı faktor) xarakterine hám ózgesheliklerine qarap, fiziologiyalıq stress-



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIWDIŃ INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

júdá kúshli fizikalıq zorıǵıw, qandayda bir awrıw, qorqıw, kesellikler nátiyjesinde kelip shıǵadı.

Psixologiyalıq stress- adamnıń ruhiy jaǵdayına waqıyalardıń tási nátiyjesinde payda bolatuǵın stress. Psihologiyalıq stress bul ruhiy túskinlikke túsiw sanaladı.

Psixologiyalıq stress:

- a) informatsion stress;
- b) emotsional stress túrlerine bólinedi.

Informatsion stress- insanda hádden ziyat xabarlardı kóp qabıl etiw, insan aldına qoyǵan wazıypalardı orınlawda bir qansha sheshimler bolsa da anıq olardan qaysı birin tańlaw, joqarı dárejeyi tezlik penen qarar qabıl qılıwda ekilenedi.

Emocional stress-qorqıtıw, apatshılıq, turmıslıq ózgerisler, kúndelikli táshwishlerde kórinedi. Psihologlar Maykl Shayer hám Charlz Karverlerdiń pikirinshe, optimist insan eń awır qıyın jaǵdayda da jaqsı dep aldınǵa umtıladı. Birinshi bolıp stress boyınsha 1932 jılda fiziolog Uolter Kenon hám 1936 jılda Gans Selelar tereńirek túsiniw beriwge háreket etken. Sel'e stress haqqındaǵı izertlewlerdi óziniń «Disstressiz stress» shıǵarmasında ulıwmalastırǵan. Stress 3 basqıshqa bólinedi:

1. Qáweterleniw basqıshı.
2. Beyimlesiw basqıshı.
3. Orta sharshaw basqıshı.

Inflyatsiya, jumissizlik stresslerdiń sociallıq faktori esaplanadı.

Stress mashqalasin sheshiwde, 3 tárepke itibar beriw zárúr.

1. Sezimlik stress faktorlarin joq etiw.
2. Sezimdi tárbiyalaw. Ózimizdiń sezimimizdi basqarıw arqalı kóbinese stress jaǵdayınıń aldın alıwımız múmkin. Sezimdi bunday basqarıwda shiniǵıwlar islew zárúr bolıp, bunda unamsız sezimniń payda bolıwı, unamlı sezim ushın signal bolıwı zárúr. Bunday juwap beriw usılı menen bárhama shiniǵıw islense, insan unamsız sezimlerdi basqarıwǵa úyrenedi hám unamlı sezimlerdi aldınǵa shıǵaradı.
3. Zorıǵıw hám bosasıwdı bárhama almasterip turıwǵa erisiw ushın jumista tánepislerdi shólkemlestiriw hám bos waqıttı mazmunlı ótkeriw zárúr. Insan dúzilisindegi individual ózgeshelikler de stresstiń kóriniwinde rol` oynaydı. Bir insanda stress payda etken faktor basqasına tek ǵana úndewshi tásir etiwı múmkin.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIVDIN INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Eń áhmiyetlisi, stress penen psixologiyalıq gúres alıp barıwda jánede qıyınlastratuǵın unamsız pikirler aǵımın toqtatıw kerek. Hámmesin oylap qarar qabıl etiw ushın eń keminde bir neshe minutlıq dem alıwdı shólkemlestiriw kerek. Sebebi, adam stresstin birinshi minutlarında suwıqqanlıq penen pikirley almaydı. Kóbinese adam mine usınday waqıtlarda oylap kórilmege is-háreketlerdi ámelge asıradı, bul aqırında ókiniwlerge alıp keledi, yaǵniy átiraptaǵılargá ayıplı sózlerdi aytıwı múmkin. Buǵan onıń sanasında payda bolǵan natuwrı unamsız pikirler ayıplı boladı. Nerv buzarlıqlardan soń dáslepki minutlarda pikirdi ne menen bánt etiw kerek? Misali, 1den 10ǵa shekem, soń kerisinshe tártipte sanaw. Bunı organizmniń tábiyiy-fiziologiyalıq processı menen, mısalı, hár bir dem alıw hám shıǵarıwdı yamasa pulstin soǵıwın baylanıstırıw múmkin. Ásirese, tereń dem alıw paydalı (eger siz pul'sınızdı sanap atırǵan bolsańız), dem alıw júrektiń soǵıwı menen sáykeslengenligin sezesiz. Stressli jaǵdayda qarın menen dem alıw másláhát etiledi. Bunda til tańlayǵa jabısqan bolıwı kerek. Tosattan bolǵan stress penen gúreskende dene seziwleri menen islesiw áhmiyeli. «Júregim tabanıma túsip ketti» degen sóz tuwri aytilǵan.

Juwmaq etip aytqanda eger denede unamsız seziwler anıqlansa (stress penen baylanıslı), olardan hár túrli usıllar járdeminde qutılıw kerek. Dem alıw, relaksaciya. Házirgi usınıs etilip atırǵan metodlar shaxstın qaysı psixologiyalıq tipke tiyisli ekenligi, informatsiyanıń qaysı kanalı ahmiyetliligine baylanıslı, yaǵniy esitiwshi, kóriwshi, fizikalıq (háreketleniwshi). Eger siz «kóriwshi» tipindegi adam bolsańız, átirapınızdıǵı orap turǵan predmetlerdin atın aytıp berin. Qiyalıńızda yamasa sıbırlap, biraq anıq hám qısqa predmetler atın atap berin. Eger siz «esitiwshi» tiptegi adam bolsańız, muzika esitiwińiz múmkin, yamasa jaqsı kórgen qosıǵınızdı esleń hám qiyalıńızda qayta tikleń. Eger siz «háreketsheń» tip bolsańız, dárhal 10-15 minutlı bulshiq etler aktivliligi hám háreket penen baylanisli qandayda bir xızmet penen shuǵıllanıń. Bul júgiriw yamasa sport zalındaǵı shiniǵıwlar bolıwı shárt emes. Úyde bul idis, tabaq juwıw, jumista bolsa stol ústindegi qaǵazlardı tártipke keltiriw bolıwı múmkin. 20-30 minut ótkennen soń sezimlerdin qızıwı ótip, stress shaqırǵan jaǵdaylardı analizlep, oǵan shetten qarap turǵanday múnásibette bolıp, basıqlıq penen sheshiw múmkin.

Paydalangan ádebiyatlar:

1. E.Mironov. Stress.- Moskva-Sankt-Peterburg, 2003.- B.10
2. B. N. Sirliev, N. Ismailova, M.M.Xakimova: Stress va agressiya. O'quv-metodik qo'llanma. Toshkent. 2014y



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASINDA ARALIQTAN OQITIVDIN INTEGRACIYASI»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

3. Chirkov Yu G. Stress bez stressa. - M.: FiS, 1988. 176 b.
4. Sele H. Experimental yevidentse supporting the sontseption of «adaptation yenergy», - Am. j. physiol., 1938. № 123. 758-765-b.
5. Bodrov V.A. Informatsionnyy stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov. - M.: PYeR SE, 2000. - str. 352.

