

АҲОЛИДА ПСИХОЛОГИК СТРЕССНИ ПАЙДО БЎЛИШ ОМИЛЛАРИ ХУСУСИДА

Ҳамроев Феруз Эгамвердиевич

Халқаро инноватцион университет

Психология йўналиши 1 босқич талабаси.

***Аннотация:** Ушбу мақолада экстремал вазиятларда аҳолида стресси вазиятларнинг пайдо бўлиш омиллари илмий-назарий таҳлил қилинган.*

***Калим сўзлар:** физиологик таъсирлар, турли хилдаги тўсиқлар, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг юқори ҳарорати, вибрациялар ва ҳоказо.*

Стресснинг шаклланиш сабаблари организмнинг биологик бутунлигига ҳамда инсондаги психологик ҳолатга ҳам таҳдид солади. Ана шу асосда олимлар стресс ҳолатларини икки гуруҳга—физиологик ва психологик стрессга тафовутлашадилар. Физиологик стресс¹ни физиологик таъсирлар – турли хилдаги тўсиқлар, шунингдек, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг юқори ҳарорати, вибрациялар ва бошқалар келтириб чиқаради. Психологик стресс вазиятнинг фавқулоддалиги натижасида инсоннинг юзага келган вазиятга муносабати ва унинг мураккабликни баҳолаши ёки муаммо олдида ожиз бўлиб қолиши билан белгиланади. Вазифанинг кутилмаганда ўзгартирилиши, зарур тайёргарликнинг йўқлиги, вақт тифизлиги, ишнинг юқори аҳамиятга эга эканлиги, шунингдек, топширилган вазифа учун шахсий масъулият психологик стрессга олиб келувчи типик вазиятлар ҳисобланади. Шунингдек, психологик стресс ахборот ва эмоционал стрессга тафовутланади.

Ахборот стресси ахборот юкламалари ортиб кетган вазиятларда, инсон ўзи қабул қиладиган қарорлар оқибати учун жуда катта масъулиятли ҳолат юзага келганда у керакли алгоритмни тополмайди, талаб қилинган маромда тўғри қарорлар қабул қилишга улгурмайди. Ахборотли стрессга бошқарувнинг техник тизим операторларининг иши мисол бўла олади.

Эмоционал стресс инсоннинг жисмоний хавфсизлигига таҳдид юзага келганда (урушлар, жиноят, авария, фалокат, оғир касалликлар, унинг иқтисодий ҳолати, ижтимоий мавқеи, шахслараро муносабатлари хавф остида қолганида (оилавий муаммолар, касалликлар ва ҳ.к.);изоҳ бизники) намоён бўлади.

¹ Шойгу Ю. С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учебное пособие / под общ. ред. канд. психол. наук–М.: Смысл, 2007. – 319 с.

Стрессга муносабатнинг ташқи кўринишдан турлича, лекин якуний натижага бўлган муносабат жиҳатидан ўхшашлигига қараб икки турга ажратилади: улардан биринчиси – тормоз реакцияси – ҳаракат фаоллигининг сустлашуви, янги ахборотни идрок қилиб ва эсда сақлаб қолишнинг қийинлиги, ҳаттоки, оддий ҳаракатларни ҳам бажаришга қодир бўлмасликда намоён бўлади. Бунда асосий эмоциялар сифатида кўркув, ёрдамга муҳтожлик, апатия¹ кузатилади.

Ташқи кўринишдан қарама-қарши бўлган реакция импульсив реакция номини олган. Бундай реакцияда ташқаридан инсон максимум даражадаги фаолликни намоён этади, доимий ҳаракатда бўлади, шошқалок, кўп гапиради, бир вақтнинг ўзида бир нечта ҳар хил ишларни бажаришга киришади, бироқ уларнинг бирортасини ҳам охирига етказмайди. Фикрлаш тез ва кўпинча майда нарсаларда қотиб қолади. Кайфияти ниҳоятда ўзгарувчан бўлиб, кўзгалувчанлик агрессия билан ўрин алмашиб туради.

Турли одамлар учун қийин вазиятда хулқ-атвор типининг турли кўринишлари ҳосдир. Баъзи инсонларда тормоз реакцияси устунлик қилса, бошқа одамларда импульсив реакция етакчилик қилади.

Лекин шуни унутмаслигимиз керакки, стресс бу оддий асабий зўриқиш эмас. Кўпгина олимлар биологик стрессни асабий зўриқиш билан ёки кучли эмоционал кўзгалувчанлик билан бир ҳолат деб қарайдилар.

Стресс аффект(руҳий портлаш; изоҳ бизники)ни эслатади. У худди аффектга ўхшаб қийин ҳаётий шароитларда, хавfli вазиятларда, жуда тез, кутилмаганда содир бўладиган ва зудлик билан уни бартараф этиш зарур бўлган ҳолатдир. Стресс ҳолатида инсон хатти-ҳаракатлари чигаллашади, тартибсиз ҳаракатлар қила бошлайди, нутқ бузилади. Қабул қилиш, фикрлаш ва эслаш қобилятида хатоликлар кузатилади. Вазият мос келмайдиган ноадекват эмоциялар намоён бўлади.

Эмоционал зўриқишда кўз олмаларининг чап томонга ҳаракати тезлашади. Бу ўнг яримшар активлашганини кўрсатади. Чап ярим шарларнинг фаолияти кўпроқ низоли вазиятларда, конкрет масалани ечимини топиш керак бўлганда ортади. Чап яримшар кўпроқ ижобий эмоциялар билан боғлиқ, ўнг яримшар эса салбий эмоциялар билан боғлиқ.

Е.Миронов стресснинг уч хил шаклини ажратади. Улар: ижтимоий, руҳий ва жисмоний стресслардир.

¹ Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – Москва. Филин, 1996. с – 472.

1) Ижтимоий стресс турли хил ижтимоий конфликтлар ва инкирозлар натижасида инсонда доимий зўриқиш ва ўз-ўзига ишонмасликнинг ортиши натижасида келиб чиқади.

2) Руҳий стресс кундалик турмушда ниҳоятда ахборот кўплиги, инсон ҳаёти учун масъулликни ортиши катта шаҳарларда яшаш шароитининг қийинлиги уларни руҳий зўриқишга олиб келади.

3) Жисмоний стресс касалликка, кўрқувга ва оғриққа жавоб реакцияси сифатида пайдо бўлади. Кўпгина олимлар, стрессни унга яқин бўлган ҳолатлардан фарқлаш керак деб ҳисоблайдилар. Бу ҳолатларнинг барчаси ёқимсиз вазиятларга жавоб реакцияси сифатида пайдо бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Аvezов О.Р. Экстремал вазиятларда психологик хизмат Дарслик, "КАМОЛОТ" нашриёти, 2023 йил. 332 бет.

2. Avezov O.R. Psychological relations between family members. Scientific Journal Impact Factor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949

3. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/artisle/view/714>

4. Аvezов О.Р. Девиант ҳуқ-атвор психологияси. Дарслик, "Бухоро вилояти босмахонаси" нашриёти, 2019 йил. 495 бет.

5. Аvezов О.Р. Рол волевих процессов в формировании личности. Психология XXI столетия. Ярославл, 2017й. Б.17-20.

6. Ahmadovich H. H. Expression of Folklorisms in the Works of Ghafur Ghulam //European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630). – 2022. – Т. 14. – С. 101-105.

7. Ahmadovich H. H. et al. BOSHLANG 'ICH SINFLARDA O 'ZBEK QISSALARI TAHLILINING INNOVATSION USULLARI //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 350-352.

8. Ahmadovich H. H. et al. O 'RXUN-YENISEY BITIKLARIDA TALIM-TARBIYA TO 'G 'RISIDAGI FIKRLARNING YORITILISHI VA ULARNING TARBIYAVIY AHAMIYATI //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 349-350.

9. Ahmadovich H. H. et al. IJODIY TOPSHIRIQLAR O 'QUV MOTIVLARINI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI VOSITASI SIFATIDA //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 293-294.

10. Ahmadovich H. H. et al. BOSHLANG 'ICH TA'LIMDA O 'ZLASHTIRISH JARAYONINING PSIXO-DIDAKTIK ASOSLARI //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 332-334.

11. Ahmadovich H. H. et al. O 'QUVCHILARNING BILUV FAOLLIGINI OSHIRISHGA QARATILGAN DARSDAN TASHQARI ISHLAR VA ULARNI TASHKIL ETISH METODIKASI //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 343-345.

12. Ahtamovich H. H., Shixnazarovna J. A. O 'QUVCHILAR O 'ZLASHTIRISH DARAJALARINI TASHHISLASH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 306-309.

13. Ahmadovich H. H., Aminovna A. S. BOSHLANG 'ICH SINFI O 'QISH DARSLARIDA DIDAKTIK O 'YIN VA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 100-102.

14. Ahmadovich H. H., Amrulloevna S. D. RUNN BITIKLARI AXLOQ VA VATANPARVARLIKNING YUKSAK NAMUNASI SIFATIDA //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 1. – C. 248-250.

15. Ahmadovich K. H., Bahridinovna S. G. Development and practical application of acmeological technologies of student assessment diagnose //Asian Journal of Multidimensional Research. – 2022. – T. 11. – №. 6. – C. 141-145.

16. Ahmadovich K. H., Zokirovna Z. A. G. THE PROBLEM OF HUMAN EDUCATION AND MORALITY IN FOLKLORE //Gospodarka i Innowacje. – 2022. – T. 25. – C. 133-137.

17. Ahmadovich K. H., Nodirkulovna A. I. Theory of Fairy Tales in Primary Grades, The Nature of the Fairy Tale Genre //American Journal of Social and Humanitarian Research. – 2022. – T. 3. – №. 7. – C. 130-133.

18. K K Akhmadovich, NS Ubaydullayevna THE PRACTICAL SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL INTEGRATIONS IN THE FORMATION OF INDEPENDENT WORK IN PRIMARY GRADES. Conferencea, 66-75..

19. K K Akhmadovich, O B Togmurodovich NEW STAGES AND PRACTICAL CONDITIONS FOR CREATING NATIONAL TEXTBOOKS AND ALPHABET BOOKS. Conferencea, 54-58.

20. K K Akhmadovich, SG Badriddinovna THE CONCERT OF READING, SPECIAL FEATURES OF CHILDREN'S READING E Conferencea, 28-33.