

KÁSIPLIK STRESSTIŃ PAYDA BOLIW SEBEPLERI HÁM OLARDIŃ ALDIN ALIW JOLLARI

Jaqsilikova Nadira, Mustafaeva Feruza

*Ájiniyaz atındaǵı NMPI Pedagogika fakulteti Pedagogika hám psixologiya tál
baǵdarınıń 4-kurs studentleri*

Stress (anglichan tilinde: stress — „basım“, „kúshleniw“) — adam hám haywanlarda kúshli tásirler nátiyjesinde júz beretuǵın oǵada qızıw, ashıwlanıw jaǵdayı. Stress — bul gomeostazdı buzıw menen sáwleleniwshi túrli ekstremal faktorlar tásirinde júzege keletuǵın deneniń ayrıqsha bolmaǵan reakciyası hám nerv hám endokrin sistemalar iskerliginde stereotipikalıq ózgerisler menen xarakterlenedi. Organizmde hár túrli tásirlerge salıstırǵanda rawajlanatuǵın arnawlı bolmaǵan neyrogormonal reaksiya. „Stress“ terminin Kanadalıq shıpaker G. Selye táriyplep, medicinaǵa kirgizgen (1936). Alım stress jaǵdayına alıp keliwshi faktordı stressorlar dep, olar tásirinde organizmde júz beretuǵın ózgerislerdi iykemlesiw (adaptaciya) sindromi dep atadı.

Stress bul insan psixikası hám nerv sisteması menen baylanıslı hámde ol hár túrli faktorlar sebepli júzege keledi. Kóbinese stresstıń payda bolıwına sırtqı faktorlar tásir etedi. Yaǵniy, social ortalıq hám olar menen júzege keletuǵın kelispewshilikler bolıwı múmkin.

Geypara avtorlar “sezimge baylanıslı stress” hám “sezimge baylanıslı zorıǵıw” túsiniqlerini parıqlamaydı. Hár eki jaǵday ushın da mimikadaǵı ózgerisler, háreketlerdi orınlawdaǵı kemshilikler, sózlerdiń aytıluwındaǵı buzılıwlar tán bolıp tabıladı. Bul avtorlar tárepinen keltirilgen jaǵdaylar analizi sonı kórsetedi, bul jerde klassik tábiyaatqa iye bolǵan uzaq múddetli stressler haqqında emes, bálki qısqa múddetli sezimlik zorıǵıw haqqında sóz baradı. Olar tárepinen stress quramına da kiretuǵın sezimlik zorıǵıwlar waqtında kórinetuǵın minez-qulıq reaksiyalarınıń tómendegi klassifikaciyası keltiriledi:

- impulsiv forması - hadden ziyat qozıwshańlıq, tormozlanıw aktivliginiń tómenlewi, qáte hám asıǵıs háreket;
- tormozlaytuǵın forması - nerv sisteması rezerviniń tómenlewi esabına qorǵaytuǵın tormozlanıwdıń kusheyiw;
- generalizatsiyalawshı forması - kútilmegen háreketler.

Stress insanniń ishki ortalıǵına yaǵniy sezimlerine baylanıslı túrde júzege keledi. Sol tiykarda kásiplik stress haqqında da aytıw múmkin. Sebebi, házirgi kúnde jámiyetimizde keń tarqalǵan kásiplik stress, onıń kelip shıǵıw sebepleri hám aldın alıw jolları áhmiyetli máselelerden biri bolıp esaplanadı. Kásiplik iskerliktegi ózgerisler jumıs ornındaǵı ádettegi háreketlerdi orınlawdaǵı qátelerniń kópligi, waqtınıń

sozilmalı tárzde jetispewshiligi, jumıs natiyjeliliginiń tómenlep ketiwi, háreket muwapıqlıgınıń durıs emesligi, anıqlıqtıń joǵalıp ketiwinde baqlanadı. Kásiplik stress bul psixologiyalıq stress bolıp óz jumısı menen baylanıslı hám ol sozilmalı jaǵday esaplanadı. Kásiplik stressti jeńiwıńiz múmkin bolǵan usıl - bul stress hám máseleler qaydan kelip shıqqanlıǵın túsiniwden ibarat. Kásiplik stress, jumısshılar , basshılar yamasa kásiplerler tárepinen qollap -quwatlanbaǵanlıǵın sezingende, ózlerin jumıs processleri ústinen azıraq qadaǵalaǵanday sezirse yamasa olardıń jumıstaǵı háreketleri, jumıstıń sıylıqları menen uyqas kelmewin anıqlaǵanda payda bolıwı múmkin. Kásiplik stress jumısshılardı da, jumıs beretuǵınlardı uwayımǵa saladı, sebebi salmaqlı jumıs sharayatları xızmetkerlerdiń sezimlik párawanlıǵı, fizikalıq salamatlıǵı hám jumıs natiyjeliligi menen baylanıslı.

Psixologiya salasındaǵı bir qatar pánler kásiplik stress penen baylanıslı. Mısalı, klinikalıq psixologiya, miynet salamatlıǵı psixologiyası, sanaat hám shólkemlestirilgen psixologiya.

Jumıs processinde júzege keletuǵın stresstiń payda bolıw sebepleri tómendegiler bolıwı múmkin:

- Jumısshılar ortasında júzege keletuǵın hár qıylı kelispewshilikler, konfliktler;
- Waqtında dem almaw;
- Waqıtıń jeterli bolmawı hám úlgere almawshılıq;
- Awqatlanıw tártibiniń buzılıwı;
- Kún tártibiniń buzılıwı;
- Jumıs processindegi ayırım qáte kemshilikler;
- Zorıǵıw, sharshaw;
- Hújjetlerdi tayarlawda insan nerv sistemasına unamsız tásir etiwshi faktorlar;
- Qarjı tárepten jetispewshilik h.t.b

Kásiplik stress payda bolıwınıń aldın alıw ushın eń dáslep insan kún tártibine ámel etiwı kerek. Sport penen shuǵıllanıw, óz waqtında dem alıw, waqtında awqatlanıw da stress júzege keliwiniń aldın alıwda úlken ahmiyetke iye. Kásiplerler ortasında konfliktler júzege kelgende onı itibarǵa almaw, ahmiyetli mashqala sıpatında qaramaw zárur. Sebebi, insan mashqalaǵa kóbirek itibarın qaratsa bul mashqala sheshimin tappaydı, bálkim ol jáne de háwij alıwı múmkin. Sonıń ushın da mashqalaǵa itibar bergenniń ornına onıń sheshimin izlegen maqul.

Juwmaqlap aytatuǵın bolsaq, kásiplik stress bul hár bir kásip iyelerinde ushrasatuǵın process. Al, bul processniń aldın alıw, sheshimin izlew hár bir insanniń óz qálewine baylanıslı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. G. Sele "Стресс без дистресса" М. 1998
2. "Psixologiya qisqacha izohli lug'at" Т. 1998
3. <https://ewikiuz.top> internet materialları