

STRESSTIŇ SHAXSQA TÁSIR ETIWSHI MEXANIZMLERI

Xabibullayeva Azada Kengesbayevna

Berdaq atindagi Qaraqalpaq mámleketlik Universiteti Kórkem-óner fakulteti:

Pedagogika hám psixologiya kafedrası.

Psixologiya qániygeligi magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18261299>

Annotatsiya. *Usı teziste stresstiń shaxs psixikasına tásir etiwshi tiykarǵı mexanizmleri ilimiy-psixologiyalıq kózqarastan jaqtırtılǵan. Stresstiń kognitiv, emocional, qılıq-minez hám fiziologiyalıq mexanizmler arqalı shaxs xızmetine hám rawajlanıwına táhiri talqılanadı. Sonday-aq, stresstiń oń hám teris aqıbetleri hámde stresske shıdamlılıqtı qalıplestiriw máseleleri ashıp beriledi.*

Gilt sózler: *stress, shaxs, psixologiyalıq mexanizmler, emocional kernew, ıylasıw, stresske shıdamlılıq.*

Аннотация. *В тезисе рассматриваются основные психологические механизмы воздействия стресса на личность. Анализируется влияние стресса на когнитивные, эмоциональные, поведенческие и физиологические процессы личности. Особое внимание уделяется как негативным, так и адаптационным функциям стресса, а также вопросам формирования стрессоустойчивости.*

Ключевые слова: *стресс, личность, психологические механизмы, эмоциональное напряжение, адаптация, стрессоустойчивость.*

Abstract. *This thesis examines the main psychological mechanisms through which stress affects personality. The impact of stress on cognitive, emotional, behavioral, and physiological processes is analyzed. Particular attention is paid to both the negative consequences of stress and its adaptive functions, as well as to the development of stress resistance.*

Keywords: *stress, personality, psychological mechanisms, emotional tension, adaptation, stress resistance.*

Zamanagóy jámiyet sharayatında stress shaxs ómiriniń ajıralmas quram bólegine aylanıp barmaqta. Tez turmıs tezligi, málimleme aǵımınıń hádden tıs kópligi, kásiplik jumıstaǵı joqarı talaplar, sonday-aq, jámiyetlik hám shaxs saralıq qatnasıqlardaǵı qıyınshılıqlar stress jaǵdayınıń júzege keliwine alıp kelmekte.

Stress shaxstıń psixikasına tuwrı hám jawsız tásir kórsetip, onıń psixologiyalıq jaǵdayı, minez-qulqı hám jumıs nátiyjeliligin belgilep beredi. Stresstiń shaxsqa táhiri bir neshe tiykarǵı mexanizmler arqalı ámelge asadı. Eń aldǵı menen, kognitiv mexanizm stress tásiriniń áhmiyetli baǵdarlarınan biri esaplanadı. Stressli jaǵdaylarda shaxs qorshaǵan ortalıq waqıyaların subektiv bahalaydı, jaǵdaydı qawıp sıpatında qabıl etiwı kúsheyedi. Nátiyjede dıqqat jámleniwińin páseyiwi, este saqlawdıń ásirlewi, pikirlew iqlashılıǵınıń kemeyiwi baqlanadı.

Uzaq dawam etiwshi stress jaǵdayları shaxsta unamsız pikirlew qalıpleriniń qalıplesiwine sebep bolıwı múmkin.

Stresstiń ekinshi áhmiyetli mexanizmi - emotsionallıq mexanizm. Stress sharayatında shaxsta táshiwish, qorqınısh, ashıwlanıw, qáhárlilik hám túskinlik sıyaqlı unamsız emotsionallıq jaǵdaylar payda boladı.

Emotsionallıq zorıǵıwdıń uzaq dawam etiwı emotsionallıq sharshawǵa hám psixologiyalıq turaqsızlıqqa alıp keledi. Bul jaǵday shaxstıń ózine bolǵan isenimin tómendetip, motivatsiyalıq tarawdın ásirleniwine sebep boladı.

Stresstıń shaxsqqa tásir etiwshi jáne bir mexanizmi - minez-qulıq mexanizmi esaplanadı.

Stress jaǵdayında shaxstıń xatti-háreketlerinde ózgerisler júz beredi. Atap aytqanda, jámiyetlik sheginispeklik, agressiv minez-qulıq, juwapkershilikten qashıw yamasa zıyanlı ádetlerge moyılıw kúsheyiwı múmkin. Ayırım jaǵdaylarda bolsa stress shaxstıń ishki resursların janlastırıp, mashqalalı jaǵdaydı jeńip ótiwge iytermelewshi faktor sıpatında kórinedi.

Bunnan tısqarı, stress fiziologiyalıq mexanizm arqalı da shaxsqqa tásir kórsetedi. Stress waqtında organizmde gormonallıq ózgerisler júzege kelip, júrek soǵıwı tezlesedi, bulshıq etler taranglasadı hám ulıwma zorıǵıw jaǵdayı payda boladı. Eger stress uzaq múddet dawam etse, bul jaǵday psixosomatikalıq kesellikler rawajlanıwına tiykar jaratıwı múmkin.

Juwmaqlap aytqanda, stress shaxsqqa kóp qırılı hám quramalı mexanizmler arqalı tásir kórsetedi. Stresstı nátiyjeli basqarıw, stresske shıdamlılıqtı rawajlandırıw hám beyimlesiwshenlikti asırıw shaxstıń psixologiyalıq salamatlıǵın támiyinlewde úlken áhmiyetke iye.

Stress procesinde shaxstıń psixologiyalıq jaǵdayınıń ózgeriwı tek ǵana sırtqı faktorlar yemes, al shaxstıń individual-psixologiyalıq ózgeshelikleri menen de tikkeley baylanıslı. Atap aytqanda, temperament tipi, emocional turaqlılıq dárejesi, ózin-ózi bahalaw hám stresske qarata qalıplesken múnásibet stresstıń qalay ótiwin belgilep beredi. Mısalı, joqarı dárejedegi qáweterge beyim shaxslarda stress jaǵdayı tezirek hám tereńirek payda boladı.

Stresstıń shaxsqqa tásirinde psixologiyalıq qorǵaw mexanizmleri áhmiyetli orın tutadı.

Biykarlaw, racionalizaciya, proekciya sıyaqlı qorǵaw mexanizmleri shaxstı waqtınsha psixologiyalıq zorıǵıwdan saqlaw múmkin. Biraq bul mexanizmlerdıń uzaq múddet dawamında aktivlesiwı shaxstıń real mashqalalardı sheshiw qábiletin tómendetip, dezadaptiv jaǵdaylardıń júzege keliwine alıp keledi. Stress jaǵdayında shaxstıń sociallıq múnásibetlerge bolǵan talabı da ózgeredi. Ayırım shaxslar stress payıtında sociallıq qollap-quwatlawǵa umtılsa, basqaları jekkeleniwge beyim boladı. Izertlewler sonı kórsetedi, sociallıq qollap-quwatlawdın bar ekenligi stresstıń unamsız aqıbetlerin azaytıwshı áhmiyetli faktor bolıp esaplanadı.

Sonday-aq, stress shaxstıń kásiplik iskerligine de sezilerli tásir kórsetedi. Uzaq dawam etiwshi stress kásiplik sharshaw (burnout) sindromınıń qalıplesiwine alıp kelip, miynet ónimdarlıǵınıń tómendewine, kásiplik qanaatlanıwshılıqtıń joǵalıwına sebep boladı. Ásirese, pedagogikalıq, medicina hám sociallıq tarawlarda jumıs alıp barıwshı qánigeler stresske salıstırǵanda joqarı qáwip toparına kiredi.

Stress procesinde shaxstıń ózin-ózi basqarıw kónlikpeleri úlken áhmiyetke iye. Relaksatsiya usılları, emociyalardı basqarıw, waqıttı nátiyjeli rejelestiriw hám de unamlı pikirlew strategiyaları stresske shıdamlılıqtı asırıwda nátiyjeli esaplanadı. Bul kónlikpelerdi qalıplestiriw shaxstıń psixologiyalıq salamatlıǵın bekkemlewge xızmet etedi.

Uluwma alǵanda, stress procesinde shaxstıń psixologiyalıq jaǵdayınıń ózgeriwı kóp faktorlı process bolıp, ol shaxstıń ishki resursları, sociallıq ortalıǵı hám stresstı basqarıw strategiyalarına tikkeley baylanıslı. Stresstı ańlaw hám oni konstruktiv tárizde jeńip ótiw shaxstıń psixologiyalıq rawajlanıwın hám beyimlesiwın támiyinleydi.

Paydalanilgan ádebiyatlar

1. Selye, G. Stress bez distressa. — Moskva: Progress, 1982.
2. Lazarus, R. S. Psychological Stress and the Coping Process. — New York: McGraw-Hill, 1966.
3. Ismoilov, Sh. R. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
4. G‘oziyev, E. G‘. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2016.