

SHAXSDAGI ASABIYLIK, STRESS VA AGRESSIV XATTI-HARAKATLARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Abdiraimova Maxbuba Soatmuradovna

*Oltinsoy tumani 2 -sonli umumta'lim
maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsdagi asabiylik va agressiya haqida fikrlar bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: stress, oʻsmirlar, deviant xulq-atvor, psixik zoʻriqish, agressiv xulq-atvor.

KIRISH

Asr boshida keng tarqalgan "asab kasalliklari" iborasi stressdan kelib chiqqan deya eʼtirof etiladi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti maʼlumotiga koʻra barcha kasalliklarning 45% stress bilan bogʻliq. Aholining, shu jumladan kasbiy faoliyatning turli soha vakillaridagi, qolaversa oʻsmirlardagi psixologik stress muammosi bu boradagi masalalarga yechim izlashni talab etmoqda. Koʻplab kasb vakillarining ish sharoitlari va ularning kayfiyati mehnatidagi yuqori samaradorlik va faoliyat sifatiga ahamiyati katta. Mehnat jarayonida salbiy his-tuygʻular, jismoniy va aqliy funksiyalarning haddan tashqari kuchlanishi bu - halokat faoliyatidir. Insonda yuqoridagi omillar taʼsirida rivojlanadigan eng xarakterli ruhiy holat psixologik stressdir.

Stress - bu vaziyatning jismoniy xususiyatlariga emas, balki shaxs va tashqi dunyo oʻrtasidagi oʻzaro taʼsir xususiyatlariga reaksiyadir. Stress maxsus ruhiy holat sifatida his-tuygʻularning paydo boʻlishi va namoyon boʻlishi bilan bogʻliq, lekin u hissiy hodisalar bilan chegaralanib qolmaydi, balki, shaxsning motivatsion, kongitiv, irodaviy, xarakteristik va boshqa tarkibiy qismlarida aniqlanadi va namoyon boʻladi. "Stress" atamasi bir qator bilim sohalarida keng qoʻllaniladi. Shuning uchun bunday holatning sabablari, rivojlanish mexanizmlari, namoyon boʻlish xususiyatlari va oqibatlari nuqtai nazaridan biroz boshqacha maʼnoga ega. Stress (inglizcha: stress- "bosim", "kuchlanish", "tanglik") – soʻzidan olingan boʻlib, bu soʻz jismoniy obyektga qoʻllaniladigan va uni kuchlanishga olib keladigan tashqi kuchga, yaʼni vaqtincha yoki doimiy oʻzgarishlarga ishora qilish uchun ishlatiladi. Stress - ogʻir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zoʻriqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shugʻullanadigan faoliyat turi, mavjud shart-sharoitlar, oʻzi yoqtirmagan kasb bilan mashgʻul boʻlishi, tashqi muhitning inson imkoniyatlaridan, ehtiyojlaridan ortigʻini talab qilishi, shu jumladan, tabiiy ofatlar (zilzila, toshqin va boshqalar), texnogen ofatlar (portlashlar, transportdagi baxtsiz

hodisalar), ta'sir ostida bo'lgan muhim toifadagi odamlarning umumiy tashvishi, keskinlik natijasida kelib chiqadi. Masalan: bolaning o'zi yoqtirmagan, lekin ota - onaning xohishi bilan tanlangan kasbi ham stressor hisoblanadi. Ammo salbiy ko'rinishdagi hayajonning natijasi ham ko'p hollarda agressiya bilan yakunlanadi, bu esa bizning shunga o'xshash vaziyatlar qanday oqibatlarga olib kelishini o'rganganligimizga bog'liq.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash G.Selyening nazariyasi bilan bog'liq. Bunga ko'ra dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli va davomiy ta'sirlari mana shu muvozanatni buzilishiga olib keladi. Aynan mana shu muvozanat buzilishi natijasida tashqi muhit ta'siriga organizm moslashishga urinadi. Bu esa stress holati hisoblanadi. Agarda ta'sir kuchi o'zgarmasa stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda turli xil muammo, kasalliklarni keltirib chiqaradi

Bunday holatda insonda:

- ishtaxaning buzilishi;
- xotira sustlashishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlarga sustlik;
- o'ziga va atrofdagilarga ishonchsizlik tuyg'usi paydo bo'ladi.

Stress tushunchasi agressiya bilan bog'liq tushuncha xisoblanib, agressiya ham ko'pincha g'azab kabi salbiy his-tuyg'ular bilan bog'liq bo'lsada motiv bilan zarar yetkazish yoki xafa qilish istagidir. Albatta, bu omillar tajovuzkor xatti-harakatlarga juda katta ta'sir ko'rsatadi, ammo ularning mavjudligi bunday xatti-harakatlarning asosiy sharti emas.

Ko'pchilik olimlar stressda quyidagi foydali tavsiyalarni berishadi. Jumladan, dorivor choylar, bunday holatda qon bosimi ko'tarilganligi bois ko'proq C vitamini mavjud mevalar istemol qilish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, stressdagi shaxs har kuni normal ravshda C vitamini qabul qilishi natijasida qon bosimi oshmaganligini va stress gormonlari darajasi normal holatga qaytganligini ko'rsatgan. Stress va tushkunlikdan chiqish uchun inson o'zini 3 daqiqa davomida kuldirishi va tabassum qilishi tavsiya etiladi. Kulgan inson organizmida endofrin gormoni ishlab chiqiladi. Mana shu 3 daqiqalik soxta kulgu esa tabiiy kulguga aylanadi. Shunday ekan birinchi navbatda tushkunlikka tushgan shaxsning yaqin insoni uni kuldirishga harakat qilishi zarur. Stress holatida inson yaqinlari mehri va e'tiboriga tashna bo'lganligi bois birga sayr qilishlik ham tavsiya etiladi. Bundan tashqari, inson o'ziga-o'zi dalda bo'lishligi darkor. Qanday qilib? Masalan: "Ulamolar nazdida vaqtning qadri" kitobida shunday jumlar keltirilgan: - "Vaqt sizni emas, siz vaqtni boshqaring". Albatta, stress holatida insonni vaqt boshqaradi. Shunday ekan

hozirgi kunda eng isrof qilinayotgan narsa bu vaqt ekanligini hisobga olgan holda inson o'z vaqtini o'zi boshqara olsun. Ya'ni tashqi bo'layotgan stressorlarga o'zida qarshi immunitet hosil qila olsun. Stressni oldini olish uchun esa haftada uch marta kamida 20 daqiqa piyoda yurish, jismoniy mashqlar qilish tavsiya etiladi. Mashq qilish xam kayfiyatini ko'taruvchi va tashvishlarni kamaytiruvchi moddalar bo'lgan endorfinlarni ishlab chiqarishga undaydi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, xar bir shaxs hayoti davomida stressli vaziyatlarga duch keladi, bunday vaziyatlarda albatta u depressiya ya'ni tushkunlik holatiga olib borishga yo'l qo'ymasdan, har qanday qiyin jarayonlarning yeshimi bor ekanligini, ulardan albatta qutilish mumkinligini, psixikasiga singdirib borishi, hamda muntazam ravshda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib borish insonni har qanday holatda ham stressdan chiqara olish mumkinligini ta'kidlash lozim degan xulosaga kelish mumkin. Agressiv xulq - shaxsning ma'naviy buzuqlikka asoslangan, boshqarishning ichki dunyosiga ochiqdan-ochiq salbiy ta'sir o'tkazib, tajovuz qilib, uni izdan chiqarishga qaratilgan g'ayriinsoniy xususiyat. Agressiv xulqning shakllanishi, kuchayishi va namoyon bo'lishi ko'pincha ijtimoiy muhit bilan bog'liq holda yuz beradi. Shaxsning o'ziga qaratilgan tajovuzkorlik "autoagressiya" (bunday holat shaxsdagi patologik o'zgarishlarning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi) deb ataladi. O'z joniga qasd qilish, o'ziga tan jarohati yetkazish autoagressiyaning ko'rinishlaridir. Jaholatga botgan, johillik va zo'ravonlikni maqsadga erishishning asosiy va ustuvor vositasi deb biladigan shaxslarda Agressiv xulq kuchli bo'ladi. Agressiv xulq nafaqat alohida shaxslar, balki butun-butun davlatlarga ham xos bo'lishi mumkin. Binobarin agressor — agressiyanı sodir etgan kuch yakka shaxs yoki shaxslar guruhi, siyosiy-mafkuraviy markazlar, davlat yoki bir necha davlatlar bo'lishi mumkin. XX asrning 30-yillarida fashistlar hukmronlik qilgan Germaniya ana shunday tajovuzkorlik xususiyatlari bilan insoniyatga katta talofatlar keltirdi. Bugungi kunda esa dunyodagi terroristik va ekstremistik markazlar agressiya harakatlari bilan odamzod boshiga yangi-yangi fojialar keltirmoqda. G'arbdagi ayrim mafkuraviy markazlar esa jahondagi yosh rivojlanish yo'liga kirgan mamlakatlarga informatsion usullarda tazyiq o'tkazish orqali o'zining agressiv xulqini namoyon etmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов.-М.: ПЕР СЭ, 2000. 2. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. - СПб, 1995.
2. Змановская Э.В. Девиантология (психология девиантного поведения)- М.: Академия, 2004.
3. Селье Ганс. Стресс без дистресса. - Москва, Прогресс. 1982. 124 с.

4. Аракулов, Г. (2022). Pedagogik va psixologik mashg 'ulotlar maktabgacha yoshdagi bolalarda muhim fenomen sifatida. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(3), 54-56.
5. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(3), 106-109.
6. Yuldashev, S., & Arakulov, G. (2023) ETHNOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN FAMILY DISPUTES. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, (Special Issue), 81-88.