

SHAXSLARDA STRESS NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Qahhorova Nargiza Abdumo‘minovna

Shofirkon tumani 18-umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada ommaviy axborot vositalari orqali olinadigan ma’lumotlar o’smirlarning emotsional-irodaviy jabxalari hamda qiziqishlar tizimiga ta’sir etib ularning xulq-atvori va psixikasida turli buzilishlarga sabab bo‘lishi to‘g‘risidagi ma’lumotlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o’smirlar, axborot vositalari, globallashuv jarayoni, muomala, emotsional soha, stress, psixika, xulq-atvor.

KIRISH

Butun dunyo miqyosida kuzatilayotgan tezkor o‘zgarishlar va taraqqiyot psixologik amaliyot sohasiga yangi vazifalarini kirib kelishiga olib kelmoqda. Insonda kuzatiladigan stresslarni tabiati va kelib chiqish sabablariga bo‘g‘liq xolatda yoritish maqsadga muvofiq. Jamiyat taraqqiyotining zamonaviy bosqichi axborot asri hisoblanadi. Globallashuvning oqibati va bir vaqtning o‘zida uni ta’minlaydigan omil sifatida axborot oqimini haddan ziyod kengayib ketganini e’tirof etishimiz mumkin. Axborotlar sport, shou biznes va san’at olami yangiliklari bilan cheklanmay siyosiy, ilmiy, badiiy, rasmiy, norasmiy va x.k. sohalardagi ma’lumotlarni ham taqdim qilishi bilan birga ularni oson qo‘lga kiritish imkoniyati ham paydo bo‘lgan.

Yoshi, kasbi, qiziqishlaridan qat’iy nazar har bir inson axborotlar olamiga kirib boradi, ularni qabul qiladi, o‘zlashtiradi, muomalada bo‘ladi. Manashu keng qo‘lamdagi axborotlari istemolchilarini katta qatlami sifatida o’smirlarni ko‘rsatish mumkin. Sir emaski, zamonaviy o’smir o‘z rivojlanish mohiyatiga ko‘ra murakkab dunyoda yashamoqda.

O’smir shaxsning dinamik rivojlanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy strukturalar tizimi jumladan, oila, maktab, norasmiy uyushmalarda ham globallashuv ta’sirida keskin o‘zgarishlar royl bermoqda. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari orqali olinadigan ma’lumotlar ham o’smirlarning emotsional-irodaviy jabxalari hamda qiziqishlar tizimiga ta’sir etib ularning xulq-atvori va psixikasida turli buzilishlarga sabab bo‘lmoqda. Shunday buzilishlardan biri stress holati bo‘lib, tan olish kerakki, to hozirga qadar mazkur tushunchaning mohiyati munozaralidir.

Emotsiya bu - inson tomonidan turli voqea-hodisa va faktlarga bildiradigan subektiv munosabati. Emotsiyalar somatik sohada (mimika va jest) va fiziologik sohada (yurak urishi va nafas olish) turli o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Emotsiyalar ma'lum qonuniyatlar asosida yuzaga keladi: emotsiyam kuchi va sifati, uni ijobiy yoki salbiyligi bu emotsiyani keltirib chiqargan ehtiyojlarga bogliq.

Emotsiyalami xususiyatlariga ta'sir qiladigan muhim omil bu vaqtdir. Qisqa vaqtda intensiv sodir bo'ladigan emotsiyalar affekt xislardir, uzoq vaqtda kuchsiz namoyon bo'ladiganlar esa kayfiyat hisoblanadi. Ma'lumki, har bir paydo bo'lgan muammoli vaziyat stressni keltirib-chiqarishi mumkin. Stress insonda nerv tizimining qattiq emotsional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. Stressni insonga safarbar qiluvchi ijobiy ta'siri eustress deb nomlanadi, salbiy ta'siri esa distress deyiladi. Eustress insonga ruxiy kuch beradi, faoliyatga undaydi. Distress odamga salbiy tasir qiladi. Uning oqibati aqliy, jismoniy, emotsional va ruhiy zo'riqishga organizmning holdan toyishiga va qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi, oshqozon yallig'lanishiga olib kelishi mumkin. Stresslar doimo subektiv bo'ladi. O'smirlarda stressni paydo bo'lishi va rivojlanishi bolalik davridagi ijtimoiylashuvga bogliq.

Xususan, onaning qaysarligi, qattiqqo'lligi, talablarni yuqori qo'yishi, birovni fikri bilan xisoblashmaslik, yoki, aksincha onaning passivligi, o'ziga ishonmagasligi bolani stressga tushishiga sabab bolishi mumkin. Otasining e'tibori kamligi, agressivlik va befarqlik bunday xulq-atvor shakillari ota bilan bola o'rtasida identifikatsiya imkomiyatini qiyinlashtiradi. Oilaning konfliktliligi, salbiy muhitning bo'lishi ham ijtimoiylashuvga tasir ko'rsatadi. Oiladagi kechgan ijtimoiylashuv natijasida o'smir otish davrini boshidan o'tkazayotganligi bois stresslarga beriluvchan bo'lib qoladi. Stresslarni bir necha turlarini ko'rsatish mumkin, ammo ulardan so'nggi davrlarda ko'p uchraydigan turi bu informatsion stress hisoblanadi. Informatsion stress emotsional stress turlaridan biri hisoblanadi.

Atrofimizda fan va texnika taraqqiyoti va uni insonga bo'lgan ta'siri jamiyat va tabiatning tasiridan kuchli va ustun bo'lib bormoqda. Insoniyat tomonidan to'plangan va yaratilgan axborot hajmi kengaymoqda va har o'n yillikda yanada kengayib borishi kuzatilmoqda, ammo inson miyasi va uni tashkil etadigan hujayralarning soni o'zgarmagan, qolaversa ta'limning davomiyligi ortib bormoqda va shuning o'zi informatsion stress ortishi xavfini tug'diradi. Miyaning o'z imkoniyatlari axborotni qabul qilishi keng, axborot hajmini ortishi xafli, ammo qisqa muddatda katta hajmdagi axborotni qayta ishlash zaruriyati paydo bo'lsa bu kuchli asab zo'riqishini olib keladi va informatsion stressni keltirib chiqaradi, ya'ni miyaga kirib turgan axborot hajmi va tezligi, bioiologik va ijtimoiy imkoniyatlarga to'g'ri kelmasligi ham informatsion stress yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu yerda axborot hajmi bir omil bo'lsa, ikkinchidan vaqt kamligi va unga shaxs motivatsiyasi ijtimoiy sabablar ham qo'shilsa miyani o'z o'zini himoyalash mexanizmi ishlamay qoladi, va inson o'zini informatsion

stresslardan muxofaza qila olmay qoladi. O'smirlar bunday holatda eng zaif tasirchan guruh sifatida namoyon boladi.

O'smirlarda informatsion stressnig salbiy o'qibati sifatida: yolg'izlikka moyillik, diqqatning tarqoqligi va parishonxotirlik, doimiy charchash, befarqlik va holsizlik, uyqu rejimining buzilishi, ovqatlanishning izdan chiqishi, sababsiz agressiyani namoyon etish, o'z-o'zini past baholashi, o'z kuchiga nisbatan ishonchsizlik kabi holatlarni ko'rsatish mumkin. Bu esa o'z navbatida pedagoglar, murabbiylar, ota-onalar va yoshlar tarbiyasi bilan shugullanayotgan barcha insonlar oldida farzandlarimizni informatsion va boshqa stresslardan ximoyalash kabi muxim vazifalarni qoymoqda. Bu vazifani amalga oshirish yo'llarini aniqlash uchun Maxatma Gandining fikrini keltirish o'rinlidir. M. Gandiga "Globallashuv jarayoniga qanday qaraysiz?" degan savolni berishganda, u shunday ma'noda javob bergan ekan: "Men tashqaridagi bo'rondan qo'rqib, derazamni yopib qo'ya olmayman, chunki menga toza havo kerak. Shu bilan birga, toza havo kerak ekan deb derazamni katta ochib ham qo'ya olmayman, chunki mening uyimni changto'zon bosib ketishini xohlamayman".

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, globallashuv ta'siri natijasida kelib chiqayotgan salbiy holatlarni sun'iy to'siqlar bilan chegaralab bolmaydigan jarayondir. Shu sababdan har bir inson ozida shaxsiy psixologik xafsizlik imkoniyatlarini oshirishi maqsadga muvofiq. O'zida muxofaza imkoniyatlarini shakllantiribgina qolmay o'smir yoshidagi farzandiga ham to'g'ri tarbiyaviy tasir

qo'rsatishi lozim. Bu borada axolini psixologik savodxonligini oshirish dolzarb vazifa sifatida namoyon bo'ladi. Qolaversa psixologik amaliyot soxasida axborotlarni qabul qilish va saralashga to'g'ri yondoshish masalalariga oid xizmat ko'rsatishni ham yo'lga qo'yish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. M.V.Voxidov Umumiy psixologiya. Toshkent 1992 yil.
2. Tigranyan R.A. Stress i yego znachenie dlya organizma. –M., 1998
3. Xaydarov F., Jo'raev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? –T., 1997
- Abduazimov O. Ommaviy axborot vositalari – fuqarolik jamiyatini barpo etish omili. –Toshkent: Akademiya, 2008 98 b.
4. Kenjaboyev A.T. Axborotlashtirish milliy tizimini shakllantirish muammolari. – Toshkent: Ibn-Sino, 2004. – 252 b.
5. Yoqubova M. Axborot texnologiyalarining falsafiy asoslari. /Uslubiy qo'llanma. Toshkent: Star – Poligraf. 2008