

YOSHLAR ORASIDA UCHRAYDIGAN STRESSLI VAZIYATLAR VA RUHIY ZO'RIQISH HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Polvonova Gulnur Muxammedovna

Xorazm viloyati Bog'ot tumani MMTB ga qarashli

17 - son maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: *Stress - bu vaziyatning jismoniy xususiyatlariga emas, balki shaxs va tashqi dunyo o'rtasidagi o'zaro ta'sir xususiyatlariga reaksiyadir. Stress maxsus ruhiy holat sifatida his- tuyg'ularning paydo bo'lishi va namoyon bo'lishi bilan bog'liq, lekin u hissiy hodisalar bilan chegaralanib qolmaydi, balki, shaxsning motivatsion, kongitiv, irodaviy, xarakteristik va boshqa tarkibiy qismlarida aniqlanadi va namoyon bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *stress, o'smirlar, deviant xulq-atvor, psixik zo'riqish, agressiv xulq-atvor.*

KIRISH

Asr boshida keng tarqalgan "asab kasalliklari" iborasi stressdan kelib chiqqan deya e'tirof etiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra barcha kasalliklarning 45% stress bilan bog'liq. Aholining, shu jumladan kasbiy faoliyatning turli soha vakillaridagi, qolaversa o'smirlardagi psixologik stress muammosi bu boradagi masalalarga yechim izlashni talab etmoqda. Ko'plab kasb vakillarining ish sharoitlari va ularning kayfiyati mehnatidagi yuqori samaradorlik va faoliyat sifatiga ahamiyati katta. Mehnat jarayonida salbiy his-tuyg'ular, jismoniy va aqliy funksiyalarning haddan tashqari kuchlanishi bu - halokat faoliyatidir. Insonda yuqoridagi omillar ta'sirida rivojlanadigan eng xarakterli ruhiy holat psixologik stressdir. "Stress" atamasi bir qator bilim sohalarida keng qo'llaniladi. Shuning uchun bunday holatning sabablari, rivojlanish mexanizmlari, namoyon bo'lish xususiyatlari va oqibatlari nuqtai nazaridan biroz boshqacha ma'noga ega. Stress (inglizcha: stress- "bosim", "kuchlanish", "tanglik") – so'zidan olingan bo'lib, bu so'z jismoniy obyektga qo'llaniladigan va uni kuchlanishga olib keladigan tashqi kuchga, ya'ni vaqtincha yoki doimiy o'zgarishlarga ishora qilish uchun ishlatiladi.

Stress - og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyat turi, mavjud shart- sharoitlar, o'zi yoqtirmagan kasb bilan mashg'ul bo'lishi, tashqi muhitning inson imkoniyatlaridan, ehtiyojlaridan ortig'ini 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 oqibatlariga 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 organizmda 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 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.

Ruhiy zo'riqish (asab tizimining buzilishi) o'smir yoshdagi bolalarda ham uchraydi. Uning sabablaridan biri oilaviy muhitning ta'siri ham bo'lishi mumkin. Oilada yo'qotishlar bo'lganda yoki undagi doimiy qattiq nazorat bo'lishi, bolada erkinlik va o'ziga baho berish hissining bo'g'ib qo'yilishi ham asab tizimi zo'riqishiga olib keladi.

Bugungi kunda to'satdan bo'ladigan yo'qotishlar, ijtimoiy, iqtisodiy va moliyaviy masalalar bilan bog'liq vaziyatlar ham asab tizimi zo'riqishiga olib keladigan dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Kasallik alomatlarini qanday aniqlash mumkin?

Alomatlar uch darajada bo'lib, birinchisi – dastlabki davrda ish qobiliyatining va diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, xotiraning kundalik holatlarda susayishi his qilinadi. Shuningdek, tez charchash, jizzakilik va vegetativ belgilar rivojlanishi bilan boradi, ya'ni yurak tez urib ketishi (taxikardiya), terlab ketish, qo'l-oyoqlarda titrash kabi belgilar bilan kechishi mumkin. Mana shu holatga olib keluvchi faktorlar yo'qotilmasa yoki davo muolajalari olinmasa va kun tartibi to'g'ri taqsimlanmasa, yuqoridagi belgilar turg'un holatga o'tadi. Ikkinchi bosqichda qon bosimi oshishi, qon aylanishi va yurak urishining buzilish belgilari, qizarib yoki oqarib ketish, ba'zi holatlarda boshqa somatik kasalliklar fonida hushdan ketish, jizzakilik kabi belgilar turg'un holatga o'tadi. Bu narsa bemorning ishi, o'qishi va boshqa kundalik faoliyatida o'z ta'sirini ko'rsata boshlaydi.

Kasallikning uchinchi davrida, yuqoridagi faktorlar surunkali davom etishi natijasida, hayotga qiziqish so'nishi, ham jismoniy, ham aqliy faoliyatning sustligi va dastlab uyqusizlik holatlari kuzatilsa, keyinchalik uyquchanlik, jismoniy harakatlarning kamayishi, dunyoni kulrang ranglarda ko'rish kabi belgilar bilan kechadi.

XULOSA

Maktabdagi ta'lim, darsdan keyin turli qo'shimcha to'garak va sport to'garaklariga qatnashish, uyga kelgach dars tayyorlash bolalarda charchoq va ruhiy

zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin. Buni bartaraf etishdan albatta kun tartibini to'g'ri tashkil etish muhim hisoblanadi. Kundalik turmushimizda turli xil vaziyatlar yuz berishi mumkin. Ba'zan asabiylik, charchoq va ortiqcha diqqat kishini holdan toydirishi mumkin. Buning surunkali davom etishi esa turli kasalliklarga va stressga olib keladi. Shifokorlarning aytishicha, charchoq, sustkashlik va yaxshi o'qimaslik tanada temir moddasining tanqisligi bilan bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, temir moddasi yetarli va jismoniy holati yaxshi bo'lgan talabalar o'qishda ham darslarni muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar.

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.
3. 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.