

O'SMIRLARDAGI STRESS HOLATINING O'ZGARISHIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR

Muallif: Matyoqubova Zilola Zeripbayevna

Ilmiy rahbar: Abduqahhorova Shaxnoza

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida uchraydigan stress holatlari, ularga ta'sir qiluvchi psixologik xususiyatlar hamda bu holatlarning oldini olish yoki yumshatish usullari tahlil etiladi. O'sish va shakllanish bosqichidagi inson psixikasining nozik jihatlari stressni qanday qabul qilishi va unga moslashuvi misollar orqali yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, stress, psixologik xususiyatlar, emotsional holat, moslashuvchanlik, oilaviy muhit, ijtimoiy omillar.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda fiziologik va psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aynan shu davrda stressga moyillik ortadi, tashqi va ichki omillarga nisbatan sezuvchanlik kuchayadi. Stress esa o'z navbatida shaxsning emotsional barqarorligi, o'qishdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy munosabatlari va sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli o'smirlik davridagi stress holatlarini aniqlash va unga ta'sir qiluvchi psixologik xususiyatlarni tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik — bu inson hayotida jiddiy o'zgarishlar ro'y beradigan, o'z-o'zini anglash jarayoni faol bosqichga kiradigan davr hisoblanadi. Bu davrda shaxsiy identifikatsiya shakllanadi, o'zini mustaqil individ sifatida tan olish, jamiyatda o'z o'rnini topish istagi kuchayadi. Biroq aynan shu bosqichda o'smir turli stress manbalariga duch keladi. Quyida ularning asosiy sabablari kengroq yoritib beriladi.

1. Oilaviy omillar: Oila — o'smirning ilk ijtimoiy makoni bo'lib, uning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalarning o'zaro munosabatlari, farzandga bo'lgan munosabati, tarbiya uslubi stress darajasini belgilovchi muhim omillardandir.

Masalan, haddan ortiq qat'iy nazorat yoki befarqlik holatlari o'smirni ruhiy bosim ostida qoldiradi. Uning fikri hisobga olinmasligi, mustaqil qaror qabul qilishga imkon berilmasligi shaxsiy erk va qadr-qimmatning cheklanishiga olib keladi. Bundan tashqari, oiladagi janjallar, iqtisodiy muammolar, ajrim holatlari o'smirlarga bevosita stress manbasi bo'lib xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida uning emotsional beqarorligiga, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

2. Akademik bosim: Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchidan yuqori darajadagi bilim va yutuqlarni talab qiladi. O'smirlar ko'pincha baholarga haddan tashqari bog'lanadi, ota-onalarning yoki o'qituvchilarning umidlarini oqlashga urinadi. Bunday

bosim ortiqcha tashvish, uyqu buzilishi, haddan tashqari charchoq, o'zini aybdor his qilish kabi salbiy holatlarni keltirib chiqaradi.

Bundan tashqari, imtihonlar, uy vazifalarining ko'pligi, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik ham ruhiy zo'riqishga sabab bo'ladi. Kelajakdagi kasb tanlovi, oliy o'quv yurtiga kirish kabi masalalar o'smir uchun doimiy xavotir manbai bo'lib qoladi.

3. Tengdoshlar bilan munosabatlar: O'smirlar uchun do'stlar, sinfdoshlar va jamoada e'tirof etilish hissi nihoyatda muhimdir. Ular jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladilar, boshqalardan orqada qolmaslik istagi kuchli bo'ladi.

Ammo bu jarayon davomida tengdoshlar tomonidan rad etilish, masxara qilinish, zo'ravonlik yoki ijtimoiy chetlatilish kabi holatlar yuz berishi mumkin. Ayniqsa, "trollik", "mobbing" yoki "bullying" kabi hodisalar o'smir psixikasiga jiddiy zarar yetkazadi. Shuningdek, o'rtoqlarining fikriga haddan ortiq bog'lanish, mustaqil qaror qabul qila olmaslik, o'zligini yo'qotish xavfini keltirib chiqaradi.

4. Jismoniy va emotsional o'zgarishlar: Gormonal o'zgarishlar tufayli o'smir organizmida jiddiy fiziologik va emotsional silkinishlar yuz beradi. Bu o'zgarishlar ularning tashqi ko'rinishida, his-tuyg'ularida, o'ziga va atrofdagilarga bo'lgan munosabatida seziladi.

Tana tuzilishining o'zgarishi, husnbuzar, vazn o'zgarishi, ovozning o'zgarishi kabi jarayonlar o'zini noqulay his qilishga sabab bo'ladi. Ayniqsa, o'zini boshqalar bilan solishtirish, o'ziga nisbatan past baho berish, "men boshqalarga o'xshamayman" degan fikrlar stressni kuchaytiradi.

5. Ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari: Zamonaviy o'smirlarning hayoti ko'p jihatdan ijtimoiy tarmoqlarga bog'liq. Virtual olamda boshqalar bilan taqqoslash, ideal hayot obrazlari, "mukammal tana", "ideal turmush" kabi tasvirlar ruhiy norozilikni yuzaga keltiradi.

O'smir o'zining real hayotini boshqalarning sun'iy yaratilgan hayoti bilan solishtirib, o'zini past baholay boshlaydi. Bu esa o'ziga nisbatan ishonchsizlik, norozilik, ruhiy tushkunlik va stressga olib keladi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish uyqu rejimini buzadi, ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi.

6. Shaxsiy identifikatsiya va mustaqillikka intilish: O'smirlik — bu shaxsiy "men" ni anglash, jamiyatdagi rolini aniqlash, hayotiy pozitsiyani shakllantirish davridir. Bu davrda o'smir mustaqil qaror qabul qilishga, o'z fikrini bildirishga intiladi. Biroq bu har doim ham yengil kechmaydi.

Ichki tortishuvlar, qarama-qarshi istaklar, o'zini topa olmaslik yoki atrofdagi bosimlar stressni keltirib chiqaradi. O'ziga bo'lgan ishonch yetishmasligi, o'zini anglashdagi chalkashliklar ruhiy beqarorlikka sabab bo'ladi. Bu holatlarda o'smir hayotga nisbatan ishonchini yo'qotishi, yolg'izlanishi yoki salbiy odatlarga berilishi mumkin.

Stress — bu inson organizmining ichki yoki tashqi og'irliklarga, bosimga javob sifatida yuzaga keladigan holatidir. Stressga bo'lgan reaksiya har bir kishida har xil bo'lishi mumkin va bunga bir qator psixologik xususiyatlar ta'sir ko'rsatadi. Ushbu xususiyatlar odamning stressni qanday qabul qilishi, unga qanday munosabatda bo'lishi va u bilan qanday kurashishiga bevosita ta'sir qiladi.

Birinchidan, shaxsiy temperament stressga bo'lgan sezuvchanlikka ta'sir qiladi. Masalan, xolerik va melanxolik tipdagi odamlar stress holatlariga ko'proq ta'sirchan bo'lishadi, chunki ularning nerv tizimi kuchli reaktivlikka ega. Flegmatik yoki sanguinik kishilar esa odatda barqarorroq va stressga chidamliroq bo'ladi.

Ikkinchidan, moslashuvchanlik darajasi muhim omil hisoblanadi. Odam qanchalik o'zgaruvchan sharoitlarga tez moslasha olsa, stressni yengish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi. Moslashuvchanlik yuqori bo'lgan shaxslar stressli vaziyatlarda yo'qotish yoki xavf emas, balki imkoniyatlarni ko'rishga moyil bo'ladi.

Uchinchidan, o'zini nazorat qilish darajasi (ya'ni, o'z-o'zini boshqarish yoki "self-control") ham katta ahamiyatga ega. O'zini nazorat qila oladigan, hissiyotlarini boshqara oladigan shaxslar stressni yengilroq o'tkazadi. Ular impulsiv emas, vaziyatga hushyorlik bilan yondashadi.

Bundan tashqari, optimistik yoki pessimistik dunyoqarash, motivatsiya darajasi, hayotiy tajriba, hamda sotsial qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyoj ham stress darajasini belgilab beradi. Optimistik qarashlarga ega odamlar hatto qiyinchiliklarni vaqtinchalik sinov deb biladi, bu esa ularning psixologik chidamliligini oshiradi.

Yana bir muhim jihat — bu shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi. O'ziga ishongan inson stressli vaziyatlarda o'z kuchiga tayanib, qat'iyat bilan harakat qiladi. O'ziga bo'lgan ishonch past bo'lsa, inson ko'proq xavotirga beriladi, bu esa stressni yanada kuchaytiradi.

Har bir insonning psixologik xususiyatlari uning stressga qanday munosabatda bo'lishini belgilaydi. Stressni boshqarish qobiliyati faqat tashqi omillarga emas, balki ichki ruhiy barqarorlik va ongli yondashuvga ham bog'liq.

Stressni kamaytirish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlab qolish uchun muhim hisoblanadi. Stressga qarshi kurashish tabiiy jarayon bo'lib, bu har bir odamning ichki resurslari va tashqi sharoitlarga qanday munosabatda bo'lishiga bog'liq. Uni kamaytirish yo'llari ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lib, ular ongni boshqarish, hissiyotlarni nazorat qilish, tana va fikr uyg'unligini ta'minlashga qaratilgan.

Birinchi navbatda, ongni boshqarish va hushyorlikni rivojlantirish orqali stress darajasini pasaytirish mumkin. Bunga meditatsiya, ongli diqqat (mindfulness) va nafas olish mashqlari yordam beradi. Bu usullar orqali odam o'z e'tiborini hozirgi lahzaga qaratadi, o'y-xayollardan xalos bo'ladi, ruhiy tinchlikni topadi. Bunday texnikalar asab

tizimini tinchlantiradi, yurak urishi va nafas olishni barqarorlashtiradi, ong va tana o'rtasidagi muvozanatni tiklaydi.

Shuningdek, jismoniy harakatlar stressni kamaytirishda kuchli vosita hisoblanadi. Jismoniy faollik orqali tanada ijobiy hissiyotlarni kuchaytiruvchi kimyoviy moddalar ajraladi. Tana faol bo'lganida, miyada salbiy fikrlar kamayadi, aqliy energiya tiklanadi. Har kuni qisqa muddatli yurish yoki oddiy mashqlar qilish ham ruhiy holatni ancha yaxshilashi mumkin.

Tashqi muhitni o'zgartirish yoki uni qulaylashtirish ham stressga qarshi kurashishda yordam beradi. Tabiatga chiqish, jim joylarda dam olish, yoqimli musiqa eshitish yoki sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish ongni yengillashtiradi. Inson o'zini qulay va xavfsiz his qiladigan joylarda bo'lsa, uning ruhiy bosimi kamayadi.

Psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun hissiy qo'llab-quvvatlash ham muhim. Oila a'zolari, do'stlar, tanishlar bilan iliq muloqot, fikr almashish, dardini aytish orqali odam ichki bosimdan xalos bo'ladi. Bu ijtimoiy rishtalar odamga kuch beradi, yolg'izlik hissini kamaytiradi, o'zini qadrlash tuyg'usini mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, odam o'z vaqtini to'g'ri boshqara olsa, ortiqcha asabiylikdan saqlanadi. Vaqtni rejalashtirish, ustuvor vazifalarni aniqlash, oraliq dam olishlar kiritish stressni kamaytirishning samarali vositalaridandir. Rejalilik odamga nazorat hissini beradi, bu esa ruhiy barqarorlikka olib keladi.

Ijobiy fikrlash odatini shakllantirish ham stressga qarshi kuchli qurol hisoblanadi. Har bir holatda yaxshi tomonlarni ko'ra olish, qiyinchiliklarni vaqtincha deb bilish, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotmaslik odamni ruhiy jihatdan bardam qiladi. Optimistik dunyoqarash salbiy hissiyotlarni kamaytiradi va irodani mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytganda, stressni kamaytirish shunchaki tashqi omillarni emas, balki ichki psixologik holatni chuqur tushunish, boshqarish va unga ongli yondashuvni talab qiladi. Inson o'z ruhiy salomatligi ustida doimiy ishlasa, stressdan himoyalanih imkoniyatlari kengayadi.

Foydalanilgan manbalar:

1. Tangirova Dilshoda Abulkosimovna tomonidan yozilgan "O'smirlardagi stressli holatlar va agressiv xatti-harakatlarni oldini olishning psixologik yechimlari" maqolasi
2. Lamb, M. E. (Ed.). (2010). The Role of the Father in Child Development (5th ed.). Wiley
3. Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. Journal of Marriage and Family, 62(4), 1269-1287.
4. Juvonen, J., & Wentzel, K. R. (1996). Social Motivation: Understanding Children's School Adjustment. Cambridge University Press.