

**YOSHLARDA STRESSLI HOLATLARNI BARTARAF ETISHDA
PSIXOLOGIK XIZMATNING TUTGAN O'RNI**

Muxammadiyeva Zamira Qurbonmurodovna

Surxondaryo viloyati Angor tumani 8-maktab psixologi

ANNOTATSIYA: *Psixologik xizmatning maqsadi-shaxsning har tomonlama mukammal psixologik taraqqiyotini ta'minlovchi oqilona, zarur shart-sharoitlar, omillar, qulay vaziyat va muhit yaratishdan iboratdir. Hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan metodlardan tashqari an'anaviy foydalaniladigan vositalarni qo'llash mumkin.*

Kalit so'zlari: *shaxs, adekvat, stress, individ, adaptatsiya, obyektiv subyektiv, individuallik, ruhiy holat, tushkunlik, psixik jarayonlar*

KIRISH

Stress-inglizcha (stress) so'zidan olingan bo'lib, asabiylik, keskinlik degan ma'nolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy ishlar xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur bo'lganda vujudga keladigan ruhiy holatdir. Stressning psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishning alohida shaqli kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq ko'rsatish, zo'riqlash degan so'zdan olingan)dan, yoxud hissiy zo'riqlashdan iboratdir. Hissiy zo'riqlash xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi.

Respublikamizda amalga oshirilayotgan ta'lim siyosatining muhim jihatlaridan biri yosh avlodni xar tomonlama barkamol yetuk shaxs qilib tarbiyalashdan iboratdir.

Barkamol inson ma'naviy jihatdan yetuk, o'z vatanining tarixi, buguni va kelajagi uchun qayg'uradigon, shuningdek ijtimoiy-iqtisodiy jihatlariga ham o'z

hissasini qo'sha oladigan shaxs bo'lib tarbiyalash hozirgi kunning eng kerakli masalasidir. Inson individ bo'lib dunyoga kelar ekan shaxs sifatda rivojlanishi uchun unga turli xildagi omillar ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy muxit jarayonida shaxsda stressli vaziyatlar yuzaga keladi bu vaziyatlar adekvat qaror qabul qilish muhim hisoblanadi. Kundalik hayotning shiddat bilan tus olayotgani insonga bo'layotgan axborot xuruji va ijtimoiy muammolarni haddan ziyod ko'pligi asbalarning taranglashuvi juda ko'plab stressli vaziyatlarni yuzaga kelishiga olib keladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bugungi kunda stressli vaziyatlarda shaxsni adekvat qaror qabul qilish jarayonini psixologik jihatdan qanday yuzaga kelishini o'rgangan xorij psixologlarining tadqiqot muammosi bo'yicha adabiyotlar ro'yxati tuzildi. A. O. Proxorov, B. G. Anan'ev, F. Ye. Vasilyuklarning izlanishlari natijasida stressning shaxs faolligiga salbiy ta'sir etishini asoslab beriladi. V. I. Myashev, B. F. Lomov, P. S. Kupalovlarning yoshga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarning shakllanish davrida tashqi ta'sirlar natijasida yuzaga keladigan xissiy zo'riqish funksional va emotsional o'zgarishlarga olib keladi bu albatta subyekt tomonidan anglanish darajasiga bog'liqligi aloxida takidlab o'tilgan. A. O. Proxorov har qanday psixik holatning paydo bo'lishida ikkita bo'g'in borligini ta'kidlaydi. Birinchidan, individning hayot faoliyatida namoyon bo'luvchi tashqi muhit sharoiti va individ psixik xususiyatlari muvozanati darajasini ifodalovchi vaziyat muhitning o'zgarishi, vaziyatning o'zgarishi, psixik holatlardagi o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, fikrlash faoliyatidagi muammoli vaziyat psixik zo'riqishni kuchaytirishi va bilish faoliyatidagi frustratsiyaga olib kelishi mumkin. Ikkinchidan, individning shaxsga xos xususiyatlarini ifodalovchi subyektiv ichki sharoitlar (tajriba, ko'nikma, malaka, bilim) yig'indisi sifatida tashqi muhit ta'sirlarini vositali tarzda idrok qiladi. Har qanday "ichki sharoit"ning o'zgarishi o'z ortidan psixik holatlardagi o'zgarishlarni olib keladi. V. I. Myasishev psixik holatni shaxs tarkibidagi tuzilmalardan biri sifatida jarayonlar, holatlar va munosabatlar bilan bir qatarga qo'yadi.

NATIJALAR TAHLILI

Jaxon psixologlariga murojaat qiladigon bo'lsak, R. Lazarus stressli vaziyatlarning uchta tipini keltirib o'tadi ular quyidagilar: **Birinchi tipi** – yo'qotish vaziyati. Katta shaxsiy ahamiyatga ega bo'lgan, psixikani jarohatlovchi narsa yoki insonni yo'qotish (masalan, ishni yo'qotish). **Ikkinchi tip** – xavf-xatar vaziyati. Insondan katta koping-tirishqoqlikni adaptatsion imkoniyatlarini faollashtirishni talab qiladi. **Uchinchi tip** – biror narsaga qarshi chiqish vaziyati. Adaptatsiya uchun yengib o'tishning murakkab va potensial xavfli strategiyalarini talab qiladi. Vaziyat sub'ekt faolligi va vaziyatni amalga oshirishning joy-vaqt chegaralarini belgilovchi sharoitlarni keltirib chiqaruvchi sub'ektga nisbatan tashqi sharoitlar tizimi sifatida; vaziyat inson faolligini bog'lovchi sharoitlar kompleksi sifatida; vaziyat shaxs va muhitning o'zaro ta'sirining mahsuli va natijasi sifatida; vaziyat noaniqlik sharoitida sub'ektning holati sifatida. Ilmiy adabiyotlarda stressli vaziyatlar muammosi bo'yicha <stressli epizod>, <stressli vaziyatlar>, <stressli stimullar> va shu kabi tushunchalar o'rtasida aniq chegaralar yo'q. Shu sababli terminologik chalkashlik, chigallik kuzatilmoqda. Bizning fikrimizcha, stressli ta'sirlarning besh darajali tasnifi, sermahsul, hisoblanadi. Stressli stimullar alohida ob'ektlar yoki harakatlar. Stressli voqea-hodisalar – sabab va oqibatga ega o'ta muhim hayotiy epizodlar. Stressli vaziyatlar - tashqi sharoitlar bilan aniqlanuvchi jismoniy vaqt bilan bog'liq va psixologik parametrlar. Vaziyatni qabul qilish va interpretatsiyalash, vaziyat stressogenligini sub'ektiv baholashni belgilaydi: Stressli qurshov – stressli vaziyatlar tiplarini xarakterlovchi, tushunchasini umumlashtiruvchi. Stressli muhit jismoniy va ijtimoiy tashqi dunyo (olam) stressogen o'zgaruvchilarning yig'indisi (majmuasi, to'plami)

XULOSA

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib quyidagi xulosaga kelish mumkin, shaxsdagi charchoq, ruhiy tushkinlik, asab tizimining buzilishi, psixosomatik muammolar, uyqusizlik, atrofdagilarga loqayd qarash, bajarilayotgan faoliyatga salbiy munosabatda bo'lishlik, jahldorlik, o'ziga nisbatan yomon munosabatda

bo'lish yoki ishonchsizlik, havotirlanish holatlari, pessimist bo'lish, bo'layotgan voqealarga befarqlik, aybdorlik hissi shaxsda ruhiy zo'riqishni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bularni bartaraf etish uchun esa psixologik xizmatni yanada takomillashtirish lozim. Psixologik xizmatning maqsadi-shaxsning har tomonlama mukammal psixologik taraqqiyotini ta'minlovchi oqilona, zarur shart-sharoitlar, omillar, qulay vaziyat va muhit yaratishdan iboratdir.

Hissiy zo'riqishlarni bartaraf etish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan metodlardan tashqari an'anaviy foydalaniladigan vositalarni qo'llash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Tigranyan R.A. Stress i yego znachenie dlya organizma. –M., 1998
2. Jurayeva S.N.Interpretation of image in modern scientific research, Международный научно-образовательный электронный журнал //«Образование и наука в ххi веке.
3. Atakhujaeva,S.A. (2022). Diagnosis of adolescents'understanding of moral and legal forms. international conference on learning and teaching, 1(4), 317-319
- 4.Нажмиддинова, М. (2023). ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО МЫСЛЯЮЩЕЙ, ТВОРЧЕСКОЙ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(9), 105-107
- 5.Odilboyevcih, X. (2023, September). XARBIY XIZMATCHILARDA MOSLASHISHDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEKANIZMLARINING YOSH XUSUSIYATLARI. In SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH International scientific-online conference. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH.