

O'SMIRLIK DAVRIDA STRESS XOLATLARINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

T.G.Suleymanova – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

Andijon davlat universiteti

Tayanch soʻzlar: stress, xavotirlanish, gomeostaz, muloqot, korreksion treninglar, koʻzgʻaluvchanlik.

Ключевые слова: стресс, возбуждение гомеостаз, общение, коррекционные тренинги возбудимость.

Key words: stress, arousal of homeostasis, mulokot, correctional training, excitability, Key concepts: stress, auto-training, coping, anxiety, arousa, communication, socialization.

Stress - inson tanasining haddan tashqari kuchlanish, salbiy va ijobiy his-tuygʻularga himoya reaksiyasi sifatida organizmning kuchlanish holatlaridagi oʻziga xos javob reaksiyasidir

Stress vaziyatlari chuqur genetik asoslarga ega boʻlib, tirik organizmning biologik hayoti saqlab qolish uchun oʻzidagi barcha imkoniyatlarni safarbar qilish jarayonida shakllanadi.

Har bir inson kundalik hayotida turli shakl va davomiylikka ega boʻlgan psixoemotsional zoʻriqish vaziyatlariga duch keladi Ijtimoiy xayot koʻplab kutilmagan vaziyatlar axborotlar taʼsiri ostida shaxsda stress holatlarini shakllantiradi

Psixolog olimlar tomonidan shaxsning hayot faoliyati bilan bogʻliq boʻlgan stress holatlarini oʻrganish yuzasidan qator tadqiqotlar olib borilgan

Stress muammosi boʻyicha fransuz fiziologi Klod Bernar ilk bora tirik organizmning ichki muhiti oʻzida barqarorlikni tashqi muhitdagi oʻzgarishlarga qaramasdan saqlab turishi zarur degan fikrni taʼkidlagan. Tadqiqotchi fikriga koʻra ichki muhitdagi barqarorlik xayotning mustaqilligini erkinligi uchun zarur.

XX asrning boshlarida Amerikalik fiziolog U.B.Kennon «gomeostazis» (yunon tilidan oligan homoios - bir xil stasis - holat), atamasini kiritadi .

Gomeostaz fiziologik jarayonlarni muvofiq-lashtirish organizm barqarorligini taʼminlash imkonini berishini taʼkidlagan [6].

Organizmning yaxlitligi va atrof muhitga nisbatan doimiy moslashuvi (adaptatsiyasi) rus olimi I.P.Pavlov tadqiqotlarida ham aks etgan.

Stress muammosi boʻyicha birinchi psixologik nazariya kanadalik fiziolog Gans Sel'e tomonidan yaratilgan boʻlib, quyidagi asosiy qoidalarni oʻz ichiga oladi:

1. Barcha biologik organizmlarda organizmni qoʻllab-quvvatlash va tizimlarining ishlashining ichki muvozanati uchun tugʻma mexanizmlar mavjud boʻlib, organizmning ichki muvozanatini saqlash

gomeostaz jarayonida taʼminlanadi. Gomeostaz - bu organizmning hayotiy muvozanatni saqlash vazifasidir.

2. Stressorlar (kuchli tashqi qoʻzgʻovchilar) organizmning ichki muvozanatini izdan chiqaradi. [4].

Organizmدا yuqorida koʻrsatilgan omillar taʼsirini yengishga qaratilgan stressorning kuchi, taʼsir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik tizimi va ruhiy holatiga bogʻliq boʻlgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik oʻzgarishlar rivojlanadi. Oliy nerv tizimiga ega boʻlgan inson va hayvonlarda, his-tuygʻu, koʻpincha, stressor vazifasini oʻtaydi va u fizik stressor taʼsiriga zamin tugʻdiradi.

Stress vaziyatlari muammosi buyuk sharq mutaffakiri Abu Ali Ibn Sino tomonidan ham oʻrganilgan.

Ibn Sino oʻz tadqiqotlarini hayvonlarda olib borgan boʻlib, bitta qafasga qoʻzichoqni joylagan, uning yonidagi boshqa qafasga boʻri joylashlashtirilgan. Qoʻzichoq xech qanday jismoniy xafvga ega boʻlmagan holda , yirtqich hayvonni koʻrish, uning xidini sezish, irrilagan ovozini eshitish unda psixoemotsional zoʻriqish holatlarini namoyon qiladi. Maʼlum bir vaqt oʻtgandan soʻng qoʻzichoq boʻrining qafasi yonida boʻlganligi uchungina oʻladi.

Yaʼni yirtqichning yonida boʻlish qoʻzichoqdagi adaptiv imkoniyatlar chegarsidan yuqorida boʻlgan [5].

Odamlarda bir xil turdagi stressli vaziyat organizm uchun ham xavfli, ham ijobiy boʻlishi mumkin. Shu bois maʼlum bir darajadagi stresslarsiz faol hayot kechirib boʻlmaydi, chunki stresslar boʻlmasligi bu oʻlim bilan barobar degan edi G.Sel'e boʻlgan [3].

Demak, stresslar nafaqat xavfli, balki organizm uchun foydali ham boʻlishi mumkin (eustress), bu holat organizm imkoniyatlarini ishga soladi, salbiy taʼsirlarga chidamliligini oshiradi (masalan, infeksiyalar, qon yoʻqotish va boshqa(lar), maʼlum

bir somatik kasalliklar (masalan, yara kasalligi, allergiya, yurak kasalliklari va boshqa(lar)) kechishini yengillashtiradi yoki bemorning ulardan forig' bo'lishiga yordam beradi.

Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta'siri etishi organizmning ushbu stressorga nisbatan reaktisiga bog'liq.

Stress holatini faol o'zgartirishga qaratilgan choralar organizm chidamliligini oshiradi yoki, aksincha, faol kurashish bo'lmasa, moslashish sindromi susayib, og'ir holatlarda organizmni nobud bo'lishigacha olib kelishi ham mumkin.

Stressning ijobiy yoki salbiy ta'siri uning qanchalik uzoq davom etishiga va ularning ta'siri tufayli organizmda vujudga kelgan o'zgarishlarning dastlabki xolatiga qaytishiga bog'liq [7].

Gans Sel'e asabiylashishni odam yoki hayvon organizmining har qanday ta'sirga o'ziga xos munosib javob deb baholab stress xolati 3 bosqichda kechadi deb hisoblaydi: Har bosqichning davomiyligi stressorning kuchiga, ahamiyatligi, organizmning rezistentlik darajasiga bog'liq [5].

1. Boshlang'ich ta'sirchanlik (emotsional) tuyg'usi(g'alayon); organizmdagi imkoniyatlarni safarbarlikka tortilishi.

2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi.

3. Toliqish bosqichi

Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik alomatlarni G.Selegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishlar bilan stress orasida bog'liqlik alomatini ko'rishmagan.

Stressning psixologik qirralari borasida Alekseeva O, Kovalev L.M., Reznik S.D., Urbanovich A.A., Kon I.S., Kogan B.M., Rubinshteyn S.L., Sudakov va boshqalar tomonidan qator tadqiqotlar olib borilgan .

Stress holatlari ontogeneznining har bir bosqichida shakllanishi mumkin.

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab davrlaridan biri hisoblanadi. Fiziologik o'zgarish va jinsiy yetilishlar, bosim ostidagi ijtimoiy va akademik talablar, kasb tanlash, sevgi muhabbat borasidagi ilk tasavvurlar va muammolar ko'pgina o'smirlarni qo'zg'aluvchan hamda tushkun holatlarga solib qo'yadi.

O'smirlik davrida rivojlanish tezkor tarzda borib, shaxs shakllanishi sohasida jiddiy o'zgarishlar kuzatiladi. O'smirlarning kattalar va tengdoshlari bilan munosabatlar ko'pincha tashqaridan

ko'ngildagidek ko'rinsa-da, yolg'izlik hamda o'zi va atrofdagilardan norozilikni his qilishadi. O'smirlarda kattalik hissi alohida e'tiborni talab qiladi. Bu yoshda kattalar o'smirlarni kamchilik va xatolarini ko'pchilik ichida uyaltirib, shaxsni kamsitish stress holatlarini chuqurlashuviga olib keladi.

"Tanqid kelajakning mevasi" iborasi o'smirlik davri uchun aslo to'g'ri kelmaydi. O'smir bilan o'zaro emotsional yaqin bo'lgan do'stona dialog shaklida munosabatlar uning psixologik tabiatini to'g'ri tushunish va o'zlarini katta tutishlariga to'sqinlik qilmaslik, aksincha ularning bunday hatti-harakatlarini ijobiy yuzaga solish uchun intilishi kerak.

O'smirlar uchun uy vazifalari, uy ishlari bo'yicha majburiyatlarni bajarishga qaraganda tengdoshlari bilan muloqot qilish muhimroqdir. O'z ishlarini sirlarini bola endi ota-onasiga emas, balki tengdoshiga ko'proq ishonadi. U endi salbiy va ijobiy tomonlariga alohida bir urg'u bermagan holda o'zi xohlagan kishisi bilan do'st bo'lish huquqini talab etadi. O'z tengdoshlari bilan muloqot va munosabat jarayonida o'z shaxsini erkinlik bilan to'la namoyon eta oladi. Shaxsiy erkinlikni u katta bo'lish huquqi deb anglaydi.

O'zgalarni anglash bilan o'z-o'zini anglash o'rtasida qarama-qarshiliklar paydo bo'ladi. Ko'pincha o'smir o'z imkoniyatlarini yuqori baholaydi, boshqalar esa uning kuchi, irodasi va salohiyatiga ishonchsizlik bilan qaraydi. Lekin, shunday bo'lsa ham o'zini nima qilib bo'lsa-da, tengqurlar jamiyati tomonidan tan olinishiga erishishga intiladi va ular bilan muloqot hayotining ma'nosiga aylanib qoladi. Agar o'smir shu davrda biror sabab bilan tengqurlari jamiyati tomonidan inkor qilinsa, u bunga juda katta mudhish voqeadek qaraydi, maktabga bormay qo'yishi, hattoki suitsidal harakatlarni ham sodir etishi mumkin [7].

Doimiy nazorat va mustaqillikka bo'lgan ehtiyoj o'rtasida nizolar; ota-ona o'rtasida o'smir ta'lim-tarbiyasi haqida bir fikrning bo'lmasligi, do'stlar tanlash, kiyinish, musiqa tanlash borasida, o'smir bilan do'st bo'lishga intilgan ota-onalar ibrat, lekin ko'p hollarda ma'ruza shaklidagi da'vatlar stress holatlarini shakllanishiga olib keladi.

Muloqotda u yoki bu o'ringa ega bo'lish shaxsga, uning psixikasi va boshqalarga moslashish qobiliyatiga, o'ziga istagan munosabatga erishish

uchun ongli harakati va individga atrofdağilar beradigan bahoga bog'liq bo'ladi.

Ushbu davrda o'smirlarda stress holatlarini keltirib chiqaruvchi stressorlar ekstropresonal va introperasonal omillarga ajratiladi [1, 3].

O'smirlarda stress holatlarini keltirib chiqaruvchi ekstrapersonal omillar:

- 1) alkogol va narkotik moddalarni iste'mol qilish;
- 2) ommaviy axborot vositalari ommaviy madaniyatni targ'ib qilish
- 3) o'smirlik yoshi xususiyatlari ;
- 4) ekstremal vaziyatlar, begonalashuv, yolg'izlik;
- 5) oilada, jamiyatda, ijtimoiy mavqening yo'qotilishi, ayniqsa tengdoshlari orasidagi o'z statusiga (o'rniga) ega bo'lmaslik;
- 6) nizoli va jarohatlovchi vaziyatlar;
- 7) disfunktsional oilalardagi munosabatlardagi nizolar

Stress holatlarini keltirib chiqaruvchi intropersonal omillar sifatida:

- 1) Xarakter aktsentuatsiyasi;
- 2) emotsional yuklamalarga nisbatan chidamlikni pasayishi;
- 3) kommunikativ jarayonlarning to'la qonli bo'lmasligi;(ota onalar, o'qituvchilar, tengdoshlari bilan)
- 4) o'z- o'ziga to'g'ri baho bermaslik;
- 5) hayotiy tajriba,bilim malaka va ko'nikmalar-ning yetarli emasligi
- 6) hayotiy qadriyatlar va ustanovkalarinng bo'lmasligi, yoki yetarli emasligi tan olinadi.
- 7) asoslanmagan qo'rquv;
- 8) o'zini yetarlicha tushunib yetmaslik;
- 9) o'quv fanlarini o'zlashtirishda qiyinchiliklar tufayli o'qituvchi va ota onalar tomonidan jazolanishdan xavotirlanish .

O'smirlik davrida stress holatlarini shakllanishiga olib keluvchi stressorlardan yana biri ta'lim-tarbiya jarayonidagi o'smir shaxsi va individualligini e'tiborga olgan holda ko'rsatilgan ta'sirni ham kiritish mumkin.

O'smir psixikasida stressli holatlarni mavjudligini quyidagilardan aniqlash mumkin:

- Fiziologik ko'rinishlar – uyquning buzilishi, umumiy holsizlik (darsda “uxlab o'tiradi” psixosomatik kasalliklar
- Emotsional ko'rinishlar - qo'zg'oluvchanlik, asabiylik, xavotirlanish, turli tabiatdagi qo'rquv, hissiy emotsional xolatlarning yorqin namoyon bo'lmasligi va boshqalar;
- Xulqiy ko'rinishlar - o'smir hatti harakatlarining betartibligi,biror bir faoliyatda diqqatini jalb etishdagi qiyinchiliklar, atrofdağilarga nisbatan tajavvuzkorlik hatti harakatlari.
- Bilish sohalari (kognitiv) – diqqat kontsentratsiyasining buzilishi, o'smir intellektual qobiliyatlarining pasayishi [7].

O'smirda sanab o'tilgan belgilardan birini aniqlanishi unda stress xolatining mavjudligini tasdiqlamaydi, bu vaziyatda o'qituvchi tomonidan o'smirlarni kuzatish emotsional yaqin ruxdagi suxbatlarni olib borish kerak Agar o'smirda bir nechta omil namoyon bo'lishligi aniqlansa o'qituvchi ota- ona maktab psixologi bilan hamkorlikda stressli vaziyatlarni bartaraf etish uchun harakat qilishi lozim

Ta'kidlashimiz lozimki, stress holatidagi o'smirlar bilan ishlash davomida psixokorreksion blokni yaratish, ma'lum bir texnika va metodlarni qo'llash ushbu muammo bilan shug'ullanuvchi mutaxassis uchun individual hisoblanadi. U nihoyatda rang-barang yoki psixokorreksiyaning ma'lum bir yo'nalishida aks etgan bo'lishi mumkin. Asosiysi, bu dastlabki psixodiagnostik ma'lumotlarga tayangan holda psixokorreksiya ishida qaysi tezlik va jadallikda harakatlanish lozimligi, yo'nalishlarini belgilab olish hisoblanadi. Bu borada o'smir shaxsining ijtimoiy demografik omillari individual va yosh xususiyatlari stressli vaziyatning uning ahamiyatlilik darajasi, ijtimoiy muhitdagi vaziyat xususiyatlari psixologik korrektsiya jarayonida albatta inobatga olinishi zarur.

Adabiyotlar

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. Дж.Гринберг. СПб. [и др.]. – Питер: «Питер принт», 2002. –С. 495.
2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. –Toshkent: «Fan va texnologiya», 2002. 72-6.
3. Ismoilova N. Z. Talabalarda stressga chidamlilikning psixologik tahlili. // «Zamonaviy ta'lim», 2016, №8.
4. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для Вузов / М. А. Одинцова, Н.Л.Захарова. — Москва : «Юрайт», 2024. –С. 291.

5. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. // Неизвестные силы в нас / Г. Селье. –М.: 1992. - С. 103-158.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: Учеб. Пособие. СПб. [и др.]. –Питер: «Питер принт», 2006. –С. 255.
7. Шульц Л. Стресс. –Мариуполь: «Рута», 2008. –С.82.
8. G'oziev E.G. Ontogenez psixologiyasi. –Toshkent: Universitet. 2018.

REZYUME. Maqolada stress muammosini o'rganishning asosiy ilmiy yondashuvlari ko'rib chiqiladi, o'smirlarga xos bo'lgan stressning psixologik jihatlari yoritiladi. Stressli vaziyatlarni keltirib chiqaruvchi ijtimoiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Stressning havotirlanish, depressiya va ijtimoiy aloqalarning yomonlashishi kabi oqibatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Maqolada, shuningdek, o'smirlarga qiyinchiliklarni engishga yordam beradigan psixologik korrektsiya usullari va strategiyalari imkoniyatlari tafsiflanadi

РЕЗЮМЕ. В статье освещаются основные научные подходы к изучению проблемы стресса, психологические аспекты стресса характерные для подростков. Анализируются причины стресса. Особое внимание уделяется последствиям стресса, таким как тревожность, депрессия и ухудшение психологического благополучия. В статье также рассматриваются возможности психологической коррекции преодоления стресса и стратегии, которые могут помочь подросткам справляться с трудностями.

SUMMARY. The article discusses the main scientific approaches to studying the problem of stress and examines the psychological aspects of stress characteristic of adolescents. The causes of stress are analyzed. Special attention is paid to the effects of stress, such as anxiety, depression and deterioration of psychological well-being. The article also discusses methods of psychological correction of stress management and strategies that can help teenagers cope with difficulties.