

O'SMIR SHAXSIDA YUZ BERADIGAN XAVOTIR VA STRESS HISLARINING
KELIB CHIQISH SABABLARI VA PSIXOLOGIK OQIBATLARI

Ne'matullayeva Fayoz

Termiz davlat universiteti, Ijtimoiy fanlar fakulteti
talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8385980>

Annotatsiya. Xavotir va stress har bir rivojlanish davrida bo'lgani kabi, o'smirlik davrida ham juda muhimdir. O'smirlik davrida jismoniy, aqliy, ijtimoiy va ruhiy jihatdan o'zgarishlar kuzatiladi. Bu har bir sohada o'zgarishlar davri. Ushbu maqolaning maqsadi o'smirlik davrida tez-tez uchraydigan tashvish va xavotir muammolarini va ular bilan kurashishni o'rganishdir. Maqola o'smirlik davridagi xavotirlanish, tashvish va xavotirlanish ta'rifi, sabablari, xususiyatlari va ularni yengish usullari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarga muvofiq adabiyotlarni o'rganish asosida olib borildi.

Kalit so'zlar: zararli ta'sirlar, akademik stress, ijobiy reaksiya, qo'rquv hissi, charchoq, hissiy zo'riqish, diqqat konsentratsiyasining buzilishi.

CAUSES AND PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF FEELINGS OF ANXIETY
AND STRESS IN A TEENAGER

Abstract. Anxiety and stress are just as important in adolescence as they are in any developmental period. Physical, mental, social and spiritual changes are observed during adolescence. This is a period of change in every field. The purpose of this article is to explore common anxiety and worry problems in adolescence and how to deal with them. The article was carried out on the basis of the literature review in accordance with the research conducted on the definition, causes, characteristics and methods of overcoming anxiety, anxiety and worry in adolescence.

Key words: harmful effects, academic stress, positive reaction, feeling of fear, fatigue, emotional stress, impaired concentration of attention.

ПРИЧИНЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ И
СТРЕССА У ПОДРОСТКА

Аннотация. Тревога и стресс важны в подростковом возрасте, как и в любой период развития. В подростковом возрасте наблюдаются физические, психические, социальные и духовные изменения. Это период перемен во всех сферах. Цель этой статьи — изучить распространенные проблемы тревоги и беспокойства в подростковом возрасте и способы их решения. Статья подготовлена на основе обзора литературы в

соответствии с исследованиями, проведенными по определению, причинам, особенностям и способам преодоления тревоги, тревоги и беспокойства в подростковом возрасте.

Ключевые слова: *вредное воздействие, учебный стресс, положительная реакция, чувство страха, утомляемость, эмоциональное напряжение, нарушение концентрации внимания.*

KIRISH. O'smirlik–bu ko'nikmalar tez rivojlanadigan davr, tajriba to'plash esa ancha sekinroq. Bu hayotga tayyor bo'lgan, ammo tayyorlanmagan davr. Yoshlar o'n ikki yoshdan keyin aqliy qobiliyatlari, fikrlash qobiliyatlari yoki hayotga tayyor bo'lgan amaliy muammolarni hal qilish qobiliyatlari bo'yicha kattalarnikidan ustun turadilar. Ularning faoliyatini baholash tajribasi endigina shakllana boshlagani bois, hozircha tayyorgarlik tugallanmagan. Binobarin, balog'at yoshiga tayyorlash jarayonida yoshlarga ibrat va yo'l-yo'riq bo'lish muhim. Aynan ushbu davrda ruhiy tushkunlik, xavotir va stress hislari tez-tez kuzatiladi

ASOSIY QISM. Xavotir-individual psixologik xususiyat hisoblanib, insonning ma'lum sabablarga yoki hech qanday sababsiz ham tashvishlanishining oshishidir. Shuningdek, xavotir insonning yangi sharoitlarga moslashishiga imkon beruvchi, shaxsning ma'naviy kamolotini yuqori darajalarga ko'tarishda turtki bo'luvchi, shaxsning omon qolishi va uning naslining davom etishi uchun zarur bo'lgan normal reaksiyadir. Psixolog F.B.Beryozin xavotirlanish jarayoniga izoh berar ekan, "ma'lum bir ob'yekt bilan aloqaning mavjud emasligi xis qilingan xavf – hatarni oydinlashtirishning iloji yo'qligi o'sha vaziyatni imkonsiz qilib qo'yadi va xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi" deya o'z fikrini bildirgan.¹Umuman olganda, surunkali xarakterga ega bo'lgan, odamning samaradorligini pasaytiradigan, shaxslararo munosabatlarda uzilishlarni va jismoniy alomatlarini keltirib chiqaradigan tashvish "patologik xavotir" deb hisoblanadi. Xavotir buzilishi o'smirlarda eng ko'p uchraydigan holatardan biridirdir. O'smirlarda ularning chastotasi 5-22% orasida o'zgarib turadi.Xavotir buzilishining asosiy belgilari "haddan tashqari qo'rquv" va "tashvish" dir. Ushbu asosiy alomatlar barcha tashvish buzilishlarida mavjud.Xavotir buzilishi bir-biridan boshdan kechirilgan alomatlar, uni keltirib chiqaradigan omillar bilan farqlanadi.

Xavotir buzilishida ba'zi umumiy simptomlar mavjud, bular:

¹ Abdivaliyeva, A. N. (2022). Psychological Characteristics of Children with Attention Deficiency and Hyperactivity and their Readiness for School Training. European Multidisciplinary Journal of Modern Science, 4, 295-298.

Achchiqlanish, tartibsizlik, hayajon, tezda charchash, nazoratni yo'qotish hissi, murosasizlik, konsentratsiyaning yomonlashishi

Xavotir buzilishida jismoniy alomatlar ham paydo bo'lishi mumkin:

Uyqusizlik, bosh aylanishi, mushaklarning kuchlanishi, yurak urishining sekinlashishi, qon bosimining o'zgarishi, qizarish, nafas olishda qiyinchilik, ko'krak qafasi, tez nafas olish ko'ngil aynishi, qusish, diareya, qorin og'rig'i va boshqalar

Xavotir o'smirning ongostida ta'sir etib turadi, uning vaqt bilan bog'liq bo'lgan bir qancha ko'rinishlari mavjud, bu o'tmish, bugun va kelajak bilan bog'liq bo'lgan xavotirlardir. O'tmish bilan bog'liq xavotir aynan bolalik davrida yuz bergan voqea-hodisalar, ota-ona va yaqinlar bilan sodir bo'lgan munosabatlar bilan bog'liq xavotirdir. Masalan, bolalikda sevimlik, tashlab ketilganlik, e'tiborsizlik, yetarlicha qadrlanmaganlik tufayli o'smirda xavotirlanishni keltirib chiqarishi mumkin, bu ongosti qismidagi xavotir uning onglilik qismiga ham o'z ta'sirini o'tkazadi. Ongli tarzda o'smir farovon yashayotgandek tuyulishi mumkin, biroq u farovon hayotga olib boruvchi yo'llarni xavotir ta'sirida buzib tashlaydi. O'tmishdagi travmalar ta'sirida o'smir ko'proq odamlar e'tiborining markazida bo'lish, tan olinish istagi tufayli xavotirlarga duch keladi.²

Xavotir buzilishining rivojlanishining eng kuchli prognozlaridan biri bu ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarning funktsionalligi. Xavotir buzilishi bo'lgan ota-onalarning bolalarida xavotirlanish diagnostikasi mezonlariga javob bermaydigan ota-onalarning bolalariga qaraganda xavotirlanish buzilishining rivojlanish xavfi yuqori ekanligi aniqlandi va erta bolalik davridagi bog'lanish uslublari o'smirlik davrida tashvish buzilishining rivojlanishini bot qiladi. Xavotir buzilishi mavjud bo'lgan ota-onalarning xatti-harakatlarida farzandlarini haddan tashqari himoya qilish, rad etish, befarq yoki alohida munosabatlar kuzatiladi. Shuningdek, oxirgi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga uch soatdan ko'proq ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazadigan o'smirlar depressiya va xavotir alomatlarini ikki baravar ko'proq boshdan kechirishadi. 2021-yilgi so'rov natijalariga ko'ra, amerikalik o'smirlar kuniga o'rtacha 3,5 soatni ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishadi. Ushbu holat ham o'smirlarda xavotirlanish hissinin yuzaga chiqaradi.

O'smirlik bir necha sohalarida sezilarli o'zgarishlar davrini ifodalaydi, buning natijasida shaxsning ota-onadan mustaqilligi, o'zini o'zi anglash va boshqalar bilan munosabatlari

² Lewis, C.C. ve Simons, A.D. (2008), Adolescent Depression. R.E Ingram (Ed.), The International Encyclopedia of Depression (4- 5) içinde. Springer Publishing Company

shakllanadi. Ushbu o'zgarishlar o'smir uchun yuqori darajadagi stressga olib kelishi mumkin va psixopatologiya uchun asos yaratishi mumkin (Grant, 2013).³

Stress so'zi noqulaylik hissi bilan bog'liq bo'lib, tobora ko'proq odamlar o'zlarini stressda deb ta'riflaydilar. Stress deyarli har doim insonning global faoliyatining buzilishiga olib keladigan salbiy his sifatida qaraladi. Shuning uchun stress omili ichki yoki tashqi kelib chiqadigan keskinlik, xavotir, qo'rquv yoki tahdid tuyg'ularini keltirib chiqaradigan vaziyat yoki tajriba bo'lishi mumkin. Bu stress omili bilan aloqada boshlangan psixofiziologik jarayon va fiziologik reaksiya. Gomeostaz va muvozanatni tiklashga intilayotgan organizmdan har bir shaxsning stressli vaziyatlarga qanday javob berish va moslasha olishiga (bardosh berishga) qarab, salbiy stress yoki distress ko'plab kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin, bu esa insonning hayot sifatiga katta zarar yetkazadi. Stressning asosiy prognozlaridan biri xavotir, tashvish, odam o'zining yaxlitligiga tahdid deb tushunadigan narsadan qo'rqish bo'lishi mumkin. Xavotir– bu kelajakdagi vaziyatlarda yashash imkoniyatiga qarshi bo'lgan hissiy tajriba.⁴ Xavotir stress jarayonining affektiv tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u shaxsning javob qobiliyati oshib ketganda yuzaga keladi. Har bir inson, binobarin, o'smir ma'lum vaqtlarda stress va xavotirni his qilishi mumkin. Bu stress va xavotir ko'pincha turli jismoniy alomatlar bilan yuzaga keladi. Xavotir stressga o'xshash vaziyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Biroq, hatto stress bo'lmasa ham, odam doimiy va o'ta xavotirli bo'lishi mumkin. Deyarli bir xil alomatlariga sabab bo'lgan bu ikki holat ko'pincha chalkashib ketishi mumkin. Stressli vaziyatlarda o'smir o'zini bezovta his qilishi mumkin. Shu bilan birga, muayyan vaziyatlarga e'tibor qaratish juda qiyin bo'ladi. Unutuvchanlik va chalg'itish kabi holatlar o'zini namoyon qiladi. O'smir g'azablanadi va nazoratsiz his-tuyg'ular paydo bo'ladi. Ular, shuningdek, g'amgin, g'azablangan va bosim ostida his qilishlari mumkin. Stressni nazorat ostiga olish kerak, chunki u vaqt o'tishi bilan turli kasalliklarga olib keladi. O'smirlarda stressni keltirib chiqaradigan omillar uch toifaga bo'linadi. Bu oddiy hodisalar, g'ayritabiiy hodisalar va kundalik muammolar. Stressni keltirib chiqaradigan normal hodisalar – bu barcha o'smirlar tomonidan boshdan kechiriladigan balog'at yoshidagi rivojlanish bilan bog'liq ichki va tashqi o'zgarishlar. Tengdoshlarning zo'ravonligi ham surunkali stressga olib kelishi

³ Brown, J., Cohen, P., Johnson, J. G. ve Smailes, E. M., (1999). "Childhood Abuse and Neglect: Specificity of Effects on Adolescent and Young Adult Depression and Suicidality", Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

⁴ Miloyun, B. Pachura, N. A ve Suddendorf, T. (2016). Future Oriented Thought Patterns Associated With Anxiety and Depression in Later Life The Ingaing Prospects of Prospection The Gronologist, 0001, 1-7, doi:10.1093/geron/595

mumkin, bu esa shaxsni psixopatologiyaning rivojlanishiga zaif qoldirishi mumkin. O'smirlarning bu munosabatlarda qanday ishlashi ularning kelajakdagi munosabatlarining rivojlanishiga ta'sir qilishi va xavotir belgilarining rivojlanishida samarali bo'lishi mumkin. Shu sababli, tengdoshlarning ijobiy munosabatlari o'smirlarni xavotirlanishning rivojlanishidan himoya qilishi mumkin; muammoli munosabatlar xavotir xavfini oshirishi mumkin.

XULOSA. O'smirlik davrida xavotirlanish va stress odatiy holdir. Aksariyat o'smirlar uchun xavotir hissi vaqtinchalik va zararsiz yoki rivojlanishning ma'lum bir davri bilan bog'liq. Xavotir o'smirlarda yetishmovchilik hissi belgilaridan biridir. Bu davrda o'smirlar o'zini past baholaydi, o'ziga ishonmaydi, o'zini ko'proq so'raydi va o'zining salbiy xususiyatlariga e'tibor qaratadi, o'zini tanqid qiladi. Ba'zilar kelajakka umidsiz qarashadi va kattalar vazifalarini hal qilish qobiliyatiga shubha qilishadi. Bu holat xavotirga sabab bo'lishi mumkin, ammo oddiy tashvishni patologik tashvishdan va tashvish belgilarini o'smirlardagi bezovtalik kasalliklaridan ajratish muhimdir. Doimiy xavotir, stress, salbiy his-tuyg'ular va kelajakka bo'lgan umidlarga ta'sir qiladi. Motivatsiyani yo'qotish va umidsizlik keltirib chiqaradi. Yoshlarning ruhiy tushkunliklari, tashvishlari, stresslari va kelajakdagi xavotirlarini kamaytirish uchun himoya choralarini ko'rish muhim deb hisoblanadi. O'smirlik davrida stress va xavotir bilan kurashishni o'rgangan va tajribaga ega bo'lgan o'smirlar hayot bilan kurashishdagi qiyinchiliklarni oson yengib o'ta olishadi, ya'ni ular stress, xavotirni keltirib chiqaradigan hodisalarni nazorat qilish va hal qilishga moyil bo'ladi. O'smirning ijobiy yoki salbiy tabiati, uning oilasining munosabati va voqealarga bo'lgan nuqtayi nafari uning stress, doimiy xavotirni nazorat qila oladimi yoki yo'qligida juda muhimdir. O'smirning dunyoqarashini o'zgartirishni o'rganish va uni boshqara olish uni kelajakka tayyorlaydigan juda ijobiy xulq-atvordir. Stress ostida o'zini ayblash va jazolash o'smirga qaytarib bo'lmaydigan zarar yetkazishi mumkin. Ma'lumki, o'smirlar stress ostida bo'lganlarida ko'proq emotsional bo'lib, muammoning yechimiga emas, balki muammoga e'tibor qaratishadi. Diqqatni his-tuyg'ulardan his-tuyg'ularga va muammodan yechimga qaratish muhim stressni nazorat qilishni ta'minlaydi. Sport va mashqlar, guruh faoliyati, musiqa asbobini chalish yoki musiqaga qiziqish, sevimli mashg'ulotlari va muammolarni hal qilish, kelajak uchun aniq maqsadlar qo'yish, perfeksionizmga intilmaslik strategiyalarini o'rganish o'smirlar uchun muhim va samarali stress va xavotirni kamaytirish va nazorat qilish usullaridir.

REFERENCES

1. Abdivaliyeva, A. N. (2022). Psychological Characteristics of Children with Attention Deficiency and Hyperactivity and their Readiness for School Training. *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 4, 295-298.
2. Lewis, C.C. ve Simons, A.D. (2008), Adolescent Depression. R.E Ingram (Ed.), *The International Encyclopedia of Depression* (4- 5) içinde. Springer Publishing Company
3. Brown, J., Cohen, P., Johnson, J. G. ve Smailes, E. M., (1999). "Childhood Abuse and Neglect: Specificity of Effects on Adolescent and Young Adult Depression and Suicidality", *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*
4. Byrne, D. G., Davenport, S. C. ve Mazanov, J. (2007). Profiles of Adolescent Stress: the Development of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*
5. Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bakken. I. J., Bratberg, G. H., Hjemdal, O., and Colton, M. (2012). Gender Differences in Psychosocial Functioning of Adolescents with Symptoms of Anxiety and Depression: Longitudinal Findings from the Nord-Trøndelag Health Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*
6. Eisenberg, N., Zhou, Q., Losoya, S. H., Fabes, R. A., Shepard, S.A..... Cumberland, A. (2003). The Relations Of Parenting. Effortful Control, And Ego Control To Children's Emotional Expressivity. *Child Development*
7. Mufson, L., Dorta, K. P., Moreau, D. ve Weissman, M. M., (2004). *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents*, New York: The Guilford Press.
8. Miloyun, B. Pachura, N. A ve Suddendorf, T. (2016). Future Oriented Thought Patterns Associated With Anxiety and Depression in Later Life The Ingaing Prospects of Prospection *The Gerontologist*, 0001, 1-7, doi:10.1093/geron/595
9. Sarısoy, M. (2014). Çocukluk ve Ergenlik Dönemi Sorunlarının Çözümünde Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. İzmir: Etki Yayınları
10. Sayıl, M. (1996). Okul öncesi Dönemdeki Çocukların Duygusal Yüz İfadelerini Tanıma ve Çizme Becerileri. *Türk Psikoloji Dergisi*
11. Yazıcı UK, Perçinel I. Yaygın Anksiyete Bozukluğu. Çocuk Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, 2. Baskı, Pekcanlar Akay A, Ercan E.S (Ed). Ankara, Türkiye Çocuk ve Genç Psikiatri Derneği; 2016. S.