

O'SPIRINLIK DAVRIDA STRESS (RUHIY ZO'RIQISH) HOLATI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Murxashev Axmadxon Olimjon o'g'li

Andijon davlat universiteti

Ijtimoiy iqtisodiy fanlar fakulteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 3-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12792373>

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'spirinlik davrining psixik xususiyatlari, bu davrdagi aqliy, psixologik zo'riqishlar, hissiy zo'riqishlarning namoyon bo'lishidagi shaxs xususiyatlari yoritiladi. Ularning ong va dunyoqarashining shakllanishi, o'spirinlik yoshdagi bolalarning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ular bilan birga ishlash, kun tartibining buzilishi, o'spirinlikdagi organizimning o'zgarishlari kabi masalalariga to'xtalinadi.

Kalit so'zlar: O'spirinlik, psixologik zo'riqishlar, xulq-atvor, stress, affektiv, mimika, hissiyot (emotsiyalar), mashakqatli mehnat, sabr-qanoat, ongli munosabat (psixologik immunitet).

Аннотация: В статье описаны психические особенности подросткового возраста, психические и психологические нагрузки в этот период, а также особенности личности в проявлении эмоционального напряжения. Обсуждаются такие вопросы, как формирование их сознания и мировоззрения, работа с подростками с учетом их возрастных и психологических особенностей, нарушение распорядка дня, изменения в организме в подростковом возрасте.

Ключевые слова: Подростковый возраст, психологический стресс, поведение, стресс, аффективность, мимика, чувство (эмоции), трудолюбие, терпение, осознанная установка (психологический иммунитет).

Abstract: This article describes the mental characteristics of adolescence, mental and psychological stress during this period, and personality characteristics in the manifestation of emotional stress. Issues such as the formation of their consciousness and worldview, working with adolescents taking into account their age and psychological characteristics, disruption of daily routines, and changes in the organism in adolescence are discussed.

Key words: Adolescence, psychological stress, behavior, stress, affective, facial expressions, feeling (emotions), hard work, patience, conscious attitude (psychological immunity)

Kundalik hayotning tobora shiddatli tus olayotgani insonga bo'layotgan axborot xurujining ko'pligi, ijtimoiy muammolarning haddan ziyod zidlashuvi natijasida asablarning taranglashishi juda ko'p insonlarni stress holatiga duchor etmoqda. O'z navatiga ko'ra o'spirinlik davri ham undan mustasno emas. Bu kabi muammolar insonlarning yosh davrlar psixologiyasiga ko'ra har xil namoyon bo'ladi. Olimning talqiniga binoan, go'daklik hayvonlarga xos taraqqiyot pallasini qaytarsa, bolalik davri esa qadimgi odamlarning asosiy mashg'uloti bo'lgan ovchilik va baliqchilik davriga aynan mos keladi. 8-12 yosh oralig'ida o'sish davri o'smir oldi yoshidan iborat bo'lib, toki 12-13 yoshga qadar davom etadi. Bu davr olimlar tili bilan aytganda yovvoyilikning oxiri va sivilizatsiyaning boshlanishidagi kamolot cho'qqisiga hamohangdir. O'spirinlik esa jinsiy yetilishidan (12-13) boshlanib, to yetuklik davri kirib kelgunga qadar (22-25 yoshgacha) davom etib boradi.

Psixologik zo'riqishlar organizmning turli funksional tizimlaridagi o'zgarishlarda namoyon bo'lsa, uning jadalligi yoki kuchi kayfiyatning buzilishidan tortib, oshqozon yarasi yoki yurak infarktigacha olib kelishi mumkin. Hissiy zo'riqishlarning namoyon bo'lishi har bir shaxs uchun turlicha bo'ladi. Kimdadir kayfiyat yoki hayajon bo'lsa, kimdadir stres va tushkunlik ko'rinishida o'tadi. Kun tartibining buzilishi, uyquning qisqarishi, ish vaqtining tungi davrga o'tib qolishi, foydali odatlardan voz kechish, hissiy zo'riqishlarni bartaraf etishning mos keluvchi usullarini topa olmaslikda ko'rinadi. Ijtimoiy rollarga xos vazifalardagi buzilishlar, yaqinlar va do'stlar bilan munosabatga yetarlicha vaqt yetishmasligi, nizolarning kuchayishi, muloqot davomida sezgirlikning pasayishi, ijtimoiy qoidalarga zid xulq-atvor belgilarining ko'rinishida namoyon bo'ladi. Shuningdek, uzoq muddat hissiy zo'riqishda bo'lgan o'spirin ijtimoiy me'yor va standartlarga e'tiborsiz bo'lib qoladi. Hatto o'zining tashqi ko'rinishiga ham e'tibor bermasligi mumkin. Bunda muhim ob'ektlar ustida diqqatning to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'ish kuzatiladi. Ongning doimo hissiy zo'riqishni vujudga keltirgan sabablarini tahlil qilish bilan bandligi, undan chiqish yo'llarini axtarish xotira ko'lamini toraytiradi, zarur materialni qayta esga tushirishni qiyinlashtiradi. Aqliy faoliyatning susayishi stressni vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatgan vaziyatdan chiqish yo'llarini topishni cheklaydi. Bu salbiy ko'rsatkichlarni bartaraf etish eng katta vazifalardan biridir.

Psixologiya fanining markaziy kategoriyasi hisoblanmish shaxs ijtimoiy hayotning barcha sohalarida muayyan funksiyalarni bajarish orqali jamiyatning taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shib kelmoqda. O'spirinlik davrida psixologik muammolarni bartaraf etish hamda tarbiyalash masalalari hozirgi davrning eng dolzarb muammosiga aylangan. Bugungi kunda kelajak avlodga ta'sir qilayotgan hamda uning kechinmalarini o'zgartiradigan ichki va tashqi omillarni ko'z oldimizga keltirish juda qiyin. Shunday qilib stress o'zi nima?

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'rifi kora affektiv holatga yaqin turadi. Stress kishining o'ta faol yoki o'ta sust harakatida ifodalanadi. Hissiy zo'riqish holatida individning hatti-harakati kishi nerv tizimining tipiga, nerv jarayonlarining kuchliligi yoki o'zligiga jiddiy ravishda bog'liqdir. (Masalan, imtihon oldidagi holat). His-tuyg'ularning hissiyot (emotsiyalar), kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilariga ham ega bo'ladi. Yuzning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, kabilar shular jumlasiga kiradi. Kishi o'zining qahr-g'azabini tevarak atrofdagilarga qo'llarini musht qilishi, ko'zlarini chimirib qarash, do'q – po'pisali ohang bilan namoyish qiladi. Stressning sodir bo'lishiga asosan ikki yo'nalishdagi omillar sabab bo'ladi:

Ish faoliyatidan qoniqmaslik stressga sabab bo'luvchi eng muhim omillardan hisoblanadi. O'spirin undan nima kutilayotganligini, bu ishni qanday qilish kerakligi va bu ish qanday baholanishini bilsagina xotirjam ishlaydi. Ish qobiliyati va omadsizlik inson salomatligiga qattiq ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari ko'p ish yoki, aksincha, ishsizlik xam stressga olib keladi. Bunday sabablar tufayli sodir bo'lgan asabiylashish eng ko'p tarqalgandir. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ish qancha qiziqarli bo'lsa, inson shuncha kam bezovtalanadi, kam betob bo'ladi. Yana bu sabablarga qo'shimcha yomon ish sharoitlari, ish jarayonida odamlarning bir-biriga asossiz talablarni qo'yishi, o'quvsiz ota-onaning o'quvsiz

muomalasi, demotivlashtirishning ustuvor ekanligi va boshqalar ham stressni vujudga keltiradi. Xullas o'spirinlik davrida stressni bartaraf etish, uning tasir doirasini kamaytirish eng muhim choradir. Eng avvalo nazorat ko'proq natija beradi. Stressni bartaraf etishda asosan inson sabr-qanoatli bo'lish, har qanday mushkul vaziyatga tayyor bo'lish, o'zini chalg'itish lozim. Mashakqatli mehnatni yaxshi dam bilan birga olib borish, hech bo'lmasa bir oz orom olish, tinchlanish kerak. Ishda xush fe'l, tavozelik bo'lish, o'zaro hurmat va xushmuomalali inson bo'lish lozim. Stressni bartaraf etish uchun birinchi navbatda shaxs psixologik jihatdan tashqi ta'sirlarga nisbatan ongli munosabat (psixologik immunitet)ni shakllantira olishi zarur.

1. Har qanday stress holatini yengish uchun uni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlash va xolisona baholash darkor.

2. Yuz bergan stress holatini bartaraf etish uchun aniq yo'l-yo'riq izlab toppish kerak.

3. Biror muammo va tashvishga duchor bo'lsangiz, bu haqda kamroq o'ylashga va doimo nima bilandir band bo'lishga harakat qiling. Mehnat sizning qalbingizdan behalovatlik tuyg'usini siqib chiqaradi.

4. Arzimagan narsalarni deb asabingizni yeb tugatmang. Hayotda nima muhim va nomuhimligini anglab oling. Arzimas narsalarning aksariyati umringizni qisqartiradi.

Stress holatiga tushgan shaxs xuddi shu stressga qarshi quyidagi usul va vositalarni qo'llash yaxshi natija beradi:

a) stress holatiga nisbatan antistress kayfiyatini shakllantirish (ro'y bergan vaziyat, holat, emotsiyalarga nisbatan o'z ruhiyatidagi munosabatni o'zgartirish);

b) ko'proq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish (badantariya, sport turi, jismoniy mehnat);

v) o'z-o'zini bo'shashtirish (rasslabneniya) tananing oyoq uchi qismidan to qo'l barmoqlarigacha bo'shashishga erishish;

g) autotrening (O'z-o'zini ishonitirish);

d) relaksatsiya (o'z-o'zini yengillashtirish) orqali stress holatiga barham berish mumkin.

O'smir yoshdagi bolani birinchi galdagi intilishi, u o'zini endi kichkina bola emas, balki katta bo'lib qolganligini atrofda qilishga ishonitirishdan iboratdir. Mustaqil ishlar qilishga uringan o'smir shunday qilishga haqqi borligiga o'zini-o'zi ishonitiradi, chunki men endi «katta bolib qoldim» deb o'ylaydi. Shuning uchun ham psixologlar «katta bolib qolganlik tuyg'usi»ni shaxsning o'smirlik yoshidagi eng asosiy yangilik sifatida talqin qiladilar.

L.S.Vigotskiy o'smirlik davrida qiziqishlarning o'zgarishiga bogliq ravishda ikki fazani (salbiy va ijobiy) ajratib kolsatgan. Salbiy faza ilgari qiziqishlarning so'nishi va yangi dastlabki jinsiy qiziqishlarning paydo bolishi bilan bogliq. Bunda quyidagi salbiy xulq-atvor kolinishlari namoyon boladi: ish qobiliyatining, o'zlashtirishning pasayishi, o'smirning qo'polligi va yuqori qo'zg'aluvchanligi, uning o'zidan qoniqmasligi va xavotirlanish va b. Ijobiy faza keng, chuqur yangi qiziqishlarning paydo bolishi bilan xarakterlanadi. O'smirda boshqalarning va o'zining psixologik kechinmalariga qiziqish paydo boladi.

O'smirlik davridagi inqiroz — o'smir kechinmalari, uning strukturasi, mazmunining qat'iy o'zgarishi, buzilishidir. L.S.Vigotskiy 13 yoshni inqirozni sindiradigan nuqtasi deb atagan. Inqirozdan keyingi davrlar (14—15 yosh) ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan subyektiv yanada qiyinroq deb ataladigan yangi psixologik tuzilmalar shakllanadi. Inqirozning kechishi kattalarning o'sayotgan boladagi o'zgarishlarni sezuvchanligiga, tarbiya taktikasini

mohirona o'zgartirishiga, o'smirning yangi ehtiyojlari, yangi qobiliyatlariga bogliq ravishda munosabatlarni o'zgartirishiga bogliq.

Yuqoridagi fikrlarga xulosa qilib shuni aytish mumkinki: Stress, nafaqat o'spirinlik, balki barcha yosh davrlarida xam shaxs taraqqiyotiga muhim to'siq bo'luvchi omildir. O'spirinlik davrida o'spiringa yaqin va ishonchli do'st yoki dugona kerak deb o'ylashadi. Menimcha esa o'spiringa uni eshtadigon va uni qarashlarini qo'llab-quvatlaydigan shaxs bo'lishining o'zi yetarli deb o'ylayman.

References:

1. E.G'oziyev "Umumiy psixologiya" Toshkent 2008 y.
2. Y.Jumanazarov "Yosh davrlar psixologiyasi" Namangan 2013 y.
3. T.Sodiqova "Sevib qolgan qizning onasiga maslaxat" qo'llanma. Toshkent 2018.
4. Z.T.NISHANOVA, N.G.KAMILOVA, D.U.ABDULLAYEVA, M.X.XOLNAZAROVA- RIVOJLANISH PSIXOLOGIYASI. PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA. «O 'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti TOSHKENT – 2018
5. Madumarov, T., & Ogli, G. O. R. (2023). O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA KORRUPSIYAGA QARSHI KURASHISH (TA'LIM TIZIMI MISOLIDA). Ta'lim fidoyilari, 2(1), 194-197.
6. Ибрахимов, Б. (2023). ПОНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ "ГЛУБОКИХ ФЕЙКОВ". Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (6), 201-206.
7. Nasriddinovich, A. A. (2021). Civil society and the transformation of islamic values. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(3), 709-714.