

O‘SMIRLARDA STRESSNING PAYDO BO‘LISHI VA UNING OLDINI OLISH VA BARTARAF ETISH USULLARI

¹N. Jumanova, JDPI Umumiy psixologiya kafedrası katta o‘qituvchisi.

²Muxammadova Maftuna- O‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlarda stressning paydo bo‘lishi va oldini olish, bartaraf etish, ekstremal vaziyatga tushib kolishni oldini olish pedagogik muammo sifatida o‘rganilishi, stress zo‘riqishning belgilari, fiziologik, psixologik, shaxsiy va tibbiy ko‘rinishlari, stress kelib chiqishining psixokorreksion yo‘nalishlari, stressli vaziyatlarning turlari, ularning sub’ektiv murakabligi, xorij mamlakatlari tajribasi, statistik ma’lumotlar tahlili yuzasidan fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: stress, his-hayajon, o‘smir, zo‘riqish, korreksiya, pozitiv, negativ, vaziyat, affekt, g‘azab, zavq.

Biz fan va texnologiya o‘ta jadal sur‘atlar bilan rivojlanayotgan shiddatli va murakkabliklarga to‘la globallashuv zamonida yashamoqdamiz. Bu jarayonda aholining boshqa qatlami vakillari orasida o‘smir yoshlar ham o‘zlari hohlamagan holda kuchli ruhiy toliqish va stress holatida yashamoqdalar va bu holat ularda muntazam ravishda asab zo‘riqishining to‘planib qolishiga olib kelmoqda. Ba’zi o‘smirlar bunday vaqtlarda o‘zlarini boshqara olmagan vaziyatda atrofdagilar (aka-uka, opa-singil, ota-ona, sinfdoshlar, o‘qituvchilar v.h.k.)ga baqirib bu holatdan oson chiqib ketishga harakat qiladilar. O‘smirlar orasida shundaylari ham borki, ular o‘zlarining tarbiyasi kuchliligi va madaniyatligi bilan hammasini ichlariga yutadilar va bu bilan o‘sib kelayotgan salomatliklariga zarar qiladilar. Tibbiy nuqtai nazardan bunday vaziyatlarda janjal ko‘tarish mumkin va kerak, etika nuqtai nazaridan esa teskarisi. Bundan kelib chiqadiki, inson o‘zi vaziyatga qarab to‘g‘ri qaror qabul qilishi lozim. His-tuyg‘ularni tiyish odatda turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. G‘azab, hasadgo‘ylik ovqat hazm qilish a‘zolarini

jarohatlaydi, g'am-alam esa qandli diabet kasalligini keltirib chiqaradi. Agar inson biron narsadan doimo qo'rquvda yashasa uning qalqonsimon bezlari zahmat chekadi. Asabiy zo'riqish, salbiy hayajonlar gipertoniya, yurak faoliyatining buzilishi va infarktga olib kelishi mumkin. Bugungi kunda o'z hayajonlarini, alamlarini ichida saqlab yuradigan odamlarning salomatligi, o'z g'azabini darrov chiqarib yuboradiganlarga nisbatan yomonroq, ya'ni ular yurak xurujlaridan o'z histuyg'ularini ushlab turmaydiganlarga nisbatan ikki baravar ko'proq bezovta bo'ladilar. Tana va aql rivojlanishi pallasining o'tish davri bo'lgan o'smirlik davrida bunday hissiy zo'riqish vaziyatlaridan chiqib ketishning boshqa yo'llari mavjud. Birinchidan, organizmdagi hissiy zo'riqishni faqatgina baqirish bilan emas, balki turli jismoniy mashqlar bilan ham bartaraf qilish mumkin. Masalan, muntazam sport bilan shug'ullanish, katta tezlikda yuqori qavatga ko'tarilish, velosipedda uchish, o'tin yorish va hokazo. Ikkinchidan, salbiy kechinmalarni ijobiy his-tuyg'ular bilan almashtirish. Eng osoni psixolog va nevrologlarning maslahatiga ko'ra vaziyatni jiddiy qabul qilmaslik va bu holatdan kulgili biror sababni topib qah-qah otib kulish kerak. Bu usul ham organizmdagi tanglikni yengib o'tishga yordam beradi. Uchinchidan sovuq suvda yuzni yuvish, muz bo'lagi bilan yuzni artish va shu bilan birga sovuq suv ichish juda yaxshi choradir. To'rtinchidan, agar imkoni bo'lsa o'zi yoqtirgan kuyni eshitish. Bu usul tezda agressiyani bostirishga va kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi. Oz vaqtdan so'ng ular o'zlarini yaxshi his qilishlari va bo'lib o'tgan voqeani esdan chiqarishlari mumkin. SHunday qilib, stress bu – organizmning zo'riqish holati bo'lib, organizmning unga qo'yiladigan talablariga javob reaksiyasidir. Stress zo'riqishning belgilari: – biror-bir narsada diqqatni jamlay olmaslik; – faoliyat davrida xatoliklarga yo'l qo'yish; – xotiraning yomonlashishi; – charchash hollarining ko'p kuzatilishi; – tez-tez gapirish; – fikrni jamlay olmaslik; – og'riqlarning tez-tez paydo bo'lishi (boshda, oshqozonda, gavdaning orqa tomonida) – yuqori ta'sirchanlik; – shug'ullanayotgan ishi quvonch baxsh etmaydi; – ishtahaning yo'qolishi; Agar o'smirlarda zo'riqish holatlari kuzatilsa, uning

sabablarini aniqlashimiz kerak. Stress fiziologik, psixologik, shaxsiy va tibbiy ko‘rinishlarga ega. Bundan tashqari har qanday stress odamni yuqori darajali emotsional tanqislikka olib keladi. Fiziologik ko‘rinishlari: Nafas olishning tezlanishi, yurak urishining tezlashishi, yuzdagi oqarish yoki qizarishlar, qondagi adrenalinning ko‘payishi, terlash. Psixologik ko‘rinishlar: Psixologik funksiyalar dinamikasining o‘zgarishi, ko‘p holatlarda fikrlash qobiliyatining sekinlashishi, fikrni bir joyga to‘play olmaslik, xotiraning kuchsizlanishi, sezish funksiyalarining kamayishi, qaror qabul qilishning sekinlashishi. SHaxsiy ko‘rinishlar: Ishonchsizlik hosil bo‘lishi, o‘z-o‘zini kuzatishning kamayishi, barcha harakatlarda holatsizlik va passivlik, hovliqish, qo‘rquv, hayajonlanish kabilarning ko‘payishi. Tibbiy ko‘rinishlar: Asabiylashishning kuchayishi, baqir-chaqirlar, hushdan ketish, kuchsizlanish, bosh og‘rigi, uyqusizlik. Barcha yoshdagi insonlar singari o‘smirlarda ham ekstremal holatga tushganda ularning emotsional holati birdan ko‘tariladi. Ular bu holatdan chiqib keta olmasligidan qo‘rqqa boshlaydilar. Natijada ular o‘zlarini qo‘yarga joy topa olmay qoladilar. Bunday holat o‘sishi natijasida o‘smir o‘ziga berilgan vazifani kerakligicha bajara olmaydigan holatga tushadi; xatolar ko‘payadi, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajara olmaydi. Rejalashtirish va o‘z ishiga to‘g‘ri baho berish holati buziladi. Bu voqealarning barchasi salbiy emotsiyalarni keltirib chiqarib, o‘smirda o‘z kuchiga ishonmaslik, o‘ziga to‘g‘ri baho berish protsessi kamayadi. Buning natijasida u tobora ko‘proq xatolarga yo‘l qo‘ya boshlaydi va stress holatiga yaqinlashadi. Bizning hayotimiz bitmas-tuganmas hayajonli davrlardan iborat: 1. Inson idroki qandaydir muammolar bilan to‘qnashadi. 2. Idrok bu muammolarni hal qilish uchun kurashadi. Agar biz bu muammoni hal qila olmasak, yoki ko‘ngildagidek hal qila olmasak, tushkunlik holatiga tushamiz. Biz bu to‘sqinlikdan o‘tish uchun ko‘plab xatolarga yo‘l qo‘yamiz. Bu xatolarning eng ko‘p tarqalganlaridan biri shundan iboratki, biz kichkina muammoni hal etish uchun juda katta kuch sarflaymiz va natijada bu salbiy holat emotsional tanqislikni hosil qiladi. Muvaffaqiyatsizlikka e‘tiborni kuchaytirish, xato qilishdan qo‘rqish ikkinchi tez uchraydigan xatodir. O‘z

muvaffaqiyatlarini eslab qolish, muvaffaqiyatsizlikni eslamaslik esa inson psixologiyasiga rohat bag'ishlaydi. Ko'plab o'smirlar xatolarga yo'l qo'yilishi natijasida ishonchsizlik holatiga tushib qoladi. SHuning uchun odamlar maqtanish kabi holatlarni o'zida rivojlantirib fikrni o'zining muvaffaqiyatli ishlariga qaratsa, yashash va mehnat qilish osonlashadi. Stress bu – hayajonlanishning yuqori nuqtasidir. Stress tanqisligi davrida qonga adrenalin quyiladi. Bu esa qo'shimcha kuch paydo bo'lishiga yordam beradi. Psixologik darajasida esa shaxsni aktivlashishiga yordam beradi. Aktivlashishning kuchayishi natijasida emotsional quvvatning oshishi affekt holatiga olib keladi. Affekt bu o'ziga xos dildagi hayajonlanish bo'lib, kuchli va nisbatan qisqa emotsional holatdir. Affekt davrida organizmda jiddiy o'zgarishlar harakatlanishi jarayonida, fizilogik ko'rsatmalarda psixologik reaksiyalarda hosil bo'ladi. Affekt ilojisiz sharoitda, odam kutilmagan va xavfli voqeadan chiqib ketish yo'lini topmagan vaqtda rivojlanadi. Affekt asosida emotsional darg'azablik yotadi. Bu holatda inson organizmida katta kuch paydo bo'ladi va u bu kuchdan xalos bo'lishi kerak bo'ladi. Bu holat asosan jismoniy shaklda bo'ladi. Masalan: ortiqcha salbiy emotsiyaning kuchi o'smirlarda ko'pincha ularning so'kinishi, sababsiz mushtlashishi, ayrim predmetlarni sindirishi, yirtishi, nimanidir otib yuborishi, urishi va boshqa voqealar orqali chiqarib yuborishga intilishi kabi holatlar kuzatiladi. Affekt holatini tushungan holda uni nazorat qilish natijasida qat'iyatlik to'xtab qolishi mumkin. Lekin o'smirlik yoshida affekt holatini idrok etish va uni nazorat qilish hali to'liq shakllanib ulgurmagani bo'ladi. Ko'p holatda jinoyatlar affekt holatida sodir etiladi, chunki odam tinch paytida bunday jinoyatlarga hech qachon qo'l urmaydi. O'smirlar orasida sodir etiladigan jinoyatlar ham ko'pincha ushbu holat bilan bog'liq. O'smirlar affekt holatida boshqalarning yordamiga va kuzatib turishiga muhtoj bo'ladilar. Affektning boshlanishi hamma vaqt stress holatidir. SHuning uchun odam o'zini chuqur stressgacha olib bormasligi va uni yo'q qilishni o'rganishi muhim ahamiyatga ega. Bu, ayniqsa, o'smirlik davrida juda muhim. Umuman stress holatlariga psixologlar sovuqqon munosabatda

bo‘lish kerakligini ta’kidlab, sovish, jahldan tushish uchun jismoniy mashqlarga zo‘r berish kerak ekanligini ta’kidlab o‘tadilar, chunki jahl chiqqanda jismoniy mashq bilan shug‘ullanish ikki karra foydali ekan. Unda tetiklashamiz, sog‘lig‘imiz joyiga tushadi va qahr-g‘azab otidan tushamiz.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Jumanova, Nasiba Sherbayevna, & Abduvaliyeva, Nilufar Ne’Matulla Qizi (2022). O‘SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (2), 625-629.
2. Jumanova, N., & Vahobova, M. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING AQLIY QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 2(4). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/58614>.
3. Jumanova, N., & Abirqulova, S. (2022). O‘SMIRLIK DAVRIDA AGRESSIV HOLATLAR RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI. Журнал Педагогике и психологии в современном образовании, 2(4). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/59115>
4. Jumanova, Nasiba Sherbayevna, & Abduvaliyeva, Nilufar Ne’Matulla Qizi (2022). O‘SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (2), 625-629.
5. Obidova, D., & Nasiba, J. ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF HEALTH CARE INSTITUTIONS: PROSPECTS FOR THE APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE.
6. Sherboevna, N. J. (2020). THE USE OF INTEGRATED TECHNOLOGIES IN THE CULTIVATION OF CHILDREN'S SPEECH IN PRESCHOOL EDUCATION. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(2).

- 7.Жуманова, Н. Ш., Тошпулатова, Н. Х., & Комилова, А. С. (2016). Развитие инновационных систем в образовании. Молодой ученый, (4), 777-778.
- 8.Jumanova, N., & Abduvalieva, N. A. (2022). BO'LAJAK O'QITUVCHILARDA KASBIY KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISH. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(5).
извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5107>
- 9.Sherboevna, N. J. (2020). THE USE OF INTEGRATED TECHNOLOGIES IN THE CULTIVATION OF CHILDREN'S SPEECH IN PRESCHOOL EDUCATION. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(2).
- 10.Атамуродова, Р. К., Жуманова, Н. Ш., & Алимкулов, С. О. У. (2016). Взгляды учёных средневековья о душе человека. Проблемы педагогики, (8 (19)).
- 11.Nasiba Jumanova, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ АКТИВАЦИИ, УСКОРЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ , Журнал Педагогики и психологии в современном образовании: Том 1 № 1 (2021): Zamonaviy ta'limda pedagogika va psixologiya fanlari
- 12.Jumanova, N. (2021). ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1365>
- 13.Jumanova, N. (2021). ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ БОЛЬШОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ЛЮБОВЬ К ЛИТЕРАТУРЕ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 1(1). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/1366>