

O'SMIRLARDA STRESS NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Tosheva Mohinur Yusupovna

Qarshi Davlat Universiteti tayanch doktoranti

mohitosheva30@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik yoshi (11-15 yosh) davrida stressni yuzaga keltiruvchi omillar va unga barqarorlikni ta'minlashning psixologik xususiyatlari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: stress, ijtimoiy stress, o'smirlik, shaxsning psixologik barqarorligi, stress omillari, jamoadagi o'zgarishlar, salbiy holatlar, tengdoshlar, nizoli vaziyatlar, muammolar, stressni yengib o'tish.

Yosh davrlari psixologiyasidan bizga ma'lumki, o'smirlik davri inson shaxsining rivojlanishi va kamol topishida alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur davr inson hayotidagi tub burilish davri bo'lib, nafaqat tashqi ko'rinish, shuningdek xulq-atvordagi o'ziga xos o'zgarishlar bilan birga kechadi. Shunga ko'ra "bu yosh davrida inqiroz davrining o'ziga xos holda kechishi tabiiydir. Keskin o'sish va organizmdagi fiziologik qayta qurilish jarayonida aksariyat o'smirlarda bezovtalanish, yuqori qo'zg'aluvchanlik, o'zini-o'zi baholashning pasayib ketishi kuzatiladi"[1]. Shuningdek, bu yosh davrining umumiy xususiyatlari sifatida o'smirlarda kayfiyatning o'zgaruvchanligi, emotsional noturg'unlik, quvnoqlikdan kutilmaganda tushkunlik va pessimizmga o'tish holatlari tez-tez qayd etiladi. O'z yaqinlariga nisbatan qaysarlik bilan munosabatda bo'lish holatlari ulardagi o'z-o'zidan qoniqmaslik hislari bilan birgalikda kechadi. Bu davrda o'smirlarning o'z-o'zini anglashida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi, ya'ni o'smirlarda tezroq yetuklik davriga yetishish, boshqalar uni katta deb hisoblashini xohlash kabi istaklar unga tinchlik bermay qo'yadi.

Stressga barqarorlik - bu shaxs bilan bog'liq o'zgarishlarga nisbatan stress omillariga faol qarshilik, ta'siriga nisbatan o'zini boshqarish, moslashish yoki stressli ta'sirlardan voz kechishdir. Bu o'smirda stressga barqarorlikni rivojlantirish jarayonini optimallashtirish va stressni boshqarish algoritmlarini qo'llash imkonini beradi [2].

Stressning psixologik va klinik jihatlarini chuqur o'rganish shuni ko'rsatadiki, stressli vaziyatlarning paydo bo'lishi va rivojlanishida himoya va moslashuvchan mexanizmlarning murakkab o'zaro bog'liqligi mavjud.

Olimlar va tadqiqotchilar stressli vaziyatda moslashishning turli psixologik mexanizmlarini (strategiyalarini) aniqlaydilar, bundan o'rinli foydalanish o'smirlarga stressni yengish va o'smirning ruhiy salomatligini saqlashga imkon beradi.

Stressli vaziyatga moslashish usullari quyidagilardan iborat:

1) himoya mexanizmlari (ongsiz) - insonning "o'z ichki dunyosini atrofdagi voqelikdan duch keladigan xavflardan (tahdidlardan) himoya qilishga qaratilgan ongsiz harakatlari";

2) vaziyatni faol o'zgartirishga va muhim ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan -insonning ongli harakatlari", ular:

- konstruktiv - o'z-o'zini tartibga solishning turli usullari (sport, o'z-o'zini tartibga solish texnikasi, musiqa, kitoblar, sevimli mashg'ulotlar va boshqalar);

- konstruktiv bo'lmagan - alkogolizm, giyohvandlik, chekish va boshqa illatlar (insonga zarar etkazadigan barcha narsalar).

D.A. Leontev noqulay vaziyatlar bilan o'zaro munosabatlarning ko'p darajali modelini taklif qiladi[3]. Bu turli nazariy kontekstlarda salbiy ta'sirlarga qarshi kurashishning psixologik jarayonlarini tavsiflovchi bir qator konstruksiyalarni o'zaro bog'laydigan nazariy modeldir. Barqarorlik, psixologik himoya, yengish, travmadan keyingi shaxsiy o'sish tushunchalari psixologik resurslarning turli toifalari bilan bog'liq bo'lgan tashqi salbiy ta'sirlarga javob berishning turli darajalari sifatida qaraladi.

Psixologik himoya tushunchasi yoki shaxsiy himoya mexanizmlari XX asrning 20-30-yillarda Z. Freyd va A. Freyd asarlarida paydo bo'lgan. XX asrning 60-70-yillarida esa stress va unga javob berish usullarini o'rganish kontekstida yengish (bardosh berish) tushunchasi paydo bo'ldi va keng tarqaldi[4]. Psixologik himoya vositalaridan farqli o'laroq, yashirin harakatlarga imkon beradi va kutish jarayonini rag'batlantiradi, muammoni hal qilmasdan tashvishni yengish mumkin bo'lsa, yengish jarayonlari maqsadga yo'naltirilgan, moslashuvchan va haqiqatga mos keladigan harakatlardir.

Stressning manbalari psixikada emas, balki inson miyasida bo'lib, u bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va kattalarda bir xil darajada sodir bo'ladi. Noqulay vaziyatga tushib qolgan odamda, miya avtomatik ravishda noqulay vaziyatlar va stress holatlarni yuzaga chiqaruvchi omillarga nisbatan himoya tizimini ishga tushiradi, ya'ni, insonning o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishi sodir bo'ladi. Biroq, sodir bo'lgan noqulay vaziyatlar hamda kuchli his-tuyg'ular uzoq vaqt davom etsa, bu inson uchun psixologik va fiziologik noxush oqibatlariga olib kelishi mumkin.

O'smirlar hayotida sodir bo'ladigan stress barcha organlar va tizimlarning ishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu murakkab biokimyoviy va fiziologik kasalliklarga olib keladi (masalan, charchoqning kuchayishi, immunitetning pasayishi, tana vaznining o'zgarishi va kasalliklarning tez-tez namoyon bo'lishi kabilar). Ko'p hollarda o'smirlarda ham bunday davrda kuchli charchoq, bosh og'rig'i, nafas olish qiyinlashuvi, yurakdagi og'riq, mushaklarga bosim

kuchlanishi, ovqat hazm qilish organlarining ishlashi paytida noqulaylik va hokazolar kuzatiladi. Shu bilan birga, stressning hissiy ko'rinishlari ayniqsa xavfli ekanligini doimo yodda tutishimiz kerak, chunki ular psixikaning turli tomonlariga, hissiy fonga ta'sir qiladi va pessimistik ma'no beradi. Stressga uzoq vaqt berilish natijasida o'smirda depressiya, asabiylashish, tajovuzkorlik, g'azab va affektiv holatlarning rivojlanish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Stressli vaziyatlarning subyektiv va obyektiv sabablari qo'llarning titrashi, ovozning titrashi, nafas olish ritmining o'zgarishi, nutq funksiyalarining buzilishi va sensorimotor reaksiyaning sekinlashishi bilan namoyon bo'ladi.

O'smirlarning yarmidan ko'pi stressli vaziyatlarda o'zini ishonchsiz tutishga moyil bo'lib, ular hayotdagi o'zgarishlarga, atrof-muhit va turmush tarzidagi o'zgarishlarga ko'nikishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular vaziyatga adekvat javob bera olmaydilar, faoliyat va xatti-harakatlarni tez va o'z vaqtida rejalashtirish, harakatlar dasturini ishlab chiqish, muhim shartlarni ajratib ko'rsatish, olingan natijalar va faoliyat maqsadi o'rtasidagi nomuvofiqlikni baholash va tuzatishlar kiritish imkoniyatiga ega emaslar.

Agar o'smir qiyin vaziyatga tushib qolsa va undan qanday chiqishni bilmasa, psixolog mutaxassis o'smirning qanday kurash strategiyalarini qo'llashini va ular qanchalik samarali ekanligini aniqlashi, stress bilan kurashish uchun o'smirning resurslarini oshirishi, trening va psixoterapiya orqali yangi xulq-atvor strategiyalarini o'rganishi va qo'llashni o'rgatishi lozim[5].

O'smirning xatti-harakatlariga dosh berishning ijobiy strategiyasi doirasida o'qituvchi-psixologning asosiy maqsadi - o'smir shaxsini yengishning asosiy manbalaridan biri bo'lgan ijobiy o'zini o'zi anglash, nazorat qilish va baholash tushunchasini shakllantirishdir .

O'smirlarning hayotiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengishga yordam beradigan ichki resursi fikrlashning moslashuvchanligi va hissiy munosabatning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Bu yangi standartlarning jadal rivojlanishi, ko'nikmalarni egallash, e'tiborni bir vaziyatdan ikkinchisiga o'tkazish va tasavvurni himoya qilishda namoyon bo'ladi. Bolalar uchun qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish uchun tashqi omillarning ahamiyati ichki omillarga qaraganda ancha katta. Bu bolalik va o'smirlik davrida qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish uchun muhim omil bo'lgan muhim odamlarning ijtimoiy va hissiy qo'llab-quvvatlashidir .

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. — Казань: КНИТУ, 2012. — 212 с.

2. Психолого-педагогические проблемы личности и социального взаимодействия: материалы III международной научно-практической

конференции 15–16 мая 2012 года. — Пенза — Шадринск — Ереван: Научно-издательский центр «Социосфера», 2012. — 300 с.

3. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / авт.-сост. преп. В. Р. Бильданова, доц. Г. К. Бисерова, доц. Г. Р. Шагивалеева. — Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. — 142 с.

4. Рыбакова М.В. Особенности самооценки материально-бытового положения семьи у подростков, находящихся под воздействием хронического социального стресса / М. В. Рыбакова // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. — 2016. — № 2. — С. 455–458.

5. Шиняев К.А. Анализ особенностей психологической устойчивости личности старшеклассника / К. А. Шиняев // Вестник ВЭГУ. — 2013. — № 2 (64). — С. 200–206.

