

## O‘SMIRLARDA STRESSLI HOLATLARDADA PSIXOLOGIK YORDAM

*Jumayev Hamza Xasanovich**Navoiy viloyati Nurota tuman MMTBga qarashli**11-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada stressli vaziyatlarda o‘smirlarda psixologik yordam sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to‘plangan ma’lumotlarga tayangan holda ilmiy mushohada yuritilgan bo‘lib, asosan xorij psixolog olimlarining bu boradagi psixologik qarashlari o‘rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi, muammoni o‘rganishga oid tadqiqot metodi asosida olingan natijalar bo‘yicha xulosa beriladi.

**Kalit so‘zlar:** stress, distress, koping xulq-atvor, koping strategiya, yenga olish, himoya mexanizmi, mafkuraviy muhofaza

Psixologik stress vaziyatning favquloddaligi natijasida insonning yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkablikni baholashi yoki muammo oldida o‘z bo‘lib qolishi bilan belgilanadi. Vazifaning kutilmaganda o‘zgartirilishi, zarur tayyorgarlikning yo‘qligi, vaqt tig‘izligi, ishning yuqori ahamiyatga ega ekanligi, shuningdek, topshirilgan vazifa uchun shaxsiy mas’uliyat - psixologik stressga olib keluvchi tipik vaziyatlar hisoblanadi. Shuningdek, psixologik stress axborot va emotsional stressga tafovutlanadi. Stressli vaziyatlarda shaxs psixologik yordam qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o‘zini o‘zi rivojlantira borishi ko‘p jihatdan ushbu jarayonga bog‘liqdir. Alohida ta’kidlash joizki, shaxslar o‘zlarining ma’lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma’lumotga ega bo‘lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni osonlik bilan bartaraf etishga, o‘z imkoniyatlaridan yanada kengroq foydalana olishga, bir so‘z bilan aytganda, o‘zlari haqida yanada teran, ijobiy va o‘ziga xos ijtimoiy qiymatga ega bo‘lgan tasavvurlarning shakllanishiga keng imkoniyatlar yaratadi. Zero, bu jarayonda eng avvalo ta’lim-tarbiya tizimi, uning mazmun-mohiyati, ta’lim tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoyasi tamoyillar muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhtaram prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning har bir nutqi, asarlari o‘z kelayotgan yosh avlod muammolariga bag‘ishlanishi shaxsni shakllantirish, shaxs tuzilmasida ma’naviy komponentning o‘rni qanchalik ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi. Zero, jamiyatda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ma’naviy tanazzulning oldini olish, yuzaga kelish ehtimolini pasaytirishda sog‘lom e’tiqod, munosabat, dunyoqarashiga ega bo‘lgan barkamol inson shaxsini shakllantirish muhim vazifalar

sirasiga kiradi. Respublikamizda o'ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan barcha islohotlarning tub markazida shaxs va uning ijtimoiy taraqqiyotini ta'minlashga qaratilgan qator chora-tadbirlar yotadiki, bu jarayonda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, har bir shaxs tezkor vaziyat muhit bilan bog'liq o'ziga xos psixologik imkoniyatlariga yetarlicha baho bermay turib shaxsning taraqqiyotiga hozirgi zamon talablariga mos natija ko'rsatish juda mushkuldir. Tabiiyki, bu holat psixologlar, favqulotda vaziriyat, yong'in xavfsizligi xodimlari zimmasiga yanada ko'proq mas'uliyat yuklatiladi. Azal-azaldan mehribon mehmon do'st va insonparvar hisoblangan o'zbek xalqi uchun inson hayoti hamma narsadan ustundir. Shuning uchun ham ekstremal vaziyatlarda shaxslarga psixologik yordam ko'rsatish va favqulotda vaziyatlarda psixologik himoya qilish hozirgi kunda dolzarb muammo hisoblanadi.

Bugungi psixologiya fani taraqqiyoti an'analari bilan bog'liq insonning amaliy psixologiyasini, uning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va ijtimoiy tabiatidan ajratib bo'lmaydi. Shu nuqtai nazardan, inson omillarini va uning jamiyatdagi ijtimoiy jarayonlarini to'g'ri va samarali boshqarish jarayoni jamiyatga va jamiyat a'zolariga psixologik xizmat ko'rsatish muqarrarligini talab qiladi. Vaholanki, iqtisod, huquq, etika, etnografiya, tarix, sotsiologiya va shu kabi barcha fanlarning o'zaro mustahkam hamkorligi natijasida inson psixologiyasining amaliy muammolari hal etilishi lozim. Ko'pgina adabiyotlarda ma'naviy-mafkuraviy muhofaza jarayoniga dahldor mulohazalar ham mavjud. Bunda asosan yoshlardagi milliy e'tiqodni mustahkamlash ma'naviy bo'shliqqa yo'l qo'ymaslik masalalariga alohida e'tibor qaratiladi. Insonning ekstremal vaziyatlarda psixologik himoyasi esa uning shaxs sifatidagi faoliyati hamda faolligini ta'minlashga xizmat qiluvchi o'ziga xos psixologik imkoniyatlar bilan belgilanadi va baholanadi.

Rivojlangan mamlakatlarda yaratilganyotgan kognitivizm doirasidagi nazariyalar ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya metodologiyasini asoslashga xizmat qiladi. Chunonchi, L.Festingerning kognitiv dissonanslar nazariyasi (insonning faoliyat ob'ektiga nisbatan xulq-atvori yoki munosabatini ongli ravishda o'zgartirishga asoslangan), T.Nyukomning hamkorlik kommunikativ nazariyasi (o'zgalarga va umumiy faoliyat ob'ektiga ijobiy munosabatlarni tarkib toptirishga asoslangan), Ch.Osgud va P.Tanenbaumaning "kongruentlik" (inson kognitiv tuzilishi asosidagi ob'ektni baholashga qaratilgan) nazariyasi, G.Olport, A.Maslou, K.Rodjers kabi olimlarning izlanishlari ham shular jumlasidandir. Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari ayrim nizolarning sub'ektiv sabablariga bevosita ta'sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruh ehtiyojlarini amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik va shaxsiy yoki guruh qiziqishlarini poymol qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Ko'pincha jamoada qabul qilingan xulq-atvor formalari, ijtimoiy shakllanib borishi bilan individ reaksiyasi aniqlanadi. Bundan tashqari, individning nizolarga ishtiroki, uning oldiga qo'ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga



kelgan to‘siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub’ekt oldiga qo‘ygan maqsadi qanchalik muhim bo‘lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada qat’iylik bilan o‘zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga qarshilik ko‘rsatadi. Mazkur mulohazalarga asoslanib,

Ivan Ognev tomonidan ishlab chiqilgan quyidagi chizmada shaxsning nizolarda ishtiroki sabablarini shakllantirish tizimi tavsiya etiladi B.M.Teplov, V.S.Merlin, V.D.Nebilisn, E.A.Golubeva va ularning shogirdlari tomonidan olib borilgan empirik tadqiqotlar mazmuni ijtimoiy psixologiya va ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya uchun muhim bo‘lgan har bir shaxsning (individning) tabiiy va tug‘ma sifatlarini, oliy nerv faoliyatining o‘ziga xos qobiliyat elementlarini va unga ta’sir etuvchi ta’lim-tarbiya, tashqi muhit va faoliyatning ne chog‘lik tashkil etilish jarayonini mukammal o‘rganish va uni ijtimoiy maqsadlar asosida rivojlantirish yo‘llarini belgilash uchun katta imkoniyat yaratdi. Mazkur imkoniyatlar avvalambor insondagi u yoki bu faoliyatni bajarishga bo‘lgan iqtidor kurtaklarini o‘rganishni va shu asosda shaxs faolligini kamol toptirish uchun asos sifatida xizmat qilishi maqsadga muvofiq. Shunga asosan maxsus tadqiqotlar shuni tasdiqlayaptiki, faoliyatni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun individual xususiyatlar, ayniqsa, har bir shaxs temperamenti va individual uslubiga ham bog‘liq. Ayniqsa, mehnat va o‘quv faoliyati jarayonida ushbu holatni kuzatish, tahlil qilish va rivojlantirish bilan bog‘liq usullar majmuasining ishlab chiqilishi psixologik muhofazaning muhim vazifasi ekanligidan dalolatdir. Ye.Mironovning fikricha, ingliz tilidan tarjima qilinganda “stress” so‘zi “psixik zo‘riqish”, “bosim o‘tkazish” ma’nolarini anglatadi.

Disstress so‘zi esa “qayg‘u”, “muhtojlik”, “charchash” ma’nolarida qo‘llaniladi. Hozirgi davrda stress deganda organizmning qandaydir qo‘zg‘atuvchi -stressor (stressni chaqiruvchi omillar) ta’siri ostida yuqori zo‘riqish holati tushuniladi. Stress so‘zi individning kuzusli vaziyatlardagi emotsional holatini ifodalash uchun ham ishlatiladi. Stress holatlarini inson hayotining turli davrlarida turlicha namoyon bo‘lishi olimlar tomonidan tadqiq etilgan bo‘lib, ular ko‘pincha bu tafovutlarni ham asab, ham gormonal tizimdagi o‘zgarishlar bilan bog‘lab tushuntiradilar. Stressning shakllanish sabablari organizmning biologik butunligiga hamda insondagi psixologik holatga ham tahdid soladi. Ana shu asosda olimlar stress holatlarini ikki guruhga-fiziologik va psixologik stressga tafovutlashadilar.

Fiziologik stressni fiziologik ta’sirlar - turli xildagi to‘siqlar, shuningdek, kuchli ovozlar, kuchli yorug‘lik, havoning yuqori harorati, vibratsiyalar va boshqalar keltirib chiqaradi.

Axborot stressi axborot yuklamalari ortib ketgan vaziyatlarda, inson o‘zi qabul qiladigan qarorlar oqibati uchun juda katta mas’uliyatli holat yuzaga kelganda u kerakli algoritmi topolmaydi, talab qilingan maromda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga

ulgurmaydi. Axborotli stressga boshqaruvning texnik tizim operatorlarining ishi misol bo‘la oladi.

Emotsional stress insonning jismoniy xavfsizligiga tahdid yuzaga kelganda (urushlar, jinoyat, avariya, falokat, og‘ir kasalliklar, uning iqtisodiy holati, ijtimoiy mavqei, shaxslararo munosabatlari xavf ostida qolganida (oilaviy muammolar, kasalliklar va h.k.) namoyon bo‘ladi.

Stressga munosabatning tashqi ko‘rinishdan turlicha, lekin yakuniy natijaga bo‘lgan munosabat jihatidan o‘xshashligiga qarab ikki turga ajratiladi: ulardan birinchisi - tormoz reaksiyasi - harakat faolligining sustlashuvi, yangi axborotni idrok qilib va esda saqlab qolishning qiyinligi, hattoki, oddiy harakatlarni ham bajarishga qodir bo‘lmaslikda namoyon bo‘ladi. Bunda asosiy emotsiyalar sifatida qo‘rquv, yordamga muhtojlik, apatiya kuzatiladi. Tashqi ko‘rinishdan qarama-qarshi bo‘lgan reaksiya impulsiv reaksiya nomini olgan. Bunday reaksiyada tashqaridan inson maksimum darajadagi faollikni namoyon etadi, doimiy harakatda bo‘ladi, shoshqaloq, ko‘p gapiradi, bir vaqtning o‘zida bir nechta har xil ishlarni bajarishga kirishadi, biroq ularning birortasini ham oxiriga yetkazmaydi. Fikrlash tez va ko‘pincha mayda narsalarda qotib qoladi. Kayfiyati nihoyatda o‘zgaruvchan bo‘lib, qo‘zg‘aluvchanlik agressiya bilan o‘rin almashib turadi.

Shunday qilib, yuqoridagilarga asoslangan holda psixologik himoya muammosining ilmiy adabiyotlarda yoritilishining tadqiq qilish orqali mazkur muammoning psixologik tamoyillariga jiddiy e‘tiborni qaratish zarurligi ma‘lum bo‘ldi. Chunki ilg‘or psixologiya vakillarining har bir o‘tkazgan tadqiqoti natijalari ma‘lum bir darajada ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya muammosining ijtimoiy psixologik muammo ekanligini qayta - qayta ta‘kidlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari tahlillar shuni ko‘rsatadiki, aynan o‘smirlik yoshida o‘zini o‘zi psixologik himoya qilish haqidagi tasavvurlarni ilmiy - amaliy jihatdan o‘rganishga qaratilgan adabiyotlarning nihoyatda taqchilligi bugungi kunda mazkur muammoning aniq yo‘naltirilgan tadqiqot predmetiga aylantirish lozimligidan dalolat beradi. Buning uchun esa eng avvalo aynan shaxs o‘zini o‘zi ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya qilish haqidagi tasavvurlarni maxsus tarzda o‘rganishning nazariy metodologik asoslariga murojat qilishga to‘g‘ri keladi. Zero, har qanday aniq yo‘naltirilgan tadqiqot yo‘nalishiga mos nazariy - metodologik ishlanmalarini ilmiy mushohada qilmasdan turib, ishning ilmiy yangiligiga va salohiyatiga ijobiy baho berib bo‘lmaydi. Shu nuqtai nazardan yuqorida tadqiq qilingan ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslanib o‘smirlarda o‘zini o‘zi ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya qilish jarayoni bilan bog‘liq nazariy - metodologik tamoyillar talqiniga alohida e‘tibor qaratishni lozim topdik.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Elov Z.S. Axmedova A.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq buzilishlari va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarninig bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. respublika ko'p tarmoqli ilmiy tadqiqotlar sammiti. 02/2022. 234-237.
2. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal. volume 2, issue 2 February 2022 10031009
3. Elov Z.S. Ichki ishlar organlari xodimlari orasida suisidal xulq motivasiyasi namoyon etilishining ijtimoiy-psixologik sabablarI. The best INNOVATOR IN SCIENCE №1 2022. 583-591
4. Elov Z.S. Nutqda uchraydigan buzilishlar va ularni yuzaga keltiruvchi sabablarning bola ruhiyatiga psixologik ta'siri. Pedagogik mahorat (Ilmiynazariy metodologik jurnal). 1, 2022 fevral 103-105