O‘smir yoshdagi bolalarni stressga barqarorligini oshirish

Mirzaliyev Otabek Rustamali o‘gli

University of business and science

Pedagogika fakulteti tyutori

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi kunda jamiyatda ko‘p uchrayotgan holatlar, stressli vaziyatlarda o‘smirlar o‘zini boshqara olish qobilyati, adekvat qaror qabul qilishining psixologik jihatlari nazariy jihatdan yoritildi.

Kalit so‘zlari: o‘smir, adekvat, stress, individ, adaptatsiya, obyektiv subyektiv, individuallik.

INCREASING THE RESILIENCE OF TEENAGERS TO THE STRESS.

Abstract. In this article, the psychological aspects of situations that are common in today’s society, the ability of teenagers to manage themselves in stressful situations, and make adequate were theoretically written.

Key words: Teenager, adequate, stress, individual, adaptation, objective, subjective, individuality.

Kirish

O‘smirlik davrida bolalarda stress sabablari juda xilma-xil bo‘lib, ularni ro‘yxatga olish mumkin emas. Yashirin yoki ochiq tanqid, jiddiy muammolar, tanqidiy vaziyatlar (ham haqiqiy, ham xayoliy), o‘smirlarga nisbatan zo‘ravonlikning har qanday shaklining namoyishi - bularning hammasi o‘smirlik davrida stressga olib kelishi mumkin. Agar yetuk nerv tizimiga ega bo‘lgan kattalar bu xotirjamlik bilan yashasa, unda bolaning ruhiy jarohatlanishiga olib keladigan ichki vahima yoki ruhiy tushkunlik mavjud. Respublikamizda amalga oshirilayotgan ta’lim siyosatining muhum jihatlaridan biri yosh avlodni xar tomonlama barkamol yetuk shaxs qilib tarbiyalashdan iboratdir.

Barkamol inson ma’naviy jihatdan yetuk, o‘z vatanining tarixi, buguni va kelajagi uchun qayg’uradigon, shuningdek ijtimoiy-iqtisodiy jihatlarga ham o‘z hissasini qo‘sha oladigan shaxs bo‘lib tarbiyalash xozirgi kunning eng muhum masalasidir. Inson individ bo‘lib dunyoga kelar ekan shaxs sifatda rivojlanishi uchun unga turli xildagi omillar ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy muxit jarayonida shaxsda stressli vaziyatlar yuzaga keladi bu vaziyatlar adekvat qaror qabul qilish muhum hisoblanadi. Kundalik hayotning shiddat bilan tus olayotgani insonga bo‘layotgan axborot xuruji va ijtimoiy muammolarni haddan ziyod ko‘pligi ayniqsa o‘smir yoshdagi bolalarni asabalarning taranglashuvi juda ko‘plab stressli vaziyatlarni yuzaga kelishiga olib keladi.

Adabiyotlar tahlili

V. Karimovaning o‘smirlar xulqini o‘rganish jarayonida olib borgan tadqiqotlarida namoyon bo‘lishicha o‘smirlar xulqi va unga undovchi ichki motivlarga ko‘ra ham o‘smirni turlarga ajratish mumkin [4]:

1. Ichki tuyg‘ular, motivlar, istaklar bilan tashqi xatti-harakatda ziddiyatga bormaydigan, dilidagi bilan tilidagi mos, aytganini qiladigan, lavzli, vijdonli, imon-e’tiqodli inson. Butun aqliy salohiyati va vijdoni bilan o‘zgalarning manfaatini o‘ylaydigan va shu bilan birgalikda hamisha o‘z ustida ishlaydigan inson barkamollik yo‘lida bo‘ladi.

2. Hamisha hissiyotlarga beriluvchan, o‘ylamay gapirish, birovlarning dilini og‘ritib qo‘yish, keyin afsuslanish unga xosdir. Ko‘pchilik orasida ularni fikridan ko‘ra o‘zini ma’qullatishni istaydi, lekin hamisha ham o‘z hukmini o‘tkazolmay, odamlardan xafa bo‘lib yuradi.

Bu kabi shaxslar oramizda ko‘p, lekin har bir shaxsning kimligi, qanday inson ekanligi albatta vaziyatga, tarbiyalangan,ijtimoiy muhitiga, bajarayotgan amallarining, xizmat burchlarining qanday vijdonan ado etilayotganligiga bog‘liq. Muhimi - xar bir shaxs jamiyatda o‘zining munosib o‘rnini topish, o‘zgalar manfaatini o‘z manfaatlari doirasida tasavvur eta olishi kerak.

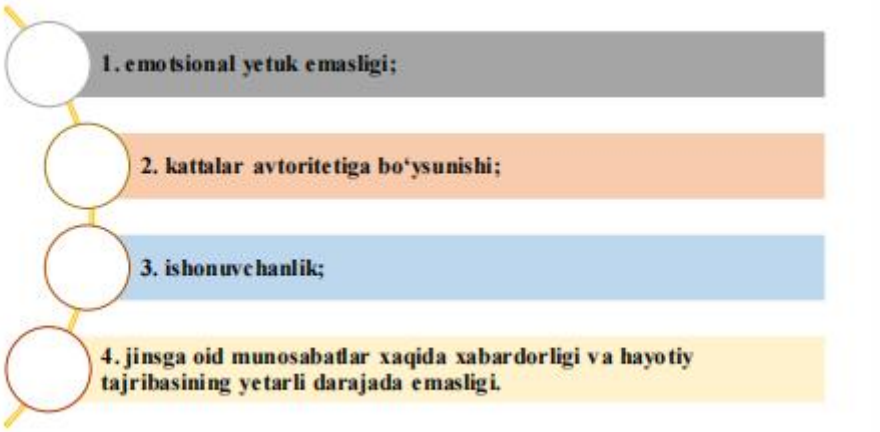
E.M.Muxtorovning o‘smirlik davri uchun xarakterli bo‘lgan o‘z–o‘zini psixologik muhofaza qilish xaqidagi tasavvurlar ko‘lamini maxsus metodlar orqali empirik tahlil qilishga bag‘ishlangan tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy psixologik nuqtai nazardan xar qanday shaxs ayniqsa o‘smirlik davrida uning ijtimoiy taraqqiyotiga salbiy ta’sir etishi mumkin bo‘lgan turli xil muvaffaqiyatsizliklardan ichki ziddiyatlardan yuqori darajadagi stress holatlariga tushishdan o‘z vaqtidayoq o‘z-o‘zini psixologik muhofaza qila olishga tayyor bo‘lsagina u yetarli darajada faoliyat va faolllik ko‘rsata oladi [3]. Bunday faoliyat va faollikning ta’minlanishi esa bugungi kunda har bir o‘smirda shakllanayotgan o‘z–o‘zini psixologik muhofaza qilish haqidagi tasavvurlar ko‘lamini alohida tadqiqot predmeti sifatida o‘rganishni tadqiq qilishni va tegishli ilmiy amaliy xulosalar chiqarishni taqozo etadi.

Tadqiqot metodologiyasi va tahlili

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’rifiga ko‘ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga ko‘ra kayfiyatlarga yaqin bo‘lgan his-tuyg‘ular boshdan kechirilishning alohida shaqli kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq ko‘rsatish, zo‘riqish degan so‘zdan olingan)dan, yoxud hissiy zo‘riqishdan iboratdir.

Hissiy zo‘riqish xavf-xatar tug‘ilgan, kishi xafa bo‘lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro‘y beradi. Emansipatsiya reaksiyasi-Bu kattalarning qaramog‘idan nazoratidan va homiyligidan ozod bo‘lishiga intilishda ko‘rinadi. Reaksiya kattalar tomonidan belgilangan tartib, qoidaga yo‘naltirilgan. Ozod bo‘lish ehtiyoji mustaqil hayotga intilish bilan bog‘liq bo‘lib, bu reaksiya o‘g‘il bolalarda ko‘proq namoyon bo‘ladi. O‘smirlik davrida o‘smirlar kattalar singari bir maromda rivojlanmaydi. Shuningdek, ularning hayotida ham tanglik, nisbatan barqaror va tinch osoyishta kechadigan davrlari mavjud. “Tanglik” yani “stress” davri davomida o‘smir butunlay o‘zgaradi, bunday tanglik davrida o‘jar bo‘lib qoladi.

Hech kimni eshitmaydi, hamma ishni o‘zi bilganicha qilishni xohlaydi. Buning oqibatida ular bilan atrofdagilar o‘rtasida nizolarning soni ortib boradi. O‘smirning ichki dunyosida mashaqqatli iztiroblar kuzatib boriladi. Tanglik davrida juda ko‘p psixologik muammolar sodir bo‘ladi va mavjud muammolar tobora zo‘rayib boradi. Yosh davriga xos bo‘lgan tanglikning kechish jarayonlari bolaning temperament xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Uning shaxsi o‘zgaruvchan shakllanadi xamda eng zaif tasir qiluvchi bolalarda ham to‘g‘ri deb bo‘lmaydigan qizg‘in javob qaytarish holatlari uchraydi. Bazan esa qanday kechishi va oqibatini oldindan aytib bo‘lmaydigan taasurot qoldiradilar. Bolaning oilasi yoki uni o‘rab turgan noqobil ijtimoiy muhitda sodir bo‘lgan vaziyat unda sog‘lig‘ini yo‘qotish xavfini tug‘diradi, bolaning to‘laqonli rivojlanishi uchun meyordagi sharoitda sodir bo‘layotgan ayriliq, judolik jarohati bolani tanglik holatiga duch kelishiga sabab bo‘ladi. O‘smirlar psixikasining yosh davrlarida o‘ziga xos xususiyati mavjud bo‘lib, ular quyidagilardan iborat [1]:



Xulosa va tavsiyalar

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib quyidagi xulosaga kelish mumkin, o‘smirlardagi charchoq, ruhiy tushkinlik, asab tizimining buzilishi, psixosomatik muammolar, uyqusizlik, atrofdagilarga loqayd qarash, bajarilayotgan faoliyatga salbiy munosabatda bo‘lishlik, jahldorlik, o‘ziga nisbatan yomon munosabatda bo‘lish yoki ishonchsizlik, havotirlanish holatlari, pessimist bo‘lish, bo‘layotgan voqealarga befarqlik, aybdorlik hissi, katta yoshdagi kishilar tomonidan qo‘yilgan turli cheklovlar va shunga o‘xshash turli sabablar ruhiy zo‘riqishni kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Bularni bartaraf etish uchun avvalo o‘smirning yaqinlari bilan psixologik korreksiya mashg’ulotlarini olib boorish lozim. Hissiy zo‘riqishlarni bartaraf etish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan metodlardan tashqari an’anaviy foydalaniladigan vositalarni qo‘llash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Petrovskiy.A.V-“Umumiy psixologiya”–Toshkent -2012-yil

2. Akramova.G.S.- “Yosh psixologiyasi” – 2015 y.

3. Jurayev, X. O. (2023). O‘smirlarda xarakter aksentuatsiyasi tiplarining deviand xulqatvor shakllanishiga ta’sirining psixologik mexanizmlari. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, *3*(9), 560-569.

4. Тохирова, М. О. (2021). Мактабда физика қонунларига доир фанлараро татбиқий график масалаларни ечиш методикаси. Academic research in educational sciences, 2(CSPI conference 3), 626-631.

5. Muxtorov E.M.-“Oila psixologiyasi”-Toshkent 2010-yil

6. Toxirova, M. (2021). Maktabda fizika qonunlariga doir fanlararo tatbiqiy grafik masalalarni yechish metodikasi. Zamonaviy ta’limda matematika, fizika va raqamli texnologiyalarning dolzarb muammolari va yutuqlari. Chirchiq davlat pedagogika instituti mavzusidagi respublika ilmiy amaliy konferensiyasi to‘plami, 11, 874-877.

7. Otaqo‘ziyevna, T. M. (2022). Methods of solving finite issues of application of newton's laws in school. International journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(07), 29-33.

8. Karimova .V.-“Oila psixologiyasi”-Toshkent 2017-yil

9. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Universitet va pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. – T.: O‘qituvchi, 2014.– 98 b.

10. Bazarova, N. S., Ziyadullaev, S. K., & Shadieva, H. N. (2022). Comprehensive assessment of various forms of chronic chronic nephritic syndrome in children. World Bulletin of Public Health, 14, 6-10