

STRUCTION OF STRESS IN ADOLESCENTS AND METHODS OF PREVENTION AND ELIMINATION

Yakhshimbekova Sayora Kamalovna

yaxshimbekova79@gmail.com

Phone: 91-775-52-79

Annotation: The article examines the occurrence and prevention of stress in adolescents, prevention of extreme situations as a pedagogical problem, symptoms of stress, physiological, psychological, personal and medical manifestations, psychocorrectional aspects of stress, types of stressful situations, their subjective complexity, experience of foreign countries, analysis of statistical data.

Keywords: Stress, emotion, adolescence, tension, correction, positive, negative, situation, affect, anger, pleasure.

ЎСМИРЛАРДА СТРЕССНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ВА БАРТАРАФ ЭТИШ УСУЛЛАРИ

Яхшимбекова Сайёра Камаловна

yaxshimbekova79@gmail.com

Телефон: 91-775-52-79

Аннотация: Ушбу мақолада ўсмирларда стресснинг пайдо бўлиши ва олдини олиш бартараф этиш, экстремал вазиятга тушиб қолишни олдини олиш педагогик муаммо сифатида ўрганилиши, стресс зўриқишининг белгилари, физиологик, психологик, шахсий ва тиббий кўринишлари, стресс келиб чиқишининг психокоррекцион йўналишлари, стрессли вазиятларнинг турлари, уларнинг субъектив мураккаблиги, хориж мамлакатлари тажрибаси, статистик маълумотлар таҳлили юзасидан фикр юритилган.

Аннотация: В статье исследуются возникновение и профилактика стресса у подростков, предотвращение попадания в экстремальные ситуации как педагогическая проблема, симптомы стресса, физиологические, психологические, личностные и медицинские проявления, психокоррекционные аспекты стресса, виды стрессовых ситуаций, их субъективная сложность, опыт зарубежных стран, анализ статистических данных.

Калит сўзлар: стресс, ҳис-ҳаяжон, ўсмир, зўриқиш, коррекция, позитив, негатив, вазият, аффект, ғазаб, завқ.

Ключевые слова: стресс, эмоция, подростковый возраст, напряжение, коррекция, позитив, негатив, ситуация, аффект, гнев, удовольствие.

Биз фан ва технология ўта жадал суръатлар билан ривожланаётган шиддатли ва мураккабликларга тўла глобаллашув замонида яшамокдамиз. Бу жараёнда аҳолининг бошқа қатлами вакиллари орасида ўсмир ёшлар ҳам ўзлари ҳоҳламаган ҳолда кучли рухий толиқиш ва стресс режимида яшамокдалар ва бу ҳолат уларда мунтазам равишда асаб зўриқишининг тўпланиб қолишига олиб келмоқда. Баъзи ўсмирлар бундай вақтларда ўзларини бошқара олмаган вазиятда атрофдагилар (ака-ука,

опа-сингил, ота-она, синфдошлар, ўқитувчилар в.х.к.)га бақриб бу ҳолатдан осон чиқиб кетишга ҳаракат қиладилар. Ўсмирлар орасида шундайлари ҳам борки, улар ўзларининг тарбияси кучлилиги ва маданиятлиги билан ҳаммасини ичларига ютадилар ва бу билан ўсиб келаётган саломатликларига зарар қиладилар. Тиббий нуқтаи назардан бундай вазиятларда жанжал кўтариш мумкин ва керак, этика нуқтаи назаридан эса тескариси. Бундан келиб чиқадики, инсон ўзи вазиятга қараб тўғри қарор қабул қилиши лозим.

Ҳис-туйғуларни тийиш одатда турли касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Ғазаб, ҳасадгўйлик овқат ҳазм қилиш аъзоларини жароҳатлайди, ғам-алам эса қандли диабет касаллигини келтириб чиқаради. Агар инсон бирон нарсадан доимо кўркувда яшаса унинг қалқонсимон безлари захмат чекади. Асабий зўриқиш, салбий ҳаяжонлар гипертонияга, юрак фаолиятининг бузилиши ва инфарктга олиб келиши мумкин.

Бугунги кунда ўз ҳаяжонларини, аламларини ичида сақлаб юрадиган одамларнинг саломатлиги, ўз ғазабини дарров чиқариб юборадиганларга нисбатан ёмонроқ, яъни улар юрак хуружларидан ўз ҳис-туйғуларини ушлаб турмайдиганларга нисбатан икки барабар кўпроқ безовта бўлади.

Тана ва ақл ривожланиши палласининг ўтиш даври бўлган ўсмирлик даврида бундай ҳиссий зўриқиш вазиятларидан чиқиб кетишнинг бошқа йўллари мавжудми? Албатта!

Биринчидан, организмдаги ҳиссий зўриқишни фақатгина бақриш билан эмас, балки турли жисмоний машқлар билан ҳам бартараф қилиш мумкин. Масалан, мунтазам спорт билан шуғулланиш, катта тезликда юқори қаватга кўтарилиш, велосипедда учиш, ўтин ёриш ва ҳоказо.

Иккинчидан, салбий кечинмаларни ижобий ҳис-туйғулар билан алмаштириш. Энг осони психолог ва неврологларнинг маслаҳатига кўра вазиятни жиддий қабул қилмаслик ва бу ҳолатдан кулгили бирор сабабни топиб қаҳ-қаҳ отиб кулиш керак. Бу усул ҳам организмдаги тангликни енгиб ўтишга ёрдам беради.

Учинчидан совуқ сувда юзни ювиш, муз бўлаги билан юзни артиш ва шу билан бирга совуқ сув ичиш жуда яхши чорадир.

Тўртинчидан, агар имкони бўлса ўзи ёқтирган куйни эшитиш. Бу усул тезда агрессияни бостиришга ва кайфиятни кўтаришга ёрдам беради. Оз вақтдан сўнг улар ўзларини яхши ҳис қилишлари ва бўлиб ўтган воқеани эсдан чиқаришлари мумкин.

Шундай қилиб, стресс бу – организмнинг зўриқиш ҳолати бўлиб, организмнинг унга қўйиладиган талабларига жавоб реакциясидир.

Стресс зўриқишнинг белгилари:

- бирор-бир нарсада диққатни жамлай олмаслик;
- фаолият даврида хатоликларга йўл қўйиш;
- хотиранинг ёмонлашиши;
- чарчаш ҳолларининг кўп кузатилиши;
- тез-тез гапириш;
- фикрни жамлай олмаслик;
- оғриқларнинг тез-тез пайдо бўлиши (бошда, ошқозонда, гавданинг орқа томонида)
- юқори таъсирчанлик;
- шуғулланаётган иши қувонч бахш этмайди;
- иштаҳанинг йўқолиши;

Агар ўсмирларда зўриқиш ҳолатлари кузатилса, унинг сабабларини аниқлашимиз керак.

Стресс физиологик, психологик, шахсий ва тиббий кўринишларга эга. Бундан ташқари ҳар қандай стресс одамни юқори даражали эмоционал танқисликка олиб келади.

Физиологик кўринишлари:

Нафас олишнинг тезланиши, юрак уришининг тезлашиши, юздаги оқариш ёки қизаришлар, қондаги адреналиннинг кўпайиши, терлаш

Психологик кўринишлар:

Психологик функциялар динамикасининг ўзгариши, кўп ҳолатларда фикрлаш қобилятининг секинлашиши, фикрни бир жойга тўплай олмаслик, хотиранинг кучсизланиши, сезиш функцияларининг камайиши, қарор қабул қилишнинг секинлашиши.

Шахсий кўринишлар:

Ишончсизлик ҳосил бўлиши, ўз-ўзини кузатишнинг камайиши, барча ҳаракатларда ҳолатсизлик ва пассивлик, ҳовлиқиш, кўркув, ҳаяжонланиш кабиларнинг кўпайиши.

Тиббий кўринишлар:

Асабийлашишнинг кучайиши, бакир-чақирлар, ҳушдан кетиш, кучсизланиш, бош оғриги, уйқусизлик.

Барча ёшдаги инсонлар сингари ўсмирларда ҳам экстремал ҳолатга тушганда уларнинг эмоционал ҳолати бирдан кўтарилади. Улар бу ҳолатдан чиқиб кета олмаслигидан кўрка бошлайдилар. Натижада улар ўзларини кўярга жой топа олмай қоладилар. Бундай ҳолат ўсиши натижасида ўсмир ўзига берилган вазифани кераклигича бажара олмайдиган ҳолатга тушади; хатолар кўпаяди, топшириқларни ўз вақтида бажара олмайди. Режалаштириш ва ўз ишига тўғри баҳо бериш ҳолати бузилади. Бу воқеаларнинг барчаси салбий эмоцияларни келтириб чиқариб, ўсмирда ўз кучига ишонмаслик, ўзига тўғри баҳо бериш процесси камаяди. Бунинг натижасида у тобора кўпроқ хатоларга йўл қўя бошлайди ва стресс ҳолатига яқинлашади.

Бизнинг ҳаётимиз битмас-туганмас ҳаяжонли даврлардан иборат:

1. Инсон идроки қандайдир муаммолар билан тўқнашади.
2. Идрок бу муаммоларни ҳал қилиш учун курашади.

Агар биз бу муаммони ҳал қила олмасак, ёки кўнгилдагидек ҳал қила олмасак, тушқунлик ҳолатига тушамиз. Биз бу тўсқинликдан ўтиш учун кўплаб хатоларга йўл қўямиз. Бу хатоларнинг энг кўп тарқалганларидан бири шундан иборатки, биз кичкина муаммони ҳал этиш учун жуда катта куч сарфлаймиз ва натижада бу салбий ҳолат эмоционал танқисликни ҳосил қилади. Муваффақиятсизликка эътиборни кучайтириш, хато қилишдан кўрқиш иккинчи тез учрайдиган хатодир. Ўз муваффақиятларини эслаб қолиш, муваффақиятсизликни эсламаслик эса инсон психологиясига роҳат бағишлайди. Кўплаб ўсмирлар хатоларга йўл қўйилиши натижасида ишончсизлик ҳолатига тушиб қолади. Шунинг учун одамлар мактаниш каби ҳолатларни ўзида ривожлантириб фикрни ўзининг муваффақиятли ишларига қаратса, яшаш ва меҳнат қилиш осонлашади.

Стресс бу – ҳаяжонланишнинг юқори нуқтасидир. Стресс танқислиги даврида қонга адреналин қуйилади. Бу эса қўшимча куч пайдо бўлишига ёрдам беради. Психологик даражасида эса шахсни активлаштиришга ёрдам беради. Активлаштиришнинг кучайиши натижасида эмоционал қувватнинг ошиши аффект ҳолатига олиб келади.

Аффект бу ўзига хос дилдаги ҳаяжонланиш бўлиб, кучли ва нисбатан қисқа эмоционал ҳолатдир. Аффект даврида организмда жиддий ўзгаришлар ҳаракатланиши жараёнида, физиологик кўрсатмаларда психологик реакцияларда ҳосил бўлади. Аффект иложсиз шароитда, одам кутилмаган ва хавфли воқеадан чиқиб кетиш йўлини топмаган вақтда ривожланади. Аффект асосида эмоционал дарғазаблик ётади. Бу ҳолатда инсон организмда катта куч пайдо бўлади ва у бу кучдан халос бўлиши керак бўлади. Бу ҳолат асосан жисмоний шаклда бўлади.

Масалан: ортиқча салбий эмоциянинг кучи ўсмирларда кўпинча уларнинг сўқиниши, сабабсиз муштлашиши, айрим предметларни синдириши, йиртиши, ниманидир отиб юбориши, уриши ва бошқа воқеалар орқали чиқариб юборишга интилиши каби ҳолатлар кузатилади.

Аффект ҳолатини тушунган ҳолда уни назорат қилиш натижасида қатъиятлик тўхтаб қолиши мумкин. Лекин ўсмирлик ёшида аффект ҳолатини идрок этиш ва уни назорат қилиш ҳали тўлиқ шаклланиб улгурмаган бўлади. Кўп ҳолатда жиноятлар аффект ҳолатида содир этилади, чунки одам тинч пайтида бундай жиноятларга ҳеч қачон қўл урмайди. Ўсмирлар орасида содир этиладиган жиноятлар ҳам кўпинча ушбу ҳолат билан боғлиқ. Ўсмирлар аффект ҳолатида бошқаларнинг ёрдамига ва кузатиб туришига муҳтож бўладилар. Аффектнинг бошланиши ҳамма вақт стресс ҳолатдир. Шунинг

учун одам ўзини чуқур стрессга олиб бормаслиги ва уни йўқ қилишни ўрганиши муҳим аҳамиятга эга. Бу, айниқса, ўсмирлик даврида жуда муҳим.

Умуман стресс ҳолатларига психологлар совуққон муносабатда бўлиш кераклигини таъкидлаб, совиш, жаҳдан тушиш учун жисмоний машқларга зўр бериш керак эканлигини таъкидлаб ўтадилар, чунки жаҳл чиққанда жисмоний машқ билан шуғулланиш икки карра фойдали экан. Унда тетиклашамиз, соғлиғимиз жойига тушади ва қаҳр-ғазаб отидан тушамиз.

Буларга қўшимча қилиб тадқиқотчи психологларнинг маслаҳатларини ҳам келтириш мумкин. Жумладан, психолог Морин Парсин қуйидагича маслаҳат беради:

Стресс ҳолатида ўзингиздаги ёмон ҳислатларни ҳис қилинг. Стрессда ўз меъёрингизни билинг, қайси нукта сиз учун хавфли бўлишини доимо ёдда тутинг. Стресс ҳолатида сиз учун энг муҳими ва сизни ҳимоя қиладиган биринчи йўл қобилятингиздир. Стресс вақтинчалик ҳолат, шунинг учун вазмин ва босиқ, бўлинг.

Стресс фазалари ҳар бир одамда қуйидагича кечади. Инсонда бу 3 хил кўринишда бўлади.

1. АВ нукта стресснинг бошланиши;
2. ВС нукта ўзингиз билладиган стресс;
3. СД нукта стресснинг юқори чўққиси ва яна сокинлик ҳолати.

Стресс ҳолатидан чиқишнинг психологик усуллари

Сир эмаски, кундалик ҳаётда инсонларни доимо ташвишга солиб турадиган муаммолар бўлиб туради. Бундан хафа бўлиш керак эмас, чунки ҳар бир одамнинг ўзига хос муаммолари бор. Ушбу ҳаётий ҳолатларни ўсмирларга ҳам оила ва таълим муассасида тушунтириб бориш лозим бўлади. Бизни эртага нима кутяпти, буни ҳеч ким билмайди (яратган Оллоҳдан бошқа) ҳар доим биз режалаштирган ишлар амалга ошавермайди, лекин буни ҳамма билиши шарт эмас.

Стресс келиб чиқишнинг психокоррекцион йўналишлари

Амалий психология таъкидлашича, психологик жиҳатдан соғлом бўлган ҳар бир инсон ўзининг имкониятларини, эҳтиёжларини инобатга олиб ўзининг индивидуал ҳаёт тарзини олиб боради ва бу унга стресснинг олдини олишга ёрдам беради.

Мунтазам равишда стресс ҳолатида ҳаёт кечирувчи инсон	Стрессиз ҳаёт тарзида яшовчи инсон
Сурункали стресс, ўзининг стресс сценарийсини ўзгартиришга имконият бермайди	Баъзи фаолиятда маълум бир даврларда стрессга берилади. Индивидуал стресс сценарийсини ўзгартириш имкониятига эга
Зерикарли, қизиқарсиз иш билан шуғулланади.	Қизиқарли фаолият билан шуғулланади ва шунга яраша мукофотланади.
Вақти мунтазам етишмайди, қиска вақтда катта вазифани бажаришни ўз зиммасига олади.	Рағбатлантирувчи иш юкламасини сақлаб қолади, бунда кризис ва юкламалар сокин иш тартиби билан мувозанат сақлайди.
Мунтазам равишда нохуш ҳолатларнинг келишидан хавотирда.	Хатарли вазиятларни бартараф этишга интилади, фойдали мақсадга йўналтиради.
Ҳаёт ва фаолиятнинг фақатгина бир (масалан, фақат иш ёки шахсий ҳаёт билан) тури билан машғул ва бундан қониқмайди.	Турли соҳаларида фаолият кўрсатади ва бу уни мутлақо қониқтиради.
Вақтни мазмунли ўтказиш қийин деб ҳисоблайди.	Ҳаётдан завқланиб яшай олади.
Барча номуносиб топшириқларни, турли ижтимоий ролларни бажаришга рози бўлади.	Турли ижтимоий ролларни бажаришга рози бўлмайди ва интилмайди, ўзининг ҳис-туйғулари ва эҳтиёжларини намоён қила олади.

Ҳаётни тўлалигича мураккаб ва қийин вазиятлардан иборат деб ўйлайди, юмор ҳиссига эга эмас.

Ҳаётдан завқланиб яшайди, оптимистик руҳда, юмор ҳисси яхши ривожланган

Позитив, конструктив фикр юритиш усуллари ва кўникмаларини ўсмирлик давридан шакллантириш

Келажакка кўрқувсиз қараш, бугунги кун билан яшаш учун, ўз муаммолари ва камчиликлари билан ўраллашиб қолмаслик учун ўсмирлик давридан позитив фикрлаш кўникмаларига эга бўлиш муҳим аҳамиятга эгадир. Ҳар бир воқеанинг салбий ва ижобий томонлари мавжуд ва буни ҳар бир инсоннинг ўзи баҳолайди. Турли вазиятларда биргина далил ҳам позитив, ҳам негатив талқин қилинади. Бунда биринчи ўринда муаммонинг ижобий томонини кўриш самарали ҳисобланади. Агар фақатгина негатив ҳолатларни кўрадиган бўлсак, бу муаммонинг ечимини топиш ҳам қийинлашади. Ўсмирлар билан муаммоли вазиятларда позитив фикр юритишни ривожлантирадиган машқлар ўтказиш энг яхши ижобий самара беради. Куйида улардан мисоллар келтирамиз:

“Менинг душманам – менинг дўстим” машқи.

Ким биландир низолашиб қолсангиз уни салбий баҳолайсиз. Сиз уни танқид қиласиз, унинг камчиликларини қидира бошлайсиз. Ҳамма айбни унга ағдарасиз ва шу билан муаммонинг ечимига конструктив (асосли) ёндашиш имконияти йўқолади.

Низоли вазиятларда фақатгина негатив томонларни кўрмасдан, балки вазиятга объектив баҳо бериш мавжуд бўлган позитив томонларни кўриш имконини беради. Бундан ташқари камчиликлар ютуқларнинг оқибатида бўлиши ва аксинча ютуқлар камчиликларга айланиши мумкин.

Бизга доим ўзимизнинг ёмон томонларимиз кўринмайди. Чунки биз ўзимизни севамир. Лекин ҳаётда бизга камчиликларимизни кўрсатадиган одамни душман деб ҳисобласак, бу обрўйимизни бир поғона пасайишига олиб келади. Тоза қоғоз олинг, уни ручка билан иккига ажратинг. Қоғозни бир томонига сизни ўйлантираётган, зиддиятга сабабчи бўлаётган омилларни ёзинг. Иккинчи томонига эса худди мана шу ҳолатлардан қандай чиқишни ўз фикрларингиздан келиб чиқиб ёзинг, чунки сизнинг муаммоларингизни ўзингиз тушунган даражада ҳеч ким тушунмайди. Рўйхатингизни давом эттириб салбий сифатларни ижобий сифатларга айлантириб ёзинг. Фақатгина салбий томонларни эмас балки уларнинг позитив давомини таҳлил этиб ўз баҳоингизни тугатинг.

Масалан, чап томонга сиз:

1. Ҳаётини тажриба етишмайди.
2. Мулоқотда кескин.
3. Қарор қабул қилишда шошади.

Қайд этилган сифатларни позитив маънога ўгирилганда ўнг томонга қуйидагиларни ёзиш мумкин:

1. Очиққўнгиллик, эвристиклик, янги ишни бошлаш, янги муаммонни ҳал этиш имконияти.
2. Ўзига танқидий муносабатда бўлиш, йўл қўйилган хатоларини кўра билиш.

“Вазият” машқи

Сиз ким биландир жанжаллашдингиз. Бундан кейин Сиз бу жанжалнинг фақат салбий оқибати ҳақида узоқ вақт ўйлаб юрасиз. Қандай қилиб бу хавотирни бартараф этиш мумкин. Тоза оқ қоғоз олинг ва унинг чап томонига шу низонинг салбий оқибатларини ёзинг. Сўнгра варақнинг ўнг томонига санаб ўтилган характеристикаларни позитив томонига айлантириб ёзинг.

Масалан, чап томонга Сиз қуйидагиларни ёздингиз:

1. Муаммо ечимини топмади.
2. Ўзингизни айбдор ҳис қиляпсиз, Сиз ўзингизни бундай вазиятда бошқачароқ тутишингиз керак эди.
3. Жанжаллашган одамингизни кўрган заҳоти Сизда унга нисбатан нафрат уйғонади.

Ўнг томонга эса:

1. Муаммо ечимини топмади, шунинг учун бу муаммони ҳал этиш учун Сизда имконият ва вақт бор.

2. Агар ўзингизни айблаётган бўлсангиз, демак Сиз ўз камчиликларингизни кўра оласиз. Демак, Сизда ўз ижтимоий мавқеингизни такомиллаштириш учун имконият бор.

3. Сиз тирик одамсиз. Самимий бўлишингиз ва ўзингиз хоҳлаган ҳис-туйғуларни бошингиздан кечиришингиз мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. Москва, «Академический проект», Москва, 2001.
2. Акимов М.К., К.М.Гуревич. Психологическая диагностика. Москва, 2005.
3. Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидерс А.Г. Возрастно-психологическое консультирование. Москва, МГУ, 1990.
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования. Санкт-Петербург, Питер, 2004.
5. Маленова А.Ю. Введение в профессию в схемах и таблицах. Омск, Изд-во ОмГУ, 2004.
6. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие, 2-е издание.- СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2001.- 191 с.
7. Анастаси А. Психологическое тестирование: Книга 2; Пер. с англ./ Под ред. К.М.Гуревича, В.И.Лубовского. - М.; Педагогика, 1982.-336 с.
8. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике – СПб.: Питер Ком, 1999.-. Романова Е.С. Психодиагностика: Учебное пособие.- СПб.: Питер, 2005.- 400 с