

YOSH SHAXSLARDA PSIXOLOGIK STRESSGA JAVOBAN METABOLISM REAKTSIYALARI

Shokirova Oygul Dilshodbek qizi
Qo'qon University Andijon Filiali talabasi

Annotatsiya. Har bir yosh davrning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'limiy-tarbiyaviy ta'sir o'tkazish insonda o'z vaqtida o'zini o'zi anglashni vujudga keltiradi. Bolada o'zini o'zi anglash tuyg'usi qancha erta uyg'onsa, shaxsiy nuqtai nazar, o'z huquqini o'zi his etish, o'zining aqliy va jismoniy imkoniyatlarini baholash shunchalik tez paydo bo'ladi. Ushbu maqolada inson ruhiyatining sog'lom tutishi, stress, depressiya holatlariga tushmaslik, sog'lom ruhiyat sari psixologik maslahatlar to'g'risida fikr mulohazalar yuritilgan.

Abstract: Every age received medical care without having an educational influence on a person at the right time self-awareness arises. A sense of self-awareness in a child the earlier he wakes up, the personal point of view, he feels his right achievement, his mental and physical development it appears so quickly. In this article, the healthy behavior of the human psyche, stress, psychological advice to avoid depression and a healthy mind comments were made about it.

Kalit so'zlar: stress, inson psixikasi, psixo-fiziologik shkala, neyrohormonal reaksiyalar.

Keywords: stress, human psuche, psycho-physiological scale, neurohormonal reactions.

Kirish: Inson psixikasining rivojlanish davrlarini aniqlash, shu sohadagi ma'lumotlarni to'plash ham mazkur psixologiyaning mavzu bahsiga kiradi. Bolaning tug'ilishidan to'voyaga yetgunicha har tomonlama rivojlanish, jamiyatning teng huquqli a'zosi bo'gunicha ulg'ayishi va shaxsning tarkib topish muammolarini, bularning psixologik mexanizmlarini aniqlash va sharhlash yosh davrlar psixologiyasining muhim jihatidir

Yosh psixologiyasi – turli xil yosh davrlarining psixologik xususiyatlariga e'tibor beradi. Rivojlanish psixologiyasi – inson psixologiyasining yosh jihatdan qayta tuzulishi qonunlari haqidagi bilimlar sohasidir. Yosh psixologiyasini rivojlanishdan tashqari, o'zgarimas deb qarash mumkin emas. Huddi shunday, rivojlanishni yosh xususiyatlarini ajratib ko'rsatmasdan tasavvur qilib bo'lmaydi. L.I.Bojovichning mulohazasiga ko'ra yosh davrlari quyidagi bosqichlardan iborat: birinchi bosqich: chaqaloqlik; tug'ilgandan 1 yoshgacha; ikkinchi bosqich – motivatsion tasavvur: 1 yoshdan 3yoshgacha uchunchi bosqich – "Meni"ni anglash: 3 yoshdan 7 yoshgacha: to'rtinchi bosqich – ijtimoiy jonzotni anglash davri: 7 yoshdan 11 yoshgacha beshinchi bosqich – a) o'zini o'zi anglash davri: 12 yoshdan 14 yoshgacha' b) o'z o'rnini belgilash (topish) davri: 15 yoshdan 17 yoshgacha. L.I.Bojovich har bir bosqichni psixologik tasvirlashda unda namoyon bo'ladigon o'zgarishlarni, bu o'zgarishlarning sabablari, omillari, manbaalari, turtkilari va mexanizmlarini namoyon etadi.

Yana bir olim L.S.Vigotskiy bolalarning aqliy rivojlanish qonunlarini shunday talqin qiladi:

Bolalarning rivojlanishi vaqt ichida murakkab bir tartibga ega: vatning ritmiga to'g'ri kelmaydigon o'z ritmi va hayotning turli yillarida o'zgarib turadigon o'z ritmi, shuning uchun go'daklik davrida hayot o'smirlik hayot yiliga mos kelmaydi. Bola rivojlanishidagi metamarfoz qonuni: rivojlanish sifatli o'zgarishlarning zanjiri. Bola shunchaki kam narsani biladigon yoki kam

biladigon kichik kattalar emas, balki sifat jihatidan a'lo darajada aqliy qobiliyatga ega bo'lgan mavjudotdir. Bolalarning notekis rivojlanish qonuni: bola psixikasida har bir tomon o'ziga xos rivojlanish davriga ega.

Yuqori ruhiy funksiyalarning shakllanish qonuni: har qanday yuqori xatti – harakatlar uning rivojlanishida ikki marotaba paydo bo'ladi – birinchi navbatda xulq – atvorning kollektiv shakli sifatida, psixologik funktsiya sifatida, so'ngra ma'lum bo'lgan xatti – harakatlar uslubi sifatida intrapsixologik funktsiya sifatida.

O'z navbatida yosh psixologiyasining bir qator muammolarini ajratib ko'rsatish ham mumkin.

1. Inson psixik xususiyatlari va xulq – atvori rivojlanishning organism va muhitga bog'liqligi muammosi.

2. Insonning rivojlanishga ta'lim va tashkil etilgan ta'limning ta'siri muammosi.

3. Layoqat va qobiliyatlarning o'zaro munosabati muammosi.

Shuningdek, yosh psixologiyasida eng dolzarb muammolardan biri bu: "stress muammosi" hisoblanadi. Stress tushunchasi hozirgi paytda asosan salbiy o'zgarishlarni o'zida mujassam qiladi. "Stress" so'zi odatdagi turmushda va tabiiy atamashunoslikda ancha keng tarqalgan. "Stress" deganda ruhiy zo'riqish va hayajonlanish tushuniladi. Odam qattiq siqilsa : "Kecha men stressga uchradim" deydi. Bu so'zni turmushda ishlatish shunga olib keldiki, XX asr oxiriga kelib, stress so'zi ishlatilganda odamlar faqat salbiy ruhiy zo'riqishni tushunadigon bo'lib qolishdi. Aslida "stress" so'zini faqat salbiy ma'noda tushunish noto'g'ridir. "Stress" atamasini 1936-yili kanadalik olim Gans Selye fanga kiritgan. Uning ta'limoti bo'yicha qaraydigon bo'lsak, stress har bir tirik organism hayotida uchrab turadigon nafaqat tabiiy holat balki turli – tuman hayotiy voqealarga to'g'ri reaksiya berish, ularning zararli oqibatlarini oldini olish, bir so'z bilan aytqanda bizni o'rab turgan muhit sharoitiga moslashish uchun zarur bo'lgan hayotiy jarayondir. Shunday ekan, bir qancha kasalliklarning kelib chiqishi aynan mana shu stress bilan emas balki, distress bilan bog'liq bo'ladi. Masalan: yurak sanchig'i kasalligi stress bilan bog'liq degan nazariya juda tarqoqdir. Aslida esa ushbu holatlar stress bilan emas balki uning salbiy tomoni bo'lgan distress bilan bog'liqdir. Bu nazariya birinchi marta 150 yil oldin ta'riflangan. Ko'p tekshirishlar natijasida yurak sanchiq kasalligi yoshlarda nasl va yog'li ovqatlanishdan ko'ra, ish uchun javobgarlik hissi tufayli organizmga yuzaga kelishi asosiy omilligi aniqlangan.

G.Sele stressni 3 ta bosqichga ajratgan:

1-bosqich. Xavotirlanish bosqichi. AQB va tana harorati pasayadi, kapillyarlar qon bilan to'lishadi, qonda qand miqdori kamayadi, alkaloz kuzatiladi, oshqozon – ichak sistemasida funktsional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

2-bosqich. Qarshilik ko'rsatish bosqichi. Alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va buyrak usti bezi qobig'I shishadi, kortikostreoidlar ko'plab ajralib chiqadi.

3-bosqich. Toliqish bosqichi. Yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon – ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon qon quyiladi.

Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigon nospetsifik reaksiyalarni G.Selegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigon

patofiziologik o'zgarishlar bilan stress orasida bog'liqlik darajasiga e'tibor berilmagan. G.Sele ta'biri bilan aytganda, shaxslarning yoshligidan ularni har xil muammolardan asrab avaylanishi, ularning umumiy moslashuv sindromini pasayishiga olib keladi va bu holat uni stressdan distressga o'tishini ta'minlaydi.

Labaratoriyada muammoni hal qilish yoki psixomotor vazifalarni bajarish jarayonida qayd etilgan o'tkir fiziologik tuzatishlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: yurak tezligi va qon bosimining ko'tarilishi; yurak chiqishi va periferik qon tomirlari qarshiligidagi o'zgarishlar; mushaklarning kuchlanishi va ektodermal (ter bezlari) faolligini oshirish; nafas olish tartibining buzulishi va oshqozon – ichak faoliyati va immun funktsiyalaridagi o'zgarishlar. Eng yaxshi o'rganilgan neyrohormonal reaksiyalar ketexolaminlar (adrenalin va noadrenalin) va kortizoldir. Noadrenalin avtonom nerv tizimining simpatik tarmog'ining nervlari tomonidan chiqariladigon asosiy transmitterdir. Adrenalin buyrak usti medullasidan simpatik asab tizimini qo'zg'atgandan so'ng ajralib chiqadi, gipofiz bezining miyaning yuqori markazlari tomonidan faollashishi buyrak usti korteksidan ortizolning ajralib chiqishiga olib keladi. Ushbu gormonlar stress paytida vegetativ faollashuvni qo'llab – quvvatlaydi va boshqa o'tkir o'zgarishlar uchun javobgardir, masalan, qon ivishini boshqaruvchi jarayonlarni rag'batlantirish yoki yog' to'qimalaridan saqlangan energiya manbalarini chiqarish. Ehtimol bunday javoblar ishdagi stress paytida ham kuzatilishi mumkin, ammo bunday ta'sirlarni ko'rsatish uchun ish sharoitlari simulyatsiya qilingan yoki odamlar odatdagi ishlarida sinovdan o'tkaziladigon tadqiqotlar talab qilinadi.

Hozirgi kunda stressni aniqlashning psixo-fiziologik shkalasi mavjud. Uning yordamida stressing darajasi aniqlanadi va bunday usullar bir nechta. Stressni aniqlashning birinchi fiziologik usuli-stress indeksidir. Bu usul yordamida yurak ritmining o'zgarishini aniqlash mumkin. Demak, bu usul yordamida organizmning tashqi omillar, ya'ni stressorlar ta'siriga qay darajada adaptatsiyalana olishi mumkinligini isbotlash mumkin. Baroretseptorli aparat fiziologik usullardan biri bo'lib, agarda organizmda stress holati namoyon bo'ladigon bo'lsa uning ko'rsatkichi doimiy o'zgarib turadi, ammo bu o'zgarishlar unchalik ahamiyatli emas, ammo stress ta'siri yuqori bo'lsa baroretseptordagi o'zgarishlar kamroq namoyon bo'ladi. Ammo, ular orasidagi farq katta bo'lsa stress holatlari yuqori bo'lganda baroretseptor aparat ko'rsatkichi doim yuqori shkalada bo'ladi.

Stress holatlarining yuzaga kelishi sabablari va ularning ballar kesimida quyidagi 1-jadvalda ko'rishimiz mumkin.

1-jadval. Stress shkalasi

Yaqin qarindoshlarining (ota-ona, farzandi, turmush o'rtog'i) o'limi	100 ball
Ajralish	73 ball
Shaxsiy jarohat	63 ball
Shaxsiy kasallik	53 ball
Nikoh	50 ball
Ishdan bo'shsh	47 ball
Pensiya	45 ball
Yaqin a'zolarining sog'lig'idagi o'zgarishlar	44 ball
Yaqin do'stining o'limi	37 ball
Ishdagi o'zgarishlar	29 ball
Bolalarning uydan ketib qolishi	29 ball
Kutilmagan yutuqlar	28 ball
Boshliq bilan muammolar	23 ball
Dam olish	13 ball
Bayramlar	12 ball
Kichik qonun buzarlilar	11 ball

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, “stress”- og'ir jismoniy va murakkab aqliy zo'riqishdir. Stress – inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Og'ir stresslar sog'liqqa juda katta ta'sir qiladi. Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganish lozim.

Tavsiyalar: inson stress oqibatlarini emas uni yuzaga keltiruvchi omillarni bartaraf etsa stressing oqibatlari juda salbiy bo'lmaydi. Albatta, stressni to'g'ri talqin qila olsagina o'z salomatligini asray oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ta'lim tizimida uzluksiz kasbiy rivojlanish jarayoning ijtimoiy va pedagogik – psixologik asoslari / Maqolalar to'plami. – Toshkent - 2022.
2. Yosh davrlar psixologiyasi. O'quv qo'llanma / N.R.Axmadov. / Buxoro – 2022
3. “ Stress va ularning fiziologik asoslari, namoyon bo'lish mexanizmlari” / Ilmiy maqola. Buxoro – 2018.
4. Tibbiyot psixologiyasi. Z.Ibodullayev. Toshkent – 2008
5. <https://www.iloencyclopaedia.org/uz/part-v-77965/psychosocial-and-organizatsioanl-factors/stress-reactions>