

**STRESS – O‘SMIRLARDAGI AGRESSIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING  
MUHIM OMILI SIFATIDA**

Arakulov Gayrat Tulkinovich

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

arakulov.gayrat@gmail.com

Soyipova Shodiyaxon Kamolidin qizi

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali talabasi

soyipova.shodiyaxon@gmail.com

**Annotatsiya:**

Ushbu maqolada hozirgi davrda keng tarqalgan hamda asosiy psixologik muammolardan biri hisoblangan o‘smirlardagi ruhiy zo‘riqish - stress haqida fikrlar bayon etilgan. Shu bilan bir qatorda stressni kelib chiqish sabablari va uning oldini olish borasida ham tushuncha va tavsiyalar yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** stress, o‘smirlar, deviant xulq-atvor, psixik zo‘riqish, agressiv xulq-atvor.

**Аннотация:**

В данной статье высказываются мысли о психическом перенапряжении - стрессе у подростков, что является распространенным явлением в настоящее время и считается одной из основных психологических проблем. Кроме того, выделены понятия и рекомендации относительно причин стресса и его профилактики.

**Ключевые слова:** стресс, подростки, девиантное поведение, психическое напряжение, агрессивное поведение.

**Annotation:**

In this article, thoughts are expressed about mental strain - stress in teenagers, which is common nowadays and is considered one of the main psychological problems. In addition, concepts and recommendations regarding the causes of stress and its prevention are highlighted.

**Key words:** stress, teenagers, deviant behavior, mental strain, aggressive behavior.

Asr boshida keng tarqalgan "asab kasalliklari" iborasi stressdan kelib chiqqan deya e'tirof etiladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra barcha kasalliklarning 45% stress bilan bog'liq. Aholining, shu jumladan kasbiy faoliyatning turli soha vakillaridagi, qolaversa

o'smirlardagi psixologik stress muammosi bu boradagi masalalarga yechim izlashni talab etmoqda. Ko'plab kasb vakillarining ish sharoitlari va ularning kayfiyati mehnatidagi yuqori samaradorlik va faoliyat sifatiga ahamiyati katta. Mehnat jarayonida salbiy his-tuyg'ular, jismoniy va aqliy funksiyalarning haddan tashqari kuchlanishi bu - halokat faoliyatidir. Insonda yuqoridagi omillar ta'sirida rivojlanadigan eng xarakterli ruhiy holat psixologik stressdir.

Stress - bu vaziyatning jismoniy xususiyatlariga emas, balki shaxs va tashqi dunyo o'rtasidagi o'zaro ta'sir xususiyatlariga reaksiyadir[1]. Stress maxsus ruhiy holat sifatida his-tuyg'ularning paydo bo'lishi va namoyon bo'lishi bilan bog'liq, lekin u hissiy hodisalar bilan chegaralanib qolmaydi, balki, shaxsning motivatsion, konginitiv, irodaviy, xarakteristik va boshqa tarkibiy qismlarida aniqlanadi va namoyon bo'ladi. "Stress" atamasi bir qator bilim sohalarida keng qo'llaniladi. Shuning uchun bunday holatning sabablari, rivojlanish mexanizmlari, namoyon bo'lish xususiyatlari va oqibatlari nuqtai nazaridan biroz boshqacha ma'noga ega. Stress (inglizcha: stress- "bosim", "kuchlanish", "tanglik") – so'zidan olingan bo'lib, bu so'z jismoniy obyektga qo'llaniladigan va uni kuchlanishga olib keladigan tashqi kuchga, ya'ni vaqtincha yoki doimiy o'zgarishlarga ishora qilish uchun ishlatiladi. Stress - og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyat turi, mavjud shart- sharoitlar, o'zi yoqtirmagan kasb bilan mashg'ul bo'lishi, tashqi muhitning inson imkoniyatlaridan, ehtiyojlaridan ortig'ini talab qilishi, shu jumladan, tabiiy ofatlar (zilzila, toshqin va boshqalar), texnogen ofatlar (portlashlar, transportdagi baxtsiz hodisalar), ta'sir ostida bo'lgan muhim toifadagi odamlarning umumiy tashvishi, keskinlik natijasida kelib chiqadi. Masalan: bolaning o'zi yoqtirmagan, lekin ota - onaning xohishi bilan tanlangan kasbi ham stressor hisoblanadi. Ammo **salbiy ko'rinishdagi hayajonning natijasi ham ko'p hollarda agressiya bilan yakunlanadi, bu esa bizning shunga o'xshash vaziyatlar qanday oqibatlarga olib kelishini o'rganganligimizga bog'liq.**[2]

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash G.Selyening nazariyasi bilan bog'liq. Bunga ko'ra dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli va davomiy ta'sirlari mana shu muvozanatni buzilishiga olib keladi. Aynan mana shu muvozanat buzilishi natijasida tashqi muhit ta'siriga organizm moslashishga urinadi. Bu esa stress holati hisoblanadi. Agarda ta'sir kuchi o'zgarmasa stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda turli xil muammo, kasalliklarni keltirib chiqaradi[4]. Bunday holatda insonda:

- ishtaxaning buzilishi;
- xotira sustlashishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlarga sustlik;

- o'ziga va atrofdagilarga ishonchsizlik tuyg'usi paydo bo'ladi.

**Stress tushunchasi agressiya bilan bog'liq tushuncha xisoblanib, agressiya ham ko'pincha g'azab kabi salbiy his-tuyg'ular bilan bog'liq bo'lsada motiv bilan zarar yetkazish yoki xafa qilish istagidir. Albatta, bu omillar tajovuzkor xatti-harakatlarga juda katta ta'sir ko'rsatadi, ammo ularning mavjudligi bunday xatti-harakatlarning asosiy sharti emas[3].**

Ko'pchilik olimlar stressda quyidagi foydali tavsiyalarni berishadi. Jumladan, dorivor choylar, bunday holatda qon bosimi ko'tarilanligi bois ko'proq C vitamini mavjud mevalar istemol qilish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, stressdagi shaxs har kuni normal ravshda C vitamini qabul qilishi natijasida qon bosimi oshmaganligini va stress gormonlari darajasi normal holatga qaytganligini ko'rsatgan. Stress va tushkunlikdan chiqish uchun inson o'zini 3 daqiqa davomida kuldirishi va tabassum qilishi tavsiya etiladi. Kulgan inson organizmida endofrin gormoni ishlab chiqiladi. Mana shu 3 daqiqalik soxta kulgu esa tabiiy kulguga aylanadi. Shunday ekan birinchi navbatda tushkunlikka tushgan shaxsning yaqin insoni uni kuldirishga harakat qilishi zarur. Stress holatida inson yaqinlari mehri va e'tiboriga tashna bo'lganligi bois birga sayr qilishlik ham tavsiya etiladi. Bundan tashqari, inson o'ziga-o'zi dalda bo'lishligi darkor. Qanday qilib? Masalan: "Ulamolar nazdida vaqtning qadri" kitobida shunday jumlar keltirilgan: - "Vaqt sizni emas, siz vaqtni boshqaring". Albatta, stress holatida insonni vaqt boshqaradi. Shunday ekan hozirgi kunda eng isrof qilinayotgan narsa bu vaqt ekanligini hisobga olgan holda inson o'z vaqtini o'zi boshqara olsin. Ya'ni tashqi bo'layotgan stressorlarga o'zida qarshi immunitet hosil qila olsin. Stressni oldini olish uchun esa haftada uch marta kamida 20 daqiqa piyoda yurish, jismoniy mashqlar qilish tavsiya etiladi. Mashq qilish xam kayfiyatini ko'taruvchi va tashvishlarni kamaytiruvchi moddalar bo'lgan endorfinlarni ishlab chiqarishga undaydi. Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, xar bir shaxs hayoti davomida stressli vaziyatlarga duch keladi, bunday vaziyatlarda albatta u depressiya ya'ni tushkunlik holatiga olib borishga yo'l qo'ymasdan, har qanday qiyin jarayonlarning yeshimi bor ekanligini, ulardan albatta qutilish mumkinligini, psixikasiga singdirib borishi, hamda muntazam ravshda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib borish insonni har qanday holatda ham stressdan chiqara olish mumkinligini ta'kidlash lozim degan xulosaga kelish mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов.-М.: ПЕР СЭ, 2000.
2. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. - СПб, 1995.
3. Змановская Э.В. Девиантология (психология девиантного поведения)- М.: Академия, 2004.
4. Селье Ганс. Стресс без дистресса. - Москва, Прогресс. 1982. 124 с.

5. Аракулов, Г. (2022). Pedagogik va psixologik mashg 'ulotlar maktabgacha yoshdagi bolalarda muhim fenomen sifatida. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 54-56.
6. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 106-109.
7. Yuldashev, S., & Arakulov, G. (2023). ETHNOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN FAMILY DISPUTES. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, (Special Issue), 81-88.
8. Холова, М., & Аракулов, Г. (2022). Zamonaviy bilimlarni egallashda pedagogik psixologiyaning ahamiyati. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(4), 219-221.
9. To'liqinovich, A. G. (2022). IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGI VA MA'NAVIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 561-566.
10. Yuldashev, S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. *International Journal of World Languages*, 1(2).
11. Sunatullaevna, K. A., & Axmedovich, R. O. (2022). Internet is a depression. The benefits and harms of cyberspace on the human psyche. *Eurasian Scientific Herald*, 5, 69-73.
12. Salim o'g'li, Y. U. (2022). PSIXOLOGIK AXBOROT XAVFSIZLIGI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 66-72.
13. Shavkatovna, N. B. (2022). AXBOROT TEXNOLOGIYALARI BILAN ISHLOVCHI SHAXSLARNING PSIXOLOGIK XOLATINING PATOLOGIYASI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 658-662.
14. Ибайдуллаева, У. (2022). РОЛЬ СЕМЬИ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ПОДРОСТКАМИ. Решение социальных проблем в управлении и экономике, 1(7), 81-83.
15. Устин, П., Турсункулова, Ф., & Санаев, А. (2022). Советы психологов, как сделать школьника более ответственным в учебе. Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollor, 1(1), 430-433.
16. Adilova, M. (2023). THE PSYCHOLOGICAL EFFECT OF TRAPS IN THE SOCIAL NETWORK ON YOUTH MIND AND SPIRITUALITY. *Open Access Repository*, 4(2), 500-505.

17. Каршибоев, С. (2022). Yosh yetakchining rahbarlikka xos psixologik jihatlari. Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), 464-467.
18. Gavhar, K. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RELATIONS IN A YOUNG FAMILY. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 4(1), 217-221.