



## O'SMIRLARDA STRESS NAMOYON BO'LISHINING NAZARIY METODOLOGIK ASOSLARI

**Tosheva Mohinur Yusupovna**  
doktorant  
Qarshi davlat universiteti

**Annotatsiya:** Bugun biz shunday jamiyatda yashayabmizki, unda o'smirlarining o'ziga va o'z muammolariga e'tibor qaratish dolzarb masaladir. Bu rivojlanayotgan shaxs uchun uning shaxsiyatiga boshqalarning e'tibori juda muhim ekanligida ifodalanadi. Tengdoshlar va ota-onalarning yutuqlar va muvaffaqiyatlarga g'amxo'r munosabati, ular tushunish, ma'qullash va hayratga tushishga intiladi. Ular do'stlarga juda kuchli ehtiyoj sezadilar. Kattalarga hissiy qaramlik ota-onalar va kattalar tomonidan chuqur tushunish zarurati bilan ifodalanishi mumkin. Maktabda o'smir turli xil muammolarga duch kelishi natijasida ko'plab stressli sharoitlarga tushib qoladi.

Maqolada o'smirlarda stress namoyon bo'lishining nazariy metodologik asoslari, uni keltirib chiqaruvchi omillar, stressli vaziyatlarning salbiy ta'siri o'smirning o'quv faoliyatiga, uning xulq-atvoriga, tengdoshlari va o'qituvchilari bilan munosabatlariga ta'sir qilishi ilmiy yondashuvlar asosida psixologik tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** stress, o'smir, stressor, stress omili, nizo, ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalar, monotoniya, mikrostress, psixika, depressiya, asabiylashish, tushkinlik holati.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

**Тошева Мохинур Юсуповна**  
докторант  
Каршинский государственный университет

**Аннотация:** Сегодня мы живем в таком обществе, в котором остро стоит вопрос сосредоточения внимания подростков на себе и собственных проблемах. Это выражается в том, что для развивающегося человека очень важно внимание окружающих к его личности, заботливое отношение сверстников и родителей к их достижениям и успехам, стремление понять, одобрить и восхитить. Они испытывают очень сильную потребность в друзьях. Эмоциональная зависимость от взрослых может выражаться потребностью в глубоком понимании со стороны родителей и взрослых. В школе подросток попадает во множество стрессовых состояний в результате различных проблем.

В статье на основе научных подходов психологически анализируются теоретико-методологические основы проявления стресса у подростков, факторы, вызывающие у них стресс, негативное влияние стрессовых ситуаций на учебную деятельность подростков, их поведение, взаимоотношения со сверстниками и учителями.



**Ключевые слова:** стресс, подросток, стрессор, фактор стресса, конфликт, дети, оставшиеся без попечения родителей, однообразие, микростресс, психика, депрессия, нервозность, депрессивное состояние.

## THEORETICAL METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF STRESS MANIFESTATION IN ADOLESCENTS

**Tosheva Mohinur Yusupovna**  
doctoral student  
Karshi state university

**Abstract:** Today we live in such a society in which it is an urgent matter to focus on the self of their adolescents and their own problems. This is expressed in the fact that for a developing person, the attention of others to his personality is very important. The caring attitude of peers and parents to achievements and success, they strive to understand, approve and admire. They feel a very strong need for friends. Emotional dependence on adults can be expressed by the need for deep understanding by parents and adults. At school, a teenager falls into many stressful conditions because of various problems.

In the article, the theoretical and methodological bases of the manifestation of stress in adolescents, the factors causing stress in adolescents, the negative impact of stressful situations on the educational activities of adolescents, their behavior, and their relationships with peers and teachers are psychologically analyzed based on scientific approaches.

**Key words:** stress, teenager, stressor, stress factor, conflict, children left without parental care, monotony, microstress, psyche, depression, nervousness, depressed state.

### KIRISH

O‘smirlik davrida stress va stressga chidamlilik muammosi bugungi kunning dolzarb muammosi bo‘lib qolmoqdi. O‘smirlar inqirozi, bir tomondan, ta‘lim tizimining zamonaviy talablari, ikkinchi tomondan, stressli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun qulay sharoit yaratadi. O‘smirlar stressga juda moyil va ularning alomatlari kattalarnikidan deyarli farq qilmaydi. Hissiy stress turli omillar ta‘sirida yuzaga kelishi mumkin, tadqiqotchilar ularni stress omillari deb atashadi.

*Stressor* - bu stress holatini keltirib chiqaradigan stressli omil - (stress omili, stress holati bilan sinonim) - ekstremal yoki patologik ogohlantiruvchi, sezilarli kuch va davomiylidagi salbiy ta‘sir, stressni keltirib chiqaradi. Stressor – ingliz

cha so‘zdan olingan bo‘lib, urg‘u berish, bosim, yuk, taranglik degan ma‘noni anglatadi va stressorlar (omillar)ning quyidagi turlari ajratib ko‘rsatiladi:

- fiziologik (haddan tashqari og‘riq, baland shovqin, haddan tashqari haroratga ta‘sir qilish, bir qator dori-darmonlarni qabul qilish va boshqalar);
- psixologik (axborotning haddan tashqari yuklanishi, raqobat, ijtimoiy mavqega tahdid, o‘zini o‘zi qadrlash, yaqin atrof-muhit va boshqalar)

Mutaxassislar stressning turli sabablarini aniqlab ko‘rsatganlar [6]:



1. Atrof-muhit ta'siri (shovqin, ifloslanish, issiqlik, sovuq).
  2. Yuklar (yuqori intensivlik):
    - jismoniy bosim (mushak);
    - fiziologik bosim (kasallik, buzilish, shikastlanish, homiladorlik);
    - axborot bosimi (idrok etish va eslab qolish kerak bo'lgan haddan tashqari ko'p ma'lumotlar);
    - hissiy bosim (individual uchun qulay bo'lgan hissiy to'yinganlik darajasidan oshib ketadigan yuklar);
    - ish va ta'limdagi bosim (ishdagi sezilarli o'zgarishlar, ish va ta'lim muhitidagi qiyinchiliklar va nizolar);
  3. Faoliyat va hissiy aloqalarda monotoniya (bir xillik).
  4. Kundalik bezovta qiluvchi omillar: zarur qulayliklar yo'qligi, boshqalar bilan janjallashish, jamoadagi noqulay psixologik muhit, uzoq kutish.
  5. Odatiy, istalgan ijtimoiy aloqalarning yo'qligi, ijtimoiy izolyatsiya, hissiy jihatdan muhim shaxslararo munosabatlarning buzilishi.
  6. Qiyin hayotiy vaziyatlar: kasallik, yaqinlarining o'limi, yaqinlarning boshdan kechirgan qiyinchiliklari, ishni yo'qotish (yoki yo'qotish tahdidi), yashash sharoitlarining tez o'zgarishi.
  7. Hayotdagi burilish nuqtalari: to'y, ajralish, bolalarning tug'ilishi, uydan chiqib ketgan bolalar, ta'limning boshlanishi yoki tugashi, raqobat yoki sinov vaziyatlari, yangi ish, pensiya, yangi yashash joyi.
  8. Moddiy jihatdan xavf.
  9. Noaniqlik holatlari, o'ziga xos tahdid holatlari.
- M.M. Bezrukixning so'zlariga ko'ra, o'smirlarda stressni keltirib chiqaruvchi omillar sifatida quyidagilar namoyon bo'ladi [1]:
- ota-onalar yoki o'qituvchilar tomonidan ortiqcha talablar;
  - pedagogik ta'sirning stress taktikasi;
  - o'qitish usullarining yetarli emasligi;
  - o'quv jarayonini tashkil etish bilan bog'liq muammolar;
  - nizolar (o'qituvchi bilan, sinfdoshlar bilan, o'qituvchi tez-tez maktabga chaqiradigan ota-onalar bilan, bolaning tajovuzkor ekanligiga ishonadigan va boshqa bolalarni xafa qiladigan sinfdoshlarning ota-onalari bilan);
  - maktabda psixologik yordamning yetishmasligi.
- Shuni ta'kidlash lozimki, maktabda o'smir turli xil muammolarga duch keladi, ularning salbiy ta'siri ko'plab stressli holatlarga olib keladi:
- ta'lim faoliyati bilan bog'liq muammolar (kam o'qish, materialning murakkabligi, ish yuki, imtihonlarga tayyorgarlik, davlat imtihonlari, yagona davlat



imtihonlari, testlar; sinfda past baho olishdan qoʻrqish, vaqt cheklovlari, avtoritar oʻqituvchi va boshqalar);

- oʻqituvchi bilan ziddiyatli vaziyat (oʻzaro munosabatning bostiruvchi uslubi, tanbehlar, oʻqituvchi doimiy ravishda oʻquvchidan norozi, oʻqituvchining xatti-harakatidan gʻazablanadi, oʻqituvchi oʻquvchining darslarga tayyorligidan qoniqmaydi va hokazo; oʻqituvchiga antipatiya);

- bezorilik (zoʻravonlikning namoyon boʻlishi (jismoniy, psixologik, bilvosita, jamoaviy bezorilik);

- kiberbulling (ijtimoiy tarmoqlarda oʻzgalarni haqorat qilish, uyali telefon yoki boshqa elektron qurilmalar orqali haqorat qilish (bahsli tasvirlar va fotosuratlarini yuborish, ismlarni chaqirish, mish-mishlarni tarqatish va h.k.):

- sinf guruhida oʻsmirni rad etish (begonalik, boshqalardan farqi, milliy va diniy murossasizlik, shaxslararo nizolar va boshqalar);

- vaqtni rejalashtirish bilan bogʻliq muammolar (vaqtni boshqarish);

- ishqiy munosabatlar (asossiz umidlar, yigit yoki qiz doʻstingizning eʼtiborining yetishmasligi, ortiqchaligi, chalkash his-tuygʻular, ajralish va hk).

Bu omillar ijtimoiy-rol funksiyalarining buzilishiga olib kelishi mumkin, bu sezuvchanlikning pasayishi, nizolarning kuchayishi, antisotsial xatti-harakatlar, uyqu buzilishi, vaqt yetishmasligi, charchoqning kuchayishi, shoshqaloqlik va aloqa muammolari bilan namoyon boʻladi.

Quyidagi toifadagi bolalarda koʻproq stressli vaziyatlar qayd etilgan: qiyin hayot sharoitida boʻlgan bolalar, ota-ona qaramogʻisiz qolgan bolalar; nogiron bolalar: yaʼni jismoniy va (yoki) aqliy rivojlanishida nuqsonlari boʻlgan bolalar; qurolli va millatlararo mojarolar sharoitida yashayotgan bolalar, ekologik va texnogen falokatlar, tabiiy ofatlar qurbonlari; qochqinlar va ichki koʻchirilganlar oilalari farzandlari; ekstremal sharoitlarda qolgan bolalar; zoʻravonlik qurboni boʻlgan bolalar; tarbiya koloniyalarida ozodlikdan mahrum qilish jazosini oʻtayotgan bolalar; deviant (ijtimoiy xavfli) xulq-atvorli oʻquvchilar uchun taʼlim muassasalarida boʻlgan, alohida taʼlim, oʻqitish sharoitlariga muhtoj va alohida pedagogik yondashuvni talab qiladigan bolalar (ochiq va yopiq turdagi maxsus taʼlim muassasalari); kam taʼminlangan oilalarda yashovchi bolalar; xulq-atvor muammolari boʻlgan bolalar; mavjud sharoitlar natijasida hayotiy faoliyati obʼektiv ravishda buzilgan va bu holatlarni oʻzi yoki oilasi yordamida yengib oʻta olmaydigan bolalar.

Shuningdek, quyidagi vaziyatlar ham bolalarda stress holatini yuzaga keltirib chiqarishi mumkin:

1) terrorchilik va harbiy (jangovar) harakatlar;

2) tabiiy (zilzila, boʻron, suv toshqini), texnogen (taʼmirlash, yoʻl-transport hodisasi, ekologik ofat) va ijtimoiy (xavfli ijtimoiy qarama-qarshiliklar, sabablari



iqtisodiy, siyosiy, millatlararo, konfessiyalararo muammolar; noqulay ijtimoiy-maishiy sharoitlar, ishsizlik), siyosiy va iqtisodiy inqirozlar, millatchilik tuygʻulari va boshqalar);

3) jinoyat: iqtisodiy zarar (oʻgʻirlik, firibgarlik, talonchilik) va sogʻliq va qadr-qimmatga zarar etkazish (bezorilarning hujumi, kaltaklash, zoʻrlash);

4) kasalliklar (oʻtkir va surunkali), epidemiyalar.

Oʻz tadqiqotlarida T.D. Molodsova[5] oʻsmirlarning oʻzlari tomonidan aniqlangan stress manbalarining reytingini tuzib chiqadi (ahamiyatning kamayishi tartibida):

- taʼlimdagi qiyinchiliklar (oʻzlashtirmaslik, materialning murakkabligi, ish yuki, imtihonlarga, testlarga tayyorgarlik);

- oʻqituvchilar bilan munosabatlar (nizolar, oʻzaro munosabatlarning bostiruvchi uslubi, tanbeh va boshqalar);

- zoʻravonlikning namoyon boʻlishi (jismoniy, psixologik, bilvosita, jamoada “qoʻrqitish”);

- oiladagi noqulay vaziyat (ajralish, janjal, nizolar, munosabatlardagi surunkali muammolar, ota-onalarning alkogolizmi, jismoniy jazo, yangi oila aʼzosining paydo boʻlishi va boshqalar);

- tengdoshlar bilan munosabatlar;

- oʻziga boʻlgan munosabat uchun noqulay vaziyatlar (tashqi koʻrinishdagi oʻzgarishlar, umidsizlik, past ijtimoiy mavqe, boshqalar tomonidan kamsitish).

Zamonaviy dunyo haqiqatlari oʻsmir uchun qoʻshimcha stressli vaziyatlarga olib kelmoqda:

- koronavirus infeksiyasining tarqalishi bilan bogʻliq vaziyat (COVID-19 va shu koʻrinishdagi kasalliklar);

- elektron resurslardan foydalangan holda masofaviy taʼlimga oʻtish;

- oʻz-oʻzini izolyatsiya va karantin sharoitida vaqtincha uyda qolish.

L.S.Vygotskiyning fikricha, taʼlim faoliyati oʻsmirning qobiliyatlarini roʻyobga chiqarish shaklidir. Taʼlim faoliyatida bola tarbiyaviy munosabatlar tizimiga kiradi, axloqiy qadriyatlar va ijtimoiy meʼyorlarga ega boʻladi, shaxslararo muloqot tajribasiga ega boʻladi. Natijada, taʼlim jarayonini shunday tashkil etish juda muhimki, taʼlim faoliyatidagi ziddiyatlarni kamaytirish bilan birga stressga chidamlilikni rivojlantirish vazifalari ham hal qilinishi lozim.

Oʻsmirlikning oʻziga xos xususiyati oʻziga va oʻz muammolariga eʼtibor qaratishdir. Bu rivojlanayotgan shaxs uchun uning shaxsiyatiga boshqalarning eʼtibori juda muhim ekanligida ifodalanadi. Tengdoshlar va ota-onalarning yutuqlar va muvaffaqiyatlarga gʻamxoʻr munosabati, ular tushunish, maʼqullash va hayratga tushishga intiladi. Ular doʻstlarga juda kuchli ehtiyoj sezadilar. Kattalarga hissiy



qaramlik ota-onalar va kattalar tomonidan chuqur tushunish zarurati bilan ifodalanishi mumkin.

Maktabda o'smir turli xil muammolarga duch kelishi natijasida ko'plab stressli sharoitlarga tushib qoladi. Bunday muammolar sifatida quyidagilarni keltirib o'tish lozim:

- sinfdoshlarning munosabatini rad etish (begonalik, bezorilik, boshqalardan ajralib turish, milliy va diniy murosasizlik, nizolar va boshqalar).

- sinfda past baho olishdan qo'rqish (o'zini past baholaganlik, o'qituvchining adolatsizligi, noaniqlik, tashvish, dangasalik tufayli o'rganilmagan dars va boshqalar);

- yaqinlashib kelayotgan nazorat ishlaridan qo'rqish (o'ziga ishonchning yo'qligi, ota-onadan qo'rqish hissi, test natijalari tufayli maktabdan muammo kutishi va hokazo).

Turli xil stressli vaziyatlarning salbiy ta'siri o'quvchining o'quv faoliyatiga, uning xulq-atvoriga, tengdoshlari va o'qituvchilari bilan munosabatlariga ta'sir qiladi, ya'ni barcha yangi stressli vaziyatlarning paydo bo'lishiga olib keladi [4]. Har bir o'qituvchi o'quvchilardan o'z fanlari bo'yicha materialni yetarli darajada bilishni talab qiladi, bu, bir tomondan, tabiiy, lekin, ikkinchi tomondan, o'quvchining barcha fanlar bo'yicha a'lo natijalar ko'rsatishga bo'lgan intilishiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Pedagogik xavf omillarining eng muhimi bu stressli pedagogik taktikadir, chunki bolada stress shu munosabat tufayli ham yuzaga keladi.

V.A.Bodrov ta'kidlaganidek, mikrostresslar, ularning umumiy salbiy ta'sirining kuchi jihatidan jiddiy to'qnashuvlardan kam emas, deyarli har daqiqada harakat qiladi. Ammo o'qituvchining qattiqqo'lligi, shubhali, e'tiborsiz munosabati yoki xulq-atvori o'zgargan o'qituvchining qo'pol, o'zini tutib bo'lmaydigan, haddan tashqari ta'sirchan xatti-harakati o'smirlar guruhini "o'z pozitsiyasi bilan" yengishga harakat qiladi. Shuni yodda tutish kerakki, o'z fanini bilishni bolalarga ta'lim berishning eng muhim maqsadi deb biladigan avtoritar o'qituvchi maktab o'quvchilarining psixologik salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Shuning uchun bunday o'qituvchilarning ishini "qat'iy" nazorat qilish juda muhimdir [2].

Tadqiqotimiz natijalari shuni ko'rsatadiki, hozirgi avtoritar, qattiqqo'l o'qituvchi yoki sinf rahbari bo'lgan sinflarda tinch va do'stona o'qituvchi dars o'tadigan sinflarga nisbatan kasallanish darajasi 2 baravar, paydo bo'lgan nevrologik kasalliklar soni 1,5 baravar ko'p uchrashi aniqlangan.

Maktabdagi stress omillaridan biri bu mashg'ulotlar vaqtidagi vaqt chegarasidir. Maktabning yuqori sinfida o'qiyotgan o'quvchi doimiy "vaqt bosimida" yashaydi. Fiziologlar har qanday faoliyat jarayonida vaqt cheklovlarining salbiy ta'sirini yaxshi bilishadi. Bunday holda, cheklash o'quv yuklamalarining





hajmi va intensivligining oshishi bilan ham, texnologiya va o'qitish metodikasi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Ta'lim jarayoni turli yo'llar bilan faollashtiriladi. O'quv yukining ortishi muqarrar ravishda o'smirlar hayotida tartibni buzadi, uyqu va dam olishning keskin qisqarishiga olib keladi, charchoq va tashvishga sabab bo'ladi [2].

O'quvchi uchun yana bir xavf omili o'qituvchining o'zi. U o'z darsiga egalik qilishi mumkin, lekin bolani, uning individual xususiyatlarini, imkoniyatlarini bilmasligi mumkin. Maktabga o'quvchining hissiyligi (va nafaqat bilim) uchun mas'uliyatini to'g'ri anglagan, bolaning manfaatlarini qanday himoya qilishni biladigan (va bu zarur) o'qituvchi kerak.

Jahondagi ko'zga ko'ringan ko'plab psixologiya markazlari tomonidan olib borilgan uzoq muddatli tadqiqotlarda o'smirlarda stress va negativlikni qo'zg'atadigan xavf omillarini aniqlashga imkon berdi. Bu omillar o'z navbatida ularning o'sishi, rivojlanishi va sog'lig'iga ta'sir qiladi. Quyidagi pedagogik xavf omillari to'plami keltirib o'tilgan (ta'sir kuchiga qarab tartiblangan):

- stressli pedagogik taktika;
- o'quv jarayonini faollashtira olmaslik;
- maktab o'quvchilarining yoshi va funksional imkoniyatlariga mos kelmasligi;
- o'quv faoliyatini noratsional tashkil etish;
- o'qituvchining funksional savodsizligi;
- salomatlik va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha ishlar tizimining yo'qligi [3].

Stress g'oyasi ilmiy dunyoda juda mashhurdir. "Stress" atamasi biologiyada fiziologik va psixologik hodisalar o'rtasidagi aloqani o'rnatishda keng qo'llaniladi. Psixologiyada bu konsepsiya tashvish, konflikt, emotsional iztirob, o'z "men"iga tahdid, umidsizlik, zo'riqish va boshqalar tushunchalarini o'z ichiga oladi. XX asr o'rtalaridan to hozirgi kungacha stress nazariyalari va modellari jadal rivojlanmoqda, har biri stressning mohiyati, uning rivojlanish sabablari, tartibga solish mexanizmlari, namoyon bo'lish xususiyatlari, munosabatlarni o'ziga xos tarzda namoyon bo'lishiga oid tadqiqotlar olib borilmoqda.

Xans Sele o'zining "Tinchliksiz stress" kitobida stressni fizik, kimyoviy va organik omillarga fiziologik javob sifatida qaragan. Bu reaksiyalar shuni isbotlaydi:

1. Barcha biologik organizmlar o'z tizimlarining faoliyatida ichki muvozanat yoki muvozanat holatini saqlashning tug'ma mexanizmlariga ega. Ichki muvozanatning saqlanishi gomeostaz jarayonlari bilan ta'minlanadi. Gomeostazni saqlash tananing muhim vazifasidir.

2. Stressorlar, ya'ni kuchli tashqi ogohlantirishlar ichki muvozanatni buzadi. Tana har qanday stressga, yoqimli yoki yoqimsiz, o'ziga xos bo'lmagan fiziologik qo'zg'alish bilan reaksiyaga kirishadi. Bu reaksiya – himoya va adaptivdir.



3. Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir necha bosqichlardan o'tadi. Har bir bosqichga o'tish va o'tish vaqti organizmning qarshilik darajasiga, stress omiliga ta'sir qilishning intensivligi va davomiyligiga bog'liq.

4. Tana stressni oldini olish va bartaraf etish uchun moslashuvchan qobiliyatning cheklangan zaxiralariga ega – ularning kamayishi kasallik va o'limga olib kelishi mumkin. G. Sele o'z tadqiqotining barcha natijalarini jamladi va shunday xulosaga keldi: stressli vaziyatning rivojlanishi uch bosqichdan o'tadi, uni umumiy moslashish sindromi deb atadi [7].

Birinchi bosqich stressor birinchi marta paydo bo'lganda yuzaga keladi va tashvish bosqichi deb ataladi. Ushbu bosqich tananing qarshilik darajasining pasayishi, ba'zi somatik va avtonom funksiyalarning buzilishi bilan tavsiflanadi. Keyin tana zahiralarni safarbar qiladi va himoya jarayonlarining o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini ishga tushiradi. Agar himoya reaksiyalari samarali bo'lsa, tashvish pasayadi va tana normal faoliyatga qaytadi. Ko'pgina stresslar ushbu bosqichda hal qilinadi. Bunday qisqa muddatli stresslarni o'tkir stress reaksiyalari deb atash mumkin.

Ikkinchi bosqich, qarshilik (qarshilik) bosqichi, organizmning himoya reaksiyalarini saqlab qolish zarurati tug'ilganda, stressorga uzoq vaqt ta'sir qilish bilan yuzaga keladi. Tashqi sharoitlarga mos keladigan funksional tizimlardagi kuchlanish fonida moslashuv zahiralarning muvozanatli iste'moli mavjud.

Uchinchi bosqich – charchoq bosqichi. Stress omillarining haddan tashqari qizg'in va uzoq muddatli ta'siri bilan tananing kurashida himoya va adaptiv mexanizmlarning tartibga solish mexanizmlari buzilganda paydo bo'ladi. Moslashuvchan zahiralari sezilarli darajada kamayadi. Tananing qarshiligi pasayadi, bu nafaqat funksional buzilishlarga, balki organizmdagi morfologik o'zgarishlarga ham olib kelishi mumkin.

Stressning manbalari psixikada emas, balki inson miyasida bo'lib, u bolalar va kattalarda bir xil darajada sodir bo'ladi. Noqulay vaziyatga tushib qolgan odamda, bu ham uning uchun yomon tugashi mumkin, insonning o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishi sodir bo'ladi. Biroq, agar kuchli his-tuyg'ular uzoq vaqt davomida o'tmasa, bu inson uchun psixologik va fiziologik noxush oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Stress barcha organlar va tizimlarning ishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu murakkab biokimyoviy va fiziologik kasalliklarga olib keladi, masalan, charchoqning kuchayishi, immunitetning pasayishi, tana vaznining o'zgarishi va kasalliklarning tez-tez namoyon bo'lishi. Ko'pincha bunday davrda odamlarda nafas olish qiyinlashuvi, yurakdagi og'riq, mushaklarning kuchlanishi, ovqat hazm qilish organlarining ishlashi paytida noqulaylik va hokazo. Shu bilan birga, stressning hissiy ko'rinishlari ayniqsa xavfli ekanligini doimo yodda tutishimiz kerak, chunki





ular psixikaning turli tomonlariga, hissiy fonga ta'sir qiladi va pessimistik ma'no beradi. Stressga uzoq vaqt ta'sir qilish bilan depressiya, asabiylashish, tajovuzkorlik, g'azab va affektiv holatlarning ko'rinishi rivojlanishi mumki

### XULOSA

Stressning eng muhim xususiyati u to'planib boradi, chunki bu bizning hayotimizdagi doimiy o'zgarishlarga javobdir. Bizning tanamiz va psixikamiz mavjud vaziyatdagi har qanday o'zgarishlarga jismoniy va hissiy jihatdan javob beradi. Bundan tashqari, o'zgarishlar salbiy bo'lishi shart emas; ijobiy o'zgarishlar ham juda stressli bo'lishi mumkin. Ba'zida yaqinlashib kelayotgan o'zgarishlar haqida o'ylash stressni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, xotirjam va o'zini tutib turishni o'rganish juda muhimdir.

### ADABIYOTLAR:

1. Безруких М.М. Как помочь школьнику справиться со стрессом? Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/family3/kak-pomoch-shkolniku-spravitsia-so-stressom-5dd264e1ca2a7e43a17da33a>
2. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Наука, 1995. – 288 с.
3. Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. – СПб.: Союз, 2002. – С. 35-154.
4. Бохан Т.Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования / Т. Г. Бохан. – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 267 с.
5. Молодцова Т.Д. Профилактика стрессов у подростков в условиях школьного социума / Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – № 2. – 286 с. – С. 115-120.
6. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: учебное пособие / Л.Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005 – 35с.
7. Селе Г. Очерки об адаптационном синдроме. Государственное издательство медицинской литературы. – М.: МЕДГИЗ, 1960. – 253 с.

