

## O'SMIRLARDAGI EKSTREMAL STRESSNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR, SABABLAR, OQIBATLARI VA POTENSIAL YECHIMLAR

Fayoza Ne'matullayeva

Termiz davlat universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti talabasi

### ANNOTATSIYA

O'smirlik – bu jiddiy jismoniy, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar bilan ajralib turadigan muhim davr. Biroq, bu davr o'smirlarning ruhiy va jismoniy salomatligi uchun potentsial zararli oqibatlarga olib keladigan ekstremal stress uchun zamin bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada o'smirlardagi ekstremal stressning sabablari va oqibatlari, shuningdek, bu muammoga hissa qo'shadigan turli omillar va chidamlilik va farovonlikni oshirish uchun potentsial yechimlar haqida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Ruhiiy farovonlik, surunkali stress, koping mexanizmlari, tengdoshlar bosimi, konfliktlar, ijtimoiy munosabatlar

**Kirish:** O'smirlar doimiy ravishda akademik bosimlar, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy dinamika va voyaga yetganlik noaniqliklari bilan kurashmoqda. Ushbu stress omillari uzoq va kuchli salbiy his-tuyg'ular, jismoniy alomatlar va buzilish mexanizmlari bilan tavsiflangan ekstremal stress bilan yakunlanishi mumkin. Ushbu hodisa tadqiqot va aralashuv strategiyasini kafolatlaydigan jamoat salomatligi muammosi sifatida tobora ko'proq e'tirof etilmoqda. O'smirlik – bu jismoniy, kognitiv va hissiy o'zgarishlar bilan ajralib turadigan muhim rivojlanish davri. Biroq, bu davr ham sezilarli stress bilan ajralib turishi mumkin, ba'zi o'smirlar o'zlarining farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ekstremal darajalarni boshdan kechirishadi.

**Asosiy qism:** Ekstremal stress- bu kundalik hayotni yengish qobiliyatini sezilarli darajada buzadigan ruhiy va jismoniy zo'riqishning og'ir va haddan tashqari holati. Bu har bir shaxs boshdan kechiradigan normal stress darajasidan tashqarida kechib, insonlaeningiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu nafaqat tashvish yoki bosim hissi, balki potentsial zaiflashtiruvchi ta'sirga ega bo'lgan kuchliroq va uzoq davom etadigan tajriba.

Ekstremal stressning ba'zi asosiy xususiyatlari:

**Intensivlik:** Stress shiddatli va doimiy bo'lib, ko'pincha hayajonlanish, vahima qo'zg'ash yoki buzilish yoqasida bo'lish hissi bilan tavsiflanadi.

**Uzoq muddatli:** Ekstremal stress odatda uzoq vaqt, ko'pincha haftalar yoki hatto oylar davomida sezilarli yengilliksiz davom etadi.

**Salbiy ta'sir:** Bu shaxslarning kundalik hayotiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatib, uxlash, ovqatlanish, munosabatlarni saqlash va normal faoliyat yuritish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

**Nazoratni yo'qotish:** Haddan tashqari stress ko'pincha hayotingiz, his-tuyg'ularingiz va hatto tanangiz ustidan nazoratni yo'qotayotgandek his qilasiz. Bu nochorlik, umidsizlik va umidsizlik hissiyotlariga olib kelishi mumkin.

Ekstremal stress shaxslarga jismoniy (jumladan, bosh og'rig'i, mushaklarning kuchlanishi, ovqat hazm qilish muammolari, uyqu buzilishi va hatto immunitetning zaiflashishi), ruhiy, (bu tashvish, depressiya, vahima hujumlari va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlari), ijtimoiy (munosabatlarning yomonlashuvi, konfliktlarning yuzaga kelishi, yolg'izlanish) jihatdan ta'sir ko'rsatadi.

Bir qancha taniqli olimlar o'z tadqiqotlarini o'smirlardagi haddan tashqari stressni tushunish va bartaraf etishga bag'ishladilar. Jumladan, Rochelle Kollinz, o'smirlarning rivojlanishi va ruhiy salomatligiga ixtisoslashgan klinik psixolog bo'lib, uning tadqiqotlari o'smirlarda ruhiy tushkunlik va tashvishlanish uchun xavf omillarini, shuningdek, ekstremal stressni aniqlashga qaratilgan. Kollinzning ishi o'smirlarda stress bilan bog'liq ruhiy salomatlik muammolarini oldini olish va boshqarish uchun samarali choralarni ishlab chiqish haqida ma'lumot berdi.

Suniya Luthar esa o'smirlar stressni qanday yengishlarini va qiyin sharoitlarda chidamlilikni rivojlantirishlarini tushunishni o'rgandi. Uning tadqiqotlari stressni boshdan kechirayotgan o'smirlarda sog'lom kurashish mexanizmlarini targ'ib qilish va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha qimmatli fikrlarni taqdim etdi.

O'smirlar doimiy ravishda akademik bosimlar, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy dinamika va voyaga yetganlik bilan vujudga keladigan noaniqliklar bilan kurashmoqda. Ushbu stress omillari uzoq va kuchli salbiy his-tuyg'ular, jismoniy alomatlar va buzilish mexanizmlari bilan tavsiflangan ekstremal stress bilan yakunlanishi mumkin. Ushbu hodisa tadqiqot va aralashuv strategiyasini kafolatlaydigan jamoat salomatligi muammosi sifatida tobora ko'proq e'tirof etilmoqda.

O'smir shaxslarida ekstremal stressning vujudga kelish sabablari:

O'smirlarda haddan tashqari stressni keltirib chiqaradigan bir qancha omillar, jumladan: Akademik bosimlar: Akademik natijalar, raqobat va standartlashtirilgan testlarga bo'lgan yuqori umidlar haddan tashqari tashvish va stressni keltirib chiqarishi mumkin.

Ijtimoiy media va texnologiya: Doimiy aloqa va real bo'lmagan onlayn tasvirlarga ta'sir qilish kamchilik va ijtimoiy taqqoslash hissini kuchaytirishi mumkin.

Kiberbulling va tengdoshlar bosimi: Tengdoshlari tomonidan kamsitilish o'smirlarga salbiy ta'sir etadil, bu esa zo'ravonlikka, ijtimoiy chetlanishga va haqiqiy bo'lmagan me'yorlarga rioya qilish uchun bosimga olib keladi.

Oiladagi mojarolar va beqarorlik: oiladagi disfunktsional dinamika, ajralishlar va moliyaviy qiyinchiliklar o'smirlarning hissiy farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ruhiy salomatlik holati: tashvish, ruhiy tushkunlik yoki boshqa ruhiy salomatlik holatlari stressni kuchaytiradi va o'smirlarni uning salbiy ta'siriga nisbatan zaifroq qiladi.

Global hodisalar va noaniqliklar: hozirgi ijtimoiy va siyosiy notinchliklar, ekologik tahdidlar va iqtisodiy beqarorlik o'smirlarning umumiy stress yukini oshiradi.

Ekstremal stress o'smirlarga ta'siri:

Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar: tashvish, depressiya va o'z joniga qasd qilish g'oyalari xavfi ortadi.

Jismoniy salomatlik muammolari: zaiflashgan immunitet, bosh og'rig'I, oshqozon og'rig'I, uyqu buzilishi va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish.

Akademik qiyinchiliklar: motivatsiyaning pasayishi, diqqatni jamlash muammolari va yomon akademik ko'rsatkichlar.

Ijtimoiy va xulq-atvor muammolari: ijtimoiy faoliyatdan voz kechish, tajovuzkorlik va xavfli xatti-harakatlar.

Uzoq muddatli oqibatlar: keyinchalik hayotda surunkali sog'liq muammolari va ruhiy salomatlik buzilishlarini rivojlanish xavfi ortadi.

O'smirlardagi haddan tashqari stress muammosini hal qilish ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi, jumladan: Individual kurash strategiyalari: Ehtiyotkorlik, dam olish usullari va muntazam jismoniy faoliyat kabi sog'lom kurashish mexanizmlarini targ'ib qilish.

Maktabga asoslangan tadbirlar: stressni boshqarish dasturlarini amalga oshirish, qo'llab-quvvatlovchi maktab muhitini yaratish va akademik bosimni kamaytirish.

Oilani qo'llab-quvvatlash: oilaviy muloqotni mustahkamlash, ijobiy munosabatlarni o'rnatish va o'smirlarga hissiy yordam ko'rsatish.

Ruhiy salomatlik xizmatlari: Stress bilan kurashayotgan o'smirlar uchun arzon va madaniy jihatdan malakali ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanish imkoniyatini oshirish.

Hamjamiyat tashabbuslari: O'smirlarning aloqalari va rivojlanishi uchun resurslar va imkoniyatlarni taklif qiluvchi qo'llab-quvvatlovchi hamjamiyatlarni yaratish.

Xulosa: O'smirlar yillari ko'pincha sezilarli o'zgarishlar va g'alayonlar davri sifatida tavsiflanadi. O'smirlar jismoniy va hissiy o'zgarishlar bilan kurashadilar, murakkab ijtimoiy dinamikani boshqaradilar va akademik bosimlar va o'sib borayotgan ijtimoiy umidlar bilan

kurashadilar. Bu omillar individual zaifliklar va ekologik stress omillari bilan birgalikda o'smirning farovonligi va uzoq muddatli rivojlanishiga qiyinchilik tug'diradigan ekstremal stressga olib kelishi mumkin.

O'smirlardagi haddan tashqari stress ularning aqliy va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan murakkab va o'sib borayotgan muammodir. Ushbu muammoning sabablari va oqibatlarini tan olish samarali choralarini ishlab chiqish uchun juda muhimdir. Shaxsiy kurash strategiyalarini, maktabga asoslangan dasturlarni, oilani qo'llab-quvvatlash tizimlarini va jamoat tashabbuslarini amalga oshirish orqali biz chidamlilikni oshirishimiz va o'smirlarga o'smirlik davridagi qiyinchiliklarni yanada farovonlik bilan yengish imkoniyatini berishimiz mumkin.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bodrov V. A., "Insonning stressga chidamliligini aqliy tartibga solish tizimi", Psixol. Jurnal. – 2000. – Jild 21, № 4.
2. Barahal, R., Waterman, J., & Martin, H. (1987). The social-cognitive development of abused children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 508–516.
3. Boler M. (1999). *Feeling power: Emotions and education*. New York, NY: Routledge.
4. Ehlers, A cognitive model of posttraumatic stress disorder *Behav. Res. Ther.* (2000)
5. Costa P. T., McCrae R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21–50.
6. Пьерре Г. М.Бауман Клиническая психология. М. 2009 й.
7. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л.1983.
8. Карвасарский Б.Д. Психотерапия М. Медицина., 1985
9. Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. (2002). Social cognitive career theory. In Brown D. (Ed.), *Career choice and development* (Vol. 4, pp. 255–311). San Francisco, CA: Wiley.
10. Lin, N., Simeone, R. F., Ensel, W. M. and KUO, W. (1979) Social support, stressful life events, and illness: a model and empirical test. *J. Hlth Sot: Behav.* 20, 108–119.
11. Wallerstein, J. S. and Kelly, J. R. (1980) *Surviving the Break Up: How Children and Parents Cope with Divorce*. Basic Books, New York ; Grant McIntyre, London.