

STRESSLI VAZIYATLARDA SHAXSNI ADEKVAT QAROR QABUL QILISHINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Najmiddinova Muxayyoxon Shaxobiddin qizi

University of business and science Nodavlat oliy ta'lim muassasasi Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada bugungi kunda jamiyatda ko'p uchrayotgan holatlar, stressli vaziyatlarda shaxsni o'zini boshqara olish qobiliyati adekvat qaror qabul qilishining psixologik jihatlari nazariy jihatdan yoritildi.

Kalit so'zlari: shaxs, adekvat, stress, individ, adaptatsiya, obyektiv subyektiv, individuallik.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADEQUATE DECISION-MAKING OF AN INDIVIDUAL IN STRESSFUL SITUATIONS

ABSTRACT

In this article, the psychological aspects of adequate decision-making of the ability of an individual to control himself in stressful situations were theoretically covered, which are most common in society today

Keywords: person, adequate, stress, individ, adaptation, objective subjective, individuality.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДЕКВАТНОГО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ЧЕЛОВЕКОМ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

АННОТАЦИЯ

В этой статье теоретически освещены психологические аспекты адекватного принятия решений в ситуациях, которые сегодня часто встречаются в обществе, способность человека контролировать себя в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: человек, адекватный, стресс, индивидуальный, адаптация, объективно-субъективный, индивидуал.

KIRISH

Respublikamizda amalga oshirilayotgan ta'lim siyosatining muhim jihatlaridan biri yosh avlodni xar tomonlama barkamol yetuk shaxs qilib tarbiyalashdan iboratdir.

Barkamol inson ma'naviy jihatdan yetuk, o'z vatanining tarixi, buguni va kelajagi uchun qayg'uradigon, shuningdek ijtimoiy-iqtisodiy jihatlariga ham o'z hissasini qo'sha oladigan shaxs bo'lib tarbiyalash hozirgi kunning eng kerakli masalasidir. Inson individ bo'lib dunyoga kelar ekan shaxs sifatida rivojlanishi uchun unga turli xildagi omillar ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy muxit jarayonida shaxsda stressli vaziyatlar yuzaga keladi bu vaziyatlar adekvat qaror qabul qilish muhim hisoblanadi. Kundalik hayotning shiddat bilan tus olayotgani insonga bo'layotgan axborot xuruji va ijtimoiy muammolarni haddan ziyod ko'pligi asbalarning taranglashuvi juda ko'plab stressli vaziyatlarni yuzaga kelishiga olib keladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Bugungi kunda stressli vaziyatlarda shaxsni adekvat qaror qabul qilish jarayonini psixologik jihatdan qanday yuzaga kelishini o'rgangan xorij psixologlarining tadqiqot muammosi bo'yicha adabiyotlar ro'yxati tuzuldi. A. O. Proxorov, B. G. Anan'ev, F. Ye. Vasilyuklarning izlanishlari natijasida stressning shaxs faolligiga salbiy ta'sir etishini asoslab beriladi. V.I. Myashev, B.F. Lomov, P.S. Kupalovlarning yoshga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarning shakllanish davrida tashqi ta'sirlar natijasida yuzaga keladigan xissiy zo'riqish funksional va emotsional o'zgarishlarga olib keladi bu albatta subyekt tomonidan anglanish darajasiga bog'liqligi aloxida takidlab o'tilgan. A.O. Proxorov har qanday psixik holatning paydo bo'lishida ikkita bo'g'in borligini ta'kidlaydi. Birinchidan, individning hayot faoliyatida namoyon bo'luvchi tashqi muhit sharoiti va individ psixik xususiyatlari muvozanati darajasini ifodalovchi vaziyat muhitning o'zgarishi, vaziyatning o'zgarishi, psixik holatlardagi o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, fikrlash faoliyatidagi muammoli vaziyat psixik zo'riqishni kuchaytirishi va bilish faoliyatidagi frustratsiyaga olib kelishi mumkin. Ikkinchidan, individning shaxsga xos xususiyatlarini ifodalovchi subyektiv ichki sharoitlar (tajriba, ko'nikma, malaka, bilim) yig'indisi sifatida tashqi muhit ta'sirlarini vositali tarzda idrok qiladi. Har qanday "ichki sharoit"ning o'zgarishi o'z ortidan psixik holatlardagi o'zgarishlarni olib keladi. V.I. Myasishev psixik holatni shaxs tarkibidagi tuzilmalardan biri sifatida jarayonlar, holatlar va munosabatlar bilan bir qatorga qo'yadi.

NATIJALAR TAHLILI

Stress — inglizcha (stress) so'zidan olingan bo'lib, asabiylik, keskinlik degan ma'nolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy ishlar xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur bo'lganda vujudga keladigan ruhiy holatdir. Stressning psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishning alohida shaqli kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq ko'rsatish,

zo'riqish degan so'zdan olingan)dan, yoxud hissiy zo'riqishdan iboratdir. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi.

Jaxon psixologlariga murojaat qiladigon bo'lsak, R. Lazarus stressli vaziyatlarning uchta tipini keltirib o'tadi ular quyidagilar: **Birinchi tipi** – yo'qotish vaziyati. Katta shaxsiy ahamiyatga ega bo'lgan, psixikani jarohatlovchi narsa yoki insonni yo'qotish (masalan, ishni yo'qotish). **Ikkinchi tip** – xavf-xatar vaziyati. Insondan katta koping-tirishqoqlikni adaptatsion imkoniyatlarini faollashtirishni talab qiladi. **Uchinchi tip** – biror narsaga qarshi chiqish vaziyati. Adaptatsiya uchun yengib o'tishning murakkab va potensial xavfli strategiyalarini talab qiladi. Vaziyat sub'ekt faolligi va vaziyatni amalga oshirishning joy-vaqt chegaralarini belgilovchi sharoitlarni keltirib chiqaruvchi sub'ektga nisbatan tashqi sharoitlar tizimi sifatida; vaziyat inson faolligini bog'lovchi sharoitlar kompleksi sifatida; vaziyat shaxs va muhitning o'zaro ta'sirining mahsuli va natijasi sifatida; vaziyat noaniqlik sharoitida sub'ektning holati sifatida. Ilmiy adabiyotlarda stressli vaziyatlar muammosi bo'yicha <stressli epizod>, <stressli vaziyatlar>, <stressli stimullar> va shu kabi tushunchalar o'rtasida aniq chegaralar yo'q. Shu sababli terminologik chalkashlik, chigallik kuzatilmoqda. Bizning fikrimizcha, stressli ta'sirlarning besh darajali tasnifi, sermahsul, hisoblanadi. Stressli stimullar alohida ob'ektlar yoki harakatlar. Stressli voqea-hodisalar – sabab va oqibatga ega o'ta muhim hayotiy epizodlar. Stressli vaziyatlar - tashqi sharoitlar bilan aniqlanuvchi jismoniy vaqt bilan bog'liq va psixologik parametrlar. Vaziyatni qabul qilish va interpretatsiyalash, vaziyat stressogenligini sub'ektiv baholashni belgilaydi: Stressli qurshov – stressli vaziyatlar tiplarini xarakterlovchi, tushunchasini umumlashtiruvchi. Stressli muhit jismoniy va ijtimoiy tashqi dunyo (olam) stressogen o'zgaruvchilarning yig'indisi (majmuasi, to'plami)

XULOSA VA TAVSIYALAR

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib quyidagi xulosaga kelish mumkin, shaxsdagi charchoq, ruhiy tushkinlik, asab tizimining buzilishi, psixosomatik muammolar, uyqusizlik, atrofda qilargalarga loqayd qarash, bajarilayotgan faoliyatga salbiy munosabatda bo'lishlik, jahldorlik, o'ziga nisbatan yomon munosabatda bo'lish yoki ishonchsizlik, havotirlanish holatlari, pessimist bo'lish, bo'layotgan voqealarga befarqlik, aybdorlik hissi shaxsda ruhiy zo'riqishni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bularni bartaraf etish uchun esa psixologik xizmatni yanada takomillashtirish lozim. Psixologik xizmatning maqsadi-shaxsning har tomonlama mukammal psixologik taraqqiyotini ta'minlovchi oqilona, zarur shart-sharoitlar, omillar, qulay vaziyat va muhit yaratishdan iboratdir.

Hissiy zo'riqishlarni bartaraf etish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan metodlardan tashqari an'anaviy foydalaniladigan vositalarni qo'llash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Tigranyan R.A. Stress i yego znachenie dlya organizma. –M., 1998
2. Jurayeva S.N. Interpretation of image in modern scientific research, *Международный научно-образовательный электронный журнал //«Образование и наука в XXI веке»*. 3.
3. Atakhujaeva, S.A. (2022). Diagnosis of adolescents' understanding of moral and legal forms. *international conference on learning and teaching*, 1(4), 317-319
4. Нажмиддинова, М. (2023). ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО МЫСЛЯЮЩЕЙ, ТВОРЧЕСКОЙ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(9), 105-107
5. Odilboyevich, X. (2023, September). XARBIY XIZMATCHILARDA MOSLASHISHDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEKANIZMLARINING YOSH XUSUSIYATLARI. In *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH International scientific-online conference. SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*.
6. Odilboyevich, J. X. (2023). Psychopathic character and psychopathological characteristics of delinquent behavior in children of adolescent and adolescent age. *International Journal of Intellectual Cultural Heritage*, 3(5), 99-104.
7. Jurayev, X. O. (2023). O 'SMIRLARDA XARAKTER AKSENTUATSIYASI TIPLARINING DEVIAND XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(9), 560-569.
8. Umirovich, A. O., & Anvarovna, A. S. (2023). VIEWS OF THINKERS ON ISSUES OF FAMILY AND FAMILY RELATIONS. *Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence*, 2(5), 508-511.
9. Atakhujaeva, S. (2023). CONSTRUCTIONS (MODELS) OF SOCIAL INTELLIGENCE IN FUTURE ENGLISH LANGUAGE TEACHERS. *Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence*.