

O'SMIR YOSHI O'QUVCHILARIDA STRESS HOLATINI BARTARAF ETISHNING PSIXOPROFILAKTIK IMKONIYATLARI

Noryigitova Saida Furqat qizi

**Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti,
psixologiya fakulteti 4-bosqich talabasi**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15321270>

Annotasiya: Maqolada O'smirlarda stress holatini bartaraf etishning psixoprofilaktik imkoniyatlari, o'smirlarda stressni yuzaga keltiruvchi psixologik omillar o'rganilgan bo'lib, O'smirlarda stressli vaziyatlarda stressni yenga olish xulq-atvor ko'rsatkichlarini tahlil qilish o'smir shaxsi ijtimoiy psixologik taraqqiyotini ta'minlashning psixologik asoslari yoritilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik yoshi, stress holati, psixoprofilaktik imkoniyatlar, psixologik omillar, vaziyat, psixik, jismoniy salomatlik, distress, qayg'u, muhtojlik, charchash.

Hozirga qadar fanda biror ta'limotning bunday tezlik bilan keng ko'lamda tarqalishi kamdan – kam kuzatilgan holat bo'lib, bu narsani uning odamlar, hayvonlar hamda o'simliklar hayotida ustuvor ahamiyatga ega ekanligi bilan tushuntirish mumkin. Stress haqidagi ta'limot dastlabki yaratilgan davrlarda uning foydali va zararli bo'lishi haqida ma'lumotlar aniq berilgan bo'lsada, keyinchalik ko'pchilik stress faqat organizmga zarar keltiradigan omil undan qanday bo'lmasin qutilib olish yo'llarini izlash hech qanday stress olmaslik lozim degan tushuncha paydo bo'la boshladi.

So'nggi yillarda inson hayotining turli jabhalariga ta'sir qiluvchi stressni o'rganishning amaliy jihatlari bo'yicha nashrlar soni sezilarli darajada oshdi. Zamonaviy hayotning tezkor rivojlanishi, shahar hayotining shovqin-suroni, ijtimoiy va iqtisodiy o'zgarishlar hamda shaxsiy hayotda yuzaga keladigan turli muammolar o'smirlar orasida stress darajasining oshishiga olib kelmoqda. Psixofiziologik hodisa sifatida stressning borishi shaxsning kasbiy faoliyati bilan uzviy bog'liq bo'lib, ishlab chiqarish mehnati samaradorligining pasayishiga, xodimlarda hissiy charchash, turli kasalliklar va nevroitik jarayonlarning paydo blishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 7 iyundagi 472-sonli "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarlikning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida belgilangan "Psixologik salomatlik yo'lida O'zbekiston" shiori ostida milliy targ'ibot kompaniyasini amalga oshirish" bilan bog'liq vazifalarni amalga oshirish davomida olib borilgan ishlar insonlardagi stressni kamayishiga xizmat qiladi.

Aytish joizki stress haqida bunday noto'g'ri tushunchaga ega bo'lish uning tabiatini, hosil bo'lish mexanizmlarini keng ma'noda tushunish, foydali va zararli stresslarni farqiga borish, har xil sharoitlarda stress holatidan ijobiy foydalanishda va boshqa shunga o'xshagan masalalarda cheklanishlar salbiy holat yuzaga kelishiga sabab bo'ldi. Stress, uning kishilar hayoti bilan bog'liqligi borasidagi tushunchalar respublikamizda global muammo sifatida e'tirof etilgani mavzuimizning dolzarbligini yaqqol isbotlab beradi. Psixik holatlarni izchil o'rganish U.Djemsdan boshlanadi. Bu sohadagi eng birinchi ilmiy ish O.A.Chernikovaning 1937 yilda bosilib chiqqan maqolasi bo'lib, u sportchining startdan oldingi hissiy holatlarini o'rganishga bag'ishlangan edi. Shundan so'ng sport psixologiyasida psixik holatlar A.S.Puni,

F.S.Yegorov, V.V.Vasilev, Ya.B.Lextman, K.M.Smirnov, V.F.Spiridonov, A.N.Krestovnikov va boshqalarning ishlarida o'rganildi. N.D.Levitov, B.G.Ananev, V.N.Myasimov, A.G.Kovalyov, K.K.Platonov, V.S.Merlin va boshqalar hissiy zo'riqishlar va stress holatlarini psixologik xususiyatlarini atroflicha tadqiq etishga xarakat qilganlar. A.O.Proxorov, B.G.Ananev, F.Ye.Vasilyuklarning izlanishlari natijasida stressning shaxs faolligiga salbiy ta'sir etishini asoslab beriladi. Jumladan, G.Sele, U.Kennon. G.Izart, S.Ilin va shu kabilarni ishlari stress muammosini ilmiy tadqiq qilishga undadi.

Stress tushunchasi – bu organizimning tashqi yoki ichki omillarga, stressorlarga nisbatan jismoniy, ruhiy va hissiy javob reaksiyasi bo'lib, bu tushuncha birinchi bo'lib kanadalik fiziolog Gans Selye tomonidan ilmiy muamalaga kiritilgan (1936). U stressni organizimning har qanday talabga moslashish yoki unga javob qaytarish jarayoni sifatida izohladi. Stressning ikki asosiy turi bo'lib, bular: eustress va distresslarga bo'linadi.

Hech bir inson muvaffaqiyatsizliklar, to'siqlar, hayajonlanishlardan kafolatlangan emas. Ko'pchilik insonlar janjallar, o'zaro munosabatlardagi nizolar va munozaralarni chetlab o'ta olmaydilar. Natijada psixik va jismoniy salomatlikni izdan chiqaruvchi emotsional stress yuzaga keladi.

Ingliz tilidan tarjima qilinganda “stress” so'zi zo'riqish, kuchlanish, urg'u berish, bosim o'tkazish ma'nolarini anglatadi¹. Distress so'zi esa qayg'u, muhtojlik, charchash ma'nolarida qo'llaniladi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo'lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar bilan bog'liq. Ushbu bosqichda shaxs shakllanishi va identifikatsiya jarayoni yuz beradi. Aynan shu davrda stress omillari kuchayib, inson ruhiyatiga ta'sir qilishi mumkin. O'smirlarda stressni yuzaga keltiruvchi psixologik omillarni o'rganish ularning psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ro'l o'ynaydi. Shu o'rinda stress va ularning nazariyalariga alohida to'xtalamiz.

O'smirlarda stressning paydo bo'lishiga turli omillar ta'sir qiladi. Bular oila bilan, maktab va ta'lim bilan, ijtimoiy va madaniy omillar hisoblanadi. Oila – bu o'smirning birlamchi ijtimoiy muhitidir. Ota-onalar va boshqa oila a'zolari bilan bo'lgan munosabatlar o'smirning ruhiy salomatligi va stress darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy muhit qanchalik barqaror va qo'llab-quvvatlovchi bo'lsa, o'smir shunchalik kam stressga duch keladi. Aksincha oilaviy muammolar stress darajasini oshirishi mumkin.

Oiladagi emotsional qo'llab-quvvatlash ya'ni ota-ona va yaqinlar tomonidan mehr va tushuncha berilishi o'smirlarga stress bilan kurashishda yordam beradi. Emotsional qo'llab-quvvatlash yetarli bo'lmagan hollarda, o'smir o'zini yolg'iz his qilishi va depressiyaga moyilligi oshishi mumkin. Bunday holatlarga oila ichidagi janjallar, ota-onalar o'rtasidagi mojarolar, qattiq nazorat yoki befarqlik, oila a'zolarining o'zaro hurmatsizligi yoki jismoniy jazolar qo'llanilishi kabilari kiradi.

O'smirdan haddan tashqari yuqori natijalar kutish masalan, o'qish, sport yoki ijtimoiy faoliyatda unga ortiqcha bosim yuklashi va aksincha, ota-onalar tomonidan haddan tashqari befarqlik ham o'smirning o'z qadr-qimmatini past baholashiga va ruhiy bosim ostida qolishiga olib kelishi mumkin. Shu o'rinda oilaviy tarbiya uslubi ham muhim ahamiyatga egadir. Agar

¹ E.Mironov. Stress.- Moskva-Sankt-Peterburg, 2003.- B.10

maktab va oila o'rtasidagi hamkorlik yetarli bo'lmasa, bu o'smirlarning stress darajasini oshirishi mumkin. Bunday vaziyatlarda maktab muhitini qulaylashtirish, psixologik xizmatni kuchaytirish, do'stona qo'llab-quvvatlovchi muhit va hatto o'quvchilarning individual qobiliyatlariga mos ta'lim usullarini qo'llash orqali o'smirda vujudga kelgan stress holatini bartaraf etish joizdir. Bu yondashuv o'smirlarning psixologik farovonligini ta'minlashga va ularning maktabdagi muvaffaqiyatini oshirishga yordam beradi.

Oila o'smirning ruhiy salomatligi va stressga qarshi kurashish qobiliyatiga katta ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillardan biridir. Emotsional qo'llab-quvvatlash, ijobiy muloqot va moslashuvchan tarbiya usullari o'smirning stress darajasini pasaytirishga yordam beradi. Shu sababli oila a'zolari o'smirlarning ruhiy holatiga e'tiborli bo'lishlari va ularga mehr hamda tushuncha bilan munosabatda bo'lishlari zarur. Oila farzand uchun o'smirlik davrida asosiy psixologik tayanch bo'lib xizmat qiladi.

Identifikatsiya inqirozi (shaxsiylik inqirozi) Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlar "Shaxsiyatni aniqlash yoki rol chalkashuvi" bosqichidan o'tadilar. Agar ular o'z shaxsiyatlarini aniq belgilay olmasalar, stress darajasi ortishi mumkin. O'smirlar jamiyatdagi o'rnini aniqlash uchun o'zlarini tengdoshlari bilan taqqoslaydi. Agar ular o'zlarini yetarlicha yaxshi deb hisoblamasa, bu past o'z-o'zini baholash va stressga olib kelishi mumkin. Shuningdek, o'smirlar ko'pincha "Men kimman?", "Qanday kelajak meni kutmoqda?", "Qanday kasb tanlashim kerak?" kabi savollar ustida o'ylaydilar. Ushbu savollarga aniq javob topa olmaslik stress va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Do'stlar va ijtimoiy guruhlarining fikri o'smirlar uchun juda muhim. Agar ular o'z guruhlarida qabul qilinmasa yoki kamsitilsa, o'zini anglash jarayoni salbiy yo'nalishda rivojlanishi va bu stressga olib kelishi mumkin.

O'z-o'zini anglashning stressga qarshi strategiyalari mavjud bo'lib, bunda o'smirning o'zini anglash jarayonini qo'llab-quvvatlash va stressni kamaytirish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar tavsiya etiladi:

- O'zini qabul qilish va o'zini sevish ya'ni o'smirda o'zining individualligini qadrlash va o'z kamchiliklarini tushunish orqali ularni bartaraf etish yo'llarini o'rgatish lozim.
- Emotsional ong va hissiyotlarni boshqarish ya'ni stressni kamaytirish uchun o'z his-tuyg'ularini anglash va ularni qanday boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish muhimdir.
- Tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlarni shakllantirish o'smirlarni ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va sog'lom do'stlik munosabatlarini qurish bo'yicha qo'llab-quvvatlash zarur.
- Ijobiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalari stressga bardosh berish uchun o'smirlarga ijobiy fikrlash va muammolarni tizimli hal qilish yo'llarini o'rgatish kerak.
- Ota-onalar va o'qituvchilar bilan ochiq muloqot ota-onalar va pedagoglar o'smirlarning ichki kechinmalarini tushunishi va ularni qo'llab-quvvatlashi muhim.

O'z-o'zini anglash jarayoni o'smirlarda stressni yuzaga keltiruvchi asosiy psixologik omillardan biri bo'lib, shaxsiy identifikatsiya, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy taqqoslash va kelajak haqidagi noaniqlik bilan chambarchas bog'liq. Agar bu jarayon to'g'ri yo'naltirilmasa, o'smirlarda o'ziga ishonchsizlik, stress va xavotir kuchayishi mumkin. Shu sababli, o'smirlarga o'z-o'zini anglashga yordam berish orqali ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash lozim. O'smirlik davrida stressing uzoq davom etishi turli salbiy muammolarga olib kelishi mumkin,

bu davridagi stress psixologik jihatdan juda murakkab jarayon bo'lib, bu bosqichda insonning shaxsiyati shakllanadi, jismoniy va emotsional o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Xususan, o'smirlik davrida depressiya va tashvish buzilishlari keng tarqalgan va jiddiy psixologik muammolar hisoblanadi. Bu davr biologik, ijtimoiy va psixologik o'zgarishlarga to'la bo'lib, yoshlarning hissiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlar o'z shaxsiyatini shakllantirish, mustaqillikka erishish va ijtimoiy munosabatlarni yo'lga qo'yish jarayonida turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Ushbu omillar esa depressiya va tashvish buzilishlari rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Depressiya uzoq davom etadigan qayg'u, tushkunlik, motivatsiyaning pasayishi va hayotga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi bilan tavsiflanadigan ruhiy holatdir.

O'smirlik depressiyasining asosiy belgilari orasida doimiy g'amginlik, ishtaha va uyqu buzilishlari, o'ziga past baho berish, diqqatni jamlay olmaslik va o'z joniga qasd qilish fikrlari mavjud.

Depressiya ba'zan o'smirlarning jahl bilan reaksiyasi, izolyatsiya, haddan tashqari charchoq yoki o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi orqali namoyon bo'lishi mumkin. Tashvish buzilishlari esa haddan tashqari xavotirlanish, qo'rquv va asabiylik bilan kechadi. Bu holat o'smirning kundalik hayotiga, o'qishiga, ijtimoiy aloqalariga va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tashvish buzilishlari turlicha shakllarga ega bo'lishi mumkin, jumladan, umumiy tashvish buzilishi, ijtimoiy tashvish buzilishi va vahima xurujlari. Ushbu buzilishlar bilan og'rikan o'smirlar doimiy ravishda xavotirlanadilar, o'z harakatlarini ortiqcha tahlil qiladilar va muvaffaqiyatsizlikdan haddan tashqari qo'rqadilar.

O'smirlik davridagi depressiya va tashvish buzilishlarining sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Genetik moyillik, oilaviy muhit, stress omillari, ijtimoiy bosim va miya biokimyosidagi o'zgarishlar ushbu muammolarning rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin.

Oilaviy mojarolar, ajralish, maktabdagi bosim, do'stlar bilan muammolar yoki bolalikdagi travmatik tajribalar ham ushbu kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu holatlarning oldini olish va davolash uchun erta tashxis qo'yish hamda psixologik yordam juda muhimdir.

Ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlarning hissiy o'zgarishlariga e'tiborli bo'lishlari, ularga quloq tutishlari va kerak bo'lsa, psixolog yoki terapevtga murojaat qilishlari zarur. Psixoterapiya, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va ba'zi hollarda farmakologik davolash samarali bo'lishi mumkin. O'smirning jismoniy faolligi, uyqusi va ovqatlanish tartibini nazorat qilish ham muhim ahamiyatga ega.

O'smir shaxsning ekstremal vaziyatlarga psixologik tayyorgarligi, uning stressli vaziyatlarni to'g'ri baholashi, emotsional holatlarga berilmasligi, uning hayot-faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi bilan bog'liq konseptual masalalarni chuqur o'rganishda koping xulq-atvor va stressni yenga olish strategiyalarini tatqiq etish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Ekstremal vaziyatlar o'smir faoliyatini keskin o'zgartirishga qodir voqelik bo'lib, bunday vaziyatlar salbiy kechinmalarni yuzaga kelishini ta'minlaydi. O'smirlarda stressli vaziyatlarda stressni yenga olish xulq-atvor ko'rsatkichlarini tahlil qilish o'smir shaxsi ijtimoiy psixologik taraqqiyotini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

References:

Используемая литература:**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Alimxodjayeva S.N., Haydarov F.N. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi. 2- qism. O'quv qo'llanma. – Toshkent, 2009. – B. 72
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T.:O'qituvchi, 2010. 3. Vodopyanova N.Ye. Stressni boshqarish: universitetlar uchun darslik. - 2-nashr, Rev. va qo'shing. -Moskva: Yurayt nashriyoti, 2020yil .
3. Roziqova N.A. "Talim jarayonida pedagoglardagi stressga barqarorlikni rivojlantirish". O'quv qollanma.Toshkent, 2021 yil
4. Konopkin O.A. Uchastie emotsiy v osoznannoy regulyatsii selenapravlennoy aktivnosti cheloveka. Voprosy psixologii, №3, 2006