

SALBIY FIKRLASH, STRESS VA CHARCHASHNING OLDINI OLISH

Normatova Nigora Xodjamkeldiyevna

Boyovut tumani 14-umumiy

o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur tadqiqot ishida o'quvchilar va pedagoglar o'rtasida uchraydigan salbiy fikrlash, stress va charchash holatlarining kelib chiqish sabablari hamda ularni oldini olishning psixologik usullari yoritiladi. Shuningdek, ruhiy barqarorlikni saqlash va ijobiy fikrlashni rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: salbiy fikrlash, stress, charchash, psixologiya, emotsional holat, motivatsiya, profilaktika, ruhiy salomatlik

KIRISH

Bugungi kunda tezkor hayot tarzi, ta'lim jarayonidagi yuklama va ijtimoiy omillar natijasida salbiy fikrlash, stress va charchash holatlari ko'payib bormoqda. Bu holatlar nafaqat o'quvchilar, balki pedagoglar faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Salbiy fikrlash — bu insonning voqealarni asosan salbiy tomondan baholashi, o'ziga va atrofdagilarga nisbatan ishonchsizlik bilan qarashidir. Bunday fikrlash turi insonning ruhiy holatini izdan chiqaradi va stressni kuchaytiradi.

Stress esa insonning tashqi yoki ichki bosimlarga javob reaksiyasi bo'lib, u qisqa muddatli bo'lsa foydali ham bo'lishi mumkin, ammo uzoq davom etsa salbiy oqibatlariga olib keladi. Doimiy stress charchash, diqqatning pasayishi va motivatsiyaning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Charchash (psixologik va jismoniy) esa organizmning ortiqcha zo'riqishi natijasida yuzaga keladi. Bu holatda insonda ishga qiziqish kamayadi, samaradorlik pasayadi va umumiy ruhiy holat yomonlashadi. Mazkur muammolarni oldini olish uchun avvalo ijobiy fikrlashni shakllantirish muhimdir. O'quvchilar va pedagoglarga o'z fikrlarini nazorat qilish, salbiy fikrlarni ijobiyga almashtirish ko'nikmalari o'rgatilishi zarur.

Psixologik treninglar va mashg'ulotlar stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Nafas mashqlari, relaksatsiya usullari va meditatsiya insonning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Kun tartibini to'g'ri tashkil etish ham muhimdir. Yetarli dam olish, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish charchashning oldini oladi.

Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchilar va pedagoglar bilan individual va guruhli ish olib borib, ularning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi.

Ota-onalar va pedagoglar o'rtasidagi hamkorlik ham muhimdir. Qo'llab-quvvatlovchi muhit insonning ruhiy barqarorligini oshiradi.

Yoshlar hayotining o'ziga xos xususiyatlari – bilim olish jarayoni, kasbiy yo'nalish tanlashdagi noaniqliklar, ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy rivojlanish kabi omillar burnout sindromining paydo bo'lish xavfini oshiradi. Yoshlar doimiy ravishda o'zlarini namoyon etish, ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lish, va zamonaviy dunyoning tezkor o'zgarishlariga moslashishga harakat qilishadi. Bu jarayonda yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar, ko'pincha ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional charchash sindromining asosiy belgilari uch asosiy komponentni o'z ichiga oladi: hissiy charchoq, ya'ni insonning o'z ishiga yoki faoliyatiga bo'lgan ruhiy kuchining kamayishi; shaxsiy samaradorlikning pasayishi, ya'ni o'zini qadr-qimmatini yo'qotganlik va ishda muvaffaqiyatsizlikka uchrayotganlik hissi; hamda depersonalizatsiya, bu – odamning atrofdagilarga nisbatan befarqligi yoki salbiy munosabatda bo'lishidir. Ushbu simptomlar uzoq davom etganda, insonning nafaqat ish faoliyati, balki kundalik hayoti, munosabatlari va sog'lig'iga ham salbiy ta'sir qiladi. Burnout sindromi nafaqat ish joyida, balki ta'lim muassasalarida ham keng tarqalganligi haqida tadqiqotlar ko'rsatmoqda. Talabalar orasida emotsional charchash — o'rganish va ijtimoiy faoliyatga bo'lgan motivatsiyaning susayishi, doimiy charchoq hissi, ruhiy tushkunlik, kelajakka nisbatan ishonchsizlik va o'zini qadrsiz his qilish kabi alomatlar bilan namoyon bo'ladi. Ko'plab psixologik izlanishlar shuni ko'rsatadiki, bu sindromning asosiy omillari — ta'lim yuklamasining ortiqchiligi, muddatli topshiriqlarning haddan tashqari ko'pligi, baholash tizimining bosimi, o'qituvchilarning yuqori talabchanligi, ota-onalarning kutgan natijalari va eng muhimi, shaxsning o'zidan doimiy mukammallikni kutishidir.

Shuningdek, raqamli texnologiyalarning haddan tashqari ishlatilishi, ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot obrazlari bilan solishtirish va ijtimoiy qo'llabquvvatlash yetishmasligi ham burnout sindromining kuchayishiga olib keladi.

Bu sindrom yoshlar o'rtasida nafaqat o'quv faoliyatida, balki psixologik salomatlikda ham jiddiy muammolarni yuzaga keltiradi. Emotsional charchagan talaba o'z bilimini to'liq namoyon eta olmaydi, muloqotda qiyinchiliklarga duch keladi va ijtimoiy faolligi pasayadi. Uzoq davom etgan burnout holatlari esa depressiya, xavotir buzilishi yoki o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun, emotsional charchash sindromining erta bosqichlarini aniqlash va uning oldini olish choralari haqida xabardorlikni oshirish, bu boradagi psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarga e'tibor qaratish — zamonaviy psixologik amaliyotda ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda.

Emotsional charchash sindromining sabablari. Emotsional charchash sindromi (burnout) ko'plab psixologik, ijtimoiy va individual omillar ta'sirida yuzaga keladi. Ularning eng asosiylari quyidagilardan iborat:

1. Doimiy stress va ortiqcha yuklama – Talabalik yillari o‘z ichiga o‘qish, imtihonlar, muddatli ishlar, oila va shaxsiy hayotdagi mas’uliyatlarni oladi. Bu omillar birgalikda insonning psixologik resurslarini tezda tugatib qo‘yadi.

2. Motivatsiya va maqsadning yo‘qligi – O‘z oldiga aniq maqsad qo‘ymagan, kelajakka ishonchsizlik bilan qaraydigan shaxslar burnoutga ko‘proq moyil bo‘ladi.

3. Ijtimoiy ta’sirlar va raqobat bosimi – Yoshlar ko‘pincha ijtimoiy tarmoqlarda o‘zlarini boshqalar bilan solishtirib, o‘zini past baholaydi. Bu esa o‘z-o‘ziga nisbatan salbiy munosabat, charchoq va ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradi.

4. O‘zini anglashda qiyinchilik – Kasbiy yo‘nalishini tanlash, jamiyatdagi rolini aniqlash, o‘z qadrini bilishdagi muammolar emotsional resurslarning zaiflashuviga olib keladi.

5. Uyqu rejimining buzilishi va jismoniy passivlik – Sog‘lom turmush tarzining yo‘qligi, to‘yib uxlamaslik, jismoniy faoliyatning yetishmasligi ruhiy charchoqqa olib keladi.

Yoshlar orasida tarqalishi. So‘nggi yillarda o‘tkazilgan ko‘plab tadqiqotlar emotsional charchash sindromining aynan yoshlar orasida keng tarqalayotganini ko‘rsatmoqda. Bu, bir tomondan, yoshlarning ruhiy jihatdan hali to‘liq shakllanmaganligi, ikkinchi tomondan, ularning hayoti keskin o‘zgarishlar, qarorlar va talablar bilan bog‘liq bo‘lgan davr ekanligi bilan izohlanadi.

Masalan, oliy ta’lim muassasalarida o‘qiyotgan talabalar orasida burnout darajasi 30–50% atrofida deb baholanadi. Bu ularning o‘qishdagi muvaffaqiyati, sog‘lig‘i va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Eng ko‘p tarqalgan belgilarga quyidagilar kiradi:

- Doimiy charchoq va dangasalik hissi
- O‘qishga bo‘lgan qiziqishning pasayishi
- Motivatsiyaning yo‘qolishi
- O‘zini yakkalangan, tushkun his etish
- Ijtimoiy aloqalardan chekinish

Bu holatlar vaqtida e’tibor berilmasa, depressiya, xavotir buzilishlari va hatto jismoniy kasalliklarga ham olib kelishi mumkin.

Oldini olish yo‘llari. Emotsional charchash sindromining oldini olishda profilaktik choralar, shuningdek, psixologik va ijtimoiy yondashuvlar muhim o‘rin tutadi.

1. Psixogigiyena va o‘zini anglash – Yoshlar o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, stressni kamaytirish usullarini o‘rganishlari kerak. Emotsional savodxonlikni rivojlantirish burnout xavfini kamaytiradi.

2. Vaqtni boshqarish va rejalashtirish – Vaqtni samarali boshqarish, ortiqcha yuklamalarni kamaytirish, dam olish vaqtiga e’tibor berish muhim.

3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash – Oila, do‘stlar va o‘qituvchilar tomonidan beriladigan ijobiy munosabat, tushunish va dalda ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi.

4. Fizik faoliyat va sog‘lom turmush – Sport bilan shug‘ullanish, meditatsiya, yetarli uyqu va to‘g‘ri ovqatlanish ruhiy kuchni tiklashga yordam beradi.

5. Psixologik maslahat va korreksiya – Burnout belgilarini erta bosqichda aniqlab, professional psixolog yordamiga murojaat qilish salbiy oqibatlarining oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, Yoshlar orasida emotsional charchash (burnout) sindromining keng tarqalishi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri sanaladi. Bu holat ta‘lim jarayonida yuqori bosim, shaxsiy va ijtimoiy omillar, psixologik himoyaning sustligi va o‘z-o‘zini boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan chambarchas bog‘liq. Burnout sindromi talabalarning o‘quv motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va ruhiy salomatligiga bevosita salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Maqolada yoshlar orasida emotsional charchash sindromining asosiy sabab omillari, psixologik mexanizmlari va uning oqibatlari tahlil qilindi. Shuningdek, bu sindromning oldini olish uchun psixoprofilaktik tadbirlar, stressni boshqarish texnikalari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov tizimini kuchaytirish, o‘z-o‘zini anglash va refleksiya ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ekani ta‘kidlandi.

Inson psixik faoliyati ko‘plab ruhiy holatlar, ya‘ni kayfiyatlar bilan belgilanadi. Kayfiyatlar shaxsning ongini, hissiy tajribasini va xatti-harakatlarini boshqaruvchi muhim omillardir. Ularning turli shakllari – stress, depressiya, eforiya – inson hayotidagi ijobiy va salbiy o‘zgarishlarni aks ettiradi. Psixologiyada kayfiyatlarni tahlil qilish va ularni boshqarish strategiyalari inson ruhiyatini chuqurroq tushunishga va psixologik yordam ko‘rsatishga imkon yaratadi.

Kayfiyatlar – bu shaxsning ruhiy holatini aks ettiruvchi uzoq davom etuvchi hissiy tajribalar bo‘lib, ular ong va motivatsion jarayonlar bilan uzviy bog‘liqdir. Kayfiyatlar ijobiy va salbiy bo‘lishi mumkin, ularning xususiyatlari quyidagilar:

Uzoq davomiylik – kayfiyatlar qisqa muddatli his-tuyg‘ulardan farq qiladi va bir necha soatdan kunlarga cho‘zilishi mumkin.

Fon ta‘siri – kayfiyat shaxsning umumiy ruhiy fonini belgilaydi va uning barcha xattiharakatlariga ta‘sir qiladi.

Motivatsion bog‘liqlik – kayfiyatlar faoliyatga, qaror qabul qilishga va ijtimoiy aloqalarga ta‘sir qiladi.

Subyektiv tajriba – kayfiyat shaxsning ichki holatini sezish va anglash orqali namoyon bo‘ladi.

Stress – bu shaxsning tashqi va ichki talablarga javob berishidagi psixik va fiziologik holatdir. Stress shaxsni faollashtirishi yoki buzishi mumkin. Psixologik yondashuvlarda stressning turlari va mexanizmlari quyidagicha tasniflanadi:

- Pozitiv stress (eustress) – faoliyat samaradorligini oshiradi, motivatsiyani kuchaytiradi.
- Negativ stress (distress) – ruhiy va fiziologik buzilishlarga olib keladi, kayfiyatni pasaytiradi.

Stresni tahlil qilishda biologik (gormonlar, nerv tizimi faolligi), psixologik (motivation, irodaviy kuch) va ijtimoiy (atrof-muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash) omillar birgalikda o‘rganiladi. Psixologiyada stressni kamaytirish strategiyalari – relaksatsiya, kognitiv qayta baholash va muammolarni hal qilish metodlariga asoslanadi.

Depressiya – bu uzoq davom etuvchi salbiy kayfiyat, qiziqish va motivatsiyaning pasayishi, ruhiy va fiziologik charchoq bilan ifodalanadi. Psixologik yondashuvlarda depressiyaning asosiy xususiyatlari:

- Salbiy hissiy tajriba – qayg‘u, befarqlik, umidsizlik.
- Kognitiv buzilishlar – diqqat, xotira va qaror qabul qilishda pasayish.
- Fiziologik belgilar – uyqu buzilishi, ishtaha o‘zgarishi, charchoq.

Depressiyani tahlil qilishda psixoanalitik, kognitiv va biologik yondashuvlar qo‘llaniladi. Masalan, kognitiv yondashuv depressiya sabablarini salbiy fikrlar va noto‘g‘ri qaror qabul qilish bilan izohlaydi, psixoanalitik yondashuv esa ongsiz konflikt va ichki tarangliklarga e‘tibor beradi.

Eforiya – bu yuqori ijobiy kayfiyat, ruhiy faollik va energiya ko‘rsatkichlarining oshishi bilan xarakterlanadi. Eforiya ijtimoiy va shaxsiy faoliyatda motivatsiyani kuchaytiradi, qaror qabul qilish va ijodiy faoliyatni rag‘batlantiradi.

Psixologik tahlilda eforiya shaxsning biologik (gormonlar, neurotransmitterlar) va psixologik (motivatsiya, qoniqish) omillari bilan bog‘liq. Shu bilan birga, haddan tashqari eforiya psixik buzilishlar, impulsiv qarorlar va real holatdan ajralish xavfini oshiradi.

1. Biologik yondashuv – neurotransmitterlar, gormonlar va asab tizimi faoliyatini o‘rganish orqali kayfiyatni tushuntirish.
2. Psixodinamik yondashuv – ichki konfliktlar va ongsiz jarayonlar kayfiyat shakllanishida rol o‘ynaydi.
3. Kognitiv yondashuv – fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy tafakkur kayfiyat bilan bog‘liq.
4. Ijtimoiy va madaniy yondashuv – shaxsning atrof-muhiti, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashi va madaniy normalar kayfiyatni shakllantiradi.
5. Integrativ yondashuv – biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni birlashtirgan kompleks tahlil.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, salbiy fikrlash, stress va charchashning oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur. Psixologik yordam, to‘g‘ri turmush tarzi va ijobiy muhit orqali insonning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
3. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
4. Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). New York: McGraw-Hill.
5. Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
6. Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1–14.
7. ZIYO.NET