

O‘SPIRINLARDA STRESSNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK JIHLATLARI

Choriyeva Xolida Jumanazarovna

Denov tumani 105-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘spirinlik davrida stressning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda oldini olish yo‘llari yoritiladi. O‘spirinlik davrida emotsional zo‘riqish, ijtimoiy bosim va ruhiy kechinmalar kuchayishi tufayli stress holatlari tez-tez uchrab turadi. Maqolada stressni kamaytirishning psixologik usullari va profilaktik choralari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: stress, o‘spirin, emotsional holat, psixologik yordam, ruhiy zo‘riqish, motivatsiya, profilaktika, ijtimoiy muhit.

KIRISH

O‘spirinlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda yoshlarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida katta o‘zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa, o‘ziga baho berish, kelajak haqida o‘ylash, o‘qishdagi mas’uliyat va tengdoshlar bilan munosabatlar o‘spirinlarda stress holatini yuzaga keltirishi mumkin.

Stress — bu inson organizmining ichki yoki tashqi bosimlarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasidir. O‘spirinlarda stress ko‘pincha xavotir, asabiylik, tushkunlik, tez jahllanish yoki charchoq ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Stressning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo‘ladi. O‘qishdagi yuklama, imtihonlar, ota-onaning yuqori talablari, oilaviy muammolar va tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar asosiy sabablar qatoriga kiradi. Ba’zan internet va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy axborotlar ham o‘spirin ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik jihatdan stressni oldini olish uchun avvalo o‘spirinning emotsional holatini tushunish muhimdir. Ota-ona va o‘qituvchilar yoshlarning ichki kechinmalariga e’tiborli bo‘lishi kerak.

Muloqot stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biridir. O‘spirin o‘z muammolarini erkin ayta oladigan muhitda o‘zini yengil his qiladi. Uni tanqid qilish emas, tinglash va tushunish muhimdir.

Jismoniy faollik ham stressni kamaytirishda katta rol o‘ynaydi. Sport, sayr va faol hordiq organizmda ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi hamda ruhiy bosimni kamaytiradi.

Shuningdek, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish va dam olish rejimiga rioya qilish ham muhimdir. Uyquning yetarli bo‘lishi o‘spirinning ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi. Maktab psixologi tomonidan treninglar, motivatsion suhbatlar va

relaksatsion mashg'ulotlar tashkil etilishi ham stress profilaktikasida samarali hisoblanadi.

Psixologik zo'riqishlar organizmning turli funksional tizimlaridagi o'zgarishlarda namoyon bo'lsa, uning jadalligi yoki kuchi kayfiyatning buzilishidan tortib, oshqozon yarasi yoki yurak infarktigacha olib kelishi mumkin. Hissiy zo'riqishlarning namoyon bo'lishi har bir shaxs uchun turlicha bo'ladi. Kimdadir kayfiyat yoki hayajon bo'lsa, kimdadir stres va tushkunlik ko'rinishida o'tadi. Kun tartibining buzilishi, uyquning qisqarishi, ish vaqtining tungi davrga o'tib qolishi, foydali odatlardan voz kechish, hissiy zo'riqishlarni bartaraf etishning mos keluvchi usullarini topa olmaslikda ko'rinadi. Ijtimoiy rollarga xos vazifalardagi buzilishlar, yaqinlar va do'stlar bilan munosabatga yetarlicha vaqt yetishmasligi, nizolarning kuchayishi, muloqot davomida sezgirlikning pasayishi, ijtimoiy qoidalarga zid xulq-atvor belgilarining ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, uzoq muddat hissiy zo'riqishda bo'lgan o'spirin ijtimoiy me'yor va standartlarga e'tiborsiz bo'lib qoladi. Hatto o'zining tashqi ko'rinishiga ham e'tibor bermasligi mumkin. Bunda muhim ob'ektlar ustida diqqatning to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'ish kuzatiladi. Ongning doimo hissiy zo'riqishni vujudga keltirgan sabablarini tahlil qilish bilan bandligi, undan chiqish yo'llarini axtarish xotira ko'lamini toraytiradi, zarur materialni qayta esga tushirishni qiyinlashtiradi. Aqliy faoliyatning susayishi stressni vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatgan vaziyatdan chiqish yo'llarini topishni cheklaydi. Bu salbiy ko'rsatkichlarni bartaraf etish eng katta vazifalardan biridir.

Psixologiya fanining markaziy kategoriyasi hisoblanmish shaxs ijtimoiy hayotning barcha sohalarida muayyan funksiyalarni bajarish orqali jamiyatning taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shib kelmoqda. O'spirinlik davrida psixologik muammolarni bartaraf etish hamda tarbiyalash masalalari hozirgi davrning eng dolzarb muammosiga aylangan. Bugungi kunda kelajak avlodga ta'sir qilayotgan hamda uning kechinmalarini o'zgartiradigan ichki va tashqi omillarni ko'z oldimizga keltirish juda qiyin. Shunday qilib stress o'zi nima?

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 kora affektiv holatga yaqin turadi. Stress kishining o'ta faol yoki o'ta sust harakatida ifodalanadi. Hissiy zo'riqish holatida individning hatti-harakati kishi nerv tizimining tipiga, nerv jarayonlarining kuchliligi yoki ojizligiga jiddiy ravishda bog'liqdir. (Masalan, imtihon oldidagi holat). His-tuyg'ularning hissiyot (emotsiyalar), kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilariga ham ega bo'ladi. Yuzning ifodali harakatlari

(mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, kabilar shular jumlasiga kiradi. Kishi o'zining qahr-g'azabini tevarak atrofdagilarga qo'llarini musht qilishi, ko'zlarini chimirib qarash, do'q – po'pisali ohang bilan namoyish qiladi. Stressning sodir bo'lishiga asosan ikki yo'nalishdagi omillar sabab bo'ladi:

Ish faoliyatidan qoniqmaslik stressga sabab bo'luvchi eng muhim omillardan hisoblanadi. O'spirin undan nima kutilayotganligini, bu ishni qanday qilish kerakligi va bu ish qanday baholanishini bilsagina xotirjam ishlaydi. Ish qobiliyati va omadsizlik inson salomatligiga qattiq ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari ko'p ish yoki, aksincha, ishsizlik xam stressga olib keladi. Bunday sabablar tufayli sodir bo'lgan asabiylashish eng ko'p tarqalgandir. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ish qancha qiziqarli bo'lsa, inson shuncha kam bezovtalanadi, kam betob bo'ladi. Yana bu sabablarga qo'shimcha yomon ish sharoitlari, ish jarayonida odamlarning bir-biriga asossiz talablarni qo'yishi, o'quvsiz ota-onaning o'quvsiz muomalasi, demotivlashtirishning ustuvor ekanligi va boshqalar ham stressni vujudga keltiradi. Xullas o'spirinlik davrida stressni bartaraf etish, uning tasir doirasini kamaytirish eng muhim choradir. Eng avvalo nazorat ko'proq natija beradi. Stressni bartaraf etishda asosan inson sabr-qanoatli bo'lish, har qanday mushkul vaziyatga tayyor bo'lish, o'zini chalg'itish lozim. Mashakqatli mehnatni yaxshi dam bilan birga olib borish, hech bo'lmasa bir oz orom olish, tinchlanish kerak. Ishda xush fe'l, tavozelik bo'lish, o'zaro hurmat va xushmuomalali inson bo'lish lozim. Stressni bartaraf etish uchun birinchi navbatda shaxs psixologik jihatdan tashqi ta'sirlarga nisbatan ongli munosabat (psixologik immunitet)ni shakllantira olishi zarur.

Har qanday stress holatini yengish uchun, avvalo, uni yuzaga keltirayotgan sabablarni aniqlash va vaziyatni xolis baholash muhim hisoblanadi. Stressni bartaraf etishda muammoning yechimini izlash, o'z hissiyotlarini nazorat qilish hamda hayotdagi muhim va nomuhim jihatlarni farqlay olish katta ahamiyatga ega. Inson doimo tashvish va muammolar haqida o'ylab yurmasligi, aksincha, foydali mashg'ulotlar va mehnat bilan band bo'lishi zarur. Chunki faoliyat va mehnat ruhiy bezovtalikni kamaytirib, insonning ichki muvozanatini tiklashga yordam beradi.

O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda o'smir o'zini endi bola emas, balki katta inson sifatida his qila boshlaydi. Uning asosiy intilishi — atrofdagilarga mustaqil shaxs ekanligini namoyon etishdir. Shu sababli o'smirlar mustaqil qaror qabul qilishga, o'z fikrini himoya qilishga va kattalardek munosabat kutishga harakat qiladilar. Psixologiyada bu holat "katta bo'lib qolganlik hissi" deb ataladi va o'smirlik davrining eng muhim psixologik xususiyatlaridan biri sifatida qaraladi.

Mashhur psixolog L.S. Vigotskiy o'smirlik davrida qiziqishlarning o'zgarishini ikki bosqichga — salbiy va ijobiy fazalarga ajratgan. Salbiy fazada oldingi qiziqishlar susayadi, o'smirda qo'pollik, tez jahllanish, xavotir, o'zidan qoniqmaslik kabi holatlar

kuzatiladi. Bu davrda o'quv faoliyatiga qiziqish pasayishi va hissiy beqarorlik kuchayishi mumkin. Ijobiy fazada esa o'smirda yangi qiziqishlar, maqsadlar va dunyoqarash shakllanadi. U o'zining ichki kechinmalari hamda boshqalarning hissiyotlariga qiziq boshlaydi.

O'smirlik davridagi inqiroz — bu shaxsning ruhiy kechinmalari, ehtiyojlari va munosabatlarida yuz beradigan keskin o'zgarishlar jarayonidir. Ushbu davrning qanday kechishi ko'p jihatdan ota-ona va pedagoglarning o'smiringa bo'lgan munosabatiga bog'liq. Kattalar o'smirning yangi ehtiyojlari va mustaqillikka intilishini tushunib, unga ishonch va hurmat bilan yondashsalar, bu davr yengilroq kechadi. Aks holda, o'smir va kattalar o'rtasida nizolar, tushunmovchiliklar va ruhiy zo'riqishlar kuchayishi mumkin.

Stress barcha yosh davrlarida inson taraqqiyotiga ta'sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, o'smirlik davrida hissiy qo'llab-quvvatlash va samimiy muloqot juda zarur hisoblanadi. O'smiringa doimo nasihat qiladigan emas, balki uni tinglay oladigan, tushunadigan va fikrlarini hurmat qiladigan inson kerak bo'ladi. Ishonch va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan muhit esa o'smirning ruhiy barqarorligi hamda sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'spirinlarda stressning oldini olishda oila, maktab va psixolog hamkorligi muhim o'rin tutadi. Mehr, qo'llab-quvvatlash va sog'lom psixologik muhit orqali o'spirinlarning ruhiy barqarorligini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Madumarov, T., & Ogli, G. O. R. (2023). O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA KORRUPSIYAGA QARSHI KURASHISH (TA'LIM TIZIMI MISOLIDA). Ta'lim fidoyilari, 2(1), 194-197.
2. Ибрахимов, Б. (2023). ПОНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ “ГЛУБОКИХ ФЕЙКОВ”. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (6), 201-206.
3. Nasriddinovich, A. A. (2021). Civil society and the transformation of islamic values. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(3), 709-714.
4. ZIYO.NET