

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Tojiboyev Baxodir Toxirjonovich

Farg'ona viloyati Marg'ilon

shahar 26-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarida stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik omillari tahlil qilingan. O‘quvchilarda uchraydigan stress holatlarining sabablari, ularning ruhiy rivojlanishga ta’siri hamda stressga bardoshlilikni rivojlantirishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida o‘quvchilarning psixologik salomatligini mustahkamlash masalalari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: stress, stressga chidamlilik, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, o‘quvchi shaxsi, maktab psixologi, psixoprofilaktika, moslashuv, ruhiy rivojlanish, psixologik yordam.

KIRISH

Stress inson organizmining jismoniy va ruhiy holatiga ta’sir etuvchi tashqi hamda ichki omillarga nisbatan yuzaga keladigan psixofiziologik reaksiyadir. Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining ortishi, ta’lim jarayonidagi yuklamalar, oilaviy va ijtimoiy munosabatlardagi murakkabliklar stress holatlarining ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar ruhiy jihatdan sezgir bo‘lganligi sababli turli stress omillariga ko‘proq duch keladilar.

Psixologiya fanida stress organizmning muayyan talab va qiyinchiliklarga moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Stress qisqa muddatli yoki uzoq muddatli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Qisqa muddatli stress organizmning himoya mexanizmlarini faollashtirib, insonni muayyan vaziyatga moslashishga yordam beradi. Biroq uzoq davom etuvchi stress ruhiy zo‘riqish, emotsional beqarorlik, o‘quv faoliyatining pasayishi hamda sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Stressning fiziologik asosini organizmning neyroendokrin tizimi faoliyati tashkil etadi. Stressli vaziyatlarda gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari tizimi faollashib, adrenalin va kortizol kabi gormonlar ishlab chiqarilishi kuchayadi. Ushbu gormonlar organizmning tezkor moslashuvini ta’minlaydi, ammo ularning uzoq muddat yuqori darajada saqlanishi inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bugungi kunda maktab o‘quvchilari o‘quv yuklamalarining ortishi, nazorat ishlari, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlar va raqamli texnologiyalar ta’siri

natijasida turli stress holatlarini boshdan kechirmoqdalar. Shu sababli ularda stressga chidamlilikni shakllantirish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va psixologik salomatlikni mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Stressga chidamlilik muammosi ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. Xususan, G. Selye stressning umumiy moslashuv sindromi nazariyasini ishlab chiqqan bo‘lsa, R. Lazarus va S. Folkman stressni baholash hamda unga moslashish strategiyalarini ilmiy asoslab berganlar. Mahalliy tadqiqotchilar tomonidan ham o‘quvchilarning psixologik moslashuvi va stressga bardoshlilikini rivojlantirish masalalari keng tadqiq etilgan. Mazkur maqolaning maqsadi maktab o‘quvchilarida stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik omillarini tahlil qilish, stressning shaxs rivojlanishiga ta‘sirini o‘rganish hamda psixoprofilaktik faoliyatning samarali yo‘nalishlarini yoritishdan iborat.

Bugungi kunda jamiyat hayotidagi tezkor o‘zgarishlar, axborot oqimining ortishi, ta‘lim tizimidagi yangilanishlar hamda ijtimoiy muhitning murakkablashuvi o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar turli psixologik bosimlarga duch kelishlari natijasida stress holatlarini boshdan kechirishlari mumkin. Stress inson organizmining tashqi va ichki ta‘sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi bo‘lib, ma‘lum darajada rivojlanishga xizmat qilishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress holatlari o‘quvchilarning o‘quv faoliyati, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli o‘quvchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish zamonaviy ta‘lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Stressga chidamlilik shaxsning qiyin vaziyatlarga moslasha olish, hissiy muvozanatni saqlash va muammolarni samarali hal qilish qobiliyatini anglatadi. Ushbu sifat o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi.

Maktab o‘quvchilarida stress holatlari turli omillar ta‘sirida yuzaga keladi. Ularga o‘quv yuklamasining ortishi, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, oiladagi muammolar va axborot texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish kiradi. Ushbu omillar bolaning emotsional holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, tashvish, qo‘rquv va ruhiy zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin.

Stressga chidamlilikning shakllanishida shaxsning individual xususiyatlari muhim o‘rin tutadi. O‘ziga ishonch, ijobiy fikrlash, mustaqillik va muammolarni hal qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lgan o‘quvchilar stressli vaziyatlarni yengilroq boshdan kechiradilar. Shu sababli ta‘lim jarayonida mazkur sifatlarni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilishi lozim.

Maktab psixologi o‘quvchilarning stressga chidamliligini rivojlantirishda muhim vazifalarni bajaradi. Psixolog tomonidan o‘tkaziladigan diagnostik tadqiqotlar o‘quvchilarning ruhiy holatini aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik

treninglar, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va individual maslahatlar orqali o'quvchilarning emotsional barqarorligi mustahkamlanadi.

Stressga chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullaridan biri kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishdir. O'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladigan, atrofdagilar bilan samarali muloqot qiladigan o'quvchilar stressli vaziyatlarda kamroq qiyinchilikka duch keladilar. Shu bois ta'lim jarayonida jamoaviy ishlar, munozaralar va trening mashg'ulotlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir.

O'quvchilarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ham stress profilaktikasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Sport mashg'ulotlari, ijodiy to'garaklar, kitob mutolaasi va madaniy tadbirlar bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ota-onalar ham farzandlarining stressga chidamliligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Oiladagi sog'lom psixologik muhit, mehr-muhabbat va qo'llab-quvvatlash bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Ota-onalarning farzand bilan samimiy muloqoti stress omillarining salbiy ta'sirini kamaytirishga yordam beradi.

Pedagoglar tomonidan o'quvchilarga nisbatan adolatli munosabat, rag'batlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash muhitining yaratilishi ham stressga chidamlilikni rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir. O'quvchi o'zini xavfsiz va qadrlangan his qilgan taqdirda uning emotsional holati barqarorlashadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida stressga chidamlilikni shakllantirish ularning psixologik salomatligi va shaxs sifatida barkamol rivojlanishining muhim omili hisoblanadi. Stressga bardoshlilikni rivojlantirish orqali o'quvchilarning emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyati ortadi. Mazkur jarayonda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Psixoprofilaktik tadbirlar, rivojlantiruvchi treninglar va sog'lom psixologik muhit yaratish orqali o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirish mumkin. Bu esa ularning nafaqat ta'limdagi muvaffaqiyatiga, balki kelajakdagi ijtimoiy va kasbiy faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
4. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2019.
5. To'xtayeva M.X. O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari. – Toshkent: Ma'naviyat, 2021.

-
6. Lazarus R.S. Stress and Emotion. – New York, 2018.
 7. Internet manbalari.

