

O'QUVCHILARDA STRESSGA BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Shaymardanova Malohat Mamarajapovna

Surxondaryo viloyati Sho'rchi tuman 75- maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda stressga barqarorlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Stress tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari hamda yoshlar psixologiyasiga ta'siri ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, stressga nisbatan barqarorlikni shakllantirishda kognitiv, emotsional va xulq-atvoriy mexanizmlarning o'rnini ochib berilgan. Maqolada o'zini boshqarish ko'nikmalari, ijobiy fikrlash, emotsional intellekt, motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining stressga chidamlilikni rivojlantirishdagi ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. O'quvchida stressga bardoshlilikni oshirishga qaratilgan psixologik treninglar va amaliy tavsiyalar ham yoritilgan.

Kalit so'zlar: stressga barqarorlik, psixologik mexanizmlar, yoshlar psixologiyasi, emotsional intellekt, kognitiv yondashuv, o'zini boshqarish, ijobiy fikrlash, motivatsiya, psixologik moslashuv, rezilyentlik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik treninglar, shaxs rivojlanishi.

Kirish

Raqobat kuchli bo'lgan jamiyatda yoshlar turli psixologik bosimlar, ijtimoiy talablar va axborot oqimi ta'siriga tez-tez duch kelmoqdalar. O'quv jarayoni, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda kelajak haqida noaniqlik kabi omillar yoshlarda stress holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli stressga barqarorlikni shakllantirish zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Stress — bu inson organizmining tashqi va ichki salbiy omillarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasidir. U qisqa muddatli bo'lsa ham foydali bo'lishi mumkin, biroq uzoq davom etgan stress insonning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ayniqsa, yoshlar davrida stressga nisbatan barqarorlik yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, bu ularning emotsional holati, o'qish faoliyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarda stressga barqarorlik — bu murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashish, qiyinchiliklarni yengib o'tish va psixologik muvozanatni saqlab qolish qobiliyatidir. Ushbu sifat shaxsning ichki resurslari, kognitiv jarayonlari, emotsional boshqaruvi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bilan chambarchas bog'liqdir. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga barqarorlikni shakllantirishda psixologik mexanizmlar muhim

rol o'ynaydi. Ularga kognitiv qayta baholash, emotsiyalarni boshqarish, ijobiy fikrlash, motivatsiyani rivojlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillar kiradi. Ushbu mexanizmlar yoshlarning stressli vaziyatlarga nisbatan munosabatini o'zgartirish va ularni samarali yengib o'tishga yordam beradi. Mazkur mavzuning dolzarbligi zamonaviy jamiyatda o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning hayotiy qiyinchiliklarga bardoshlilikini oshirish hamda ijtimoiy faolligini kuchaytirish zarurati bilan belgilanadi. Stressga barqarorlikni shakllantirish nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyatning barqarorligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolaning maqsadi yoshlarda stressga barqarorlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini yoritish hamda stressni yengib o'tishga yordam beruvchi samarali psixologik yondashuvlarni aniqlashdan iborat.

Asosiy qism

Stressga barqarorlik (rezilyentlik) shaxsning qiyin va noqulay vaziyatlarda ruhiy muvozanatini saqlab qolishi, muammolarni samarali hal qilishi va tezda tiklana olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifatning shakllanishi yosh davridan boshlab bosqichma-bosqich rivojlanadi. Psixologik nuqtai nazardan stress bir nechta bosqichda kechadigan jarayon bo'lib, u organizmning tashqi yoki ichki tahdidlarga nisbatan javob reaksiyasidir. Agar stressni boshqarish ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, u emotsional beqarorlik, xavotir, depressiv holatlar va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli stressga barqarorlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Stressga barqarorlikni shakllantirishda kognitiv mexanizmlar muhim o'rin tutadi. Kognitiv qayta baholash jarayoni orqali shaxs vaziyatni salbiy emas, balki o'sish va rivojlanish imkoniyati sifatida talqin qiladi. Bu esa stressni kamaytirishga va muammoga nisbatan ijobiy yondashuvni shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, alternativ yechimlarni izlash va mantiqiy qaror qabul qilish ko'nikmalari ham stressga chidamlilikni oshiradi. Emotsional mexanizmlar ham stressga barqarorlikning muhim tarkibiy qismidir. O'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, ularni nazorat qilish hamda salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo'l bilan ifodalash yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan yoshlar stressli vaziyatlarga nisbatan sovuqqonlik bilan yondasha oladilar va tezroq moslasha oladilar. Xulq-atvoriy mexanizmlar esa shaxsning stressga javob reaksiyasini amaliy harakatlar orqali boshqarishini ta'minlaydi. Masalan, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollik bilan shug'ullanish va dam olish usullaridan foydalanish stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Bunday ko'nikmalar yoshlarning hayotiy qiyinchiliklarga moslashuvchanligini oshiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham stressga barqarorlikni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Oila, do'stlar va ta'lim muassasalari tomonidan beriladigan

psixologik va emotsional qo‘llab-quvvatlash yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi hamda ularga qiyin vaziyatlarni yengishda yordam beradi. Ijobiy ijtimoiy muhit stressning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Motivatsiya ham stressga chidamlilikni rivojlantiruvchi asosiy omillardan biridir. Maqsadga yo‘naltirilgan yoshlar qiyinchiliklarni vaqtinchalik to‘siq sifatida qabul qilib, ularni yengib o‘tishga harakat qiladilar. Ichki motivatsiyaning yuqori darajasi shaxsni faol bo‘lishga undaydi va stressga nisbatan barqarorlikni mustahkamlaydi. Shuningdek, psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, meditatsiya va nafas olish texnikalari stressni boshqarishning samarali vositalari hisoblanadi. Ushbu usullar asab tizimini tinchlantiradi, diqqatni jamlashni yaxshilaydi va emotsional muvozanatni tiklashga yordam beradi. Ta’lim jarayonida bunday metodlarni qo‘llash yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda stressga barqarorlikni shakllantirish ularning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishi uchun muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Zamonaviy hayot sharoitida yuzaga kelayotgan turli stress omillari yoshlarning emotsional holati va o‘quv faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi sababli, ularda stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stressga barqarorlik kognitiv, emotsional, xulq-atvoriy va ijtimoiy mexanizmlar orqali shakllanadi. Kognitiv qayta baholash, ijobiy fikrlash, emotsiyalarni boshqarish, motivatsiyani kuchaytirish hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi yoshlarning stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchanligini oshiradi va ularni ruhiy jihatdan mustahkam qiladi. Shuningdek, psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari va sog‘lom turmush tarziga amal qilish stressni kamaytirish va emotsional muvozanatni saqlashda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu usullar yoshlarning ichki resurslarini faollashtirib, ularning hayotiy qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini rivojlantiradi. Demak, yoshlarda stressga barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan psixologik mexanizmlarni to‘g‘ri va tizimli qo‘llash ularning barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga, jamiyatda faol va muvaffaqiyatli hayot kechirishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.

5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
8. Internet ma’lumotlari.

