

O‘SMIRLIK YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA STRESSNI KAMAYTIRISH USULLARI

Mamatqulova Nasiba Abduqahhorovna

Jizzax viloyati Mirzacho‘l tumani 3-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlik yoshidagi o‘quvchilarda uchraydigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda stressni kamaytirishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini rivojlantirish va stressga chidamliligini oshirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress, ruhiy salomatlik, emotsional zo‘riqish, psixologik yordam, relaksatsiya, moslashuv, motivatsiya, xavotirlanish, psixologik profilaktika.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas‘uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmda jismoniy, fiziologik va psixologik o‘zgarishlar jadal kechadi. O‘smirlar yangi ijtimoiy munosabatlarga kirishadi, mustaqillikka intiladi va o‘z shaxsiyatini shakllantirishga harakat qiladi. Shu sababli ular turli stressli vaziyatlarga nisbatan sezgir bo‘ladilar.

Stress insonning qiyin yoki noaniq vaziyatlarga nisbatan ruhiy va jismoniy reaksiyasidir. O‘smirlarda stressning yuzaga kelishiga o‘quv yuklamalarining ortishi, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, oiladagi kelishmovchiliklar, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik va kelajak haqidagi xavotirlar sabab bo‘lishi mumkin. Ayrim hollarda internet va ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ta‘siri ham stress darajasini oshiradi. Stressning asosiy belgilariga tez charchash, asabiylashish, uyqu buzilishi, diqqatning pasayishi, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, xavotirlanish va o‘qishga bo‘lgan qiziqishning susayishi kiradi. Ushbu belgilar uzoq davom etgan taqdirda o‘smirning ruhiy salomatligi va ta‘limdagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Stressni kamaytirishning muhim usullaridan biri kun tartibini to‘g‘ri tashkil etishdir. O‘quv va dam olish vaqtining muvozanatini saqlash, yetarli uyqu va muntazam jismoniy faollik o‘smir organizmining tiklanishiga yordam beradi. Sog‘lom turmush tarzi stressga qarshi kurashishda muhim omil hisoblanadi. Relaksatsiya va nafas olish mashqlari ham stressni kamaytirishda samarali vositalardandir. Chuqur nafas olish, mushaklarni bo‘shashtirish va meditatsiya mashqlari asab tizimini tinchlantirib, hissiy zo‘riqishni kamaytiradi. Bunday mashqlarni muntazam bajarish

o'smirlarning emotsional holatini yaxshilaydi. Ijobiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish ham stressga chidamlilikni oshiradi.

O'smirlarni muammolarga konstruktiv yondashishga, muvaffaqiyatsizliklarni hayotiy tajriba sifatida qabul qilishga va o'z imkoniyatlariga ishonishga o'rgatish muhimdir. O'ziga bo'lgan ishonchning rivojlanishi ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Oila stressni kamaytirishda asosiy tayanch manbalardan biri hisoblanadi. Ota-onalarning farzandlarini tinglashi, tushunishi va qo'llab-quvvatlashi o'smirlarning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oilada samimiy va ishonchli muloqot muhitining mavjudligi stress darajasini pasaytiradi.

Maktab va pedagoglarning ham bu boradagi roli katta. O'qituvchilar o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olib, ularga ruhiy bosim o'tkazmasdan, qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini yaratishlari zarur. Maktab psixologlari tomonidan tashkil etiladigan treninglar, individual suhbatlar va maslahatlar o'smirlarning stressga bardoshlilikini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, sport, ijodiy faoliyat, musiqa tinglash, kitob o'qish va sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish ham stressni kamaytirishning samarali usullaridan hisoblanadi. Bunday faoliyatlar o'smirlarning hissiy holatini yaxshilab, ichki zo'riqishlarni kamaytirishga xizmat qiladi.

O'smirlik davri insonning jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydigan bir davrdir. Bu davrda o'smirlar faqat biologik o'zgarishlarni boshdan kechirishmaydi, balki shaxsiy identitetlarini izlash, ijtimoiy o'zgarishlar va o'z-o'zini anglash jarayonlarini ham davom ettiradilar. Bu jarayonlar bir qator ichki va tashqi stressorlarni yuzaga keltiradi. O'smirlikdagi stress shaxsiyat shakllanishi va ijtimoiy moslashish jarayonida eng katta psixologik ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Stress, yoki qo'zg'atuvchi omillar, o'smirlar uchun turli xil shakllarda namoyon bo'ladi. Masalan, oilaviy ziddiyatlar, akademik muvaffaqiyatsizliklar, tengdoshlar bilan munosabatlar, jamiyatdagi o'rin va rollarni aniqlash kabi omillar stressni kuchaytirishi mumkin. O'smirlikdagi stressning uzoq muddatli psixologik ta'sirlari hamda uning salbiy oqibatlari ko'plab tadqiqotlarga sabab bo'lgan va dolzarb psixologik masalalardan biridir. O'smirlarning stressga qanday javob berishi va bu jarayonni qanday boshqarishi ular uchun psixologik salomatlik va farovonlikni ta'minlashda muhim omil bo'lib qoladi.

O'smirlikdagi stressning sabablari va turlari: O'smirlikda stressning ko'plab sabablari mavjud. Ulardan ba'zilari biologik, ba'zilari ijtimoiy, ba'zilari esa psixologik xususiyatlarga asoslanadi. Biologik omillar o'smirlarning gormonal o'zgarishlari va jismoniy rivojlanishi bilan bog'liqdir. O'smirlar gormonlaridagi o'zgarishlar va fiziologik rivojlanish ularda turli hissiy tajribalarni keltirib chiqaradi, bu esa o'z navbatida stressni kuchaytiradi. Ijtimoiy omillar, masalan, tengdoshlar bilan munosabatlar, jamiyatdagi mavqeni aniqlash va oilaviy muammolar stressning boshqa

asosiy sabablari hisoblanadi. O'smirlar o'zlarini doimiy ravishda boshqa tengdoshlar bilan taqqoslashadi, bu esa o'z navbatida o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishiga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Tendentlik, o'ziga xoslikni anglash va oilaviy muammolar ham o'smirlar uchun stress manbalaridan biridir. Akademik bosim ham o'smirlarning stressni boshdan kechirishiga sabab bo'ladi. Yuksak akademik talablar, ota-onalarning muvaffaqiyat kutishlari, imtihonlarga tayyorgarlik va kelajakdagi o'qish va ish imkoniyatlariga doir xavotirlar o'smirlarni yanada stressli holatga olib keladi. O'smirlikdagi stressning psixologik ta'siri: O'smirlikdagi stressning psixologik ta'siri juda chuqur va uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Stress o'smirlarning kayfiyatini pasaytiradi, depressiya, xavotirlik, bezovtalik va ruhiy zaiflikni keltirib chiqarishi mumkin. Bu holatlar, o'z navbatida, o'smirlarning ijtimoiy aloqalarini, akademik muvaffaqiyatlarini va umumiy farovonligini buzadi. O'smirlar ko'pincha stressni boshqarishning salbiy usullariga murojaat qilishadi, masalan, mastlik, giyohvand moddalar iste'moli yoki o'ziga zarar yetkazish kabi xavfli xatti-harakatlar.

O'smirlarning stressga bo'lgan javob reaksiyalari ko'pincha ular o'zlarini qanday ko'rishlariga, o'z kimligini qanday anglashlariga va o'zlarining o'ziga bo'lgan ishonchlariga bog'liqdir. Ularning o'zini his qilishlari, o'zini qadrlashlari va o'ziga bo'lgan ishonchlarining pasayishi stressni boshqarishni yanada qiyinlashtiradi. Yuzaga kelgan stress bu davrda o'smirlarning hissiy va psixologik barqarorligini buzishi mumkin. Stressning boshqa bir muhim ta'siri o'smirlarning o'zini anglash va identitetini shakllantirish jarayoniga bo'ladi. O'smirlikda o'zlikni anglash va kelajakda qanday shaxs bo'lishni tushunish juda muhimdir. Stress bu jarayonni to'xtatib qo'yishi yoki qiyinlashtirishi mumkin, chunki o'smirlar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashdan va ijtimoiy kutishlarga javob berishdan aziyat chekishlari mumkin.

Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish: O'smirlikda stressni boshqarish juda muhimdir, chunki bu o'smirlarning psixologik farovonligiga va umumiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Stressni boshqarishning samarali usullari o'smirlarni salbiy psixologik holatlardan himoya qilishga yordam beradi. O'smirlar uchun stressni boshqarish usullari orasida meditatsiya, nafas olish mashqlari, jismoniy mashqlar, san'at va musiqadan foydalanish kabi usullar mavjud. Bularning barchasi stressni kamaytirishga va hissiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Yoshlar uchun o'z hissiyotlarini boshqarish va salbiy stressni yengish o'rgatish uchun oilaviy va ijtimoiy muhitda qo'llab-quvvatlash muhimdir. O'zini anglash va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash uchun psixologik maslahatlar yoki terapiya sessiyalari ham foydali bo'lishi mumkin. O'smirlar o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalash va boshqarish yo'llarini o'rganishlari kerak. Ota-onalar va o'qituvchilar bu jarayonda muhim yordamchilar bo'lishi mumkin.

O'smirlik davri stressning ko'plab manbalarini yaratadigan murakkab bir davrdir. Biologik, ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar o'smirlarni stressga olib keladi va

bu holatlarning uzoq muddatli psixologik ta'sirlari jiddiy bo'lishi mumkin. Stressning ta'siriga qarshi kurashish uchun o'smirlar o'z hissiyotlarini boshqarish va stressni samarali tarzda yengish usullarini o'rganishlari lozim. Bu jarayon, o'z navbatida, ularning psixologik salomatligi va ijtimoiy farovonligini ta'minlashda muhim omil bo'lib qoladi. O'smirlarning stressga nisbatan javoblarini yaxshilash va ular uchun qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish, ularning psixologik o'sishiga va ijtimoiy moslashishiga yordam beradi.

XULOSA

O'smirlik yoshidagi o'quvchilarda stress holatlari rivojlanishning tabiiy jarayonlari va turli ijtimoiy omillar ta'sirida yuzaga keladi. Stressning oldini olish va uni kamaytirish uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish, relaksatsiya usullaridan foydalanish, ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish hamda oila va maktabning psixologik qo'llab-quvvatlashini kuchaytirish zarur. Bu esa o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
5. Shoumarov G'.B. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. Selye H. The Stress of Life. – New York, 1976.
7. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.