

STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI: PSIXOLOGIK TAHLIL VA AMALIY TAVSIYALAR

Muallif: **Jumanazarova Shoirra Jongirovna**

Xorazm viloyati Hazorasp tumani 26-sonli maktab psixologi

Annotatsiya Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lgan stress tushunchasi, uning turlari va inson organizmiga ta'siri yoritilgan. Maqolada maktab muhitida stressning kelib chiqish sabablari tahlil qilinib, uni samarali boshqarishning psixologik va amaliy usullari keltirilgan. Shuningdek, stressni jilovlashda qo'llaniladigan nafas mashqlari, vaqtni boshqarish va kognitiv qayta ishlash texnikalari bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: stress, distress, evstress, relaksatsiya, adaptatsiya, psixologik salomatlik, vaqtni boshqarish, maktab psixologi.

Kirish Bugungi shiddat bilan rivojlanayotgan zamonda inson kundalik hayoti davomida turli xil psixologik bosimlarga duch kelmoqda. Ayniqsa, ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan o'qituvchilar va bilim olayotgan o'quvchilar uchun stress tushunchasi begona emas. Stress — bu organizmning har qanday tashqi talabga yoki o'zgarishga nisbatan bergan umumiy moslashuv reaksiyasidir. Garchi stress ko'pincha salbiy tushuncha sifatida talqin etilsa-da, uning ma'lum bir darajasi insonni faollikka va rivojlanishga undaydi. Biroq, surunkali va kuchli stress insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy putur yetkazishi mumkin. Maktab psixologi sifatida stressni boshqarish usullarini o'rgatish — sog'lom ma'naviy muhitni shakllantirishning asosiy omilidir.

Asosiy qism

1. Stressning mohiyati va turlari Stress tushunchasini fanga ilk bor Hans Selye olib kirgan. U stressni ikki turga ajratgan: * **Evstress:** Ijobiy stress. Insonni harakatga keltiruvchi, g'ayrat beruvchi va muvaffaqiyatga undovchi holat. * **Distress:** Salbiy stress. Insonning adaptatsiya (moslashish) imkoniyatlaridan yuqori bo'lgan, ruhan va jismonan toliqtiruvchi holat.

2. Maktab muhitida stressning sabablari O'quvchilar va o'qituvchilar orasida stress quyidagi omillar tufayli yuzaga keladi:

- * Yuqori akademik talablar va imtihonlar;
- * Vaqt yetishmasligi (taym-menejmentning yo'qligi);
- * Ijtimoiy munosabatlardagi ziddiyatlar (tengdoshlar yoki hamkasblar o'rtasida);
- * Shaxsiy hayotdagi muammolar.

3. Stressni boshqarishning samarali usullari Stressni boshqarish — bu stressni butkul yo‘q qilish emas, balki uning salbiy ta‘sirini kamaytirish va vaziyatni nazorat qilishdir. Quyidagi usullar eng samarali hisoblanadi:

- **Nafas olish mashqlari (Relaksatsiya):** Stress paytida nafas qisqaradi va yurak urishi tezlashadi. "4-7-8" usuli (4 soniya nafas olish, 7 soniya ushlab turish va 8 soniya chiqarish) organizmni tinchlantirishga yordam beradi.

- **Kognitiv qayta ishlash (Reframing):** Vaziyatga bo‘lgan munosabatni o‘zgartirish. "Nega bu men bilan sodir bo‘ldi?" o‘rniga "Bu vaziyatdan qanday tajriba olishim mumkin?" degan savolni qo‘yish.

- **Vaqtning to‘g‘ri taqsimlash:** Stressning katta qismi rejasizlikdan kelib chiqadi. Kunlik ishlarni ustuvorlik asosida tartiblash (Eyzengauer matritsasi) bosimni kamaytiradi.

- **Jismoniy faollik:** Sport va piyoda yurish organizmda "baxt gormonlari" — endorfinlarning ajralib chiqishini ta‘minlaydi, bu esa kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi.

- **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash:** Yaqinlar, do‘stlar yoki psixolog bilan suhbatlashish hissiy yukni yengillatadi.

Xulosa Xulosa qilib aytganda, stress hayotimizning ajralmas qismidir, biroq biz uning qurboniga aylanmasligimiz kerak. Stressni boshqarish ko‘nikmalarini egallash maktab o‘quvchilarining o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarini oshirsa, o‘qituvchilarning kasbiy yonishini (burnout) oldini oladi. Maktab psixologi sifatida bizning vazifamiz har bir shaxsga o‘z ichki resurslarini aniqlashda va stressga chidamlilik darajasini oshirishda ko‘maklashishdir. To‘g‘ri tanlangan usullar nafaqat muammoni hal qiladi, balki shaxsning psixologik immun tizimini ham mustahkamlaydi.

Tavsiyalar:

1. Maktabda muntazam ravishda "Stressni boshqarish haftaligi"ni tashkil etish.
2. O‘quvchilarga imtihon oldi stressini kamaytirish bo‘yicha treninglar o‘tish.
3. O‘qituvchilar uchun "Psixologik tushirish" xonalarida relaksatsiya mashg‘ulotlarini joriy qilish.
4. Ota-onalar bilan "Boladagi xavotirni qanday aniqlash mumkin?" mavzusida suhbatlar o‘tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
3. G‘ozdiyev E.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2010.
4. Shoraxmetov Sh. *Stress va salomatlik*. Toshkent, 2015.