

O'QUVCHILARDA STRESSGA BARQARORLIK VA EMOTSIONAL CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Xolmatova Xayrinso Maminovna

Quyichirchiq tumani

46-sonli maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada stressga barqarorlik va emotsional chidamlilikni rivojlantirishning asosiy omillari tahlil qilingan. Inson hayotida uchraydigan turli psixologik bosimlar va qiyinchiliklar shaxsning ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada emotsional chidamlilikni shakllantirishda oila, ta'lim muhiti, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi hamda shaxsiy psixologik ko'nikmalarning o'rni yoritilgan. Shuningdek, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: stressga barqarorlik, emotsional chidamlilik, psixologik moslashuv, stress boshqaruvi, ruhiy salomatlik, o'zini boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsiya, hissiy barqarorlik, psixologik resurslar.

KIRISH

Odam hayotida stress holatlari muqarrar hisoblanadi. Har bir inson turli vaziyatlarda bosim, muammo yoki qiyinchiliklarga duch keladi. Bunday holatlarda shaxsning qanday javob berishi uning stressga barqarorlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Stressga barqarorlik — bu insonning murakkab vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqara olishi, vaziyatni to'g'ri baholashi va samarali qaror qabul qila olish qobiliyatidir. Emotsional chidamlilik esa shaxsning salbiy hissiyotlar, muvaffaqiyatsizliklar va ruhiy bosimlarga qaramay, o'z ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Bu sifat insonning hayotiy muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Stressga barqarorlikni rivojlantirishda birinchi navbatda oilaviy muhit katta rol o'ynaydi. Mehr-oqibat va qo'llab-quvvatlashga asoslangan oila bolada o'ziga ishonch va psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi. Bunday muhitda ulg'aygan shaxslar qiyin

vaziyatlarga nisbatan bardoshli bo‘ladi va stressni yengish ko‘nikmalarini tezroq rivojlantiradi. Ta’lim muassasalari ham emotsional chidamlilikni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlashi, ijobiy pedagogik muhit va o‘quvchilarga individual yondashuv ularning psixologik barqarorligini oshiradi. Shuningdek, psixologik treninglar va motivatsion dasturlar stressga qarshi kurashish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham muhim omillardan biridir. Do‘stlar, yaqinlar va jamiyat tomonidan beriladigan yordam insonning ruhiy bosimini kamaytiradi va unga ijobiy hissiy resurslar beradi. Ijtimoiy aloqalar qanchalik mustahkam bo‘lsa, shaxs stressga shunchalik chidamli bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarzi emotsional barqarorlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu, jismoniy faollik va dam olish organizmning stressga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Sport bilan shug‘ullanish esa nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog‘liqni ham yaxshilaydi.

Shaxsiy psixologik ko‘nikmalar ham stressga barqarorlikni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘zini boshqarish, ijobiy fikrlash, muammolarni tahlil qilish va qaror qabul qilish ko‘nikmalari insonning emotsional chidamliligini oshiradi. Meditatsiya, nafas mashqlari va relaksatsiya usullari ham stressni kamaytirishga yordam beradi.

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 yoshlarning 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.

O'quvchilarda stressga barqarorlikni shakllantirish murakkab psixologik jarayon bo'lib, u shaxsning ichki resurslari, kognitiv jarayonlari, emotsional boshqaruvi va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liqdir. 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.

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.

Yoshlarda 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.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stressga barqarorlik va emotsional chidamlilik inson hayotidagi muhim psixologik sifatlar hisoblanadi. Ularni rivojlantirishda oila, ta‘lim muhiti, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzi va shaxsiy psixologik ko‘nikmalar asosiy omillar bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu omillar uyg‘unligi insonning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va hayotiy qiyinchiliklarni samarali yengib o‘tishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Musurmonova O. Ma‘naviy tarbiya asoslari. – Toshkent, 2018.
6. World Health Organization. Mental Health and Resilience. – Geneva, 2023.
7. UNICEF. Adolescent Development and Well-being. – New York, 2021.
8. Lazarus R. S. Stress, Appraisal, and Coping. – Springer, 1993.