O‘smirlar o'quvchilarning stressga bardoshliligini rivojlantirishning psixologik usullari

Xisenova Musallam Fozilovna
Qashqadaryo viloyati Mirishkor tumanidagi
36-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smir o‘quvchilarda stressga bardoshlilikni (rezistentlikni) rivojlantirishning psixologik usullari, ularning nazariy asoslari va amaliy yo‘llari tahlil qilingan. O‘smirlik davrida stress omillarining psixologik xususiyatlari, emotsional beqarorlik sabablari hamda ularni yengib o‘tish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologi tomonidan qo‘llaniladigan relaksatsiya, trening, kognitiv yondashuv, motivatsion va emotsional qo‘llab-quvvatlash usullarining samaradorligi asoslab berilgan. Maqolada o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi, o‘ziga ishonchi va emotsional barqarorligini mustahkamlashda psixologik xizmatning o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlar, stressga bardoshlilik, psixologik usullar, emotsional barqarorlik, maktab psixologi, relaksatsiya, motivatsiya, kognitiv yondashuv, psixologik trening, o‘ziga ishonch, ijtimoiy moslashuv, emotsional intellekt, psixologik yordam, stressni boshqarish, o‘quvchi psixologiyasi, psixoprofilaktika

O‘smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bola nafaqat jismoniy jihatdan, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham katta o‘zgarishlarni boshdan kechiradi. Aynan shu bosqichda shaxsning o‘zini anglash jarayoni, ijtimoiy rollari va emotsional barqarorligi shakllanadi. Shu sababli o‘smirlik davri stressga nisbatan eng sezgir davr sifatida e’tirof etiladi.

Stressga bardoshlilik (rezistentlik) — bu shaxsning qiyin, bosimli yoki noqulay vaziyatlarga nisbatan psixologik barqarorlikni saqlab qolish, muammolarni yengib o‘tish va o‘zini boshqara olish qobiliyatidir. O‘smirlarda bu sifat hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi, chunki ularning emotsional tizimi, qaror qabul qilish mexanizmi va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari rivojlanish jarayonida bo‘ladi. Shu bois ular stress ta’siriga tez beriluvchan bo‘lishadi. O‘smirlar uchun stressli vaziyatlar ko‘pincha maktab hayoti, tengdoshlar bilan munosabatlar, o‘qituvchilar talablari va oilaviy muhit bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, nazorat ishlari, imtihonlar, baholash tizimi yoki sinfdoshlar oldida chiqish qilish kabi holatlar ularda kuchli emotsional zo‘riqish keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, o‘z-o‘zini baholashning beqarorligi ham stressga bardoshlilikning past bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Psixologik nuqtai nazardan stressga bardoshlilik shaxsning ichki resurslari bilan bog‘liq. Bu resurslarga o‘ziga ishonch, emotsional nazorat, ijobiy fikrlash, muammolarni hal qilish ko‘nikmalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi kiradi. Agar o‘smirda ushbu resurslar yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, u kichik qiyinchiliklarni ham katta stress sifatida qabul qiladi.

Stressga bardoshlilikning pastligi o‘smir psixikasida turli salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Jumladan, xavotir, depressiv holatlar, tajovuzkorlik, ijtimoiy chekinish va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Bu esa o‘quv faoliyatining yomonlashishiga va shaxsiy rivojlanishning sekinlashishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, stressga bardoshlilikni rivojlantirish o‘smir shaxsining psixologik barqarorligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon faqat tabiiy rivojlanishga emas, balki maxsus psixologik usullar va pedagogik yondashuvlarga ham bog‘liqdir. Aynan maktab psixologi ushbu jarayonda asosiy mutaxassis sifatida faol ishtirok etadi. O‘smirlarda

stressga bardoshlilik darajasi bir qator ichki va tashqi omillar bilan belgilanadi. Bu omillar o‘zaro bir-biri bilan bog‘liq bo‘lib, shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli stressga bardoshlilikni rivojlantirish jarayonida ushbu omillarni chuqur tahlil qilish muhim ahamiyatga ega.

Birinchi muhim omil — oilaviy muhit hisoblanadi. Oila o‘smir shaxsining ilk psixologik maktabi bo‘lib, unda bola o‘zining emotsional tajribasini shakllantiradi. Agar oilada tinchlik, qo‘llab-quvvatlash va ishonch muhiti mavjud bo‘lsa, o‘smirda o‘ziga ishonch va stressga chidamlilik yuqori bo‘ladi. Aksincha, doimiy nizolar, tanqid, befarqlik yoki haddan tashqari nazorat o‘smir psixikasida ichki bosimni kuchaytiradi va stressga moyillikni oshiradi. Ikkinchi omil — maktab muhiti va o‘qituvchilar bilan munosabatdir. O‘smirlar ko‘p vaqtini maktabda o‘tkazgani uchun u yerda shakllanadigan ijtimoiy va psixologik muhit juda muhimdir. Qo‘llab-quvvatlovchi, tushunadigan va motivatsion yondashuvga ega o‘qituvchi o‘smirning stressga bardoshliligini mustahkamlaydi. Aksincha, keskin tanqid, adolatsiz baholash yoki kamsitish holatlari o‘smirda xavotir va ishonchsizlikni kuchaytiradi. Uchinchi muhim omil — tengdoshlar bilan munosabatlar. O‘smirlik davrida do‘stlik va ijtimoiy guruhga tegishli bo‘lish ehtiyoji juda kuchli bo‘ladi. Agar o‘smir sinf jamoasida o‘zini qabul qilingan his qilsa, uning emotsional barqarorligi mustahkamlanadi. Ammo ijtimoiy chetlashuv, bulling yoki masxara qilish holatlari stress darajasini keskin oshiradi va psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. To‘rtinchi omil — shaxsning individual psixologik xususiyatlari. Har bir o‘smirning temperament, xarakter, o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi va emotsional reaksiyalari turlicha bo‘ladi. Masalan, introvert o‘smirlar stressni ichki kechinmalar orqali boshdan kechiradi, ekstrovertlar esa uni tashqi xulq orqali ifodalaydi. Perfektsionizm, ya’ni mukammallikka intilish ham stressga bardoshlilikni pasaytiruvchi muhim omillardan biridir. Beshinchi omil — zamonaviy axborot muhitining ta’siri. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli texnologiyalar o‘smir psixikasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy taqqoslash, “ideal hayot” obrazlari va virtual bosim o‘smirda o‘ziga nisbatan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Bu esa stress va emotsional zo‘riqishlarni oshiradi.

Shuningdek, biologik omillar ham e’tibordan chetda qolmasligi kerak. Uyqu yetishmasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy charchoq o‘smir organizmining stressga chidamliligini pasaytiradi. Tana va psixika o‘zaro bog‘liq bo‘lgani uchun sog‘lom turmush tarzi stressga bardoshlilikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

O‘smirlarda stressga bardoshlilikni shakllantirish murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u bir nechta ichki mexanizmlar orqali amalga oshadi. Bu mexanizmlar shaxsning emotsional, kognitiv va xulq-atvor darajasidagi o‘zgarishlarini o‘z ichiga oladi. Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda aynan ushbu psixologik mexanizmlarni tushunish va to‘g‘ri yo‘naltirish muhim ahamiyatga ega. Birinchi mexanizm — kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal) hisoblanadi. Bu jarayonda o‘smir stressli vaziyatni salbiy emas, balki o‘sish va rivojlanish imkoniyati sifatida talqin qilishni o‘rganadi. Masalan, imtihonni “muvaffaqiyatsizlik xavfi” sifatida emas, balki “bilimni sinash imkoniyati” sifatida qabul qilish o‘smirning emotsional bosimini kamaytiradi. Bu mexanizm fikrlash uslubini o‘zgartirish orqali stress darajasini pasaytiradi. Ikkinchi mexanizm — emotsional o‘zini boshqarishdir. O‘smirlar ko‘pincha kuchli hissiyotlarni boshqarishda qiyinchilikka duch keladilar. Shu sababli ularga o‘z emotsiyalarini tanish, ularni nomlash va boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Masalan, jahldorlik yoki xavotir paydo bo‘lganda chuqur nafas olish, qisqa tanaffus qilish yoki fikrni boshqa faoliyatga yo‘naltirish kabi usullar qo‘llaniladi. Bu mexanizm o‘smirning ichki barqarorligini mustahkamlaydi. Uchinchi mexanizm — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimidir. O‘smirlar uchun tengdoshlar, oila va o‘qituvchilardan olinadigan psixologik qo‘llab-quvvatlash juda muhimdir. O‘zini yolg‘iz his qilmagan o‘smir stressli vaziyatlarni yengilroq boshdan kechiradi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash o‘smirda “men yolg‘iz emasman” degan ichki ishonchni shakllantiradi va bu stressga

chidamlilikni oshiradi. To‘rtinchi mexanizm — motivatsion resurslarni rivojlantirishdir. O‘smirning ichki motivatsiyasi qanchalik kuchli bo‘lsa, u qiyinchiliklarga shunchalik bardoshli bo‘ladi. Maqsad qo‘yish, o‘z yutuqlarini baholash va kelajak rejalari stressni yengishda muhim rol o‘ynaydi. Motivatsiya o‘smirni faol harakatga undaydi va passiv stress holatidan chiqishga yordam beradi. Beshinchi mexanizm — o‘z-o‘zini baholash (self-esteem)ni mustahkamlashdir. Past o‘z-o‘zini baholash o‘smirni stressga juda sezgir qiladi. Aksincha, barqaror va ijobiy o‘z-o‘zini baholash unga qiyin vaziyatlarda ham o‘zini ishonchli tutishga yordam beradi. Psixologik treninglar va muvaffaqiyatli tajribalarni mustahkamlash orqali o‘z-o‘zini baholashni rivojlantirish mumkin. Shuningdek, xulq-atvoriy moslashuv mexanizmi ham muhim o‘rin tutadi. O‘smirlar stressli vaziyatlarda muqobil harakat usullarini tanlashni o‘rganadilar. Masalan, muammodan qochish emas, balki uni hal qilishga yo‘naltirilgan xatti-harakatlarni tanlash stressga bardoshlilikni oshiradi. Bu jarayon “problem-solving” ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi. O‘smirlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirishda psixologik usullar muhim o‘rin tutadi. Bu usullar o‘smirning emotsional holatini barqarorlashtirish, ichki resurslarini faollashtirish va qiyin vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirishga qaratilgan. Amaliy psixologiyada ushbu maqsadga erishish uchun bir nechta samarali metodlar qo‘llaniladi. Eng asosiy usullardan biri — relaksatsiya va nafas olish texnikalaridir. O‘smirlar ko‘pincha stress holatida tez nafas olish, yurak urishining tezlashishi va mushak tarangligini his qilishadi. Bunday vaziyatlarda chuqur va ritmik nafas olish mashqlari organizmni tinchlantiradi, asab tizimini barqarorlashtiradi va emotsional zo‘riqishni kamaytiradi. Shuningdek, mushaklarni ketma-ket bo‘shashtirish (progressiv relaksatsiya) ham samarali usul hisoblanadi. Ikkinchi muhim usul — kognitiv-behavioral yondashuv (CBT elementlari)dir. Bu usul o‘smirning salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy yoki realistik fikrlarga almashtirishga yordam beradi. Masalan, “men hech qachon eplay olmayman” degan fikr “men harakat qilsam, yaxshiroq natijaga erishaman” degan konstruktiv fikr bilan almashtiriladi. Bu jarayon o‘smirning fikrlash tizimini o‘zgartirib, stressni kamaytiradi. Uchinchi usul — psixologik treninglar va guruhiy mashg‘ulotlardir. Treninglar davomida o‘smirlar turli rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va jamoaviy mashqlar orqali stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Guruh ichida ishlash ularga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hissini beradi va yolg‘izlik hissini kamaytiradi. To‘rtinchi usul — art-terapiya va ijodiy faoliyatdir. Rasm chizish, musiqa tinglash, yozma ifoda yoki boshqa ijodiy mashg‘ulotlar o‘smirga ichki kechinmalarini xavfsiz tarzda ifodalash imkonini beradi. Bu usul verbal muloqotda qiynaladigan o‘smirlar uchun ayniqsa samaralidir. Ijodiy jarayon emotsional bo‘shanishga yordam beradi va psixologik yengillik yaratadi. Beshinchi usul — motivatsion va ijobiy qo‘llab-quvvatlash texnikalaridir. O‘smirning kichik yutuqlarini ham e’tirof etish, uni rag‘batlantirish va ijobiy fikr bildirish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Natijada u stressli vaziyatlarga nisbatan bardoshliroq bo‘ladi va o‘z imkoniyatlariga ko‘proq ishonadi. Oltinchi usul — ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishdir. O‘smirlar uchun muloqot qilish, konfliktlarni hal etish, o‘z fikrini ifodalash va boshqalar bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalari juda muhim. Ushbu ko‘nikmalar rivojlangan sari o‘smir ijtimoiy stresslarga kamroq duch keladi va o‘zini jamoada erkin his qiladi.

O‘smirlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish jarayonida maktab psixologi markaziy o‘rin egallaydi. Chunki u o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, stress omillarini aniqlash va ularni kamaytirishga qaratilgan kompleks ishlarni amalga oshiradi. Maktab psixologining faoliyati faqat muammo yuzaga kelganda emas, balki uning oldini olishga qaratilgan profilaktik yondashuv asosida ham olib boriladi.

Profilaktikaning eng muhim yo‘nalishlaridan biri — o‘smirlar uchun sog‘lom psixologik muhit yaratishdir. Maktab jamoasida o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va ishonch muhitining shakllanishi stress darajasini sezilarli kamaytiradi. Psixolog sinf jamoalari bilan treninglar o‘tkazib, empatiya, bag‘rikenglik va ijtimoiy hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa o‘smirlarning o‘zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Shuningdek, psixolog o‘smirlarning individual psixologik xususiyatlarini

hisobga olgan holda ishlashi muhimdir. Har bir o‘quvchining stressga munosabati turlicha bo‘lgani uchun universal yondashuv har doim ham samarali bo‘lavermaydi. Shu sababli diagnostika asosida risk guruhiga kiruvchi o‘smirlar aniqlanadi va ular bilan individual psixologik ishlar olib boriladi. Ota-onalar bilan hamkorlik ham stress profilaktikasining muhim qismidir. Psixolog ota-onalarga farzandlarining psixologik ehtiyojlarini tushunish, ortiqcha bosim bermaslik va ijobiy tarbiya usullarini qo‘llash bo‘yicha maslahatlar beradi. Oiladagi barqaror va qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘smirning stressga bardoshliligini oshiruvchi eng kuchli omillardan biri hisoblanadi. Maktab psixologi o‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirishga ham alohida e’tibor qaratadi. O‘z hissiyotlarini tushuna olish, ularni boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini anglash o‘smirni stressli vaziyatlarga nisbatan chidamli qiladi. Emotsional intellekt yuqori bo‘lgan o‘smirlar muammolarni konstruktiv hal qilishga moyil bo‘ladi. Bundan tashqari, psixolog monitoring va doimiy kuzatuv tizimini yo‘lga qo‘yadi. O‘quvchilarning emotsional holati muntazam o‘rganilib borilganda stress belgilari erta aniqlanadi va tezkor psixologik yordam ko‘rsatiladi. Bu esa muammolarning chuqurlashib ketishini oldini oladi.

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish ko‘p qirrali va tizimli jarayon bo‘lib, unda maktab psixologi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Relaksatsiya, kognitiv yondashuv, treninglar va profilaktik ishlarning uyg‘un qo‘llanilishi o‘smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi va ularni kelajak hayotiga tayyorlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017. 280-b
2. Nishonova Z. T., Kamilova N. G‘., Abdullayeva D. U., Xolnazarova M. X. Rivojlanish va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. 152-b
4. Vygotskiy L. S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 2018.
5. UNESCO. School Health and Youth Well-being: Mental Health in Education. – Paris: UNESCO Publishing, 2021.
6. UNICEF. Adolescent Mental Health and Psychosocial Support in Schools. – New York: UNICEF, 2020. 120-b
7. Referat.uz
8. Ziyonet.uz