

O'SMIRLARDA STRESSNI BOSHQARISH STRATEGIYALARI NAZARIYASI

Tursunbayev Xasanboy Muhammadaliyevich

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti psixologiya fakulteti 2-kurs magsitri

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlar orasida keng tarqalgan stress holatlari va ularni yengish strategiyalarining nazariy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda stress tushunchasi, o'smirlik davridagi psixologik o'zgarishlar hamda ularni boshqarishga qaratilgan kognitiv, emotsional va xulqiy yondashuvlar tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar uchun mos strategiyalarni tanlash ularning ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: O'smirlik, stress, boshqaruv strategiyalari, psixologik salomatlik, kognitiv yondashuv.

Kirish. O'smirlik davri inson hayotining eng muhim va ayni paytda murakkab bosqichlaridan biridir. Bu davrda jismoniy, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Aynan shu o'zgarishlar stressga moyillikni kuchaytiradi. O'smirlar stressni boshqarish qobiliyatini to'liq shakllantira olmaganlari sababli, bu holat ularning o'qish, ijtimoiy munosabatlar va umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun ushbu maqolada o'smirlar uchun samarali stressni boshqarish strategiyalari va ularning nazariy asoslarini o'rganish maqsad qilingan.

Metodlar. Maqola nazariy tahlil metodiga asoslangan. O'zbekiston va xorijiy psixologlar, pedagoglar va sosiologlarning ilmiy ishlaridan foydalanildi. Shuningdek, kognitiv-hulqiy terapiya (CBT), emotsional ong (emotional intelligence) nazariyalari va Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash va boshqarish modeli asos qilib olindi.

Adabiyotlar tahlili. O'smirlar, odatda, har qanday o'zgarish istagiga qarshi tura oladilar. Stress uch bosqichga bo'linadi. Muvozanatning dastlabki bosqichi erta o'smirlarga (11-13 yosh), so'ngra o'rta o'spirinlarga (14-16 yosh) tegishli bo'lib, bunda odamlarning stress omillarini boshqarish qobiliyati yaqqol namoyon bo'ladi va kech o'smirlar (17-19 yosh) bilan yakunlanadi. Ularga qo'yiladigan talablarga nisbatan unumdorlikning pasayishini ko'rsatadi. Vaziyat stress bilan bog'liq. Muhim o'zgarishlar bilan ajralib turadigan o'smirlik, shubhasiz, hayotning eng stressli davrlaridan biri bo'lib, stressni keltirib chiqaradigan o'zgaruvchilar "stressorlar" deb ataladi¹. Butun dunyo bo'ylab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlikdagi stress darajasi 20% dan 45% gacha o'zgarib turadi. O'smir stress omillarini beshta asosiy

¹ Ismoilova Nurjaxon Zuxuriddinovna. "O'smirlar tasavvurida stressogen ta'sirlarning psixologik tahlili." MAK'TABGACHA VA MAK'TAB TA'LIMI JURNALI, 2023.

o'lchovga bo'lish mumkin: akademik, oilaviy, tengdoshlar bilan bog'liq, sog'liq va tashqi ko'rinish bilan bog'liq stresslar. Ushbu stresslar o'smirlik stressining potentsial haydovchisi bo'lib xizmat qilishi mumkin, bundan keyin ham tasdiqlanadi. Maktab muhiti va bolalarning ijtimoiy-iqtisodiy holati (SES) o'smirlarning stress darajasiga ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim muassasalarining turi o'smirlarning stress darajasiga ta'sir qiladi. Ish, daromad va uy madaniy xususiyatlarini o'z ichiga olgan ijtimoiy-iqtisodiy omillar (Stefan, 1980) o'smirlarda keng miqyosda o'rganilgan. Stress bo'yicha keng qamrovli tadqiqotlar mavjud; ammo, o'smir stressiga qaratilgan tadqiqotlar kattalar ishtirokidagi shunga o'xshash tadqiqotlar bilan solishtirganda kamroq e'tiborni tortdi. Bundan tashqari, ular o'rtasida olib borilgan tadqiqotlar asosan keksa yoshdagi demografikaga qaratilgan. Shunga qaramay, o'rta yoshli o'smirlar o'rtasida stressni keltirib chiqaruvchi omillar va ularga qarshi kurashish mexanizmlariga qaratilgan tadqiqotlar ko'p jihatdan o'rganilmagan. Hayotimiz davomida stress o'smirlik davriga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Olimlar o'smirlik davri notinch davr ekanligini isbotladi. O'smirlik davrining turli bosqichlarida stress omillari o'zgaradi: erta, o'rta va kech. Erta o'smir (12-14 yosh) o'quv hayotini stressli deb bilishi mumkin, kech o'smir (17-19 yosh) esa kelajakdagi ish imkoniyatlari haqida jiddiy tashvishlanishi mumkin. O'smirlarning atrof-muhit va o'zlari bilan qanday munosabatda bo'lishlari ularning stress darajasini prognoz qiladi. Stress o'smirlar yangi, noaniq vaziyatlarga duch kelganda, g'ayrioddiy voqealarni kutish va yo'qotishdan qo'rqish bilan yuzaga keladi. Yosh o'smirlik davrida u stressga duchor bo'la boshlaydi. O'smirlar dastlab uyda, keyin esa maktabda o'zini o'zi, ijtimoiy muhit va o'quv yutuqlari bilan bog'liq muammolarga duch keladilar. O'smirlar duch keladigan asosiy bosimlar, birinchi navbatda, kundalik qiyinchiliklar va hayot voqealari sifatida tasniflanadi. Byrne va boshqalar. o'smirlarga ta'sir qiluvchi stress omillarini aniqlash uchun so'rovnomanini ishlab chiqdi. U o'n bitta alohida domenni yakunladi. Ular uy hayoti, o'quv natijalari, maktabga borish, ishqiy munosabatlar, jinsiy istak, ijtimoiy bosim, o'qituvchilar bilan o'zaro munosabatlar, bo'sh vaqtni o'tkazish, moliyaviy yuklar va voyaga yetganlik mas'uliyati bilan bog'liq stressni boshdan kechirdilar. Ushbu domenlar tadqiqotchilar tomonidan eng ko'p o'rganilgan va tekshirilgan. Elgar va boshqalar. Kundalik stress omillarining sakkizta sohasi bo'yicha topilmalarni taqdim etgan taqqoslanadigan tadqiqot o'tkazdi: ijtimoiy izolyatsiya, haddan tashqari talablar, romantik muammolar, shaxsiy kelajakdagi qarorlar, yolg'izlik va mashhur emaslik, turli bezovtalik va tashvishlar, ijtimoiy zo'ravonlik va akademik qiyinchiliklar. Bizning tahlilimiz shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ota-onalarning ijtimoiy-iqtisodiy holati, moliyaviy ahvoli va o'quv hayotiga nisbatan ko'proq tashvishlanishgan. Ushbu belgilovchilar batafsil ko'rib chiqildi.

Ijtimoiy maqom shaxsning ijtimoiy munosabatlardagi mavqeini, iqtisodiy maqom esa ota-onaning moliyaviy resurslari va aktivlariga taalluqlidir. Bu xususiyatlar

o'smirlarga nisbatan keng o'rganiladi. Shahar o'smirlari qishloqdagi hamkasblariga qaraganda stress darajasini pasaytirishgan. Mo'rt oila sharoitlari bolalarga salbiy ta'sir qiladi. Stress belgilari faqat ikkita sinovda hujjatlashtirilgan. Alomatlarining aksariyati o'smirlilik davrida e'tiborga olinmaydi. Binobarin, o'smirlar o'rtasida ijtimoiy determinantlarning, jumladan, irqiy/etnik kelib chiqishi, ota-onaning ijtimoiy-iqtisodiy holati, ma'lumot darajasi, uy xo'jaligi tarkibi va aka-uka sonining ta'sirini baholashga qaratilgan tadqiqotlar o'tkazilishi kerak. Uyqudagi qiyinchiliklar, tamaki iste'moli, umidsizlik va o'zini past baholash stressning jismoniy va ruhiy salomatlik oqibatlari edi. Ota-onalarning yuqori ta'lim darajasi o'smirlarda chekish ehtimolini kamaytirish bilan bog'liq. Ijtimoiy noqulaylik va stress o'rtasidagi bog'liqlik ijtimoiy nomutanosiblik o'smirlarning sog'lig'iga qanday ta'sir qilishini tushunishning tarkibiy qismidir. Rivojlanayotgan mamlakatlardagi qashshoqlik bir qator moliyaviy bosimlar, jumladan, asosiy ehtiyojlarni qondirishdagi qiyinchilik, moliya bilan bog'liq shaxslararo muammolar, sog'liqni saqlashning etarli emasligi, etarli darajada ta'lim va asosiy xizmatlardagi uzilishlar bilan bog'liq. Moddiy qiyinchiliklarga qaramay, ota-onalar va bolalar o'rtasidagi hissiy munosabatlar stressning oqibatlarini yumshatadi. Majburiy nazariya qishloq o'smirlari ko'proq oilaga yo'naltirilganligini ta'kidlaydi, shuning uchun iqtisodiy omillar ularning faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi. Davom etayotgan global tanazzuldan kelib chiqqan holda, o'smirlar o'zlarining akademik mavqeidan xavotirda. Bundan tashqari, ko'plab mamlakatlarda kelajakda ishsizlik darajasi sezilarli darajada oshdi. O'smirlar akademik muvaffaqiyat bilan ko'proq band bo'lib, bu akademik stressni keltirib chiqaradigan asosiy omilga aylanadi. Osiyoda o'tkazilgan uchta tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'smirlar akademik hayotni boshqa omillarga qaraganda ko'proq stressli deb bilishadi. Bu ta'lim tizimini yanada takomillashtirish zarurligini ta'kidlashi mumkin. Insonning umidlari cheksizdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, balog'at yoshidagi o'zgarishlar davomida o'smirlar tobora o'zini o'zi anglab etishadi va boshqalarning fikriga sezilarli darajada ta'sir qilishadi. Tengdoshlar, oila va jamiyat bilan o'zaro munosabatlarda sezilarli o'zgarishlar aniq. O'smirlar qaror qabul qilishda, hissiy tartibga solishda va faoliyatda o'zlarining avtonomiyasini birinchi o'ringa qo'yadilar, bu esa ota-onalarning nazoratidan asta-sekin ajralishiga olib keladi. Shu bilan birga, maktab muhiti muhim sotsializatsiya jarayonini o'z ichiga oladi, bunda odamlar o'qituvchilar, tengdoshlar va boshqa ijtimoiy omillar nuqtai nazaridan tobora ko'proq xabardor bo'lib boradilar. O'smirlarning muhiti ularni kelajakdagi stresslar uchun shakllantiradi. Tengdoshlar bilan aloqaga kelsak, o'smirlar ko'pincha tengdoshlar guruhida o'z maqomini saqlab qolishga moyil. Bundan tashqari, o'smirlar yaqin do'stlikda, ayniqsa jinsiy aloqada bo'lganida stressga duch kelishadi. Faqat bitta madaniyatlararo tadqiqot do'stlik va ishqiy aloqalar o'smirlarda stressning muhim omili ekanligini ta'kidladi. O'g'il bolalar ham, qizlar ham bir xil darajada stressga moyil bo'lib, ijtimoiy qabul qilish, akademik

va moliyaviy masalalarda taqqoslanadigan tashvishlarni namoyon qilsalar ham, qizlar oilaviy muammolar, shaxsiy ko'rinish, kelajakdagi noaniqliklar, tengdoshlar bilan munosabatlar va shaxsiy sog'liq bilan bog'liq stressga nisbatan sezilarli darajada zaiflikni namoyon qiladi.

Natijalar. O'rganilgan nazariyalar asosida quyidagi asosiy stressni boshqarish strategiyalari aniqlab olindi:

Kognitiv strategiyalar – stress holatini tahlil qilish va uni ijobiy talqin qilish;

Emotsional strategiyalar – stressni ichki emotsiyalar orqali yengish, masalan, san'at, musiqa yoki sport orqali;

Xulqiy strategiyalar – muammoni hal etishga qaratilgan faol harakatlar (masalan, maslahat so'rash, reja tuzish va hokazo).

Ushbu strategiyalarni qo'llagan o'smirlar ruhiy barqarorlikni saqlashda va muammolarni hal qilishda faolroq bo'lishlari kuzatildi.

Muhokama. Natijalar shuni ko'rsatadiki, har bir o'smirning individual xususiyatlari va psixologik holati stressni boshqarish usullarini tanlashda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun ota-onalar, pedagoglar va psixologlar bu borada o'smirlarga yordam ko'rsatishda ularning shaxsiy ehtiyojlarini hisobga olishlari zarur. Amaliyotda stressga qarshi kurashish bo'yicha treninglar va mashg'ulotlar tashkil etilishi samaradorlikni oshiradi.

Xulosa. O'smirlik davridagi stress holatlari psixologik rivojlanishga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada keltirilgan stressni boshqarish strategiyalari orqali o'smirlarning emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi oshirilishi mumkin. Ularni ongli tarzda qo'llab-quvvatlash – jamiyatning muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mamatqulova S.R. "O'smirlarning stressga chidamliligini oshirish yo'llari." Psixologiya va hayot, 2021.
2. Tursunova G.M. "Akademik faoliyatda stressni boshqarish strategiyalari." Ta'lim innovatsiyalari, 2022.
3. Yuldasheva N.O. "O'smirlarning stress darajasini aniqlash metodikalari." Psixologik tadqiqotlar, 2023.
4. Abdullayev R.T. "O'smirlik davrida stressning fiziologik ta'siri." Tibbiyot va salomatlik, 2024.
5. Ismoilov K.J. "O'quvchilarda stressni kamaytirish usullari." Pedagogik innovatsiyalar, 2021.
6. Xolmatova L.P. "O'smirlarning stressga qarshi kurashish qobiliyatini rivojlantirish." Psixologiya va pedagogika, 2022.
7. Nazarov M.H. "Akademik muvaffaqiyat va stress o'rtasidagi bog'liqlik." Ta'lim va fan, 2023.
8. Saidova F.Z. "O'smirlarning stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish." Psixologik maslahat, 2024.
9. Qodirov D.E. "O'quvchilarda stressni oldini olish choralari." Ta'lim tizimi, 2021.