

Masharibova Charos Rayimberganovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

Iqtisodiyot va pedagogika fakulteti

70310301-Psixologiya magistratura

mutaxassisligi magistranti

O‘SMIRLARDA STRESSGA BARQARORLIKNI SHAKILLANTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida stressni yuzaga keltiruvchi omillar va unga barqarorlikni ta‘minlashning psixologik xususiyatlari haqida so‘z boradi.

Kalit so'zlar: stress, ijtimoiy stress, o'smirlarning stressga psixologik barqarorligi, stress omillari, jamoadagi o'zgarishlar, salbiy holatlar, tengdoshlar, nizoli vaziyatlar, muammolar, stressni yengib o'tish.

Аннотация: В этой статье речь идет о факторах, вызывающих стресс в подростковом возрасте, и психологических особенностях обеспечения устойчивости к нему.

Ключевые слова: стресс, социальный стресс, психологическая стрессоустойчивость подростков, стрессовые факторы, изменения в коллективе, негативные ситуации, сверстники, конфликтные ситуации, проблемы, преодоление стресса.

Abstract: This article deals with the factors that cause stress in adolescence and the psychological features of resilience to it.

Key words: stress, social stress, psychological stress resistance of adolescents, stress factors, changes in the team, negative situations, peers, conflict situations, problems, overcoming stress.

Kirish:Yosh davrlari psixologiyasidan bizga ma'lumki, o'smirlik davri inson shaxsining rivojlanishi va kamol topishida alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur davr inson hayotidagi tub burilish davri bo'lib, nafaqat tashqi ko'rinish, shuningdek xulq-atvordagi o'ziga xos o'zgarishlar bilan birga kechadi. Shunga ko'ra "bu yosh davrida inqiroz davrining o'ziga xos holda kechishi tabiiydir. Keskin o'sish va organizmdagi fiziologik qayta qurilish jarayonida aksariyat o'smirlarda bezovtalanish, yuqori qo'zg'aluvchanlik, o'zini-o'zi baholashning pasayib ketishi kuzatiladi". Shuningdek, bu yosh davrining umumiy xususiyatlari sifatida o'smirlarda kayfiyatning o'zgaruvchanligi, emotsional noturg'unlik, quvnoqlikdan kutilmaganda tushkunlik va pessimizmga o'tish holatlari tez-tez qayd etiladi. O'z yaqinlariga nisbatan qaysarlik bilan munosabatda bo'lish holatlari ulardagi o'z-o'zidan qoniqmaslik hislari bilan birgalikda kechadi. Bu davrda o'smirlarning o'z-o'zini anglashida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi, ya'ni o'smirlarda tezroq yetuklik davriga yetishish, boshqalar uni katta deb hisoblashini xohlash kabi istaklar unga tinchlik bermay qo'yadi. Stressga barqarorlik - bu shaxs bilan bog'liq o'zgarishlarga nisbatan stress omillariga faol qarshilik, ta'siriga nisbatan o'zini boshqarish, moslashish yoki stressli ta'sirlardan voz kechishdir. Bu o'smirda stressga barqarorlikni rivojlantirish jarayonini optimallashtirish va stressni boshqarish algoritmlarini qo'llash imkonini beradi. Stressning psixologik va klinik jihatlarini chuqur o'rganish shuni ko'rsatadiki, stressli vaziyatlarning paydo bo'lishi va rivojlanishida himoya va moslashuvchan mexanizmlarning murakkab o'zaro bog'liqligi mavjud. Olimlar va tadqiqotchilar stressli vaziyatda moslashishning turli psixologik mexanizmlarini (strategiyalarini) aniqlaydilar, bundan o'rinli foydalanish o'smirlarga stressni yengish va o'smirning ruhiy salomatligini saqlashga imkon yaratadi.

Yigirmanchi asrda ishlab chiqilgan sotsiologiyada jamiyatni o'zining dinamikligi va murakkabligi tufayli ekotizim bilan solishtirish mumkin bo'lgan tizim sifatida qarash (qarang. Ijtimoiy tizim) „stressga chidamlilik“ toifasiga asta-sekin tadqiqotlarda analitik kategoriya sifatida o'rin olishiga imkon berdi. Shu bilan birga, mazmun jihatidan stressga chidamlilik davlat va jamiyatlarning tashqi va ichki inqirozlardan tiklanib, omon qolish va isloh qilish qobiliyatini anglata boshladi. Bundan tashqari, barqarorlik, masalan, 2016-yildan beri Yevropa Ittifoqi tashqi siyosat doktrinasining markaziy elementi bo'lgan xalqaro ishtirokchilarning boshqaruv nutqlarida muhim kategoriyaga aylandi. Stressga chidamlilik akademik kategoriya sifatida 1973-yilda kanadalik olim K. Холлингтон tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. va dastlab ekologiyani o'rganishning bir qismi sifatida ishlab chiqilgan Ushbu atama tabiiy ekotizimlarning inqirozlardan (masalan, yong'indan keyin o'rmon) tiklanish qobiliyatini tushuntirish uchun yaratilgan. Stressga chidamlilik moslashuvchan dinamik komponentni o'z ichiga oladi va barqarorlik kontseptsiyasiga — tizimning oldingi holatiga qaytishga qarshi bo'lib chiqdi. Keyinchalik Хolling va uning hammualiflari ijtimoiy-ekologik tizimlarning stressga chidamliligi kontseptsiyasi bilan ishlay boshladilar: bundan buyon inson va jamiyat katta rivojlanish tsikllari doirasida yagona kompleksdagi tabiatning qismi sifatida qaraldi. O'smirlarning hayotiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengishga yordam beradigan ichki resursi fikrlashning moslashuvchanligi va hissiy munosabatning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Bu yangi standartlarning jadal rivojlanishi, ko'nikmalarni egallash, e'tiborni bir vaziyatdan ikkinchisiga o'tkazish va tasavvurni himoya qilishda namoyon bo'ladi. Bolalar uchun qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish uchun tashqi omillarning ahamiyati ichki omillarga qaraganda ancha katta. Bu bolalik va o'smirlik davrida qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish uchun muhim omil bo'lgan muhim odamlarning ijtimoiy va hissiy qo'llabquvvatlashidir . O'smirlarning yarmidan ko'pi stressli vaziyatlarda o'zini ishonchsiz tutishga moyil bo'lib, ular hayotdagi o'zgarishlarga, atrof-muhit va turmush tarzidagi o'zgarishlarga ko'nikishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular vaziyatga adekvat javob bera olmaydilar, faoliyat va xatti-harakatlarni tez va o'z vaqtida rejalashtirish, harakatlar dasturini ishlab chiqish, muhim shartlarni ajratib ko'rsatish, olingan natijalar va faoliyat maqsadi o'rtasidagi nomuvofiqlikni baholash va tuzatishlar kiritish imkoniyatiga ega emaslar. Agar o'smir qiyin vaziyatga tushib qolsa va undan qanday chiqishni bilmasa, psixolog mutaxassis o'smirning qanday kurash strategiyalarini qo'llashini va ular qanchalik samarali ekanligini aniqlashi, stress bilan kurashish uchun o'smirning resurslarini oshirishi, trening va psixoterapiya orqali yangi xulq-atvor strategiyalarini o'rganishi va barqarorlikni qo'llashni o'rgatishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Ananov B.G. Izbrannye psixologicheskie trudy. V 2-x tomax. M.: 1980. - 10-110 s.
2. Ananov B.G. Problemy formirovaniya intellekta. L.: 1949. - 20-98 s.
- Umarov B.M. "Psixologiya" "Voris nashriyot" Toshkent -2012.-34-45 betlar
3. G'oziev E.G'. Psixologiya metodologiyasi.-Toshkent,2012.
4. G'oziev E.G'. Sotsial psixologiya.-Toshkent,2013.
5. Amonashvili SH.A. Obuchenie, otsenka, otmetka // Ser. Pedagogika i psixologiya, № 10, M.: Znanie, 1980. – S.80-96.
6. G'oziyev E. O'quvchilarning o'quv faoliyatini boshqarish. – T.: O'qituvchi,1998. – 104 b.