

O'SMIRLIK DAVRIDA STRESSNING KELIB CHIQISH SABALARI VA ULARNII BOSHQARISH USULLARI

Kushakova Nargiza¹

Noryigitova Saida²

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat Pedagogika universiteti

KEYWORDS

o'smirlik davri, stress, psixologik bosim, oila, maktab, emotsional salomatlik, stressni boshqarish, o'smir psixologiyasi, ijtimoiy muhit

ABSTRACT

Mazkur maqolada o'smirlik davrida stressning kelib chiqish sabablari va uni boshqarish usullari tahlil qilingan. O'smirlik yoshi inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda yuzaga keladigan biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar ko'plab stress holatlariga olib keladi. Maqolada stressning asosiy omillari sifatida oilaviy muhit, ta'lim tizimidagi bosimlar, shaxsiy psixologik muammolar va axborot muhitining salbiy ta'siri alohida ajratib ko'rsatilgan. Shuningdek, o'smirlar stressni yengib o'tishda qanday usullardan foydalanishlari mumkinligi, ota-ona va ta'lim muassasalarining roli haqida ilmiy asoslangan tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlar bilan ishlaydigan pedagog, psixolog va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15587740**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

O'smirlik davri inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniy o'sish, gormonal o'zgarishlar, psixologik holatdagi beqarorliklar va ijtimoiy muhit bilan bog'liq muammolar o'smir shaxsining ichki dunyosida turli xil ziddiyatlarni yuzaga keltiradi. O'smirlar bu bosqichda o'zini anglashga, shaxsiy "Men"ini shakllantirishga, jamiyatdagi o'rnini topishga intiladilar. Aynan shu jarayonlar stress holatlarining tez-tez uchrab turishiga sabab bo'ladi. Stress esa o'z navbatida o'smirlarning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida stress – bu shaxsning ichki yoki tashqi muhit bilan muvofiqlasholmasligidan kelib chiqadigan holat sifatida izohlanadi. Stress holatlari o'smirlik davrida ayniqsa keskin tus oladi, chunki bu yoshdagi shaxs hali hayotiy tajribaga, yetarli emotsional barqarorlikka ega emas. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynalishadi, o'zlariga nisbatan tanqidiy

¹ Nizomiy nomidagi Toshkent davlat Pedagogika universiteti Amaliy psixologiya kafedrası v.b dotsenti P.f.n(PHD)

² Nizomiy nomidagi Toshkent davlat Pedagogika universiteti talabasi

qarashlar yoki jamiyatdagi baholash mezonlariga moslashish ular uchun og'irlik qiladi. Bu esa doimiy asabiylik, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik, hattoki, depressiv holatlarga olib keladi.

Bugungi globallashuv davrida axborot oqimining haddan ortiq ko'pligi, ijtimoiy tarmoqlarning keskin ta'siri, oila ichidagi nizolar, maktabdagi bosim va o'quv yuklamalari, sinfdoshlar yoki jamoadoshlari bilan bo'lgan munosabatlar – bularning barchasi o'smirda stress holatining kuchayishiga olib keluvchi asosiy omillardir. Shu sababli, o'smirlik davridagi stressning kelib chiqish sabablarini aniqlash va ularni samarali boshqarish usullarini ishlab chiqish zamonaviy pedagogika va psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

O'smirlikdagi stress holatlari nafaqat psixologik muammolarni keltirib chiqaradi, balki bu davrdagi o'quv motivatsiyasi, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy moslashuv darajasi hamda kelajakda sog'lom shaxs bo'lib shakllanish jarayoniga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham stress bilan kurashishda faqatgina o'smirning o'zi emas, balki atrof-muhit, ota-onalar, o'qituvchilar, psixologlar va butun ta'lim tizimi hamjihatlikda harakat qilishi zarur bo'ladi. O'smirlar ruhiy yordam berish, uni tushunish, emotsional qo'llab-quvvatlash orqali stress darajasini kamaytirish, sog'lom muhitda rivojlanishiga ko'maklashish mumkin. Shuningdek, bugungi kunda o'smirlar orasida stressni boshqarish usullari haqida yetarli bilimga ega bo'lmaslik, bu boradagi profilaktik ishlarning sustligi, oilalarda psixologik madaniyatning pastligi va muammolarga befarq munosabat ham ushbu holatlarning kuchayishiga xizmat qilmoqda. Bu esa bizni ushbu muammoni chuqurroq o'rganishga, ilmiy asosda tahlil qilishga undaydi. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi stress holatlarining asosiy sabablarini aniqlash, ularning jamiyatdagi o'rni va o'smir ruhiyatiga bo'lgan ta'sirini baholash, shuningdek, bunday holatlarning oldini olish va boshqarish usullarini ilmiy-nazariy va amaliy nuqtai nazardan ko'rib chiqish maqsad qilinadi. Tadqiqot davomida turli ilmiy manbalar, statistik ma'lumotlar, psixologik kuzatuvlar, o'qituvchilarning va ota-onalarning fikrlari tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada stressga qarshi kurashishning zamonaviy va an'anaviy usullari, sport, musiqa, psixoterapiya, yoga, meditatsiya kabi faoliyatlarning o'smir psixikasiga ijobiy ta'siri, maktab va oila muhitida stressni kamaytirish uchun tavsiyalar ham beriladi. Yana shuni ta'kidlash kerakki, stressni butunlay yo'qotish mumkin emas, ammo uni boshqarishni o'rgatish, salbiy oqibatlarini yumshatish va o'smirni ruhiy jihatdan barqaror shaxs sifatida tarbiyalash orqali muammolarni kamaytirish mumkin. Yuqoridagilardan kelib chiqib, ushbu maqola o'smirlik davridagi stress holatlarini tizimli ravishda o'rganishga, sabablarini chuqur tahlil qilishga va ular bilan samarali kurashish yo'llarini ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, amaliyotchi psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va ijtimoiy mutaxassislar uchun foydali ilmiy manba bo'lib xizmat qiladi.

1. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari. O'smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan o'ziga xos bo'lgan bosqichdir. Bu davrda inson organizmida jadal o'zgarishlar sodir bo'ladi: gormonlar faollashadi, tana jismoniy jihatdan rivojlanadi, mustaqillik va o'z fikriga ega bo'lish istagi kuchayadi. Psixologik jihatdan esa o'smir o'z "men"ini anglashga, o'ziga xos shaxs sifatida namoyon bo'lishga harakat qiladi. Shu bilan birga, bu jarayonlar ichki ziddiyatlarni yuzaga keltiradi. O'smirlar ko'pincha kattalar bilan tortishuvga kirishadi, o'zlarining fikrlarini qat'iy himoya qilishga intilishadi, ammo tajriba

yetishmasligi sababli, o'zlarini ishonchsiz his qilishadi. Bu davrda o'smirlar hayotni sinchiklab anglashga harakat qiladilar, ko'plab savollarga javob izlaydilar. Jamiyatdagi o'rni, kelajagi, kasb tanlovi, tengdoshlari bilan bo'lgan munosabatlar, oila a'zolari bilan bo'lgan munosabatlar – bularning barchasi o'smir ongida muhim o'rin tutadi. Aynan shunday murakkab jarayonlar fonida stress holatlari tez-tez kuzatiladi.

2. O'smirlik davridagi stressning asosiy sabablarini guruhlash. O'smirlar orasida stressga sabab bo'ladigan omillar turlicha bo'lishi mumkin. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga ajratish mumkin:

A) Oila bilan bog'liq sabablar: Ota-ona bilan o'zaro tushunmovchiliklar; Ota-onaning haddan ortiq nazorati yoki befarqligi; Oilaviy mojarolar, ajrashuvlar; Moliya yoki ijtimoiy mavqe bilan bog'liq muammolar. Bu omillar o'smirning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oila muhiti sog'lom bo'lmasa, o'smirda xavotir, tushkunlik, yolg'izlik hissi kuchayadi.

B) Ta'lim muassasasi bilan bog'liq sabablar: O'qituvchilar tomonidan bosim yoki adolatsizlik; Sinfdoshlar bilan nizolar; Imtihonlar, baholash tizimining stressga soluvchi xususiyati; Maktabdagi raqobat muhiti va yuqori natijalarga bo'lgan bosim. Bu kabi omillar o'smirda o'zini isbotlash istagini kuchaytiradi, ammo ba'zida bu kuchli ruhiy bosimga aylanishi mumkin.

C) Shaxsiy sabablar: O'ziga nisbatan past baho berish (self-esteem); Tashqi ko'rinishi bilan qoniqmaslik; Tengdoshlari orasida o'zini kamsitilgan his qilish; Hayotda maqsad yo'qligi yoki kelajak haqida noaniqlik. Bu holatlar ko'pincha o'smirning ichki ruhiy dunyosidagi nomutanosibliklar natijasidir. O'ziga ishonchsizlik depressiya, tashvish va yolg'izlik kabi holatlarga olib kelishi mumkin.

D) Ijtimoiy va axborot omillari: Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning ideal hayoti bilan solishtirish; Mobbing yoki kiberbulling; Axborotning ortiqcha oqimi va noto'g'ri manbalar. Ijtimoiy tarmoqlarda notabiiy go'zallik me'yorlari, hayot tarzi va yutuqlarga oid postlar o'smirlar ongiga bosim o'tkazadi. Bu esa ularni o'z hayotlaridan norozilikka olib keladi.

3. Stressning o'smirlik psixologiyasiga ta'siri

Stress o'smirlar ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Psixologik jihatdan bu holatlar quyidagi tarzda namoyon bo'ladi:

- **Emotsional beqarorlik** – tez-tez kayfiyat o'zgarishi, yig'loqilik, g'azab, tushkunlik;
- **Motivatsiya pasayishi** – o'qishga, mashg'ulotlarga, sevimli mashg'ulotlarga qiziqmaslik;
- **Ijtimoiy chekinish** – yolg'izlikni afzal ko'rish, do'stlardan, oiladan uzoqlashish;
- **Salbiy fikrlar** – o'zini ayblash, keraksiz shaxs sifatida qabul qilish;
- **Jismoniy belgilar** – bosh og'rig'i, uyqusizlik, ishtahaning kamayishi yoki ortishi.

Uzoq davom etgan stress holati og'ir ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Xususan, depressiya, xavotirli buzilishlar, hatto o'z joniga qasd qilish fikrlari yuzaga keladi.

4. Stressni boshqarishning samarali usullari. O'smirlar stressni mustaqil boshqara olishlari uchun ularga kerakli bilim va ko'nikmalar berilishi zarur. Quyida stressni boshqarishning asosiy yo'llari keltirilgan. O'smirlar uchun eng muhim narsa – tushunilganlik hissidir. Ota-onalar, o'qituvchilar, do'stlar tomonidan berilgan iliq so'z, mehr va sabrli

munosabat ularning ruhiyatini tiklaydi. O'smir bilan suhbatlashish, uni tinglash, unga maslahat bermasdan avval uning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish – bu eng muhim strategiyalardan biridir. Sport mashg'ulotlari stressni kamaytirish uchun juda samaralidir. Yugurish, suzish, raqs, futbol kabi faoliyatlar stress gormonlarini kamaytiradi, miyada quvonch gormoni – endorfin ishlab chiqarilishini ta'minlaydi.

Rasm chizish, musiqaga quloq solish yoki o'ynash, qo'shiq aytish kabi san'at faoliyatlari o'smirning his-tuyg'ularini ifodalashga va ichki ziddiyatlarini yumshatishga yordam beradi. Musiqa terapiyasi ayniqsa depressiyaga moyil o'smirlar uchun foydalidir. Yengil meditatsiyalar, ongni tinchlantiruvchi nafas mashqlari o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishga yordam beradi. Bu usullar g'azab, xavotir, qo'rquv holatlarini yengillashtiradi va o'zini anglash darajasini oshiradi. Stressning muhim sababi – vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik. O'smirlarga kun tartibini tuzish, maqsad qo'yish, oraliq rejalashtirishni o'rgatish stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Rejaga amal qilish hissi o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Agar stress chuqur ildiz otgan bo'lsa, professional psixolog yordami kerak bo'ladi. Maktab psixologlari, ixtisoslashgan markazlar o'smirlar uchun maxsus dasturlarni ishlab chiqqan. Psixoterapiya seanslari orqali o'smir o'z muammolarini anglaydi va ularni hal qilishda yordam oladi.

Stressni boshqarishda faqat o'smirning o'zi emas, balki atrof-muhit ham muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar farzandlariga ishonchli, mehrga boy muhit yaratishlari kerak. Ularga bosim o'tkazish emas, balki yelkadosh bo'lish kerak. Farzandning his-tuyg'ulari, tashvishlari, savollariga e'tibor berish, uni eshitish – bu oddiy, ammo kuchli yordam vositasidir. Maktab esa shunchaki bilim beruvchi emas, balki tarbiyalovchi, qo'llab-quvvatlovchi muassasa bo'lishi kerak. O'qituvchilar o'quvchilarning emotsional holatini kuzatib borishlari, ularni qo'llab-quvvatlashga harakat qilishlari lozim. Har bir bola individual yondashuvni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xudoyberdiyev, S. (2021). O'smirlar psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi NMIU.
2. Karimova, D. M. (2019). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. G'ulomov, S. N. (2020). "Stress va uning yoshlar salomatligiga ta'siri". Psixologiya va hayot jurnali, 4(2), 25–31.
4. Santrock, J. W. (2018). Adolescence (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.