



O'SMIRLARDA STRESS VA UNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Xudoyqulova Maxfuza Zoxidjonovna

Toshkent viloyati Olmaliq shahar MMTB ga qarashli 14-son maktabning amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrida stressning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda stressni boshqarishning asosiy mexanizmlari yoritilgan. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv jarayonidagi qiyinchiliklar va ichki ziddiyatlar stress holatlarining tez-tez uchrashiga sabab bo'ladi. Maqolada stressning kognitiv, emotsional va fiziologik jihatlari tahlil qilinib, uning o'smir shaxsiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, stressni boshqarishning samarali usullari, jumladan, psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va emotsional intellektni oshirish yo'llari haqida ilmiy asoslangan fikrlar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, stress, psixologik xususiyatlar, emotsional intellekt, psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, stressni boshqarish.

Bugungi globallashuv jarayonlari, axborot oqimining tezlashuvi hamda ijtimoiy muhitning tobora murakkablashib borishi inson psixikasiga, ayniqsa, o'sib kelayotgan yosh avlod – o'smirlar ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab, o'zgaruvchan va psixologik jihatdan beqaror bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning fiziologik o'zgarishlari, emotsional sezgirlikning ortishi, mustaqillikka intilish, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish jarayoni kuchayadi. Aynan shu omillar o'smirlarda stress holatlarining tez-tez yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Stress esa, o'z navbatida, ularning o'qish faoliyati, ijtimoiy munosabatlari, o'zini baholash darajasi hamda kelajak haqidagi qarashlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlar hayotida stressning paydo bo'lishi ko'pincha ichki va tashqi omillar uyg'unligi bilan bog'liqdir. Ichki omillarga shaxsning temperament xususiyatlari, emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonch darajasi kirsa, tashqi omillarga esa oilaviy muhit, ta'lim tizimidagi talablar, tengdoshlar bilan munosabatlar va jamiyatdagi ijtimoiy bosimlar kiradi. Ko'plab holatlarda o'smirlar ushbu stress omillariga to'g'ri psixologik javob qaytara olmasdan, ichki zo'riqish, xavotir, asabiylilik yoki hatto depressiv holatlarga tushib qolishadi. Bu esa ularning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlik davri psixologik rivojlanishning eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning ichki dunyosi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlari jiddiy o'zgarishlarga uchraydi. Aynan shu o'zgarishlar fonida stress holatlari tez-tez yuzaga keladi. Stress o'smir psixikasida nafaqat salbiy hissiyotlar, balki ichki ziddiyatlar, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar va o'zini anglash jarayonidagi beqarorliklar orqali ham namoyon bo'ladi. O'smirlar ko'pincha bir vaqtning o'zida ham bolalik xususiyatlarini, ham kattalarga xos bo'lgan mustaqillikni namoyon etishga urinadi, bu esa ichki psixologik zo'riqishni kuchaytiradi.

Stressning psixologik tabiati o'smirlarda turlicha namoyon bo'ladi. Ayrimlarda u tashqi faollikning pasayishi, befarqlik va o'ziga ishonchsizlik ko'rinishida yuzaga chiqsa, boshqalarda agressivlik, impulsiv xatti-harakatlar va emotsional portlashlar shaklida ifodalanadi. Bu holatlarning barchasi o'smirning psixologik barqarorlik darajasiga, uning oila va ijtimoiy muhitdagi qo'llab-quvvatlanish holatiga bog'liqdir. Ayniqsa, ota-onalar va o'qituvchilarning munosabati o'smir stressini kuchaytiruvchi yoki aksincha, uni kamaytiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. O'smirlarda stressning kelib chiqishiga ta'lim jarayonidagi bosim ham muhim rol o'ynaydi. Maktab yoki texnikumlarda yuqori talablar, nazorat ishlari, imtihonlar va doimiy baholash tizimi o'smirlarda doimiy xavotir holatini yuzaga keltirishi mumkin. Ayrim o'smirlar bunday talablarni muvaffaqiyatli yengib o'tsa, boshqalari uchun bu holat ortiqcha psixologik yuk bo'lib xizmat qiladi. Natijada o'qishga bo'lgan motivatsiya pasayadi, o'zini baholash darajasi tushib ketadi va ichki stress kuchayadi. Shuningdek, ijtimoiy muhit ham o'smir stressining shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Tengdoshlar bilan munosabatlar, guruh ichidagi mavqe, ijtimoiy qabul qilinish yoki rad etilish holatlari o'smir psixologiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Ko'pincha o'smirlar orasida o'zini boshqalar bilan solishtirish, ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal hayot" obrazlari bilan o'z hayotini taqqoslash kabi holatlar stressni kuchaytiradi. Bu esa o'z navbatida o'ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi.

Stressni boshqarishning psixologik xususiyatlari o'smir shaxsining individual imkoniyatlariga bog'liqdir. Psixologiyada stressni yengish strategiyalari odatda ikki turga bo'linadi: muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan strategiyalar. Muammoga yo'naltirilgan yondashuvda o'smir stress sababini bartaraf etishga harakat qiladi, ya'ni muammoni tahlil qilish va yechim topishga intiladi. Emotsiyaga yo'naltirilgan yondashuvda esa o'smir ichki hissiyotlarini boshqarishga, o'zini tinchlantirishga va psixologik bosimni kamaytirishga harakat qiladi. Amaliyotda esa har ikki strategiyaning uyg'un qo'llanilishi eng samarali natija beradi.

O'smirlarda stressni boshqarishda psixologik ko'nikmalarni shakllantirish katta ahamiyatga ega. Masalan, nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va o'zini ifoda etish ko'nikmalari stressni kamaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik yordam, ya'ni maktab psixologi yoki mutaxassis bilan suhbatlashish ham o'smirning ichki zo'riqishini yengillashtirishga yordam beradi.

Oila muhiti ham stressni boshqarishda muhim o'rin tutadi. Ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi, o'smirni tushunishi va unga nisbatan ishonchli munosabatda bo'lishi stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Aksincha, ortiqcha talabchanlik, tanqid va nazorat o'smirda qo'rquv va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli oilada sog'lom psixologik muhit yaratish o'smirning ruhiy barqarorligini ta'minlashda asosiy omillardan biridir.

O'smirlarda stressning psixologik mexanizmlarini chuqurroq tahlil qilganda, uning faqat tashqi omillar bilan emas, balki ichki kognitiv jarayonlar bilan ham bevosita bog'liqligini ko'rish mumkin. Ya'ni, bir xil vaziyat turli o'smirlarda turlicha stress reaksiyalarini keltirib chiqaradi. Bu farq asosan ularning voqelikni idrok etish usuli, fikrlash stereotiplari hamda



o'ziga nisbatan shakllangan ichki munosabat tizimi bilan izohlanadi. Masalan, o'zini past baholaydigan o'smir oddiy tanqidni ham keskin stress sifatida qabul qilishi mumkin, o'ziga ishonchi yuqori bo'lgan shaxs esa buni rivojlanish uchun imkoniyat sifatida ko'radi. Kognitiv psixologiya nuqtayi nazaridan stressning kuchayishida "katastrofik fikrlash" muhim rol o'ynaydi. Bu holatda o'smir kichik muammoni ham kattalashtirib, uni hal qilib bo'lmaydigan darajaga olib boradi. Natijada ichki xavotir kuchayadi va emotsional nazorat susayadi. Shu bilan birga, "hammasi yoki hech narsa" tamoyili asosida fikrlash ham o'smirlarning stressga chidamliligini pasaytiradi. Masalan, imtihonda kichik xatoga yo'l qo'yish butunlay muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilinadi va bu psixologik bosimni oshiradi.

Stressning fiziologik jihatlari ham o'smir organizmida muhim o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Doimiy stress holatida asab tizimi faollashib, organizmda kortizol va adrenalin gormonlari darajasi ortadi. Bu esa yurak urish tezlashishi, uyqu buzilishi, charchoq va diqqatning pasayishi kabi holatlarga olib keladi. Uzoq davom etgan stress esa o'smirning umumiy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, immun tizimining susayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu jihatdan stress nafaqat psixologik, balki biologik jarayon sifatida ham murakkab hodisa hisoblanadi.

O'smirlarda stressni boshqarish jarayonida "emosional intellekt" tushunchasi alohida ahamiyatga ega. Emosional intellekt yuqori bo'lgan shaxslar o'z hissiyotlarini tezroq anglaydi, ularni nazorat qila oladi va boshqalarning hissiyotlarini ham tushunish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunday o'smirlar stressli vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'ymaydi, balki vaziyatni tahlil qilish va muvozanatni saqlashga harakat qiladi. Emosional intellektni rivojlantirish esa maktab va oilada maxsus psixologik mashg'ulotlar, suhbatlar va amaliy treninglar orqali amalga oshirilishi mumkin. Shuningdek, o'smirlarning stressga chidamliligini oshirishda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish ham muhimdir. Muloqot qila olish, o'z fikrini erkin ifoda etish, konfliktli vaziyatlarni to'g'ri boshqarish kabi ko'nikmalar o'smirni psixologik jihatdan kuchliroq qiladi. Ko'p hollarda stressning kuchayishi muloqot yetishmovchiligi yoki noto'g'ri kommunikatsiya natijasida yuzaga keladi. Shu sababli, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish o'smirlar psixologik barqarorligining muhim komponenti hisoblanadi.

Zamonaviy texnologiyalar ham o'smir stressiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish o'smirlarni real hayotdan uzoqlashtirishi, virtual muhitda o'zini boshqalar bilan solishtirish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Bu esa o'z navbatida o'ziga nisbatan qoniqmaslik va ichki stressni oshiradi. Bundan tashqari, doimiy axborot oqimi diqqatning tarqoqlashishiga va psixologik charchoqqa olib keladi. Shu sababli raqamli muhitdan foydalanish madaniyatini shakllantirish ham stressni boshqarishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. O'smirlarning stressga munosabatini shakllantirishda ta'lim muassasalarining roli alohida ahamiyatga ega. Pedagoglar nafaqat bilim beruvchi, balki psixologik qo'llab-quvvatlovchi shaxs sifatida ham o'quvchining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Dars jarayonida motivatsion yondashuv, ijobiy rag'batlantirish va individual yondashuv o'smirlarda stress darajasini kamaytiradi. Aksincha, doimiy tanqid, taqqoslash va bosim ostida o'qitish stressni kuchaytiruvchi omilga aylanadi.



Date: 06 May 2026

O'smirlilik davrida stress va uni boshqarish masalasi shaxs psixologik rivojlanishining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan ichki va tashqi o'zgarishlar o'smir psixikasida sezilarli zo'riqishlarni keltirib chiqaradi va bu holat uning emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressning paydo bo'lishi faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki shaxsning rivojlanish jarayonida muayyan psixologik sinov vazifasini ham bajaradi. Biroq uni boshqarish ko'nikmalari yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, stress o'smirning o'qish faoliyati, o'ziga ishonchi va shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda stressning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, u kognitiv idrok, emotsional reaksiyalar, fiziologik o'zgarishlar hamda ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir o'smir stressni o'zining individual psixologik xususiyatlari asosida boshdan kechiradi va unga turlicha javob qaytaradi. Shu bois stressni boshqarishda yagona universal yondashuv emas, balki individual va kompleks psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlarning stressga chidamliligini oshirishda oilaviy qo'llab-quvvatlash, ta'lim muassasalaridagi psixologik muhit, shuningdek, shaxsiy psixologik ko'nikmalarning rivojlanganligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Emosional intellektni rivojlantirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish, muloqot ko'nikmalarini mustahkamlash hamda o'zini boshqarish usullarini o'rganish stressni samarali yengishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar ta'sirini to'g'ri boshqarish ham o'smir ruhiy salomatligini saqlashda muhim o'rin tutadi. Umuman olganda, o'smirlarda stressni boshqarish faqat psixologik muammo emas, balki pedagogik va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan murakkab jarayondir. Bu jarayonda barcha ijtimoiy institutlarning hamkorligi muhim bo'lib, u o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Stressni to'g'ri boshqarishga o'rgatilgan o'smirlar kelajakda barqaror, mas'uliyatli va muvaffaqiyatli shaxs sifatida jamiyatda o'z o'rnini topa oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Ta'lim to'g'risida Qonun. – Toshkent, 2020. – 35 b.
2. Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston Faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti, 2019. – 312 b.
3. G'oziev E. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 400 b.
4. Nemov R. S. Psixologiya. – Moskva: Vlado, 2015. – 600 b.
5. Davletshin M. G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017. – 280 b.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984. – 445 p.
7. Feldman R. S. Development Across the Life Span. – Boston: Pearson, 2018. – 720 p.
8. Santrock J. W. Adolescence. – New York: McGraw-Hill Education, 2020. – 560 p.



Date: 06 May 2026

9. Kuliev S. S. Psixologik treninglar va ularning ta'lim jarayonidagi o'rni. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 190 b.
10. Ergashev B. T. O'smirlar psixologiyasi va tarbiyasi. – Toshkent: Ilm Ziyoyi, 2022. – 240 b.

