

O'SMIRLIK DAVRIDA STRESSNING XUSUSIYATLARI VA UNI BOSHQARISH USULLARI

Tursunbayev Xusanboy Muhammadaliyevich

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti psixologiya fakulteti

2-kurs magsitri

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi stressning o'ziga xos xususiyatlari va uni boshqarish strategiyalari ko'rib chiqiladi. O'smirlik - bu jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan ajralib turadigan inson rivojlanishining muhim bosqichi. Ushbu o'zgarishlar ko'pincha stress darajasining oshishiga olib keladi. Insho o'smirlardagi stressning kelib chiqishi, uning psixologik va fiziologik ta'siri, stressni engillashtirish va boshqarish strategiyalarini tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: O'smirlik, stress, psixologik holat, stressni boshqarish, moslashish, hissiy barqarorlik, psixologik himoya tizimlari.

Kirish. O'smirlik - bu jismoniy, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar bilan ajralib turadigan inson rivojlanishidagi hal qiluvchi o'tish davri. Ushbu davrda o'smirlar ko'plab stress omillariga duch kelishadi, masalan, akademik talablar, ijtimoiy aloqalardagi qiyinchiliklar, shaxsiy o'ziga xoslikni izlash va oilaviy muammolar. Ko'tarilgan stress o'smirlarning psixologik farovonligiga va umumiy o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi stressning asosiy xususiyatlari va uni boshqarish strategiyalari ko'rib chiqiladi. O'smirlik - bu fiziologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflangan inson rivojlanishining muhim va o'zgaruvchan bosqichi. Ushbu o'zgarishlar ko'pincha stressni keltirib chiqaradi, bu esa o'smirning ruhiy holati va rivojlanishiga ta'sir qiladi. O'smirlar stressni engish uchun turli xil usullarni qo'llashadi, ammo bu ishda hamma ham samarali emas. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi stressning asosiy atributlari, uning kelib chiqishi va samarali boshqarish strategiyalari ko'rib chiqiladi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotda psixologik nazariyaga asoslangan adabiyotlarni ko'rib chiqish, kuzatish va tahlil qilish qo'llanilgan. Tahlil shuningdek, stressning o'smirlar hayotiga ta'sirini o'rganish uchun psixologik tadqiqot natijalarini ham baholadi.

Adabiyotlar sharhi. O'smirlik davridagi stress bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Lazarus va Folkman (1984) tomonidan yaratilgan stress va moslashish nazariyasi stressni boshqarish kognitiv baholashga bog'liqligini ta'kidlaydi. Selye (1976) stressning fiziologik o'lchovlarini o'rganib chiqdi va uning inson tanasiga ta'sirini baholadi. Sh. Yusupovning O'zbekistondagi tadqiqoti (2019) psixologik moslashuv va stress o'zgaruvchilari, xususan, o'smirlik davridagi stressni

boshqarishning mahalliy xususiyatlarini o'rganib chiqdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy qo'llab-quvvatlash va muammolarni hal qilish usullari o'smirlik davridagi stressni yumshatish uchun zarurdir.

Bu bosqich psixologiyasidan tushunilganidek, o'smirlik davri shaxsning rivojlanishi va kamolotga yetishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu faza inson hayotidagi hal qiluvchi davr bo'lib, tashqi ko'rinish va xulq-atvorda aniq o'zgarishlar bilan tavsiflanadi¹. Binobarin, inqiroz momenti rivojlanishning ushbu bosqichida o'ziga xos tarzda namoyon bo'lishi kutiladi. Organizmning tez o'sishi va fiziologik qayta tashkil etilishi davrida ko'pchilik o'smirlar tashvishga duch kelishadi, qo'zg'aluvchanlik kuchayadi va o'z-o'zini hurmat qilish pasayadi. Bundan tashqari, ushbu rivojlanish bosqichining o'ziga xos xususiyatlariga tez-tez kayfiyat o'zgarishi, hissiy o'zgaruvchanlik va shodlik va tushkunlik o'rtasidagi keskin o'tishlarni boshdan kechiradigan o'smirlar kiradi. Yaqinlaringizga nisbatan o'jar xatti-harakatlardan keyin o'z-o'zidan norozilik hissi paydo bo'ladi. Ushbu bosqichda o'smirlarning o'z-o'zini idrokida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi, chunki ular tezroq balog'atga etish va boshqalar tomonidan kattaroq deb hisoblanishga intilishlari bilan azoblanadi. Stressga chidamlilik - bu stress omillariga proaktiv qarshilik, ularning ta'sirini o'z-o'zini tartibga solish va individual o'zgarishlarga nisbatan stressli ta'sirlarni moslashtirish yoki rad etish. Bu o'smirlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishni optimallashtirish va stressni boshqarish algoritmlaridan foydalanishni osonlashtiradi. Stressning psixologik va klinik o'lchovlarini har tomonlama tekshirish stressli vaziyatlarning boshlanishi va rivojlanishida himoya va moslashish mexanizmlarining murakkab o'zaro ta'sirini ko'rsatadi. Tadqiqotchilar stressli sharoitlarda moslashish uchun turli xil psixologik jarayonlarni aniqlaydilar, ulardan samarali foydalanish o'smirlarga stressni boshqarish va ruhiy salomatligini saqlash imkonini beradi. Stressli muhitga moslashish strategiyalari quyidagilarni o'z ichiga oladi: 1) mudofaa mexanizmlari (ongsiz) - shaxsning ichki ruhiyatini tashqi tahdidlardan himoya qilish uchun ishlatadigan ixtiyoriy xatti-harakatlar; 2) Shaxsning vaziyatni faol o'zgartirishga va muhim ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan ongli xatti-harakatlari, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi: - konstruktiv - o'zini o'zi boshqarishning xilma-xil usullari (masalan, sport, o'zini o'zi boshqarish usullari, musiqa, adabiyot, sevimli mashg'ulotlar va boshqalar); - konstruktiv bo'lmagan - alkogolizm, giyohvandlik, chekish va boshqa zararli odatlar (shaxs uchun zararli bo'lgan har qanday harakatlar). D.A. Leontiev qiyin vaziyatlarda qatnashish uchun bosqichli asosni taqdim etadi. Ushbu nazariy model turli xil nazariy asoslar bo'yicha salbiy ta'sirlarga qarshi kurashish bilan bog'liq psixologik jarayonlarni yorituvchi turli o'lchovlarni bog'laydi. Barqarorlik, psixologik himoya, kurashish mexanizmlari va travmadan keyingi shaxsiy rivojlanish tushunchalari turli xil psixologik manbalar bilan bog'liq bo'lgan salbiy tashqi ogohlantirishlarga javob

¹ Mardonov, S. M., "Ta'lim tizimida stressni boshqarish: Nazariya va amaliyot", Toshkent: Fan, 2015.

berishning alohida darajalari sifatida qaraladi. Psixologik himoya yoki shaxsiy himoya mexanizmlari tushunchasi 1920—1930-yillarda Z.Freyd va A.Freyd asarlari orqali paydo bo'lgan. 1960 va 1970-yillarda stress va unga javob berish mexanizmlarini o'rganishda engish tushunchasi rivojlandi va mashhur bo'ldi. Yashirin xatti-harakatlarga yo'l qo'yadigan va kutish muddatini uzaytiradigan, asosiy muammoni hal qilmasdan tashvishni engillashtiradigan psixologik himoyadan farqli o'laroq, kurashish mexanizmlari maqsadga yo'naltirilgan, moslashuvchan va amaliy harakatlardir. Stressning kelib chiqishi mentalitetda emas, balki inson miyasida bo'lib, bolalar, o'smirlar, o'smirlar va kattalarga teng darajada ta'sir qiladi. Biror kishi noqulay vaziyatga duch kelganida, miya instinktiv ravishda stressni keltirib chiqaradigan o'zgaruvchilardan himoya mexanizmini ishga tushiradi, bu esa odamga o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish imkonini beradi. Uzoq davom etadigan noqulay vaziyatlar va kuchli his-tuyg'ular insonga salbiy psixologik va fiziologik ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlik davrida boshdan kechirilgan stress ko'plab organlar va tizimlarning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, natijada charchoqning kuchayishi, immunitetning pasayishi, tana vaznining o'zgarishi va kasalliklarning ko'payishi kabi murakkab biokimyoviy va fiziologik buzilishlar paydo bo'ladi. Ushbu davrda o'smirlar tez-tez sezilarli charchoq, bosh og'rig'i, nafas olish qiyinlishuvi, yurak og'rig'i, mushaklarning kuchlanishi va oshqozon-ichak traktida noqulayliklarga duch kelishadi. Shu bilan birga, biz doimiy ravishda tan olishimiz kerakki, stressning hissiy ifodalari ayniqsa xavflidir, chunki ular ongning ko'p qirralariga, hissiy holatga ta'sir qiladi va pessimistik talqinni beradi. Stressga uzoq vaqt ta'sir qilish o'smirda qayg'u, sabrsizlik, tajovuzkorlik, dushmanlik va hissiy buzilishlarni rivojlanish ehtimolini oshiradi. Stressli vaziyatlarning sub'ektiv va ob'ektiv sabablari titroq qo'llar, titroq ovoz, nafas olish tezligining o'zgarishi, nutq funktsiyalarining pasayishi va hissiy reaksiyalarning pasayishi bilan tasdiqlanadi. O'smirlarning 50% dan ortig'i stressli vaziyatlarda ishonchsiz xulq-atvorni namoyon qiladi va hayotning o'zgarishi, atrof-muhit o'zgarishi va turmush tarzi o'zgarishiga moslashish uchun kurashadi. Ular muammoni samarali hal qila olmaydi, faoliyat va harakatlarni tezkor rejalashtirish, harakatlar dasturini shakllantirish, muhim shartlarni ta'kidlash, erishilgan natijalar va maqsadlar o'rtasidagi nomutanosiblikni baholash va zarur tuzatishlarni amalga oshirishga qodir emas. Agar o'smir qiyin vaziyatga duch kelsa va uni qanday boshqarishni bilmasangiz, psixolog o'smir tomonidan qo'llaniladigan kurash strategiyalarini va ularning samaradorligini baholashi, stressni boshqarish uchun o'smirning resurslarini oshirishi va treninglar orqali yangi xulq-atvor strategiyalarini qo'llash bo'yicha ko'rsatmalar berishi kerak. va psixoterapiya. O'smirning xatti-harakatlarini boshqarishning ijobiy usulini qo'llashda o'qituvchi-psixologning asosiy maqsadi o'smirning shaxsiy rivojlanishi uchun asosiy manba bo'lib xizmat qiladigan konstruktiv o'z-o'zini anglash va baholash tizimini rivojlantirishdir. O'smirlarning hayotiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli hal qilishga

yordam beradigan ichki resurslari kognitiv moslashuvchanlik va ularning hissiy reaksiyalarining xususiyatlari bilan bog'liq. Bu yangi me'yorlarni tezda o'rnatish, ko'nikmalarga ega bo'lish, vaziyatlar o'rtasida diqqatni o'zgartirish qobiliyati va ijodkorlikni himoya qilishda ko'rinadi. Yoshlar uchun qiyin hayot sharoitlarini engib o'tishda tashqi ta'sirlarning ahamiyati ichki omillarga qaraganda ancha yuqori. Taniqli shaxslarning ijtimoiy va hissiy qo'llab-quvvatlashi bolalik va o'smirlik davridagi qiyin hayot sharoitlarini boshqarishda hal qiluvchi jihatdir. Shaxslar doimiy ravishda ma'lumotlarning to'yinganligi, vaqt cheklovlari va stressli vaziyatlarning ta'siri ostida kundalik faoliyatning murakkabliklariga duch kelishadi. "Stress" atamasi eng keng tarqalgan va muhokama qilinadigan ilmiy sohalardan birida tadqiqot mavzusi sifatida paydo bo'ldi. Biz ilm-fan va texnologiya nihoyatda yuqori sur'atlarda rivojlanayotgan tez va murakkab globallashuv davrida yashayapmiz. Bu jarayonda o'smirlar boshqa demografik guruhlar qatori sezilarli ruhiy charchoq va stressni boshdan kechiradilar, natijada asabiy taranglik kuchayadi. Ba'zi o'smirlar, bu daqiqalarda o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga ega bo'lmagan holda, yaqin atrofdagilarga (aka-uka, opa-singillar, ota-onalar, sinfdoshlar, o'qituvchilar va boshqalar) baqirib, vaziyatdan chiqishga harakat qiladi. Ba'zi o'smirlar atrof-muhit va madaniyatning ta'siri ostida rivojlanayotgan sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadigan zararli elementlarga ega bo'lishadi. Tibbiy nuqtai nazardan, bunday vaziyatlarda nizo qo'zg'atish mumkin va zarurdir; ammo, axloqiy nuqtai nazardan, aksincha, to'g'ri. Binobarin, shaxs vaziyatdan kelib chiqib, tegishli variantni tanlashi kerak. Tuyg'ularni bostirish ko'pincha ko'plab kasalliklarga olib keladi. G'azab va hasad ovqat hazm qilish tizimini buzadi, qayg'u esa diabetga olib keladi. Surunkali qo'rquv qalqonsimon bezga salbiy ta'sir qiladi. Psixologik stress va salbiy his-tuyg'ular gipertenziya, yurak etishmovchiligi va miyokard infarktiga olib kelishi mumkin. O'z his-tuyg'ularini va iztiroblarini bostiradigan odamlar g'azabini tezda ifoda etadiganlarga qaraganda yomonroqdir; ular his-tuyg'ularini inhibe qilmaydiganlarga qaraganda ikki baravar ko'p yurak xurujiga duchor bo'lishadi. Jismoniy va aqliy rivojlanishning o'tish davri bo'lgan o'smirlik hissiy stressni engillashtirishning muqobil usullarini taqdim etadi.

Tanadagi hissiy stressni nafaqat baqirish, balki turli jismoniy mashqlar yordamida ham engillashtirish mumkin. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, zinadan tez ko'tarilish, velosipedda yurish va yog'och kesish va boshqalar. Ikkinchidan, salbiy tajribalarni ijobiy bilan almashtiring. Psixologlar va nevrologlarning fikriga ko'ra, eng samarali yondashuv - bu masalani jiddiy qabul qilishdan voz kechish va uning ichida hazil izlash, o'zini kulish imkonini beradi. Ushbu usul tanadagi kuchlanishni ham engillashtiradi. Uchinchidan, yuzingizni sovuq suv bilan tozalash, teriga muz kubini qo'llash va bir vaqtning o'zida sovuq suvni iste'mol qilish samarali davo hisoblanadi. To'rtinchidan, agar iloji bo'lsa, o'zingiz yoqtirgan musiqani tinglang. Ushbu usul g'azabni samarali ravishda engillashtiradi va kayfiyatni

yaxshilaydi. Biroz vaqt o'tgach, ular yaxshilanishni boshdan kechirishlari va hodisaga e'tibor bermasliklari mumkin. Binobarin, stress - bu organizmning tashqi talablarga javobini ifodalovchi taranglikning fiziologik holati. Stress ko'rsatkichlari: - diqqatni jamlay olmaslik; - ishdagi xatolar; - xotira etishmovchiligi; - doimiy charchoq; - haddan tashqari og'zaki nutq; - konsentratsiyaning etishmasligi; - takroriy noqulaylik (boshda, qorinda, orqada) - tirnash xususiyati kuchayishi; - ishdan zavqlanmaslik; - ishtahaning pasayishi; O'smirlarda stress aniq bo'lsa, uning asosiy sabablarini aniqlash kerak. Stress fiziologik, psixologik, shaxsiy va tibbiy alomatlarni namoyon qiladi. Bundan tashqari, har qanday stress odamda sezilarli darajada hissiy tartibsizliklarni keltirib chiqaradi. Fiziologik belgilarga taxipnea, taxikardiya, yuzning rangsizligi yoki qizarishi, qon oqimidagi adrenalin darajasining ko'tarilishi va diaforez kiradi. Psixologik ko'rinishlar: Psixologik funktsiyalar dinamikasidagi o'zgarishlar ko'pincha kognitiv ishlov berishning pasayishiga, diqqatni jamlashning buzilishiga, xotiraning zaiflashishiga, hissiy qobiliyatlarning pasayishiga va qaror qabul qilishning kechikishiga olib keladi. Shaxsiy ko'rinishlarga ishonchsizlik, kam o'z-o'zini anglash, barcha harakatlarda letargiya va apatiyaning rivojlanishi, tirnash xususiyati, tashvish va qo'zg'alishning kuchayishi kiradi. Tibbiy belgilarga ko'tarilgan tashvish, vokal portlashlar, hushidan ketish, zaiflik, sefalhalgiya va uyqusizlik kiradi. Barcha yoshdagi odamlarga o'xshab, o'smirlar og'ir vaziyatlarga duch kelganda, hissiy holatining keskin kuchayishini boshdan kechiradilar. Ular bu qiyin vaziyatdan qutula olmasligini tushuna boshlaydilar. Binobarin, ular o'zlari uchun munosib pozitsiyani tanlay olmaydilar. Binobarin, yosh bola belgilangan vazifalarni yetarli darajada bajara olmaydigan holatga kiradi; xatolar ko'payadi va muddatlar o'tkazib yuboriladi. O'z ishini rejalashtirish va baholashga to'sqinlik qiladi. Bunday hodisalar salbiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi, bu esa o'smirning o'z qobiliyatiga ishonchini yo'qotishiga olib keladi va o'z-o'zini baholashning to'g'riligini pasaytiradi. Natijada, u tobora ko'proq xato qiladi va stress darajasiga yaqinlashadi. Bizning mavjudligimiz doimiy hayajonli bosqichlarni o'z ichiga oladi: 1. Inson idroki muayyan qiyinchiliklarga duch keladi. 2. Idrok bu masalalarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Ushbu muammoni hal qilmaslik yoki uni xohlagancha hal qila olmaslik umidsizlik tuyg'usiga olib keladi. Ushbu to'siqni engib o'tish uchun ko'plab xatolarga yo'l qo'yamiz. Keng tarqalgan xato - bu kichik muammoni hal qilish uchun ko'p kuch sarflash, natijada hissiy nuqsonni keltirib chiqaradi. Muvaffaqiyatsizlikka e'tiborni kuchaytirish va xatolardan qo'rqish ikkinchi eng keng tarqalgan xatodir. Muvaffaqiyatsizliklarga e'tibor bermay, g'alabalarni eslash inson psixologiyasi uchun quvonarli. Ko'pgina o'smirlar o'zlari qilgan xatolar tufayli ishonchsizlikka duch kelishadi. Binobarin, agar odamlar maqtanish va o'z yutuqlariga e'tibor qaratish kabi xususiyatlarni rivojlantirsa, bu boshqariladigan mavjudlik va ish tajribasini osonlashtiradi. Stress hayajonlanish cho'qqisini ifodalaydi. Stressli vaziyatda adrenalin qon oqimiga chiqariladi. Bu kuchni

oshirishga yordam beradi. Bu shaxsni psixologik darajada faollashtirishga yordam beradi. Faollashuvning kuchayishi hissiy energiyaning kuchayishiga olib keladi, bu esa ta'sirlanish holatiga olib keladi. Affekt - kuchli emotsional qo'zg'alishning bir ko'rinishi bo'lib, uning qisqaligi va kuchliligi bilan ajralib turadi. Affektiv holat davomida harakat paytida organizmda sezilarli fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi va fiziologik ko'rsatkichlar psixologik javoblarda namoyon bo'ladi. Ta'sir qilish mumkin bo'lmagan vaziyatlarda, shaxs kutilmagan va xavfli vaziyatga duch kelganda, hayotiy qochib qutula olmasdan paydo bo'ladi.

Ta'sir hissiy notinchlikka asoslanadi. Inson tanasida sezilarli kuch paydo bo'lib, uni chiqarib yuborish kerak. Bu holat asosan jismoniy hisoblanadi. O'smirlarda haddan tashqari salbiy his-tuyg'ularning ta'siri ko'pincha so'kinish, asossiz tajovuz, narsalarni yo'q qilish, narsalarni tashlash, jismoniy zo'ravonlik va turli harakatlar orqali qochishga urinishlar sifatida namoyon bo'ladi. Tuyg'u holatini tushunish va uni tartibga solish qarorni to'xtatishga olib kelishi mumkin. Shunga qaramay, o'smirlik davrida hissiy holatlar va ularni tartibga solish to'liqligicha qolmoqda. Jinoyatlar ko'pincha hissiy qo'zg'alish sharoitida sodir bo'ladi, chunki odamlar ko'pincha kompozitsiya paytida bunday xatti-harakatlar bilan shug'ullanmaydilar. O'smirlar tomonidan sodir etilgan jinoyatlar ko'pincha bu holat bilan bog'liq. O'smirlar hissiy vaziyatlarda boshqalardan yordam va nazoratga muhtoj. Tuyg'uning paydo bo'lishi har doim qiyin vaziyatdir. Shunday qilib, odam haddan tashqari stressdan qochish va uni engillashtirish usullarini o'zlashtirishi kerak. Bu o'smirlik davrida ayniqsa muhimdir. Psixologlar odatda qiyin vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash muhimligini ta'kidlab, g'azabni engillashtirish uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish zarurligini ta'kidlaydilar, chunki g'azablangan paytda mashq qilish ayniqsa foydalidir. Shunday qilib, biz yosharishni boshdan kechiramiz, farovonligimizni yaxshilaymiz va g'azabni yo'q qilamiz. Ko'plab olimlar stress muammosini o'rganishmoqda. Xans Selyening stress haqidagi g'oyasi stress haqidagi asosiy nazariyalardan biridir. Alekseeva O., Kovalev L.M., Reznik S.D., Urbanovich A.A. va boshqalar ushbu sohada tan olingan hokimiyat hisoblanadi. Kon I. S., Kogan B. M., Rubinshteyn S. L., Sudakov K. V. va boshqalar "Stress" atamasi fiziologiyada og'ir stimullar va qiyin vaziyatlarga atipik javobni tasvirlash uchun paydo bo'lganligini ta'kidladilar. Keyinchalik, "stress" atamasi fiziologik, biokimyoviy va psixologik darajada yomon sharoitlarda odam boshdan kechirgan turli xil vaziyatlarni tavsiflash uchun ishlatilgan. Zamonaviy adabiyotda "stress" atamasi uchta ta'rifni o'z ichiga oladi. - shaxsda stress yoki hayajonni keltirib chiqaradigan har qanday tashqi ogohlantirishlar yoki hodisalar sifatida. - kuchlanish va hayajon bilan tavsiflangan ichki ruhiy holatni ko'rsatadigan sub'ektiv javob sifatida; (bu stsensariy shaxsning o'zida namoyon bo'ladigan mudofaa reaksiyalari va kurashish mexanizmlari sifatida qabul qilinadi). Ushbu mexanizmlar funktsional tizimlarning rivojlanishi va yaxshilanishiga yordam beradi va psixologik

stressni keltirib chiqarishi mumkin. Xususan, o'smirlik davrida odamlar jiddiy ruhiy va jismoniy stressga duch kelishadi. O'smirlar maktabda va oilada ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishadi, ularning salbiy oqibatlari stressli vaziyatlarning ko'payishiga olib keladi. Bu quyidagilar bo'lishi mumkin: maktabda tengdoshlar tomonidan rad etish (begonalashish, millati va diniga qarab murosasizlik, nizolar va boshqalar); yomon o'quv natijalaridan qo'rqish (o'zini past baho, o'qituvchining noto'g'ri munosabati, noaniqlik, tashvish, beparvolik tufayli tayyorlanmaslik va boshqalar); o'qituvchilar bilan noto'g'ri munosabatlar (o'qituvchilarning talabalarga nisbatan doimiy noroziligi, o'qituvchining xatti-harakatidan noroziligi, o'quvchilarning tayyor emasligidan kelib chiqadigan o'qituvchining tayyor emasligi); adolatsizlik masalalari, salbiy baholarni kutish, "semantik to'siq" mavjudligi va boshqalar); Turli xil stressli vaziyatlarning zararli ta'siri o'quvchining rivojlanishiga, xulq-atvoriga, tengdoshlari va o'qituvchilari bilan o'zaro munosabatlariga ta'sir qiladi va shu bilan qo'shimcha stressli vaziyatlarning paydo bo'lishini davom ettiradi. Har bir o'qituvchi o'quvchilarning o'z mavzulari bo'yicha o'quv dasturini etarli darajada tushunishlarini talab qiladi, bu, bir tomondan, oqilona; ammo, o'smirning barcha fanlar bo'yicha namunali natijalarga erishishga intilishi, afsuski, ularning jismoniy va ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlarning oilaviy sharoitida haddan tashqari otalik intizomi (qat'iylik, isrofgarchilik, noto'g'ri muloqot) kabi elementlar; onalar nazoratining etarli emasligi (e'tiborsizlik); otalik mehrining yo'qligi; onalik haroratining etarli emasligi (befarqlik, dushmanlik); va oilaviy uyg'unlikning yo'qligi (nizo, qarama-qarshilik, o'zaro dushmanlik) o'smirlar uchun stressli vaziyatlarning paydo bo'lishiga yordam beradi.

O'smirlarda hissiy asabiylashish, tashvish, turli xil fobiyalar va hissiy holatning pasayishi kuzatiladi. Xulq-atvorning nomuvofiqligi, diqqatni jamlay olmaslik, hurmatsizlik, kognitiv buzilish yoki intellektual qobiliyatning pasayishi kabi alomatlarni tan olgandan so'ng, ota-onalar va o'qituvchilar stressning mavjudligini aniq aniqlay olmaydilar. Shuning uchun o'smirni to'liq tekshirish va kuzatish juda muhimdir. Alomatlar turkumi o'smirdagi stressning potentsial holatini ko'rsatadi. Bunday holda, biz unga oila, sinf rahbari, fan o'qituvchilari, psixolog, ijtimoiy pedagogning sa'y-harakatlarini birlashtirish orqali yordam berishimiz mumkin. O'smirlar bilan ishlashni tashkil etishda nafaqat o'qituvchilarni, balki ota-onalar va boshqa qarindoshlarni ham jalb qilish muhimdir. Ko'p odamlar disfunktsiyali oilalarda tarbiyalanadilar, ularning yagona yordami psixolog, ijtimoiy ishchi yoki o'qituvchi bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, potentsial stressli vaziyatning boshlanishini darhol oldindan bilish juda muhimdir. O'smirlarning ishonchi va hurmatini qozongan pedagog va psixolog ularga foydali yo'l-yo'riq, o'z vaqtida ogohlantirish, salbiy ta'sirlarni bartaraf etish, o'z-o'zini tarbiyalash, psixologik yordam ko'rsatishi mumkin. Biz maktab ijtimoiy muhitida o'smirlar uchun stressning oldini olish tizimini

baholashga qaratilgan eksperimental tadqiqotlar o'tkazdik. Tadqiqot usuli: Biz A.O.ga asoslangan psixodiagnostik so'rovnomanini o'tkazdik. Proxorovning o'smirlarda stressli hodisalarga yordam beradigan omillarni va ularning bunday vaziyatlarga munosabatini aniqlash texnikasi. Ushbu metodika Termiz shahridagi 7-umumta'lim maktabidan 60 nafar ishtirokchini psixodiagnostika jarayoniga jalb qildi.

Tahlil natijalari:

№	Vaziyatlar	Natijalar:(foiz % hisobida)
1	Men har doim ishimni oxirigacha qilishga intilaman, lekin ko'pincha ulgurmayman va uning o'rnini to'ldirishga harakat qilaman	11.25 %
2	Men kelajakdan xavotir olaman	
3	Zararli odatlarim bilan qattiq kurashaman, lekin qo'limdan kelmaydi	13.75 %
4	Hayotda ko'p narsaga erishganim yo'q va ko'pincha o'zimdan qoniqmayman	26,25 %
5	Men oilam va do'stlarimni yaxshi ko'raman, lekin ko'pincha ularni oldida bo'shliq his qilaman	8.75 %
6	Atrofda shuqadar ko'p o'zgarishlar bo'lyaptiki, boshim aylanib ketyabdi. Hammasi bunchalik tez o'zgarmasa yaxshi bo'lardi	2.5 %
7	Ishda va uyda doim ko'ngilsizliklar yuz beradi	5 %
8	Oynaga qaraganimda yuzimda charchoq alomatlarini ko'raman	22.5 %
9	Hayotda o'z maqsadlarimga ega emasman.	3.75 %

Yuqorida qayd etilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning o'z-o'zidan noroziligi, mashg'ulotlar davomida vaqtni to'g'ri taqsimlamaslik, ularning jadvali va ish rejalarini noto'g'ri tashkil etish va buning oqibatlari talabalar tomonidan eng stressli holatlar sifatida aniqlanadi. Bu shuni ko'rsatadiki, vaqtni to'g'ri taqsimlash va yaxshi tuzilgan kunlik rejalar faoliyat jarayonlarini samarali tashkil etish uchun muhim

ahamiyatga ega. O'smirlarning zararli odatlari va ularni bartaraf etishdagi qiyinchiliklar ham tasvirlangan. Shu nuqtai nazardan, xavfli odatlarning zararli ta'sirini va ularning oqibatlarini ko'rsatish, bu zararli xatti-harakatlarga qarshi kurashda shaxsning ruhiy holati va psixokorreksiya usullaridan foydalanish juda muhimdir. O'smirlar orasida hissiy tirnash xususiyati, tashvish, turli xil fobiyalar, hissiy holatning pasayishi va boshqalar; Harakatlardagi nomuvofiqlik, diqqatni jamlashda qiyinchilik, hurmatsizlik, kognitiv buzilish yoki intellektual qobiliyatning pasayishi kabi xatti-harakatlar ko'rsatkichini tan olgandan so'ng, ota-ona yoki o'qituvchi stressorning mavjudligini aniq aniqlay olmaydi; shuning uchun o'smirni to'liq tekshirish va kuzatish juda muhimdir. Bir nechta alomatlarining birlashishi o'smir uchun potentsial stressli vaziyatni ko'rsatadi. Bunday holda, biz unga oila, sinf rahbari, fan o'qituvchilari, psixolog va ijtimoiy pedagogning sa'y-harakatlarini birlashtirish orqali yordam berishimiz mumkin. O'smirlar bilan mashg'ulotlarni tashkil etishda nafaqat tarbiyachilarni, balki ota-onalarni va boshqa qarindoshlarni ham jalb qilish muhimdir. Ko'plab odamlar buzilgan oilalarda o'sadi, ularning yagona yordam manbai psixologlar, ijtimoiy ishchilar va o'qituvchilardir. Shunday qilib, potentsial stressli vaziyatning boshlanishini darhol oldindan bilish juda muhimdir. O'smirlarning ishonchi va hurmatiga sazovor bo'lgan pedagog, psixolog yoki o'qituvchi ularga bebaho yo'l-yo'riq, o'z vaqtida ogohlantirish, zararli ta'sirlarni bartaraf etish, o'z-o'zini tarbiyalash va psixologik yordam ko'rsatishi mumkin.

Natijalar va muhokama. O'smirlik davridagi stressning atributlari O'smirlik davridagi stress o'ziga xos hodisa bo'lib, quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi: Emotsional beqarorlik - bu bosqichda o'smirlarning asab tizimining to'liq rivojlanmaganligi sababli stressga nisbatan hissiy reaksiyalar kuchaygan. O'z-o'zini idrok etish va shaxsiyat muammolari - O'smirlar shaxsiyatni shakllantirish jarayoni bilan shug'ullanadilar va bu noaniqlik stress darajasini oshiradi. Ijtimoiy bosim - O'quv yutuqlari, tengdoshlarning o'zaro munosabati va ota-onalarning umidlari o'smirlarda stress darajasini oshirishi mumkin. O'smirlik davridagi gormonal o'zgarishlar stress darajasini oshiradi va hissiy beqarorlikni keltirib chiqaradi. Stressning aniqlovchi omillari O'smirlik davridagi stressning asosiy manbalari quyidagilardir: Akademik bosim - yuqori baholarga erishish zarurati va kelajak istiqbollari haqida tashvishlanish. Oilaviy muammolar - Ota-onalar bilan noto'g'ri muloqot, maishiy nizolar. Tengdoshlarning ta'siri - guruhdagi o'z rolini, do'stlik bilan bog'liq qiyinchiliklarni aniqlash. Shaxsiy to'siqlar - o'z-o'zini qadrlashning pasayishi, tashqi ko'rinish yoki qobiliyatlarga nisbatan ishonchsizlik. Stressni boshqarish usullari Stressni samarali boshqarish o'smirlarning psixologik farovonligi va rivojlanishi uchun juda muhimdir. Keyinchalik stressni boshqarishning samarali usullari mavjud: Psixologik chidamlilik strategiyalari Stressni boshqarish uchun chuqur nafas olish usullarini qo'llash. Mushaklarni bo'shashtirish texnikasi bilan tanani tinchlantirish. Pedagogik va ijtimoiy

yondashuvlar Ota-onalar va o'qituvchilar o'smirning hissiy holatiga e'tibor qaratishlari va tarbiyalashlari kerak. O'smirlarda ijtimoiy kompetentsiyalarni rivojlantirish va ularni mustaqil ravishda muammolarni hal qilishga o'rgatish. Sog'lom turmush tarzi va odatlari To'g'ri ovqatlanish va doimiy jismoniy faollik stress darajasini engillashtirishga yordam beradi. Uyqu rejimiga rioya qilish va etarli dam olishni ta'minlash. Hissiy yordam do'stlar, oila yoki terapevt bilan ochiq muloqotni o'z ichiga oladi. Tasviriy san'at, musiqa yoki adabiyot kabi badiiy vositalar orqali his-tuyg'ularni etkazish.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'smirlik stressi ko'plab elementlar bilan bog'liq bo'lib, uning oqibatlari individual xususiyatlarga qarab farqlanadi. Nazorat qilinmagan stress o'smirlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Binobarin, hissiy qo'llab-quvvatlash, jismoniy mashqlar, vaqtni samarali boshqarish va psixologik maslahat kabi stressni engillashtirish usullari juda muhimdir. Kelajakdagi sa'y-harakatlar ushbu mavzu bo'yicha keng qamrovli tadqiqotlar va mahalliy sharoitlarga moslashtirilgan siyosatni shakllantirishni o'z ichiga olishi kerak. O'smirlik - bu inson hayotidagi juda zaif bosqich va bu davrda stressni boshdan kechirish odatiy holdir. O'smirlar stressni yumshatish uchun psixologik moslashish usullari, ijtimoiy ko'nikmalarni oshirish va sog'lom turmush tarzini saqlash kabi turli strategiyalardan foydalanishlari mumkin. Ushbu jarayonda ota-onalar va o'qituvchilarning ishtiroki juda muhim va o'smirlarga stressni samarali boshqarishda yordam beradi. Binobarin, stressni boshqarishning dalillarga asoslangan yondashuvlarini qo'llash o'smirlarning psixologik farovonligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Aripov, A. A., "O'smir yoshdagi psixologik muammolar", Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2017.
2. Mardonov, S. M., "Ta'lim tizimida stressni boshqarish: Nazariya va amaliyot", Toshkent: Fan, 2015.
3. Karimova, N. K., "Psixologik salomatlik va o'quv jarayoni", Samarqand: Ma'rifat, 2016.
4. Ergashev, Z., "O'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari", Toshkent: Fan va Texnologiya, 2018.
5. Nabiyeva, D. T., "Stressni yengishda pedagogik yondashuvlar", Toshkent: Yangi Nashr, 2020.
6. Tursunov, F., "Psixologiya asoslari", Toshkent: O'zbekiston, 2012.
7. Usmonov, H., "Akademik muvaffaqiyat va emotsional barqarorlik", Toshkent: Ilm Ziya, 2021.
8. G'ulomova, S., "Stressga qarshi kurash usullari", Namangan: Navro'z, 2014.
9. Qodirova, A., "O'smir yoshida shaxs rivoji", Toshkent: Yoshlar Nashriyoti, 2013.
10. Saidova, R., "Yoshlarning psixologik xususiyatlari", Toshkent: Mehnat, 2015.