

**MAVZU: O'SMIRLAR ORASIDA STRESS VA UNING XULQ-
ATVORGA TA'SIRI.**

Qo`shnazarova Surayyo Qudrat qizi

Xorazm viloyati Yangiariq tumani

15-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi

surayyoqoshnazarova@gmail.com

Qalandarova Tursunoy Razakberganovna

Xorazm viloyati Yangiariq tumani

24-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi

tursunoyqalandarova@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada o'smirlik davrida stress muammosining dolzarbligi, uning kelib chiqish sabablari va o'smirlar xulq-atvoriga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil etilgan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, stressogen omillar hamda stressning xulq-atvorda namoyon bo'lish shakllari yoritilgan. Shuningdek, stressni kamaytirish va oldini olishga qaratilgan psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Tayanch tushunchalar:O'smirlik, stress, stressogen omillar, xulq-atvor, emotsional labillik, agressiya, ijtimoiy izolyatsiya, koping strategiyalari, psixoprofilaktika,

O'smirlik davri inson ontogenezining murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda biologik yetilish bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar ham intensiv kechadi. Mazkur bosqichda shaxsning identifikatsiya jarayoni faollashib, o'z-o'zini anglash ("Men-konsepsiya") shakllanadi. O'smirlar o'z imkoniyatlari, ijtimoiy roli va kelajagi haqida faol mushohada yurita boshlaydilar. Biroq bu jarayon emotsional labillik, affektiv reaksiyalarning keskinligi va o'z-o'zini baholashdagi beqarorlik bilan kechadi. Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarda organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida izohlanadi. Stressning rivojlanish mexanizmi bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi: xavotir

(alarm), qarshilik (resistance) va holdan toyish (exhaustion). Ayniqsa o'smirlik davrida ushbu bosqichlar tezroq va keskinroq namoyon bo'lishi mumkin, chunki nerv tizimi hali to'liq barqarorlashmagan bo'ladi. O'smirlar orasida stressning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar ko'p qirrali hisoblanadi. Akademik stress o'quv yuklamasining ortishi, baholash tizimining qat'iyiligi va imtihonlar bilan bog'liq bo'lib, o'smirda doimiy psixologik zo'riqishni yuzaga keltiradi. Oilaviy muhitdagi nosog'lom psixologik iqlim — ota-ona bilan ziddiyatlar, e'tibor yetishmasligi yoki ortiqcha nazorat — o'smirning ichki kechinmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy omillar, xususan tengdoshlar orasidagi mavqe uchun kurash, qabul qilinish ehtiyoji va ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish ham stress darajasini oshiradi. Stressning o'smirlar xulq-atvoriga ta'siri turli shakllarda namoyon bo'ladi. **O'smirlik davrida stressning sabablari**

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxs shakllanadi, mustaqil fikrlash rivojlanadi va ijtimoiy o'rin topish muhim ahamiyat kasb etadi. Stressning asosiy sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- O'qishdagi qiyinchiliklar va imtihonlar
- Ota-ona va ustozlarning yuqori talablari
- Tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar
- Ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va taqqoslash
- O'zini anglash va kelajak haqidagi xavotirlar

Birinchi navbatda, agressiv xatti-harakatlar kuzatilishi mumkin. Bu holat frustratsiya (maqsadga erisha olmaslik) natijasida yuzaga keladi. Shuningdek, ayrim o'smirlarda ijtimoiy izolyatsiya, ya'ni jamoadan chekinish, yolg'izlikka intilish holatlari paydo bo'ladi. Bu esa kommunikativ ko'nikmalarning susayishiga olib keladi. Kognitiv jarayonlar ham stress ta'sirida sezilarli darajada o'zgaradi. Diqqatning tarqoqligi, xotiraning sustlashuvi va fikrlash samaradorligining pasayishi o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Motivatsion sohada esa

o'qishga qiziqishning pasayishi, maqsad qo'yish qobiliyatining susayishi kuzatiladi. Natijada o'smirda befarqlik va passivlik kuchayadi.

Uzoq muddatli stress (distress) psixologik buzilishlarga olib kelishi mumkin. Jumladan, anksiyete (doimiy xavotir holati), depressiv kayfiyat, nevroitik reaksiyalar shakllanishi ehtimoli ortadi. Ba'zi hollarda stress psixosomatik buzilishlar — bosh og'rig'i, uyqu buzilishi, ishtaha o'zgarishi kabi holatlarda ham namoyon bo'ladi. Stressni kamaytirish masalasida zamonaviy psixologiyada koping strategiyalar muhim o'rin tutadi. Ular muammoga yo'naltirilgan (masalani hal qilishga qaratilgan) va emotsiyaga yo'naltirilgan (hissiy holatni boshqarishga qaratilgan) turlarga ajratiladi. O'smirlarda samarali koping strategiyalarni shakllantirish ularning stressga chidamliligini oshiradi. Shuningdek, psixoprofilaktika va psixokorreksiya ishlari ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, individual maslahatlar va relaksatsiya texnikalari o'smirlarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Jismoniy faollik, sport bilan shug'ullanish va sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Ota-ona va pedagoglarning roli alohida ahamiyatga ega. Ular tomonidan yaratilgan ijobiy psixologik muhit, qo'llab-quvvatlash va tushunish o'smirlarning stressga bardoshlilikini oshiradi hamda ularning sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Tavsiya etilgan metodikalar

O'smirlar orasida stress va uning xulq-atvoriga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish jarayonida bir qator nazariy va amaliy metodikalardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mazkur tadqiqotda quyidagi yetakchi olimlarning ilmiy yondashuvlari asos qilib olindi.

Avvalo, stressning mohiyati va rivojlanish mexanizmlarini tushuntirishda **Hans Selye** tomonidan ishlab chiqilgan "Umumiy adaptatsiya sindromi nazariyasidan" foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu yondashuv stressning bosqichlari hamda organizmning unga moslashuv jarayonini ilmiy asoslash imkonini beradi.

Shuningdek, stressni baholash va unga nisbatan individual munosabatni tahlil qilishda **Richard S. Lazarus va Susan Folkman** tomonidan ilgari surilgan **“Koping strategiyalari”** nazariyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur metodika o'smirlarning stressli vaziyatlarda qanday psixologik himoya va moslashuv usullaridan foydalanishini aniqlashga yordam beradi.

O'smirlilik davrining psixologik xususiyatlarini yoritishda **Erik H. Eriksonning** “Psixosotsial rivojlanish konsepsiyasi” dan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu nazariya o'smirlilik bosqichida identifikatsiya jarayoni va shaxs shakllanishining muhim jihatlarini ochib beradi. Bundan tashqari, o'smirlar xulq-atvorining shakllanishida ijtimoiy muhit ta'sirini tahlil qilishda **Albert Banduraning** “Ijtimoiy o'rganish nazariyasi” qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Ushbu yondashuv orqali agressiv yoki moslashuvchan xulq-atvor shakllarining kelib chiqish omillari tushuntiriladi.

Yuqoridagi metodikalarning kompleks qo'llanilishi o'smirlar orasida stress muammosini har tomonlama tahlil qilish, uning xulq-atvoriga ta'sirini chuqur o'rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'smirlilik davri inson rivojlanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda yuzaga keladigan stress omillari shaxsning psixik holati va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlar orasida stressning shakllanishi ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, u akademik yuklama, oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining ta'siri bilan chambarchas bog'liq. Stressning salbiy ta'siri o'smirlarning xulq-atvorida agressivlik, ijtimoiy izolyatsiya, motivatsiya pasayishi va kognitiv jarayonlarning susayishi kabi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Uzoq davom etuvchi stress esa psixologik buzilishlar, jumladan anksiyete va depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli o'smirlar ruhiy holatini o'z vaqtida aniqlash va baholash muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur muammoni hal etishda kompleks yondashuv

zarur bo'lib, bunda o'smirning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Psixologik qo'llab-quvvatlash, samarali koping strategiyalarni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini rivojlantirish va ijobiy ijtimoiy muhit yaratish stressni kamaytirishda muhim omillar hisoblanadi. Shuningdek, ota-ona va pedagoglarning o'rni alohida ta'kidlanadi. Ularning o'smir bilan to'g'ri muloqoti, tushunishi va qo'llab-quvvatlashi o'smirning stressga chidamliligini oshiradi hamda uning sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Kelgusida mazkur yo'nalishda chuqurroq empirik tadqiqotlar olib borish o'smirlar psixologiyasini yanada mukammal o'rganishga imkon yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Hans Selye
The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Richard Lazarus, Susan Folkman
Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
3. Erik Erikson
Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton, 1968.
4. Albert Bandura
Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
5. Laurence Steinberg
Adolescence. New York: McGraw-Hill, 2014.
6. John W. Santrock
Adolescence. New York: McGraw-Hill Education, 2018.
7. Bruce E. Compas et al.
Coping with Stress during Childhood and Adolescence. Psychological Bulletin, 2001.
8. World Health Organization
Adolescent Mental Health. Geneva, 2020.

9. American Psychological Association

Stress in America: Generation Z Report. 2018.

10. Daniel J. Siegel

Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. New York:

TarcherPerigee, 2014.