O‘SMIRLIK DAVRIDA STRESS VA XAVOTIRNI YENGISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Shermatov O’tkir Abdubekovich

Toshkent viloyati Bekobod tumani 30-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida uchraydigan stress va xavotir holatlarining psixologik xususiyatlari hamda ularni bartaraf etishda samarali psixologik yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda fiziologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar kuchayadi. Natijada o‘smirlarda emotsional beqarorlik, ichki ziddiyat, o‘ziga ishonchsizlik, kelajak haqida xavotir va turli stress holatlari yuzaga kelishi mumkin.Shuningdek, stress va xavotirning kelib chiqish sabablari sifatida oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, ta’lim jarayonidagi bosim, ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri hamda o‘quv yuklamalarining ortishi kabi omillar ko‘rib chiqilgan. O‘smirlarda stressni aniqlashning psixologik usullari, diagnostika metodlari hamda korreksion ishlarda qo‘llaniladigan samarali yondashuvlar haqida batafsil ma’lumot berilgan. Ayniqsa, psixologik treninglar, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, motivatsion suhbatlar va individual psixologik maslahatlarning o‘smirlarning emotsional holatini barqarorlashtirishdagi ahamiyati keng yoritilgan. O‘smirlarda stressga bardoshlilikni shakllantirish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va muammolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini hosil qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress, xavotir, emotsional holat, psixologik yondashuv, maktab psixologi, relaksatsiya, art-terapiya, psixologik maslahat, motivatsiya, emotsional barqarorlik, psixodiagnostika, korreksion ishlar, ruhiy salomatlik, psixoprofilaktika, ijtimoiy moslashuv, o‘ziga ishonch.

Kirish

Bugungi globallashuv va tezkor axborot almashinuvi davrida yoshlarning ruhiy salomatligini asrash va ularni turli psixologik muammolardan himoya qilish dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, ziddiyatli va o‘zgaruvchan bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning fiziologik, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida keskin o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smir organizmida kechadigan biologik o‘zgarishlar, mustaqil fikrlashning shakllanishi, o‘z “Men”ini anglashga intilish hamda atrofdagilar bilan munosabatlarning murakkablashuvi turli emotsional holatlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli o‘smirlarda stress va xavotir holatlari ko‘p uchraydi. Stress va xavotir inson ruhiyatining tabiiy reaksiyasi hisoblanadi. Biroq bu holatlar uzoq davom etsa yoki kuchli namoyon bo‘lsa, o‘smirning psixik rivojlanishiga, o‘qish faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga hamda umumiy ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘smirlik davrida uchraydigan stressning asosiy sabablariga oiladagi nizolar, ota-onalar bilan tushunmovchiliklar, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, o‘quv yuklamalarining ortishi, imtihonlar, kelajak haqida noaniqlik hamda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri kiradi. Ayrim hollarda o‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda qiynaladilar, natijada xavotir, tushkunlik, jahldorlik yoki o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar yuzaga keladi. Bugungi kunda zamonaviy texnologiyalar va internet tarmoqlarining keng tarqalishi ham o‘smirlar ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini boshqalar bilan taqqoslash, virtual muloqotning kuchayishi va axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi yoshlarning emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Bundan tashqari, o‘quvchilar orasida muvaffaqiyatga erishish bilan bog‘liq bosimning ortishi ham stress va xavotirning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois o‘smirlarning ruhiy holatini o‘rganish va ularga psixologik yordam ko‘rsatish ta’lim tizimining muhim

vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktab psixologi o‘smirlarning stress va xavotir holatlarini aniqlash, ularni bartaraf etish hamda psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlashda muhim o‘rin tutadi. Psixolog tomonidan olib boriladigan diagnostika, individual suhbatlar, trening mashg‘ulotlari, relaksatsiya usullari va korreksion ishlar o‘smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, o‘quvchilarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish, muammolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini shakllantirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirish psixologik yordamning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, stress va xavotirni yengishda ota-onalar hamda pedagoglarning roli ham katta ahamiyatga ega. O‘smirga mehr-muhabbat, tushunish va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish uning ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Ota-onalar va o‘qituvchilarning o‘smir bilan to‘g‘ri muloqot qilishi, uni tinglashi va fikrlarini hurmat qilishi yoshlarning psixologik barqarorligini oshiradi. Shu bilan birga, maktablarda psixoprofilaktik tadbirlar, treninglar va sog‘lom psixologik muhitni yaratishga qaratilgan ishlarni muntazam tashkil etish muhim hisoblanadi.

ASOSIY QISM

O‘smirlik davri inson psixik rivojlanishining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichi hisoblanadi. Bu davrda organizmda biologik o‘zgarishlar bilan birga shaxsning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi ham tez sur’atlarda kechadi. Natijada o‘smirlar tashqi muhit ta’siriga nisbatan sezgir bo‘lib qoladilar, bu esa stress va xavotir holatlarining tez-tez uchrashiga sabab bo‘ladi. Stress va xavotirning kuchayishi esa o‘smirning o‘qish faoliyati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘smirlik davrida stressning kelib chiqish sabablari turlicha bo‘lib, ularni bir necha guruhlarga ajratish mumkin. Birinchi guruhga oilaviy muhit bilan bog‘liq omillar kiradi. Oiladagi nizolar, ota-onalar bilan tushunmovchilik, haddan tashqari nazorat yoki aksincha, e’tiborsizlik o‘smirda ichki zo‘riqish va

xavotirni kuchaytiradi. Ikkinchi guruhga maktab va o‘qish jarayoni bilan bog‘liq omillar kiradi. Imtihonlar, yuqori talablar, o‘qituvchilarning bosimi yoki o‘quv yuklamasining ortishi o‘smirda stress holatini yuzaga keltiradi. Uchinchi guruh esa ijtimoiy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri bilan bog‘liqdir. Tengdoshlar orasida o‘z o‘rnini topishga intilish, tanqid yoki kamsitish holatlari hamda virtual muhitdagi taqqoslashlar o‘smirning emotsional holatiga salbiy ta’sir qiladi. Stress va xavotir o‘smirlarda turlicha belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Ularda tez charchash, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, jahldorlik, o‘ziga ishonchsizlik, xavotirli fikrlar va motivatsiyaning pasayishi kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda o‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda eta olmaydilar, bu esa ichki zo‘riqishning yanada kuchayishiga olib keladi. Shu sababli ushbu holatlarni erta aniqlash va psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi o‘smirlik davrida stress va xavotirni yengishda asosiy mutaxassislardan biri hisoblanadi. Psixologning birinchi vazifasi o‘quvchilarning emotsional holatini o‘rganish va muammolarni aniqlashdir. Buning uchun psixodiagnostik metodlar, testlar, so‘rovnomalar va kuzatuv usullaridan foydalaniladi. Olingan natijalar asosida o‘smirning psixologik holati tahlil qilinadi va individual yondashuv ishlab chiqiladi. Psixologik yondashuvlarning eng muhim yo‘nalishlaridan biri psixologik maslahat berishdir. Individual suhbatlar davomida o‘smir o‘z ichki kechinmalarini ifoda etadi, psixolog esa unga muammoni tushunish va yechim topishda yordam beradi. Bu jarayon o‘smirda o‘ziga ishonchni oshiradi va emotsional yengillikni ta’minlaydi. Guruhiy maslahatlar esa o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, stress va xavotirni kamaytirishda relaksatsiya texnikalari muhim o‘rin tutadi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish, meditatsiya elementlari va tinchlantiruvchi mashg‘ulotlar o‘smirning asab tizimini barqarorlashtiradi. Art-terapiya ham samarali usullardan biri bo‘lib, rasm chizish, musiqa tinglash yoki ijodiy faoliyat orqali o‘smir o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etadi va ichki zo‘riqishdan xalos

bo‘ladi. Motivatsion yondashuv ham stressni yengishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirga kichik yutuqlarni qadrlash, maqsad qo‘yish va unga erishish yo‘llarini ko‘rsatish orqali ichki ishonch shakllantiriladi. Psixolog o‘smirga “men qila olaman” degan ijobiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa xavotir darajasini kamaytiradi va faol hayotiy pozitsiyani shakllantiradi. O‘smirlarning stress holatlarini yengishda maktab, oila va psixolog hamkorligi juda muhimdir. Ota-onalar farzandini tinglashi, unga bosim o‘tkazmasligi va qo‘llab-quvvatlashi kerak. O‘qituvchilar esa o‘quvchilarga nisbatan talabchanlik bilan birga mehribon va tushunuvchan munosabatda bo‘lishlari lozim. Maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratilishi o‘smirlarning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.Umuman olganda, o‘smirlik davrida stress va xavotirni yengish kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik diagnostika, maslahat, relaksatsiya, art-terapiya va motivatsion ishlar birgalikda qo‘llanilganda eng samarali natija beradi. Bu yondashuvlar o‘smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlash, ularni ijtimoiy hayotga moslashtirish va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida stress va xavotir holatlari keng uchraydigan psixologik muammolardan biri bo‘lib, ular shaxsning emotsional barqarorligi, o‘qish faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik o‘zgarishlar, oilaviy muhit, o‘quv jarayonidagi bosim hamda ijtimoiy muhit omillari stress va xavotirning asosiy sabablaridan hisoblanadi. Mazkur muammolarni samarali yengishda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular o‘smirning ichki kechinmalarini anglash, emotsional holatini barqarorlashtirish va o‘ziga ishonchini oshirishga xizmat qiladi. Psixodiagnostika, individual va guruhiy maslahatlar, relaksatsiya usullari, art-terapiya hamda motivatsion yondashuvlar o‘smirlarda stressni kamaytirish va xavotirni

bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi. Shuningdek, o‘smirlarning ruhiy salomatligini saqlashda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. Ularning birgalikdagi faoliyati o‘smirga qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratadi va uning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlaydi. Demak, o‘smirlik davrida stress va xavotirni yengishda kompleks psixologik yondashuvlarni qo‘llash nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etishga, balki o‘smir shaxsining barkamol rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2012.
3. Bekmurodov A. **Pedagogik psixologiya asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Davletshin M.G. **Yosh davrlari va pedagogik psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
5. Andreeva G.M. **Social Psychology**. – Moscow: Aspect Press, 2017.
6. Zimbardo P., Gerrig R. **Psychology and Life**. – Pearson Education, 2016.