



O‘SMIRLARDA STRESSGA BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Masharibova Charos

Osiyo xalqaro universiteti magistranti, Buxoro shahri

Annotatsiya

Ushbu maqolada o‘smirlik davrida stressning kelib chiqish omillari, uning ruhiy salomatlikka ta’siri hamda stressga barqarorlikni shakllantirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari o‘smirlarning ijtimoiy, emotsional va psixologik rivojlanishida stressga bardoshlilikning ahamiyatini ko‘rsatadi. Shuningdek, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, maktab muhiti, treninglar va psixologik yondashuvlarning o‘smirlar barqarorligini rivojlantirishdagi o‘rni tahlil qilinadi.

Annotation

This article explores the causes of stress in adolescence, its impact on mental health, and effective strategies for developing stress resilience. The findings highlight the importance of resilience in adolescents’ social, emotional, and psychological development. The role of family support, school environment, training programs, and psychological approaches in fostering resilience is thoroughly analyzed.

Аннотация

В данной статье рассматриваются причины стресса в подростковом возрасте, его влияние на психическое здоровье, а также эффективные методы формирования стрессоустойчивости. Результаты исследования показывают значимость стрессоустойчивости для социального, эмоционального и психологического развития подростков. Анализируется роль семейной



поддержки, школьной среды, тренингов и психологических подходов в развитии устойчивости у подростков.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, stress, stressga barqarorlik, psixologik rivojlanish, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, maktab muhiti, emotsional intellekt, psixologik trening.

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda jismoniy, fiziologik, emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar kuchayadi. Gormonal o‘zgarishlar, o‘zini anglash jarayonining jadallashuvi, tengdoshlar bilan munosabatlar va oilaviy roldagi o‘zgarishlar o‘smirning psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham stressga barqarorlikni shakllantirish ushbu davrning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Stressga bardoshlilik nafaqat o‘smirning hozirgi ruhiy holatini mustahkamlaydi, balki uning kelgusidagi hayot strategiyasini shakllantirishda ham katta ahamiyat kasb etadi. O‘smirlarda uchraydigan stress manbalarini bir necha toifalarga ajratish mumkin. Birinchidan, **oilaviy omillar:** oila ichidagi kelishmovchiliklar, iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki befarqligi, ota-onaning ajralishi o‘smirlarda kuchli stress uyg‘otadi. O‘smir ota-onasining hissiy qo‘llab-quvvatlashiga muhtoj bo‘lgan bir paytda, oilaviy tanglik uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi, xavotir va agressiyani kuchaytiradi. Ikkinchidan, **maktab omillari:** o‘quv yuklamasi, imtihonlar, baholash tizimi, o‘qituvchi va sinfdoshlar bilan munosabatlar stressning asosiy sabablaridan sanaladi. Maktabda muvaffaqiyatga erishish talabi, tengdoshlar bosimi va o‘zini oqlashga bo‘lgan ehtiyoj o‘smirlarda psixologik bosimni oshiradi.

Uchinchi guruh — bu **tengdoshlar bilan munosabatlar**. O‘smirlik davrida do‘stlar, guruh a’zoligi va ijtimoiy maqom juda muhim bo‘ladi. Tengdoshlarning rad etishi, kamsitish, kiberbulling, tanqid va solishtirish stressning kuchayishiga olib keladi. Ijtimoiy tarmoqlar rivojlangan hozirgi davrda o‘smirlarning o‘zini boshqalar



bilan solishtirishi, virtual “ideallarga” intilishi psixologik bosimni yanada kuchaytirmoqda.

To‘rtinchidan, **individual psixologik omillar**: past o‘z-o‘ziga baho, identifikatsiya inqirozi, kelajakdan xavotir, o‘z rolini topa olmaslik, mustaqil qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar stressga sezuvchanlikni oshiradi. O‘smirlar ko‘pincha o‘z hissiyotlarini ochiq ifoda eta olmaydilar, bu esa ichki ziddiyatni kuchaytiradi. Stressga barqarorlik esa o‘smirning ushbu murakkab vaziyatlardan muvaffaqiyatli chiqib ketish, ruhiy holatini muvozanatga qaytarish va yangi sharoitlarga moslasha olish qobiliyatidir. Stressga bardoshli o‘smir stress vaziyatini tahdid sifatida emas, balki o‘rish imkoniyati sifatida ko‘ra oladi. Bunday ko‘nikmani shakllantirish esa tizimli yondashuvni talab qiladi.

Oilaviy qo‘llab-quvvatlash stressga barqarorlikning eng asosiy omillaridan biridir. Oilada sog‘lom kommunikatsiya, o‘smirning fikrini hurmat qilish, uni mustaqil qarorlar qabul qilishga undash ruhiy barqarorlikni oshiradi. Ota-onaning qattiq tanqidga yo‘l qo‘ymasligi, doim tinglashga tayyor bo‘lishi, hissiy yaqinlikni ta‘minlashi o‘smirning psixologik xavfsizligini yaratadi. Oilada qo‘llab-quvvatlovchi muhit bo‘lganida, o‘smir tashqi stresslarga nisbatan bardoshliroq bo‘ladi.

Maktab muhiti ham stressga barqarorlik shakllanishida katta ahamiyatga ega. O‘qituvchilarning o‘smir psixologiyasini yaxshi bilishi, individual yondashuvi, ijobiy muloqoti, rag‘batlantirish metodlaridan foydalanishi o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Maktab psixologlari tomonidan muntazam ravishda stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazilishi, sinfda sog‘lom psixologik muhit yaratish choralari ko‘rilishi zarur. Sinf ichida o‘zaro hurmat, hamjihatlik, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash muhitining mavjudligi o‘smirlarda emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.



Shuningdek, o'smirlarda stressga barqarorlikni shakllantirishda **psixologik treninglar va rivojlantiruvchi kurslar** katta rol o'ynaydi. Ongni jamlash (mindfulness), relaksatsiya mashqlari, nafasni boshqarish, meditatsiya, muammolarni yechish bo'yicha treninglar o'smirning psixologik moslashuvchanligini oshiradi. Bu mashqlar o'smirlarga hissiy zo'riqishni kamaytirish, salbiy fikrlarni boshqarish va diqqatni jamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha treninglar o'smirning jamoada o'zini erkin tutishiga, fikrini oson ifoda qilishiga imkon yaratadi.

Sport va jismoniy faollik stressga qarshi eng samarali tabiiy vositalardan biridir. Sport vaqtida organizmda endorfinlar ajralishi natijasida o'smirning kayfiyati ko'tariladi, xavotir kamayadi, psixologik bosim pasayadi. Jamoaviy sport turlari esa ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shuningdek, musiqa, rasm, raqs, drama kabi ijodiy faoliyatlar ham stressni kamaytiradi, hissiy holatni barqarorlashtiradi.

Zamonaviy dunyoda **raqamli gigiyena** masalasi ham juda muhim. Telefon va internetdan ortiqcha foydalanish uyqu buzilishiga, diqqatsizlikka, boshqalar bilan solishtirish orqali past o'z-o'ziga bahoga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'smirlarga internetdan me'yorida foydalanish, ekran vaqtini cheklash, zararli kontentdan himoyalanih bo'yicha ko'nikmalarni singdirish lozim. Bu nafaqat stressni kamaytiradi, balki o'smirning psixologik salomatligini saqlashga yordam beradi.

Stressga barqarorlikni rivojlantirishning yana bir muhim yo'li — **ijtimoiy faoliyatga jalb qilish**. Ko'ngillilar jamoasi, maktab loyihalari, jamoat ishlarida qatnashish o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, jamiyatga kerakli



ekanligini his etishga yordam beradi. Bunday faoliyatlar o‘smirni ijobiy ijtimoiy muhitga bog‘laydi, bu esa stressni sezilarli kamaytiradi.

Yakunda aytish mumkinki, o‘smirlarda stressga barqarorlikni shakllantirish — ko‘p qirrali, chuqur yondashuvni talab qiladigan jarayon. Oila, maktab, psixologlar, jamiyat hamkorligi orqali o‘smirning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi, u hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh berishni o‘rganadi. Stressga bardoshli bo‘lgan o‘smir kelajakda ijtimoiy jihatdan faol, o‘ziga ishongan, maqsadli va ruhan sog‘lom shaxs sifatida shakllanadi. Shuning uchun stressga barqarorlikni erta yoshdan boshlab rivojlantirish jamiyatning kelajagi uchun muhim investitsiyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, 1984.
2. Garmezy N. *Resilience and Vulnerability in Adolescence*. Cambridge University Press, 1991.
3. Masten A. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press, 2014.
4. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi psixologiya bo‘yicha metodik qo‘llanmalar, 2020.
5. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press, 1979.