

## O'SMIRLIK DAVRIDA YUZ BERADIGAN STRESSLARNING OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

SURXONDARYO VILOYATI OLTINSOY  
TUMANI 63- SONLI MAKTAB PSIXOLOGI  
ALIMARDANOV XOLBOY ISMOILOVICH

**Annotatsiya:** Bugungi keltirilgan ushbu maqolada o'smirlik davri qanday davr ekanliklari, undagi ro'y beradigan vaziyatlar, jarayonlar hamda o'quvchi yoshlarning stress, depressiyaga duch kelishining oldini olishda qo'llaniladigan psixologik treninglarning ahamiyati haqida batafsil aytib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** o'tish davri, stress, depressiya, usul, trening, ota-ona, munosabat, ishonch, gormonal o'zgarishlar.

Har bir yosh davrlari o'ziga xos xarakterga ega hisoblanadi. Shuning uchun ham inson dunyoga kelib turli xil davrlarni boshidan o'tkazadi. Ana shunday davrlardan biri bu O'smirlik davri hisoblanadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu jarayonda jismoniy va psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. O'ziga ishonchsizlik, atrofdagilar bilan munosabatlar, kelajak haqidagi tashvishlar ko'plab yoshlarni depressiya va tashvish buzilishlariga moyil qiladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, so'nggi yillarda o'spirinlar orasida depressiya holatlari ortib bormoqda. Shu sababli, bu muammoni o'z vaqtida aniqlash va uni oldini olish muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davrida depressiya va tashvish buzilishlarining asosiy sabablari Gormonal o'zgarishlar O'smirlik yoshida organizmda kuchli gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu esa emotsional beqarorlikka sabab bo'lishi mumkin. Ota-ona va bola munosabatlari Oila ichidagi tushunmovchiliklar, qattiq nazorat yoki aksincha, e'tiborsizlik o'spirinlarni ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. O'zini yolg'iz his qilish, qadrlanmaslik hissi depressiyani kuchaytiradi. O'qishdagi bosim va muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi Maktabdagi baholar, o'qituvchilar va ota-onalarning kutishlari o'spirinlarga katta bosim o'tkazadi. Ba'zi yoshlar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib, o'zini haddan tashqari yomon his qilishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar va virtual dunyo ta'siri Internet va ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan o'zini solishtirish o'spirinlarda o'ziga past baho berish va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Shuningdek, kiberbulling (onlayn tazyiq) ham katta stressga sabab bo'ladi. Do'stlar va ijtimoiy muhitning ta'siri O'smirlar do'stlarining fikriga juda bog'liq bo'lib, ular orasida moslashish uchun o'z shaxsiyatini yo'qotishi yoki o'zini noqulay his qilishi mumkin. Maktabdagi yoki jamoatdagi tazyiq depressiyani kuchaytirishi mumkin. Har bir davrda albatta o'ziga yarasha qiyinchiliklar bo'ladi. Bularda yoshlarning yengib o'tishiga yordam beradigan omillardan eng asosiysi ota-

onaning qo'llabquvvatlashi hisoblanadi. Chunki bola tug'ilishi bilanoq ota-onasiga suyanadi. Chaqaloqlik davrlarida ham o'ziga yarasha o'tish davrlari bo'ladi. Endi biz aytmoqchi bo'lganimiz o'smirlik davridagi bu stress, depressiya holatlarining oldini olishda ham eng avvalo ota-onaning qo'llab-quvvatlashi zarur hisoblanadi. Endi esa oldini olish ya'ni profilaktik jarayonlarda qo'llaniladigan psixologik treninglar haqida ham to'xtalib o'tsak: O'spirinlarda depressiya va tashvish buzilishlarining oldini olish usullari Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan emotsional qo'llab-quvvatlash: Otaonalar va pedagoglar o'spirinlar bilan ochiq muloqot qilishlari, ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilishlari kerak. Shuningdek, ularga bosim o'tkazmasdan, qo'llab-quvvatlash muhim. Stress va tashvishni kamaytirish texnikalarini o'rgatish: Meditatsiya, nafas olish mashqlari, sport bilan shug'ullanish, kun tartibini rejalashtirish kabi usullar o'spirinlarning stress bilan kurashishiga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar ta'sirini cheklash: Yoshlar uchun internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ularning ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, ota-onalar farzandlarining onlayn faoliyatini nazorat qilishlari va sog'lom cheklovlar qo'yishlari lozim. O'smirlar uchun psixologik treninglar va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar O'smirlar orasida o'zaro tushunish va emotsional qo'llab-quvvatlashni oshirish uchun treninglar, psixologik mashg'ulotlar va guruh suhbatlari tashkil qilish foydali bo'lishi mumkin. Kasbiy psixologik yordam olish: Agar o'smirning ruhiy holati yomonlashsa, professional psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish muhimdir. Ayniqsa, depressiya va tashvish buzilishlari chuqurlashgan holatlarda professional yondashuv zarur bo'ladi. Biz xulosa qilib aytadigan bo'lsak o'smirlik davridagi qiyinchiliklarning oldini olish mumkin ekan, qachonki, kattalar o'smirlarga yordam bersa, ularning fikrlarini to'g'ri qabul qilsa ularga bu davrdan o'tishiga yordam bergan bo'lishadi. Psixologik treninglar esa ularning o'zligini anglashda, o'zini qadrlashda, o'ziga to'g'ri baho berishda o'z ta'sirini ko'rsatadi. Darhaqiqat xotin-qizlar e'tibor va himoyaga doim ehtiyoj sezadi. Ammo hayot doim tinchlik va sokinlik va bir tekisda davom etmaydi. Ayrim hollarda xotin-qizlar turli shafqatsizlik va zo'ravonliklarga ham duch keladi. Albatta, bunday hollarda ularning huquqlari umumiy huquqiy mezonlarga muvofiq himoya qilib kelingan. So'nggi yillarda mamlakatimizda xotin-qizlar masalasi, ularning turmush sharoitlarini yaxshilash, maishiy hayotdagi muammolarini hal qilish, iqtidori va imkoniyatlarini ko'rsatish uchun qulay sharoit yaratilmoqda. Oilada, jamiyatda, ayniqsa, xotin-qizlarning ijtimoiy hayotdagi faolligini oshirishga alohida e'tibor qaratilayotgani natijasida ijtimoiy munosabatlarda ham, qonunchilikda ham katta o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizda xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish, shuningdek gender tenglikni ta'minlash, ayollarning ijtimoiy va siyosiy hayotdagi rolini oshirish ishlari bir necha yo'nalishlarda, xususan, ayollar huquqlari to'g'risidagi qonun hujjatlarini, ayollarni himoya qilishning institutsional asoslarini

takomillashtirish alohida ahamiyat kasb etadi. Prezidentimizning xotin-qizlar huquqlarini ta'minlash, xususan, gender tengligi va ayollarni zo'ravonlik va zulmdan himoya qilish, ayollar tadbirkorligini rivojlantirish maqomini kuchaytirish to'g'risidagi bir necha normativ huquqiy hujjatlari ya'ni, 2019-yil 2-sentyabrdagi "Xotin-qizlarni tazyiq va zo'ravonlikdan himoya qilish to'g'risida"gi O'RQ – 561-son Qonuni hamda 2019-yil 2-sentyabrdagi "Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to'g'risida"gi O'RQ – 561-son qonunlar qabul qilindi. Ushbu normativ huquqiy hujjatlarda xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari ta'minlashning asosiy prinsiplari sifatida qonuniylik, demokratizm, jinsi bo'yicha kamsitishga yo'l qo'yilmaslik, ochiqlik, shaffoflik alohida belgilab berilgan. Ushbu qonunlarda jismoniy zo'ravonlik, jinsiy zo'ravonlik, ruhiy zo'ravonlik, iqtisodiy zo'ravonlik kabi, shuningdek tazyiq, tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlanuvchi kimlar, tazyiq va zo'ravonlikning oldini olish va himoya qilish tartiblari, himoya orderi nima kabi tushunchalar keltirib o'tilgan.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya. T., 2004.
2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiya. T., 1998.
3. Vohidov M.V. Maktabgacha tarbiya psixologiyasi. T., "O'qituvchi", 1970
4. G'oziev E. Psixologiya. T., "O'qituvchi", 1994
5. Krutetskiy V.A. Pedagogik psixologiya asoslari. T., "O'qituvchi", 1976
6. Karimova V. Va boshqalar. Mustaqil fikrlash. T., "Sharq", 2000