

O'SMIRLARDA STRESS VA XAVOTIR HOLATLARINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK STRATEGIYALARI

Jamilova Zebiniso Umurovna

Buxoro viloyati Romitan tumani

6-umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlarda stress va xavotir holatlarining yuzaga kelish sabablari hamda ularni boshqarishning psixologik strategiyalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari, emotsional beqarorlik, ijtimoiy bosim va o'quv jarayonidagi stress omillari yoritib berilgan. Shuningdek, stress va xavotirni kamaytirishda qo'llaniladigan kognitiv-behavioral yondashuvlar, relaksatsiya texnikalari, ijobiy fikrlashni rivojlantirish usullari hamda maktab psixologi va ota-onalarning o'rni ko'rsatib berilgan. O'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlash va sog'lom emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, stress, xavotir, emotsional holat, psixologik barqarorlik, kognitiv-behavioral yondashuv, relaksatsiya, psixologik strategiyalar, o'quv stressi, ijtimoiy bosim, maktab psixologi, emotsional boshqaruv,

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda sodir bo'layotgan ijtimoiy, iqtisodiy va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson psixologiyasiga, xususan, o'smirlar ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, o'zini anglash jarayonining shakllanishi hamda tashqi muhit ta'siriga sezgirlik kuchayadi. Shu sababli o'smirlarda stress va xavotir holatlari ko'pincha aynan ushbu davrda ko'proq kuzatiladi.

Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga nisbatan emotsional va fiziologik javob reaksiyasi bo'lib, u o'smirning psixologik muvozanatini buzishi mumkin. Xavotir esa kelajakdagi noaniqliklar, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv yoki ijtimoiy baholashdan xavfsirash bilan bog'liq emotsional holatdir. O'smirlar orasida bu holatlarning kuchayishi ularning o'quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda ta'lim jarayonidagi yuqori talablar, raqobatning kuchayishi, ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan qo'yiladigan kutilmalar, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri o'smirlarda stress va xavotir darajasining ortishiga sabab bo'lmoqda. Ayrim o'smirlar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'zini boshqalar bilan solishtirish yoki doimiy bosim ostida yashash natijasida psixologik zo'riqish holatlariga duch

keladilar. Shu bois o'smirlarda stress va xavotir holatlarini boshqarish dolzarb psixologik muammo sifatida qaraladi. Ushbu holatlarni to'g'ri boshqarish o'smirning emotsional barqarorligini ta'minlash, uning o'quv samaradorligini oshirish hamda sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Bunda psixologik strategiyalar, jumladan, relaksatsiya usullari, kognitiv yondashuvlar, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi. O'smirlarda stress va xavotir holatlarining yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda ushbu holatlarni boshqarishning samarali strategiyalari ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab psixologi, o'qituvchilar va ota-onalarning bu jarayondagi o'rni ham alohida yoritib beriladi.

ASOSIY QISM

O'smirlik davrida stress va xavotir holatlarining yuzaga kelishi ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, u shaxsning emotsional rivojlanishi, ijtimoiy muhit va individual xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Bu davrda o'smirlar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham keskin o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. Natijada ichki beqarorlik, o'ziga nisbatan shubha va tashqi bosimlarga sezgirlik ortadi. Stressning asosiy manbalaridan biri bu **o'quv jarayonidagi bosim** hisoblanadi. Maktabdagi baholar, imtihonlar, yuqori talablar va muvaffaqiyatga bo'lgan intilish o'smirda kuchli psixologik zo'riqishni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, doimiy mukammallikka intilish yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish stress darajasini yanada oshiradi. Natijada o'smirda charchoq, diqqatning pasayishi va o'qishga nisbatan qiziqishning kamayishi kuzatilishi mumkin. Yana bir muhim omil - **ijtimoiy muhit va tengdoshlar bosim**idir. O'smirlar o'zlarini ko'pincha tengdoshlari bilan taqqoslaydi va ularning fikriga juda sezgir bo'ladi. Rad etilishdan qo'rqish, jamoaga moslashish istagi yoki ijtimoiy maqomni yo'qotish xavotiri emotsional zo'riqishni kuchaytiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardagi ideal hayot obrazlari ham o'smirlarda o'zidan norozilik va xavotir hissini kuchaytirishi mumkin. Stress va xavotirni boshqarishda bir qator **psixologik strategiyalar** muhim ahamiyatga ega. Ulardan biri - **kognitiv-behavioral yondashuv** bo'lib, u o'smirning salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy, realistik fikrlarga almashtirishga qaratilgan. Masalan, "men buni uddalay olmayman" degan fikrni "men harakat qilsam, yaxshilashim mumkin" kabi ijobiy fikr bilan almashtirish emotsional holatni barqarorlashtiradi. Shuningdek, **relaksatsiya va nafas olish mashqlari** stressni kamaytirishda samarali usullardan biridir. Chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish va qisqa meditatsiya texnikalari o'smirning asab tizimini tinchlantiradi va xavotir darajasini pasaytiradi. Bu usullar muntazam qo'llanilganda emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. **Ijobiy fikrlashni rivojlantirish** ham muhim strategiya hisoblanadi. O'smir o'z yutuqlarini qadrlashni, kichik muvaffaqiyatlarni ham e'tirof etishni o'rganishi kerak. Bu o'ziga ishonchni oshiradi va stressli vaziyatlarga bardoshlilikni kuchaytiradi. O'qituvchi va psixologlar

tomonidan beriladigan rag'batlantirish ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan **psixologik treninglar va guruhiy mashg'ulotlar** o'smirlarning emotsional ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu mashg'ulotlar orqali ular stressni boshqarish, nizoli vaziyatlarni hal qilish va o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda etishni o'rganadilar. Guruhda ishlash esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini kuchaytiradi. Ota-onalarning roli ham stressni kamaytirishda juda muhimdir. Oilada iliq munosabat, tushunish va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, o'smir o'zini xavfsiz his qiladi. Aksincha, doimiy tanqid yoki befarqlik xavotir darajasini oshiradi. Shu sababli ota-onalar farzand bilan ochiq muloqot qilish va uning hissiyotlarini tinglashga e'tibor qaratishlari lozim. Shuningdek, **vaqtni to'g'ri boshqarish** ham stressni kamaytiruvchi muhim omillardan biridir. O'smir o'qish, dam olish va sevimli mashg'ulotlariga vaqt ajratishni muvozanatli tashkil qilsa, ruhiy zo'riqish kamayadi. Tartibli hayot tarzi emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. O'smirlarda stress va xavotir holatlarini boshqarish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik strategiyalar, oilaviy qo'llab-quvvatlash, maktab muhitidagi ijobiy iqlim va shaxsiy ko'nikmalar uyg'unligi o'smirlarning emotsional barqarorligini ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda stress va xavotir holatlari zamonaviy jamiyatda keng uchraydigan dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatlar o'smirlarning o'quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stress va xavotirni erta aniqlash hamda ularni samarali boshqarish muhim ahamiyatga ega. O'smirlar stress va xavotirni boshqarishda kognitiv-behavioral yondashuvlar, relaksatsiya usullari, ijobiy fikrlashni rivojlantirish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash kabi strategiyalardan foydalanish muhim natija beradi. Ushbu usullar o'smirning emotsional barqarorligini mustahkamlashga va ichki zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab, oila va psixolog hamkorligi stressni kamaytirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'qituvchi va ota-onaning tushunishi, qo'llab-quvvatlashi hamda ijobiy muhit yaratishi o'smirning o'ziga ishonchini oshiradi va xavotir darajasini pasaytiradi. O'smirlarda stress va xavotir holatlarini samarali boshqarish ularning sog'lom emotsional rivojlanishi va barkamol shaxs sifatida shakllanishining muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziev E.G'. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: Universitet, 2020.
2. Karimova V.M. **Psixologiya.** – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
3. Nishonova Z.T. **Pedagogik psixologiya asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.

4. To'xtayeva M.X. **O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari.** – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
5. Андреева Г.М. **Социальная психология.** – Москва: Аспект Пресс, 2019.
6. Немов Р.С. **Психология.** – Москва: Владос, 2018.
7. Turdiyev N.Sh. **Axborot texnologiyalari va media madaniyat.** – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
8. UNESCO. **Digital Learning and Child Well-Being Report.** – Paris, 2023.
9. World Health Organization. **Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents.** – Geneva, 2022.
10. Internet ma'lumotlari