

## O'SMIRLIK DAVRIDA RUHIY TUSHKUNLIK VA STRESS HOLATLARINING NAZARIY HAMDA AMALIY PSIXOLOGIK ASOSLARI

*Halimova Vazira Zayniddinovna*

*Navoiy viloyati Zarafshon shahar 7-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlik davrida ruhiy tushkunlik va stress holatlarining yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi psixologik, biologik hamda ijtimoiy omillar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, ushbu holatlarning o'smir shaxsi rivojlanishi, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga ta'siri hamda ularni oldini olish va korreksiya qilishning nazariy va amaliy psixologik yondashuvlari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, ruhiy tushkunlik, stress, emotsional zo'riqish, ruhiy salomatlik, psixologik profilaktika, maktab psixologi, depressiv holat, psixologik yordam, moslashuv.

### KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar jadal kechadi, natijada o'smirlarning emotsional holati beqarorlashishi mumkin. Ta'lim yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muammolar, kelajak haqidagi xavotir va o'zini anglash jarayoni ayrim o'smirlarda stress hamda ruhiy tushkunlik holatlarining rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu bois ushbu muammoni nazariy va amaliy jihatdan o'rganish hamda samarali psixologik yordam mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Nazariy jihatdan Hans Selye stressni organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Richard Lazarus esa stressning yuzaga kelishini shaxsning vaziyatni qanday baholashi va unga qanday munosabat bildirishiga bog'liq deb hisoblagan. Ruhiy tushkunlik esa uzoq davom etuvchi salbiy emotsional holat bo'lib, kayfiyatning pasayishi, hayotga qiziqishning yo'qolishi, motivatsiyaning susayishi va ijtimoiy faollikning kamayishi bilan namoyon bo'ladi.

O'smirlarda ruhiy tushkunlik va stressning yuzaga kelishiga biologik o'zgarishlar, gormonal jarayonlar, oiladagi nizolar, ota-onalar bilan muloqotning sustligi, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, bulling, akademik bosim va internet hamda ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish kabi omillar sabab bo'lishi mumkin. Ushbu omillar o'smirning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir etib, xavotir, o'ziga ishonchsizlik va emotsional zo'riqishni kuchaytiradi.

Ruhiy tushkunlik va stressning asosiy belgilari doimiy charchoq, kayfiyatning pasayishi, uyqu va ishtahaning buzilishi, diqqatni jamlay olmaslik, o'qishga qiziqishning kamayishi, asabiylashish va ijtimoiy faollikning pasayishida namoyon bo'ladi. Ayrim hollarda o'smir o'zini yolg'iz his qilishi, tengdoshlardan uzoqlashishi yoki kelajakka nisbatan umidsizlik hissini boshdan kechirishi mumkin. Mazkur muammolarni bartaraf etishda maktab psixologining o'рни beqiyosdir. Psixolog psixologik diagnostika o'tkazadi, xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilarni aniqlaydi, individual va guruhiiy maslahatlar beradi, stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan treninglarni tashkil etadi. Zarurat tug'ilganda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda kompleks psixologik yordam ko'rsatadi. Amaliiy psixologik yondashuvlarda relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, kognitiv-xulqiiy usullar, art-terapiya, musiqa terapiyasi va psixoedukatsion mashg'ulotlardan foydalanish yaxshi samara beradi. Shuningdek, sport, ijodiiy faoliyat va sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'smirlarning stressga chidamliligini oshiradi hamda ruhiy farovonligini mustahkamlaydi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliiyatli rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniiy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar jadal kechadi. Organizmda gormonal o'zgarishlarning yuz berishi, mustaqil fikrlashning rivojlanishi, shaxs sifatida o'zini anglashga intilish hamda kelajak bilan bog'liq mas'uliiyatning ortishi o'smirning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Natijada turli stress omillariga nisbatan sezgirlik kuchayadi. Agar ushbu omillar o'z vaqtida aniqlanmasa va bartaraf etilmasa, ular o'quvchining ruhiy salomatligi, ta'limdagi muvaffaqiiyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Stressning yuzaga kelishida oilaviy muhit eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Oila bolaning birinchi tarbiya maskani bo'lib, undagi emotsional muhit o'smirning psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onaning mehribonligi, farzandni tinglashi, qo'llab-quvvatlashi va unga ishonch bildirishi stressga bardoshlilikni oshiradi. Aksincha, oiladagi nizolar, ajralishlar, zo'ravonlik, qattiqqo'llik, e'tiborsizlik, ortiqcha nazorat yoki befarqlik o'smirda xavotir, tushkunlik va stressning kuchayishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, ota-onalarning farzandidan haddan tashqari yuqori natijalarni talab qilishi, uni boshqa bolalar bilan taqqoslashi ham o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ruhiy bosimni kuchaytiradi.

Maktab muhiti ham o'smirlarda stressning shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'quv yuklamasining ortishi, nazorat ishlari, imtihonlar, baholash tizimi, uy vazifalarining ko'pligi, pedagoglarning yuqori talablari hamda sinfdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar hisoblanadi. Ayrim hollarda o'quvchilar muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki past baho olish xavfi sababli kuchli ruhiy zo'riqishni boshdan kechiradilar. Maktabda bulling, kamsitish yoki tengdoshlar tomonidan rad etilish holatlari esa o'quvchilarda xavotir va depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Oila va maktab o'rtasidagi hamkorlikning sustligi ham o'smirning ruhiy holatiga salbiy ta'sir etadi. Agar ota-onalar va pedagoglar o'quvchining muammolari haqida o'zaro fikr almashmasa, stress belgilari vaqtida aniqlanmay qolishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalarning uzviy hamkorligi stress profilaktikasining muhim sharti hisoblanadi. O'smirlik davrida shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi ham muhim psixologik jarayon sanaladi. Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, aynan o'smirlik davrida inson "Shaxsiyatni aniqlash yoki rol chalkashuvi" bosqichidan o'tadi. Bu davrda o'smir o'zini anglashga, jamiyatdagi o'rnini topishga, kelajakdagi kasbini tanlashga va hayotiy maqsadlarini belgilashga harakat qiladi. "Men kimman?", "Kelajakda qanday inson bo'laman?", "Qaysi kasbni tanlashim kerak?" kabi savollarga javob topa olmaslik o'smirda ichki ziddiyat, xavotir va stressni kuchaytirishi mumkin. O'z-

o'zini baholash darajasi ham stressning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. O'z imkoniyatlarini past baholaydigan yoki doimo o'zini boshqalar bilan taqqoslaydigan o'smirlar ruhiy bosimni ko'proq his qiladilar. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning muvaffaqiyatlarini kuzatish natijasida yuzaga keladigan salbiy taqqoslashlar o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytirishi mumkin.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar va internetdan me'yoridan ortiq foydalanish ham stressning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, kiberbulling, onlayn o'yinlarga qaramlik, uyqu rejimining buzilishi va virtual muloqotning ortishi o'smirlarning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada diqqatning pasayishi, asabiylik, charchoq va o'qishga qiziqishning kamayishi kuzatiladi.

Stressning uzoq davom etishi depressiya va tashvish buzilishlariga sabab bo'lishi mumkin. Depressiya doimiy tushkun kayfiyat, hayotga qiziqishning yo'qolishi, motivatsiyaning pasayishi, ishtaha va uyquning buzilishi bilan namoyon bo'ladi. Tashvish buzilishlari esa haddan tashqari xavotir, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik va doimiy zo'riqish hissi bilan kechadi. Ushbu holatlar o'quvchining o'qishiga, oilaviy munosabatlariga va tengdoshlari bilan muloqotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktab psixologining vazifasi nafaqat stressni aniqlash, balki uning oldini olishdan ham iboratdir. Psixolog tomonidan o'tkaziladigan diagnostika, psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, individual va guruhli maslahatlar o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Pedagoglar dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishlari, o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishlari va rag'batlantiruvchi yondashuvlardan foydalanishlari zarur. Ota-onalar esa farzandlariga mehr va e'tibor ko'rsatishlari, ularning his-tuyg'ularini tinglashlari va muvaffaqiyatsizlik holatlarida qo'llab-quvvatlashlari lozim. O'smirlarda stressning shakllanishi ko'plab psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq murakkab jarayondir. Uni samarali oldini olish uchun maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi, sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda zamonaviy psixologik profilaktika usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday

yondashuv o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga bardoshlilikini oshirish va ularning barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi. Aytish joizki, stress haqida jamiyatda turli noto'g'ri qarashlar mavjud. Ko'pchilik stressni faqat salbiy holat deb hisoblaydi. Aslida esa stress inson organizmining turli ichki va tashqi ta'sirlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi hisoblanadi. Stressning ayrim turlari insonni faollikka undashi, mas'uliyatni oshirishi va muammolarni hal etishga yordam berishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi va kuchli stress ruhiy hamda jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressning mohiyatini, uning yuzaga kelish mexanizmlarini, foydali va zararli turlarini to'g'ri tushunish muhimdir.

Stress muammosi bugungi kunda nafaqat tibbiyot va psixologiya, balki pedagogika sohasining ham dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar orasida stress holatlarining ortib borishi ta'lim sifati, ruhiy salomatlik va shaxs rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois stressni ilmiy asosda o'rganish va uning oldini olish bo'yicha samarali pedagogik-psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Stress va psixik holatlar muammosi ko'plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Psixik holatlarni ilmiy jihatdan o'rganishning dastlabki bosqichlari amerikalik psixolog Uilyam Jeyms (William James) faoliyati bilan bog'liq. Keyinchalik bu yo'nalishda O.A. Chernikova, A.S. Puni, N.D. Levitov, B.G. Ananov, V.N. Myasishev, K.K. Platonov, V.S. Merlin, A.O. Proxorov, F.Ye. Vasilyuk kabi olimlar hissiy zo'riqish, emotsional holatlar va stressning shaxs faoliyatiga ta'sirini keng tadqiq qilganlar. Ularning ilmiy izlanishlari stressning insonning bilish jarayonlari, hissiy barqarorligi va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab bergan.

"Stress" atamasi ilk bor 1936-yilda kanadalik fiziolog Hans Selye tomonidan fanga kiritilgan. U stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki ta'sirga moslashish reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Olimning fikricha, inson organizmi turli stress omillariga javoban uch bosqichdan iborat umumiy moslashuv sindromini boshdan kechiradi. Bular: xavotir (alarm), moslashish (resistance) va holdan toyish (exhaustion) bosqichlaridir. Agar

stress uzoq davom etsa va organizm moslasha olmasa, jismoniy hamda ruhiy salomatlik izdan chiqishi mumkin.

Psixolog Richard Lazarus esa stressni insonning vaziyatni qanday baholashi va unga qanday munosabat bildirishi bilan bog'lagan. Uning nazariyasiga ko'ra, bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stressni yuzaga keltiradi. Bu esa shaxsning psixologik tayyorgarligi, tajribasi, o'ziga ishonchi va stressni yenga olish strategiyalariga bog'liq.

Stress odatda ikki turga bo'linadi: eustress va distress. Eustress — insonni rivojlanishga, faoliyatni yaxshilashga va maqsad sari intilishga undovchi ijobiy stressdir. Masalan, musobaqa yoki imtihonga tayyorgarlik vaqtida yuzaga keladigan hayajon o'quvchini yanada mas'uliyatli bo'lishga undashi mumkin. Distress esa uzoq davom etadigan, salbiy oqibatlarga olib keluvchi stress bo'lib, u o'quvchining ruhiy holati, sog'lig'i va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biridir. Bu davrda organizmda gormonal, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. O'smir o'z shaxsini anglash, mustaqil qaror qabul qilish, tengdoshlari orasida o'z o'rnini topish hamda kelajak kasbini tanlash kabi muhim vazifalarni hal qilishga harakat qiladi. Ana shu jarayonlarning barchasi o'smirda stress va xavotir holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Maktab o'quvchilarida stressning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar qatoriga o'quv yuklamasining ortishi, nazorat ishlari va imtihonlar, ota-onalar hamda o'qituvchilarning yuqori talablari, oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, bulling, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida ortiq foydalanish, uyqu rejimining buzilishi va jismoniy faollikning kamayishi kiradi. Ushbu omillar uzoq davom etganda o'quvchilarda emotsional zo'riqish, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, diqqatning pasayishi va o'quv motivatsiyasining susayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli maktabda stressning oldini olish bo'yicha kompleks pedagogik-psixologik ishlarni tashkil etish muhimdir. Maktab psixologi, sinf rahbari, fan o'qituvchilari va ota-onalar hamkorlikda o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam kuzatib borishlari, stressning dastlabki belgilarini erta aniqlashlari hamda psixologik yordam ko'rsatishlari zarur. Psixologik treninglar,

relaksatsiya mashqlari, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijobiy psixologik muhit yaratish o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Demak, stress o'smirlar hayotida tabiiy uchraydigan psixologik holat bo'lsa-da, uni o'z vaqtida aniqlash, to'g'ri boshqarish va profilaktika choralarini amalga oshirish orqali uning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Bu esa o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ta'lim samaradorligini oshirish va barkamol shaxsni voyaga yetkazishga xizmat qiladi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida ruhiy tushkunlik va stress holatlari biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ushbu holatlarni erta aniqlash, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish orqali ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. O'smirlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, emotsional barqarorligini mustahkamlash va sog'lom shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlash zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
2. Karimova V.M. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
3. Shoumarov G'.B. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
4. Hans Selye. The Stress of Life.
5. Richard Lazarus. Stress, Appraisal, and Coping.
6. World Health Organization. Adolescent Mental Health.
7. UNICEF. The State of the World's Children.