

Date: 13th July-2025

O'SMIRLARDA STRESSNI KELITIRIB CHIQUARUVCHI OMILLAR VA STRESS PSIXODIAGNOSTIKASI

Boymurodov Maftun Ilyos o'g'li
Osiyo xalqaro universiteti magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida stressni keltirib chiqaruvchi asosiy psixologik, ijtimoiy va biologik omillar yoritilgan. Shuningdek, stressni o'smirlar orasida aniqlash, baholash va diagnostika qilishda qo'llaniladigan psixodiagnostik metodlar ko'rib chiqiladi. Stressni erta aniqlash va unga psixologik yordam ko'rsatish muhimligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, stress, stress omillari, psixodiagnostika, psixologik metodlar

Kirish

Hozirgi davrda o'smirlarning psixik salomatligi muammosi global miqyosda dolzarb bo'lib qolmoqda. O'smirlik davri — jadal jismoniy, gormonal, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar davri. Bu jarayonlarda turli stress omillari paydo bo'lib, o'smirning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stressni erta aniqlash va bartaraf etish choralarini ko'rish, kelgusidagi ruhiy-psixik barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

O'smirlik davridagi stressni keltirib chiqaruvchi omillar

Biologik omillar

- **Gormonal o'zgarishlar.** O'smirlik davrida jinsiy yetilish jarayoni gormonal tizimning faol ishlashini talab qiladi. Bu esa hissiyotlarning o'zgaruvchanligini, asabiylashuvni kuchaytirishi mumkin.
- **Jismoniy o'zgarishlar.** Tana tuzilishining o'zgarishi (bo'y o'sishi, vazn ortishi, teridagi muammolar) o'smirda komplekslarni yuzaga keltiradi.
- **Sog'liq bilan bog'liq muammolar.** Surunkali kasalliklar yoki jismoniy nogironlik stressni yanada kuchaytiradi.

Psixologik omillar

- **Identitet inqirozi.** O'smir o'zini kimligini, jamiyatdagi o'rnini anglashga harakat qiladi. Bu jarayon ko'pincha ichki ziddiyatlar va stress bilan kechadi.
- **O'z-o'zini qadrlash muammolari.** Tashqi ko'rinish, qobiliyatlarni baholashdagi tanqidiy yondashuv stressni oshiradi.
- **Ota-onalar bilan munosabat.** Ruxsatsiz cheklovlar, jazo choralarining ko'pligi yoki e'tibor yetishmasligi stressni kuchaytiradi.

Ijtimoiy omillar

- **Maktabdagi muhit.** O'qishdagi muvaffaqiyatsizlik, o'qituvchilarning talabchanligi, sinfdoshlar bilan nizolar stress manbai bo'ladi.
- **Ijtimoiy tarmoqlar va media.** Ommaviy axborot vositalaridagi ideal obrazlar, zo'ravonlik aks etgan kontent o'smir ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi.
- **Do'stlar bosimi.** Guruhga moslashish istagi, do'stlarining qabul qilishi yoki rad etishi stressni yuzaga chiqaradi.



Date: 13th July-2025

O'smirlarda stressning namoyon bo'lish shakllari

Stress o'smirlar orasida turli shaklda namoyon bo'lishi mumkin:

- Doimiy asabiylashish, kayfiyat tushishi
- Yolg'izlikka intilish
- Agressivlik yoki tez jahllanish
- O'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi
- Uyqusizlik yoki haddan ortiq uyquchanlik
- Psixosomatik belgilar (bosh og'rig'i, qorindagi og'riqlar, yurak urishining tezlashishi). Ushbu belgilar erta aniqlanmasa, chuqur psixik muammolarga olib kelishi mumkin.

O'smirlarda stressni aniqlashda psixodiagnostik metodlar

O'smirlarda stressni aniqlashda bir nechta psixodiagnostik vositalardan foydalaniladi. Ularning asosiylari quyidagilar:

1. So'rovnomalar

a) Stressni baholash so'rovnomasi

- **Muallifi:** S. Cohen
- **Maqsadi:** O'smirning oxirgi 1 oy ichida his qilgan stress darajasini aniqlash.
- **Afzalligi:** Qisqa va qulay.

b) O'smirlar uchun Stress Diagnostikasi So'rovnomasi (vositalar lokalizatsiyaga moslashgan)

- O'zbek tiliga moslashgan variantlar mavjud bo'lishi lozim.
- O'quvchi turli hayotiy vaziyatlarni baholaydi (o'qish, oilaviy munosabatlar, do'stlik).

2. Loyihaviy metodlar

a) Rorschach testi

- O'smirning ichki tajriba va konfliktlarini yuzaga chiqarishda foydalidir.
- Tushunishga qiyin bo'lsa-da, chuqur tahlil imkonini beradi.

b) Tematik Appersepsiya testi (TAT)

- Hikoya tuzish asosida stress manbalarini aniqlash.

3. Psixofiziologik metodlar

- Yurak urishi, nafas olish chastotasi, teri-teri elektr qarshiligi (GSR) kabi ko'rsatkichlarni o'lchash orqali stress darajasini baholash.
- O'smirlar uchun klinik sharoitda qo'llash mumkin.

4. Kuzatuv metodi

- O'qituvchi yoki psixolog o'smirning xulq-atvorini baholaydi.
- So'zlashish uslubi, mimika, hissiy reaksiya, o'rtoqlari bilan munosabatga e'tibor beriladi.

O'smirlar stressini kamaytirish yo'llari

Stress diagnostikasi bilan bir qatorda, profilaktika va korreksion ishlar muhimdir. Asosiy tavsiyalar:

- Ota-onalar va o'qituvchilar bilan psixoedukatsion suhbatlar
- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar (relaksatsiya, nafas olish mashqlari)



Date: 13th July-2025

- Psixologik maslahat berish
- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish
- Ijtimoiy ko'mak tizimini mustahkamlash

Xulosa

O'smirlik davrida stress muammosi jiddiy ahamiyatga ega. Biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro uyg'unlashib, stressni kuchaytiradi. Shu bois, o'smirlarning stress darajasini aniqlash, unga psixologik yordam ko'rsatish, sog'lom rivojlanishining asosi hisoblanadi. Psixodiagnostika vositalaridan samarali foydalanish, ushbu jarayonni yanada sifatli amalga oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Toymurodov, A. (2023, December). MODERN INTERPRETATION OF PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF EXTREME SITUATIONS. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES" (Vol. 1, No. 5, pp. 71-79).
2. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.
3. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 8-15.
4. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O'RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(1), 16-21.
5. Abdurahmon, T. (2025). STRESSNI EKSPERIMENTAL TAHLIL QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 51-56.
6. Abdurahmon, T. (2025). XOTIRA VA ESLAB QOLISH JARAYONLARINI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 57-62.
7. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINI EKSPERIMENTAL TADQIQ QILISH. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 1-7.
8. Abdurahmon, T. (2025). PSIXOLOGIYADA NEYROEKSPERIMENTLARNING AHAMIYATI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 14-20.
9. Abdurahmon, T. (2025). KOGNITIV PSIXOLOGIYA INSONNING ONG JARAYONLARI. *New modern researchers: modern proposals and solutions*, 2(1), 8-13.
10. Toymurodov, A. S. (2025). BOSHQARUV VA IJTIMOY PSIXOLOGIYA O'ZARO ALOQASI. Modern digital technologies in education: problems and prospects, 2(2), 7-12.