O‘SPIRINLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH VA STRESS HOLATLARI: YUZAGA KELISH OMILLARI HAMDA O‘ZARO BOG‘LIQLIK MEXANIZMLARI.

D.D.Oribboyeva[1], D.N.Mahmudova[2]

1. NamDPI “Kreativ Pedagogika va psixologiya” kafedrasi v.b. professori
2. Pedagogika fanlari doktori, DSc Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Namangan Filiali “Ijtimoiy psixologiya” mutaxassisligi 2-bosqich talabasi

Mas'ul muallif: Oribboyeva Dilafruz Dadamirzayevna, NamDPI “Kreativ Pedagogika va psixologiya” kafedrasi v.b. professori.

Received: 04 Noyabr 2026
Accepted: 09 Noyabr 2026
Published: 14 Noyabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Oribboyeva, D. D. O‘SPIRINLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH VA STRESS HOLATLARI: YUZAGA KELISH OMILLARI HAMDA O‘ZARO BOG‘LIQLIK MEXANIZMLARI. / D. D. Oribboyeva, D. N. Mahmudova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 1. — B. 398–402.

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘spirinlik davrida psixologik rivojlanish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari hamda stress holatlarining yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘spirinlik yoshiga xos emotsional, kognitiv va ijtimoiy o‘zgarishlarning stressni idrok etish va unga munosabat bildirish jarayonlari bilan o‘zaro bog‘liqligi yoritiladi. Oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, ta’lim jarayoni va individual-psixologik xususiyatlarning stress holatlari shakllanishidagi o‘rni asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: o‘spirinlik davri, psixologik rivojlanish, stress, emotsional holat, stress omillari, psixologik moslashuv, ijtimoiy muhit, individual-psixologik xususiyatlar.

O‘SPIRINLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH VA STRESS HOLATLARI: YUZAGA KELISH OMILLARI HAMDA O‘ZARO BOG‘LIQLIK MEXANIZMLARI.

Аннотация. В данной статье рассматриваются психолого-теоретические особенности развития личности в подростковом возрасте, а также факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний. Особое внимание уделяется взаимосвязи эмоциональных, когнитивных и социальных изменений, характерных для подросткового периода, с процессами восприятия стресса и реагирования на него. Обосновывается роль семейной среды, взаимоотношений со сверстниками, образовательного процесса и индивидуально-психологических особенностей в формировании стрессовых состояний.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологическое развитие, стресс, эмоциональное состояние, стрессовые факторы, психологическая адаптация, социальная среда, индивидуально-психологические особенности.

O‘SPIRINLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK RIVOJLANISH VA STRESS HOLATLARI: YUZAGA KELISH OMILLARI HAMDA O‘ZARO BOG‘LIQLIK MEXANIZMLARI.

Abstract. This article examines the psychological characteristics of developmental processes during adolescence and the factors contributing to the emergence of stress. Particular attention is paid to the relationship between emotional, cognitive, and social changes characteristic of adolescence and the processes of stress perception and response. The role of family environment, peer relationships, educational processes, and individual psychological characteristics in the development of stressful conditions is also theoretically analyzed.

Keywords: adolescence, psychological development, stress, emotional state, stress factors, psychological adaptation, social environment, individual psychological characteristics.

Kirish. Bugungi globallashuv, axborot oqimining jadallashuvi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi hamda ta’lim jarayoniga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi shaxsning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, o‘spirinlik davrida kechadigan psixologik o‘zgarishlar, shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi, mustaqil qaror qabul qilishga intilish va ijtimoiy muhit bilan munosabatlarning qayta tashkil etilishi stress holatlarining yuzaga kelishi uchun muayyan psixologik sharoitlarni vujudga keltiradi. Mazkur davr shaxs taraqqiyotining muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, unda biologik yetilish, kognitiv rivojlanish, emotsional o‘zgarishlar va ijtimoiy tajribaning kengayishi o‘zaro uzviy bog‘liq holda namoyon bo‘ladi.

O‘spirinlik davrining o‘ziga xos jihati shundaki, bu bosqichda shaxs nafaqat tashqi muhit talablariga moslashadi, balki o‘zining ichki imkoniyatlari, qobiliyatlari, qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini anglashga ham faol intiladi. O‘ziga nisbatan munosabatning shakllanishi, mustaqillikka ehtiyojning kuchayishi, tengdoshlar orasida o‘z o‘rnini belgilash, ijtimoiy e’tirofga erishish istagi hamda kelajak bilan bog‘liq qarorlar qabul qilish zarurati o‘spirinning psixologik hayotida muhim o‘rin egallaydi. Biroq mazkur jarayonlar har doim ham bir maromda kechmaydi. Shaxsning ichki ehtiyojlari bilan tashqi muhit talablari

o‘rtasidagi nomuvofiqlik, kutilmalar va real imkoniyatlar o‘rtasidagi tafovut, shuningdek, ijtimoiy munosabatlardagi ziddiyatlar stress holatlarining shakllanishiga zamin yaratishi mumkin.

Stress muammosi zamonaviy psixologiya fanida shaxsning muhit bilan o‘zaro munosabati, psixologik moslashuvi va emotsional barqarorligini izohlovchi muhim ilmiy kategoriyalardan biri hisoblanadi. Stressni faqat salbiy emotsional kechinma yoki tashqi bosimga nisbatan oddiy reaksiya sifatida talqin qilish uning murakkab psixologik mohiyatini to‘liq ochib bermaydi. Chunki stressning yuzaga kelishi nafaqat vaziyatning obyektiv xususiyatlariga, balki shaxsning uni qanday idrok etishi, baholashi, mavjud resurslarini qay darajada safarbar qilishi va vaziyatga moslashish imkoniyatlariga ham bog‘liq. Shu jihatdan stress hodisasini o‘rganishda fiziologik, psixologik va ijtimoiy-psixologik yondashuvlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur.

O‘spirinlik davrida ushbu masalaning dolzarbligi yanada ortadi. Sababi mazkur yosh bosqichida emotsional reaksiyalar, o‘zini baholash, ijtimoiy taqqoslash, mustaqillikka intilish va shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq jarayonlar faol rivojlanadi. Natijada kundalik hayotda uchraydigan akademik talablar, ota-onalar bilan munosabatlardagi kelishmovchiliklar, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish ehtiyoji, ijtimoiy bosim va kelajak kasbini tanlash bilan bog‘liq noaniqliklar o‘spirin tomonidan turlicha idrok etilishi mumkin. Demak, stressning namoyon bo‘lishini faqat tashqi omillar bilan izohlash yetarli emas; bunda yoshga xos psixologik rivojlanish xususiyatlari ham muhim determinant sifatida qaralishi lozim.

Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy adaptatsiya sindromi nazariyasi stressni organizmning turli talab va ta’sirlarga nisbatan umumiy javob reaksiyasi sifatida tushuntiradi. Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ilgari surilgan kognitiv-baholash yondashuvida esa stress shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabat natijasi sifatida talqin qilinadi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, inson muayyan vaziyatni o‘z imkoniyatlari va mavjud resurslariga nisbatan baholaydi. Agar vaziyatni yengish imkoniyatlari yetarli emas deb qabul qilinsa, stressli kechinmalar kuchayishi mumkin. Mazkur nazariy qarashlar o‘spirinlik davridagi stressni o‘rganishda alohida ahamiyatga ega, chunki bir xil tashqi vaziyat turli o‘spirinlarda ularning individual tajribasi, o‘zini baholashi va psixologik moslashuv imkoniyatlariga qarab turlicha namoyon bo‘ladi.

O‘spirinlik davrida stressga moyillikni tushuntirishda neyropsixologik rivojlanish xususiyatlarini ham hisobga olish lozim. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, o‘spirinlik davrida hissiy, ijtimoiy va kognitiv rivojlanish jarayonlari jadallashadi. Shu bilan birga, hissiyotlarni boshqarish, muammolarni hal qilish, ijtimoiy munosabatlarni yo‘lga qo‘yish va qiyin vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalari ham shakllanib boradi. Bu jarayonlarning rivojlanish sur’ati barcha o‘spirinlarda bir xil kechmasligi ularning stressli vaziyatlarga munosabatida individual farqlarni yuzaga keltiradi. Demak, mazkur yosh davrida stressga munosabatni faqat hissiy beqarorlik bilan izohlash emas, balki psixologik rivojlanishning ko‘p qirrali jarayoni sifatida tahlil qilish talab etiladi.

Muammoning dolzarbligini xalqaro ilmiy tadqiqotlar natijalari ham tasdiqlaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining 2025-yilgi ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo miqyosida 10–19 yoshdagi har yetti nafar o‘spirindan biri ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarga duch keladi. Tashkilot o‘spirinlarning ruhiy farovonligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar qatorida oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, ijtimoiy bosim, shaxsiy identifikatsiyani shakllantirish jarayoni va turli noqulay hayotiy vaziyatlarni alohida qayd etadi. Bu holat o‘spirinlik davridagi stress muammosini faqat individual xususiyatlar doirasida emas, balki shaxs va uni o‘rab turgan ijtimoiy muhitning o‘zaro ta’siri nuqtayi nazaridan o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda ta’lim jarayoni bilan bog‘liq bosim ham o‘spirinlar psixologik holatiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Xususan, Thomas Steare va hammualliflarining 2023-yilda Journal of Affective Disorders jurnalida e’lon qilingan tizimli tahlilida akademik bosim va o‘spirinlarning ruhiy salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganilgan. Mualliflar ta’limiy talablar, baholash jarayoni va o‘quv natijalariga nisbatan yuqori kutilmalar o‘spirinlarning psixologik farovonligi bilan bog‘liq muhim masalalardan ekanini ta’kidlaydilar. Bu esa stressni yuzaga keltiruvchi omillarni o‘rganishda ta’lim muhitiga alohida e’tibor qaratish zarurligini asoslaydi.

Mazkur masalaning O‘zbekiston sharoitidagi ahamiyati ham alohida e’tiborga loyiq. Xususan, Veronika Duci tomonidan 2026-yilda e’lon qilingan Stress, Anxiety and Depression in Adolescents and School Climate nomli tadqiqotda O‘zbekistonning shahar va qishloq hududlaridagi 299 ta maktabda tahsil olayotgan 12–18 yoshli 22 854 nafar o‘quvchi ishtirok etgan. Tadqiqot natijalarida respondentlarning 16 foizida stressning yuqori ko‘rsatkichlari aniqlangan. Shuningdek, o‘quvchilarning psixologik holati bilan o‘qituvchilarga va tengdoshlarga munosabati, ijtimoiy aloqadorlik hissi hamda imtihonlarga munosabati o‘rtasida salbiy korrelyatsiyalar kuzatilgan. Ushbu natijalar maktab muhitining psixologik xususiyatlari o‘spirinlarning stress holatlari bilan bog‘liq ekanini ko‘rsatadi.

Asosiy qism. O‘spirinlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, unda o‘zini anglash, mustaqil fikrlash, ijtimoiy mavqeni belgilash va hayotiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonlari jadallashadi. Bu davrda biologik yetilish bilan bir qatorda kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish ham o‘ziga xos tarzda kechadi. O‘spirin atrof-muhitdagi hodisalarga nisbatan mustaqil munosabat bildirishga, o‘z qarashlarini himoya qilishga va kelajakdagi hayotiy yo‘nalishini belgilashga intiladi. Mazkur ehtiyojlarning kuchayishi uning ichki dunyosida yangi psixologik talablarni yuzaga keltiradi.

Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida o‘spirinlik davri identiklik va rollar chalkashuvi o‘rtasidagi ziddiyat bilan izohlanadi. Olimning fikricha, bu bosqichda shaxs o‘zining kimligi, jamiyatdagi o‘rni, e’tiqodlari va kelajakdagi maqsadlarini anglashga harakat qiladi. O‘zligini izlash jarayonida o‘spirin turli ijtimoiy rollarni o‘zlashtiradi, atrofdagilarning munosabatlarini tahlil qiladi va shaxsiy pozitsiyasini shakllantiradi. Ichki intilishlar bilan tashqi muhit

talablari o‘rtasidagi nomuvofiqlik esa ruhiy zo‘riqish va ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

O‘zini anglash jarayoni o‘spirinning o‘ziga bergan bahosi bilan chambarchas bog‘liq. U o‘z qobiliyatlari, tashqi ko‘rinishi, bilim darajasi va tengdoshlari orasidagi mavqeini faol tahlil qiladi. Boshqalarning fikriga yuqori darajada e’tibor qaratish ayrim vaziyatlarda o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, tanqiddan xavotirlanish yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish kabi holatlarni yuzaga keltiradi. O‘z imkoniyatlarini real baholash va xatolarni rivojlanish jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilish esa psixologik barqarorlikni ta’minlovchi muhim omillardandir.

Kognitiv rivojlanish o‘spirinning atrof-muhitni idrok etishi va muammolarga munosabat bildirish usullarini o‘zgartiradi. Jan Piaje tomonidan asoslangan formal operatsiyalar bosqichida mavhum fikrlash, mantiqiy xulosa chiqarish, farazlarni ilgari surish va ehtimoliy vaziyatlarni tahlil qilish imkoniyatlari kengayadi. O‘spirin endilikda faqat mavjud voqelikni emas, balki uning kelajakdagi natijalarini ham tasavvur qila boshlaydi. Biroq kelajak haqida fikrlash imkoniyatining kengayishi ayrim hollarda salbiy natijalarni ortiqcha kutish, muvaffaqiyatsizlik ehtimolini bo‘rttirish va vaziyatni murakkab qabul qilishga ham sabab bo‘lishi mumkin.

Emotsional sohadagi o‘zgarishlar ham ushbu yosh davrining muhim xususiyatlaridan biridir. O‘spirin o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va tashqi vaziyatlarga mos ravishda namoyon etish ko‘nikmalarini egallab boradi. Biroq emotsional boshqaruvning shakllanishi individual rivojlanish sur’atiga bog‘liq bo‘lib, ayrim vaziyatlarda xavotir, norozilik, qo‘rquv yoki hayajonning kuchli namoyon bo‘lishi kuzatilishi mumkin. Ijtimoiy rad etilish, tanqid va muvaffaqiyatsizlik kabi holatlar emotsional zo‘riqishni kuchaytiradigan vaziyatlar sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘spirinlik davrida ijtimoiy munosabatlar tizimining o‘zgarishi ham alohida ahamiyatga ega. Mustaqillikka intilishning kuchayishi ota-ona bilan munosabatlarda yangi talablarni yuzaga keltiradi. Tengdoshlar bilan muloqot esa o‘zaro ishonch, qabul qilinish va jamoaga mansublik ehtiyojlarini qondirishning muhim vositasiga aylanadi. Tengdoshlar orasida o‘z o‘rnini topish, ijtimoiy e’tirofga erishish va boshqalar bilan munosabatlarni muvofiqlashtirish o‘spirinning psixologik rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu tariqa, identiklikning shakllanishi, kognitiv imkoniyatlarning kengayishi, emotsional boshqaruv va ijtimoiy moslashuv o‘spirinlik davrining asosiy psixologik xususiyatlarini tashkil etadi. Ushbu jarayonlarning uyg‘un rivojlanishi shaxsning ichki barqarorligini mustahkamlaydi. Ichki ehtiyojlar va tashqi talablar o‘rtasidagi ziddiyatlar esa stressli kechinmalar uchun psixologik zamin yaratishi mumkin.

Stress insonning murakkab, talabchan yoki tahdidli vaziyatlarga nisbatan fiziologik, emotsional, kognitiv va xulq-atvoriy javoblarini qamrab oluvchi ko‘p qirrali psixologik hodisadir. Uning shakllanishi tashqi muhit ta’sirlari bilan bir qatorda shaxsning individual xususiyatlari, hayotiy tajribasi va mavjud imkoniyatlariga ham bog‘liq. Shu sababli stressni faqat salbiy hissiy kechinma sifatida emas, balki shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabat jarayonining natijasi sifatida o‘rganish lozim.

Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion model stressning psixologik mohiyatini yanada kengroq izohlaydi. Ushbu nazariyada stress shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasi sifatida talqin qilinadi. Inson duch kelgan vaziyatni o‘z ehtiyojlari, maqsadlari va imkoniyatlari asosida baholaydi. Baholash jarayonida vaziyatning xavf darajasi, keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan oqibatlar hamda uni yengish uchun mavjud resurslar hisobga olinadi.

Lazarus va Folkman stressni kognitiv baholashning ikki shakli orqali tushuntiradilar. Birlamchi baholashda vaziyat shaxs uchun qanchalik ahamiyatli yoki tahdidli ekani aniqlanadi. Ikkilamchi baholashda esa mavjud imkoniyatlar, bilimlar, ijtimoiy yordam va muammoni hal etish strategiyalari tahlil qilinadi. Masalan, imtihonga tayyorlanayotgan o‘spirin ushbu jarayonni bilimini namoyish etish imkoniyati sifatida qabul qilishi yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqib, kuchli xavotirni his qilishi mumkin. Vaziyat bir xil bo‘lsa-da, uning subyektiv baholanishi turlicha psixologik natijalarni yuzaga keltiradi.

Stressning namoyon bo‘lishida uning ijobiy va salbiy shakllarini farqlash ham muhimdir. Psixologik adabiyotlarda eustress va distress tushunchalari qo‘llaniladi. Eustress insonni faoliyatga undaydigan, diqqat va motivatsiyani safarbar etadigan zo‘riqish holatini ifodalaydi. Distress esa mavjud psixologik resurslar yetarli bo‘lmagan yoki vaziyat talablari uzoq vaqt davomida yuqori bo‘lgan sharoitda yuzaga keladigan salbiy zo‘riqish holatidir. Masalan, muhim imtihon oldidan yuzaga keladigan me’yoriy hayajon o‘spirinni puxta tayyorgarlikka undashi mumkin. Doimiy muvaffaqiyatsizlik qo‘rquvi va yuqori bosim esa faoliyat samaradorligini pasaytirishi ehtimolini oshiradi.

Stressning psixologik tuzilishi bir nechta o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan iborat. Kognitiv komponent vaziyatni anglash va baholashni, emotsional komponent turli kechinmalarning yuzaga kelishini, fiziologik komponent organizmning javob reaksiyalarini, xulq-atvor komponenti esa shaxsning vaziyatga nisbatan amaliy harakatlarini qamrab oladi. Ushbu tarkibiy qismlar yagona jarayon sifatida faoliyat yuritadi. Masalan, salbiy baholanishdan qo‘rqish xavotirni kuchaytirishi, bu esa o‘z navbatida diqqatni jamlash va mavjud bilimlardan foydalanishni qiyinlashtirishi mumkin.

O‘spirinlik davrida stressning shakllanishi individual xususiyatlar va ijtimoiy muhit ta’sirining birgalikdagi natijasi hisoblanadi. Stressli vaziyatlarning mazmuni, davomiyligi va shaxsga ko‘rsatadigan ta’siri har bir o‘spirinda turlicha bo‘lishi mumkin. Bunda o‘zini baholash, emotsional boshqaruv, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqot va ta’lim jarayonidagi talablar muhim o‘rin egallaydi.

Individual-psixologik omillar qatoriga o‘ziga ishonch darajasi, o‘zini baholash xususiyatlari, emotsional barqarorlik, shaxsiy ehtiyojlar va stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyati kiradi. O‘z imkoniyatlariga nisbatan ishonchsizlik, tanqidga yuqori sezgirlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va o‘zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Masalan, bir xil murakkab topshiriqni bajarayotgan ikki o‘spirinning munosabatini olaylik. O‘z bilim va

qobiliyatlariga ishongan o‘spirin topshiriqni yangi tajriba orttirish imkoniyati sifatida baholaydi. O‘ziga nisbatan ishonchi past bo‘lgan o‘spirin esa xatoga yo‘l qo‘yishni shaxsiy qobiliyatsizlik belgisi sifatida qabul qilishi mumkin. Natijada uning xavotiri ortib, bilimini amaliy faoliyatda namoyon etishi qiyinlashadi.

Emotsional boshqaruv ham ushbu jarayonda muhim ahamiyatga ega. O‘z hissiyotlarini anglash, ularning sabablarini tushunish va vaziyatga mos munosabat bildirish stressni boshqarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Jennifer A. Silversning 2022-yildagi tadqiqotlarida o‘spirinlik davrida emotsional jarayonlar va ularni boshqarish mexanizmlarining rivojlanishi o‘zaro bog‘liq holda tahlil qilingan. Bu qarashlar hissiy boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik moslashuvdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.

Oilaviy muhit o‘spirinning psixologik barqarorligi uchun muhim ijtimoiy asos hisoblanadi. Ota-onaning farzand bilan muloqot uslubi, oiladagi o‘zaro ishonch, hissiy qo‘llab-quvvatlash va talabchanlik darajasi stressli vaziyatlarni idrok etishga ta’sir ko‘rsatadi. O‘spirinning mustaqillikka intilishi bilan ota-onaning nazorat qilishga bo‘lgan ehtiyoji o‘rtasida nomuvofiqlik yuzaga kelganda, oilaviy ziddiyatlar kuchayishi mumkin. Farzandning fikrini inobatga olmaslik, uni boshqalar bilan taqqoslash va individual imkoniyatlarini hisobga olmaslik ham psixologik zo‘riqishga sabab bo‘ladi.

Melanie J. Zimmer-Gembeck va hammualliflarining 2023-yilda Journal of Youth and Adolescence jurnalida chop etilgan tadqiqotida 839 nafar o‘quvchi ma’lumotlari asosida ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi, oilaviy munosabatlar va o‘spirinlarning akademik stressga javob qaytarish strategiyalari o‘rganilgan. Ushbu tadqiqot oilaviy qo‘llab-quvvatlashning stressli vaziyatlarga moslashishda muhim resurs ekanini tahlil qilish imkonini beradi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham o‘spirin psixologiyasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Jamoada qabul qilinish, do‘stlik munosabatlarini saqlash va ijtimoiy mavqega ega bo‘lish ehtiyoji kuchaygan sharoitda tengdoshlar tomonidan rad etilish, nizolar va salbiy taqqoslashlar stress manbaiga aylanishi mumkin. Aksincha, o‘zaro ishonch va hamkorlikka asoslangan do‘stlik munosabatlari psixologik qo‘llab-quvvatlash vazifasini bajaradi.

Ta’lim muhiti stressning yuzaga kelishida alohida o‘rin tutadi. O‘quv topshiriqlarining hajmi, baholash tizimi, yuqori natijalarga erishish talabi, imtihonlar va kelajak kasbini tanlash bilan bog‘liq noaniqliklar o‘spirinning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Ta’limiy talablarning shaxsning mavjud imkoniyatlari bilan nomuvofiqligi, ayniqsa, doimiy bosim va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish bilan birlashganda stress kuchayishi mumkin.

Thomas Steare va hammualliflarining 2023-yilda Journal of Affective Disorders jurnalida chop etilgan tizimli sharhida 52 ta tadqiqot natijalari umumlashtirilgan. Tahlil qilingan tadqiqotlarning 48 tasida akademik bosim yoki o‘quv davrlari bilan ruhiy salomatlikning kamida bitta ko‘rsatkichi o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik aniqlangan. Ushbu natijalar o‘quv faoliyatiga oid talablarni o‘spirinlarning psixologik holatini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Raqamli axborot muhiti ham stressning zamonaviy manbalaridan biri sifatida e’tiborga loyiq. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalarning hayoti va yutuqlari bilan doimiy taqqoslash, virtual muloqotdagi salbiy munosabatlar, axborot oqimining yuqoriligi ayrim o‘spirinlarda psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin. Bu jarayonda raqamli vositalardan foydalanish davomiyligidan tashqari, foydalanish mazmuni, ijtimoiy taqqoslashga moyillik va real hayotdagi qo‘llab-quvvatlash darajasi ham ahamiyat kasb etadi.

O‘spirinlik davridagi stress omillarining o‘zaro ta’siri ularning har birini alohida o‘rganishdan ko‘ra kengroq tahlilni talab qiladi. Masalan, oilada yetarli qo‘llab-quvvatlashga ega bo‘lmagan o‘spirin ta’limdagi muvaffaqiyatsizliklarni keskinroq qabul qilishi mumkin. Tengdoshlar orasidagi salbiy munosabatlar esa mavjud ishonchsizlikni kuchaytirishi ehtimoli bor. Bunday vaziyatlarda bir nechta omilning bir vaqtda ta’sir ko‘rsatishi stressli kechinmalarning kuchayishiga zamin yaratadi.

O‘spirinlik davrida psixologik rivojlanish va stress o‘rtasidagi munosabat ikki tomonlama xususiyatga ega. Yoshga xos rivojlanish jarayonlari stressli vaziyatlarni idrok etish va ularga javob qaytarish usullarini belgilaydi. Uzoq davom etuvchi yoki takrorlanuvchi stressli tajribalar esa o‘z navbatida emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli ushbu hodisalarni o‘zaro bog‘liq rivojlanish jarayonlari sifatida tahlil qilish muhimdir.

Kognitiv baholash mexanizmi stressning shakllanishida markaziy o‘rin tutadi. O‘spirin muayyan vaziyatni o‘zining ehtiyojlari, maqsadlari va mavjud imkoniyatlari bilan solishtirib baholaydi. Vaziyatni tahdid yoki muvaffaqiyatsizlik manbai sifatida qabul qilish xavotirni kuchaytirishi mumkin. Uni yangi tajriba yoki rivojlanish imkoniyati sifatida baholash esa faol munosabatni shakllantiradi. Demak, vaziyatning obyektiv murakkabligi bilan bir qatorda, uning subyektiv talqini ham stress darajasini belgilaydi.

Emotsional boshqaruv mexanizmi stressli vaziyatlarda shaxsning ichki muvozanatini saqlashga xizmat qiladi. O‘z hissiyotlarini anglay oladigan, ularning sabablarini tushunadigan va muayyan vaziyatga mos javob qaytaradigan o‘spirin qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda yengib o‘tish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Hissiyotlarni boshqarishdagi qiyinchiliklar esa xavotirning davomiyligini oshirishi va muammoga nisbatan salbiy munosabatni mustahkamlashi mumkin.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni boshqarishning muhim psixologik resursidir. Oila a’zolari, pedagoglar va tengdoshlar bilan ishonchli munosabatlar o‘spirinning muammolarni mustaqil hal etish imkoniyatlarini kengaytiradi. Yaqin insonlar bilan fikr almashish, maslahat olish va hissiy qo‘llab-quvvatlanishni his etish qiyin vaziyatlarni yengillashtirishi mumkin. Ijtimoiy yakkalanish va ishonchli muloqotning yetishmasligi esa aksincha, stressli kechinmalarning kuchayishiga sharoit yaratadi.

Stressni yengib o‘tish jarayoni psixologiyada coping strategiyalari orqali ham tushuntiriladi. Lazarus va Folkman yondashuvida coping shaxsning stressli vaziyatni boshqarish yoki uning salbiy ta’sirini kamaytirishga qaratilgan kognitiv va xulq-atvoriy harakatlari sifatida izohlanadi. Muammoga yo‘naltirilgan strategiyalar vaziyat sabablarini aniqlash va

ularni bartaraf etishga qaratiladi. Emotsiyaga yo‘naltirilgan strategiyalar esa stress bilan bog‘liq hissiy kechinmalarni tartibga solishga xizmat qiladi. Ushbu strategiyalarni tanlash vaziyatning xususiyati va shaxsning mavjud resurslariga bog‘liq.

O‘spirinlik davrida moslashuv strategiyalarining samaradorligi shaxsning psixologik tajribasi va ijtimoiy muhitiga ham aloqador. Masalan, imtihon oldidan kuchli xavotirni his qilayotgan o‘spirin vaqtni rejalashtirish, tayyorgarlik jarayonini bosqichlarga ajratish va zarur hollarda pedagogdan yordam so‘rash orqali vaziyatni boshqarishi mumkin. Bunday yondashuv muammoni hal qilish bilan birga, o‘z imkoniyatlariga nisbatan ishonchni ham mustahkamlaydi.

Xulosa. O‘spirinlik davrida psixologik rivojlanish va stress holatlari o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lgan, ko‘p omilli jarayonlar hisoblanadi. Ushbu yosh bosqichida shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi, mustaqillikka intilish, o‘z-o‘zini baholash, emotsional barqarorlik va ijtimoiy munosabatlardagi o‘zgarishlar stressli vaziyatlarni idrok etish xususiyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli o‘spirinlarda stressni faqat tashqi bosim yoki salbiy voqealarning natijasi sifatida baholash yetarli emas. Uning namoyon bo‘lishi tashqi vaziyatning mazmuni, o‘spirinning individual-psixologik xususiyatlari hamda mavjud ijtimoiy-psixologik resurslar bilan belgilanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oiladagi psixologik muhit, ota-onalar bilan munosabatlar, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish, ta’limdagi talablar va raqamli axborot makoni o‘spirinlik davridagi stressning muhim ijtimoiy omillaridir. Bu omillarning ta’siri o‘spirinning o‘z imkoniyatlarini qanday baholashi, vaziyatni nazorat qila olishiga bo‘lgan ishonchi va qiyinchiliklarni yengish strategiyalariga bog‘liq. Demak, bir xil vaziyat turli o‘spirinlarda turlicha psixologik reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin.

Stressning rivojlanish jarayoniga ta’sirini belgilovchi muhim mexanizmlar qatoriga kognitiv baholash, emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va moslashuv strategiyalari kiradi. O‘spirinning muammoli vaziyatni anglash va unga munosib munosabat bildirish ko‘nikmalari shakllangan bo‘lsa, stress omillarining salbiy ta’sirini kamaytirish imkoniyati ortadi. Aksincha, uzoq davom etuvchi zo‘riqish, yetarli ijtimoiy yordamning mavjud emasligi va samarasiz moslashuv usullari psixologik barqarorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu asosda o‘spirinlik davrida stressning oldini olish va psixologik moslashuvni qo‘llab-quvvatlash ishlari kompleks yondashuvga tayanishi lozim. Oilada ishonchli muloqot muhitini yaratish, ta’lim muassasalarida psixologik xavfsizlikni ta’minlash, pedagoglarning o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi hamda emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘spirinning muammolarini faqat intizom yoki o‘zlashtirish bilan bog‘liq holat sifatida emas, balki uning psixologik rivojlanishi bilan uzviy aloqada ko‘rib chiqish zarur.

Umuman olganda, o‘spirinlik davridagi stressni anglashda rivojlanish psixologiyasi, kognitiv baholash nazariyasi va ijtimoiy-psixologik yondashuvlarni birgalikda qo‘llash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Bunday yondashuv stressning yuzaga kelish omillarini chuqurroq tushunish, o‘spirinlarning psixologik resurslarini qo‘llab-quvvatlash va ularning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuviga ko‘maklashish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Qizi S. D. B. SHAXS BUZILISHLARINING IJTIMOIY MOSLASHUVGA TA’SIRI //Бюллетень педагогов нового Узбекистана. – 2025. – Т. 3. – №. 12. – С. 86-89.

[2] Sotvoldiyeva N. PSIXOLOGIK BARQARORLIK VA MOLIYAVIY STRESS MUAMMOSINING ILMIY TADQIQ ETILGANLIK DARAJASI //Fanlararo Ilmiy Tadqiqotlar. – 2026. – Т. 2. – №. 1. – С. 136-142.

[3] Oribboyeva, D. (2026). СОСТАВ КОМПЕТЕНЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПРОБЛЕМОЙ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ В ВЫСШЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ. Научно-методический журнал Ta'lim va taraqqiyot, (2), 110-120.

[4] Maxmudovna X. M. RAQAMLI MUHIT SHAROITIDA O ‘SMIRLARNING IQTISODIY IJTIMOIYLASHUVI: PSIXOLOGIK VA IJTIMOIY OMILLAR //O ‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI ANIQ VA IJTIMOIY FANLAR UNIVERSITETI. – 2026. – С. 132.

[5] Qizi, T. S. H. (2023). TA'LIM MUASSASALARIDA BOSHQARUV USUL VA USLUBLARINI TAKOMILLASHTIRISH. Research Focus, 2(1), 303-311.

[6] Азизова А. Р. НЕЙРОДИДАКТИКА: НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ С УЧЁТОМ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МОЗГА //4-сан. – С. 176.

[7] Shuhratjon Shukurjon O‘g‘li Yoqubjanov, Dilafruz Oribboyeva Temperament va xarakter shakllanishida ijtimoiy omillarning roli // Science and Education. 2025. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-va-xarakter-shakllanishida-ijtimoiy-omillarning-roli (дата обращения: 06.05.2026).

[8] Sadbarxon Husanboy-Qizi Tursunpo‘Latova. "O‘qituvchida o‘ziga bo‘lgan ishonch muvaffaqiyatli ta’lim kaliti" Science and Education, vol. 7, no. 4, 2026, pp. 134-137.

[9] Dilafruz Dadamirzayevna Oribboyeva, Dilshoda Ikromova Aqliy rivojlanishida nuqsoni bo’lgan bolalar psixologiyasining o’ziga xosligi, aqli zaiflik turlari // Science and Education. 2024. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aqliy-rivojlanishida-nuqsoni-bo-lgan-bolalar-psixologiyasining-o-ziga-xosligi-aqli-zaiflik-turlari (дата обращения: 18.05.2026).