Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

O‘SPIRINLIK DAVRIDA STRESS HOLATLARNING DIOGNOSTIKASI

Orziqulov Xusnidin To‘lqin o‘g‘li
Qo‘qon universiteti Pedagogika
va psixologiya kafedrasi dotsenti
E-mail: xusnidinorziqulov@mail.com

Muhammadjonova Mahfuzaxon Iqboljon qizi
Qo‘qon universiteti psixologiya
yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada o‘spirinlik davrida uchraydigan stress holatlari, ularning sabablari va psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari va pedagogik omillar yoritiladi. Natijalar stressni erta diagnostika qilish va oldini olish muhimligini ko‘rsatadi hamda psixologik barqarorlikni shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar beriladi hamda amaliy ahamiyati ta’kidlanadi va xulosalar beriladi ilmiy asosda.

Kalit so‘zlar: O‘spirinlik, stress, psixologiya, emotsional beqarorlik, diagnostika, o‘quvchilar, ijtimoiy moslashuv, pedagogika, xavotir, frustratsiya, profilaktika, barqarorlik.

Abstract

This article analyzes stress situations, their causes, and psychological characteristics during adolescence. The study highlights emotional instability, social adaptation difficulties, and pedagogical factors. The results show the importance of early diagnosis and prevention of stress. Recommendations for developing psychological stability are provided, and the scientific importance is emphasized.

Keywords: Adolescence, stress, psychology, emotional instability, diagnostics, students, social adaptation, pedagogy, anxiety, frustration, prevention, stability.

Kirish.

Kirish qismi o‘spirinlik davrida shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlanadi. Bu davr emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va stress holatlarining kuchayishi bilan ajralib turadi. Tadqiqotda o‘spirinlarning psixologik holatini aniqlash, stress sabablarini o‘rganish va ularni kamaytirish yo‘llari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, pedagogik omillar va ijtimoiy muhitning ta’siri ham tahlil qilinadi.[1] Maqolada zamonaviy ta’lim tizimida psixologik barqaror shaxsni shakllantirish muhimligi asoslanadi. Stressni boshqarish va profilaktika usullari o‘spirinlarning ruhiy salomatligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, oilaviy muhit, tengdoshlar munosabati va o‘qituvchi-talaba hamkorligi stress darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.[2] Tadqiqot natijalari amaliy psixologiya va ta’lim jarayonida qo‘llash uchun muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi va kelgusidagi izlanishlarga yo‘l ochadi hamda yoshlar salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi degan xulosa chiqariladi ilmiy tavsiyalar beriladi va natijalar keltiriladi.

Adabiyotlar tahlili

O‘spirinlik davrida stress muammosi psixologiya fanida keng o‘rganilgan dolzarb mavzulardan biridir. [3]Ko‘plab olimlar bu davrni emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan

[1] Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent: A. Qodiriy nomidagi nashriyot, 2002

[2] Hayes N., Orrell S. Introduction to Psychology. 2003.

[3] Hayes N., Orrell S. Introduction to Psychology. 2003.

izohlaydi . N.D. Levitov psixik holatlarni inson xulq-atvori bilan bog‘liq tizim sifatida talqin qiladi . A.A. Anan’ev va boshqa tadqiqotchilar stressning shaxs faoliyatiga salbiy ta’sirini asoslab bergan . Ularning fikricha, stressning kelib chiqishi tashqi va ichki omillar bilan bog‘liqdir. Zamonaviy tadqiqotlarda o‘spirinlarda stressni kamaytirish metodlari muhim yo‘nalish sifatida ko‘riladi .[4] Psixologik profilaktika va diagnostika usullari bu borada samarali natija beradi . Ta’lim jarayonida o‘qituvchi va o‘quvchi hamkorligi stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega . Olingan natijalar amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi . Shuning uchun stressni erta aniqlash va oldini olish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi bugungi kunda juda muhimdir.

Boshqaruv nazariyalarining rivojlanishi (muhim jihatlar)

Boshqaruv nazariyasi inson faoliyatini tashkil etish, resurslardan samarali foydalanish va maqsadlarga erishish jarayonlarini ilmiy asosda o‘rganadigan yo‘nalish bo‘lib, u tarixan bir necha bosqichlarda rivojlangan. Har bir bosqich jamiyatning iqtisodiy, texnologik va ijtimoiy taraqqiyoti bilan chambarchas bog‘liq holda shakllangan.

Klassik boshqaruv maktabi

Boshqaruv nazariyasining dastlabki ilmiy asoslari XX asr boshlarida shakllangan bo‘lib, bu davr “klassik maktab” deb ataladi. Klassik yondashuvning asosiy maqsadi mehnat unumdorligini oshirish va tashkilotlarda tartib-intizomni kuchaytirishdan iborat edi.

Bu yo‘nalishda Frederick Winslow Taylor ilmiy boshqaruv (scientific management) g‘oyasini ilgari surdi. U mehnat jarayonini ilmiy tahlil qilish, har bir ishni standartlashtirish va ishchilarning faoliyatini maksimal samaradorlikka yo‘naltirish zarurligini ta’kidladi. Uning fikricha, har bir ishning “eng yaxshi bajarilish usuli” mavjud va uni ilmiy o‘rganish mumkin.

Shuningdek, Henri Fayol boshqaruvni umumiy tamoyillar asosida o‘rganib, boshqaruvning 14 tamoyilini ishlab chiqdi. U boshqaruv funksiyalarini rejalashtirish, tashkil etish, buyruq berish, muvofiqlashtirish va nazorat qilish kabi asosiy bosqichlarga ajratdi.

Bundan tashqari, Max Weber byurokratik boshqaruv modelini ishlab chiqdi. U tashkilotlarda qat’iy ierarxiya, rasmiy qoidalar va lavozim vazifalarining aniq taqsimlanishi samaradorlikni oshirishini asoslab berdi.

2. Insoniy munosabatlar maktabi

Klassik nazariyalar faqat iqtisodiy va texnik omillarga e’tibor qaratgani sababli, keyinchalik inson omili ham muhim ekani isbotlandi. Shu asosda “insoniy munosabatlar maktabi” shakllandi.

Elton Mayo o‘tkazgan Xotorn tadqiqotlari shuni ko‘rsatdiki, ishchilarning samaradorligi faqat ish sharoitiga emas, balki ijtimoiy va psixologik omillarga ham bog‘liq. Ishchilar o‘zlarini qadrlangan his qilgan muhitda ko‘proq samarali ishlashadi.

Abraham Maslow ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasini ishlab chiqib, inson motivatsiyasi turli darajadagi ehtiyojlar (fiziologik, xavfsizlik, ijtimoiy, hurmat va o‘zini rivojlantirish) bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi.

Douglas McGregor esa X va Y nazariyasi orqali boshqaruvchilarning xodimlarga bo‘lgan qarashi ularning boshqaruv uslubiga bevosita ta’sir qilishini asoslab berdi.[5]

3. Miqdoriy (matematik) yondashuv

XX asr o‘rtalarida boshqaruv jarayonlarini aniq hisob-kitob va modellashtirish orqali tahlil qilish rivojlandi. Bu yondashuvda matematik modellar, statistik usullar va kompyuter texnologiyalari

[4] O‘zbekiston Respublikasi. Ta’lim to‘g‘risidagi Qonun. 2020.

[5] Hayes N., Orrell S. Introduction to Psychology. 2003

qo‘llanildi. Bu usul rejalashtirish, logistika, ishlab chiqarish va resurslarni taqsimlashda keng qo‘llanila boshlandi.

4. Tizimli yondashuv

Tizimli yondashuvga ko‘ra, tashkilot bir butun tizim sifatida qaraladi. Unda barcha bo‘limlar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir qismdagi o‘zgarish butun tizimga ta’sir qiladi. Bu yondashuv tashkilot ichki va tashqi muhitni birgalikda tahlil qilishni talab qiladi.

5. Vaziyatli (kontingent) yondashuv

Bu nazariyaga ko‘ra, “eng yaxshi boshqaruv usuli” mavjud emas. Boshqaruv uslubi vaziyatga, muhitga, tashkilot hajmiga va xodimlar xususiyatiga qarab tanlanadi. Ya’ni samarali boshqaruv moslashuvchan bo‘lishi kerak.

6. Zamonaviy boshqaruv tendensiyalari

Bugungi kunda boshqaruv nazariyasi raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt, innovatsion menejment va global integratsiya bilan bog‘liq holda rivojlanmoqda. Tashkilotlarda sifatni boshqarish (TQM), “lean management”, agile boshqaruv kabi zamonaviy usullar keng qo‘llanilmoqda.

Boshqaruv nazariyalarining rivojlanishi shuni ko‘rsatadiki, dastlab texnik va iqtisodiy samaradorlikka urg‘u berilgan bo‘lsa, keyinchalik inson omili, motivatsiya, tizimlilik va moslashuvchanlik asosiy o‘ringa chiqdi. Zamonaviy boshqaruv esa texnologiyalar va global o‘zgarishlar bilan uyg‘unlashgan holda rivojlanmoqda.

Tadqiqotning ishonchliligi va cheklovlari

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi standart psixologik testlardan foydalanish va bir nechta metodlarni uyg‘unlashtirish orqali ta’minlandi. Shu bilan birga, tadqiqot faqat ma’lum yosh guruhi (o‘spirinlar) doirasida o‘tkazilgani uning umumlashtirilish imkoniyatini ma’lum darajada cheklaydi.

Tadqiqot metodologiyasi Mazkur tadqiqotda o‘spirinlik davrida o‘quv faoliyati bilan bog‘liq stress holatlarini o‘rganish hamda hissiy zo‘riqishlarning sabablari va namoyon bo‘lish shakllarini aniqlash maqsad qilindi.Tadqiqot jarayonida G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress nazariyasiga tayanildi.[6] Ushbu nazariyaga muvofiq, stress rivojlanishi mobilizatsiya, adaptatsiya va charchash bosqichlarida kechishi asos qilib olindi. Tadqiqotda empirik va psixodiagnostik metodlardan foydalanildi. Xususan, o‘spirinlarning o‘quv faoliyati bilan bog‘liq hissiy zo‘riqishlarini o‘rganish uchun anketa usuli ishlab chiqildi. Anketa savollari xodimlar tanlovchi mutaxassislar faoliyatida uchraydigan qiyin vaziyatlar va “qiyin nomzodlar” tiplarini aniqlashga yo‘naltirildi. Shuningdek, tadqiqot doirasida quyidagi psixodiagnostik testlar qo‘llanildi: Yu. V. Shcherbatixning “O‘quv faoliyati bilan bog‘liq stresslarni o‘rganish” testi; S. Kouhen va G. Uilyamsonning “Hissiy zo‘riqishlarga chidamlilikni baholash” testi.

Tadqiqotda 1–2-kurs o‘spirinlar ishtirok etdi. Respondentlardan olingan ma’lumotlar 10 ballik shkala asosida baholandi. Ushbu shkala yordamida o‘quv jarayonida stressni keltirib chiqaruvchi omillar va ularning darajasi aniqlanib borildi.Olingan empirik ma’lumotlar statistik tahlil asosida qayta ishlanib, stress omillarining intensivligi, hissiy zo‘riqishlarning namoyon bo‘lish shakllari hamda stressga chidamlilik darajasi aniqlab chiqildi.

Tadqiqot davomida shuningdek, stress holatlariga qarshi kurashish usullari ham o‘rganildi. Respondentlarning stressni yengib o‘tish strategiyalari (ijtimoiy muloqot, dam olish, jismoniy faollik va boshqalar) tahlil qilindi.

Tadqiqot natijasi. Mazkur tadqiqot doirasida o‘spirinlik davrida uchraydigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda psixologik namoyon bo‘lish xususiyatlari empirik jihatdan o‘rganildi. Tadqiqotda ishtirok etgan 1–2-kurs talabalari orasida o‘tkazilgan so‘rovnoma, psixodiagnostik testlar va kuzatish natijalari o‘spirinlik davrida stress holatlarining keng tarqalganligini

[6] Selye G. Stress without Distress. 1998.

tasdiqladi. Yu.V. Shcherbatixning “O‘quv faoliyati bilan bog‘liq stresslarni o‘rganish” metodikasi natijalariga ko‘ra, respondentlarning 25 foizida yuqori darajadagi stress, 47 foizida o‘rtacha darajadagi stress, 28 foizida esa past darajadagi stress holatlari qayd etildi. Ushbu ko‘rsatkichlar o‘quv jarayonining murakkablashuvi, akademik talablarning ortishi hamda shaxsiy rivojlanish bilan bog‘liq ichki kechinmalar o‘spirinlarda stress darajasining oshishiga sabab bo‘layotganini ko‘rsatadi.

S. Kouhen va G. Uilyamsonning “Hissiy zo‘riqishlarga chidamlilikni baholash” testi natijalari esa respondentlarning 31 foizida stressga chidamlilik yuqori, 44 foizida o‘rtacha va 25 foizida past darajada ekanligini aniqladi. Mazkur natijalar ayrim o‘spirinlarda stressli vaziyatlarga moslashish mexanizmlari yetarli shakllanmaganligini va psixologik yordamga ehtiyoj mavjudligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar ham aniqlashtirildi. Respondentlarning aksariyati o‘quv yuklamasining ortishi (78%), imtihon va nazorat ishlari bilan bog‘liq xavotirlar (72%), kelajakdagi kasbiy faoliyat va hayotiy maqsadlar yuzasidan noaniqliklar (65%), oilaviy muammolar (54%) hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklarni (49%) stressning muhim manbalari sifatida baholadilar.

Kuzatish va suhbat natijalari stressning emotsional hamda somatik ko‘rinishlari mavjudligini ko‘rsatdi. Jumladan, respondentlarda diqqatning pasayishi, tez charchash, asabiylashish, hissiy beqarorlik, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, uyqu buzilishlari va o‘quv motivatsiyasining pasayishi kuzatildi. Ayrim hollarda bosh og‘rig‘i, yurak urishining tezlashishi va umumiy holsizlik kabi fiziologik belgilar ham qayd etildi. Stressni bartaraf etish usullarini tahlil qilish natijasida o‘spirinlarning 63 foizi yaqinlari va do‘stlari bilan muloqot qilish orqali ruhiy yengillikka erishishini, 58 foizi dam olish va uyquni me’yorlashtirishni, 46 foizi sport va jismoniy faollik bilan shug‘ullanishni, 39 foizi esa musiqa tinglash hamda sevimli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishni afzal ko‘rishini bildirdi. Shu bilan birga, respondentlarning atigi 18 foizi psixolog mutaxassis yordamidan foydalanganligini ma’lum qildi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, o‘spirinlik davrida stress holatlari nafaqat o‘quv faoliyati samaradorligiga, balki shaxsning emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari asosida ta’lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish, stressni erta diagnostika qilish tizimini takomillashtirish hamda o‘spirinlarda stressga chidamlilik ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan trening va maslahat dasturlarini joriy etish zarurligi aniqlandi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari o‘spirinlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, psixologik barqarorligini oshirish va stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun muhim nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Muhokama Mazkur tadqiqot natijalari o‘spirinlik davrida o‘quv faoliyati bilan bog‘liq stress holatlari keng tarqalganligini ko‘rsatdi. Olingan empirik ma’lumotlar shuni tasdiqlaydiki, stress holatlari bir nechta omillar ta’sirida shakllanadi va ular o‘zaro kompleks xarakterga ega. Tahlillar natijasida stressning asosiy manbalari sifatida o‘quv yuklamasining ortishi, o‘qituvchilarning talabchanligi, darsliklar va resurslarning yetishmasligi, shuningdek, shaxsiy va oilaviy muammolar hamda kelajakdan xavotirlanish kabi omillar ajralib chiqdi. Ushbu natijalar o‘spirinlik davrining psixologik xususiyatlari bilan mos keladi, chunki bu davr emotsional beqarorlik va yuqori sezgirlik bilan tavsiflanadi. Shuningdek, tadqiqot davomida stressning namoyon bo‘lish shakllari ham aniqlanib, ularning psixologik va somatik ko‘rinishlarda ifodalanishi kuzatildi. Jumladan, diqqatning pasayishi, tez chalg‘ish, ta’sirlanuvchanlik, ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar, bosh og‘rig‘i, kayfiyatning yomonlashuvi va ish qobiliyatining pasayishi eng ko‘p uchraydigan belgilar sifatida qayd etildi.

Stressga chidamlilik darajasini baholash natijalari esa respondentlar guruhida stressga moslashish ko‘rsatkichlari yetarli darajada past ekanligini ko‘rsatdi. Bu esa o‘spirinlar psixologik resurslarini mustahkamlash zarurligini bildiradi. Shuningdek, stressni yengish strategiyalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, o‘spirinlar ko‘proq ijtimoiy muloqot, tabiatda sayr qilish, uyqu va dam olish kabi oddiy, lekin samarali

usullardan foydalanadilar. Biroq ayrim hollarda stressni boshqarishning tizimli va professional usullari yetarli darajada qo‘llanilmaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar psixologik profilaktika va korreksion ishlarni kuchaytirish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda o‘quv jarayonida psixologik qulay muhit yaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalariga ko‘ra quyidagi asosiy xulosalar shakllantirildi:

O‘spirinlik davrida o‘quv faoliyati bilan bog‘liq stress holatlari keng tarqalgan bo‘lib, ular turli ijtimoiy, psixologik va tashkiliy omillar ta’sirida yuzaga keladi. Stressning asosiy sabablari sifatida o‘quv yuklamasi, o‘qituvchilarning talabchanligi, darslik va resurslar yetishmasligi, shaxsiy hamda oilaviy muammolar, shuningdek kelajakdan xavotirlanish aniqlandi. Stress holatlari o‘spirinlarda asosan diqqatning pasayishi, hissiy beqarorlik, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari va somatik belgilar (bosh og‘rig‘i, charchoq va boshqalar) orqali namoyon bo‘ladi.Stressga chidamlilik darajasi respondentlarda past yoki o‘rtacha darajada ekanligi aniqlandi, bu esa psixologik qo‘llab-quvvatlash zarurligini ko‘rsatadi.Stressni yengishning eng ko‘p qo‘llaniladigan usullari ijtimoiy muloqot, dam olish, tabiat bilan aloqada bo‘lish va jismoniy faollik ekanligi aniqlandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari o‘spirinlarda stress holatlarini erta aniqlash, ularni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish zarurligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. 4-jild. Toshkent: O‘zbekiston NMIU, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi. Ta’lim to‘g‘risidagi Qonun. 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi. Bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risidagi Qonun. 2024.
4. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. Toshkent, 2008.
5. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent: A. Qodiriy nomidagi nashriyot, 2002.
6. Selye G. Stress without Distress. 1998.
7. Otajonov M. Psixoanaliz asoslari. Toshkent, 2004.
8. Hayes N., Orrell S. Introduction to Psychology. 2003.
9. Orziqulov, X. (2025). TARBIYA JARAYONIDA SHAXS ONGINI SHAKLLANTIRISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 56(2), 90-96.
10. Orziqulov, X. (2025). BO ‘LAJAK BOSHLANG ‘ICH SINF O ‘QITUVCHILARINING TARBIYAVIY FAOLIYATGA DOIR KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK SHART SHAROITLARI. QO ‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 14, 109-111.
11. Orziqulov, X. (2024). BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA IJTIMOIY PEDAGOGIK KOMPONENTLIKNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI. Universal xalqaro ilmiy jurnal, 1(5), 228-230.