

G‘ARB VA SHARQ OLIMLARNING O‘SPIRINLIK DAVRIDA STRESS HOLATLARINI O‘RGANGALIGI

Qo‘qon universiteti Pedagogika
va psixologiya kafedrası dotsenti

Orziqulov Xusniddin To‘lqin o‘g‘li

E-mail: xusnidinorziqulov@mail.com

Qo‘qon universiteti psixologiya
yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Muhammadjonova Mahfuzaxon Iqboljon qizi

Annotatsiya: G‘arb va Sharq olimlari o‘spirinlik davridagi stress holatlarini o‘rganishda turlicha ilmiy yondashuvlar ishlab chiqqan. G‘arb psixologlari stressni biologik, kognitiv va xulqiy omillar bilan bog‘lab, Selye, Lazarus kabi olimlar nazariyalariga tayanadi. Sharq olimlari esa stressni ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya va ma‘naviy muvozanat bilan izohlaydi. O‘spirinlik davrida stressning asosiy sabablari o‘qish bosimi, tengdoshlar ta’siri va oilaviy muammolardir. Tadqiqotlarda stress belgilari sifatida xavotir, asabiylashish va diqqat pasayishi qayd etiladi. Har ikki yo‘nalish stressni kamaytirish uchun psixologik yordam, meditatsiya va sog‘lom turmush tarzini tavsiya etadi. Ushbu tadqiqotlar o‘spirinlarning ruhiy salomatligini yaxshilash va ta‘lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Natijalar pedagogik amaliyot va psixologik profilaktika dasturlarida qo‘llanilishi muhim hisoblanadi. Shuningdek, oilaviy qo‘llab-quvvatlash stressni kamaytirishda asosiy omil sifatida ko‘riladi va muhim ahamiyatga ega deb hisoblanadi xususan.

Kalit so‘zlar: stress, o‘spirinlik davri, G‘arb psixologiyasi, Sharq falsafasi, ruhiy salomatlik, xavotir, asabiylashish, kognitiv yondashuv, ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, psixologik yordam, stress omillari.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida yoshlarning, xususan o‘spirinlarning ruhiy salomatligi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O‘spirinlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o‘zgarishlarga boy bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar tez kechadi. Aynan shu jarayonda stress holatlari tez-tez uchrab, o‘spirinlarning hissiy barqarorligiga, o‘qish samaradorligiga hamda ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarda organizmning tashqi yoki ichki omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida izohlanadi. O'spirinlar orasida stressning kelib chiqishiga o'qishdagi bosim, ota-ona va o'qituvchilar talablari, tengdoshlar bilan munosabatlar, shaxsiy o'zini anglash jarayoni kabi omillar sabab bo'ladi. Shu sababli bu davrda psixologik qo'llab-quvvatlash va to'g'ri tarbiya muhim ahamiyat kasb etadi.¹

G'arb olimlari stressni ko'proq biologik va kognitiv nuqtai nazardan o'rganib, uni organizmning fiziologik javobi va psixologik idrok jarayonlari bilan bog'laydilar. Masalan, Gans Selye stressning umumiy adaptatsion sindrom nazariyasini ishlab chiqqan bo'lsa, Richard Lazarus stressni shaxsning vaziyatni qanday baholashiga bog'liq jarayon sifatida tushuntiradi. Bu yondashuvlar stressni ilmiy asosda o'rganishda muhim ahamiyatga ega.²

Sharq olimlari esa stressni ko'proq ijtimoiy muhit, ma'naviy tarbiya va ichki ruhiy muvozanat bilan bog'laydi. Ularning qarashlarida insonning ruhiy osoyishtaligi, sabr-toqat va ma'naviy qadriyatlar stressni kamaytiruvchi asosiy omillar sifatida qaraladi.

Shu bois, G'arb va Sharq ilmiy yondashuvlarini qiyosiy o'rganish o'spirinlik davridagi stress holatlarini chuqurroq tushunishga va ularni bartaraf etishning samarali usullarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Asosiy qisim. O'spirinlik davrida stress holatlari ko'plab omillar ta'sirida yuzaga keladi. Bu davrda yoshlar organizmida biologik o'zgarishlar kuchayadi, gormonal jarayonlar faollashadi va hissiy barqarorlik nisbatan susayadi.³ Natijada o'spirinlar tashqi muhit ta'siriga sezgir bo'lib qoladi. Stressning asosiy ko'rinishlari sifatida xavotir, asabiylashish, tez charchash, diqqatning pasayishi va uyqu buzilishi kuzatiladi. Shuningdek, o'qishdagi muvaffaqiyatsizlik yoki ortiqcha talablar ham stressni kuchaytiradi.⁴

Stressni kognitiv nuqtai nazardan o'rganishda shaxsning vaziyatni qanday qabul qilishi muhim ahamiyatga ega. Ba'zi o'spirinlar bir xil vaziyatni katta muammo sifatida qabul qilsa, boshqalari uni yengil o'tkazadi. Bu holat stress darajasining individual farqlanishini ko'rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy muhit, do'stlar ta'siri va oilaviy munosabatlar ham stressning kuchayishiga yoki kamayishiga bevosita ta'sir qiladi.⁵ Sharq ilmiy qarashlarida stress insonning ichki ruhiy holati va ma'naviy muvozanati bilan bog'liq holda tahlil qilinadi. Inson sabr-toqat, o'zini boshqarish va ma'naviy

¹ Zamonaviy pedagogik va psixologik ilmiy maqolalar to'plami (stress va o'smirlar ruhiyati).

² Davlat psixologiya darsliklari va o'quv qo'llanmalari (o'spirin psixologiyasi bo'yicha).

³ Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company.

⁴ Selye, G. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

⁵ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer

qadriyatlarga tayanib stressni yengishi mumkinligi ta'kidlanadi. Sharq mutafakkirlari, xususan, Ibn Sino inson ruhiyati va tana salomatligi o'rtasidagi bog'liqlikni alohida qayd etgan. Unga ko'ra, ruhiy xotirjamlik sog'lom hayotning asosiy omillaridan biridir.⁶

O'spirinlik davrida stressni kamaytirishda psixologik yordam, oilaviy qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzi muhim rol o'ynaydi. Sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish va dam olish rejimiga rioya qilish stress darajasini pasaytiradi. Shuningdek, maktab va oila hamkorligi o'spirin ruhiy barqarorligini ta'minlashda asosiy omil hisoblanadi. Ta'lim jarayonida esa o'quvchilarga ortiqcha bosim o'tkazmaslik muhimdir.

Xulosa. O'spirinlik davrida stress holatlari keng tarqalgan bo'lib, u yoshlarning ruhiy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu davrda organizmdagi biologik o'zgarishlar, gormonal faollik hamda tashqi muhitdan keladigan bosimlar stressning asosiy sabablari hisoblanadi. Stress belgilari sifatida xavotir, asabiylashish, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi va tez charchash kabi holatlar kuzatiladi.

G'arb olimlari, xususan Gans Selye va Richard Lazarus stressni fiziologik va kognitiv jarayonlar asosida o'rgangan bo'lib, stressni inson organizmining moslashuv reaksiyasi va vaziyatni idrok etish bilan bog'lab tushuntiradilar. Sharq mutafakkirlari, jumladan Abu Ali ibn Sino esa stressni insonning ichki ruhiy muvozanati, sabr-toqat va ma'naviy qadriyatlar bilan bog'liq holda tahlil qilgan.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressni kamaytirishda kompleks yondashuv zarur. Ya'ni, psixologik yordam, oilaviy qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzi va ta'lim jarayonida ortiqcha bosimni kamaytirish muhim ahamiyatga ega. O'spirinlarning ruhiy salomatligini asrash jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Selye, G. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
3. Ibn Sino, A. A. *Tib qonunlari (Al-Qonun fi't-Tibb)*. Sharq tibbiyot merosi.
4. Davlat psixologiya darsliklari va o'quv qo'llanmalari (o'spirin psixologiyasi bo'yicha).

⁶ Abu Ali ibn Sino (*Sharq mutafakkiri*), tibbiyot va ruhiy salomatlik bo'yicha qarashlar



5. Zamonaviy pedagogik va psixologik ilmiy maqolalar to'plami (stress va o'smirlar ruhiyati).
6. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. Norton & Company.
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 IJTIMOY PEDAGOGIK KOMPONENTLIKNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI. *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 1(5), 228-230.