

**O'SMIRLAR UCHRAYDIGAN EMOTSIONAL ZO'RIQLAR**

Muborak Qurbonova Bo'ybo'ta qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya yo'nalishi magistranti

919089910

**Annotatsiya:**

O'smirlik yillari sezilarli hissiy o'zgarishlar va o'smirlardang hissiy farovonligiga jiddiy qiyinchiliklarni keltirib chiqaradigan turli xil stress omillarining boshlanishi bilan ajralib turadi. Ushbu maqola o'smirlar duch keladigan hissiy stressning tarqalishi, sabablari va oqibatlarini o'rganishga qaratilgan. Ushbu hodisaning fiziologik, kognitiv va ijtimoiy jihatlarini o'rganish orqali biz o'smirlardang umumiy ruhiy salomatligi va rivojlanishini ta'minlash uchun boshdan kechirayotgan hissiy stressni bartaraf etish va boshqarish muhimligini yoritib beramiz.

**1.Kirish:**

O'smirlik - bu tez jismoniy, kognitiv va hissiy o'zgarishlar bilan tavsiflangan muhim rivojlanish bosqichi. O'smirlar odatda hissiy farovonligiga ta'sir qiladigan ko'plab qiyinchiliklar va stresslarga duch kelishadi. Ayniqsa, hissiy stress o'smirlarga ta'sir qiluvchi muhim muammo sifatida paydo bo'ldi, bu har tomonlama tushunish va aralashuv strategiyasini talab qiladi. Ushbu maqolada o'smirlar boshdan kechiradigan hissiy stressning sabablari, namoyon bo'lishi va keyingi ta'siri ko'rib chiqiladi.

O'smirlik davrida odamlar jismoniy, kognitiv va hissiy jihatdan sezilarli darajada o'zgarishlarga uchraydi. Bu o'zgarishlar mustaqillik va o'zlikni rivojlantirish uchun zarur, lekin ular ham qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. O'smirlar ko'pincha ko'plab stress omillariga duch kelishadi, ular akademik bosimdan tengdoshlar bilan munosabatlar va oilaviy nizolargacha.

O'smirlarda hissiy stressning sabablari juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Yuqori darajadagi imtihonlar yoki kollejga kirish kabi akademik umidlar katta bosimni keltirib chiqarishi mumkin. Tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlar, jumladan, qo'rqitish, ijtimoiy chetlanish yoki moslashishga bo'lgan bosim hissiy stressga hissa qo'shishi mumkin. Ajralish, nizolar yoki ota-onalarning kutishlari kabi oila dinamikasi ham rol o'ynashi mumkin. Bundan tashqari, o'smirlar tana qiyofasi, ijtimoiy mavqei va ijtimoiy umidlar bilan bog'liq ijtimoiy bosimlardan hissiy stressni boshdan kechirishi mumkin.

O'smirlarda hissiy stressning namoyon bo'lishi turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Umumiy simptomlar orasida asabiylashish, kayfiyatning o'zgarishi, ijtimoiy faoliyatdan voz kechish, ishtaha yoki uyqu rejimining o'zgarishi, diqqatni jamlashning pasayishi, jismoniy shikoyatlar (masalan, bosh og'rig'i yoki oshqozon og'rig'i) va akademik faoliyatning pasayishi kiradi. Hissiy stress, shuningdek, tashvish yoki ruhiy tushkunlik kabi ruhiy kasalliklarning boshlanishi yoki yomonlashishiga yordam beradi.

O'smirlarga hissiy stressning ta'siri juda keng bo'lishi mumkin. Bu ularning umumiy farovonligiga, jumladan, jismoniy salomatligiga, akademik ko'rsatkichlariga va ijtimoiy munosabatlariga xalaqit berishi mumkin. Hissiy stress kognitiv faoliyatni buzishi va qaror qabul qilish qobiliyatiga to'sqinlik qilishi mumkin, bu esa akademik muvaffaqiyatga ta'sir qiladi. Bu, shuningdek, do'stlar va oila bilan munosabatlarni keskinlashtirishi mumkin, bu esa yolg'izlanish tuyg'usiga olib keladi va hissiy tanglikni yanada kuchaytiradi. Bundan tashqari, davolanmagan hissiy stress o'smirlik va kattalardagi ruhiy kasalliklarning rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Hissiy stressning mumkin bo'lgan oqibatlarini hisobga olgan holda, har tomonlama tushunish va aralashuv strategiyalarini amalga oshirish juda muhimdir. Emotsional stressning sabablari va ko'rinishlarini tan olish birinchi qadamdir. Uyda ham, maktabda ham qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish o'smirlarda stress omillarini engillashtirish va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Psixosotsial yordam, jumladan, maslahat va terapiya o'smirlarga hissiy stressni engish uchun ko'nikmalar va strategiyalar bilan ta'minlashi mumkin. Ba'zi hollarda ruhiy salomatlik holatini bartaraf etish uchun dori-darmonlar kerak bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, hissiy stress o'smirlarga ta'sir qiladigan muhim muammo bo'lib, e'tibor va aralashuvni talab qiladi. Hissiy stressning sabablari, namoyon bo'lishi va ta'sirini tushunib, biz ushbu muhim rivojlanish bosqichida o'smirlar uchun sog'lom muhit va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish ustida ishlashimiz mumkin.

## **2. O'smirlar orasida hissiy stressning tarqalishi:**

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, hissiy stress o'smirlar orasida keng tarqalgan bo'lib, ularning darajasi individual, madaniy va ijtimoiy omillarga qarab o'zgaradi. Akademik tazyiqlar, ijtimoiy muammolar, oila dinamikasi, tana qiyofasi bilan bog'liq muammolar va shaxsiyatni shakllantirishdagi kurashlar o'smirlar duch keladigan umumiy stresslar qatoriga kiradi. Hissiy stressning tarqalishiga ta'sir etuvchi omillarni va darajasini tushunish maqsadli tadbirlarni shakllantirishga yordam beradi.

## **3. Biologik va psixologik asoslar:**

Fiziologik jihatdan, o'smirlik davridagi hissiy stress neyrokimyoviy muvozanatni keltirib chiqaradi, bu esa kayfiyatning o'zgarishiga, hissiy tartibsizliklarga va ruhiy salomatlik kasalliklariga nisbatan zaiflikning kuchayishiga olib keladi. Prefrontal korteks va limbik tizim kabi his-tuyg'ularni qayta ishlash bilan bog'liq rivojlanayotgan miya tuzilmalari bu davrda yuqori sezuvchanlikni namoyon qiladi, bu esa hissiy stress reaksiyalarini yanada kuchaytiradi. Psixologik nuqtai nazardan, kognitiv moyillik, o'zini o'zi anglash va moslashishga bo'lgan ehtiyoj o'smirlarda hissiy stressning namoyon bo'lishiga yordam beradi.

## **4. Emotsional stressning oqibatlari:**

O'smirlik davrida davolanmagan hissiy stress o'smirlardang ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hissiy stress tashvish, depressiya, o'z-o'ziga zarar etkazish, ovqatlanishning buzilishi, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va akademik ko'rsatkichlarning pasayishi xavfi bilan bog'liq. Bundan tashqari, hissiy stress asosiy kurashish qobiliyatlarini rivojlantirishga to'sqinlik qilishi, uyqu rejimini buzishi va ijtimoiy munosabatlarga ta'sir qilishi mumkin. Emotsional stressni erta aniqlash va uni boshqarish uning mumkin bo'lgan uzoq muddatli oqibatlarini yumshatish uchun juda muhimdir.

## **5. O'smirlardagi hissiy stressni bartaraf etish:**

O'smirlarda hissiy stressning ahamiyatini anglash ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Ota-onalar, o'qituvchilar, tibbiyot xodimlari va umuman jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari juda muhimdir. Ruhiy salomatlik haqida xabardorlikni oshirish, stressni boshqarishga qaratilgan maktab dasturlarini amalga oshirish, ochiq muloqot kanallarini qo'llab-quvvatlash va o'smirlarda dalillarga asoslangan

kurash strategiyalari bilan ta'minlash samarali aralashuv strategiyalarining asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi.

### **Xulosa:**

O'smirlardagi hissiy stress ularning umumiy farovonligiga ta'sir qiluvchi murakkab va keng tarqalgan muammodir. Ushbu maqolada o'smirlar duch keladigan hissiy stressning tarqalishi, sabablari va oqibatlari ko'rsatilgan, bu muammoni tezda hal qilish muhimligi ta'kidlangan. Ogohlantirish, oldini olish va aralashuvni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni qo'llash orqali biz hissiy stressning salbiy ta'sirini yumshata olamiz va o'smirlardang sog'lom hissiy rivojlanishiga yordam beramiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Sotvoldiyev, E., et al. "PREPARING STUDENTS FOR BUSINESS ACTIVITY IN SCHOOL TECHNOLOGY CLASSES." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences 8.2 (2020): 1-4.
2. Mukhtarovna, Yusufkhodjayeva Firdavskhon, and Khamdamova Venera Anvarovna. "METHODS OF IMPLEMENTATION OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESSES FOR STUDENTS OF THE DIRECTION OF TECHNOLOGICAL EDUCATION IN UZBEKISTAN." International Journal of Early Childhood Special Education 14.3 (2022).
3. Venera, Khamdamova, and Yusufkhodjayeva Firdovuskhon. "Technology of Formation of Skills of Folk Crafts and Home Work at Technology Lessons." JournalNX 7.03 (2021): 227-230.
4. Prozorova, Mariya N., et al. "University graduate career potential in digital transformation period: Features and problems of formation." Linguistics and Culture Review 5.S3 (2021): 1574-1585.
5. Ибрагимова, Марямхон Ғуломовна, Венера Анваровна Ҳамдамова, and Фирдавсхон Мухторовна Юсуфходжаева. "ЁШЛАРНИ ИҚТИСОДИЙ ТАРБИЯЛАШДА ТЕЖАМКОРЛИКНИНГ ЎРНИ." Интернаука 23-3 (2020): 61-62.
6. Башинова, СВЕТЛАНА Н., et al. "Детерминированность развития социально-бытового поведения дошкольников с расстройством аутистического спектра типом родительского отношения." Образование и саморазвитие 17.3 (2022): 141.
7. Хамдамова, Венера. "Место педагогической практики в системе профессиональной подготовки будущих педагогов." Актуальные научные исследования в современном мире 11-7 (2018): 98-101.
8. Hamdamova, V. "THE ROLE OF HISTORICAL INFORMATION IN TEACHING TECHNOLOGY LESSONS." Open Access Repository 9.11 (2022): 228-231.
9. Хамдамова, Венера Анваровна. "Формирование навыков обработки тканей учащихся на основе узбекских национальных традиций." Молодой ученый 12-2 (2011): 144-145.
10. Hamdamova, V. A. "TEXNOLOGIYA TA'LIMI O'QITUVCHISINING METODIK KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH." НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ 1.1 (2023): 193-197.
11. Anvarovna, Hamdamova Venera. "THE USE OF GENERAL AND SPECIAL METHODS IN CONDUCTING RESEARCH OF TECHNOLOGICAL EDUCATION." (2022).
12. Anvarovna, Hamdamova Venera. "PROVIDING INFORMATION ON THE HISTORY OF GASLAMA IN TECHNOLOGY LESSONS." (2022).
13. Венера, Хон. "Эффективность современных педагогических технологий в обучении физике." Современные инновации 5 (27) (2018): 70-72.

14. Hamdamova, V. "THE ROLE OF HISTORICAL INFORMATION IN TEACHING TECHNOLOGY LESSONS. Open Access Repository, 9 (11), 228–231." (2022).
15. Anvarovna, Xamdamova Venera. "THE USE OF INTERACTIVE METHODS AND ADVANCED FOREIGN EXPERIENCES IN TEACHING THE SCIENCE OF PRODUCT PREPARATION TECHNOLOGY." Open Access Repository 9.11 (2022): 162-168.