

Date: 11th January-2025

O'SMIRLIKDAGI STRESS VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Ramazonova Salomat Saidovna
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: O'smirlik davri insonning hayotidagi eng murakkab va hissiy jihatdan jiddiy davrlaridan biridir. Ushbu davrda o'smirlar bir qator stressors, ya'ni ruhiy va jismoniy bosimlar bilan yuzlashadilar. O'smirlikdagi stress turli omillar, jumladan, biologik o'zgarishlar, ijtimoiy munosabatlar, akademik bosim, oila bilan bog'liq muammolar va shaxsiy identitetni izlash kabi sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Ushbu maqolada o'smirlikda stressning paydo bo'lishi, uning turli xil shakllari va psixologik ta'sirlari muhokama qilinadi. O'smirlikdagi stressning qanday boshqarilishi va uning salbiy ta'sirlaridan qanday himoyalanih mumkinligi ham alohida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: O'smirlik, stress, psixologik ta'sir, hissiy rivojlanish, identitet, o'zini anglash, oila, tengdoshlar, akademik bosim.

Kirish:

O'smirlik davri insonning jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydigan bir davrdir. Bu davrda o'smirlar faqat biologik o'zgarishlarni boshdan kechirishmaydi, balki shaxsiy identitetlarini izlash, ijtimoiy o'zgarishlar va o'z-o'zini anglash jarayonlarini ham davom ettiradilar. Bu jarayonlar bir qator ichki va tashqi stressorlarni yuzaga keltiradi. O'smirlikdagi stress shaxsiyat shakllanishi va ijtimoiy moslashish jarayonida eng katta psixologik ta'sirga ega bo'lishi mumkin.

Stress, yoki qo'zg'atuvchi omillar, o'smirlar uchun turli xil shakllarda namoyon bo'ladi. Masalan, oilaviy ziddiyatlar, akademik muvaffaqiyatsizliklar, tengdoshlar bilan munosabatlar, jamiyatdagi o'rin va rollarni aniqlash kabi omillar stressni kuchaytirishi mumkin. O'smirlikdagi stressning uzoq muddatli psixologik ta'sirlari hamda uning salbiy oqibatlarini ko'plab tadqiqotlarga sabab bo'lgan va dolzarb psixologik masalalardan biridir. O'smirlarning stressga qanday javob berishi va bu jarayonni qanday boshqarishi ular uchun psixologik salomatlik va farovonlikni ta'minlashda muhim omil bo'lib qoladi.

Asosiy qism:

1. O'smirlikdagi stressning sabablari va turlari: O'smirlikda stressning ko'plab sabablari mavjud. Ulardan ba'zilari biologik, ba'zilari ijtimoiy, ba'zilari esa psixologik xususiyatlarga asoslanadi. Biologik omillar o'smirlarning gormonal o'zgarishlari va jismoniy rivojlanishi bilan bog'liqdir. O'smirlar gormonlaridagi o'zgarishlar va fiziologik rivojlanish ularda turli hissiy tajribalarni keltirib chiqaradi, bu esa o'z navbatida stressni kuchaytiradi.

Ijtimoiy omillar, masalan, tengdoshlar bilan munosabatlar, jamiyatdagi mavqeni aniqlash va oilaviy muammolar stressning boshqa asosiy sabablari hisoblanadi. O'smirlar o'zlarini doimiy ravishda boshqa tengdoshlar bilan taqqoslashadi, bu esa o'z navbatida o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishiga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin.



Date: 11th January-2025

Tendentlik, o'ziga xoslikni anglash va oilaviy muammolar ham o'smirlar uchun stress manbalaridan biridir.

Akademik bosim ham o'smirlarning stressni boshdan kechirishiga sabab bo'ladi. Yuksak akademik talablar, ota-onalarning muvaffaqiyat kutishlari, imtihonlarga tayyorgarlik va kelajakdagi o'qish va ish imkoniyatlariga doir xavotirlar o'smirlarni yanada stressli holatga olib keladi.

2. O'smirlikdagi stressning psixologik ta'siri: O'smirlikdagi stressning psixologik ta'siri juda chuqur va uzoq muddatli bo'lishi mumkin. Stress o'smirlarning kayfiyatini pasaytiradi, depressiya, xavotirlik, bezovtalik va ruhiy zaiflikni keltirib chiqarishi mumkin. Bu holatlar, o'z navbatida, o'smirlarning ijtimoiy aloqalarini, akademik muvaffaqiyatlarini va umumiy farovonligini buzadi. O'smirlar ko'pincha stressni boshqarishning salbiy usullariga murojaat qilishadi, masalan, mastlik, giyohvand moddalar iste'moli yoki o'ziga zarar yetkazish kabi xavfli xatti-harakatlar.

O'smirlarning stressga bo'lgan javob reaksiyalari ko'pincha ular o'zlarini qanday ko'rishlariga, o'z kimligini qanday anglashlariga va o'zlarining o'ziga bo'lgan ishonchlariga bog'liqdir. Ularning o'zini his qilishlari, o'zini qadrlashlari va o'ziga bo'lgan ishonchlarining pasayishi stressni boshqarishni yanada qiyinlashtiradi. Yuzaga kelgan stress bu davrda o'smirlarning hissiy va psixologik barqarorligini buzishi mumkin.

Stressning boshqa bir muhim ta'siri o'smirlarning o'zini anglash va identitetini shakllantirish jarayoniga bo'ladi. O'smirlikda o'zlikni anglash va kelajakda qanday shaxs bo'lishni tushunish juda muhimdir. Stress bu jarayonni to'xtatib qo'yishi yoki qiyinlashtirishi mumkin, chunki o'smirlar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashdan va ijtimoiy kutishlarga javob berishdan aziyat chekishlari mumkin.

3. Stressni boshqarish va unga qarshi kurashish: O'smirlikda stressni boshqarish juda muhimdir, chunki bu o'smirlarning psixologik farovonligiga va umumiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Stressni boshqarishning samarali usullari o'smirlarni salbiy psixologik holatlardan himoya qilishga yordam beradi. O'smirlar uchun stressni boshqarish usullari orasida meditatsiya, nafas olish mashqlari, jismoniy mashqlar, san'at va musiqadan foydalanish kabi usullar mavjud. Bularning barchasi stressni kamaytirishga va hissiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Yoshlar uchun o'z hissiyotlarini boshqarish va salbiy stressni yengish o'rgatish uchun oilaviy va ijtimoiy muhitda qo'llab-quvvatlash muhimdir. O'zini anglash va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash uchun psixologik maslahatlar yoki terapiya sessiyalari ham foydali bo'lishi mumkin. O'smirlar o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalash va boshqarish yo'llarini o'rganishlari kerak. Ota-onalar va o'qituvchilar bu jarayonda muhim yordamchilar bo'lishi mumkin.

Xulosa:

O'smirlik davri stressning ko'plab manbalarini yaratadigan murakkab bir davrdir. Biologik, ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar o'smirlarni stressga olib keladi va bu holatlarning uzoq muddatli psixologik ta'sirlari jiddiy bo'lishi mumkin. Stressning ta'siriga qarshi kurashish uchun o'smirlar o'z hissiyotlarini boshqarish va stressni samarali tarzda yengish usullarini o'rganishlari lozim. Bu jarayon, o'z navbatida, ularning psixologik



Date: 11th January-2025

salomatligi va ijtimoiy farovonligini ta'minlashda muhim omil bo'lib qoladi. O'smirlarning stressga nisbatan javoblarini yaxshilash va ular uchun qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish, ularning psixologik o'sishiga va ijtimoiy moslashishiga yordam beradi.

ADABIYOTLAR:

1. Рамазонова, С. С., & Корёгдиев, З. О. (2023). XALQ PEDAGOGIKASI TUSHUNCHASINING TAHLILI VA UNING MANBAALAR: Ramazonova Salomat Saidovna Osiyo xalqaro universiteti magistranti, Qoryog'diev Zufar Oxunjonovich Ilmiy rahbar. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (8), 198-202.
2. Saidovna, R. S. (2023). YOSHLARNI MILLIY QADRIYATLAR VA URF-ODATLAR ASOSIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY DUNYOQARASHINI SHAKLLANTIRISHDA OILA-TA'LIM MUASSASASI VA MAHALLA HAMKORLIGINING AHAMIYATI. *Science Promotion*, 4(1), 279-287.
3. Saidovna, R. S. (2023). XALQ PEDAGOGIKASINING SHAKLLANISHIDA O'RTA OSIYO BUYUK MUTAFAKKIRLARI PEDAGOGIK G'OYALARINING O'RNI. *Science Promotion*, 4(1), 288-294.
4. Avezov, O. R. (2024). SPORT PSIXOLOGIYASI VA UNING BUGUNGI ISTIQBOLLARI. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 308-312.
5. Avezov, O. R. (2024). SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON PERSONS IN EXTREME AND EMERGENCY SITUATIONS. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 85-90.
6. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Frankl logoterapiyasi va uning inson hayotidagi tutgan o'rni. *Science and Education*, 3(4), 753-759.
7. Avezov, O. R., & To, A. S. O. G. L. (2022). Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. *Science and Education*, 3(4), 717-724.
8. Avezov, O. R. (2021). Practice of providing psychological services to the family in extreme situations. *Psychology. Issue*, (1), 21-27.
9. Avezov, O. R. (2021). Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi". *Xalqoro ilmiy-amaliy anjumani materiallari*, 4.
10. Аvezов, О. Р. (2017). Роль волевых процессов в формировании личности. In *Психология XXI столетия* (pp. 17-20).
11. Avezov, O. R. O' smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari. *Psixologiya*, 3, 46-53.
12. Avezov, O. R. Формирование узбекского этноса. PEM: Psychology. *Educology. Medicine*, 119-124.
13. Avezov, O. R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies *American Journal OF SOISSAL AND HUMANITARIAN RESEARCH*.
14. Аvezов, О. Р., & Рузиев, У. М. (2015). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. *Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов*, (9), 60-62.



Date: 11th January-2025

15. Avezov, O. R., & To'ymurodov, A. SH. *Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir etishning o'ziga xos xususiyatlari. Ssiense And Education Scientifis Journal Issn 2181-0842 Volume 3, Issue 4 April 2022.*
16. Avezov, O. R. opM^ OBaH^ узбекского этноса. PEM: Psychology. *Educology. Medicine*, 119-124.
17. Avezov, O. R., & Toymurodov, A. SH. Peculiarities of psychological impact on a person in extreme situations. *Science And Education Scientific Journal Issn*, 2181-0842.
18. Ravshanovich, A. O. (2024). XORIJIY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISHIDA PSIXOLOGIK MAKTABLARNING ORNI. *PEDAGOG*, 7(4), 178-183.
19. Ravshanovich, A. O. (2024). Psycholinguistic Basis of Learning Russian and English Languages. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY*, 7(1), 108-113.
20. Ravshanovich, A. O. (2022). EMOTIONS AND GESTURES ARISING BETWEEN CULTURES AND CUSTOMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 2(08), 11-14.
21. АВЕЗОВ, О. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СТРАХА. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 34.
22. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
23. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
24. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
25. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
26. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
27. Avezov, O. R. (2024). SHAXSNING EKSTREMAL VAZIYATLARDA STRESSBARDOSHLIGINI NAMOYON BO 'LISHI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(31), 285-288.
28. Avezov, O. R. (2024). O'SMIRLARDA STRESS BARDOSHLILIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. *Научный Импульс*, 3(26), 451-454.
29. Ravshanovich, A. O. (2024). ICHKI ISHLAR ORGANLARI PSIXOLOGINING KASBIY KOMPETENSIYASINI OSHIRISHGA OID ILMIY YONDOSHUVLAR. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 313-318.
30. Ravshanovich, A. O. (2024). GLOBALLASHUV JARAYONIDA AXBORIY PSIXOLOGIK XAFVSIZLIK MUAMMOSINING DOLZARB MUAMMO SIFATIDA O'RGANILISHI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 7(5), 375-379.



Date: 11th January-2025

31. Avezov, O. R. (2024). PSIXOLOGIYADA SUBYEKTIV NAZORAT MUAMMOSINING QO 'YILISHI VA O 'RGANILISHI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(29), 338-344.
32. Avezov, O. R. (2024). BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA HAMKORLIK TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH YO'LLARI. *Scientific Impulse*, 2(20), 778-782.
33. Ravshanovich, A. O., & Baxtiyorovna, Y. S. (2024, February). SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF STUDENTS' IDEAS ABOUT UZBEK MUSIC FOLKLORE. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 2, pp. 114-115).
34. Ravshanovich, A. O. (2024). PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA DARSINI O'QITISHDA MUAMMOLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(26), 299-302.
35. Ravshanovich, A. O., & Ulug'Umarovich, T. (2024, February). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF MILITARY IMAGINATIONS IN HIGH SCHOOL STUDENTS. In *INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 24-26).
36. Avezov, O., & Xoliqov, S. (2024, February). TALABALAR ORASIDA YOLG'IZLIK IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 2, pp. 34-41).
37. Ravshanovich, A. O. (2024). RESPUBLIKAMIZDA PSIXOLOGIK XIZMAT BORASIDAGI TADQIQOTLARNING VUJUDGA KELISHI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 483-487.
38. Ravshanovich, A. O., & Tavakkal o'g'li, S. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA TA'LIM-TARBIYA BERISHDA IJODIY O 'YINLARNING AMALIY AHAMIYATI. *Scientific Impulse*, 2(14), 344-347.
39. Olmos, A., & Govindasamy, P. (2019). A practical guide for using propensity score weighting in R. *Practical assessment, research, and evaluation*, 20(1), 13.
40. Olimov, L. Ya. Shaxs psixologiyasi. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2019.
41. Olmos, A. (2003, September). A temperature compensated fully trimmable on-chip IC oscillator. In *16th Symposium on Integrated Circuits and Systems Design, 2003. SBCCI 2003. Proceedings.* (pp. 181-186). IEEE.
42. Avezov, O. R. Ekstremnaya psixologicheskaya pomosh v ekstremalnih situatsiyax. *Vestnik integrativnoy psixologii*, 4, 34-37.
43. Ravshanovich, A. O. (2023). Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies.
44. Avezov, O. R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies. *American journal of social and humanitarian research*, 3, 546-550.
45. AVEZOV, O. EKSTREMAL VAZIYATLARDA OILAGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH AMALIYOTI. *EDAGOGIK AHORAT*, 145.
46. Avezov, O. R. *Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies AMERISAN JOURNAL OF SOSIAL AND HUMANITARIAN RESEARSH. ISSN: 2690-9626 Vol. 3, No 1, 2022.*



Date: 11th January-2025

47. Ravshanovich, A. O. (2024). XORIJ PSIXOLOGIYASIDA MARGINALLIK TUSHUNCHASI VA UNING EVOLYUTSIYASI. *PEDAGOG*, 7(1), 205-213.
48. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Logotherapy: how psychotherapy helps a person to find meaning in life. *Science and Education*, 3(4), 747-752.
49. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING ASOSIY YO‘NALISHLARI. *O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(28), 18-22.
50. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT KORSATISH PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI. *MASTERS*, 2(1), 52-55.
51. Avezov, O. R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. *Psixologiya*, 3, 94-98.
52. Avezov, O. R. Ekstremal va favqulotda vaziyatlar to‘g‘risida zamonaviy tushunchalar. *Pedagogik mahorat*, 4, 106-109.
53. Abdurashidova, G. (2024). O‘QUVCHILARDA DESTRUKTIV XULQ KO‘RINISHLARINING PAYDO BO‘LISHI VA UNING OLDINI OLISH CHORALARI. *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice*, 2(9), 651-659.
54. Abdurashidova, G. (2024, May). O‘smirlarda destruktiv xulq ko‘rishlari shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. In *CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD* (Vol. 1, No. 4, pp. 5-7).
55. 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).
56. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.
57. Kamilovna, R. N. (2021). Coaching approach at a mathematics lesson in grade 3 in the educational structure "equal partner". *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 10(1), 228-234.
58. Rajabova, N., & Fayziyeva, D. (2021). FOLKLORISM IN THE WORKS OF DILSHOD RAJAB. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 212-214).
59. Rajabova, N. (2023). BO‘LAJAK BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QITUVCHILARINING TADQIQOTCHILIK KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 27(27).
60. Akbarovna, I. S. (2024). IJTIMOYIY MUNOSABATLAR, GURUH DINAMIKASI VA INSONLARNING IJTIMOYIY DAVRANISHLARI. *Science, education, innovation: modern tasks and prospects*, 1(3), 26-31.
61. Akbarovna, I. S. (2024). EMOTSIYALARNI TANISH, IFODALASH VA BOSHQARISH USULLARI. *Science, education, innovation: modern tasks and prospects*, 1(3), 20-25.

