



O'SMIRLARNING HISSIY HOLATINING BARQARORLIGINI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Ne'matullayeva Fayoza

*Termiz davlat universiteti
Ijtimoiy fanlar fakulteti talabasi*

Annotatsiya: *Bugungi tez sur'atda, talabchan va ko'pincha noaniq dunyoda hissiy barqarorlik har qachongidan ham muhimroqdir. Bu bizning ruhiy farovonligimizning asosi bo'lib, bizga hayotdagi qiyinchiliklarni chidamlilik bilan yengish, ijobiy munosabatlarni saqlab qolish va maqsadlarimizga erishish imkonini beradi. Shining uchun o'smirlarda hissiy barqarorlikni ta'minlash eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada o'smirlarning hissiy barqarorligini ta'minlash ularning umumiy farovonligi va rivojlanishi uchun juda muhimligi, chunki bu ularning jismoniy salomatligi, o'quv muvaffaqiyati, ijtimoiy munosabatlari va kelajakdagi ruhiy salomatligiga chuqur ta'sir qilishi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *Hissiy tartibga solish, o'z-o'zini anglash, chidamlilik, kognitiv qayta ishlash, hissiy intellekt, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, yengish mexanizmlari*

O'smirlarning hissiy holatlarini o'rganish keng ko'lamli va ko'p qirrali tadqiqot sohasi bo'lib, ularning hissiy kechinmalarining turli tomonlarini, ularga ta'sir etuvchi omillarni va ularning umumiy rivojlanishiga ta'sirini o'z ichiga oladi. Ushbu domendagi asosiy tadqiqot yo'nalishlari haqida umumiy ma'lumot:

Biologik ta'sirlar: Tadqiqotchilar biologik omillarning, xususan, balog'atga etishish bilan bog'liq gormonal o'zgarishlarning o'smirlarda hissiy reaktivlik va ifodani shakllantirishdagi rolini o'rganadilar. Tadqiqotlar estrogen, testosteron va kortizol kabi gormonlarning hissiy reaksiyalarga, kayfiyatning o'zgarishiga va hissiy tartibga solish qobiliyatlarini rivojlantirishga ta'sirini o'rganadi.

Kognitiv ta'sirlar: Kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish, ayniqsa, hissiy qayta ishlash va tartibga solish bilan bog'liq bo'lganlar, yana bir e'tibor sohasidir. Tadqiqotchilar hissiy nazorat uchun mas'ul bo'lgan prefrontal korteksning etukligi o'smirlarning hissiy tajribalariga qanday ta'sir qilishini o'rganadilar. Tadqiqotlar hissiyotlarni samarali boshqarishda kognitiv qayta baholash, hissiyotlarga bog'liq e'tibor va kognitiv moslashuvchanlikning rolini o'rganadi.

Ijtimoiy va ekologik ta'sirlar: O'smirlik davrida hissiy tajribalarni shakllantirishda tengdoshlar bilan munosabatlar, oila dinamikasi va madaniy me'yorlar kabi ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotchilar tengdoshlarni qabul qilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va stressli muhitga ta'sir qilish o'smirlarning hissiy farovonligi, chidamliligi va ruhiy salomatlik buzilishi xavfiga qanday ta'sir qilishini o'rganadilar.



Madaniy va kontekstual ta'sirlar: O'smirlarning hissiy holatini o'rganish etnik kelib chiqishi, ijtimoiy-iqtisodiy holati, travma yoki baxtsiz hodisalarga duchor bo'lish kabi madaniy va kontekstual omillarning ta'sirini ko'rib chiqadi. Tadqiqotchilar madaniy me'yorlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari va resurslardan foydalanish o'smirlarning hissiy tajribasi va ruhiy salomatligi natijalariga qanday ta'sir qilishini o'rganadilar.

Hissiy intellekt va ijtimoiy-emotsional ta'lim: Hissiy intellekt, his-tuyg'ularni tushunish, tartibga solish va samarali ifoda etish qobiliyati o'smirlarning umumiy farovonligi va hayotdagi muvaffaqiyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotchilar o'smirlik davrida hissiy intellektning rivojlanishi va ijtimoiy-emotsional ta'lim ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan tadbirlar samaradorligini o'rganadilar.

Ko'plab tadqiqotlar o'smirlarning emotsional holatlarining murakkab tomonlarini o'rganib, ularning hissiy kechinmalarini shakllantiruvchi biologik, ijtimoiy va psixologik omillarning murakkab o'zaro ta'sirini yoritib berdi. Hissiy barqarorlikning psixologik asoslari:

1. Hissiy reaktivlikning kuchayishi: O'smirlar bolalar va kattalarga nisbatan yuqori hissiy reaktivlikni namoyish etadilar. Ular tez-tez va kuchli hissiy tebranishlarni boshdan kechiradilar, ayniqsa ijtimoiy stresslarga va kundalik qiyinchiliklarga javoban. Bu reaktivlikning oshishi miyaning davom etayotgan rivojlanishi va balog'atga etish bilan bog'liq gormonlar ko'payishi bilan bog'liq.

2. Hissiy o'zgaruvchanlik: O'smirlar ko'proq hissiy o'zgaruvchanlikni namoyon qiladi, ya'ni ularning hissiy holatlari tezroq va oldindan aytib bo'lmaydigan darajada o'zgaradi. Bu o'zgaruvchanlik qisman hissiy tartibga solish uchun mas'ul bo'lgan hali ham rivojlanayotgan prefrontal korteks bilan bog'liq. Prefrontal korteks etuklashgan sari, o'smirlar o'zlarining his-tuyg'ularini yaxshiroq nazorat qiladilar.

3. Hissiy ifodadagi gender farqlari: Qizlar o'g'il bolalarga qaraganda his-tuyg'ularini ochiqroq va kuchliroq ifoda etishga moyildirlar. Ushbu gender farqiga qizlarni hissiy jihatdan yanada ifodali bo'lishga undaydigan ijtimoiy umidlar va madaniy me'yorlar ta'sir qilishi mumkin. Biroq, o'g'il bolalar ham bir qator his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi, ko'pincha ularni jismoniy xatti-harakatlar yoki chekinish kabi nozikroq usullar bilan ifodalaydi.

4. Ijtimoiy munosabatlarning ta'siri: Tengdoshlar o'rtasidagi munosabatlar o'smirlik davrida hissiy holatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Tengdoshlarning ijobiy munosabatlari qo'llab-quvvatlash va tasdiqlashni ta'minlaydi, baxt va farovonlik tuyg'usiga hissa qo'shadi. Aksincha, qo'rqitish yoki ijtimoiy rad etish kabi salbiy tengdosh munosabatlari qayg'u, tashvish va izolyatsiya tuyg'ulariga olib kelishi mumkin.

5. Akademik bosimlarning ta'siri: Akademik bosimlar o'smirlarning hissiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yuqori umidlar, raqobat muhiti va muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi stress, tashvish va hatto tushkunlik hissini keltirib chiqarishi mumkin. Samarali kurash strategiyalari va qo'llab-quvvatlovchi



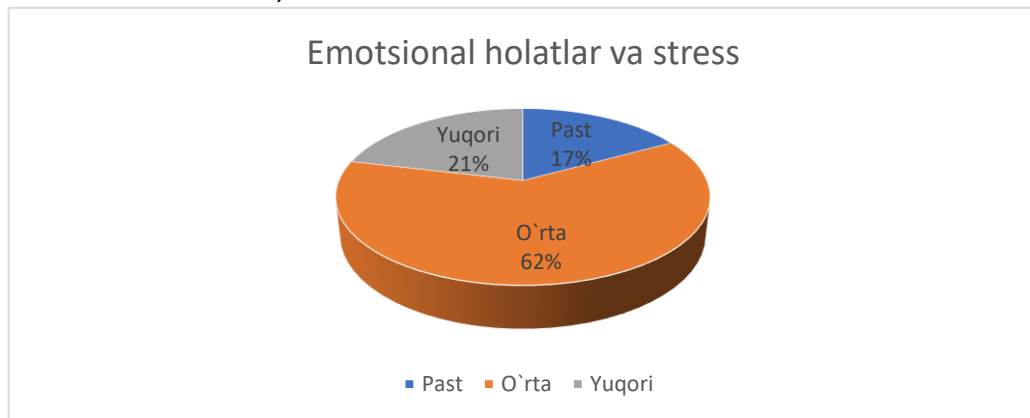
akademik muhit akademik stressni boshqarish va hissiy farovonlikni oshirish uchun juda muhimdir.

6. Hissiy tartibga solish malakalarining ahamiyati: Samarali hissiy tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantirish o'smirlarning o'smirlik davridagi hissiy rollercoasterda harakat qilishlari uchun juda muhimdir. Ushbu ko'nikmalarga aql-idrok, dam olish usullari, muammolarni hal qilish strategiyalari va hissiyotlarni konstruktiv tarzda etkazish qobiliyati kiradi.

7. Ota-onalar va tarbiyachilarning roli: Ota-onalar va tarbiyachilar o'smir bolalarining hissiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ochiq muloqotni ta'minlash, qo'llab-quvvatlovchi va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish va sog'lom his-tuyg'ularni ifodalash orqali ota-onalar o'z o'smirlariga chidamlilik va hissiy farovonlikni rivojlantirishga yordam berishlari mumkin.

8. Ruhiy salomatlik masalalari: Emotsional reaktivlik va o'zgaruvchanlik o'smir rivojlanishining normal jihatlari bo'lsa-da, doimiy hissiy tanglik yoki ruhiy salomatlik buzilishining belgilarini e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. Ruhiy salomatlik muammolarini erta aniqlash va aralashuv o'smirlar uchun natijalarni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

O'smirlardagi emotsional holatni aniqlash maqsadida "Emotsional holatlar va stress" metodikasi olindi. Ushbu metodika 12ta savol va 3ta shkaladan iborat. Tadqiqot obyekti sifatida 8-sinf o'quvchilaridan 47 kishi tanlab olindi. (Metodika umumiy 2ta sinfdan olindi)



O'smirlarning 8 nafarida past, 29 nafarida o'rta, 10 nafarida yuqori bo'lgan emotsional beqarorlik kuzatildi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'smirlarning hissiy holatini o'rganish ushbu muhim rivojlanish bosqichi haqida qimmatli fikrlarni beradi. Emotsional tajribaga ta'sir etuvchi omillarni tushunish va hissiy farovonlikni oshirish strategiyalarini amalga oshirish o'smirlarning sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va ularning hayotiy qiyinchiliklarga chidamliligini oshirish uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:



1. Betz N. E., Taylor K. M. (2001). Manual for the career decision self-efficacy scale and CDMSE-short form. Columbus: Department of Psychology, Ohio State University.
2. Blyth D. A., Simmons R. G., Carlton-Ford S. (1983). The adjustment of early adolescents to school transitions. *The Journal of Early Adolescence*, 3, 105–120. doi:10.1177/027243168331008
3. Boler M. (1999). *Feeling power: Emotions and education*. New York, NY: Routledge.
4. Costa P. T., McCrae R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21–50.
5. Davies M., Stankov L., Roberts R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989–1015. doi:10.1037/0022-3514.75.4.989
6. Emmerling R. J., Cherniss C. (2003). Emotional intelligence and the career choice process. *Journal of Career Assessment*, 11, 153–167.
7. Fouad N. A., Smith P. L., Enochs L. (1997). Reliability and validity evidence for the Middle School Self-Efficacy Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 17–31.
8. Ganzel A. K. (1999). Adolescent decision making: The influence of mood, age, and gender on the consideration of information. *Journal of Adolescent Research*, 14, 289–318. doi:10.1177/0743558499143002
9. Kokkonen M., Pulkkinen L. (2001). Examination of the paths between personality, current mood, its evaluation, and emotion regulation. *European Journal of Personality*, 15, 83–104. doi:10.1002/per.397
10. Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. (2002). Social cognitive career theory. In Brown D. (Ed.), *Career choice and development* (Vol. 4, pp. 255–311). San Francisco, CA: Wiley.

