

## О‘SMIRLIK DAVRIDA PSIXOEMOTSIONAL HOLATLARNING О‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Nishonova Lobar Mirzakulovna*

*Toshkent shahar Xalqaro Nordik Universiteti*

*Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 2-bosqich magistranti*

**Annotatsiya:** O‘smirlik –bolalikdan kattalikka o‘tish davri bo‘lib, fiziologik va psixologik jihatdan o‘ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilish ortadi, xarakteri shakllanadi, ma’naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. Ushbu maqolada, o'smirlik davrida stress holatlar korreksiyasining muammolari haqida fikr va mulohazalar yuritiladi

**Kalit so‘z:** O'smirlik, davr, stress, muammo, korreksiya, bolalik, kattalik, balog'at davri

Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilgan ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo‘lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi:

- a) shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini;
- b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko‘rsatadigan ob’ektlarga sub’ekt sifatida qatnashishi;
- v) uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlar va hokazo.

Chunki odam atrofidagi har turli narsalarni idrok qilib aks ettirgan ekan, bu narsalarga nisbatan ma’lum munosabatda bo‘ladi. Masalan, bizga ayrim narsalar yoqsa, ya’ni kayfiyatimizni ko‘tarib yuborsa, boshqa bir narsalar yoqmaydi va kayfiyatimizni buzib, dilimizni xira qiladi. Ba’zi bir ovqatni odam juda ham yoqtiradi, boshqa bir ovqatni esa mutlaqo ko‘rgisi kelmaydi yoki ayrim odamlar bizga xush keladi yoki boshqa bir odamlar esa noxush keladi. Umuman odam atrofidagi hamma narsalarga nisbatan munosabatda bo‘ladi va uning munosabatlari ham aks ettiriladi.

Kishilar idrok qilayotgan, ko‘rayotgan, eshitayotgan, bajarayotgan, o‘ylayotgan, orzu qiladigan narsalarga befarq bo‘lmaydilar. Bir xil predmetlar, shaxslar, xarakterlar, voqealar bizni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi yana boshqalari g‘azab, nafratimizni uyg‘otadi. Biz xavf ostida qolganimizda qo‘rquvni his qilamiz, dushman ustidan g‘alaba qozonish yoki qiyinchilikni engish zavq uyg‘otadi.

Hissiyotlar o‘zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, odamning organik ehtiyojlarini qondirishi bilan bog‘liq bo‘lgan hissiyotlar odamda rohatlanish, qanoatlanish tuyg‘usini yuzaga keltiradi. Organik hissiyotlarni qondira olmaslik

odamning ruhini tushirib, kayfiyatini buzib, azoblanish, toqatsizlanish hissiga sabab bo'ladi.

Hissiyot odamda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo'lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi. Mazkur holda sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo'zg'ovchilardan aniq bo'lib ajraladi, ba'zilar bir-birlari bilan qo'shilib ketadi va paydo bo'lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada ta'ssurot uyg'otib, biror hissiy nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin: ma'lum qo'zg'atuvchilar tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqida darak beruvchiga aylanadi. Hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasida tarkib topadigan reflekslar tizimini mustahkamlash sifatida namoyon bo'ladi. Hissiyotning mana shu darak beruvchilik vazifasi psixologiyada hissiyotning impressiv tomoni deb ataladi.

Hissiyot boshqa hamma psixik jarayonlar kabi bosh miya po'sti qismining faoliyati bilan bog'liqdir. Bosh miya hissiyotlarning kuchini va barqarorligini idora qilib turadi. Hissiyotlar boshqa bilish jarayonlaridan farqli bosh miya po'stining faoliyatidan tashqari organizmning ichki a'zolari faoliyati bilan ham bog'liqdir, boshqacha qilib aytganda hissiyotlar vegetativ nerv tizimining faoliyati bilan ham bog'liqdir. CHunonchi, odam qattiq uyalgan paytida qizarib ketadi, qattiq qo'rqan paytida esa rangi o'chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozida ham o'zgarish paydo bo'ladi. Ana shunday hissiy holat yuz bergan paytda odamning yuragi tez ura boshlaydi, nafas olishi ham tezlashadi. Endi esa o'smirlarning psixo emotsional holatlarini ko'rib chiqsak.

O'smir o'zining juda ko'p istaklari, "xohlayman"larini amalga oshirishga intiladi: katta yoshli odamlar ega bo'lgan hamma narsalardan foydalanishga, erkin, mustaqil va ozod bo'lishga intiladi. Tevarak-atrofdagi odamlarga o'zining ahamiyatga ega ekanini ko'rsatish uchun u kuchli, qo'rqmas va epchil bo'lishga intiladi. Tarbiyachilar ham o'z tarbiyalanuvchilari xuddi shunday bo'lishlarini istaydilar, ammo ular ana shu fazilatlarining faqat "kerakligi" uchun shunday bo'lishini istaydilar. Ana shunday "xohlayman" va "kerak" o'rtasidagi qarama-qarshiliklar ba'zan oilada, maktabda, keskin ziddiyatli vaziyatlarni yuzaga keltiradi.

Tarbiyalangan odamda "xohlayman" faqat "kerak"ni bajarish orqaligina amalga oshiriladi. Agar o'smir bola tushunishga o'rgatilmagan bo'lsa va "kerak" bo'lgan narsani bajarishga odatlanmagan bo'lsa, u o'zboshimchaligini namoyon qilish orqali tarbiyachilarning talablariga qarshilik qiladi, hamda o'zining shaxsiy asoslanilmagan xohishlari asosida ish tutadi. O'smirning yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo'ladi. O'smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko'rsata boshlaydi: uning

mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo'naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda,

jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabatlari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u juda xafa bo'ladi va norozilik bildiradi. O'smirda o'z qadrini bilish hissi paydo bo'ladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bo'lmagan inson, deb biladi. Bolalikdagi kattalar bilan bo'lgan munosabat haqidagi fikrlari o'zgaradi va uning o'z kattaligi darajasi haqidagi tasavvurlari bilan mos kelmay qoladi.

U kattalar huquqini cheklaydi, o'zinikini esa kengaytiradi. Kattalarning o'z shaxsi va insoniylik qadrini hurmat qilishlarini xohlaydi, ishonch va mustaqillik namoyon etishga da'vo qiladi, ya'ni kattalar bilan ma'lum teng huquqlilikka va ularning shu narsani tan olishlariga erishishga harakat qiladi. O'smirlar davriga kimningdir xatti-harakatini imitatsiya qilish xosdir. Ko'pincha ular o'zlariga tanish va yoqadigan kattalarning xatti-harakatlariga imitatsiya, taqlid qiladilar. O'smirlar bu davrda chekish hamda spirtli ichimliklarga qiziqib qolishlari ham mumkin. O'smir katta odam, shuningdek, chekuvchi, ichuvchi singari yangi rollarda o'zini noqulay his qiladi. Psixik rivoji jihatidan bolalarga yaqin, lekin ehtiyojlari jihatidan kattalarga yaqin bo'lgan o'smirda juda ko'p noqulay va tashvishgatushuvchi holatlar bo'ladi va ular o'smirda krizisni yuzaga keltirib chiqaradi. Bu krizis o'smirning ma'naviy o'sishi, shuningdek psixikasidagi o'zgarishlar bilan ham bog'liqdir. Bu davrda bolaning ijtimoiy mavqei o'zgaradi, o'zining yaqinlari, do'stlari, tengdoshlari bilan yangi munosabatlar yuzaga keladi. Lekin eng katta o'zgarish uning ichki dunyosida yuzaga keladi. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qoniqmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o'zi haqidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin.

Ba'zi o'smirlarni nima uchun atrofdagilar, kattalar, shuningdek, ota-onasiga qarshi chiqayotganligini anglay olmayotganligi tashvishga soladi. Bu holat ularni ichdan asabiylashishlariga sabab bo'ladi va o'smirlar davri krizisi yuzaga keladi. Krizis boladagi mavjud tushkunlik, yolg'izlikka intilish, passivlik yoki aksi, o'jarlik, qaysarlik, agressivlik, hayotga salbiy munosabatlarning kechishida namoyon bo'ladi. Bunday paytlarda u o'zi singari katta fiziologik, psixologik o'zgarishlar kechayotgan o'rtog'i bilan muloqot qilishga katta ehtiyoj sezadi. Do'sti o'smirda ijobiy ta'sir qiladimi yoki uni yo'ldan urib, yomon ta'sir qiladimi — bu narsa uning axloqiy qiyofasi bilan bog'liq

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'smirlar ik davrida o'smirning "men" qaytadan shakllana boradi. Uning atrofidagilari ayniqsa, o'z-o'ziga bo'lgan munosabati, qiziqishlari, qadriyatlarini yo'nalishi keskin o'zgaradi. O'smir yoshdagi bolani birinchi galdagi intilishi, u o'zini endi kichkina bola emas, balki katta bo'lib

qolganligini atrofdagilarga ishontirishdan iboratdir. Mustaqil ishlar qilishga uringan o'smir shunday qilishga xaqqi borligiga o'zini-o'zi ishontiradi, chunki men endi "katta bo'lib qoldim" deb o'ylaydi. Shuning uchun ham psixologlar "katta bo'lib qolganlik tuyg'usi"ni shaxsning o'smirlilik yoshidagi eng asosiy yangilik sifatida talqin qiladilar.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. G'oziev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.-T.: Universitet, 96
3. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2007.1-2 kitob.
4. Barkamol avlod –O'zbekiston taraqqiyotining poydevori –T: "Sharq", 1997 yG'oziyev
5. E. Psixologiya: (Yosh davrlari psixologiyasi): -T.: "O'qituvchi", 1994.