



FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Azizova Xosiyat Baxtiyor qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya 2-kurs magistranti

O'SMIRLARDA EMOTSIONAL HOLATLARNING IMMANENT KO'RINISHI

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'smirlik davriga xos bo'lgan emotsional immanent xususiyatlari haqida yozilgan. Shuningdek, maqolada psixik – emotsional xususiyatlarning o'rganilish tarixi, emotsionalikni turli xil ko'rinishlari batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: O'smir, emotsional jarayon, emotsional ton, emotsiya, ehtiyoj, frustratsiya, affekt, stress, agressiya, harakat, kayfiyat, ehtiros, hissiyot.

Jamiyatimizning yangilanishi va demokratlashuvi O'zbekistonda yuz berayotgan ijtimoiy siyosiy iqtisodiy o'zgarishlar munosabati bilan yosh avlodga ta'lim tarbiya berish sifatlarini oshirishga bo'lgan tashkiliy pedagogik, psixologik yondoshuvuning takomillashuviga alohida e'tibor berilyapti. "Biz o'z oldimizga mamlakatimizda Uchinchi Renessans poydevorini barpo etishdek ulug' maqsadni qo'ygan ekanmiz, buning uchun yangi Xorazmiylar, Beruniylar, Ibn Sinolar, Ulug'beklar, Navoiy va Boburlarni tarbiyalab beradigan muhit va sharoitlarni yaratishimiz kerak. Bunda, avvalo, ta'lim va tarbiyani rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ilm-fan va innovatsiyalarni taraqqiy ettirish milliy g'oyamizning asosiy ustunlari bo'lib xizmat qilishi lozim". Zero, bugungi kunda ilm-fan va innovatsiyalarni taraqqiy ettirish borasida hal etilishi zarur bo'lgan ko'plab muammo va vazifalar mavjud.

Ta'lim-tarbiya ishlarining usullari, vositalari va tashkiliy formalarini ishlab chiqish hamda pedagogik jarayonni boshqarishning samaradorligi rivojlanish masalasini hal qilish bilan bog'liqdir. Bu inson psixikasi rivojlanishida bir tomondan tabiiy, biologik, tug'ma xususiyatlar o'zaro munosabati muammosi rivojlanishidan hamda tashqi va ichki omillarning (irsiyat va muhit) roli va ularning o'zaro munosabati muammosidan iborat. Farzandlarimiz uchun zamonaviy ish joylari



yaratish, ularning hayotda munosib o'rin egallashini ta'minlashga qaratilgan ishlarimizni yangi bosqichga ko'tarishni davrning o'zi taqozo etmoqda. Biz yoshlarga doir davlat siyosatini hech og'ishmasdan, qat'iyat bilan davom ettiramiz. Nafaqat davom ettiramiz, balki bu siyosatni eng ustuvor vazifamiz sifatida bugun zamon talab qilayotgan yuksak darajaga ko'taramiz. Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo'lib, dunyo miqyosida o'z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo'sh kelmaydigan insonlar bo'lib kamol topishi, baxtli bo'lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etamiz. Mamlakatimiz yoshlarini komil inson qilib kamol toptirish uchun ijtimoiy- ruhiy ehtiyojga asoslangan holda, ishni ularni o'zini o'zi uddalashga o'rgatishdan boshlamoq zarur.

Insonning ontogenez taraqqiyotida ma'lum bir davrni tizimli tarzda bosib o'tadi. Ushbu davrlar ichida o'zining psixik-emotsional ko'rinishi jihatdan yorqin o'zgarishlarga ega bo'lgan o'smirlik davr o'zgacha davr hisoblanadi. O'smirning o'z faoliyatini va xulq-atvorini shaxsiy xohish - irodasiga bo'sundirishi mustaqil fikrlashni barqarorlashtiradi, ko'zlangan maqsadni amalga oshirishga puxta zamin hozirlaydi, har xil qiyinchiliklar oldida matonat, sabr-toqat tuyg'ularini namoyish etishga chorlaydi. Psixik holatlarni izchil o'rganish eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganlar. "Holat" tushunchasi falsafiy tushuncha sifatida Kant va Gegel ishlarida ham keltirilgan. Psixik holatlarni izchil o'rganish U. Djemsdan boshlanadi. U psixologiyani ong holatlarini tavsiflovchi va o'rganuvchi fan bo'lishi kerak degan g'oyani ilgari surgan. Ong holati sifatida u sezgi, xohish, emotsiya, bilish jarayonlari, fikrlar, qarorlar va niyatlarni tushunadi. Psixik holat tushunchasining keyingi rivojlanishi rus psixologiyasining taraqqiyoti bilan bog'liq. Bu sohadagi eng birinchi ilmiy ish O.A.Chernikovaning 1937 yilda bosilib chiqqan maqolasi bo'lib, u sportchining startdan oldingi hissiy holatlarini o'rganishga bag'ishlangan edi. Shundan so'ng sport psixologiyasida psixik holatlar A.S.Puni, F.S.Yegorov, V.V.Vasilev, Ya.B.Lextman, K.M.Smirnov, V.F.Spiridonov, A.N.Krestovnikov va boshqalarning ishlarida o'rganildi. V. A. Ganzening fikricha, 1964 yilda N.D.Levitovning "Odamning psixik holatlari haqida" nomli kitobi nashr etilishi bilan bu muammoni o'rganish tarixida yangi davr boshlandi. Shundan so'ng psixologiya psixik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi fanga aylandi. N.D.Levitovning fikricha, "psixik holat inson xulq-atvori va faoliyatining muayyan vaqt oralig'idagi yaxlit tavsifi sifatida aks ettirilayotgan predmet va hodisalarning ta'sirida vujudga keladigan shaxs xususiyati va holatidir". Keyinchalik bu muammo bilan B.G.Anan'ev, V.N.Myasishev, A.G.Kovalyov, K.K.Platonov, V.S.Merlin va boshqalar shug'ullanishgan.

Shaxsning ontogenezidagi ijtimoiy rivojlanish 2 yo'nalishda: ijtimoiylashuv va individuallashuv ko'rinishida bo'lib turli yosh davrlaridagi krizislar ham mos ravishda turli xarakterga ega. Masalan: 1, 6, 15 yoshlilar krizislari ijtimoiy tajribani o'zlashtirish muhitda o'z pozitsiyalarini mustahkamlash bilan bog'liq bo'lsa 0, 3, 10, 17 yoshdagi krizislar esa o'zini anglash, ko'rsatish, atrofdagilarning tan olishi uchun kurashish asosida yuzaga keluvchi krizislardir. Bola avval ma'lum darajaga yetib, keyin tarbiyalanmaydi, balki ta'lim va tarbiya jarayonida psixik rivojlanadi. Bunda psixolog L.S.Vigotskiy tomonidan aniqlangan qoidaga, ya'ni ta'lim berish bola qo'lga kiritib bo'lgan rivojlanish darajasini ko'zlamasdan, bir muncha olg'a ketish, bolaning tafakkurida uning mavjud imkoniyatlarini bir muncha oshiradigan talablar qo'yishi u erishgan va yaxshi o'zlashtirib olgan analitik-sintetik faoliyat darajasini talab qilish kerak degan qoidaga asoslanadilar.

O'smirlik davri asosan insonni bolalikdan - yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi inson ontogenetik rivojlanishining eng xarakterli davrlaridan biridir. Bu davr psixologik-pedagogik adabiyotlarda «o'tish davri», «og'ir davr», «inqiroz davri» kabi iboralar bilan ataladi. Bu davr taxminan bolalarning 5-8 sinflarda o'qish paytlariga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oraligida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. Shuni hisobga olgan holda aytish mumkinki, o'smirlik davri ayrim bolalarda (aksariyat hollarda qiz bolalarda) 9-10 yoshlardan boshlanib, yana boshqalarida 16-17 yoshlargacha davom



etishi mumkin. O'smirlik davrining boshlanishi qiz bolalarda o'g'il bolalarga nisbatan 1-2 yil oldin ro'y beradi. «Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas» - ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. O'smir o'zini asta-sekin katta odam deb his qila boshlaydi, lekin ko'p odat va xususiyatlari bolalarcha bo'lib qoladi. Bu hissiyot kattalik hissi deb ataladi va o'smirlikdagi asosiy psixologik yangilikdir. Bu his o'smirda o'ziga, atrof muhitga, odamlarga nisbatan yangi hissiy pozitsiyani yuzaga keltiradi. U bolalar xulq-atvorini kattalar xulqi va qadriyatlariga qayta orientatsiya qila boshlaydi.

Hissiyotlar shaxs faoliyatining muhim jabhasi sifatida insondagi keng emotsional sohasining rang-barangligi, ko'p qirraligi haqida emotsional ton (yunoncha tonos - zo'riqish, urg'u berish ma'nosini bildiradi), emotsiyalar (lotincha emovere - qo'zg'atish, hayajonlanish demakdir), affektlar (lotincha affectus - ruhiy hayajon, shijoat, ehtiros ma'nosini anglatadi), stress (inglizcha stress - zo'riqish deganidir) va kayfiyat kabi tushunchalar orqali muayyan tasavvur berish imkoniyatiga ega. Kishi idrok etish, xotirlash, xayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqelikni bilib qolmay, balki shu bilan birga, hayotdagi u yoki bu narsalarga, qanday bo'lmasin, munosabat bildiradi, unda bularga nisbatan u yoki bu tarzda his-tuyg'u paydo bo'ladi. Aynan o'smirlik davridagi bola o'z huquqlari doirasini hissiyotlar ta'sirida kengaytiradi, bunga astoydil harakat qiladi, kattalarni esa cheklashni xohlaydi. Kattalar va o'smirlar orasidagi ziddiyatlarning sababi – kattalarda ularga nisbatan bolalarcha munosabatning saqlanib qolishidir. O'smirning mustaqillik darajasi haqidagi tasavvurlar kattalar va o'smirlarda turlicha. Kattalar bu yoshda o'smirlarga o'z yonidan joy berishni o'rganishlari lozim. Shu sababli o'smirning tengqurlari bilan munosabati yangi spetsifik funksiyani bajara boshlaydi, ya'ni bu munosabatlarda o'smir amalda kattalar axloq normalarini o'zlashtira boshlaydi. O'smirlar uchun tengdoshlari bilan ijtimoiy muloqot yetakchi faoliyat bo'lib qoladi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal rivojlanishi va o'sishi, hujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir. O'smirlik yoshiga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarni o'rgana turib, o'smirlar shaxsining shakllanib, rivojlanib, kamolotga erishish yo'llarini va unga ta'sir etadigan biologik va ijtimoiy omillarning bevosita ta'sirini ko'rishimiz mumkin. Bu davrda o'smir baxtli bolalik bilan xayrlashgan, lekin kattalar hayotida hali o'z o'rnini topa olmagan holatda bo'ladi, o'smirlik davri «o'tish davri», «krizis davr», «qiyin davr» kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o'smirlarning hatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi. O'z davrida L.S.Vigotskiy bunday holatni «psixik rivojlanishdagi krizis» deb nomlagan. O'smirlik yoshida ularning xulq-atvoriga xos bo'lgan alohida xususiyatlarni jinsiy yetilishning boshlanishi bilan izohlab bo'lmaydi. Jinsiy yetilish o'smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta'sir ko'rsatib, bu ta'sir bevosita emas, balki ko'proq bilvositadir. O'smirlik davriga ko'pincha so'zga kirmaslik, o'jarlik, tajanglik, o'z kamchiliklarini tan olmaslik, urushqoqlik kabi xususiyatlar xos. Kattalarga nisbatan salbiy munosabatning paydo bo'lishi, noxush xulq-atvor alomatlari jinsiy yetilish tufayli paydo bo'ladigan belgilar bo'lmay, balki ular bilvosita ta'sir ko'rsatadigan, o'smir yashaydigan ijtimoiy shart-sharoitlar vositasi orqali: uning tengdoshlari, turli jamoalardagi mavqei tufayli, kattalar bilan munosabati, maktab va oilasidagi munosabatlari sababli yuzaga keladigan xarakter belgilaridir. Mana shu ijtimoiy sharoitlarni o'zgartirish yo'li bilan o'smirlarning xulq-atvoriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatish mumkin.

O'smirlar nihoyatda taqlidchan bo'lib, ularda hali aniq bir fikr, dunyoqarash shakllanmagan bo'ladi. Ular tashqi ta'sirlarga va hissiyotlarga juda beriluvchan bo'ladilar. Shuningdek, ularga mardlik, jasurlik, tantilik ham xosdir. Tashqi ta'sirlarga beriluvchanlik o'smirda shaxsiy fikrni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi, lekin bu shaxsiy fikr aksariyat hollarda asoslanmagan bo'ladi. Shuning uchun ham ular ota-onalarning, atrofdagi kattalarning, shuningdek, ustozlarning to'g'ri yo'lni ko'rsatishlariga qaramay, o'z fikrlarini o'tkazishga harakat qiladilar. Juda ko'p o'smirlar bu davrda chekish hamda spirtli ichimliklarga qiziqib qoladilar. Katta odam, shuningdek chekuvchi, ichuvchi singari yangi rollarda o'zini xis qila boshlaydi.



O`smirlik davrida yetakchi faoliyat - bu o`qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir, o`smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi - bu do`stlik, o`rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallashdir. O`smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki, u to`la o`rtoqlik kodeksiga bo`ysunadi. Agar muloqot jarayonida manfaatlarni bir tomonlama hal bo`lishi agressivlik ko`rinishidagi salbiy hissiy holatlarga olib keladi. Masalan ulardan biri bu affektlar. Affektlar (emotsional portlashlar) deb kishini tez chulg`ab oladigan va shiddat bilan o`tib ketadigan jarayonlarga aytiladi. Ular ongning anchagina darajada o`zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, odamning o`zini o`zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o`zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar bevosita ehtiyojlar bilan bog`liq hisoblanadi. Ehtiyojlarning qondirilishi yoki qondirilmasligi kishida turli xil shakldagi o`ziga xos kechinmalarni: emotsiyalarni, affektlar (emotsional bo`hronlar) ni, kayfiyatlarni, kuchli hayajonlanish (stress holatlari) ni va his-tuyg`ularni hosil qiladi. Emotsiyalar - emotsional jarayonlar, holatlar yoki tor ma`noda emotsiyalar, emotsional kechinmalarning o`ziga xos jihatga ega shakllaridan biridir. Emotsiya u yoki bu hissiyotni insonning bevosita kechirishidan iborat. Masalan, shaxsning musiqani sevishi emotsiyani vujudga keltirmaydi, balki buning uchun musiqani eshitish, ijrochi mahoratiga tasanno aytish, undan hayajonlanish yoki asar ijrosi yoqmasa, g`azabli emotsional kechinma hosil bo`lishi ijobiy yoki salbiy emotsiya deyiladi. Agressiv holatlar yuzaga kelishida stresslarni ham o`rni katta. Stress, psixologik ta`rifga ko`ra, affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomlilikiga ko`ra kayfiyatlarga yaqin his-tuyg`ular boshdan kechirilishining alohida shakli bo`lgan kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq ko`rsatish, zo`riqish degan so`zdan olingan)dan yoxud emotsional zo`riqishdan iboratdir. Emotsional zo`riqish xavf-xatar tug`ilgan, kishi xafa bo`lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro`y beradi. Agressiv holatlar yuzaga kelishida frustratsiya ham to`g`ridan - to`g`ri ta`sir o`tkazadi. Frustratsiya kishi o`z maqsadiga erishish yo`lida real tarzda bartaraf etib bo`lmaydi deb hisoblagan yoki shunday deb idrok etilgan to`squinliklarga, g`ovlarga duch kelgan hollarda yuz beradi. Frustratsiyaning yuz berishi shaxsning xulq-atvorida va uning o`zini anglashida turli xil o`zgarishlarga olib keladi. Frustratsiya his-tuyg`ularning hissiyot (emotsiya)lar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog`ida ma`lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega bo`ladi. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo`l va gavdaning ma`noli harakatlari, turq-tarovat, ohang, ko`z qorachiqlarining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Bu ifodali harakatlar ayrim hollarda o`ziga - o`zi hisob bermagan tarzda yuz bersa, boshqa bir holatda ongning nazorati ostida sodir bo`ladi.

O`smirlarda emotsional holatlarning immanentligi (o`ziga xosligi) - tez qo`zg`aluvchanligi va tez tormozlanishidir. Bunga qarab o`smirning emotsional-ijtimoiy qiyofasida lider yoki autsayderligi amaliyotda ko`rinadi, shaxslararo munosabatlardan namoyon bo`ladi. Qoloqlikni ko`rinishi hissiyotning turli holatdagi emotsionalligi bilan belgilanadi. Hissiyotlarning tezligi, kuchi, barqaror yoki beqarorligi chuqurligi nuqtai nazaridan emotsional holatlar quyidagi turlarga bo`linadi; 1.Kayfiyat 2.Affekt 3. Ehtiros 4. Ruhlanish. O`smirlarda bu holatlarning o`ziga hosligi shundaki, ularda bu shiddatligi, jadalligi, o`zgaruvchanligi, tez so`nuvchanligi bilan ajralib turadi. Autsayderlarda bu liderlarga nisbatan holatlarning namoyon bo`lishi sust hisoblanib, ko`pincha g`amginlik, frustratsiya, umidsizlik ko`rinishida namoyon bo`ladi. Bularning ichidan frustratsiya tushunchasiga alohida e`tibor qaratish lozim. O`smirlardagi frustratsiya ko`p hollarda frustratorga qarshi qaratilgan tajovuzkorlik shaklidagi hulq-atvor bilan bog`liq. Frustratsiya sabablari bartaraf etilmaganida, psixikaning davomli izdan chiqishi bilan bog`liq bo`lgan chuqur depressiv holat yuzaga kelishi mumkin (xotira,mantiqiy tafakkurga bo`lgan layoqatlarning susayishi). Frustratsiya holatida inson biror chiqib ketish yo`llarini izlaydi, shirin xayol olamida beriladi, ba`zida esa tubanlashadi, ya`ni, psixik rivojlanishning dastlabki bosqichlariga qaytadi. Natijada o`smirlar birgina shu holat orqali autsayderlar qatoriga tushib qoladi. Bunday holat o`ziga xoslik ehtiyoj yoki qarashlarning nomutanosis kelishidir. Bu kabi holatlarni boshqarishda irodaviy hatti-xarakatlar o`smirning keyingi taraqqiyot bosqichida o`ta ahamiyatli hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Shavkat Mirziyoyev Oliy Majlisga qilgan Murojaatnomasi. Правда востока газетаси. M.Tojimatova. 01.08.2021.
2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. T.: —O'zbekiston NMIU, 2016. 56 b
3. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. Toshkent "universitet"-2002
4. M.Xalilova. Yosh va pedagogik psixologiya Ma'ruza matni. Navoiy 2005 6-14 bet
5. N.Asqarov. O'smirlarda stress holati va uni bartaraf etishning profilaktikasi. BMI. Andijon 2016. 21-bet
6. S.Qosimova. O'smirlardagi agressiv holatlarni psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi. BMI. 5 bet. B.:2016
7. Saytlar: www.tdpu.uz www.ziyonet.uz www.kitob.uz