O’SMIRLIK DAVRIDAGI HISSIY-EMOTSIONAL HOLATLAR VA ULARNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK TALQINI

EGAMNAZAROVA AZIZA ABDUNABI QIZI
Innovatsion texnologiyalar universiteti
Psixologiya yo’nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davriga xos bo‘lgan hissiy-emotsional holatlar, ularning psixologik xususiyatlari hamda bu holatlarni boshqarish mexanizmlari tahlil qilingan. O‘smirlik — inson psixikasida chuqur o‘zgarishlar sodir bo‘ladigan, shaxs shakllanishining muhim bosqichi sifatida e’tirof etiladi. Maqolada ayni davrda uchraydigan stress, xavotir, g‘azab, tushkunlik, o‘zini qadrlash muammolari singari emotsional holatlarning kelib chiqish sabablari va ularni yengib o‘tish yo‘llari psixologik nuqtai nazardan yoritilgan. Shuningdek, hissiy barqarorlikni ta’minlashda oilaning, maktab muhitining va psixologik yondashuvlarning o‘rni alohida ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: o’smirlik davri, muhit, hissiyotlar, emotsional holat, yosh davri muammolari, kechinmalar, tarbiya.

O’smirlik yoshida, taxminan 13—14 yoshlarda, bolalarni hissiy-emotsional kechinmalarida katta o’zgarishlar boshlanadi. Shu yoshdagi bolalarda ta’lim ta’siri ostida abstrakt-mantiqiy va tanqidiy tafakkur ancha o’sadi. O’smirlar dunyoqarashqarashlari bilan bog’liq bo’lgan masalalar bilan qiziqa boshlaydilar. Mana shularing hammasi xilma-xil intellektual va axloqiy hislari o’sishi uchun manba bo’lib qoladi. O’smirlarda xayol kuchli ravishda o’sadi. Hislarning o’zi xayolning o’sishiga yordam beradi va xayolning o’zi ham xilma-xil chuqur emotsional kechinmalarning manbai bo’lib qoladi. Kelajak to’g’risidagi orzular, qahramonlik, romantika shularing hammasi emotsional kechinmalarning manbaidir. Bu yoshda o’z-o’ziga baho berish hissi kuchli ravishda o’sadi. O’smir yoshidagi bolalarning aloqa doirasining kengayishi va ularda ijtimoiy siyosiy masalalarga qiziqish o’sishi tufayli axloqiy hislar o’smirlar hayotida katta o’rin oladigan bo’lib qoladi, ularda vatanparvarlik hissi yorqin namoyon bo’ladi. Shu yoshda organizmda fiziologik o’zgarishlar sodir bo’lishi sababli emotsional qo’zg’alishlaming xarakterida ham o’zgarish ro’y beradi.

Hislar kuchli ravishda namoyon bo’laveradi, lekin ko’pincha bu hislar barqaror bo’lmaydi. Boshqa yoshdagi bolalarga qaraganda o’smirlarda injiqlik va arazlash ko’p bo’ladi. O’smirlik davrining xarakterli xususiyatlaridan yana biri - bu davrda o’smirlarda kuzatiladigan o’smirlik avtonomiyasi holatidir. O’smirlik avtonomiyasining xuquqiy avtonomiya, iqtisodiy avtonomiya, emotsional avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi. Ma‘lumki, bola dunyoga kelgan boshlab kimningdir qaramog’iga muxtoj bo’ladi. Ota-onasi va boshqa yaqinlari uni oziqlantiradi, kiyintiradi, tarbiyalaydi va uni muntazam nazorat ostida tutadi. Ular bolani xar tomonlama qo’llab-quvvatlashi bois bola bunday e‘tiborga,daldalarga muxtojlik xis etib turadi. O’smirlik davrida esa bola o’z hayotini, xavfsizligini taminlash borasida mustaqillikka erishadi. Endi u o’zini o’zi himoya qila olishi, lozim bo’lsa o’zi o’z imkoniyatlari darajasida mexnat qilib, yetarli darajada daromad qilishi, o’z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o’zi qondira olishi mumkin bo’ladi. Yuqorida keltirib o’tilgan xuquqiy avtonomiya ayni vaqtda bola o’smirlik yoshiga yetishi bilan unga qator xuquqiy imkoniyatlar berilishi bilan xarakterlanadi.Bu davrda bola yuridik shaxs hisoblanib, ovoz berish xuquqiga ham ega bo’ladi. Mabodo, bu davrda o’smirning ota-onasi ajralib ketgudek bo’lsa, o’smirning qayerda va kim bilan qolishi uning xohishiga qarab xal etiladi. Shuningdek, bola bu davrda o’z imkoniyatidan kelib chiqqan holda rasmiy ravishda jismoniy mexnat bilan shug’ullanishi ham mumkin. Lozim bo’lsa, ulardan uz xatti-xarakati,qiliklari uchun javob berishi ham talab qilinadi. Shu kabi xuquqiy imkoniyatlarga ega bo’lish va bundan o’smirning xabardorligi uning xuquqiy avtonomiyasining yuzaga kelishini ta‘minlaydi. Bunday avtonomiyaga ega bo’lish o’smirda o’z xatti-xarakati uchun javobgarlik, ma‘suliyatlilik xissini yuzaga keltiradi. Iqtisodiy avtonomiya ham ma‘lum darajada xuquqiy

avtonomiyaga bog’liq holda yuzaga kelib, bevosita o’smirning o’z moddiy extiyojlarini boshqalar, ota-ona yordamisiz qondira olishi mumkinligi bilan bog’liq. O’smir endi o’z extiyojlarini qondirish uchun ota-onasiga to’la tobe bo’lmaydi. Ayniqsa, xozirgi bozor iqtisodiyotiga o’tish davri bilan bog’liq ravishda o’smirlar o’rtasida tijorat ishlari bilan, turli daromadli ishlar bilan shug’ullanish va ular orqali o’zlarining kundalik extiyojlarini qondira olish, xatto o’z ehtiyojlaridan ortiqroq mablag’ga ega bo’lishi ham mumkin. Bunday holatlar o’smirlarda iqtisodiy avtonomiyaning yuzaga kelishini ta‘minlaydi. O’smirlik avtonomiyalaridan yana biri - emotsional avtonomiyadir. Ma‘lumki, bola dunyoga kelgan ondan boshlab u onasi va atrofdagilarning emotsional, xissiy qo’llab-quvvatlash, mexr-muxabbatini namoyon qilishiga, erkalashiga extiyoj xis qiladi. Shuning uchun ham ilk bolalik yoshidagi, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni suyib,erkalab ularni quchib, boshini silab, yoqimli gaplar va muomala bilan ularga xissiy yaqinlik namoyon qilinsa, ular bundan quvonib, xursand bo’ladilar va erkalayotgan shaxsga nisbatan talpinadilar. Buni yosh bolalarning onasiga suykalishi, ularning pinjiga suqilishi, ularga erkalanishi hollarida kuzatishimiz mumkin.

Shuningdek, bolalar o’z tengdoshlari bilan bo’ladigan o’zaro munosabatlarida nizo-tortishuvlarga duch kelganida va ayniqsa, tengdoshlaridan«jabrlanganda», «yengila boshlaganidan», ota-onasidan va atrofidagi yaqinlaridan emotsional dalda, xissiy qo’llab-quvvatlash kutadi va bu borada ularga murojaat qiladi. Agar uz vaqtida shu emotsional daldani ola olsa, uzini erkin, tetik, g’olib xis qiladi va ular bilan quvonib yuradi. Uzining kichkinagina hayotida duch kelgan «muammolarini» xal qilishda kattalar yordamiga muxtojlikni xis qiladi, ulardan muntazam foydalanishga intiladi. O’smirlik davrida esa aksincha, o’smir endi «yosh bola» emas, endi u «katta odam», katta odam esa mustaqil bo’lishi, o’z muammolarini o’zi xal qilishi kerak. Bu davrda kattalar yordamiga murojaat qilishi tengdoshlar tomonidan qoralanadi.Va buni o’smirning uzi ham xoxlamaydi. Bu davrda o’smirlarga kattalar tomonidan oldingidek ko’rsatiladigan iltifot, erkalashlar erish tuyuladi. Endi ular o’zlarini erkalab, silab siypashlarini, «arzimagan narsalar» uchun kattalar tomonidan bildiriladigan olqishlarni «yoqtirmaydi». Endi ular atrofdagilarni emotsional qo’llab-quvvatlashlaridan holiroq bo’lishga, o’z muammolarini o’zlari shaxsan xal qilishga intiladilar. Oldinlari ko’chada, bog’chada, maktabda yuz bergan voqealar haqida uyidagilarga shikoyat qilib,ota-onasidan yordam so’ragan bo’lsalar, endi oiladan tashqarida birontasidan dakki eshitib, kaltak yeb kelgan taqdirda ham bu xaqda ota-onasiga bildirmaslikka xarakat qiladi va imkon qadar ota-onalarining uning «ishlariga» aralashmasliklarini xoxlaydi. Bularning barchasi o’smirlarda bevosita kuzatiladigan emotsional avtonomiyaning ta‘siridir.

O’smirlarda kuzatiladigan avtonomiya holatining yana biri makoniy avtonomiyadir. Bunga ko’ra o’smirlar imkon qadar o’z xonasida yolg’iz qolishga, biron bir ishni bajarayotgan yoki biron bir joyda bo’lgan vaqtlarida imkon qadar yolg’iz qolishga, ayniqsa, o’z ota-onasi, oila a‘zolari nazaridan chetroqda bo’lishga, o’z o’y-xayollari bilan mashg’ul bo’lib vaqt o’tkazishni itsaydi.Suxbatlashsa ham asosan o’z tengdoshlari, yaqin o’rtoqlari bilangina muloqotda bo’lib, ota-onasi bilan imkon qadar kamroq muloqotda bo’lishga intiladi va uzi bilan uzi ovora bo’lib qoladi.

O'smirlik davrida emotsional soha ba'zi o'zgarishlarga uchraydi. Yoshi bilan bolalar his-tuyg'ularni yaxshiroq farqlashni o'rganadilar, "hissiy" tushunchalar chegaralari aniqroq bo'ladi. O'smirlarda, ular o'sib ulg'ayganida hissiyotlar so'z boyligining sezilarli darajada kengayishi va emotsiyalar farq qiladigan parametrlar sonining ko'payishi O'smirliklar atrofdagi dunyoning turli xil ko'rinishlariga kattalar va bolalarga nisbatan ko'proq intensiv munosabatda bo'lishadi. O'smirliklarda bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan emotsional holatlar tezda bir-birini almashtirishi mumkin. Psixologlar o'smirlik larning emotsional hayotidagi qo'zg'alishni qo'zg'alish va tormozlanishning asabiy jarayonlarining o'zgaruvchan faollashuvi bilan asoslashadi. O'smirlik davrida umumiy hayajon kuchayadi va ba’zi jarayonlar zaiflashadi. Biroq, o'smirlar o'zlarining hissiy tajribalarini ko'pini yashirishga moyildirlar. Bundan tashqari,o'smirlar bir ob'ektga nisbatan his-tuyg'ular va hissiyotlarning ambivalentsiyasi bilan ajralib turadi. E.P.Ilyinning fikriga ko'ra, o'smirlar g'azab, qo'rquv va qayg'udan ko'ra ko'proq quvonch namoyon bo'lishiga moyil. G'azablanish tendentsiyasi qo'rquv va

xafagarchilikdan ko'ra ko'proq aniqroq. Quvonch, g'azab va xafagarchilik 12-13 yoshda eng kuchli seziladi va bu davrda qo'rquvning zo'ravonligi pasayadi. V.G.Kazanskayaning fikriga ko'ra, o'smirlar odatda ijobiy va salbiy his-tuyg'ulariga "yopishadi". Boshqa narsalar qatori, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati o'smirlik davrida rivojlanadi. Ya'ni, o'smir o'z his-tuyg'ulari, emotsiyasini namoyon bo'lishini yaxshiroq boshqarishni boshlaydi.O'smirlik hissiy reaktsiyalarining ba'zi xususiyatlari gormonal va fiziologik jarayonlarga bog'liq. Kayfiyatning keskin o'zgarishi, yuksalishdan depressiyaga to'satdan o'tish va aksincha, o'smirlarda aqliy muvozanat umumiy hayajonning oshishi va shartli holatlarning zaiflashishi bilan izohlanadi. Shuningdek, emotsional soha turli xil ijtimoiy omillarga va tarbiya sharoitlariga bog'liq. O'smirlarda aksentuatsiya, shaxs xususiyatlarining keskin namoyon bo'lishi kuzatiladi, bu asosan o'smirlarning xulq-atvorini belgilaydi va ularning atrof-muhit bilan o'zaro ta'siriga ta'sir qiladi. O'smirlik davri (10-15 yosh) - shaxsiyatni shakllantirishning o'ziga xos davri. Jismoniy, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlarning xilma-xilligi, shu qatorda qashshoqlik, suiiste'mollik yoki zo'ravonlik ta'sirida o'spirinlar ruhiy salomatlik muammolariga nisbatan zaifligini oshirishi mumkin. O'smirlarning psixologik farovonligini oshirish va ularni muvaffaqiyatli rivojlanish imkoniyatlariga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan jiddiy zarbalar va xavf omillaridan himoya qilish ularning o'spirinda farovonligi va katta yoshdagi jismoniy va ruhiy salomatligi uchun muhimdir. O'smirlik - bu aqliy farovonlik uchun zarur bo'lgan ijtimoiy va emotsional odatlarni rivojlantirish va shakllantirishning muhim davri. Ular orasida sog'lom uyqu rejimini targ'ib qilish; muntazam jismoniy faoliyat; qiyin vaziyatlarni bartaraf etish, muammolarni hal qilish va shaxslararo muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirish; va hissiy o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirish. Oilada, maktabda va umuman atrofdagi jamiyatdagi qulay sharoitlar ham muhimdir. Dunyo bo'ylab o'smirlarning taxminan 10-20% aqliy salomatligi bilan bog'liq muammolar mavjud, ular to'g'ri tashxis qo'yilmagan va tegishli davolanmagan. O'smirning emotsional sohasini normalligi va ruhiy salomatligi bir qator omillar bilan belgilanadi. O'smirlarga ta'sir ko'rsatadigan xavf omillari sonining ko'payishi ularning ruhiy salomatligi mumkin bo'lgan oqibatlarini yanada kuchaytiradi. O'smirlik davrida stress darajasini oshirishi mumkin bo'lgan omillar orasida katta avtonomiyaga intilish, tengdoshlarning umidlarini qondirish istagi, jinsiy identifikatorni qidirish va texnologiyalarning mavjudligi va ulardan foydalanishning ko'payishi kiradi. O'smirning ruhiy salomatligini belgilaydigan boshqa muhim omillar - bu ularning oilaviy hayotining sifati va tengdoshlari bilan bo'lgan munosabatlaridir. Ruhiy salomatlik uchun tan olingan xatar - bu zo'ravonlik va ijtimoiy-iqtisodiy muammolar. Bolalar va o'smirlar, ayniqsa, jinsiy zo'ravonlikka moyil bo'lib, bu shubhasiz ruhiy salomatlikning yomonlashishiga olib keladi. Ba'zi o'smirlarda yashash sharoitlari, kamsitish yoki ijtimoiy chetga chiqish yoki sifatli yordam va xizmatlardan foydalanish imkoniyati yo'qligi sababli ruhiy salomatlik muammolari xavfi ortadi. Bu gumanitar inqiroz va beqarorlikda yashaydigan o'smirlarga tegishli; surunkali kasallik, autizm spektri buzilishi, aqliy zaiflik yoki emotsional buzilish kabi boshqa asab kasalliklari bilan og'rigan o'smirlar; homilador o'smirlar, ota-onaga aylangan yoki erta va yoki majburiy nikohga kirgan o'smirlar; yetim bolalar; etnik yoki jinsiy ozchiliklardan yoki boshqa kamsitilgan guruhlardan bo'lgan o'smirlardir. O'z navbatida, ruhiy salomatligi muammolari bo'lgan o'smirlar, ayniqsa, ijtimoiy chetga chiqish, kamsitishlar, stigma, o'qishdagi qiyinchiliklar, xavfli xatti-harakatlar, jismoniy kasalliklar va inson huquqlari buzilishlariga juda moyil. Emotsional kasalliklar ko'pincha o'smirlik davrida rivojlanadi. Depressiya yoki xavotirdan tashqari, hissiy kasalliklari bo'lgan o'spirinlarda asabiylashish, ko'ngilsizlik yoki g'azab kuchayishi mumkin. Simptomlar bir vaqtning o'zida bir nechta hissiy kasalliklarga o'xshash bo'lishi mumkin va tez va kutilmagan kayfiyat va hissiyotlarning o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Yosh o'spirinlarda qo'shimcha ravishda qorin og'rig'i, bosh og'rig'i yoki ko'ngil aynish kabi hissiy bog'liq jismoniy alomatlar paydo bo'lishi mumkin. Depressiya 15-19 va 15-14 yoshdagi o’spirinla va o'smirlar orasida kasallanish va nogironlik bo'yicha dunyoda to'rtinchi o'rinda turadi, 10-14 yoshdagi bolalar orasida. Anksiyete buzilishi 15-18 yoshdagi o'smirlar va o’spirinlar orasida ruhiy salomatlik muammolarining to'qqizinchi va 15-18 yoshli o'spirinlarning ruhiy salomatligi muammolarining oltinchi sababi hisoblanadi. Emotsional bezovtalik, masalan, maktabga qatnashish va mashg'ulotlarga qattiq ta'sir qilishi mumkin.

Izolyatsiya va yolg'izlik hissi ijtimoiy begonalashuv bilan kuchayishi mumkin. Eng og'ir holatlarda depressiya o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham mazkur buzilishlarni darrov aniqlashimiz hamda oldinini olishimiz kerak bo’ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Abramova G.S. Vozrastnaya psixologiya: Uchebnik dlya studentov vuzov.- M., Akademicheskiy proekt, 2014.
2. G`oziyev E., Holmuhammedov M., Ibroximov X. Psixologiyametodologiyasi. Psixolog mutaxassisligi uchun o`quv qo`llanma. ToshkentM.Ulug`bek nomidagi O`zbekiston Milliy Universiteti, 2012.
3. Ziyocom.uz