

## O'SMIRLIK DAVRIDA EMOTSIONAL HOLATLARNING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

*Xoldorov Sardor Mamat o'g'li*

*Sirdaryo viloyati Sayxunobod tumani MMTB ga qarashli 40-sonli umumiy  
o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** 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'smirliklarda, 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. Ushbu maqolada o'smirlik davrida emotsional holat turlari haqida yozilgan.

**Kalit so'zlar:** axloqiy hislar, emotsional buzilish, karakter, fiziologik o'zgarish, intensive munosabat.

### KIRISH.

O'smirlik yoshida, taxminan 13-14 yoshlarda, bolalarni 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 qiziq boshlaydilar, ulaming kamalak va yoshlar ittifoqida ishtirok qilishlari bunday qiziqishlaming o'sishiga ko'p jihatdan yordam beradi. Mana shulaming hammasi xilma-xil intellektual va axloqiy hislami o'sishi uchun manba bo'lib qoladi. O'smirlarda xayol kuchli ravishda o'sadi. Hislaming 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 bolalaming aloqa doirasining kengayishi va ularda ijtimoiysiyosiy 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'smirlilik 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'smirlilik 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'smirlilik 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 xattixarakati, 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.

Emotsiyalar – bu psixik jarayon bo'lib, insonning atrof muhitga va o'ziga nisbatan sub'ektiv munosabatidir. Ular psixik faoliyatdagi va somatik namoyon bo'lishdagi o'lchashlarning o'zgarishida o'z aksini topgan, psixik jarayonlarning vujudga keladigan integrativ holatini (shaklini) bildiradi. Emotsiyalar bir qator xususiyatlarga ega: sifat, mazmun – mohiyat, yo'nalish, davr, namoyon bo'lish, vujudga kelish asosi va hokazo. Emotsional holatlarning asosiy sifatlari shaxsning ob'ektiga nisbatan sub'ektiv munosabatiga bo'lgan muhim belgilari sifatida namoyon bo'ladi. Ular: ijobiy, salbiy, ikki yoqlama va noaniq (mavhum) munosabatlardir.

Salbiy emotsional holatlar simptomi ko'p qirrali va turli tumandir. "Emotsional buzilishi" – aniq termin hisoblanadi, lekin Tibbiyot sohasida uning ma'nosi – klinik simptomlar (belgilardan ) aniq guruhi yoki axloqiy belgilar ko'p hollarda qayg'u keltirib, shaxsiy faoliyatga qarshi ta'sir o'tkazadi. Tibbiyot sohasida quyidagi emotsional xastaliklar ko'rsatilgan: bezovtalanish, depressiya, xotirjamsizlik, asab tarangligi va g'azablanish. Yuqorida qayd etilganidek ko'p belgili modelda quyidagi emotsional xastaliklar aniqlangan: depressiv, bezovtali va somatomorf.

Emotsional holatlar, munosabatlar va reaksiyalar patologiyasi gipotimiya, paratimiya va emotsiyalar tizimiga buzilishidan iborat.

Gipotimiya. Sog'inch (qumsash) emotsional holati bo'lib, qayg'urish natijasida barcha psixologik jarayonlardan ustun turadi. Sog'inch – yurak qisilishi ko'krak

qafasida siqilish kabi holatlarda namoyon bo‘lib, yurak oldi xuruji deb nomlanadi. Depressiv, nevrotik va depressiv – paranoid, oneyroid sindromi disforiyasi tizimiga mansub bo‘ladi. Bezovtalanish - emotsional holat yoki reaksiya bo‘lib, ichki hayajon, xotirjamsizlik, uyalish va ko‘krak qismida lokal siqilish xususiyati bilan xarakterlanadi. Oldindan kelgusidagi voqea hodisalardan xavotirlanish holatlarida namoyon bo‘ladi. Sog‘inch (qo‘msash)dan ko‘ra bezovtalanish holati affekt holatni qo‘zg‘atuvchi sifatiga ega. Nevrotik, depressiv – bezovtalanish, o‘tkir sarosimalik va ongning zaiflashuvi sindromlari tizimiga mansub bo‘ladi. O‘zini yo‘qotish (o‘zini anglay olmaslik) – sarosimalik. O‘zgaruvchan, labil emotsional holat bo‘lib, nochorlik, biror narsaga aqli yetmasligidan qayg‘urish bilan namoyon bo‘ladi.

Ogning xiralashuvi, affekt, affektiv - paranoid o‘tkir sarosimalik sindromlari tizimiga mansub bo‘lib, o‘ziga xos o‘tkir holatda namoyon bo‘ladi. Sog‘inch qumsashdan ko‘ra bezovtalanish holati affekt holatni qo‘zg‘atuvchi sifatiga ega, nevrotik depressiya bezovtalanish, o‘tkir saromasalik, affektiv sarosimalik va ongning zaiflashuvi sindromlari tizimiga mansub bo‘ladi. O‘zini yo‘qotish (o‘zini anglay olmaslik sarosimalik-o‘zgaruvchan, labil emotsional holat bo‘lib, nochorlik, biror narsaga aqli yetmasligidan qayg‘u bilan namoyon bo‘ladi. Ongning xiralashuvi affekt, affektiv paranoid o‘tkir sarosimalik sindromlari tizimiga mansub bo‘lib, o‘ziga xos o‘tkir holatda namoyon bo‘ladi.

Qo‘rquv – emotsional holat yoki reaksiyalar bo‘lib, o‘z hayoti yoki farovonligi (xotirjamligini) yo‘qotishdan qo‘rqib yashash holatida namoyon bo‘ladi. Fobik, o‘tkir sarosima sindromi tizimiga mansub bo‘lib, o‘tkir gallyusinoza, ongning, aqlning xiralashuvi (zaiflashuvi), gipotalamik paroksizm, tungi va kunduzgi bolalar qo‘rquvi kabi xususiyatlardan iborat.

Gipertimiya. Eyforiya – emotsional holat bo‘lib, xursandchilik, “yuzidan nur yog‘iladigan”, “oftobday yarqiragan” baxtiyorlik hissi va faoliyatga yuqori darajadagi talpinish bilan intilish. Bu holat manikal, manikal sarosimalik, oneyroid, parafren sindromi va demensiya sindromidan ba’zi ko‘rinishlar, alkogolik, narkomanlik va taksikomanlikdan mastlik holatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Ko‘ngilchanlik – mamnunlik hissidagi emotsional holat bo‘lib, faoliyatga umuman intilmaslik. Ekstaz – emotsional holat bo‘lib, ko‘tarinkilik ruhiyati, ekzol’tatsiya, ko‘pincha diniy, mistik kechinmalar orqali namoyon bo‘ladi.

Jahldorlik – salbiy ta’sirlanishning yuqori darajasi, atrofdagilardan norozi holatda agressiyaga va buzg‘unchilik harakatiga moyillik.

Psixologlar o‘smirliklarning 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.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov I.A. Milliy istiqlol mafkurasi – xalq e'tiqodi va buyuk kelajakka ishonchdir - T.: O'zbekiston, 2000
2. I.A.Karimov —Kuch bilim va tafakkurdal Toshkent 2002 yil.
3. Yung K. Analiticheskaya psixologiya: - SPb: Kentavr. 1994.-136s.
4. Z.T.Nishanova. Bolalar psixodiagnostikasi. Toshkent, 1998, 87-bet.
5. F.A.Akramova. Psixologiya. Ma'ruzalar matni. T., 2000, 138-bet.
6. Vilyunas I.K. Psixologiya emotsionalnyx yavleniy. –M., 1976.
7. G. Sele. Stress bez distressa. –M., 1998.
8. Davaetshin M.G., TO'ychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent 2002.
9. Davaetshin M.G. Zamonaviy maktab -O'qituvchisi psixologiyasi. -Toshkent 1998.6.
10. Psixologiya. qisqacha izog\_li lug\_at .Toshkent, 1998.