

O'QUVCHILAR RUHIY AXVOLINING RIVOJLANISHIGA OID XORIJIY TAJRIBA TAHLILI

Axmadjonova Shaxnoza Alisherovna

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlarda sodir bo'ladigan stresli vaziyatlarni yuzaga kelishi, ularning yengish xususiyatlari va o'smirlarda stressli va agressiv vaziyatlar haqida olimlarning ilmiy izlanishlari, o'rganilgan ma'lumotlari haqida atroflicha fikr yuritilgan bo'lib, yosh avlodning yuksalishida o'smirlarning yetuk voyaga yetishi haqida xulosa va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik, stress, agressiv, psixologiya, kamolot, psixofiziologiya, pozitsiya, muammo, inson ruhi, sivilizatsiya, romantizm, individ, filogenez, mulohaza, inqiroz.

Аннотация: В данной статье подробно рассмотрены возникновение стрессовых ситуаций у подростков, особенности их совладания, а также научные исследования и сведения ученых о стрессовых и агрессивных ситуациях у подростков. Даны выводы и рекомендации по вопросам созревания смир.

Ключевые слова: Подростковый возраст, стресс, агрессивность, психология, зрелость, психофизиология, позиция, проблема, человеческий дух, цивилизация, романтизм, личность, филогения, рефлексия, кризис.

Annotation: In this article, the emergence of stressful situations in teenagers, their coping features, and the scientific research and information of scientists about stressful and aggressive situations in teenagers are discussed in detail. Conclusions and recommendations are given about the maturation of smirs.

Key words: Adolescence, stress, aggressive, psychology, maturity, psychophysiology, position, problem, human spirit, civilization, romanticism, individual, phylogeny, reflection, crisis.

Jahon psixologiyasi fanida shaxsning kamoloti, uning rivojlanishi to'g'risida xilma-xil nazariyalar yaratilgan bo'lib, tadqiqotchilar inson shaxsini o'rganishda turlicha pozitsiyada turadilar va muammo mohiyatini yoritishda o'ziga xos yondashishga egadirlar.

8-12 yosh oralig'ida o'sish davri o'smiroldi yoshidan iborat bo'lib, yovvoyilikning oxiri va sivilizatsiyaning boshlanishidagi kamolot cho'qqisiga hamohangdir. O'spirinlik esa jinsiy etilishidan (12-13) boshlanib, to'etuklik davri kirib kelgunga qadar (22-25 yoshgacha) davom etib, u romantizmga ekvivalentdir. S.Xolning talqiniga qaraganda, bu davrlar "bo'ron va tazyiqlar", ichki va tashqi

nizolardan iborat bo'lib kechishi davomida odamda "individuallik tuyg'u"si vujudga keladi. Shaxsni rivojlanishining ushbu nazariyasi o'z davrida bir talay tanqidiy mulohazalar manbai vazifasini o'tadi, chunki inson zotidagi rivojlanish bosqichlari filogenezni aynan takrorlamaydi va takrorlashi ham mumkin emas.

E.Shpranger "O'spirinlik davri psixologiyasi" degan asarida qizlarning 13 yoshdan 19 yoshgacha, yigitlarning esa 14 yoshdan 22 yoshgacha kiritishni tavsiya qiladi.

Ushbu yosh davrida yuz beradigan asosiy o'zgarishlar E.Shpranger bo'yicha:

- a) shaxsiy "Men"ni kashf qilish;
- b) refleksiyaning o'sishi;
- v) o'zining individualligini anglash va shaxsiy xususiyatlarini e'tirof qilish;
- g) hayotiy ezgu rejalarining paydo bo'lishi;
- d) o'z shaxsiy turmushini anglagan holda qurish ustanovkasi va boshva holatlar.

Uning fikricha, 14-17 yoshlarda vujudga keladigan inqirozning mohiyati ularga kattalarning bolalarcha munosabatidan qutulish tuyg'usini tug'ilishidan iboratdir. 17-21 yoshlarning yana bir xususiyati-o'zining tengqurlari va jamoatchilik qurshovidan "uzilish inqirozi" va tanholik tuyg'usining paydo bo'lishidir. Bu holatni tarixiy shartlanganlik shart-sharoitlar va omillar vujudga keltiradi.

Shaxsning o'zini-o'zi baholash u hammaning o'rtasida bildiradigan fikr ham, samimiy ravishda o'zi haqida nimani o'ylashi bilan ham belgilanmay, balki muntazam ravishda o'ziga nisbatan qanday harakat qilishi bilan belgilanadi.

Agar inson unga e'tiborsizlik qilishlariga o'ta hissiyotli bo'lsa, agar u zaifliklari namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochishga zo'r berib urinsa, uni ish qobilyatini yomonlashtiradigan darajagacha orzularga berilsa, uning o'ziga ishonmaslik xususida xulosa chiqarish mumkin. Va aksincha, hatto inson juda kamtar bo'lib tuyulsa-da, o'ziga o'zi ancha yuqori baho berishi to'g'risida hukm chiqarish imkonini beradigan mezonlar ham mavjud bo'lsa, u atrofdagilarni haqoratlamay, o'z nuqtai nazariga amal qiladi; agar boshqalar u bilan rozi bo'lmasalar unchalik xafsalasi pir bo'lmaydi; u muvaffaqiyatsizlikka uchraganda o'zini-o'zi oqlamaydi va umidsizlikka uchramaydi. U boshqa odamlarga hurmat bilan munosabatda bo'ladi va boshqalardan o'ziga nisbatan salbiy fikrni kutib o'tirmasdan va maqtovlarni rad etmay, qo'ldan kelganicha boshqalarga yordam berishga intiladilar.

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.

Psixologik va biologik omillarning birligi psixik holatlarni baholashning ob'ektivligi tamoyiliga asoslanib, psixik holatlarni o'rganish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi: funksional va emotsional holatlarni o'rganish.

Psixik holatlarni tasniflashda har xil yondoshuvlar mavjud. Ularga ko'ra aqliy, emotsional, irodaviy faoliik va passivlik, stress, ko'tarilish, o'zini yo'qotib qo'yish, to'yinish, kutish, yolg'izlik va boshqalarni ajratish mumkin. Umumlashganlik darajasiga ko'ra holatlar umumiy, turga xos va individual bo'lishi mumkin. Masalan, holatlarlarning tavsificha ularning sub'ekt tomonining anglanganlik darajasiga bog'liq.

O'smirlik agressiyasini keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlash, ularning emotsional kechinmalari, hislarini tushunish, ular bilan olib boriladigan psixologik korreksiya imkoniyatlarini belgilash imkonini beradi.

O'smirlar nizoli vaziyatlarda boshqacha usullar bilan hal etish imkoniyatlarini tushuntirib bera olish zarur.

O'smirlarda agressiya holatlari namoyon bo'lganda psixologlar bilan maslahatlashish, ular bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy jarayonda o'zlarining hatti-harakatlarini muvofiqlashtirishni talab qiladi. SHuni yodda tutish kerakki, agressiv xulq, avvalo, o'smirlardagi salbiy emotsional holatlar ta'sirida shakllanadi. SHuning uchun kattalar, avvalo, o'zlaridagi salbiy emotsional holatlarni boshqara olishlari zarur. Bu bilan o'smirlar insonning o'zini-o'zi boshqara olishi ko'p hollarda ijtimoiy vaziyatni yaxshilashning eng maqbul usuli ekanligiga o'rnak ko'rsatadilar.

Nizoli vaziyat hal etilganda jazolanish ham tugaydi. Bundan keyin o'smirlar qilgan xatolarini ta'kidlash aslo mumkin emas. O'smir agressiyasini bartaraf etishning eng maqbul usuli kattalarning o'z-o'zlarini boshqara olishlari, sabr-toqat bilan o'smirlar maqbul yo'llarni ko'rsata bilishlariga bog'liq. Bunday holatlarda birgalikda biror-bir faoliyatni bajarish tavsiya etiladi.

Agar o'smir xatti-harakatlari atrofdagilar hayoti va salomatligi uchun jiddiy xavf tug'dirsa, u muayyan bir davr ichida o'zgarishlarga moyillik bildirmasa, psixiatrga murojaat etish zarur. CHunki bu holatlarda bosh miyadagi o'zgarishlar natijasida agressiya o'zini-o'zi nazorat qilishning yo'qolishi sindromining oqibati sifatida yuzaga kelgan bo'lib, jamiyat uchun xavf tug'dirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2015. – 56 b.
2. «O'zbekiston respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida» O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. - T.:O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 6-son, 70-modda.
3. «Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida»gi 2016 yilda yangi tahrirda qabul qilingan Qonun. -T.:O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2016 y.
4. «Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O'zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo'llab-quvvatlash to'g'risida» O'zbekiston Prezidentining 2017 yil 5 iyuldagi Farmoni. - T.:O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y.
5. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. 14-bet.
6. O'zbekiston Prezidenti SHavkat Mirziyoevning «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakatining 2017 yil 30 iyunda bo'lib IV qurultoyidagi nutqi. – Xalq so'zi, 2017 yil 1 iyul

