



PATALOGIK EMOTSIYALAR

Rashidova Zamira Sharofovna

Termiz Davlat Unversiteti Ijtimoiy fanlar
fakulteti

Psixologiya(amaliy psixologiya)

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlarni o'zini anglash tushunchasi ko'rib chiqiladi, o'smirlilik davriga xos xususiyatlar va bu davrda o'z-o'zini anglashni shakllanishi va rivojlanishi xususiyatlari o'rganiladi. Ijtimoiy muhitda o'zini o'zi shaxs sifatida kamol toptirishga qaratilgan ichki kuzatishlarining ijobiy salbiy jihatlarini o'rganishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: o'smir, kamol topish, shaxsiyat, o'z-o'zini anglash, tafakkur, ekstremal, optimizm, avtoritarintegratsiya, kamol topish.

Asosiy qism: Ilmiy psixologik adabiyotlarda o'z-o'zini anglash o'smirning umuman insonning ehtiyojlari qobiliyatlariga, ichki dunyosining yo'nalganlik motiviga ongli munosabati sifatida qaraladi. O'z o'zini anglash o'z navbatida "Men" konsepsiyasidan iboratdir. O'smirlilik-hayotdagi eng muhim davrlardan biri. Bu davr bolalik va kattalik o'rtasidagi o'tish davri hisoblanadi. Shuning uchun ham biz o'smirlilikni o'tish davri ham deymiz. O'rtadagi katta tafovutlarni aynan shu davrda o'z meyoriga keltirib olish mumkin. Aynan man shu davrda bolada kattalar qaramligidan chiqib mustaqillikka intilish motivi yuqori bo'ladi. Ushbu motiv esa bolani o'z harakatlari va butun hayotiga javobgar sifatida o'tishni anglatadi. Olimlarning ta'kidlashicha qanchalik o'z o'zini anglash rivojlanishining har bir bosqichi o'z o'zini bilish imkoniyatlarining o'ziga xos darajasi va o'ziga xos xususiyatlarini ochib beradi. Har bir shaxs o'z o'zini nazorat qila oladi va o'z o'zini baholay oladi. O'z o'zini anglashni hayotiy jarayonlari borligi kabi ontogentik darajalari ham mavjuddir. Zero, har bir shaxs indivudial rivojlanishdan avval ontogenez bosqichida shakllanadi. O'z o'zining ontogentik darajalariga xotira, tafakkur, nutq, ixtiyoriy harakatlar va his-tuyg'ularni kiritishimiz mumkin. Va aynan mana shu psixik bosqichlar shaxsni rivojlanishini belgilab beradi. Chunki o'z o'zini anglashning barcha harakatlari shu jarayonlar asosida shakllanadi va amalga oshiriladi.

O'smirning o'z o'zini anglashi nafaqat uning shaxsiyati va ongining hodisasi balki, shaxsning rivojlanish momentlari sifatida ham talqin qilinadi. O'smirda asab tizimining tashkil etilishi o'z o'zini anglash imkoniyatlarini o'z ichiga oladi. Ammo mana shu imkoniyatlarni yuzaga chiqarish uchun o'smir yashayotgan muhitdan tegishli psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar



zarurdir. Aytaylik, bunday o'zgarishlar quyidagicha sodir bo'ladi: birinchidan o'smir ongida o'zi va kattalar o'rtasidagi farqlarga asoslangan g'oyalar to'planadi. G'oyalari ko'p tarmoqli va bir biriga asosli bog'langan bo'ladi sababi unda aktiv fiziologik hamda psixologik o'zgarishlar kechayotgan bo'ladi. O'smirlik davrida ko'proq tashqi ijtimoiy faoliyatni o'zlashtirish kuzatiladi. Kuzatgan hayotiy tajribalarni o'zlashtirish orqali inson psixikasining ichki tuzilmalari bemalol shakllanadi. Natijada o'smirning o'zini o'zi integratsiyasi uni barcha tashqi hamda ichki ko'rinishlarining birligida o'zini anglashga, o'ziga xoslikni yuzaga chiqarishga, o'z o'zini hukm qilishga va uning shaxsiyatni baholash qobiliyati paydo bo'ladi.

Bir qarashda, o'z-o'zini hurmat qilish qanchalik baland bo'lsa, shuncha yaxshidek tuyulishi mumkin. Ammo o'z-o'zini hurmat qilishning yetarli darajada ko'tarilishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bunday vaqt o'smir uchun do'stlik o'rnatish uchun qiyin bo'lishi mumkin. Uning atrofidagilar noqulay bo'lganligi uchun ular o'zlarini past his qilishadi va muloqot qilishdan qochishadi. Ajablanarlisi shundaki, bunday o'z-o'zini hurmat qilish haddan tashqari baholanganidek tuzatilishi mumkin, chunki "toj" kuchli ichki zaiflikning natijasidir. Boshqalar uni qadrsiz deb bilishidan qo'rqib, bola albatta, sovuqqon bo'lishni, o'zini eng yaxshi tarzda isbotlashni, barchaga o'zining ajoyibligini isbotlashni xohlaydi. Sog'lom o'zini-o'zi hurmat qilish bilan bunday ehtiyoj odatda paydo bo'lmaydi. Sog'lom o'zini o'zi qadrlashni shakllantirish sekin va ancha mashaqqatli jarayon bo'lib, o'ziga ishongan va g'amxo'r kattalar bolaga bu yo'ldan borishga yordam berishi muhimdir.

O'z-o'zini hurmat qilish - bu murakkab shaxsiy ta'lim. Umuman bu shakl shaxsning o'zini, uning imkoniyatlarini baholash, boshqa odamlar orasida sharaf va o'rinlarini anglay olishiga imkon beradi. O'smirlik- davr o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini hurmat qilishning intensiv rivojlanishi. Bu intensiv rivojlanishning maqsadi o'z-o'zini hurmat qilish va o'smirlarda shu jarayonni o'rganishdan iborat. Psixologik tadqiqotlarda o'z-o'zini hurmat qilish muammosi e'tibordan chetda qolmaydi.

O'smirlik davrida bilamizki, salbiy fikrlar ko'p paydo bo'ladi. Salbiy fikrlar paydo bo'lganda, bola "To'xtatish" tugmasini bosishi kerak. O'ziga aytayotgan qo'pol va shafqatsiz so'zlarini yoki boshidan chiqmaydigan og'riqli so'zlarni yozib olishi kerak. Va o'zi bilan tuzatish o'yinini olib borishi kerak. Keyingi safar eski yozuv o'ynalganda, "To'xtatish" tugmasini bosib, o'ziga: "Men o'zim bilan



bunday gaplashmayman"degan buyruqni bir necha bor berishi kerak. Keyin esa o'yindagi "orqaga o'tkazing" tugmasini tanlab salbiy bayonotlarni ijobiy bilan almashtirishi kerak. "Oilam meni yaxshi ko'radi", "O'tgan hafta gol urdim va butun jamoa meni hayratda qoldirdi" va shunga o'xshash motivatsiyaga boy gaplar. U "plastinka" ga oddiy iboralarni yozishi ham mumkin: "Men o'zimga ishonaman", "Men hurmatga loyiqman", "Men eng yaxshisiman". Ijobiy fikrlar kuch beradi va u optimizm bilan to'ladi. Bu eng oson va har bir nafaqat o'smir balki boshqa yosh davrlari ham ushbu kichik texnologiyadan kundalik hayotlarida bemalol qo'llashlari mumkin bo'lgan metodikadir.

O'smirlar hayoti va qanchalik o'z o'zini anglay olishi albatta bevosita ota onasi bilan bog'liq. Bazi ota-onaning ekstremal uslublari, avtoritar yoki ruxsat beruvchi tipi yomon natijalarga olib keladi. Avtoritar uslub bolalarda ota-onadan begonalashishni, oilada ahamiyatsizlik va istalmaganlik hissini keltirib chiqaradi. Ota-onalarning talablari, agar ular asossiz bo'lib tuyulsa, norozilik va tajovuzni yoki befarqlik va passivlikni keltirib chiqaradi. Ruxsat etilgan tarbiya uslubi o'smirda ota-onasi unga ahamiyat bermasligini his qiladi. Bundan tashqari, passiv va befarq ota-onalar taqlid va identifikatsiyaning sub'ekti bo'la olmaydi va boshqa ta'sirlar - maktablar, tengdoshlar, ommaviy axborot vositalari bu bo'shliqni to'ldira olmaydi, bolani murakkab va o'zgaruvchan dunyoda to'g'ri yo'l-yo'riq va yo'nalishsiz qoldiradi. Ota-onalar e'tiborining zaiflashishi va uning gipertrofiyasi faqatgina zaif "men" ga ega bo'lgan shaxsning shakllanishiga yordam beradi. Ota-onalarning shaxsning shakllanishiga ta'siri qanchalik katta bo'lmasin, uning eng yuqori cho'qqisi o'tish davrida emas, balki hayotning birinchi yillarida bo'ladi. Yuqori sinflarda ota-onalar bilan munosabatlar uzoq vaqtdan beri o'rnatilgan va o'tgan tajribaning ta'sirini "bekor qilish" mumkin bo'lmay qoladi. Yuqori sinflarda xulq-atvorda avtonomiya qoida tariqasida, allaqachon juda katta ahamiyatga ega. O'rta maktab o'quvchisi o'z vaqtini mustaqil ravishda ajratadi, do'stlar, dam olish usullarini tanlaydi va hokazo. Muloqotning ko'p yoki kamroq avtoritar uslubiga ega bo'lgan oilalarda bu avtomatlashtirish ba'zida keskin nizolarni keltirib chiqaradi. O'z huquqlarini kengaytirishga intilishda, o'rta maktab o'quvchilari ko'pincha ota-onalariga, shu jumladan moddiy talablarga ham haddan tashqari talablar qo'yadilar. Ko'pgina badavlat oilalarda bolalar daromad manbalarini bilishmaydi va bunga ahamiyat bermaydilar. Aniq faktlarga tayansak psixologik so'rovlarda qatnashgan 9 va 10-sinf o'quvchilarining deyarli o'ndan to'qqiz qismi ma'lum narsalarga ega bo'lish orzulari ro'yobga chiqishiga umid qiladi va shunga



qarab anglangan harakatni amalga oshiradi, uchdan ikki qismi esa bu istaklarni amalga oshirish ota-onalariga bog‘liq (“ota-onalar sotib oladi”)ligiga amin. Ushbu o‘rta maktab o‘quvchilarining xatti-harakati va talablari deyarli avtonomdir, chunki ularning istaklari ota-onalarning fikriga faqat 10% hollarda to‘g‘ri keladi. Biroq, bolalar o‘zlarining istaklari ustuvor bo‘lishiga ishonchlari komil. Ota-onalar va tengdoshlarning o‘g‘il va qizlari uchun "ahamiyati" faoliyatning turli muhitlarida tubdan farq qiladi. Tengdoshlarga yo‘naltirilgan ota-onalarning eng katta avtonomiyasi bo‘sh vaqt, o‘yin-kulgi, erkin muloqot, iste‘molchi yo‘nalishlari muhitida kuzatiladi. Eng muhimi, o‘rta maktab o‘quvchilari do‘stlari va tengdoshlarini o‘z ota-onalarida ko‘rishni xohlashadi. Mustaqillikka intilayotgan yigit-qizlar hayotiy tajribaga, keksalar yordamiga muhtoj. Ular o‘zlarini qiziqtirgan ko‘plab mavzularni tengdoshlari bilan muhokama qila olmaydilar, chunki mag‘rurlik ularga xalaqit beradi. Oila o‘smir o‘zini eng xotirjam va ishonchli his qiladigan joy bo‘lib qoladi.

Xulosa: Bolaning kamol topishida ota-onalar, o‘qituvchilar, katta avlod va ancha yetuk tajribali insonlar asosiy rol o‘ynaydi, Bolaning bolaligida ota-ona qanday bo‘lgan, unga nisbatan munosabati qanday bo‘lgan u o‘zida shu xususiyatlarni ustanovka qilib oladi va shunday inson bo‘ladi. Uning ustozlari qanday bo‘lgan bo‘lsa, u o‘z farzandlari uchun xuddi shunday ustoz bo‘ladi. Kattalar bolaning shaxsiyatini shakllantirishga, uning o‘zini o‘zi qadrlashini shakllantirishga, o‘z o‘zini anglashga va shaxsiy "men" ni aniqlashga ta'sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. “Общая психология “ – Маркитантов
2. “Аффект”- Двойникова
3. “Расстройства эмоции” – В.И. Крилов
4. Sattorova, M. (2023). PSYCHOLOGICAL MANIFESTATIONS OF ETHNIC AND SOCIAL TOLERANCE. Modern Science and Research, 2(6), 280-282..
5. Sattorova, M. (2022). DIAGNOSTICS OF SOCIAL TOLERANCE OF STUDENTS. Science and innovation, 1(B5), 526-528.