

Ўсмир шахсида эмоционал зўриқишларни ўрганишнинг психологик асослари

Меҳринисо Баҳриддиновна Баҳодирова
23-ИДУМ

Аннотация: Ушбу мақолада ўсмир шахсидаги эмоционал зўриқишлар ҳамда уларни бартараф этишнинг назарий таҳлиллари келтирилган.

Калит сўзлар: ўсмир, стресс, эмоционал зўриқиш, ҳавотирланиш, ўқув мотивацияси.

Psychological basis for the study of emotional tension in a teenage person

Mehriniso Bahriddinovna Bahodirova
23-SSS

Abstract: This article presents the emotional stresses in the adolescent personality as well as the theoretical analysis of their elimination.

Keywords: adolescent, stress, emotional tension, anxiety, educational motivation.

Ўсмир шахсида тафаккур, дунёқараш, мустақил фикрлаш шаклланиб боргани сари унга қўйилган талабларни ҳам қабул қилиб боради. Ўсмир шахси шаклланишида жамиятдаги ижтимоий нормалар, санкциялар, роллар муҳим ўрин тутаяди. Булар ижтимоий механизмлар сифатида шахс хулқ-атворини маълум маънода бошқариб, мувофиқлаштириб туришга ёрдам беради. Лекин инсоннинг комиллиги, унинг ахлоқи, ижтимоий нормалар доирасидаги мақбул ҳаракати унинг ўзига ҳам боғлиқдир. Ижтимоий хулқ - шахс томонидан уни ўраб турган одамлар, уларнинг хулқ-атворларига эътибор беришдан ташқари, ўзининг шахсий ҳаракатлари, уларнинг оқибатларини мунтазам тарзда таҳлил қилиб бориш орқали, ролларни мувофиқлаштиришни ҳам тақозо этади.

Бизга маълумки, шахснинг дунёни билиши, ўзини ва атрофидаги инсоний муносабатларни тушуниши ва ўзаро муносабатлар жараёнида ўзидаги такрорланмас индивидуаллиликни намоён қилиши жамиятда ўз ўрнига эга бўлишида катта аҳамият касб этади.

Инсон туғилган онидан бошлаб ўзига ўхшаш инсонлар қуршовида бўлади ва унинг бутун руҳий потенциали ана шу ижтимоий муҳитда намоён бўлади.

Ижтимоий мулоқотнинг барча кўринишларининг фаол объекти ва субъектига айланади ва ижтимоийлашув жарёни юзага келади.

Инсон томонидан ижтимоий тажрибани эгаллаш ва ҳаёт - фаолият жараёнида уни фаол тарзда ўзлаштириш жараёни-ҳар бир шахснинг жамиятга қўшилиши, унинг нормалари, талаблари, кутишлари ва таъсирини қабул қилган ҳолда, ҳар бир ҳаракати ва муомаласида уни кўрсатиши, ўз навбатида ўзгаларга таъсирини ўткази олиши жараёнидир.

Ўсмир шахсида ижтимоийлашув энг аввало мулоқот ва ҳамкорликда турли фаолиятни амалга ошириш жараёнини назарда тутди. Ташқаридан унга кўрсатилаётган таъсир оддий, механик тарзда ўзлаштирилмай, унинг ички руҳияти, дунёни акс эттириш хусусиятлари нуқтаи назаридан турлича субъектив тарзда идрок этилади. Шунинг учун ҳам бир хил ижтимоий муҳит ва бир хил таъсирлар ўсмир томонидан турлича ҳаракатларни келтириб чиқаради. Масалан, 15та ўқувчидан иборат гуруҳ ўқувчиларини олайлик. Уларнинг билимни, илмни идрок қилишлари, улардан ота - оналарининг кутишлари, ўқитувчиларнинг бераётган дарслари ва унда етказилаётган маълумотлар, манбалар ва бошқа қатор омиллар бир хилдай. Лекин барибир ана шу 15 ўқувчининг ҳар бири шу таъсирларни ўзича, ўзига хос тарзда қабул қилади ва бу уларнинг ишдаги ютуқлари, ўқув кўрсаткичлари ва иқтидорида акс этади. Бу ўсмир томонидан ижтимоий таъсирларнинг англаниши ва ижтимоийлашув ҳамда индивидуализация жараёнларининг ўзаро боғлиқ жараёнлар эканлигидан дарак беради.

Ўсмир шахсидаги ижтимоий хулқ элементлари айнан оилада, оилавий муносабатлар тизимида шаклланади. Шунинг учун ҳам ҳалқимизда «Қуш уясида кўрганини қилади» деган мақол бор. Яъни, шахс сифатларининг дастлабки қолиплари оилада олинади ва бу қолип жамиятдаги бошқа гуруҳлар таъсирида сайқал топиб, такомиллашиб боради. Ўсмир шахсида ижтимаий таъсирларнинг англанишида оила билан бир қаторда маҳалла ҳам муҳим рол ўйнайди. Яъни шу маҳаллада катта бўлаётган болаларга ундаги муҳит ўз таъсирини ўтказмасдан қолмайди, афзаллик ва камчилик томонлари бола психологиясида ўз аксини топади. Яна бир муҳим ижтимоий таъсирларга мактаб ва бошқа таълим масканлари киради. Айнан шу ерда ижтимоий таъсирларни англаш ва тарбия жараёнлари махсус тарзда уйғунлаштирилади. Мактаб таълим берадиган, бола билимлар тизимини ўзлаштирадиган маскан бўлиб қолмасдан, ижтимоийлашув тарбиявий воситаларда юз берадиган маскандир. Масалан, дарс пайтида ўқитувчи бутун диққати билан янги дарсни тушунтириш билан овора дейлик. Унинг назарида фақат дарс, мавзунинг мазмуни ва ундан кўзланган мақсад асосий ўрин эгаллайди. Лекин аслида ана шу жараёндаги ўқитувчининг ўзини қандай тутаётганлиги, кийим - боши, мавзуга субъектив муносабати ва

қолаверса, бутун синфдаги ўқувчиларга муносабати ҳамма нарсани белгиловчи, ижтимоий тажриба учун муҳим аҳамиятга эга бўлган омилдир. Шу нуқтаи назардан ўқувчилар диди ва талабларига жавоб берган ўқитувчи болалар томонидан тан олинади, акс ҳолда эса ўқитувчининг таъсири фақат салбий резонанс беради. Худди шундай ҳар бир синфда шаклланган муҳит ҳам катта роль ўйнайди. Баъзи синфларда ўзаро ҳамкорлик, ўртоқчилик муносабатлари яхши йўлга қўйилган, гуруҳда ижодий мунозаралар ва баҳслар учун қулай шароит бор. Бу муҳит табиий ўз аъзолари ижтимоий хулқини фақат ижобий томонга йуналтириб туради. Бу маълумотлар шуни кўрсатадики, ўсмир томонидан ижтимоий таъсирларнинг англаниши гуруҳдаги ички муҳитга, уларнинг ўзаро мулоқотларига, шахслараро муносабатга боғлиқ. Бу эса ўсмирнинг ўз-ўзини баҳолаши жараёнига катта таъсир кўрсатади.

"Эмоционал зўриқиш" атамаси 1974 йилда америкалик психиатр Х.Ж.Фрейденбергер томонидан киритилган. Бу жараён пировардида соғлом одамларнинг психологик ҳолатини тавсифлаш, мижозлар ва беморларга профессионал ёрдам кўрсатиш, ҳиссий жихатдан толиққан муҳитда ҳаддан ташқари интенсив, яқин алоқада бўлишни назарда тутади. У эмоционал зўриқишни ўз ресурслари ва кучларига кескин оширилган талаблар туфайли келиб чиқадиган чарчоқ деб таърифланган. Кейинчалик, у ушбу ҳолат "муваффақият усти касаллиги" деб аталган.

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг таърифига кўра, "Эмоционал зўриқиш синдроми" (ЭЗС) - бу ишдаги маҳсулдорликнинг бузилиши, чарчоқ, уйқусизлик, соматик касалликларга дучор бўлишга боғлиқ жисмоний, ҳиссий ёки мотивацион чарчоқдир. Ҳозирги вақтда ЭЗС доирасида кўриб чиқилган иш стресси муаммолари (ўз ҳаётини бошқаришдаги қийинчиликлар билан боғлиқ муаммолар) Z73.0 сарлавҳаси остидаги "Эмоционал зўриқиш синдроми" даги 10 чи қайта кўриб чиқиш Халқаро касалланиш таснифида (ХКТ - 10) кўрсатилган.

Дастлаб, бу атама мадорсизлик ҳолати, ўз фойдасизлиги ҳисси билан чарчоқ деб таърифланган. Замонавий тадқиқотчилар таъкидлашларича, эмоционал зўриқиш сурункали чарчоқ синдромининг шаклланиши билан боғлиқ бўлиши мумкин.

1980 йилда С.Чернисс эмоционал зўриқиш синдромини психологик парвариш ва ҳиссий чарчаш натижасида юзага келадиган ортиқча мажбуриятларга, норозиликка жавобан ишлаш мотивациясини йўқотиш деб таърифлади.

Шу тариқа, ушбу ҳолат намоён бўлишининг учта асосий гуруҳи аниқланди: ҳиссий чарчоқ, деперсонализация ва шахсий касбий ютуқларни қисқартириш. Ҳиссий чарчоқ одатда касбий фаолият натижасида юзага келадиган ҳиссий бўшлиқ ва чарчоқ ҳисси сифатида тушунилади. Бундай ҳолда деперсонализация

ушбу атамани классик психиатрик атама сифатида эмас, балки касбий фаолиятда шахсий иштирокнинг пасайиши сифатида талқин этилади. Деперсонализация ўз фаолияти объектларига (беморларга/мижозларга) муносабатнинг дегуманизацияси шаклида намоён бўлади. Хусусан, совуққонлик, алоқаларнинг расмийлиги, шавқатсизлик ва сурбетликни кўрсатиш мумкин. Юзага келаётган салбий муносабатлар дастлаб яширин характерга эга бўлиши мумкин ва охири оқибат ташқарига чиқадиган ва низоларга олиб келадиган ички безовталиқда ўзини намоён қилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. *Science and Education*, 3(4), 1271-1277.
2. Axmadov, N. R., & Roziqova, M. F. (2022). Oilaviy ajrimlar ularning sabablari, ajrimlarning oldini olishning psixologik mexanimzlari. *Science and Education*, 3(4), 760-764.
3. Ахмадов, Н. Р. (2020). Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. Психология XXI столетия. In Сб. научных статей по материалам международной конференции) (pp. 127-131).
4. Rahmat o'g'li, A. N., & Oybek o'g'li, D. S. (2020). Preventing the formation of suicidal risk in adolescents under the influence of interpersonal relationships. *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND TECHNICAL JOURNAL "INNOVATION TECHNICAL AND TECHNOLOGY"*, 1(2), 37-41.
5. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. *Science and Education*, 3(2), 1045-1053.
6. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(3), 79-84.
7. Axmadov, N. R. (2022). Dezadaptatsiya va uning o'smir xulqida na'moyon bo'lishi. *Science and Education*, 3(3), 389-395.
8. Ахмадов, Н. Р. (2020). ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. Рекомендовано к печати Ученым советом Института психологии имени ГС Костюка НАПН Украины (Протокол № 14 от 28 декабря 2020), 14.
9. Nazir, A. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE REHABILITATION OF DISADAPTED ADOLESCENTS. *Integration of Pragmalinguistics, Functional Translation Studies and Language Teaching Processes*, 377-380.

10. Рустамов, Ш. Ш. (2022). Психологические особенности изучения математической компетентности практикующего психолога. *Science and Education*, 3(4), 1746-1752.
11. Рустамов, Ш. Ш. (2022). О формировании математической компетентности практический психологов. *Science and Education*, 3(2), 1359-1366.
12. Рустамов, Ш. Ш. (2019). Анализ психологических данных с помощью программы SPSS. Информационная культура современного детства. Сборник статей Международной научно-практической конференции Россия, г. Челябинск, 187-191.
13. Rustamov, S. (2021). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 8(8).
14. Назаров, А. М., & Рустамов, Ш. Ш. (2019). АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ SPSS. ББК 71.0 И74 Редакционная коллегия Ответственный редактор, 187.
15. Olimov, L. Y. Umumiy psixodiagnostika. "Durdon" nashriyoti. Buxoro. 2020.
16. Nazarov, A. M. (2020). PSYCHOLOGICAL MECHANISM FOR IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF SPORTSMEN. *Theoretical & Applied Science*, (1), 435-438.
17. Назаров, А. М., & Агамурадов, С. И. (2022). Особенности психологической защиты личности в подростковом возрасте. *Science and Education*, 3(2), 654-660.
18. Ismatulloev, A. N., & Nazarov, A. M. (2022). The level of subjective control and its influence on the activity of the person. *Science and Education*, 3(2), 751-754.
19. Akmal, N. (2022). KINDS OF TEMPERAMENT OF HUMAN BEINGS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 321-324.
20. Назаров, А. М. (2020). Спортчиларда психологик мухофазани шакллантириш усуллари. *Психология. Илмий журнал.*–Бухоро, (4), 21-27.
21. Назаров, А. М. (2020). Психологическая защита личности в спортивной деятельности "Психология XXI столетия". Выпуск, 1, 97-99.
22. Axmadov, N., & Ostanov, S. (2021). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).
23. Останов, Ш. Ш. (2020). Арт-терапия воситалари оркали талаба-ёшлар креативлигини ривожлантириш. *Психология. Илмий журнал.*–Бухоро, (2), 175-184.

24. Назаров, А. М., & Останов, Ш. Ш. (2017). СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. NovaInfo. Ru, 1(58), 547-552.
25. Бафаев, М. М., & Останов, Ш. Ш. (2014). СОЦИАЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ КАК МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ОБЩЕСТВА. In *Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности* (pp. 24-26).
26. Останов, Ш. Ш. (2019). Бытие виртуальной реальности. "Вестник интегративной психологии" журнал для психологов, (18), 169-172.
27. Бафаев, М. М., & Останов, Ш. Ш. (2014). Этнический менталитет как компонент психического склада этноса. PEM: Psychology. Educology. Medicine, (2), 27-30.
28. Кулиев, Ё. К. (2022). Социально-психологические особенности юношеского возраста. Science and Education, 3(4), 1392-1397.
29. Salixov, S. M., & Salixov, T. M. (2022). Musobaqa oldi sportdagi stress va tauyorgarlikning psixologik tomonlari. Science and Education, 3(4), 1039-1044.
30. Усманова, М. Н., Останов, Ш. Ш., & Бафаев, М. М. (2013). К вопросу о зарождении этнопсихологии. PEM: Psychology. Educology. Medicine, (1-1), 68-72.
31. Sobirov, A. (2021). Индивидуальные проявления механизмов психологической защиты у спортсменов. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz), 3(3).
32. Ismatova, D. T. (2022). Emotsional zo'riqishlarini korreksiyalashning ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Science and Education, 3(4), 850-855.