

O'SMIRLIKDA EMOTSIONAL BOSHQARUV VA ZO'RAVONLIK: PSIXOLOGIK
TAHLIL

Shermatov Javohir Sherzotovich

Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: *ushbu maqolada o'smirlar davrida yuzaga keladigan emotsional o'zgarishlar, ularning boshqarilishi va bu holatlarning zo'ravonlikka ta'siri bilan bog'liq psixologik jarayonlarni o'rganadi. O'smirlik davri – bu jismoniy va psixologik o'zgarishlarning tez va kuchli sodir bo'lishi davri bo'lib, ayniqsa, gormonlar va his-tuyg'ularning kuchayishi sababli o'smirlar ko'pincha o'z his-harakatlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu jarayonda, emotsional boshqaruvni o'rganish, frustratsiya va stressni yengish, o'smirlarning ijtimoiy munosabatlari va xulq-atvorini tartibga solishning muhimligi ta'kidlanadi. O'smirlarning zo'ravonlikka moyilligini aniqlashda, ularning ichki va tashqi omillari, shuningdek, oilaviy va ijtimoiy muhitning roli ham o'rganiladi. Ushbu tahlilda, o'smirlarning emotsional reaktivlikni boshqarish, zo'ravonlikni oldini olish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilash uchun psixologik metodlar va yondashuvlar keltiriladi.*

Kalit so'zlar: *o'smirlik, emotsional boshqaruv, zo'ravonlik, psixologik tahlil, emotsional reaktivlik, frustratsiya, stress, xulq-atvor, ijtimoiy munosabatlar, gormonlar, psixologik rivojlanish, ijtimoiy moslashuv*

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va hissiy jihatdan yuqori bo'lgan bosqichlaridan biridir. Bu davrda, gormonal o'zgarishlar, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv jarayonlari o'smirlarning xulq-atvoriga katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarishda ko'pincha qiyinchiliklarga duch keladilar, bu esa ularni frustratsiya, g'azab yoki stress holatlariga olib kelishi mumkin. Ushbu psixologik jarayonlar o'smirlarning tajovuzkor xatti-harakatlari va zo'ravonlikka moyilligi bilan bevosita bog'liqdir.

Emotsional reaktivlik – o'smirlarning o'z his-tuyg'ulariga javob berishdagi tezkorlik va kuchlilikni ifodalaydi. O'smirlar ko'pincha o'z hissiyotlariga ortiqcha berilishadi, bu esa o'zlarini ifodalashda impulsiv va tajovuzkor bo'lishlariga olib kelishi mumkin. Ko'plab o'smirlar o'zlarining hissiy tajribalari va ruhiy holatlariga qarshi kurashishda stress, frustratsiya va ijtimoiy bosimni his qiladilar, bu holatlar ularning zo'ravonlikni boshqarishda qiyinchiliklar yaratadi. Shu nuqtai nazardan, emotsional reaktivlikning psixologik asoslarini tahlil qilish va uning o'smirlarning zo'ravonlikka moyilligiga ta'sirini aniqlash, zamonaviy jamiyatda yoshlar psixologiyasi va ularni ijtimoiy moslashuvini o'rganishda katta ahamiyatga ega. Ushbu ma'ruzada, emotsional reaktivlikning o'smirlar orasida zo'ravonlikni keltirib chiqaruvchi asosiy omillardan biri sifatida tahlil qilinishi ko'zda tutilgan.

Emotsional reaktivlik o'smirlik davrida juda muhim psixologik omildir va zo'ravonlikning rivojlanishida katta rol o'ynaydi. Bu fenomenni tushunish uchun,

birinchi navbatda o'smirlik davrida yuz beradigan emotsional o'zgarishlarga va ular qanday qilib tajovuzkor xulq-atvorga olib kelishiga e'tibor qaratishimiz zarur.

O'smirlik davrida gormonlar, xususan, testosteron va estrogen darajasi keskin oshadi. Bu gormonlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham ta'sir qiladi. Yigirma yoshgacha bo'lgan davrda, miyada yuz beradigan neyrokimyoviy o'zgarishlar emotsional reaktivlikni kuchaytiradi. O'smirlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish bo'yicha qiyinchiliklarga duch keladilar. Shu sababli, kichik holatlar yoki stressli vaziyatlar ular uchun juda katta emotsional ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlar o'zlarini ko'pincha chalkash yoki notekis his qiladilar. O'zini anglash jarayonidagi bu beqarorlik, ular uchun emotsional xatti-harakatlarni boshqarishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. O'smirlik davrida o'zini aniqlash jarayoni boshlanadi, bu esa ko'plab ichki kurashlarni yuzaga keltiradi. Misol uchun:

O'zligini anglash: O'smirlar o'zlarining kimligini, maqsadlarini va dunyoqarashlarini aniqlashga harakat qiladilar. Bu jarayon noaniqlik va ichki kurashlarga olib kelishi mumkin, bu esa kuchli emotsional reaksiyalarni yuzaga chiqaradi.

Ijtimoiy moslashuv: O'smirlar doimo ijtimoiy jihatdan tasdiqlanishga intiladi, ya'ni ular o'z do'stlari va jamiyat tomonidan qabul qilinishi kerak. Agar bu maqsadga erisha olmasalar, bu ularda o'zlikni yo'qotish yoki past o'zini hurmat qilish tuyg'usini keltirib chiqarishi mumkin.

Emotsional holatlarni boshqarishdagi muammolar o'smirlarni agressiv yoki tajovuzkor his-tuyg'ularni namoyon qilishga olib kelishi mumkin. O'smirlar o'zlarini to'g'ri ifodalashda qiyinchilikka duch kelganda yoki ichki stressga qarshi turish qiyin bo'lsa, bu emotsional reaksiyalar tezda tashqi tajovuzkorlikka aylanishi mumkin.

Frustratsiya – bu o'z maqsadlariga erisha olmaslik yoki kutgan natijalarga yetolmaslik hissi. O'smirlar ko'pincha o'zlarini qo'yilgan ijtimoiy yoki akademik talablar bilan bog'liq ravishda frustratsiya hissi bilan yuzlashadilar. O'zgalardan tomonidan qo'yilgan yuqori talablar, o'ziga bo'lgan past ishonch yoki muvaffaqiyatsizliklar stressni kuchaytirishi mumkin. Bunday frustratsiya holatida o'smirlar, bu hislarni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelib, o'zlarini tajovuzkor tarzda ifodalashlari mumkin. Ular bu frustratsiyani tashqi dunyo bilan qarama-qarshi turish orqali, ya'ni boshqalarga qarshi xatti-harakatlar ko'rsatish orqali bo'shatishga harakat qilishadi. Ichki stress ham o'smirlarning tajovuzkorlikka moyilligini oshirishi mumkin. O'smirlar, oiladagi muammolar, maktabdagi stress, do'stlar bilan munosabatlar yoki o'zligini topishdagi noaniqliklar tufayli ichki ruhiy bosimga duch kelishadi. Bu holatlar, ular o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynalganida, tashqi zo'ravonlik shaklida namoyon bo'lishi mumkin.

O'smirlar, shaxsiy qoniqishni topishda ham ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. O'zini boshqa o'smirlar yoki jamiyat bilan taqqoslash, o'ziga nisbatan past baho berish yoki idealga yetishmaslik hissi ular uchun psixologik bosim yaratadi. Bu noxush holatlar o'smirlarni g'azab yoki o'zini boshqarolmaslikka olib kelishi mumkin. Shu tarzda, o'smirlar shaxsiy qoniqish va ichki tinchlikni topishda to'siqlarni his

qilishlari natijasida, o'zlarini jismoniy yoki ruhiy jihatdan himoya qilish uchun zo'ravonlikka murojaat qilishlari mumkin.

O'smirlik davrida emotsional reaktivlikning boshqarilishi ko'pincha kamchiliklarga ega bo'ladi. O'smirlar tajovuzkorlikni, xatti-harakatni boshqarish va o'z his-tuyg'ularini anglashni o'rganayotgan bo'lsa-da, bu jarayon to'liq amalga oshmaydi. Masalan:

O'zini boshqarishning kamligi: Ko'plab o'smirlar o'z hissiyotlariga ko'proq berilishadi va bu ularda impulsiv xatti-harakatlarni keltirib chiqarishi mumkin. O'zini boshqarishning kamligi, ko'pincha zo'ravonlikning kognitiv asosi sifatida ishlaydi, chunki o'smirlar darhol his-tuyg'ularga qarshi chiqadilar va ularni boshqarish o'rniga tashqi dunyo bilan kurashishadi.

Qarama-qarshi hislar: O'smirlar ko'pincha o'zlarining ichki holatlarini aniqlashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bunday holatda, masalan, g'azab va qo'rquvni aralashtirish, zo'ravonlikka olib kelishi mumkin.

Emotsional reaktivlik o'smirlar uchun ruhiy stressni boshqarishning bir turi sifatida chiqadi, lekin bu stressni tajovuzkorlik shaklida tashqariga chiqarish ko'pincha yoshlarning emotsional reaktivlik darajasi yuqori bo'lishi bilan bog'liq. Gormonlar, ichki kurash, frustratsiya va o'zini anglashdagi qiyinchiliklar o'smirlarni zo'ravonlikka moyil qilishga olib keladi. Shuning uchun, o'smirlarni to'g'ri emotsional boshqaruvni o'rgatish, ularga muvaffaqiyat va o'zini qabul qilishda yordam berish, ularning zo'ravonlikka moyilligini kamaytirish uchun muhimdir.

O'smirlar orasidagi emotsional reaktivlik va zo'ravonlikni kamaytirishga qaratilgan yechimlar bir nechta sohalarda amalga oshirilishi mumkin. Quyida, bu muammoni hal qilish uchun amaliy va psixologik yondashuvlar taqdim etilgan.

1. Emotsional boshqaruvni o'rgatish. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Emotsional intellektni rivojlantirish orqali, o'smirlar o'zlarini va boshqalarni yaxshiroq tushunishga o'rganadilar. Buning uchun psixologik treninglar, guruh mashg'ulotlari va emotsional boshqaruv bo'yicha darslar taqdim etilishi mumkin. O'smirlar stress va frustratsiyani boshqarish uchun tinchlantiruvchi usullardan foydalanishni o'rganishlari zarur. Masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya yoki yoga o'smirlarning ichki bosimini kamaytirishga yordam berishi mumkin.

2. Ijtimoiy va pedagogik qo'llab-quvvatlash. O'smirlar ijtimoiy muhitda to'g'ri va sog'lom muloqot qilishni o'rganishlari kerak. O'zaro hurmat, muloqot, muammolarni konstruktiv tarzda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ularda tajovuzkorlikning oldini olishga yordam beradi. O'smirlar o'zlarini qabul qilish, oilaviy muhitda mehr-oqibat va qo'llab-quvvatlashni his qilishlari muhimdir. Oila a'zolarining ularga e'tibor berishi va ularni rag'batlantirishi, o'smirning o'zini hurmat qilishini oshiradi, bu esa zo'ravonlikka qarshi kurashishda ijobiy rol o'ynaydi.

3. O'zini anglash va o'zlikni qabul qilish. O'zlikni anglash va qabul qilishni qo'llab-quvvatlash: O'smirlar o'zlarining kimligini tushunishga va o'zligini qabul qilishga yordam berish muhimdir. O'zligini tanish va qadrlash ularga ijtimoiy qabul qilish va

o'z-o'zini hurmat qilishda yordam beradi. Bu jarayonni rivojlantirish uchun individual maslahatlar, psixologik qo'llab-quvvatlash va guruh terapiyasi taqdim etilishi mumkin. O'smirlarning kelajakdagi maqsadlar va rejaları bo'lishi ularning motivatsiyasini oshiradi va ijtimoiy jihatdan barqaror bo'lishlariga yordam beradi. Bu ularga o'zlarini to'g'ri yo'naltirish va o'zgarishga intilish uchun zarur bo'lgan energiya va ishtiyoqni beradi.

4. Jamoaviy va jamiyat dasturlari. Ijtimoiy muhitda o'smirlarning o'zaro aloqalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlar va treninglar tashkil qilish muhimdir. Masalan, o'zaro hurmat, muloqot va muammolarni hal qilish bo'yicha mashg'ulotlar o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilaydi, ularni zo'ravonlikdan saqlaydi. O'smirlar o'z muammolarini boshqa o'smirlar bilan baham ko'rish va bir-birlarini qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak. Bunday guruhlar o'smirlarni o'zlarining his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashga, stressni boshqarishga va tajovuzkorlikka qarshi kurashishga o'rgatadi.

5. Psixologik terapiya va kengashlar. O'smirlar uchun psixologik konsultatsiya va terapiya orqali ichki stress, g'azab yoki past o'zlikni anglash kabi muammolarni hal qilishga yordam berish mumkin. Bu ularga emotsional holatlarini boshqarishni o'rganishga yordam beradi. O'smirlar o'zlarining tajribalari va his-tuyg'ularini boshqalar bilan bo'lishish orqali o'zlarining ruhiy holatlarini yaxshilashlari mumkin.

Guruh terapiyasi orqali, o'smirlar boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni yaxshilashni va ijtimoiy muammolarni hal qilishni o'rganadilar.

6. Oilaviy qo'llab-quvvatlash va tashqi resurslar. Oila a'zolarining o'zaro ochiq muloqoti va qo'llab-quvvatlashi o'smirlarni sog'lom rivojlanishga rag'batlantiradi. Oilaviy maslahatlar va oila terapiyasi bu jarayonni qo'llab-quvvatlash uchun foydali bo'lishi mumkin. O'smirlar uchun psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash dasturlariga kirish imkoniyatlarini yaratish, shu jumladan, maktablar va jamiyatlar tomonidan taqdim etiladigan resurslardan foydalanish ularning rivojlanishiga katta yordam beradi.

O'smirlar orasida emotsional reaktivlik va zo'ravonlikni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu, o'smirlarning emotsional boshqaruv ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy va pedagogik yordam, shuningdek, psixologik terapiya va maslahatlarni o'z ichiga oladi.

Faqat bunday yondashuvlar yordamida, o'smirlar ijtimoiy moslashuvni yaxshilashlari, o'z his-tuyg'ularini to'g'ri boshqarishlari va zo'ravonlikka qarshi kurashishlari mumkin. Bu esa o'z navbatida, jamiyatda sog'lom va barqaror yosh avlodni shakllantirishga yordam beradi. O'smirlar davri, shubhasiz, inson hayotining eng o'zgaruvchan va emotsional jihatdan qiyin bosqichi hisoblanadi.

Bu davrda yuz beradigan gormonlar va his-tuyg'ulardagi o'zgarishlar, o'smirlarning o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv va hissiy tajribalari bilan bog'liq bo'lib, ko'pincha ularni boshqarishda qiyinchiliklarga olib keladi. Emotsional reaktivlik – o'smirlarning his-tuyg'ularga tezkor va kuchli javob berishlari, o'z-o'zini boshqarishda

qiyinchiliklar yaratishi va bu jarayonlarning zoʻravonlikka olib kelishi, ularning xulq-atvoriga taʼsir koʻrsatadi.

Koʻplab oʻsmirlar oʻzlarining frustratsiya, stress va ichki muammolarini tashqariga chiqarganida, tajovuzkorlik va zoʻravonlikni bir usul sifatida qabul qilishadi. Shuningdek, oilaviy muhit, ijtimoiy bosim va oʻzligini anglash jarayoni ham emotsional reaktivlikni kuchaytiradi va bu oʻsmirlarning tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon qilishiga sabab boʻladi. Shuning uchun, oʻsmirlarni emotsional boshqaruvni oʻrgatish, ularga muvaffaqiyatni his qilishda yordam berish, ijtimoiy moslashishni yaxshilash va sogʻlom psixologik muhit yaratish ularning zoʻravonlikka moyilligini kamaytirish uchun muhimdir.

Bundan kelib chiqib, emotsional reaktivlik va zoʻravonlikning oʻsmirlar orasida tarqalishini oʻrganish, jamiyatimizda yoshlarni qoʻllab-quvvatlash va ularning psixologik salomatligini mustahkamlash uchun zarur boʻlgan choralarni aniqlashga yordam beradi.

Bu masala faqat ilmiy nuqtai nazardan emas, balki ijtimoiy, pedagogik va psixologik jihatdan ham ahamiyatlidir, chunki oʻsmirlarning sogʻlom rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini taʼminlash, jamiyatning kelajakdagi barqarorligi uchun asos boʻladi.

ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Muhammadiev, A. (2017). Oʻsmirlar psixologiyasi va ularning emotsional rivojlanishi. Tashkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Juraev, A. (2015). Oʻsmirlik davri va uning psixologik muammolari. Tashkent: Oʻzbekiston davlat nashriyoti.
3. Tursunov, K. (2014). Psixologiya va pedagogikada emotsional reaktivlik. Tashkent: Oʻzbekiston pedagogika nashriyoti.
4. Saidov, S. (2016). Oʻsmirlar va yoshlarning psixologik yondashuvi: zoʻravonlik va uning oldini olish. Tashkent: Akademnashr.
5. Ismoilov, M. (2018). Oʻsmirlar psixologiyasi: oʻzini anglash va xulq-atvorni boshqarish. Tashkent: Oʻzbekiston yoshlar nashriyoti.
6. Karimova, G. (2019). Psixologiya: oʻsmirlar va yoshlarning shaxsiy rivojlanishidagi psixologik omillar. Tashkent: Oʻzbek universiteti nashriyoti.