

uchun ilmni rivojlantirish nafaqat iqtisodiy taraqqiyot, balki axloqiy yetuklik uchun ham muhimdir.

Xulosa: Biz yoshlar bugun ilmga intilib, kelajagimiz uchun mustahkam poydevor qo‘ymoqdamiz. Bugungi harakatlarimiz ertaga yurtimizning porloq kelajagini belgilaydi. Masalan, ekologik muammolarni hal qilishda yangi ilmiy tadqiqotlar orqali atrof-muhitni asrash mumkin. Shu sababli, har birimiz ilmni nafaqat o‘zimiz uchun, balki jamiyat uchun ham rivojlantirishni burchimiz deb bilishimiz lozim.

Ilm – bu eng buyuk boylik. U hayotga mazmun, insonning orzulariga qanot beradi. Agar biz ilmni e‘zozlasak va uni rivojlantirishga xizmat qilsak, yurtimizni yanada obod, kelajagimizni esa porloq qilamiz. Bu yo‘lda har bir qadamimiz muvaffaqiyat va baxt sari olib boradi. Chunki ilm – bu taraqqiyotning ildizi va baxtning kalitidir.

O‘SMIRLAR ORASIDAGI O‘ZARO MUNOSABATLAR VA EMOTSIONAL BEQARORLIK

Bekberdiyeva Gulbahor Ortiqaliyevna

*University of Business and Science oliy ta’lim muassasasi Pedagogika va
psixologiya kafedra o‘qituvchisi*

Shaxnoza Bazarbayeva Botirjanovna

_talaba

Annotatsiyasi: O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda yoshlarning jismoniy, psixologik va emotsional holatlari sezilarli o'zgarishlarga duchor bo'ladi. Ushbu maqola o'smirlar orasida keng tarqalgan emotsional beqarorlikning sabablarini va uning ijtimoiy munosabatlarga ta'sirini tahlil qiladi. Emotsional beqarorlik o'smirlarning o'zaro munosabatlarini murakkablashtirishi, ijtimoiy aloqalarini buzishi va ularda psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Gormonlar va biologik o'zgarishlar, shuningdek, o'smirlarning o'z kimligini shakllantirish jarayonidagi ichki nizolar, bu holatning asosiy sabablaridan biridir. Maqolada emotsional beqarorlikning ijtimoiy va psixologik oqibatlari, o'smirlarning o'zini qanday his qilishi va o'zaro aloqalardagi muammolar yuzasidan xulosa keltirilgan.

Kalit so'zlar: *O'smirlik davri, emotsional beqarorlik, gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy munosabatlar, psixologik rivojlanish, depressiya va ijtimoiy izolyatsiya.*

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim o'zgarishlar va rivojlanishlar bosqichlaridan biridir. Bu davrda o'smirlar nafaqat jismoniy va psixologik o'zgarishlarga duch kelishadi, balki ularning ijtimoiy va siyosiy hayotga bo'lgan munosabatlari ham shakllanadi. Siyosiy iqlim va jamiyatdagi mavjud bo'lgan ijtimoiy tuzilmalar o'smirlarning emotsional beqarorligini va ularning o'zaro munosabatlarini sezilarli darajada ta'sir qilishi mumkin. O'smirlarning emotsional holati va ular orasidagi ijtimoiy aloqalar, o'z navbatida, jamiyatdagi umumiy ruhiyat, siyosiy barqarorlik va davlat siyosatining ijtimoiy ta'siriga bog'liqdir.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biridir. Bu davrda o'smirlar nafaqat jismoniy o'zgarishlarga, balki ruhiy va emotsional o'zgarishlarga ham duch keladilar. Emotsional beqarorlik, ayniqsa, o'smirlar orasida keng tarqalgan hodisa bo'lib, bu holat ularning o'zaro munosabatlarida turli xil muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Emotsional beqarorlikning sabablarini va uning o'smirlar orasidagi ijtimoiy munosabatlarga ta'sirini tahlil qilish, bu davrdagi yoshlarning psixologik salomatligini tushunishga yordam beradi.

O'smirlikda emotsional beqarorlikning bir nechta asosiy sabablari mavjud. Bularning biri gormonlar va biologik o'zgarishlardir. O'smirlar organizmida gormonal o'zgarishlar kuchli bo'lib, bu ularda kayfiyatning tez-tez o'zgarishiga, hissiy holatlarning beqaror bo'lishiga olib keladi. Masalan, yoshlar o'zlarini baxtli yoki xafalikda his qilishlari mumkin, lekin bu holat bir necha daqiqadan keyin o'zgargan bo'ladi. Ikkinchi sabab - ijtimoiy va shaxsiy o'zgarishlar. O'smirlar, o'zlarini mustaqil shaxs sifatida ko'rishga intilishadi, bu esa ko'pincha oila, do'stlar va jamiyat bilan bo'lgan munosabatlarni yanada murakkablashtiradi. O'smirlar o'z kimligini shakllantirish jarayonida ko'plab ichki nizolarni boshdan kechirishadi, bu esa emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin.

Shuningdek, o'smirlarning psixologik rivojlanishida yuzaga keladigan muammolar ham emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. O'smirlar o'zlarining hissiyotlarini boshqarishni hali to'liq o'rganmaganlaridan, bu ular orasidagi munosabatlarda, ayniqsa, do'stlar yoki oilaviy aloqalarda nizolarni keltirib chiqarishi mumkin.

O'smirlikdagi emotsional beqarorlik, yoshlarning ijtimoiy aloqalarini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin. O'smirlar o'z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelganda, bu ularning do'stlari, ota-onalari yoki boshqa

kattalar bilan bo'lgan munosabatlarida muammolarni keltirib chiqaradi. Masalan, bir o'smirning kayfiyati tez-tez o'zgarganda, uning do'stlari bilan o'zaro tushunmovchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Ular bir-birlarini yaxshi tushunmasliklari yoki noto'g'ri talqin qilishlari natijasida nizolar paydo bo'lishi ehtimoli yuqori.

Shu bilan birga, o'smirlarning emotsional beqarorligi, o'zlarini qabul qilishda va o'z identifikatsiyasini shakllantirishda qiyinchiliklar yaratishi mumkin. Bu holat ularning o'ziga ishonchining pasayishiga olib kelishi va hatto depressiya yoki ijtimoiy izolyatsiyaga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlar orasidagi do'stliklar va jamiyatdagi munosabatlar o'zaro ishonch, hurmat va samimiyatga asoslangan bo'lishi kerak, lekin emotsional beqarorlik bu tushunchalarning buzilishiga olib keladi. Bundan tashqari, emotsional beqarorlik o'smirlar orasida agressivlik, yolg'izlik yoki o'ziga zarar yetkazishga moyillikni kuchaytirishi mumkin. Ularning hissiyati o'zgaruvchan bo'lgani sababli, ba'zi o'smirlar o'zlarining stresslarini boshqarish uchun salbiy usullarni tanlashlari mumkin. Bu esa, o'z navbatida, o'smirlar orasidagi ijtimoiy aloqalarda salbiy natijalarga olib keladi.

O'smirlik davridagi emotsional beqarorlik, yoshlarning psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi va bu holat ularning o'zaro munosabatlarini sezilarli darajada o'zgartiradi. O'smirlarning hissiyotlarini boshqarishda yordam berish va ularga o'z emotsiyalarini to'g'ri ifodalashni o'rgatish, ijtimoiy aloqalarni yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Bu davrda o'smirlar bilan ishlashda pedagoglar, psixologlar va ota-onalar o'zaro hamkorlikda faoliyat yuritishlari zarur. O'smirlarning emotsional salomatligini qo'llab-quvvatlash, ularga mustahkam va sog'lom ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishda yordam beradi.

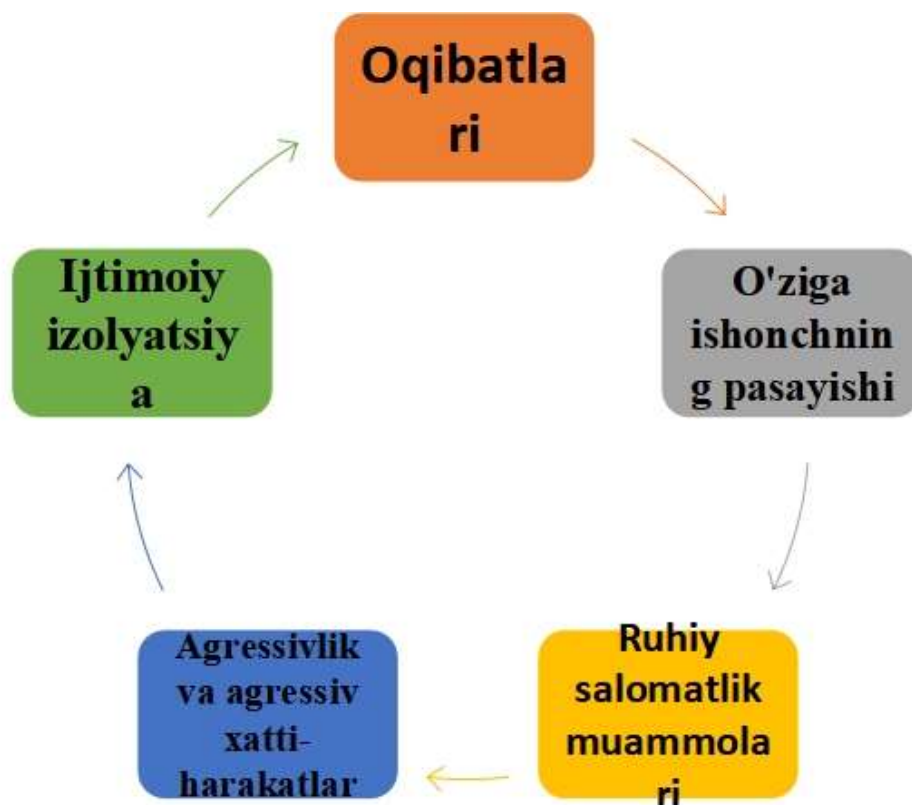


Biologik va gormonal o'zgarishlar: O'smirlilik davri, ayniqsa, gormonal o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Bu davrda o'smirlarning tanasida estrogen, testosteron va boshqa gormonlar miqdori o'zgaradi, bu esa kayfiyatning tez-tez o'zgarishiga olib keladi.

Psixologik va shaxsiy rivojlanish: O'smirlar o'z shaxsiyatini shakllantirish jarayonida ko'plab ichki nizolarni boshdan kechiradilar. Ular kimligini aniqlashga, o'z pozitsiyalarini belgilashga, va o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashga intilishadi.

Ijtimoiy va oilaviy bosim: O'smirlar oilaviy va ijtimoiy muhitdan katta ta'sir olishadi. Oila a'zolarining o'zaro munosabatlari, do'stlar bilan bo'lgan aloqalar, maktabdagi jamiyatning qoidalari – bularning barchasi o'smirning hissiyotlariga va emotsional holatiga ta'sir qiladi.

Madaniy va ijtimoiy ta'sirlar: Bugungi kunda o'smirlar uchun ijtimoiy media va zamonaviy madaniyatning ta'siri juda katta. Yangi trendlar, tanishuvlar va modalar o'smirlarning o'zini qanday his qilishiga va boshqalar bilan qanday munosabatda bo'lishiga ta'sir qiladi.



O'smirlarning emotsional beqarorligi, ularni o'z his-tuyg'ularini ifodalashda qiyinchiliklarga olib keladi, bu esa boshqalar bilan o'zaro munosabatlarda noxush vaziyatlarga olib kelishi mumkin.

Emotsional beqarorlik o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin. O'smirlar o'zlarining hissiyotlarini boshqarishda qiynalganlarida, o'zlarini qiynalayotgan, notinch va beqaror his qilishadi.

Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi o'smirlar orasida agressiv xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. O'smirlar o'z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelganlarida, ularni kuchli hissiy ziddiyatlar va g'azabni boshqarish bilan bog'liq muammolar yuzaga keladi.

Emotsional beqarorlik uzoq muddat davom etganda, o'smirning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu, o'z navbatida, depressiya, xavotir, va boshqa psixologik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yung K. Analiticheskaya psixologiya: - SPb: Kentavr. 1994.-136s.
2. Z.T.Nishanova. Bolalar psixodiagnostikasi. Toshkent, 1998, 87-bet.
3. F.A.Akramova. Psixologiya. Ma'ruzalar matni. T., 2000, 138-bet.
4. Vilyunas I.K. Psixologiya emotsionalnyx yavleniy. –M., 1976.

5. G. Sele. Stress bez distressa. –M., 1998.
6. Davaetshin M.G., TO'ychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent 2002.
7. Davaetshin M.G. Zamonaviy maktab -O'qituvchisi psixologiyasi. - Toshkent 1998.6.
8. Psixologiya. qisqacha izog_li lug_at .Toshkent, 1998

KOMFORT ZONADAN ONG PSIXOMERIYASI ASOSIDA CHIQISH OMILLARI

Nomanova Ma'rifat Abdullayevna

University of Business and Science oliy ta'lim muassasasi Pedagogika va psixologiya kafedra o'qituvchisi

Mamajanova Dildora Yaxyoxanovna

talaba

Annotatsiya: *Ushbu maqolada insonni rivojlanuvchi onggi o'lchamlarini shartli ravishda nomlanib komfort zonasidan ong psixometriyasi asosida chiqish asoslari berilgan.*

Kalit so'zlar: *Ong darajasi psixometriyasi, rivojlanish bosqichlari, komfort zonadan chiqish, balans qonuni mutanosibli.*

Hozirgi ruhiy rivojlanish jadallashgan bir davrda inson ruhini rivojlantirish, undagi tana, aql va qalb ongi rivojlanishi bilan uyg'unlikda va balansda bo'lishi ruhiy o'sish uchun asos bo'ladi. Inson ong darajasi o'lchamlarini induviduallik asosida aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Va mazkur asos bilan komfort zonadan chiqish metodlarini belgilab olish mumkin.

Inson o'z-o'zini ongli ravishda boshqarishda mukammallikka erishish uchun insonda ong darajasi psixometriyasi ehtiyojlari muvozanatda bo'lishi muhim bo'lgan ong o'lchamlarini shartli ravishda quyidagicha nomlaymiz:

1. Tana ongi
2. Aql ongi
3. Qalb ongi
4. Ruh ongi o'lchamlari

1. Tana ongi sifatleri va uni aniqlash, komfort zonasidan chiqish xususiyatlarini ko'rib chiqadigan bo'lsak, tana ongi insonda tug'ilgandan paydo bo'lgan dastlabki ong omili hisoblanadi. Tana ongi darajasi to inson yashab o'tib