

## O‘SMIRLARDAGI EMOTSIONAL ZO‘RIQISHLAR MUAMMOSINING NAZARIY ASOSLARI

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.6.6.016>

*Ismatova Dilafruz Tuymuratovna,*  
*Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi*  
<https://orcid.org/0000-0002-1287-1116>

*Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlardagi emotsional zo‘riqishlar muammosining nazariy sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to‘plangan ma’lumotlarga tayangan holda ilmiy mushohada yuritilgan bo‘lib, asosan xorij psixolog olimlarining bu boradagi psixologik qarashlari o‘rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi, muammoni o‘rganishga oid tadqiqot metodi asosida olingan natijalar bo‘yicha xulosa beriladi.*

*Kalit so‘zlar: stress, distress, koping xulq-atvor, koping strategiya, yenga olish, himoya mexanizmi, mafkuraviy muhofaza*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

*Исматова Дилафруз Туьмуратовна,*  
*Бухарский государственный университет, Преподаватель кафедры*  
*психологии*

*Аннотация: Данная статья представляет собой научное наблюдение, основанное на данных, собранных на основе исследований в теоретической области проблемы эмоциональной напряженности у подростков, в основном анализируется взаимосвязь психологических взглядов зарубежных психологов на этот вопрос, на изучение проблемы. заключение делается по результатам, полученным на основании соответствующего метода исследования.*

*Ключевые слова: стресс, дистресс, копинг-поведение, копинг-стратегия, копинг, защитный механизм, идеологическая защита.*

## THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE PROBLEM OF EMOTIONAL STRESS IN ADOLESCENTS

*Ismatova Dilafruz Tuymuratovna*  
*Bukhara State University, Teacher of the Department of psychology*

*Abstract: This article is a scientific observation based on data collected on the basis of research in the theoretical field of the problem of emotional tension in adolescents, it mainly analyzes the relationship between the psychological views of foreign psychologists on this issue, on the study of the problem. the conclusion is made on the basis of the results obtained on the basis of the relevant research method.*

*Key words: stress, distress, coping behavior, coping strategy, coping, defense mechanism, ideological defense.*

**Kirish:** Jahon ta’lim tizimida bugungi kunda yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash masalasiga alohida e’tibor berib kelinmoqda. Hozirgi globallashuv davrida oliy ta’lim tizimining asosiy maqsadi talabalarga yangi innovatsion muhit talablari asosida bilim berish, ulardagi o‘zini o‘zi rivojlantirishga bo‘lgan ijtimoiy-psixologik omillarni rivojlantirish va shu yo‘l bilan ulardagi irodaviy mexanizmlarni takomillashtirib borishdan iborat bo‘lib qolmoqda.

Butun dunyoda rivojlanib borayotgan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, urbanizatsiya jarayonlari, shaharlarda aholi sonining ko‘payishi, globallashuv bilan bog‘liq turli



xil axborotlar insondagi hissiy zo'riqishlarning oshishida, shuningdek, insonning o'z harakatlarini boshqarish, ularning rivojlanishini idora qilishda xulq-atvor shakllari o'rtasida muvozanatni o'rnatishda o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Bu jarayon, ayrim talaba-yoshlarning qo'zg'aluvchanlik, impulsivlik, o'z hatti-harakatlarini idora qila olmaslik bilan ajralib turadigan tajovuzkor harakatlarini sodir etishda yaqqol kuzatilmoqda. Demak, talaba-yoshlardagi o'zini o'zi idora qilish bilan bog'liq psixologik mexanizmlarni tadqiq qilishga bo'lgan ehtiyojlar tobora ortib bormoqda chunki, insonning o'z holatini nazorat qila olishi, turli vaziyatlarda o'z-o'zini boshqara olishi uning shaxs sifatidagi ijtimoiy-psixologik istiqbollarini belgillashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Muammoning dolzarbligi mazkur tadqiqot yuzasidan talaba-yoshlardagi o'zini o'zi idora qilish bilan bog'liq tadqiqotlarning yetarli darajada olib borilmaganligi bilan belgilanadi

Binobarin, psixologik va pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, bugungi kunda shaxsning o'zini o'zi idora qilish muammosiga bag'ishlangan ilmiy ishlar yetarlicha tadqiq qilinmagan. Shunday bo'lsada mazkur muammoning muayyan jihatlari taniqli rus olimlari tomonidan tadqiq qilingan. Jumladan, psixik holatlarda o'zini o'zi idora qilishning nazariy-metodologik jihatlari V.S.Agavelyan, G.Sh.Gabdreeva, V.A.Ganzen, B.V.Zeygarnik, O.A.Konopkin, N.D.Levitov, G.S.Nikiforov, N.M.Peysaxov, A.O.Proxorov, Yu.E.Sosnovikova, Yu.I.Filimonenko, I.I.Chesnokova; o'quv jarayonida talaba va o'qituvchilarning psixik holatlari G.N.Gening, A.V. Plexanov, A.F. Safarova; kasbiy faoliyatda, ekstremal vaziyatlarda sub'ektning o'zini o'zi idora qilish bilan bog'liq jihatlari B.A. Vyatkin, Yu.A. Golikov, L.G. Dikaya, A.N.Kostin, A.B.Leonova, V.I.Melnikov, I.X. Mirziev; kadrlarni tayorlash va ish joyidagi stressli vaziyatlarni bartaraf etish maqsadida o'zini o'zi idora qilish bilan bog'liq jihatlari; G.S.Nikiforov, T.S.Chuykova; o'zini o'zi idora qilishning muhim usul va tamoyillari bilan bog'liq jihatlari, Ye.M. Kono, V.I. Morosanova; o'zini o'zi idora qilishning yosh muammosi bilan bog'liq jihatlari G.Sh.Gabdreeva, Yu.A.Mislavskiy, A.K.Osniskiy, A.O.Proxorov o'ziga xos ilmiy uslublarda talqin qilinadi.

Bugungi kunda shaxsning o'zini o'zi idora qilish muammosini tadqiq qilish bo'yicha mukammal tadqiqotlarning taqchilligi yaqqol sezilmoqda. Bu esa mazkur muammoga oid o'ziga xos ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni yanada chuqurroq o'rganishni taqazo etadi.

O'zbek olimlaridan E.G.G'oziev, G.B.Shoumarov, Sh.R.Baratov, Z.R.Ibodullaev, V.M.Karimova, A.M.Jabborov, Z.T.Nishonova, N.S.Safoev, D.G.Muxamedova, R.S.Samarov, E.M.Muxtorov, N.I.Xalilova, R.I.Sunnatova, X.A.Ruxieva, F.I.Haydarov singari olimlar o'zini o'zi idora qilish muammosining muayyan jabhasi bo'yicha tegishli ilmiy mulohazalar yuritishgan. Biroq, yuqoridagi ilmiy izlanishlarda aynan talabalik davrida namoyon bo'luvchi o'zini o'zi idora qilish muammosi maxsus tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan.

Metodika:

1) "Shaxs irodaviy sifatlarini o'rganish" metodikasining modifikatsion varianti (V.M.Chumakov tomonidan ishlab chiqilgan);

2) "Emotsional holatlarda o'zini o'zi nazorat qilish metodikasi" (G.S.Nikiforov, V.K.Vasilev va S.V.Firsovalar tomonidan ishlab chiqilgan);

3) Shaxsdagi refleksivlikni o'rganish metodikasi (A.V.Karpova tomonidan ishlab chiqilgan);

4) Talaba-yoshlarda o'zini o'zi idora qilish jarayonini o'rganishga mo'ljallangan ijtimoiy-psixologik so'rovnoma (Sh.Baratov, J.Ramazonov).

Ma'lumki, ijtimoiy psixologiya fanida aynan o'smirlardagi emotsional zo'riqishlar, ulardagi ruhiy asab barqarorligi hamda xulq-atvor muammosiga bag'ishlangan va uning barcha yo'nalishlarini batafsil o'rganishga mo'ljallangan

ilmiy adabiyotlar yetarli bo'lmasa-da, bugungi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida o'smirlardagi emotsional zo'riqishlar muammosining zarurligini ko'rsata oluvchi va uning metodologik ildizlarini asoslab bera oluvchi ilmiy tadqiqotlarni alohida qayd etish mumkin.

Mazkur adabiyotlarni tahlil qilar ekanmiz, ulardagi koping xulq-atvor metodologiyasiga taalluqli bo'lgan ba'zi umumiy jihatlarni ijtimoiy psixologiya fani nuqtai nazaridan tadqiq qilishimizga to'g'ri keladi.

Inson hayoti va faoliyatidagi ekstremal sharoitlar ta'siri ostida rivojlanadigan eng xarakterli emotsional holat bu stressdir. Stress o'z tabiatiga ko'ra murakkab bo'lib, shaxslilik, psixofiziologik, va ijtimoiy jabhalarga egadir. stressli vaziyatlarga qarshilik ko'rsatishning samarali strategiyalarini izlashga yo'naltirilgan tadqiqotlar bugungi kunda o'ta dolzarb hisoblanadi. Stressli vaziyatlarni muvaffaqiyatli yengish va uning salbiy ta'sirini minimum darajasiga olib tushish har bir insonning muhim ko'nikmalaridan biri deb e'tirof etiladi.

Hozirgi davrda o'smirlarni emotsional holatlarini o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, xatti-harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari mavjud. Hozirgi kunda o'smirlar taqdiri masalasi ham g'oyat jiddiy tus oldi. O'smirlik davri taqlidchanligi, muhim nuqtai-nazarning shakllanmaganligi, hissiyotlilik, mardligi, tantiligi bilan farqlanadi. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il-qizlarga alohida e'tibor berish zarur.

Fan va texnika rivojlanishi natijasida madaniyat, san'at va adabiyot, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlarning o'zgarayotgani, ommaviy axborot ko'lamining kengayishi tufayli o'smirlar ongliligi darajasini ko'tarilgani, o'g'il va qizlarning dunyo voqealaridan, tabiat va jamiyat qonunlaridan yetarli darajada xabardorligi o'smir shaxsi rivojlanishida katta o'zgarishlar yuz berayotganidan dalolatdir. O'smirlar bilan ishlashda g'oyaviy-siyosiy, vatanparvarlik va baynalminal tarbiyaga alohida yondashish zarurligi, oshkoralik, ijtimoiy adolat, demokratiya muammolarining ijtimoiy hayotga chuqur kirib borayotgani kabi omillar o'smirlar muammosiga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Ularning jismoniy va aqliy kamoloti jadallashgani, o'quvchilar uchun mustaqil bilim olish, ijodiy fikr yuritish, o'zini o'zi boshqarish, anglash, baholash va nazorat qilishga keng imkoniyat yaratilgani o'smir shaxsi shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik yoshida bolalikdan kattalik holatiga ko'chish jarayoni sodir bo'ladi. O'smirda psixik jarayonlar keskin o'zgarishi bilan nafaqat aqliy faoliyatiga balki, emotsional holatlarida ham o'zgarishlar seziladi. Shuning uchun shaxslararo munosabatlarda, kattalar bilan o'smirlarning muomalasida qat'iy o'zgarishlar vujudga keladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tug'iladi. Uning o'z qadr-qimmatini haqidagi tasavvuri, narsa va hodisalarga munosabati oqilonalikdan uzoqlasha boshlaydi, u ayrim ma'lumotlarni tushuntirib berishni yoqtirmaydigan bo'lib qoladi. Serzardalik kundalik xatti-harakatining ajralmas qismiga aylanadi. O'smir xulqidagi bunday o'zgarishlar tajribasiz o'qituvchi yoki ota-onani qattiq tashvishga soladi, asabiylashtiradi va ularning o'quvchiga munosabatini o'zgartiradi. Natijada kelishmovchiliklar, anglashilmovchiliklar, nizolar kelib chiqadi.

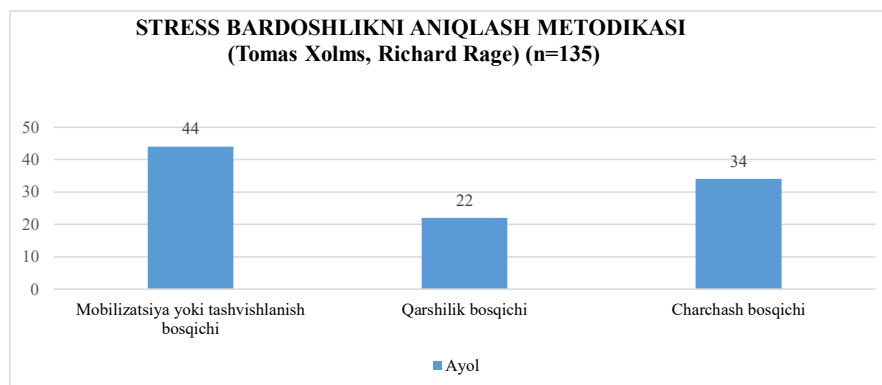
O'smirning psixik o'sishini harakatga keltiruvchi kuch nima? O'smirning psixik o'sishini harakatga keltiruvchi kuch – uning faoliyatini vujudga keltirgan yangi ehtiyojlar bilan ularni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar tizimining namoyon bo'lishidir. Mana shu dialektik qarama-qarshiliklar ortib borayotgan jismoniy, aqliy hamda axloqiy imkoniyatlar bilan barqarorlashgan, stereotipga aylangan tashqi olamni aks ettirishning shakllari o'rtasida sodir bo'ladi. Vujudga kelgan ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni emotsional zo'riqishlarni hamda faoliyat turlarini murakkablashtirish orqali o'smir shaxsida yangi psixologik fazilatlarini tarkib toptirish bilan asta-sekin yo'qotish mumkin. Bu davr insonning kamoloti yuqoriroq bosqichiga ko'tarilishi bilan yakunlanadi. Kamol topish

o'smirdan umumlashtirish, hukm va xulosa chiqarish, mavhumlashtirish, ob'ektlar o'rtasidagi ichki munosabatlarni o'rnatish, muhim qonun, qonuniyat, xossa, xususiyat, mexanizm va tushunchalarni anglash, ixtiyoriy diqqat, barqaror qiziqish, ongli motiv va mantiqiy eslab qolishni talab qiladi. Bularning barchasi fanlarga doir bilimlar tizimini vujudga keltiradi, amaliy ko'nikmalarni shakllantiradi, o'zini o'zi nazorat qilish, o'z-o'zini baholash, anglash singari xususiyatlarni tarkib toptiradi.

Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. Shu sababli bizda o'g'il va qizlar 10-11 dan 14-15 yoshigacha o'smirlilik yoshida deb hisoblanadi. Demak yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan shuni anglashimiz mumkinki, o'smir yoshidagi shaxslarning emotsional sohasini tadqiq etish nafaqat ularni ta'lim tarbiya jarayonida balki, ularning oiladagi shaxslararo munosabatlari jarayonlarini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Natijalar va Munozara. Tadqiqot ob'ekti sifatida o'smirlarni tanlab olindi. Tadqiqot ob'ekti quyidagicha tanlab olindi.

**STRESS BARDOSHLIKNI ANIQLASH METODIKASI**  
(Tomas Xolms, Richard Rage) (n=135)



Omillar	n	%
Mobilizatsiya yoki tashvishlanish bosqichi	60	44
Qarshilik bosqichi	30	22
Charchash bosqichi	45	34
Jami:	135	100

Stress bardoshlilikni aniqlash metodikasida 135 nafar respondent ishtitok etdi.

Ushbu metodika 3 bosqichda aniqlandi. Bosqichlar quyidagicha ta'riflanadi.

1. Mobilizatsiya yoki tashvishlanish bosqichi. U favqulodda holat deb ham ataladi. Bu vaqtda tananing barcha himoya funksiyalari va resurslari safarbar qilinadi.

2. Qarshilik yoki qarshilik bosqichi. Qarshilik bosqichi ham deyiladi. Agar stressning sababini birinchi bosqichda bartaraf etishning iloji bo'lmasa, u bilan kurashish uchun tana tiklanadi va qimmatbaho resurslarni sarflay boshlaydi. Tana qattiq ishlamoqda.

3. Charchash bosqichi. Odam hushidan ketib qoladi. U vaziyatni etarlicha baholay olmaydi va qaror qabul qila olmaydi.

Natijalar tahliliga ko'ra Mobilizatsiya yoki tashvishlanish bosqichi 60 nafar o'qituvchi ishtirokida 44% ni tashkil etdi. 2-o'rinda Charchash bosqichi 45 nafar o'qituvchi ishtirokida 34% ni, eng quyi ko'rsatgich esa Qarshilik bosqichi 30 nafar o'qituvchilar bilan 22% ni tashkilqildi. bundan ko'rinib turibdiki, o'qituvchi kasbiy

faoliyati davomida har qanday favqulotda sodir bo'lgan tashqi hodisalar birinchi navbatda ularda tananing himoya funksiyalarini bajarishga jalb qilar ekan. Bu holatdan so'ng aksariyat jins jihatdan olinganda ayollarda kuchli stress va charchoq natijasida ruhiy bo'shliq va o'zini nazorat qila olmaslik holati sodir bo'ladi. Agar stressing sababi o'z vaqtida aniqlanmasa uni yengish uchun qo'shimcha ruhiy va jismoniy kuch talab qilinadi.

#### Хулоса

Шарқ олимларининг бир қатор асарларида ўсмир шахси, унинг индивидуал-психологик, хиссий-эмоционал ҳолатлари ҳамда адекват ва ноадекват сифатлари ҳақида илмий асосланган фикрлар мавжуддир.

Оиладаги ўсмирларнинг эмоционал зўриқишларини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик хусусиятларини тадқиқ қилиш бу энг аввало ҳар бир жамият учун жуда муҳим саналади. Шу билан бир қаторда ўзбек олимларининг тадқиқотларида ҳам ўсмирларнинг индивидуал-психологик ҳамда эмоционал соҳасини ўрганишга доир бир қанча жамият раўнақига хизмат қиладиган илмий тадқиқотлар олиб борилган.

#### Adabiyotlar ro'yxati

To'yumurodovna, I. D. (2021). SPECIFIC PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PARENTAL COOPERATION IN CHILD REARING. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(04), 75-80.

To'yumurodovna, I. D. (2021). SPECIFIC PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PARENTAL COOPERATION IN CHILD REARING. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(04), 75-80.

Nazarov, A. M. (2020). PSYCHOLOGICAL MECHANISM FOR IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF SPORTSMEN. *Theoretical & Applied Science*, (1), 435-438.

Назаров, А. М. (2020). Психологическая защита личности в спортивной деятельности "Психология XXI столетия". Выпуск, 1, 97-99.

Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. *Наука. Мысль*, (6).

Бафаев, М. М., & Остонов, Ш. Ш. (2014). СОЦИАЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ КАК МЕХАНИЗМ ЗАЩИТЫ ОБЩЕСТВА. In *Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности* (pp. 24-26).

Rustamov, S. (2021). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГОВ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 8(8).

Рустамов, Ш. Ш. Анализ психологических данных с помощью программы SPSS. Информационная культура современного детства. Сборник статей Международной научнопрактической конференции Россия, г. Челябинск, 31.

Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. *Science and Education*, 3(4), 1271-1277.

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).