



## ЎСМИРЛАРДА НИЗОЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

**Джухонова Нохида Ҳаётжонова**  
ФарДУ психология кафедраси ўқитувчиси  
**Қувонбеков Абдулазиз Абдулажон ўғли**  
ФарДУ магистри

**Аннотация:** Ушбу мақолада низоларни ўсмир шахси онгига таъсирини назарий ва амалий жиҳатдан ўрганилган. Ўсмир шахслар ҳаётида келиб чиқадиган ҳар хил зиддиятлар, стресс шахсдаги эмоционал ҳолатлардан бири сифатида кўрсатиб ўтилган. Шу боис улардаги стресс ҳолатларни юзага келиш сабаблари ва унинг таълим жараёнига таъсирини ўрганиш кўрсатилган.

**Калит сўзлар:** Стресс, эмоционал ҳолатлар, хавотирланиш, зўриқишлар, зўрлаш, шантаж, дилсиёҳлик, хафазгарчилик.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается теоретическое и практическое влияние конфликта на личностное сознание подростка. Показано, что одним из эмоциональных состояний человека являются различные конфликты, возникающие в жизни подростков, стресс. Поэтому показано изучение причин стресса у них и его влияние на учебный процесс.

**Ключевые слова:** стресс, эмоциональные состояния, тревога, напряженность, изнасилование, шантаж, горе, печаль.

**Annotation:** This article discusses the theoretical and practical impact of the conflict on the personal consciousness of a teenager. It is shown that one of the emotional states of a person is various conflicts that arise in the life of adolescents, stress. Therefore, it is shown to study the causes of stress in them and its impact on the educational process.

**Key words:** stress, emotional states, anxiety, tension, rape, blackmail, grief, sadness.

Мамлакатимиз келажаги, халқимизнинг, мамлакатимизнинг интеллектуал салоҳиятига, ақл-заковатига миллий таълим – тарбия тизимини жаҳон андозалари асосида такомиллаштиришга унинг миллий заминини мустаҳкамлашга кадрлар тайёрлашга бевосита боғлиқ. Инсон ўз ҳаётида болалик давриданоқ бошқа инсонлар билан турли ижтимоий муносабатларга киришади. Шу асосда Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг “Биз таълим ва тарбия тизимининг барча бўғинлари фаолиятини бугунги замон талаблари асосида такомиллаштиришни ўзимизнинг биринчи даражали вазифамиз деб биламиз” деган фикрлари бежиз айтилмаганлигини кўришимиз мумкин.

“Маълумки, ёш авлод тарбияси ҳамма замонларда ҳам муҳим ва долзарб аҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асрда бу масала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамот масаласига айланиб бормоқда”, — деб айтиб ўтган эди



президентимиз Ш.Мирзиёев ёшлар тарбиясига бағишланган ўз маърузасида. Президентимиз сўзини давом эттирар экан, донишмандлар бисотидан иқтибос келтириб ўтган эди. Яъни, "Тарбия қанча мукамал бўлса, халқ шунча бахтли яшайди", дейди донишмандлар. Тарбия мукамал бўлиши учун эса бу масалада бўшлиқ пайдо бўлишига мутлақо йўл қўйиб бўлмайди", — деб эътиқод, оилавий қадриятларга путур етказаётган хавфларни санаб ўтган эди.

Ўсмир шахслар ҳаётида келиб чиқадиган ҳар хил зиддиятлар, стресс, низолар, шахсдаги эмоционал ҳолатларнинг бугунги кунда кўпайиб кетаётганлигидир. Шу боис улардаги стресс ҳолатларни юзага келиш сабаблари ва унинг таълим жараёнига таъсирини ўрганиш муҳимдир. Низолар тўғрисида ҳам назарий билимлар, ҳам амалий кўникмаларга эга бўлиш ҳозирги замонда ёшларни мустақил ҳаётга тайёрлаш ҳамда жамиятда ўз ўрни ва мавқеига эга бўлишида зарур эҳтиёжлардан бўлиб, ана шундай билимларни тарғиб этиш давримизнинг долзарб вазифаларидандир.

Америкалик олим Р.Даль низо ечимининг қуйидаги уч специфик турларини ажратиб кўрсатади: низонинг тупикка кириб қолиши, зўравонлик кўрсатиш, низонинг тинчлик билан тугатилиши. Бошқача қилиб айтганда, низонинг тупикка кириб қолиши – “бирор муддатга унинг ечими тўхтатилганлигини”, зўравонлик асосида ҳал бўлиши – томонларнинг бир-бирини йўқ қилишга уринишини, низонинг тинч йўқ билан ҳал этилиши эса - унинг конструктив, яъни ақл билан ҳал қилиниши имконияти ишга солинганлигини англатади. Аммо ҳар қандай вазиятда ҳам низонинг ечими топилмаганлиги унинг умуман йўқ бўлиб бораётганлигини эмас, балки низонинг очиқ формадан “яширинган” формага ўтиб бораётганлигини билдиради. “Яширинган” формадаги низо эса нима оқибатларга олиб келиши – томонларнинг қандай эмоционал-психологик хусусиятларни ўзида тўплаб бораётганлигига боғлиқ бўлади. Агар бу ҳолатлар – ижобий сенсорларга таянса, низо ечимини топиш учун шароит мавжуд бўлади, агар улар салбий сенсорларни кучайтириб юборса, демак, низодаги кескинликнинг ошиб бораётганлигини англатади.

#### **Шундай қилиб:**

- Ўсмирлик даврида низонинг юзага келиши табиий ҳол ҳамда унинг вужудга келишидан қўрқмаслик ва довдирамаслик лозим;
- низонинг субъектив ва объектив келиб чиқиш сабабларини муҳокама қилиш даркор;
- низо томонлар манфаатларининг тўқнашуви ҳисобланади;
- низонинг ечимини топиш учун икки томоннинг ихтиёрий саъйи-ҳаракатлар олиб бориши ва низо ечимини топишга рози-ризалиги талаб этилади;
- ўсмирлик давридаги ҳар қандай низонинг ўз ечими мавжуд, фақат уни топа билиш зарур;





– ўсмирлик давридаги низонинг ечими топилмаганда, у “сўниши”, йўқ бўлгандай кўриниши мумкин, аслида низо ўз-ўзидан ҳал бўлмайди, балки кейинроқ бошқа каттароқ низоларни келтириб чиқаради;

– низо ечимини ижобий топиш учун маълум билим ва малакаларни эгаллаш даркор;

– низо ечимини топиш жараёнида зиддият қарама-қарши одамга, унинг шахсиятига эмас, балки иккала томон ўзаро бирлашиб, ўз мулоҳазаларини мавжуд муаммога қаратиши даркор;

- низони инсонлар эмас, балки вазиятлар ва манфаатлар вужудга келтиради;

- низолар ҳар доим мавжуд бўлади, шунинг учун ҳам ёшлар уларни бошқариш малакасига эга бўлиши лозим.

Низоларни табиий ҳодиса дедик. Низо – оддий ҳол. Чунки низо ҳар биримизнинг турмушимиз ва тирикчилигимизга хос бўлган, ҳаётимизга тегишли нарса. Аммо кўпчилик ўсмир онгида анъанавий мавжуд бўлган фикрга кўра, низо бу – оддий ҳол эмас, у зиддиятли ҳол, ундан ўзини муҳофаза қилиш керак, ундан ўзини тортиш зарур, низодан “қочиш” керак. Инсонлараро, оилалар ичида бўлаётган низолардан ўзини тортишни бизга болалигимиздан ўргатиб келишади. Низо олдида, унга нисбатан фобия, яъни низодан кўрқиш ҳоллари кўпчиликни ташкил қилади. Бизни болалигимиздан низо вазиятлардан ўзимизни тортишга, “жанжалкаш” бўлмасликка, низоларни келтириб чиқарган ва унда қатнашган одамлардан ўзимизни тортиб юришга ўргатишади. Низо ситуацияларнинг кўриб чиқилган ҳар бир вазиятида, аниқ ва равшан кўриниб турганидек, зиддиятлар кутилмаган ҳолатда энг яқин одамлар орасида ҳам вужудга келиши мумкин. Биринчи вазиятда ота ва ўғил ўртасида, иккинчи вазиятда эса она ва қиз ўртасида зиддият вужудга келмоқда. Иккала вазиятда ҳам ҳар томоннинг ўз фикри, ўз ўйлари, ўз хиссиётлари мавжуд. Улар ё низо доирасида юзага келган, ёки улардан аввалроқ ҳам мавжуд бўлган. Аммо бир томоннинг фикру ўйлари фақат мана шу томон учун қадрли бўлиб қолмоқда. Иккинчи томон биринчи томоннинг фикру ўйлари, қарашлари, мулоҳазалари мавжудлигини, улар ўша томон учун ҳам ардоқли эканлигини тан олмайди, уларни билмайди, ёки билмасликка олади.

Бир томон иккинчи томоннинг маълум қадриятлари ва фикрлари, қарашлари мавжудлигини тан олгиси ҳам келмайди, бунга уриниб ҳам кўрмайди. Шунингдек, иккинчи томон ҳам биринчи томоннинг сўзлари ва қарашларини англашга, тушунишга ҳаракат қилмайди. Оқибатда, ёшлар тафаккурида “катталар бизни тушунмайди”, катталарда эса “ёшлар гапга кирмайдиган, ўзбошимча бўлган” деган нотўғри фикр ўрнашиб, қотиб қолади. Демак, низо вазиятда ҳар бир томоннинг ўз қарашлари, ўйлари, фикрлари тизими, мажмуаси мавжуд. Мана шу ўй ва фикрлар тизими худди мана шу томоннинг ўз шахсий манфаатларини англатади. Инсон ўз шахсий





манфаатларсиз яшай олмайди. Ҳар бир одам, ҳатто энг кичкина ёшдаги болакайларнинг ҳам ўз шахсий манфаатлари мавжуд. Агар кичкина чақалоқнинг сўриб турган “соска”сини кўлидан тортиб олсангиз, у дарров бақриб йиғлашга тушади. Чунки унинг шахсий манфаатларига қарши иш амалга оширилган бўлади. Чақалоқ “менинг нарсамни қайтариб беринглар”, деб уввос солиб йиғлайди. Низо нима, ёки аниқроқ айтиладиган бўлса, низо қандай ўзини намоён этади, деган саволга кўпчилик, низо бу – одамларнинг уришиши, жанжаллашиши, куч ишлатиб, бир-бири билан тўқнашиши, сўз айтишиш, бировларни айблаш, сўкиниш, ғазабланиш, жаҳл билан гаплашиш, кесатиш, бировларни уриб-туртиш, дўқ қилиш, кўрқитишга уриниш, у қиламан, бу қиламан деб, уларга таҳдид қилиш, пичинг билан гапириш, тўғри сўзлар мазмунини бузиб талқин қилиш, бировларнинг орқасидан гапириш, қасд қилиш, бировларга жисмоний зўравонлик ўтказиш, зўрлаш, шантаж, бировларни оёғидан чалиш, камситиш, одамлар устидан кулиш, гуруҳ-гуруҳ бўлиб, бировларни яккалаб қўйиш, дилсиёҳлик, хафагарчилик, нафрат ва қасос, бировларни менсимаслик, кибрли муносабат билдириш, ўзини бошқалардан устун қўйиш, кек сақлаш, нафсониятга тегадиган амаллар ва сўзлар ишлатиш, бировнинг ҳар бири сўзи ва амалидан ёмонлик қидириш ва бошқа шунга ўхшаш вазиятларни таъкидлаб айтишади. Мана шу инсонлараро муносабатларда учраб турадиган барча салбий ҳолатлар аслида низоларнинг турли кўринишлари, одамлар ўртасидаги зиддиятларнинг турли намоён бўлиш ҳолатларига киради.

Ўсмирларда индивидуал хусусиятлар бўлмиш темпераментнинг намоён бўлиши ва ҳар бир темперамент типининг хусусиятларини вербал изоҳлашдан иборат бўлган мақсадни амалга оширишда ўсмирликда индивидуал хусусиятларнинг намоён бўлишига доир чоп этилган психологик адабиётларни илмий-назарий жихатдан таҳлил этилди. Унга кўра психологлар 13–15 ёшни қамраб оладиган даврни ўсмирлик деб аташлари, мазкур даврнинг ўсмирлар меҳнат билан таълим фаолиятининг бир хил аҳамият касб этишидан иборатлиги, баъзи ҳолларда ўсмирлар ўзларини қурқмас, жасур қилиб кўрсатишга, ноўрин ҳаракатларга мойил бўлишлари билан бирга низони бартараф қилишликларига, уларнинг темпераментга оид назариялар таҳлил этилди.

Психологияда индивидуал хусусиятлар бўлмиш темпераментга тааллуқли индивидуал-динамик хусусиятлар билан мотивлар ва психологик ҳолатлар, ҳиссий кечинмаларнинг динамик хусусиятлари ўртасида муайян даражада тафовут борлиги, темпераментнинг қадимги ва ҳозирги замон назариялари адабиётларнинг назарий таҳлили орқали қўлга киритилди.





### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. «Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак».- Т.: «Ўзбекистон»-2017 йил.
2. Мирзиёев Ш.М. «Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз».- Т.: «Ўзбекистон»-2017 йил.
3. Djuhonova N. PREPARING STUDENTS FOR FAMILY LIFE AS A PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEM //Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. – 2020. – С. 68-71.
4. Джухонова Н. Х., Иброхимов Д. ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 829-835..
5. Джухонова Н. Х., Мамажонова Ш. МАҲАЛЛА-ҚИЗЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2021. – Т. 4. – №. 7.