

GAZLAYTING VA UNING O‘SMIRLIK DAVRIDAGI KO‘RINISHLARI

Asilova Sanobar Xatambojeva

Qo‘qon universiteti “Ta‘lim” kafedrasida o‘qituvchisi

Annotatsiya Bugungi kunda gazlayting va uning ko‘rinishlari inson hayotiga jiddiy psixologik muammolar keltirib chiqarmoqda. O‘smirlik davrida gazlayting ko‘rinishlari va belgilari oldini olish hamda davolash choralari muhim hisoblanadi. O‘smirlik ko‘p jihatdan insonning kelajak hayotini belgilab beruvchi muhim davr sanaladi. Bu davrda ota-onalar farzandlariga har doimgidan ko‘proq e‘tibor berishlari maqsadga muvofiq sanaladi. Mazkur maqolada o‘smirlik davridagi gazlayting ko‘rinishlari sabab va oqibatlari haqida fikr va mulohazalar keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: *tengdoshlar, g‘amxo‘rlik, gazlayting, manipulyatsiya, o‘smirlik, psixiatr, psixoterapevt, psixoz, psixik taraqqiyot*

Kirish

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim davr hisoblanadi. O‘smirlar bu davrda yaxshi, o‘ziga xos va atrof-dagilarga foyda keltiradigan ishlarni qilishga o‘zlarini safarbar etishlari kerak. O‘smirlik davrining bosqichlari har bir shaxsda alohida o‘ziga hos ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. O‘smirlik davri 11-12 yoshdan, 14-15 yoshgacha bo‘lan yosh davrlarini o‘z ichiga oladi. Aksariyat o‘smirlarda o‘smirlik yoshiga o‘tish, asosan, 5-6-sinflardan boshlanadi. «Endi o‘smir bola emas, biroq katta ham emas»- ayni shu ta‘rif o‘smirlik davrining muhim xarakterini ifodalaydi. O‘smirlik bolalikdan kattalikka o‘tish davri bo‘lib, fiziologik va psixologik jismoniy jihatdan o‘ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakllanadi, ma‘naviy dunyosi boyib, ziddiyatli holatlar avj oladi. O‘smirlik balog‘atga yetish davri bo‘lib, yangi hislar, sezgilar va jinsiy hayotga taalluqli bo‘lgan chigal masalalarning paydo bo‘lishi bilan ham xarakterlanadi. O‘smir yoshidagi bolalarning aloqa doirasining kengayishi va ularda ijtimoiy siyosiy masalalarga qiziqish o‘sishi tufayli axloqiy hislar o‘smirlar hayotida katta o‘rin oladigan bo‘lib qoladi, ularda vatanparvarlik hissi yorqin namoyon bo‘la boshlaydi. Bu yoshda organizmda fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘lishi sababli emotsional qo‘zg‘alishlarning xarakterida ham ro‘y beradi. Hislar kuchli ravishda namoyon bo‘lib, ko‘pincha bu hislar barqaror bo‘lmaydi. Boshqa yosh davrlariga qaraganda o‘smir yoshdagi bolalarga qaraganda o‘smirlarda injiqlik va arazlash ko‘p bo‘ladi. O‘smirlik davrining xarakterli xususiyatlaridan yana biri - bu davrda o‘smirlarda kuzatiladigan o‘smirlik avtonomiyasi holatidir. O‘smirlik avtonomiyasining huquqiy avtonomiya, iqtisodiy avtonomiya, emotsional avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi. Ma‘lumki, bola dunyoga kelgan boshlab kimningdir qaramog‘iga muhtoj bo‘ladi. O‘smirlik davrida esa bola o‘z hayotini,

xavfsizligini taminlash borasida mustaqillikka erishadi. Endi o'smir o'zini o'zi himoya qila olishi, lozim bo'lsa o'zi o'z imkoniyatlari darajasida mehnat qilib, yetarli darajada daromad qilishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qanoatlantira olishi mumkin bo'ladi. Bola kamolotining bu davrini ko'pincha «qiyin», «murakkab», «muhim» davr deyiladi. Ota-onalar hamda hali tarbiyaviy ish sohasida yetarli tajribaga, shuningdek o'smirlik yoshidagi bolalarning yosh va individual xususiyatlari haqida zarur bilimlarga ega bo'lmagan yosh pedagoglar, odatda o'smirlarni tarbiyalash juda qiyin deb o'ylaydilar. Lekin hozirgi kunda o'smirlarni tarbiyalashni o'ziga hos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti-harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari fanga ma'lum va bular o'z isbotini topgan. O'smirlik davri o'zining taqlidchanligi, muhim nuqtai nazarning shakillanmagani, hissiyotga beriluvchanligi, mardligi, tantiligi bilan farqlanadi. Bu o'smirlarga xos xususiyatdir. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il- qizlarga alohida e'tibor berish talab qilinadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar biologik, fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. **Gazlayting** - bu psixologik zo'ravonlikning bir turi bo'lib, unda manipulyator sodir bo'lgan voqealarni inkor etadi, jabrlanuvchini o'z xotiralariga shubha qilishiga va voqelik haqidagi tasavvurini o'zgartirishga harakat qiladi. Gazlayting-psixologik zo'ravonlik va ijtimoiy parazitizmning bir shakli bo'lib, uning asosiy vazifasi doimiy ravishda qadrsizlanadigan hazillar, ayblovlar va qo'rqitish orqali odamni azob-uqubat va uning atrofidagi voqelikni idrok etishning yetarililigiga shubha qilishdir. Shaxsni „nuqsonli“, g'ayritabiiy deb ko'rsatish uchun mo'ljallangan psixologik manipulyatsiyalardir.⁴⁶ **Gazlayting** - bu manipulyatsiya, uning maqsadi jabrlanuvchini voqelikni, uning his-tuyg'ularini, va xotiralarini adekvat idrok etishiga shubha qilishdir. Aytaylik, siz do'stingiz bilan janjallashib qoldingiz va janjal paytida u sizga baqirdi. Keyinchalik, siz nima bo'lganini muhokama qilishga qaror qilasiz va sherigingizga odamlar sizga ovozini ko'tarish sizga yoqmasligini tushuntirasiz. Va bunga javoban ular eshitdilar: "Siz har doim hamma narsani bo'rttirib yuborasiz. Men xotirjam edim." Agar siz o'z da'vongizga shubha qila boshlasangiz, tartibsizlik qildingizmi deb hayron bo'lsiz va o'zingizni ayblashni boshlaysiz. Ushbu atama XX asrning o'rtalarida qo'llanila boshlandi. Uning paydo bo'lishi 1944 yilda Jorj Kukorning "Gaslight" filmidan olingan. Syujetga ko'ra, makkor er yosh xotinning ongini manipulyatsiya qilib, uni o'zini ruhiy kasal deb hisoblashga majbur qiladi. Birinchidan, u o'z sevgilisini qo'shiqchilik qobiliyatiga ega emasligiga ishontiradi, uni karyerasini tashlab, ona shahriga qaytishga ko'ndiradi. Va keyin u qizni atrofida hech qanday g'ayrioddiy narsa yuz bermasligiga ishontirib, g'alati voqealarni uyushtira boshlaydi. Ma'lum bo'lishicha, qahramon bularning barchasini xotining merosiga egalik qilish uchun qiladi. Gazlayting so'nggi paytlarda o'smirlar va yoshlar orasida mashhur so'zga aylandi. So'nggi yillarda ko'proq yoshlar aqliy salomatlik haqida gapiradi, bu atama tez-tez ishlatiladi. Garchi o'smirlar uchun gaz yoritgichi

⁴⁶ <https://uz.wikipedia.org/wiki/Gazlayting>

haqiqiy bo'lsa-da, bu so'z har doim ham to'g'ri qo'llanilmaydi, bu esa ota-onalarni o'smirlari haqiqatda nima boshdan kechirayotgani haqida chalg'itishi mumkin. Umuman olganda, o'smirlar ruhiy salomatlik lug'atini to'liq aniq bo'lmagan usullarda ishlatishadi. Ular o'zlarini OKB deb atashlari mumkin, chunki ular tartibli bo'lishni yaxshi ko'radilar yoki o'zlarini ma'lum bir lazzatiga "odatlanib qolgan" deb ta'riflaydilar. Garchi o'smirlar odatda, salbiy niyatlarga ega bo'lmasalar ham, bunday atamalarni tasodifiy ishlatish stigma va tushunmovchilikni davom ettirishi mumkin. Biroq, o'smir haqiqatan ham gazlangan bo'lsa, bu ularning ruhiy salomatligiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, ota-onalar va o'smirlar uchun gazlayting aslida nimani anglatishini tushunish va munosabatlardagi gaz yoritgichi belgilarini, bu romantik yoki platonik bo'ladimi, qanday aniqlashni o'rganish juda muhimdir. Gazlayting hissiy va jismoniy zo'ravonlikning har xil turlari, jumladan bezorilik, kiberbulling va qizlarning nojo'ya xatti-harakatlari bilan bog'liq. Kattalar va yoshlar uchun bu masala odatda samimiy ishqiy munosabatlar yoki yaqin do'stlik doirasida sodir bo'lishi mumkin. har doim ham kattalar o'zlarining xatti-harakatlariga qarshi turishlari mumkin bo'lgan guvohlar tomonidan kuzatilmagan holda, gaz yoritgichlarini suiste'mol qilishni yashirincha sodir etishlari mumkin. O'smirlar uchun gaz yoritgichi, ayniqsa, jiddiyroq munosabatlarda bo'lgan katta yoshli o'smirlarni o'z ichiga olgan holda, yakkama-yakka munosabatlarda ham sodir bo'ladi. Biroq, o'smirlar uchun gazni yoritish tengdoshlar guruhlari doirasida ham amalga oshirilishi mumkin. O'smirlar tengdoshlarining bosimi va o'zlarini nishonga olish qo'rquvi tufayli bezorilik yoki zo'ravonlikning boshqa shakllari qurbonlarini himoya qilishda ko'proq ikkilanishadi.

Xulosa qilib shuni aytishim mumkinki gazlaytingni boshdan kechirgan o'smirlarda tashvish, depressiya va o'z joniga qasd qilish fikrlari ta'siri rivojlanib boradi. Bunday vaziyatlarda ota-onalar, pedagog va psixologlarning o'smirlar bilan olib boradigan suhbatlari va tushuntirishlari yordamida o'smirlardagi salbiy holatlarni oldini olishga erishish mumkin. O'smirlarning ijtimoiy tarmoqlardagi ishtirokini kuzatish kabi amaliy harakatlar ham maqsadga muvofiq sanaladi. O'smirlik davrida gazlayt bilan bog'liq muammolarni hal qilish atrofdagi kattalardan ogohlikni talab qiladi. Ogohlikni oshirish, shaffof muloqotni targ'ib qilish va o'smirlarni manipulyatsiyani aniqlash va unga qarshi kurashish ko'nikmalari bilan jihozlash orqali biz kelajak avlod uchun o'smirlik davridagi murakkab qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun xavfsizroq va ko'proq g'amxo'rlik muhitini yaratishga hissa qo'shishimiz mumkin. Manipulyatsiya tobora kengayib borayotgan dunyoda ota-onalar o'z farzandlarini gazlayt haqida tushuncha berishi muhim rol o'ynaydi. Ochiq muloqot, tanqidiy fikrlash va o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish orqali biz bolalarimizga o'smirlarimizda gazni yorituvchi xatti-harakatlarni tan olish va ularga qarshi turishga yordam bera olamiz. Shuni ta'kidlash kerakki, manipulyatsiya hissiy va psixologik zo'ravonlikning bir ko'rinishidir. Agar siz yoki siz bilgan boshqa kishi gazlaytingni boshdan kechirayotgan bo'lsa, ishonchli kattalar, o'qituvchi, maktab psixologi yoki boshqa mutaxassislardan yordam so'rash muhimdir.

Muammoni hal qilishga yordam berish jufda ham muhimdir. O‘smirlarning hammasi g‘ayratli va har bir ishda faoldirlar, biroq, o‘zlarining kuch-quvvatlarini to‘g‘ri yo‘naltirishni hamma vaqt ham bilavermaydilar. Binobarin, ularni bevosita natijalari bilan xursand qiladigan xilma-xil foydali va qiziqarli ishlar bilan band qilish kerak. O‘smirlar hamma vaqt ham bunga tayyor emasliklariga qaramay, mustaqillikka intiladilar. Ammo ko‘p holatlarda o‘smirlarda mustaqil ish-harakatlar uchun imkoniyatlari bo‘lmaydi. Demak, ularni mustaqil faoliyatga yaxshiroq tayyorlash va ularga mustaqil ishlarni ishonib topshirish hamda muvaffaqiyatli bajarilishini hamma vositalar bilan ta‘minlash zarurdir. Kasb-hunarga yo‘naltirish ishalri ham bunday vaziyatlarda o‘smirlar uchun foydali hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Asilova, S. X. (2023). O ‘QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO ‘NALTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEXANIZIMLARI.
2. Alijon, M., Rahmonjon, A., & Asilova, S. (2023). TA'LIM JARAYONIDA ISH STRESSI BILAN BOG'LIQ MUAMMOLARGA PSIXOLOGIK YECHIM. *QO ‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 854-860.
3. Asilova, S., & Abdulxaqov, N. (2024). MAKTAB BITIRUVCHILARINI KASB-HUNAR TANLASH MUAMMOLARIGA PSIXOLOGIK YORDAM. *Interpretation and researches*.
4. Xatambojevna, A. S. (2024). O ‘QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO ‘NALTIRISDA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YORDAM. *JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN*, 7(1), 16-20.
5. Asilova, S. X. (2023). MAKTAB BITIRUVCHILARINI KASB TANLASH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH USULLARI. *YOUTH, SCIENCE, EDUCATION: TOPICAL ISSUES, ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS*, 2(8), 12-16.
6. Rahmonjon, A., & Asilova, S. (2023). BILISH JARAYONLARI PATOLOGIYASI. *QO ‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 770-772.
7. Alijon, M., Iqlimaxon, A., & Asilova, S. (2023). BOSHLANG ‘ICH SINFI O ‘QUVCHILARINI MAKTABGA MOSLASHUVIDA PSIXOLOGIK YORDAM. *QO ‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 861-864.
8. Xatambojevna, A. S. (2023). MAKTABGACHA TA ‘LIM TASHKILOTLARIDA TARBIYALANAYOTGAN 6-7 YOSHLI BOLALARNI IJTIMOY-HISSIY RIVOJLANISHINING SHART-SHAROITLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(17), 344-350.
9. Raximjonovna, U. N. (2023). O ‘SMIR YOSHIDAGI O ‘QUVCHILARDA “TARBIYA” FANINI O ‘QITISH ORQALI MUSTAQIL FIKRLASHGA O

‘RGATISH. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(6), 232-237.

10. Asilova, S. X. (2023). O ‘QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO ‘NALTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MEXANIZIMLARI.

11. Xursanov, O. (2023). TALABALARNI HAMKORLIK TEXNOLOGIYASI ASOSIDA O‘QUV - MA’NAVIY MOSLASHUVCHANLIK IMKONIYATLARINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI (1 - KURS TALABALARI MISOLIDA). Educational Research in Universal Sciences, 2(12), 264–269. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/5519>

Internet saytlari

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlik-davrining-fiziologik-psixologik-va-jismoniy-jihatdan-o-ziga-xos-xususiyatlari>.