

ILK O'SPIRINLIK DAVRIDA EMOTSIONAL XUSUSIYATLARNING O'ZIGA XOSLIGI

Sobirov Yangiboy Elmurot o'g'li

TAFU psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada ilk o'spirinlarda emotsional barqarorlik va emotsional labil holatlar, tashvishlanish, ichki ziddiyatlar, o'z-o'zini baholash, affektiv reaksiyalar, empatiya, refleksiya va ijtimoiy-emotsional moslashuv jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, ta'lim muhiti, biologik va individual-tipologik omillarning emotsional xususiyatlar shakllanishiga ta'siri ochib berilgan. Ilk o'spirinlik davridagi emotsional rivojlanishni chuqur o'rganish yoshlarning ruhiy salomatligi, shaxsiy kamoloti hamda ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Ilk o'spirinlik, emotsiya, hissiy rivojlanish, emotsional barqarorlik, emotsional labilitet, tashvishlanish, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, affekt, empatiya, refleksiya, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В статье раскрываются эмоциональная устойчивость и эмоциональная лабильность, тревожность, внутренние конфликты, самооценка, аффективные реакции, эмпатия, рефлексия и процессы социально-эмоциональной адаптации у старшеклассников. Также рассматривается влияние семейной среды, взаимоотношений со сверстниками, образовательной среды, биологических и индивидуально-типологических факторов на формирование эмоциональных особенностей. Глубокое изучение эмоционального развития в ранней юности имеет важное научно-практическое значение для обеспечения психического здоровья, личностного становления и социальной адаптации молодежи.

Ключевые слова: Ранняя юность, эмоции, эмоциональное развитие, эмоциональная устойчивость, эмоциональная лабильность, тревожность, самосознание, самооценка, аффект, эмпатия, рефлексия, социальная адаптация.

Abstract: The article examines emotional stability and emotional lability, anxiety, internal conflicts, self-esteem, affective reactions, empathy, reflection, and socio-emotional adaptation processes in early adolescents. It also highlights the influence of family environment, peer relationships, educational context, as well as biological and individual-typological factors on the formation of emotional characteristics. A profound study of emotional development in early adolescence is of significant scientific and practical importance for ensuring mental health, personal maturity, and social adaptation among young people.

Keywords: Early adolescence, emotion, emotional development, emotional stability, emotional lability, anxiety, self-awareness, self-esteem, affect, empathy, reflection, social adaptation.

Kirish. Ilk o'spirinlik davri inson hayotining o'ziga xos, murakkab va ko'p qirrali bosqichlaridan biri hisoblanadi. Psixologik adabiyotlarda ushbu davr, odatda, 15-18 yosh oralig'i bilan tavsiflanadi va u o'smirlikdan kattalik sari o'tishning psixologik jihatdan eng nozik bosqichlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Mazkur davrda shaxs nafaqat biologik va ijtimoiy jihatdan, balki ruhiy-emotsional tomondan ham keskin o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Aynan shu bosqichda shaxsning ichki dunyosi boyiydi, "Men" konsepsiyasi chuqurlashadi, mustaqil fikrlash, o'z hayotiy yo'lini tanlash, kelajakni rejalashtirish va o'zini ijtimoiy muhitda tasdiqlash ehtiyoji kuchayadi[1]. Ilk o'spirinlik davrining markaziy psixologik belgilaridan biri emotsional sohaning murakkablashuvi va individuallashtiruvidir. Bu davrda yoshlar o'z kechinmalarini avvalgiga nisbatan chuqurroq anglay boshlaydilar, hissiy reaksiyalar kuchayadi, ichki ziddiyatlar ortadi, o'z-o'zini baholash va boshqalar tomonidan qabul qilinishga bo'lgan sezgirlik kuchayadi. Ularning emotsional hayoti nafaqat biologik yetilish, balki ta'lim, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar ta'siri, ijtimoiy kutishlar va kasbiy o'zini belgilash kabi omillar bilan chambarchas bog'liq ravishda shakllanadi. Shu sababli ilk o'spirinlik davrida emotsional xususiyatlarning o'ziga xosligini o'rganish zamonaviy psixologiya uchun dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri sanaladi. Chunki aynan ushbu davrdagi hissiy rivojlanish keyingi shaxsiy yetuklik, ijtimoiy moslashuv, kommunikativ kompetensiya va ruhiy salomatlikning muhim poydevorini tashkil etadi.

Asosiy qism. Ilk o'spirinlik davri shaxs rivojlanishining o'tish bosqichi bo'lib, unda bola asta-sekin katta inson maqomiga yaqinlasha boshlaydi. Bu davrning psixologik mohiyati shundaki, yosh insonda o'z shaxsiga nisbatan ongli munosabat, ichki dunyoga qiziqish, o'ziga xoslikni izlash va o'z kelajagini belgilashga bo'lgan ehtiyoj keskin ortadi. L.S. Vigotskiy, D.B. Elkonin, I.S. Kon,

A.V. Petrovskiy, V.S. Muxina kabi olimlar bu davrni shaxsiy identifikatsiya, o'zini anglash va ichki pozitsiyaning shakllanish davri sifatida tavsiflaganlar. Ushbu yosh bosqichida emotsiyalar oddiy vaziyatli kechinmalar darajasidan chiqib, shaxsiy mazmun kasb eta boshlaydi. Yosh kishi endi nafaqat "nimani his qilyapman?", balki "nega bunday his qilyapman?", "bu men haqimda nimani anglatadi?" degan savollar bilan ham yashaydi [2]. Ilk o'spirinlik davrida intellektual rivojlanishning yuqori bosqichga ko'tarilishi ham emotsional hayotga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Abstrakt tafakkurning rivojlanishi tufayli yoshlar o'z his-tuyg'ularini tahlil qila oladilar, ularga nom bera boshlaydilar, ichki ziddiyatlarni anglaydilar. Shu bilan birga, emotsional sohada hali to'liq barqarorlik yuzaga kelmagan bo'lib, bu ichki beqarorlik, keskin kayfiyat o'zgarishlari va ba'zan affektiv portlashlar bilan namoyon bo'ladi. Bu davrda hissiyotlar yuzaki va situativ bo'lib qolmaydi, balki shaxsiy tajriba va ichki dunyo bilan uyg'unlashgan holda kechadi. O'spirin sevgi, do'stlik, xiyonat, e'tirof, yolg'izlik, muvaffaqiyat, uyat, mas'uliyat kabi murakkab emotsional holatlarni

boshdan kechiradi. Ularning mazmuni va ta'sir kuchi oldingi yosh bosqichlariga qaraganda ancha teran bo'ladi. Masalan, oddiy tanqid o'spirin uchun nafaqat bir xatti-harakatga berilgan baho, balki "mening shaxsim qabul qilinmadimi?" degan ichki hissiy jarayonni yuzaga keltirishi mumkin. Bu esa emotsional sezgirlikning ortganidan dalolat beradi. Ilk o'spirinlarda hissiy holat tez- tez o'zgarishi mumkin.

Bir vaziyatda quvonch, ilhom va ijtimoiy faollik kuzatilsa, boshqa vaziyatda tushkunlik, asabiylik, hafagarchilik yoki ichki chekinish paydo bo'lishi mumkin. Bunga biologik yetilish, nerv tizimining funksional o'zgarishlari, ijtimoiy bosim, akademik talablar va shaxsiy identitetning shakllanish jarayoni sabab bo'ladi. Emotsional labilitet bu yoshda mutlaqo salbiy holat emas. Aksincha, u shaxsning ichki qayta tuzilishi jarayonining tabiiy ko'rinishlaridan biridir. Ammo u haddan tashqari kuchli bo'lsa, tashvishlanish, depressiv kayfiyat yoki affektiv reaksiyalarga olib kelishi mumkin. Ilk o'spirinlik davrining asosiy psixologik yutug'i- bu o'z-o'zini anglashning rivojlanishidir [3].

O'spirin o'z shaxsiga ichki kuzatuvchisifatida qaray boshlaydi. U o'z xulqini, qobiliyatlarini, tashqi ko'rinishini, boshqalar bilan munosabatini, kelajagini baholaydi. Buning natijasida uyat, faxr, ikkilanish, ichki qoniqish, o'zidan norozi bo'lish kabi murakkab emotsiyalar shakllanadi. Bu davrda "men qanday insonman?", "boshqalar meni qanday ko'rmoqda?", "men qanday bo'lishim kerak?" kabi savollar emotsional fonni belgilovchi markaziy psixologik omillarga aylanadi. Ilk o'spirinlik davrining emotsional xususiyatlarini tashvishlanish holatisiz tasavvur etib bo'lmaydi. Tashvishlanish bu yosh bosqichida ko'pincha quyidagi omillar bilan bog'liq bo'ladi: kelajak kasbini tanlash, ota-ona va jamiyat kutishlariga mos kelish, tengdoshlar orasida mavqe egallash, tashqi ko'rinish va jismoniy qiyofa bilan bog'liq qoniqish yoki norozilik, o'quv faoliyati va baholanish, qarama-qarshi jins bilan munosabatlar. Ilk o'spirinlarda tashvishlanish ba'zan yashirin shaklda kechadi.

Tashqi tomondan xotirjam ko'ringan yosh ichki dunyosida kuchli emotsional taranglikni boshdan kechirayotgan bo'lishi mumkin. Shu jihatdan bu davrda emotsional holatlarni tashqi xatti-harakatlar asosida baholash har doim ham to'liq natija bermaydi. Ichki ziddiyatlar esa o'spirinning o'zini kattalardek his qilishi, lekin hali ijtimoiy jihatdan to'liq mustaqil emasligi bilan bog'liq. U erkinlikni istaydi, biroq nazoratdan to'liq chiqib keta olmaydi; mustaqil qaror qabul qilishni xohlaydi, ammo oqibatlardan cho'chiydi. Shu ikki qutb orasidagi qarama-qarshilik emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Ilk o'spirinlik davrida emotsional xususiyatlarning markaziy determinantlaridan biri – o'z-o'zini baholashdir. O'z-o'zini baholashning shakllanishi yoshning o'zini qanchalik qabul qilishi, qobiliyatlariga ishonishi, ijtimoiy ahamiyatini his etishi bilan bevosita bog'liq [4]. Agar o'z-o'zini baholash adekvat va barqaror bo'lsa, bu yoshda: emotsional muvozanat, o'z kuchiga ishonch, ijtimoiy faoliyatga tayyorlik, qiyinchiliklarga bardoshlilik kuchli

bo'ladi. Aksincha, past yoki beqaror o'z-o'zini baholash: ichki xavotir, tez ranjish, tanqidga keskin reaksiya, ijtimoiy chekinish, emotsional himoyaviy reaksiyalar bilan kechadi. Ilk o'spirinlikda o'z-o'zini baholash ko'pincha boshqalarning fikriga kuchli darajada bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, tengdoshlar guruhi va muhim kattalarning (ota-ona, ustoz, murabbiy) bahosi emotsional fonni keskin o'zgartirishi mumkin. Bu davrda emotsiyalar chuqurlashgani bilan birga, ularni boshqarish mexanizmlari ham shakllanib boradi. Ammo bu jarayon hali to'liq mukammal emas. Shu sababli ilk o'spirinlarda ayrim vaziyatlarda affektiv reaksiyalar, ya'ni keskin, qisqa muddatli, kuchli hissiy portlashlar kuzatilishi mumkin. Bunday holatlar ko'pincha: adolatsizlikni his qilish, kamsitilish, tushunilmaslik, taqqoslanish, muvaffaqiyatsizlik, rad etilish natijasida paydo bo'ladi.

Affektiv reaksiyalar doimo tajovuz ko'rinishida bo'lmaydi. Ular jim qolish, yig'lash, o'ziga berilish, suhbatdan qochish, keskin qarshilik yoki haddan tashqari hissiy izhor ko'rinishida ham namoyon bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, bu davrda hissiy o'zini boshqarishning muhim mexanizmlari- refleksiya, ichki nutq, emotsiyani anglash, sabr qilish, ijtimoiy qabul qilingan ifoda shakllarini o'rganish- ham rivojlanib boradi. Demak, ilk o'spirinlik emotsional portlashlar davri bo'lishi bilan birga, emotsional madaniyat shakllanadigan bosqich hamdir.

Bundan tashqari ilk o'spirinlik davrida emotsional xususiyatlarning muhim ko'rsatkichlaridan yana biri empatiya, ya'ni boshqalarning hissiy holatini tushunish va his qila olish qobiliyatidir. Bu davrda yoshlar do'stlik, sadoqat, tushunilish, ruhiy yaqinlik kabi qadriyatlarga katta ahamiyat bera boshlaydilar. Empatiyaning rivojlanishi quyidagi omillar bilan bog'liq: refleksiyaning kuchayishi, ijtimoiy tajribaning ortishi, yaqin emotsional munosabatlarga ehtiyoj, axloqiy ongning rivojlanishi. Do'stlik ilk o'spirinlikda oddiy birga vaqt o'tkazish emas, balki hissiy tayanchga aylanadi. Yosh o'z hislarini do'stiga aytadi, unda tushunilish va qabul qilinish ehtiyojini qondiradi [5]. Shu sababli tengdoshlar bilan munosabatdagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik emotsional fonni kuchli belgilaydi. Aynan shu davrda qarama-qarshi jinsga nisbatan hissiy qiziqishlar ham murakkablashadi. Bu qiziqish nafaqat biologik jalb, balki emotsional yaqinlik, qadrlanish va shaxs sifatida tan olinishi ehtiyoji bilan ham bog'liq bo'ladi. Shu jihatdan ilk sevgi, yoqtirish, rad etilish yoki javobsiz hissiyotlar yosh emotsional hayotida juda katta iz qoldirishi mumkin. Ilk o'spirinlik davrida emotsional xususiyatlarning shakllanishida oilaning roli nihoyatda katta. Oila shaxsning birlamchi emotsional makoni bo'lib, unda bola: o'z his-tuyg'ularini ifoda etish, hissiy xavfsizlikni his qilish, qo'llab-quvvatlashni qabul qilish, konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini egallaydi. Agar oilada: iliq emotsional aloqa, hurmat, ishonch, ochiq muloqot, konstruktiv talabchanlik mavjud bo'lsa, o'spirinda emotsional barqarorlik yuqori bo'ladi. Aksincha, oiladagi: sovuqlik, doimiy tanqid, taqqoslash, haddan tashqari nazorat, nizolar, e'tiborsizlik, emotsional beqarorlik, ichki tashvish, himoyaviy tajovuz, ishonchsizlik va o'zini qadrsiz his qilishga olib kelishi mumkin. Ilk o'spirinlar tashqi

tomondan mustaqillikka intilsalar-da, aslida ular hali ham kattalarning emotsional tayanchiga kuchli ehtiyoj sezadilar [6].

Shu bois bu davrda ota-onalarning muloqot uslubi yosh emotsional dunyosiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ilk o'spirinlik davrining asosiy ijtimoiy makonlaridan biri- bu ta'lim muassasasi hisoblanadi. Litsey, maktab, kollej yoki boshqa ta'lim muhiti yoshning nafaqat bilim olishi, balki emotsional tajriba orttirishida ham muhim rol o'ynaydi. Ta'lim muhiti emotsional rivojlanishga quyidagi yo'llar bilan ta'sir ko'rsatadi: muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik tajribasi orqali; baholanish va taqqoslanish orqali; ustozlar bilan munosabatlar orqali; sinf jamoasidagi maqom orqali; o'z qobiliyatlarini namoyon qilish imkoniyatlari orqali. Pedagogning shaxsga yo'naltirilgan, hurmatga asoslangan, qo'llab-quvvatlovchi pozitsiyasi o'spirinning emotsional himoyalanganligini kuchaytiradi. Aksincha, faqat tanqid, bosim va qat'iy baholashga asoslangan muhit emotsional zo'riqish, qo'rquv va o'ziga ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. Shuningdek, ilk o'spirinlikda imtihonlar, kasb tanlash, oliy ta'limga tayyorgarlik kabi vazifalar yosh emotsional hayotida yuqori darajadagi taranglikni yuzaga keltiradi. Shu sababli ta'lim tizimida emotsional qo'llab-quvvatlash komponenti muhim ahamiyat kasb etadi.

Har bir ilk o'spirinning emotsional rivojlanishi individual xarakterga ega. Bu farqlar temperament, nerv tizimi tipi, xarakter xususiyatlari, oilaviy tajriba, jinsiy farqlar va ijtimoiylashuv darajasi bilan belgilanadi [7].

Masalan:

Sangvinik o'spirinlar odatda emotsional jihatdan faol, ijtimoiy, moslashuvchan bo'ladilar;

Xolerik tip vakillarida hissiy reaksiyalar kuchli va tez namoyon bo'lishi mumkin;

Flegmatik yoshlar tashqi tomondan sokin, ammo ichki kechinmalari chuqur bo'lishi mumkin;

Melanxolik o'spirinlarda sezgirlik, ichki tashvish va chuqur hissiy kechinmalar kuchliroq kuzatiladi.

Bundan tashqari, ayrim o'spirinlar hissiyotlarini ochiq ifoda etsa, boshqalari ularni ichida saqlaydi.

Shu sababli emotsional xususiyatlarni baholashda individual yondashuv zarur. Bir xil tashqi xulq turli ichki emotsional sabablarga ega bo'lishi mumkin. Ilk o'spirinlik davridagi emotsional xususiyatlarni o'rganishning maqsadi faqat tavsiflash emas, balki yoshlarning emotsional yetukligini shakllantirish yo'llarini aniqlashdan ham iborat. Emotsional yetuklik quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi: o'z hissiyotlarini anglash; ularni adekvat ifoda eta olish; emotsiyalarni boshqara bilish; stressga bardoshlilik; boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish; konfliktlarni konstruktiv hal qilish. Bunday yetuklikni rivojlantirish uchun: oilada ochiq va hurmatli muloqotni kuchaytirish; ta'lim muassasalarida psixologik xizmat samaradorligini oshirish; o'spirinlarga emotsional savodxonlik ko'nikmalarini o'rgatish; o'z-o'zini anglash va refleksiyaning rivojlantirishga qaratilgan treninglar

o'tkazish; tashvishlanish va ichki ziddiyatlarni barvaqt aniqlash zarur. Ayniqsa, maktab va oliy ta'limga tayyorlov bosqichlarida yoshlar bilan individual va guruhiiy psixologik ishlarni olib borish emotsional beqarorlikning oldini olishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu davrda emotsiyalar nafaqat kuchayadi, balki chuqurlashadi, shaxsiy mazmun kasb etadi va ijtimoiy tajriba bilan uyg'unlashadi. O'z-o'zini anglashning ortishi, kelajakni rejalashtirish, ijtimoiy tasdiqqa ehtiyoj, tengdoshlar bilan yaqinlik, oilaviy munosabatlar va ta'lim muhitining ta'siri o'spirin emotsional

hayotini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Ilk o'spirinlik davrida emotsional xususiyatlarning o'ziga xosligi quyidagilarda namoyon bo'ladi: emotsional sezgirlikning ortishi, kayfiyatning o'zgaruvchanligi, tashvishlanishning kuchayishi, o'z-o'zini baholash bilan bog'liq hissiy kechinmalarining chuqurlashuvi, empatiya va refleksiyaning rivojlanishi, shuningdek, emotsional nazorat mexanizmlarining bosqichma-bosqich shakllanishi. Mazkur davrda emotsional rivojlanishni ilmiy asosda tushunish va qo'llab-quvvatlash yoshlarning ruhiy salomatligi, shaxsiy yetukligi, ijtimoiy moslashuvi hamda kelajakdagi hayot faoliyati samaradorligi uchun muhim ahamiyatga ega. Shu bois ilk o'spirinlik emotsional xususiyatlarini psixologik, pedagogik va ijtimoiy nuqtai nazardan kompleks tadqiq etish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

- [1] Elkonin D.B. Bolalik psixologiyasi.- Moskva: Akademiya, 2007.
- [2] Muxina V.S. Yosh davrlari psixologiyasi.- Moskva: Akademiya, 2000.
- [3] G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi.- Toshkent: Noshir, 2010.
- [4] Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya.- Toshkent: O'qituvchi, 2004.
- [5] Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya.- Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018.
- [6] Abdullaeva Sh.A. Shaxs psixologiyasi.- Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
- [7] Sobirov Y.E. Umumiy psixologiya. (O'quv qo'llanma)- Toshkent: Firdavs Shoh nashriyoti. 2025
- [8] Sobirov, Y. (2023). O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH HISSI PAYDO BO'LISHINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(4 Special Issue), 142-146.
- [9] Sobirov, Y. E. O. G. L. (2022). O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH HISSI NAMOYON BO'LISHINING DINIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 219- 222.
- [10] CRPE (Center on Reinventing Public Education). AI Is Coming to U.S. Classrooms, but Who Will Benefit? Seattle, WA: CRPE. 2025-yil