

O'SMIR BOLALARNING HAYOTIDA BO'LADIGAN O'ZGARISHLAR

Matchanova Shodiya Allanazarovna*Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellicqal'a tumani**23-maktab amaliyotchi psixologi***Rajapbayeva Dilafro'z Allayorovna***Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellicqal'a tumani**4-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlik davrida yuz beradigan jismoniy, psixologik, ijtimoiy va ma'naviy o'zgarishlar ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil etiladi. O'smirlik – inson hayotining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni, mustaqil fikrlash, ijtimoiy munosabatlarga kirishish, qadriyatlar tizimining shakllanishi faol kechadi. Maqolada o'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlari, xulq-atvordagi o'zgarishlar, emotsional beqarorlik, tengdoshlar ta'siri, ota-ona va maktab muhitining roli yoritilgan. Shuningdek, o'smirlarda uchraydigan muammolar va ularni bartaraf etish bo'yicha psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixologik o'zgarish, emotsional holat, xulq-atvor, ijtimoiylashuv, o'zini anglash, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri, shaxs rivoji.

KIRISH

O'smirlik davri odatda 11–12 yoshdan 16–17 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu bosqich inson hayotidagi o'tish davri hisoblanib, bolalikdan kattalikka o'tish jarayonini anglatadi. Aynan shu davrda shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan tub o'zgarishlari kuzatiladi. O'smir o'zini endi bola emas, balki katta inson sifatida his eta boshlaydi. Shu sababli uning xulq-atvorida, dunyoqarashida va munosabatlarida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi.

Avvalo, o'smirlik davrida jismoniy rivojlanish tezlashadi. Organizmda gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu esa tashqi ko'rinishning o'zgarishi, bo'y o'sishi, ovozning o'zgarishi, jinsiy yetilish jarayonining boshlanishi bilan namoyon bo'ladi. Jismoniy o'zgarishlar o'smirning o'ziga bo'lgan munosabatiga kuchli ta'sir qiladi. Ba'zi o'smirlar tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik, o'zini boshqalar bilan solishtirish, uyatchanlik yoki aksincha, ortiqcha o'ziga ishonch kabi holatlarni boshdan kechiradi.

Psixologik jihatdan bu davr emotsional beqarorlik bilan xarakterlanadi. O'smirlar tez xafa bo'lishi, tez quvonishi, kayfiyatning keskin almashinuvi kabi holatlarni boshdan kechiradi. Bu jarayon tabiiy bo'lib, asab tizimidagi o'zgarishlar va shaxsiy "Men" obrazining shakllanishi bilan bog'liq. O'smir o'z fikrini himoya

qilishga, mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Kattalar tomonidan haddan tashqari nazorat yoki bosim ko'rsatilishi qarshilik, injiqlik va konfliktlarga olib kelishi mumkin.

O'smirlik davrining muhim jihatlaridan biri – o'zini anglash jarayonining faollashuvidir. O'smir "Men kimman?", "Jamiyatda mening o'rnim qanday?", "Kelajakda kim bo'laman?" kabi savollar ustida o'ylay boshlaydi. Bu savollar uning kasb tanlashga, qiziqishlarini aniqlashga, maqsad qo'yishga undaydi. Shaxsiy identifikatsiya jarayoni aynan shu bosqichda shakllanadi.

Ijtimoiy munosabatlar tizimi ham sezilarli darajada kengayadi. Tengdoshlar bilan muloqot o'smir hayotida asosiy o'rinni egallay boshlaydi. Do'stlik, guruhga mansublik hissi, jamoada o'z o'rnini topish istagi kuchayadi. Ba'zan o'smir otadan ko'ra do'stlarining fikrini ustun qo'yishi mumkin. Bu esa oilada tushunmovchiliklarga sabab bo'ladi. Aslida esa bu jarayon o'smirning mustaqil ijtimoiy shaxs sifatida shakllanish bosqichidir.

Oilaviy muhit o'smir hayotida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Mehr-muhabbatga boy, qo'llab-quvvatlovchi, o'zaro hurmatga asoslangan muhitda voyaga yetgan o'smirlar o'ziga ishonchli, mas'uliyatli va barqaror bo'ladi. Aksincha, nizoli, e'tiborsiz yoki haddan tashqari talabchan oilada o'sgan o'smirlarda tajovuzkorlik, tortinchoqlik yoki befarqlik kabi xulqiy muammolar kuzatilishi mumkin.

Maktab muhitining ham o'zni beqiyosdir. O'qituvchilarning adolatli munosabati, psixologik qo'llab-quvvatlash, o'quvchining qobiliyatini qadrlash o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Aks holda, doimiy tanqid, solishtirish yoki kamsitish o'quvchining ichki dunyosiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik davrida xulq-atvorda tajriba qilish, yangi narsalarni sinab ko'rishga qiziqish kuchayadi. Bu ba'zan salbiy odatlar yoki noto'g'ri guruh ta'siriga tushish xavfini ham oshiradi. Shu bois ota-ona va pedagoglar o'smir bilan ishonchli muloqot o'rnatishi, uning qiziqishlariga befarq bo'lmasligi zarur. Taqiqlashdan ko'ra tushuntirish, buyruqdan ko'ra suhbat samaraliroq natija beradi.

Ma'naviy-axloqiy qadriyatlar ham aynan shu davrda shakllanadi. O'smir adolat, do'stlik, vatanparvarlik, halollik kabi tushunchalarga o'z munosabatini bildiradi. U o'z idealini tanlaydi, kimnidir o'rnak sifatida qabul qiladi. Shu bois yosh avlodga ijobiy namuna ko'rsatish muhimdir.

Zamonaviy axborot texnologiyalari o'smirlar hayotida katta o'rin tutmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali ular keng axborot maydoniga kiradi. Bu imkoniyat bilan birga xavf-xatarlarni ham olib keladi. Axborotni tanqidiy qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

O'smirlik – bu inqiroz davri emas, balki imkoniyatlar davridir. To'g'ri yo'naltirish, samimiy muloqot, psixologik qo'llab-quvvatlash orqali o'smirning ijobiy sifatlarini rivojlantirish mumkin. Har bir o'smir individual shaxs ekanligini

unutmaslik, uni tushunishga harakat qilish, fikrini hurmat qilish muhimdir.

Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo bo'ladi. Ularda o'z qadri-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyani aniqlashi bo'yicha o'smirlarning psixik taraqqiyotini harakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir.

O'smirlik davrida kognitiv (aqliy) jarayonlarda ham sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Bu bosqichda abstrakt tafakkur rivojlana boshlaydi. O'smir nafaqat aniq faktlar, balki nazariy tushunchalar ustida ham fikr yuritadi. U sabab-oqibat bog'liqliklarini chuqurroq anglaydi, tahlil qilish, solishtirish, umumlashtirish qobiliyati kuchayadi. Shu bilan birga, ba'zan o'z fikrini mutlaq to'g'ri deb hisoblash, maksimalizm, keskin xulosalar chiqarish holatlari ham uchraydi. Bu esa tajriba yetishmasligi bilan bog'liq bo'lib, vaqt o'tishi bilan barqarorlashadi.

O'smirlik davrida o'z-o'zini baholash tizimi shakllanadi. Ba'zi o'smirlarda o'ziga nisbatan haddan tashqari yuqori baho, boshqalarida esa past o'zini qadrlash kuzatiladi. Past o'zini baholash ko'pincha oiladagi tanqidiy munosabat, doimiy solishtirish yoki tengdoshlar orasidagi rad etilish bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli kattalar o'smirni qo'llab-quvvatlashi, uning yutuqlarini e'tirof etishi muhimdir.

Bu davrda mustaqillikka intilish kuchayadi. O'smir o'z hayoti, kiyimi, do'stlari, qiziqishlari bo'yicha mustaqil qaror qabul qilishni xohlaydi. Agar ota-onasi bu jarayonni to'liq inkor etsa yoki keskin cheklasa, nizolar kuchayadi. Eng maqbul yo'l – nazorat va ishonch o'rtasida muvozanatni saqlashdir. O'smiringa ma'lum darajada erkinlik berish, lekin mas'uliyat hissini ham shakllantirish zarur.

Emotsional sohada o'smirlar sezgir va ta'sirchan bo'ladilar. Ular tengdoshlarining fikriga juda katta ahamiyat beradilar. Jamoada qabul qilinmaslik, masxara qilish yoki kamsitish o'smir ruhiyatiga chuqur ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois maktablarda sog'lom psixologik muhit yaratish, o'zaro hurmat madaniyatini shakllantirish dolzarb vazifadir.

O'smirlik davrida romantik his-tuyg'ular paydo bo'lishi ham tabiiy jarayondir. Bu davrda ilk yoqtirish, do'stlikdan ko'ra chuqurroq hissiyotlar shakllanishi mumkin. Kattalar bu holatni inkor etish yoki keskin tanqid qilish o'rniga, sog'lom va madaniy munosabatlar haqida tushuntirish ishlari olib borishlari maqsadga muvofiqdir. To'g'ri ma'lumot va ochiq muloqot o'smirni noto'g'ri qarorlardan himoya qiladi.

Shuningdek, o'smirlik davrida maqsad qo'yish va kelajak rejalari shakllana boshlaydi. Kasb tanlashga qiziqish ortadi. Ayrim o'smirlar o'z qobiliyatini aniqlashda qiynaladi. Psixologik diagnostika, kasbga yo'naltirish ishlari, turli to'garak va ijodiy mashg'ulotlar o'smirning o'z salohiyatini kashf etishiga yordam beradi.

Stressga chidamlilik ham aynan shu davrda shakllanadi. Imtihonlar, tengdoshlar bilan kelishmovchilik, oilaviy muammolar o'smir ruhiyatiga bosim o'tkazishi

mumkin. Agar o'smirda muammolarni hal qilish ko'nikmasi rivojlanmagan bo'lsa, u o'zini yolg'iz his qilishi mumkin. Shu sababli ota-ona va pedagoglar o'smir bilan doimiy suhbatda bo'lishi, uning ichki kechinmalariga befarq bo'lmasligi zarur.

O'smirlik davri shaxsning qadriyatlar tizimi shakllanadigan bosqich hamdir. O'smir o'z e'tiqodi, hayotiy tamoyillari, ijtimoiy pozitsiyasini belgilay boshlaydi. Bu jarayonda oila, maktab, ommaviy axborot vositalari va jamiyatning umumiy ma'naviy muhiti katta rol o'ynaydi. Ijobiy qadriyatlar singdirilgan o'smir kelajakda ijtimoiy mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanadi.

Bundan tashqari, o'smirlik davrida liderlik sifatlari yoki aksincha, tobelik xususiyatlari namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zi o'smirlar jamoada yetakchilik qilishga intilsa, boshqalari chetda qolishni afzal ko'radi. Har ikkala holatda ham ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Maktab tadbirlari, jamoaviy loyihalar, sport va madaniy faoliyatlar bu jarayonda samarali vosita hisoblanadi.

O'smirlik davridagi o'zgarishlar murakkab, ko'p qirrali va o'zaro bog'liq jarayondir. Bu bosqichda o'smirni tanqid qilishdan ko'ra tushunish, buyruq berishdan ko'ra suhbatlashish, nazorat qilishdan ko'ra yo'naltirish samaraliroq natija beradi. Ota-ona, pedagog va psixologlarning birgalikdagi sa'y-harakatlari orqali o'smirlik davri sog'lom, barqaror va ijobiy rivojlanish bosqichiga aylanishi mumkin.

XULOSA

O'smir bolalarning hayotida yuz beradigan o'zgarishlar tabiiy va zarur jarayondir. Bu bosqichda jismoniy o'sish, psixologik shakllanish, ijtimoiy moslashuv va ma'naviy rivojlanish bir butun holda kechadi. Ota-ona, pedagog va psixologlarning hamkorligi o'smirning sog'lom, barkamol shaxs sifatida voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. To'g'ri yondashuv orqali o'smirlik davri murakkablik emas, balki katta imkoniyatlar davriga aylanishi mumkin. Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. -T.: Faylasuflar. 2010.
2. Салаева М.С., Ахмедова М. Психологик диагностика ва амалиёт. Ўқув қўлланма 5140900 – Касб таълими йўналишлари бакалаврлари учун. -Т.: Мухаррир, 2010. -118 б.
3. Салаева М.С., Ахмедова М. Психологик диагностика ва амалиёт. Ўқув қўлланма. 5811100 – Корхоналар сервиси (корхоналар турлари бўйича)

таълими йўналишлари талабалари учун. –Т.: Фан ва технология. 2010, - 248 б.

4. Салаева М.С., Халилова Ш.Т. Ўспиринларда креатив фикрлашни ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари / “Психологияни ўқитишда замонавий инновацион ёндашув: психологлар фаолиятини ташкил этишда илғор технологиялар” номли Республика илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами. Низомий номидаги ТДПУ “Психология” ўқув-илмий маркази. 2019 йил 24 декабрь. – Б.13-16.
5. Салаева М.С. О личностном характере проблемы профессионального сознания / «Узлуксиз таълим тизимида маънавий-касбий баркамол шахс тарбияси» Республика илмий-назарий конференция, ГулДУ. 2007 йил 16-17-ноябрь. –Б. 208-209.
6. Ziyo.net