

O‘SMIRLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK QIYINCHILIKLAR YUZAGA KELISHI VA BARTARAF ETISHNING MUHIM VAZIFALARI

Jumanova Mashhura Yunus qizi
Samarqand viloyati Nurobod tumani
30-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur mavzuda o‘smirlik davrida uchraydigan psixologik qiyinchiliklarning kelib chiqish sabablari, ularning shaxs rivojiga ta’siri hamda ularni bartaraf etishning muhim yo‘nalishlari yoritiladi. O‘smirning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi, o‘zini anglash jarayoni va atrof-muhit ta’siri psixologik qiyinchiliklarning yuzaga kelishida asosiy omil sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligida olib boriladigan profilaktik hamda korreksion ishlarning ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixologik qiyinchilik, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, o‘zini anglash, stress, nizolar, psixologik yordam, profilaktika, tarbiya.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari bir vaqtda kechadi. O‘smirning o‘zini anglashga bo‘lgan ehtiyoji kuchayadi, mustaqil fikrlashga intilishi ortadi, atrofdagilarga nisbatan munosabati o‘zgaradi. Aynan shu jarayonlar fonida turli psixologik qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

O‘smirlik davrida shaxsda emotsional beqarorlik, tez ta’sirchanlik, o‘ziga ishonchsizlik, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, ota-ona bilan kelishmovchiliklar, o‘zini jamiyatda topishga bo‘lgan ichki izlanish kabi holatlar kuzatiladi. Bu jarayonlar tabiiy rivojlanish bosqichi bo‘lishiga qaramay, ba’zan chuqur psixologik muammolarga ham olib kelishi mumkin.

Psixologik qiyinchiliklarning yuzaga kelishida biologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Bu davrda organizmda gormonal o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, bu esa o‘smirning kayfiyati va xulq-atvoriga ta’sir qiladi. U tez jahli chiqishi, o‘zini tushunilmagan his qilishi yoki atrofdagilarga nisbatan keskin munosabat bildirishi mumkin. Bunday holatlar o‘smirning o‘zini boshqarish qobiliyati hali to‘liq shakllanmaganligi bilan bog‘liq.

Ijtimoiy omillar ham psixologik qiyinchiliklarning muhim manbai hisoblanadi. O‘smir jamiyatda o‘z o‘rnini topishga harakat qiladi, tengdoshlar orasida tan olinishi va hurmat qozonishni istaydi. Agar u o‘zini jamoadan ajralgan yoki rad etilgan his qilsa, ichki tushkunlik, xavotir yoki agressiv xulq paydo bo‘lishi mumkin. Tengdoshlar bosimi ham ko‘pincha noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishga sabab bo‘ladi.

Oilaviy muhit o'smir ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ota-onaning befarqligi, haddan tashqari nazorat, solishtirish, doimiy tanqid yoki e'tibor yetishmasligi o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Bu esa ichki ziddiyatlar, yolg'izlik hissi va ruhiy zo'riqishlarni kuchaytiradi. Aksincha, mehr, qo'llab-quvvatlash va ishonch muhitida ulg'aygan o'smir psixologik jihatdan barqarorroq bo'ladi.

O'smirlik davrida o'zini anglash jarayoni faol kechadi. O'smir "men kimman?", "qanday inson bo'laman?" kabi savollarga javob izlaydi. Bu izlanishlar davomida u turli psixologik to'siqlarga duch kelishi mumkin. O'ziga nisbatan yuqori talab qo'yish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki kelajakka nisbatan noaniqlik hissi ichki zo'riqishni kuchaytiradi.

Psixologik qiyinchiliklar o'qishga bo'lgan munosabatga ham ta'sir ko'rsatadi. Motivatsiyaning pasayishi, diqqatning tarqoqligi, darslarga qiziqmaslik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Ba'zi o'smirlar o'z muammolarini yashirishga harakat qiladi, boshqalari esa tajovuzkor yoki befarq xulq bilan namoyon etadi.

Bunday qiyinchiliklarni bartaraf etishda birinchi navbatda o'smirning ichki dunyosini tushunish muhim. Uni tanqid qilish yoki majburlash o'rniga, suhbat, tinglash va qo'llab-quvvatlash orqali yordam berish zarur. O'smir o'zini tushunilgan his qilsa, muammolarini ochiq bayon etishga tayyor bo'ladi.

Ota-onalar uchun eng muhim vazifa – farzandini eshita bilish va unga ishonch bildirishdir. Haddan tashqari nazorat yoki solishtirish o'rniga, uning qiziqishlari va fikrlarini hurmat qilish lozim. O'smirlarga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berish, lekin zarur holatlarda yo'l-yo'riq ko'rsatish ijobiy natija beradi.

O'qituvchilar ham o'smir psixologiyasini inobatga olgan holda ishlashi zarur. Ularning munosabati, baholash uslubi, rag'batlantirish shakli o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi yoki pasaytirishi mumkin. O'qituvchining shaxsiyatiga hurmat bilan yondashish, uni qo'llab-quvvatlash va individual xususiyatlarini inobatga olish muhimdir.

Maktab psixologi o'smirlar bilan ishlashda asosiy mutaxassis hisoblanadi. U diagnostika o'tkazadi, psixologik maslahatlar beradi, treninglar tashkil etadi va profilaktik ishlarni olib boradi. Stressni boshqarish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, o'z-o'zini baholashni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Psixologik qiyinchiliklarni bartaraf etishda ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish ham muhim. O'smirni sport, ijodiy faoliyat, jamoaviy ishlar va ijtimoiy tadbirlarga jalb qilish uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi va salbiy fikrlardan chalg'itadi.

O'smirlik davridagi qiyinchiliklarni tabiiy jarayon sifatida qabul qilish lozim. Bu davr o'tkinchi bo'lsa-da, aynan shu bosqichda shaxsning asosiy xarakteri,

qadriyatlari va hayotga munosabati shakllanadi. Shuning uchun o'smirni tushunish, qo'llab-quvvatlash va to'g'ri yo'naltirish har bir kattalarning muhim vazifasidir.

O'smirlik davrida psixologik qiyinchiliklarning yuzaga kelishi tabiiy holat bo'lib, u biologik, ijtimoiy va shaxsiy omillar bilan bog'liq. Ushbu qiyinchiliklarni bartaraf etishda ota-ona, o'qituvchi va psixologning hamkorligi, sog'lom psixologik muhit, samimiy muloqot va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. O'smirlar nisbatan to'g'ri yondashuv uning shaxs sifatida barkamol shakllanishiga, o'ziga ishonch bilan hayot yo'lini tanlashiga yordam beradi. O'smirlik davri bu bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib va bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi tezlashadi. Bu davrda o'smirlar jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni psixik o'sish kabi muhim o'zgarishlarni boshidan kechiradilar.

O'smirlik davrida psixik rivojlanish, ya'ni psixologik o'sish va o'zgarishlar juda muhimdir. Bu davrda o'smirlar o'zligini anglash, ijtimoiy munosabatlar va mustaqillik kabi turli psixologik jihatlarini rivojlantiradilar. O'smirlik davrida shaxsning shakllanishi, ilk o'spirinlik davrining psixik xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davri odatda 10-11 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi va bu davrda o'smirlar o'zlarining jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan rivojlanishida o'tmishdagi tengdoshlariga nisbatan ustunlikka ega bo'lishadi. O'smirning aqliy rivojlanishi - bu bilish, his-tuyg'ular va ijtimoiy o'zaro munosabatlardagi chuqur o'zgarishlar bilan tavsiflangan muhim bosqich. Bu davr mavhum fikrlash, o'zini o'zi anglash va hissiy tartibga solishni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Muammolarni hal qilish, qaror qabul qilish va kelajakni rejalashtirish kabi kognitiv qobiliyatlar o'smirlik davrida sezilarli darajada yaxshilanadi. Bu davr, shuningdek, shaxsiy e'tiqod va qadriyatlarni o'rganish, shuningdek, axloqiy fikrlash va empatiyani rivojlantirish bilan ajralib turadi. O'smirning miyasi sezilarli tarkibiy va funktsional o'zgarishlarga uchraydi, buning natijasida ijtimoiy ta'sirlarga nisbatan sezgirlik va foydali tajribalarga nisbatan sezgirlik kuchayadi. Ushbu aqliy rivojlanish davri butun umr davomida hissiy va kognitiv faoliyat uchun asos yaratadi. O'smirlik davridagi biologik o'zgarishlar organizmning etukligi bilan sodir bo'ladigan jismoniy o'zgarishlarni, masalan, balog'at yoshining boshlanishi, gormonlar darajasining o'zgarishi va ikkilamchi jinsiy xususiyatlarning rivojlanishini o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smirlarda tez o'sish sur'atlari, tana tarkibidagi o'zgarishlar va reproduktiv tizimning rivojlanishi kuzatiladi. Ushbu biologik o'zgarishlar o'smirlarning umumiy jismoniy rivojlanishiga yordam beradi. Biologik o'zgarishlar, shuningdek, kognitiv va hissiy funktsiyalarga ta'sir qiladi, o'smirlarning atrofdagi dunyoni idrok etishi va o'zaro munosabatiga ta'sir qiladi. Bu o'zgarishlar o'smirlik davrida umumiy aqliy rivojlanishni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

O'smirlik davrida hissiy tartibga solish kognitiv va ijtimoiy rivojlanishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlar turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechiradilar va ularni samarali

boshqarishni o'rganishlari kerak. Ushbu davrda his-tuyg'ularni tartibga solish qobiliyati qaror qabul qilish, munosabatlar va umumiy farovonlikka ham ta'sir qilishi mumkin. O'smirning ijobiy ruhiy salomatligi uchun hissiy rivojlanishni tushunish va tarbiyalash juda muhimdir. O'smirlik davridagi ijtimoiy rivojlanish shaxsiyatni o'rganish, yangi munosabatlarni shakllantirish va mustaqillikka erishishni o'z ichiga oladi. Bu davrda tengdoshlar ta'sirining kuchayishi va ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishi ham kuzatiladi. O'smirlar tegishlilik, qabul qilish va tengdoshlarini ma'qullash tuyg'usini shakllantirishga intiladi. Ular kuchli his- tuyg'ularni, tengdoshlarning bosimini va ijtimoiy qabul qilish zaruratini boshdan kechirishlari mumkin. Bu bosqich, shuningdek, shaxsni shakllantirish va o'zini namoyon qilishni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, o'smirlarda yuqori ijtimoiy ong va jamiyat normalari va qadriyatlarini tushunish rivojlanadi. Ular ijtimoiy faoliyat bilan shug'ullanadilar, yangi tajribalarni izlaydilar va tengdoshlar guruhlarida ichidagi ijtimoiy o'zaro munosabatlarning murakkabligini boshqaradilar. Ijobiy oila dinamikasi o'z-o'zini hurmat qilish, hissiy barqarorlik va sog'lommunosabatlarni rivojlantirishi mumkin, salbiy dinamika esa tashvish, ruhiy tushkunlik va xatti-harakatlar muammolariga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, ota-onalar ushbu muhim bosqichda qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi oila muhitini yaratishlari juda muhimdir. O'smirlik davrida aqliy rivojlanishni shakllantirishda oila dinamikasi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Oila ichidagi qo'llab-quvvatlash, muloqot va nizolarni hal qilish o'smirning hissiy va kognitiv rivojlanishiga katta ta'sir qiladi. Bundan tashqari, o'smirlar o'z oilalariga namuna, yo'lyo'riq va hissiy barqarorlikka tayanadilar.

O'smirlar ko'pincha turli qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga duch kelishadi va chidamlilikni rivojlantirish ularga orqaga qaytish va rivojlanishga yordam beradi. Bardoshlilik o'smirlarga qiyin vaziyatlarga moslashish, qiyinchiliklarni engish va ijobiy ruhiy dunyoqarashni saqlab qolish imkonini beradi. Oila va do'stlardan yordam so'rash, sevimli mashg'ulotlari bilan shug'ullanish va diqqat bilan shug'ullanish kabi kurash strategiyalari ham ularning ruhiy farovonligini oshirishi mumkin. Bardoshlilikni rivojlantirish va samarali kurashish strategiyalarini qabul qilish orqali o'smirlar o'zlarining aqliy rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratishlari mumkin, bu ularga qiyinchiliklar va o'tishlarni ishonch va hissiy barqarorlik bilan boshqarishga imkon beradi. Nevrologik rivojlanish kognitiv funktsiyalarni yaxshilash, miyelinatsiyani va sinaptik kesishni o'z ichiga oladi. O'smirlar miyaning etukligi va gormonal o'zgarishlar ta'sirida murakkab his-tuyg'ularni boshqaradi.

Ushbu nevrologik jihatlarni tushunish o'smirning aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun juda muhimdir. U hayotning ushbu muhim bosqichida kognitiv va hissiy farovonlikni oshirish uchun samarali strategiyalar haqida ma'lumot beradi.

O'smirlar fikr yuritish va qaror qabul qilish uchun mas'ul bo'lgan prefrontal korteks hali ham rivojlanayotganligi sababli giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, ehtiyotsiz haydash va himoyalanmagan jinsiy aloqa kabi xavfli xatti-harakatlar bilan shug'ullanishi mumkin. Xavfli xatti-harakatlar va o'smirlar miyasining rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish, ushbu muhim davrda ijobiy qarorlar qabul qilish va sog'lom rivojlanishga yordam beradigan samarali aralashuvlar va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish uchun juda muhimdir.

O'smirlik davrida xavfli xatti-harakatlar ko'pincha o'smir miyasining rivojlanishi bilan bog'liq. Bu xavfli qarorlar qabul qilish va xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan qiziqish, sensatsiya izlash va impulsivlik davri. Bundan tashqari, o'smirlik davrida texnologiyaga ta'sir qilish ijodkorlikni rivojlantiradi va muloqot qobiliyatlarini oshiradi. Ijtimoiy media platformalari va raqamli vositalar shaxsiyatni shakllantirish va o'zini namoyon qilishda yordam beradi, aqliy o'sishga ijobiy ta'sir qiladi. 12-18 yoshdagi o'smirlar tez aqliy rivojlanishni boshdan kechiradilar, shu jumladan tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalari. Texnologiya integratsiyasi kognitiv rivojlanishga ta'sir qiladi, ma'lumotlarni qayta ishlash va qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydi biroq, ekranni haddan tashqari ko'p ishlatish diqqatni jamlash va hissiy tartibga solishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu shakllanish bosqichida sog'lom aqliy rivojlanishni ta'minlash uchun texnologiyadan foydalanishni muvozanatlash juda muhimdir. O'smirlik davrida aqliy rivojlanishni shakllantirishda madaniy ta'sirlar katta rol o'ynaydi. Madaniy me'yorlar, qadriyatlar va an'analar o'smirlarning shaxsiyatini shakllantirish va kognitiv jarayonlarga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, madaniy e'tiqod va amaliyotlar o'smirlarning hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir qiladi.

Madaniy xilma-xillik o'smirlarga turli nuqtai nazarlarni ochib beradi, ularning kognitiv moslashuvchanligi va tanqidiy fikrlash qobiliyatini oshiradi. Turli madaniy qadriyatlar va me'yorlarga ta'sir qilish empatiya va ko'p madaniyatli tushunishni rivojlantiradi, o'smirlarning ijtimoiy va hissiy intellektini rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'smirning aqliy rivojlanishiga madaniy ta'sirlar o'ziga xos kurash mexanizmlari va chidamlilikni shakllantirishga olib kelishi mumkin. O'smirlar o'zlarining madaniy kelib chiqishidan kuch oladilar, qiyinchiliklar va qiyinchiliklarni engib o'tishadi va madaniy kontekstda tegishlilik va o'ziga xoslik hissini rivojlantiradilar. Ochiq muloqotni rag'batlantirish, qo'llabquvvatlash tarmoqlarini ta'minlash va o'z-o'zini parvarish qilishni rag'batlantirish o'smirlarda ijobiy ruhiy salomatlikni rivojlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Xavfsiz va tanqidiy bo'lmagan muhitni yaratish ularga o'z fikrlari va histuyg'ularini ifoda etish imkonini beradi, bu esa hissiy farovonlikni yaxshilashga olib keladi.

XULOSA

O'smirlik davrida aqliy rivojlanish o'z-o'zini anglash, ijtimoiy o'zaro munosabatlar va hissiy tartibga solishni o'z ichiga oladi. Bu o'smirlarda ijobiy ruhiy salomatlikni rivojlantirish uchun juda muhim davr, chunki ular turli qiyinchiliklar va o'zgarishlarga duch kelishadi. O'smirlarni engish qobiliyati, chidamlilik va tegishlilik hissi bilan kuchaytirish ijobiy ruhiy salomatlikka hissa qo'shadi. Ularning noyob ehtiyojlarini qondirish va ijobiy fikrlashni targ'ib qilish orqali biz ularga o'smirlik davridagi qiyinchiliklarni engishda yordam bera olamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ostapenko G.S., Ostapenko R.I. Deviant xulq-atvori bo'lgan o'smirlarning shaxsiy xususiyatlarini tahlil qilish // Fan va ta'lim istiqbollari. 2013. No 1. S. 54-60
2. Raxmatjonqizi, N. (2023). PSIXOLOGIKYETUKLIKNINGIJTIMOIY-PSIXOLOGIKOMILLARI. Scientific Impulse, 1(6), 436-438.
3. Raxmatjonqizi, N. (2023). KASALLIKKA MUNOSABAT TIPLARI VA
4. ULARNING TAHLILI. Scientific Impulse, 1(6), 439-443.
5. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКСИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке.
6. Ziyo.net