

O‘SMIRLIK YOSHIDA BOLALARNING RUHIY HOLATIGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR HAMDA XAVOTIRLILIKNI OLDINI OLIISH CHORALARI

Nazarova Malika Atamuradovna
Qo'shrabot tumani 24-umumiy o'rta
ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Shodiyeva Barchinoy Esirgapovna
Qo'shrabot tumani 68-umumiy o'rta
ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

O'ng'alova Aziza Sayfullo qizi
Qo'shrabot tumani 69-umumiy o'rta
ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Sindarova Dilovar Otaqulovna
Qo'shrabot tumani 30-umumiy o'rta
ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlik yoshidagi bolalarning ruhiy holatiga ta’sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va biologik omillar yoritiladi. Shuningdek, o‘smirlik davridagi emotsional o‘zgarishlar hamda oila, maktab va ijtimoiy muhitning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, ruhiy holat, emotsional rivojlanish, stress, oila, ijtimoiy muhit, psixologik omillar, o‘quvchi.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida katta o‘zgarishlar yuz beradi. Shu sababli o‘smirlarning ruhiy holati tashqi va ichki omillar ta’siriga juda sezgir bo‘ladi.

O‘smirlik davrida biologik o‘zgarishlar kuchayadi. Organizmda gormonal o‘zgarishlarning yuz berishi emotsional holatning tez-tez almashishiga sabab bo‘ladi. Natijada o‘smirda tez jahllanish, tushkunlik yoki haddan tashqari hissiy ta’sirchanlik kuzatilishi mumkin.

Oilaviy muhit bolaning ruhiy holatiga eng kuchli ta’sir etuvchi omillardan biridir. Oiladagi mehr-muhabbat, o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash o‘smirning psixologik barqarorligini ta’minlaydi. Aksincha, nizolar va befarqlik salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Maktab muhiti ham o‘smir psixologiyasida muhim o‘rin tutadi. O‘qituvchilar bilan munosabat, tengdoshlar orasidagi mavqe va o‘qishdagi muvaffaqiyat yoki qiyinchiliklar bolaning ruhiy holatiga ta‘sir qiladi.

Tengdoshlar bilan muloqot o‘smirlik davrida alohida ahamiyat kasb etadi. O‘smir o‘zini jamoada qabul qilingan his qilsa, unda o‘ziga ishonch ortadi. Aks holda yolg‘izlik va tushkunlik hissi paydo bo‘lishi mumkin.

Zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar ham o‘smir ruhiyatiga ta‘sir ko‘rsatmoqda. Virtual muhitda uzoq vaqt bo‘lish diqqatning pasayishi va emotsional charchoqqa olib kelishi mumkin.

Stress va ruhiy bosim ham o‘smir ruhiy holatiga salbiy ta‘sir etadi. Imtihonlar, oilaviy muammolar yoki tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar o‘smirda xavotir va asabiylikni kuchaytiradi.

Maktab psixologi va ota-onaning hamkorligi o‘smirlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Ochiq muloqot va tushunish muhiti bolaning o‘z muammolarini erkin aytishiga yordam beradi.

Sport, ijodiy mashg‘ulotlar va foydali faoliyatlar o‘smirning ruhiy holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Bu faoliyatlar orqali salbiy hissiyotlar kamayadi va ijobiy motivatsiya shakllanadi.

O‘smirlikning o‘tish davri asosiy jismoniy, hissiy va kognitiv o‘zgarishlar bilan ajralib turadigan muhim davr sanaladi. O‘smirlar duch keladigan ko‘pgina masalalar o‘rtasida xavotirlanish ularning farovonligi va takomillanishiga ta‘sir qilishi mumkin bo‘lgan muhim psixologik tashvish sifatida paydo bo‘ladi. O‘smirlik davrining xarakterli xususiyatlaridan biri - bu davrda ularda kuzatiladigan o‘smirlik avtonomiyasi holatidir. O‘smirlik avtonomiyasining huquqiy avtonomiya, emotsional avtonomiya kabi turlari farqlanadi.

Xavotirlanish holatini boshdan kechirayotgan o‘smirlar asosan haddan tashqari tashvish, xayolparastlik va halokatli fikrlash bilan tavsiflangan kognitiv naqshlarni namoyish qiladilar. Ular diqqatni jamlashda muammolarga duch kelishlari, o‘zo‘zidan salbiy gapirishdan azob chekishlari va tahdid va xavf hissini kuchaytiradigan intruziv fikrlarni boshdan kechirishlari mumkin. Mazkur kognitiv buzilishlar tashvish va qochish xatti-harakatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik xususiyatlarni namoyon bo‘lishining yosh xususiyatlari o‘rganilar ekan, shuni nazarda tutish joizki, yosh psixologiyasida turli yosh davrlari bir-biridan sezilarli farqlanadi. Bular: chaqaloqlik, ilk bolalik, maktabgacha ta‘lim yoshi, kichik maktab yoshi, o‘smirlik, ilk yoshlik, yoshlik, yetuklik va keksalik davrlari sanaladi. Bu davrlarning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga, sifatarga ega bo‘lib, ular bir-biridan odamning xronologik yosh ko‘rsatkichlariga ko‘ragina emas, balki mazkur davrda inson ruhiyatida boshdan kechiradigan voqealar, sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar, uning ruhiyatidagi umumiy qonuniyatlarga ko‘ra ham farqlanadi.

O‘smirlik davridagi tashvish, qo‘rquv va qo‘rquvdan tortib, asabiylashish va hissiy portlashlarga bo‘lgan turli xil hissiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi.

O‘smirlar o‘zlarining his-tuyg‘ularini tartibga solish uchun kurash olib borishlari mumkin, bu esa kayfiyatning o‘zgarishiga, stress omillariga sezgirlikning oshishiga va umumiy bezovtalik tuyg‘usiga olib keladi. Muvaffaqiyatsizlik, rad etish yoki ijtimoiy tekshiruvdan qo‘rqish ko‘pincha bu hissiy reaksiyalar asosida yotadi va ularning tashvish belgilarini kuchaytiradi.

O‘smirlarda tashvishning namoyon bo‘lishi asosan o‘ziga xos xulq-atvor shakllari bilan birga keladi. Maktabni tashlab ketish, o‘zlarini ijtimoiy vaziyatlardan ajratish yoki vazifalarni kechiktirish kabi qochish xatti-harakatlari tashvish uyg‘otuvchi stimullarni yengillashtirish uchun odatiy javobdir. Ba’zi o‘smirlar tashvish belgilaridan vaqtinchalik xalos bo‘lish vositasi sifatida marosim yoki majburiy xatti-harakatlar bilan shug‘ullanishi mumkin.

Xavotirlanish holati o‘smirlarning ijtimoiy munosabatlariga va o‘zaro munosabatlariga sezilarli ta’sir qilishi mumkin. Xavotirlanish holati boshdan kechirayotgan o‘smirlar ijtimoiy chekinishni, do‘stlikni takomillashtirish va saqlashda muammolarni va ijtimoiy sharoitda o‘z-o‘zini tushunishni ko‘rsatishi mumkin. Hukm qilish yoki rad qilish qo‘rquvi ularning samarali muloqot qilish, o‘zini haqiqiy ifoda qilish va ijtimoiy faoliyat bilan shug‘ullanish qobiliyatiga to‘sqinlik qilishi mumkin, bu esa o‘zlarining izolyatsiya tuyg‘ularini yanada davom ettirishi mumkin.

O‘smirlardagi bezovtalikning jismoniy ko‘rinishlari turli-xil bo‘lib, bosh og‘rig‘i, oshqozon og‘rig‘i, mushaklarning kuchlanishi va charchoq kabi somatik shikoyatlar sifatida paydo bo‘lishi mumkin. Uyquning buzilishi, ishtahaning o‘zgarishi va bezovtalik ham o‘smirlarda tashvish bilan bog‘liq umumiy jismoniy alomatlaridir. Mazkur somatik alomatlar asosan psixologik stress bilan birga bo‘lib, o‘smirlarning farovonligiga tashvishning umumiy ta’sirini kuchaytiradi.

Natijalar. Psixologlarning fikricha yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolg‘iz biologik tomondan yetilishi va taraqqiyot yetilishining natijasi bo‘lmay balki bolaning ijtimoiy hayot sharoitlari va faoliyatlarining o‘zgarishi, shuningdek bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo bo‘lishi natijasida o‘smirning taraqqiyotiga va unga beriladigan maktabdagi ta’lim va tarbiya berishni aniq tashkil etish o‘smirlarning aniq hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab bo‘lmaydi. Bu vaqtda yurak qon tomirlari sistemasining taraqqiyotida mos kelmaslik hodisasi sodir bo‘ladi.

Bolalar kattalar kabi bir maromda shakllanmaydi, shuningdek, ijobiy va salbiy psixologik xususiyatlar, nisbatan barqaror va tinch osoyishta kechadigan davrlar mavjud. Kattalarga qaraganda xulq-atvoridagi ijobiy va salbiy munosabatning paydo bo‘lishi, negativizm singari noxush xulq-atvor alomatlari o‘z-o‘zidan kelib chiqadigan bevosita jinsiy yetilish sababli paydo bo‘ladigan belgilar bo‘lmay, balki ular bilvosita

ta'sir qiladigan o'smir yashaydigan ijtimoiy shart–sharoitlar vositasi yordamida uning tengdoshlari, turli jamoalardagi mavqei sababli, kattalar bilan munosabati, maktab va oilasidagi o'rni munosabatlari tufayli paydo bo'ladigan xarakter belgilaridir.

Ko'pgina o'smir yoshi davridagi maktab o'quvchilarida o'zidan qoniqmaslik holati sodir bo'ladi. Shuningdek, o'zi to'g'risida mavjud g'oyalarining bugungi kunda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi to'g'risida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday o'smirdagi o'zgarishlarni uchun atrofdegilar, kattalar, shuningdek ota–onasiga qarshi chiqayotganligini tushuna olmayotganligi tashvishga soladi.

Muhokama. O'smirlardagi salbiy xulq-atvorni korreksiya qilish maqsadida umumta'lim maktablarida turli ijtimoiy, motivatsion psixologik trening mashg'ulotlar va olib borilsa amaliy-psixologik maslahatlar korreksion texnikalar va salbiy xulq-atvorni bosqichma-bosqich o'zgartirish mumkin ya'ni, shaxsning o'zini-o'zi va o'z his-tuyg'ularini tushunish, o'z shaxsini qayta baholash, hissiyotlar ustida ishlash, salbiy xulq-atvorni anglash, shaxslararo munosabatdagi qiyinchiliklar, kognitiv jarayonlarni takomillashtirish, barkamollikka harakat qilish, ota-ona va pedagoglar bilan ishlash kabi mashg'ulotlar majmui foydalaniladi.

O'smir organizmida sodir bo'layotgan o'zgarishlar shundan iboratki, bola shakllanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o'zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan boshlanadi. Bu davrda gipofiz bezining vazifalari faollashadi. Uning old qismidan ajralib chiqadigan garmon organizm to'qimalarining o'sishi va boshqa asosiy ichki sekretiya bezlari ishlashini kuchaytiradi.

O'smirlik davrida endokrin va nerv sistemalari faoliyatining bolalik vaqtida mavjud bo'lgan muvozanati buziladi, yangisi esa endigina o'rnatilayotgan bo'ladi. Bunday qayta qurilishlar albatta o'smirning ichki holati, kayfiyati, ruhiyatiga ta'sir qiladi va asosan uning umumiy noturg'unligiga, ta'sirchanlikligiga, harakat faolligiga, vaqti-vaqti bilan barcha narsalarga befarq bo'lib qolishlari va lanjligiga asos bo'ladi. Jinsiy balog'atga yetish va jismoniy rivojlanishdagi o'sish o'smir ruhiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida asosiy ahamiyatga ega.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik yoshida bolalarning ruhiy holatiga ko'plab omillar ta'sir etadi. Oila, maktab va jamiyatning to'g'ri yondashuvi orqali o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tadjieva S.X., Sabirova D.G'. "Tanglik vaziyatida qolgan bolaga psixologik yordam ko'rsatish". Toshkent. RBIMM, 2011

2. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. Toshkent. 1999.
3. Mullaboeva N.SH., O'smirlarda yolg'izlik hissi shakllanishining psixoprofilaktikasi va psixokorreksiyasi. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori dissertatsiyasi avtoreferati. Mullaboeva Nargiza Sgaropaliyeva. Toshkent, 2019.
4. Jumanova N. O'smirlarda stressning paydo bo'lishi va uning oldini olish va bartaraf etish usullari. Zamonaviy ta'limda pedagogika va psixologiya jurnali, 2023.
5. Ziya.net