

O'SMIRLIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN MUAMMOLAR VA ULAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Sodiqova Mahliyo Muhammadovna

Shofirkon tumani 5-sonli maktabning psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik, emotsional va ijtimoiy muammolar hamda ular bilan ishlashning samarali psixologik yechimlari yoritilgan. O'smirlik davridagi ruhiy o'zgarishlar, xulq-atvor muammolari va muloqotdagi qiyinchiliklar tahlil qilinib, ularni bartaraf etishda oila, maktab va psixologik xizmatning ahamiyati haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, psixologik muammolar, emotsional holat, stress, agressiya, motivatsiya, muloqot, psixologik yordam, oila, ijtimoiy moslashuv.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda jismoniy va ruhiy o'zgarishlar tez sur'atlarda kechadi. Natijada o'smirlarda emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish va atrofdagilar bilan munosabatlarda turli qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. O'smirlik davrida eng ko'p uchraydigan muammolardan biri — emotsional o'zgaruvchanlikdir. O'smirlarning kayfiyati tez-tez almashib turadi, ular tez xafa bo'lishi yoki jahli chiqishi mumkin. Bu holat organizmdagi gormonal o'zgarishlar hamda ichki ruhiy kechinmalar bilan bog'liqdir. O'ziga ishonchsizlik ham o'smirlar orasida keng uchraydigan muammolardan biridir. Ayrim o'smirlar tashqi ko'rinishi yoki tengdoshlari bilan o'zini taqqoslash natijasida o'ziga past baho bera boshlaydi. Bu esa tortinchoqlik, tushkunlik va ijtimoiy faollikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar ham muhim muammolardan hisoblanadi. O'smirlar jamoada o'z o'rnini topishga harakat qiladi va do'stlarining fikriga katta ahamiyat beradi. Shu sababli tushunmovchilik yoki nizolar ularda kuchli emotsional ta'sir uyg'otadi.

Ba'zi hollarda o'smirlarda agressivlik yoki intizomsizlik kuzatiladi. Bu holat oilaviy muammolar, e'tibor yetishmasligi yoki noto'g'ri muomala natijasida yuzaga kelishi mumkin. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri ham o'smir xulq-atvoriga ta'sir qiladi. Ushbu muammolar bilan ishlashda psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Avvalo, o'smirni tinglash va uning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish zarur. Ota-ona va o'qituvchilarning qo'llab-quvvatlashi o'smirning ruhiy barqarorligini oshiradi.

Psixologik treninglar va suhbatlar orqali o‘smirlarda emotsiyalarni boshqarish, muloqot madaniyati va stressga bardoshlilik ko‘nikmalari shakllantiriladi. Relaksatsiya mashqlari va art-terapiya usullari ham ichki zo‘riqishni kamaytirishda samarali hisoblanadi. O‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhimdir. Sport, ijodiy mashg‘ulotlar, kitobxonlik va turli to‘garaklar o‘smirning ijobiy rivojlanishiga yordam beradi hamda salbiy xatti-harakatlarning oldini oladi.

Maktab amaliyotchi psixologining roli bu jarayonda juda katta. Psixolog o‘smirlarning individual xususiyatlarini o‘rganib, ularga mos psixologik yordam ko‘rsatadi. Ota-onalar bilan hamkorlikda olib borilgan ishlar esa muammolarni samarali hal etishga yordam beradi. O‘smirlar asta-sekin o‘zini katta odam deb his qila boshlaydi, lekin ko‘p odat va xususiyatlari bolalarcha bo‘lib qoladi. Bu hissiyot kattalik hissi deb ataladi va o‘smirlikdagi asosiy psixologik yangilikdir. Bu his o‘smirlarda o‘ziga, atrof muhitga, odamlarga nisbatan yangi hissiy pozitsiyasi yuzaga keltiradi. U bolalar xulq-atvorini kattalar xulqi va qadriyatlariga qayta moslashtira boshlaydi. O‘smir o‘z huquq doirasini kengaytiradi, kattalarni esa cheklashni xohlaydi.

O‘smir yosh davridagi o‘zgarishlar quyidagi nomlar bilan farqlanadi:

1. Tarbiyasi qiyin, xotirasi past, diqqatining ko‘lami tor, beqaror, agressiv;
2. Deviant xulqli bolalar borliq, nizoli oilalarda shakllanadi;
3. Asotsiallik ko‘chaga yo‘nalgan bolalar;
4. Delikvent xulqli bola-oilasida mahkum qilgan shaxslar bilan munosabatlar asosida yuzaga keladi;
5. Nuqsonli bolalar- jismoniy nuqsonlarga ega.

Anatomo-fiziologik xususiyatlari. Butun endokrin sistemasining, xususan gipofizning aktivlashishi tufayli o‘smir organizmida sifat jihatidan o‘zgarishlar yuz beradi. Bu holat qizlarda 11-13, o‘g‘il bolalarda 13-15 yoshda bo‘lib, ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo‘ladi, o‘smirning tashqi ko‘rinishi o‘zgaradi, muskullar massasi va muskul kuchi o‘sadi, bu holat jinsiy yetilishning oxriga borib jadallashadi. Ichki organlar xususan yurak, ba’zan yurak qon tomir sistemasida patologik o‘zgarishlar yuz beradi. Tashqi olat, urug‘don va urug‘ hujayralari, qin tuxumdon va tuxum hujayralariga bir qadar rivojlanishida jadalliklar yaqqol ko‘zga tashlanadi.

O‘smirlar muammosiga e‘tiborni kuchaytirib tarbiyasiga befarq bo‘lmaslik kerak. O‘smirlar muammosiga e‘tiborni kuchaytirish zarurligining asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

- 1) Fan va texnika rivojlanishi natijasida, madaniyat, san‘at va adabiyot, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitning o‘zgarayotganligi;
- 2) Ommaviy axborot ko‘lamining kengayishi tufayli o‘smirlar ongliligi darajasining ko‘tarilganligi;

- 3) O‘g‘il va qizlarning dunyo voqealaridan, tabiat va jamiyat, fan va texnika rivojlanishi natijasida ijtimoiy qonunlaridan, tarixdan yetarlicha xabardorligi;
- 4) Akseleratsiya (jismoniy va aqliy kamoloti jadallashagani);
- 5) O‘smirlar bilan ishlashda g‘oyaviy siyosiy, vatanparvarlik va millatlararo totuvlik tarbiyasiga alohida yondashish zarurligi;
- 6) Oshkoralik, ijtimoiy adolat, demokratiya muammolarining ijtimoiy hayotga chuqur kirib borayotgani;
- 7) O‘quvchilar uchun mustaqil bilim olish, ijodiy fikr yuritish, o‘zini-o‘zi boshqarish, anglash, baholash va nazorat qilishga keng imkoniyat yaratilgani.

Bularning barchasi yoshlarning keng imkoniyatlardan foydalanish yo‘riqnomasi desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

O‘smirlik davri-- Insonni bolalikdan yoshlikka o‘tuvchi, o‘z navbatida boshqa davrlardan o‘zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi omildir. Shu bilan birgalikda o‘smirlik faoliyati natijasi haqida bir necha olimlar fikr bildirishgan, xususan:

Biogenetik yo‘nalish vakillari S. Call va Z. Freyd bu inqiroz biologik shartlanganligi tufayli muqarrardir deb hisoblaydi. Amerikalik antropologlar M.Mid va R. Benedikt o‘smirlik inqiroziy ijtimoiy munosabatlarning natijasi deb qarashadi.

Xarakter asentuatsiyasi- K. Leonhard tomonidan kiritilgan tushuncha bo‘lib, xarakter ba’zi sifatlarning yorqin ifodalanganligining namunasi. Xarakter aksentuatsiyasini bilish o‘smirlarga individual yondashish, kasbga yo‘naltirish kabilarda zarurdir. O‘z-o‘zini baholash- shaxsning boshqalar bilan taqqoslash va refleksiya natijasida o‘z-o‘zini baholash murakkab va o‘zgaruvchan bo‘lib, shaxs strukturasi katta o‘rin tutadi.

Venalik psixolog Z. Freyd va uning shogirdlari o‘smirlik davrini baholashda insonga azaldan berigan qandaydir ilk mayl nishonasi sifatida vujudga keladigan o‘z mavqeyini belgilashga ongsiz intilishni eng muhim asos deb hisoblaydilar. Bu intilish go‘yoki hudbinlik, boshqa kishilarni mensimaslik, paydo bo‘lishga, atrof muhit bilan kelisha olmaslikka, hatto nizolarga olib kelar, ongsizlik ehtiyojlari mayllari shaxsning faolligini belgilar emish. Rus psixologlari Z. Freyd nazariyasini mutlaqo asossiz hisoblab, o‘smirda imkoniyat bilan talabchanlik o‘rtasidagi kelishmovchilik, o‘zini ko‘rsatishga moyillik va o‘z ichki dunyosiga qiziqishning namoyon bo‘lishi bilan xarakterlanishini asoslab berdilar. Amerikalik K. Kulon o‘smirlik davri haqidagi biogenetik nazariyani qattiq tanqid qilib, o‘smirlik davri ijtimoiy-axloqiy kategoriyadir, degisilgari suradi. Uning fikricha o‘smirlik davrida uchta asosiy ijtimoiy-axloqiy kategoriya mavjud bo‘lib, ular:

1. Emansipatsiya (kattalar ta’siridan qutilish);
2. Mustaqillikka erishish;

3. Hayotiy yo‘li va kasb- hunar tanlashda jiddiy munosabatda bo‘lish zarur ijtimoiy-axloqiy normalarni o‘zlashtirishdan iboratdir.

Bola yuqoridagi muammolarga e‘tibor bermas ekan, o‘smirlik davri qancha bo‘lishidan qat‘iy nazar, u bolaligicha qolaveradi. O‘smir o‘zini nazorat qilmas ekan bu borada trio yo‘ldan adashishi muqarrar bo‘lib qoladi.

Bu davrda ayniqsa jinsiy bezlar faoliyati kuchayadi. O‘smirda ro‘y beradigan biologik-jismoniy o‘zgarish natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi. O‘smirlik yoshida ularning xulqatvoriga xos bo‘lgan alohida xususiyatlarni jinsiy yetilishning boshlanishi bilan izohlab bolmaydi. Jinsiy yetilish o‘smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta‘sir ko‘rsatib bu ta‘sir bevosita emas, balki ko‘proq bilvositadir. O‘smirlar o‘zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. O‘smirlik yoshiga xos bo‘lgan psixologik xususiyatlarni o‘rgana turib, o‘smirlar shaxsining shakllanib, rivojlanib kamolga yetish yo‘llarini va unga ta‘sir etadigan biologik va ijtimoiy omillarni bevosita ta‘sirini hamda ahamiyatini tushunishimiz mumkin. Bu davrda o‘smir baxtli bolalik bilan xayrlashgan lekin, kattalar hayotida xali o‘z o‘rnini topa olmagan murakkab holatda bo‘ladi. O‘smirlik davri “O‘tish davri”, “Inqiroz davri” (krizis), “Qaltis davr”, “Qiyin davr”, “Balog‘at davri” kabi nomlarni olgan psixologik ko‘rinishlar bilan xarakterlanadi. O‘smirlik darida kattalarga nisbatan agressiv munosabatning paydo bo‘lishi, negativizm singari noxush xulq-atvor alomatlari o‘z-o‘zidan kelib chiqadigan bevosita jinsiy yetilish tufayli paydo bo‘ladigan belgilar bo‘libgina qolmay, balki ularga bilvosita ta‘sir ko‘rsatadigan o‘smir yashaydigan ijtimoiy shart-sharoitlar vositasi orqali: uning tengdoshlari, jamoadagi mavqei, kattalar bilan munosabati, maktab va oilasidagi o‘rni sababli yuzaga keladigan xarakter belgilaridir. O‘smirlik davrida yetakchi faoliyat – bu o‘qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir. O‘smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi bu do‘stlik, o‘rtoqlikdagi elementar normalarni aniqlash va egallashdir. O‘smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki u to‘la o‘rtoqlik kodeksiga bo‘ysunadi. O‘smirlik insonni balog‘atga yetish davri bo‘lib, o‘ziga xos xususiyati bilan kamolotning boshqa pog‘onalaridan keskin farq qiladi. O‘smirda ro‘y beradigan biologik o‘zgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi. Balog‘at davriga 11-15 yoshli qizlar va o‘g‘il bolalar kiradilar.

E.Shprangerning izdoshlaridan biri V.Shtern o‘smirlik yoshini shaxs shakllanishining asosiy bosqichlaridan biri deb qaraydi. V.Shtern «Do‘stingni ko‘rsatsang, kimligingni aytaman» degan naqlga «Hayotingdagi eng qimmatli kechinmangni ayt, men sening kimligingni aytaman» degan ma‘no berib, uni izohlashga harakat qiladi. Chunki o‘smir hayotining mazmunini tashkil etuvchi kechinmalar ta‘sirida uning shaxsi shakllanadi. qimmatga ega kechinmalar esa uning shaxsini tiplarga ajratishga yordam beradi. Shu tariqa V.Shtern oltita tipni ajratadi:

a) nazariy tip-shaxsning barcha intilishlari borliqni anglashga qaratiladi;
 b) estetik tip-bunday shaxs uchun ob'ektiv borliqni anglash yot bo'lib, u individual tanlanganlikka ega;

v) iqtisodchi tip-bunday shaxsning sa'y-harakatlaridagi shoiri ko'proq foyda (natija)ga qaratilgan bo'ladi;

g) ijtimoiy tip-hayotining mazmunini muxabbat, muomila va o'zgaralar uchun yashash tashkil etadi;

d) siyosiy tip-bundaylar uchun mansabga intilish, ta'sir o'tkazish va buyruq berish xosdir;

y) diniy tip-har qanday voqeani ham hayotning va dunyoning mohiyati bilan xaspo'shlashga urinadi.

V.Shternning fikricha, o'tish davri nafaqat ideal va intilishlar, hislar hamda fikrlarning yo'nalganligi, balki harakatlarning o'ziga xos siymosi (obrazi) hamdir. U buni bolalikning o'yinlari bilan kattalikning mas'uliyatli faoliyati oralig'idagi holat deb atab, unga «jiddiy o'yinlar» deb nom beradi. Jiddiy o'yinlar o'smirning maqsad qo'yishiga, turli qiziqishlarga o'z munosabatini bildirishi va qiyosiy taxlil qilishidagi ikkilanishlarini bartaraf etishida hamda uni irodasining mustahkamlanishiga imkon berishini ta'kidlaydi.

Shunday qilib, o'smirlik yoshining klassik tadqiqot davri XX asrning boshlarida bolalar psixologiyasining mustaqil fan sifatida rivojlanish bosqichiga to'g'ri kelib, eng qiyin psixologik yosh deb tan olindi va o'smir shaxsi rivojlanishidagi har qanday o'zgarishlar tadqiqotchilar tomonidan jinsiy yetilish jarayoni bilan bog'lab tushuntiriladi. Shaxsning axloqiy jihatdan, xatti-harakatlarining axloqiy etnik nomalarini o'zlashtirish o'smirlik yoshining muhim psixologik xarakteristikalaridandir. O'smirlik yoshida faqat jismoniy taraqqiyot yuzaga kelmay, balki bolaning shaxsi ham sezilarli rivojlanadi. Bola shaxsining rivojlanishi tevarakatrofdagi voqelikning ta'siri ortida maktabdagi, ta'lim tarbiya protsessining ta'sirida, kolektiv va tarbiyachilarning g'oyaviy raxbarligi ostida amalga oshadi. O'smirlik yoshi xatti-harakatlarida suyana boshlaydigan dunyoqarashlarning, ma'naviy e'tiqod, prinsip qoida, idealarining, baholash mulohazalari sistemasining tarkib topishi davridir. Agar kichik maktab yoshidalik davrida u yoki kattalarning, ya'ni o'qituvchilar va otionalarning bevosita ko'rsatmalari bilan, yoki o'zining tasodifiy va impulsiv istaklari ta'siri bilan harakat qilgan bo'lsa, endilikda uning uchun o'z xatti-harakatlarining prinsipi, o'zining qarashlari va e'tiqodlari asosiy ahamiyat kasb etadi. O'qituvchi va tarbiyachi shuni nazarda tutishi lozimki, xuddi ana shu yoshda axloqiy ong taraqqiyotiga zamin qo'yiladi. O'smir turli narsalarni mutlaqo aniq differensiallaydi. Agar tanaffus paytida o'ynab turib stulni sindirib qo'ysa va uni ustaxonada tuzatish lozim bo'lsa, bu jazo emas. Agar o'zining iflos qilgan joyini supurishga majbur qilinsa

bu ham jazo emas. Bularning mantiqi o'smir uchun ravshan: bu jazolash emas, balki xatti-harakatlarining natijalarini tuzatishdir.

Psixologlar o'z oldilariga o'smirlar ma'naviy ongining mazmunini, ularning axloqiy tushunchalari va tasavvurlarini o'rganish vazifasini qo'yganlar. Tadqiqotlar umuman o'smirlar ma'naviy ongining yuksak darajada ekanligini ko'rsatadi. O'smirlarning ko'pchilik qismi yoshlarga munosib ma'naviy tushunchalarni to'g'ri tushunadilar. Bir necha misollar keltiramiz. qat'iylik-»bu, odam eng qiyin ishlarni amalga oshirishga kirishganda, uning hech qanday muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqmay ishini oxirigacha olib borishida ko'rinadigan xususiyatdir» (12yosh) «Qat'iylik yaxshi odamda ham rivojlanadi, ammo yomon odamda yomon ishlarga, yaxshi odamda esa yaxshi ishlarga xizmat qiladi.» (12yosh) o'smirlik yoshining oxiriga kelib albatta, sezilarli o'sadi. «Kamtarlik-bu, o'ziga oqilona baho bera bilish, o'z-o'ziga va xatti-harakatlariga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'lishdir.» E'tiqod va dunyoqarashning tarkib topishi bilan chambarchas bog'langan holda o'smirlarning axloqiy ideallari ham yuzaga kela boshlaydi. Bu ideallar etarli darajada chuqur, mazmundor, faoldir va bu ideallar o'ziga xos axloqiy etalon bo'lib xizmat qiladi, o'smir esa o'z xatti-harakatlarini ana shu etalon bilan tenglashtiradi. Kichik yoshdagi o'smirlar uchun odatda qandaydir konkret bir kishi ideal bo'ladi bu odam o'smir yuksak darajada baholaydigan sifatlarni o'zida gavdalantirgan bo'ladi. Ko'pgina bunday ideal ota-onalar, o'qituvchilar yoki yaxshi ko'radigan kitobidagi va kinofilmidagi qaxramonlardir. Katta yoshdagi o'smirlarda ideal sifatida majmui bo'lmish umumlashgan obrazlar ideallar sifatida yuzaga chiqa boshlaydi. O'smirlik davrida yetakchi faoliyat shaxsiy intim muloqotdir. O'smirlik davrida yetakchi faoliyat — bu o'qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir. O'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi — bu do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallashdir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida yuzaga keladigan muammolar tabiiy psixologik jarayon bilan bog'liq bo'lsa-da, ularga befarq qarash mumkin emas. Oila, maktab va psixologik xizmatning to'g'ri yondashuvi orqali o'smirlardagi emotsional va ijtimoiy muammolarni samarali bartaraf etish mumkin. Qo'llab-quvvatlash, ishonch va sog'lom muloqot o'smirlarning barkamol shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jalolova, M. (2021, May). SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE. In Archive of Conferences (Vol. 25, No. 1, pp. 153-157).
2. ИСАКОВА М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) //СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий". – №. 8. – С. 45-52.

3. ИСАКОВА, МУЪАЗАМ ТУЛКИНОВНА. "СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН)." СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий" 8: 45-52.

4. ИСАКОВА, М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН). СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий", (8), 45-52.

5. Закирова М. С. РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА //ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. – 2021. – С. 325-331.

6. Закирова, Мухаббат Сабировна. "РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА." ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. 2021.

7. Закирова, М. С. (2021). РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА. In ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (pp. 325-331).