

O‘SMIRLARDA SHAXSIY CHEGARALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Sulaymonova Muhabbatxon Mannobovna

*Andijon viloyati Xo'jaobod tuman 33-umumta'lim
maktabining amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida shaxsiy chegaralarni shakllantirishning psixologik ahamiyati, uning shaxs rivojlanishidagi o‘rni hamda o‘smirlarning ijtimoiy va emotsional farovonligiga ta’siri yoritilgan. Shaxsiy chegaralar insonning o‘z huquqlari, ehtiyojlari, hissiyotlari va qadriyatlarini anglash hamda himoya qilishiga xizmat qiluvchi muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Maqolada o‘smirlik davrida mustaqillikning ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlarning faollashuvi va o‘zligini anglash jarayonlari fonida shaxsiy chegaralarning shakllanish xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, sog‘lom shaxsiy chegaralarning o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, muloqot madaniyati, qaror qabul qilish qobiliyati va ruhiy barqarorligini rivojlantirishdagi o‘rni ochib berilgan. Ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining o‘smirlarda shaxsiy chegaralarni shakllantirish bo‘yicha amalga oshirishi lozim bo‘lgan psixologik-pedagogik faoliyat yo‘nalishlari ham yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, shaxsiy chegaralar, psixologik rivojlanish, o‘zlikni anglash, mustaqillik, emotsional barqarorlik, kommunikativ ko‘nikmalar, shaxslararo munosabatlar, o‘ziga ishonch, psixologik salomatlik, maktab psixologi, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Kirish

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda o‘smirlarning shaxs sifatida shakllanishi, ularning psixologik salomatligini ta’minlash hamda ijtimoiy munosabatlarda o‘z o‘rnini topishiga ko‘maklashish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning o‘zligini anglash, mustaqil fikrlash, o‘z huquq va majburiyatlarini tushunish hamda atrofdagilar bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatish jarayoni faol kechadi. Aynan shu jarayonda shaxsiy chegaralarni shakllantirish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Shaxsiy chegaralar insonning o‘z hissiyotlari, fikrlari, qadriyatlarini, ehtiyojlari va shaxsiy makonini himoya qilishga xizmat qiladigan psixologik mexanizm hisoblanadi. Sog‘lom shaxsiy chegaralarning mavjudligi o‘smirga o‘z manfaatlarini himoya qilish, boshqalarning bosimiga qarshi turish, mustaqil qaror qabul qilish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantirish imkonini beradi. Aksincha, shaxsiy chegaralarning yetarlicha

shakllanmaganligi tengdoshlar ta'siriga ortiqcha berilish, manipulyatsiyaga uchrash, nizoli vaziyatlarda qiyinchiliklarga duch kelish hamda psixologik zo'riqishlarning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlik davrida tengdoshlar bilan muloqotning kengayishi, ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanish, turli axborot oqimlarining kuchayishi va mustaqillikka intilish ehtiyojining ortishi shaxsiy chegaralarni belgilash va saqlash ko'nikmalarini rivojlantirish zaruratini yanada oshirmoqda. Shu sababli o'smirlarda o'z fikrini erkin ifodalash, "yo'q" deyishni bilish, shaxsiy huquqlarini himoya qilish va boshqalarning chegaralariga hurmat bilan munosabatda bo'lish ko'nikmalarini shakllantirish psixologik tarbiyaning muhim yo'nalishlaridan biri sanaladi. Mazkur maqolaning maqsadi o'smirlik davrida shaxsiy chegaralarni shakllantirishning psixologik ahamiyatini tahlil qilish, uning shaxs rivojlanishidagi o'rnini ochib berish hamda sog'lom shaxsiy chegaralarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixologik-pedagogik omillarni yoritishdan iborat. Shuningdek, maqolada maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning o'smirlarda shaxsiy chegaralarni shakllantirish borasidagi hamkorligi hamda bu jarayonning psixologik salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Asosiy qism

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar jadallik bilan kechadi. O'smir o'zining mustaqil shaxs ekanligini anglay boshlaydi, o'z fikri va qarashlarini shakllantiradi hamda atrofidagi insonlar bilan munosabatlarini qayta ko'rib chiqadi. Aynan shu davrda shaxsiy chegaralarning shakllanishi shaxsning sog'lom rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Shaxsiy chegaralar – bu insonning o'z hissiyotlari, fikrlari, qadriyatlar, ehtiyojlari va shaxsiy makonini boshqalardan ajratib turuvchi psixologik mezonlardir. Ular shaxsga o'zini himoya qilish, o'z manfaatlarini ifoda etish va boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatish imkonini beradi. Shaxsiy chegaralar insonning kim ekanligini, nimalarni qabul qilishi yoki rad etishini belgilovchi ichki tizim sifatida namoyon bo'ladi. O'smirlik davrida shaxsiy chegaralarning shakllanishi o'zlikni anglash jarayoni bilan chambarchas bog'liqdir. O'smirlar o'zlarining qiziqishlari, hayotiy qarashlari va qadriyatlarini aniqlashga harakat qiladilar. Ular kattalar nazoratidan ma'lum darajada mustaqillashishga intiladilar va o'z qarorlarini mustaqil qabul qilishga ehtiyoj sezadilar. Shu sababli ota-onalar va pedagoglar tomonidan o'smirlarning fikrlariga hurmat bilan yondashish, ularga tanlov imkoniyatini berish va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Shaxsiy chegaralarning sog'lom shakllanishi o'smirlarning emotsional farovonligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z chegaralarini anglagan va himoya qila oladigan o'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda muvaffaqiyatliroq bo'ladilar. Ular o'zlariga noqulay bo'lgan vaziyatlarni aniqlay oladilar, kerak bo'lganda rad javobini

bera oladilar va boshqalarning bosimiga kamroq beriladilar. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi hamda ruhiy barqarorligini oshiradi. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi shaxsiy chegaralar masalasini yanada dolzarb qilib qo'ymoqda. Ko'plab o'smirlar virtual makonda o'z shaxsiy ma'lumotlarini oshkor qilish, begona insonlar bilan muloqot qilish yoki turli salbiy ta'sirlarga duch kelish xavfi ostida qolmoqdalar. Shuning uchun ularda nafaqat real hayotda, balki raqamli muhitda ham shaxsiy chegaralarni belgilash va himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirish zarurdir. Bu borada media savodxonlik, axborot xavfsizligi va mas'uliyatli internet madaniyatini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O'smirlarning tengdoshlar bilan munosabatlari ham shaxsiy chegaralarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Ba'zan tengdoshlar bosimi tufayli o'smirlar o'z istaklariga zid ravishda harakat qilishlari, zararli odatlarga moyillik bildirishlari yoki noqulay vaziyatlarga tushib qolishlari mumkin. Shaxsiy chegaralari shakllangan o'smir esa o'z pozitsiyasini himoya qila oladi, mustaqil qaror qabul qiladi va salbiy ta'sirlarga qarshi turish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Shaxsiy chegaralarni rivojlantirishda oilaning o'rni beqiyosdir. Oilada o'zaro hurmat, samimiy muloqot va ishonch muhitining mavjudligi farzandlarda sog'lom chegaralar shakllanishiga yordam beradi. Ota-onalar farzandning shaxsiy fikri, his-tuyg'ulari va qiziqishlariga e'tibor berishlari, uning shaxsiy makoniga hurmat bilan munosabatda bo'lishlari lozim. Shu bilan birga, farzandlarga boshqalarning huquq va manfaatlarini hurmat qilish ham o'rgatilishi kerak.

Maktab psixologi ushbu jarayonda muhim vazifalarni bajaradi. Psixolog o'smirlarda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish, o'z fikrini erkin ifodalash, nizolarni konstruktiv hal etish va o'z huquqlarini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan treninglar, suhbatlar va psixoprofilaktik tadbirlarni tashkil etishi mumkin. Bunday faoliyat o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga va sog'lom shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi. Demak, shaxsiy chegaralar o'smirlarning psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida kamol topishida muhim omil hisoblanadi. Ularni shakllantirishga qaratilgan tizimli pedagogik va psixologik yondashuv o'smirlarning kelajakda mustaqil, mas'uliyatli va o'ziga ishongan shaxs bo'lib voyaga yetishlariga zamin yaratadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida shaxsiy chegaralarni shakllantirish shaxsning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlovchi muhim omillardan biridir. Shaxsiy chegaralar o'smirlarga o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va ehtiyojlarini anglash, o'z manfaatlarini himoya qilish hamda boshqalar bilan sog'lom va samarali munosabatlar o'rnatish imkonini beradi. Ushbu ko'nikmaning rivojlanganligi o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi va turli salbiy ijtimoiy ta'sirlarga qarshi turishga yordam beradi. Tadqiqotlar va amaliy

kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom shaxsiy chegaralarga ega bo'lgan o'smirlar emotsional jihatdan barqarorroq, ijtimoiy munosabatlarda faolroq hamda nizoli vaziyatlarni oqilona hal etishga moyil bo'ladilar. Aksincha, shaxsiy chegaralarning yetarli darajada shakllanmaganligi o'smirlarda psixologik noqulayliklar, o'ziga ishonchsizlik, tengdoshlar bosimiga berilish va turli salbiy xatti-harakatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, o'smirlarda shaxsiy chegaralarni shakllantirish jarayonida ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning qo'llab-quvvatlashi, hurmatga asoslangan muloqoti va tarbiyaviy faoliyati o'smirlarda o'z huquq va majburiyatlarini anglash, boshqalarning huquqlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish hamda sog'lom shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Demak, o'smirlarda shaxsiy chegaralarni shakllantirish nafaqat ularning bugungi psixologik farovonligi, balki kelajakda mustaqil, mas'uliyatli, ijtimoiy faol va barkamol shaxs sifatida kamol topishining muhim sharti hisoblanadi. Shu bois ta'lim-tarbiya jarayonida ushbu masalaga alohida e'tibor qaratish dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.