

YOSH DAVRLARIDA KRIZIS VA INQIROZNI YUZAGA KELISHI VA OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Aslanova Nodira Mirzakarimovna

Andijon viloyati Oltinko'l tumani

6- maktab amaliyotchi psixologi

Mamasoliyeva Zuhra Tolibjon qizi

Andijon viloyati Oltinko'l tumani

51-maktab amaliyotchi psixologi

Abdurahimova Gulassal Obidjonovna

Andijon viloyati Oltinko'l tumani

27- maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yosh davrlarida kuzatiladigan psixologik krizislarning yuzaga kelish sabablari, ularning shaxs rivojiga ta'siri hamda oldini olishning psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Inson ontogenezinining turli bosqichlarida uchraydigan inqirozli holatlar, ularning namoyon bo'lish shakllari va psixologik yondashuvlar orqali bartaraf etish yo'llari ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, krizis davrlarida oila, ta'lim muassasasi va ijtimoiy muhitning o'rni alohida ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: yosh davrlari, psixologik krizis, shaxs rivoji, moslashuv, emotsional holat, psixologik yordam, ijtimoiy muhit.

KIRISH

Inson hayoti davomida turli yosh davrlarini bosib o'tadi va har bir bosqich o'ziga xos psixologik xususiyatlar bilan ajralib turadi. Mazkur davrlarda shaxsning ichki dunyosida, dunyoqarashida va xulq-atvorida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa, o'tish davrlarida yuzaga keladigan psixologik krizislar shaxsning rivojlanishida muhim burilish nuqtasi hisoblanadi. Ushbu holatlar tabiiy jarayon bo'lsa-da, ular bilan to'g'ri ishlanmasa, shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yosh davrlaridagi psixologik krizislar ko'pincha shaxsning yangi ijtimoiy rolga moslashishi, o'zini anglash darajasining ortishi, ehtiyoj va imkoniyatlar o'rtasidagi ziddiyatlar natijasida yuzaga keladi. Masalan, maktab yoshiga o'tish, o'smirlik davrining boshlanishi, mustaqil hayotga qadam qo'yish kabi bosqichlar insondan yangi talablarni qabul qilishni talab etadi. Bu jarayonda ichki qarama-qarshiliklar, emotsional beqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi yoki keskin reaksiyalar kuzatilishi mumkin.

Psixologik krizislarning yuzaga kelishida oila muhiti, ijtimoiy munosabatlar, ta'lim jarayonidagi qiyinchiliklar ham muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar va

pedagoglar tomonidan noto'g'ri yondashuv, ortiqcha bosim yoki e'tiborsizlik holatlari shaxsning ichki ziddiyatlarini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli yosh davrlaridagi o'zgarishlarni tushunish va ularga mos psixologik yordam ko'rsatish zarur.

Krizis holatlarini oldini olishda psixologik profilaktika muhim o'rin tutadi. Shaxsning yosh xususiyatlarini hisobga olish, unga nisbatan individual yondashuvni qo'llash, ijobiy emotsional muhit yaratish va qo'llab-quvvatlash krizislarning salbiy oqibatlarini kamaytiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida o'z-o'zini anglashni qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy faollikni oshirish, sog'lom muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish ham krizislarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Amaliyotchi psixologlar tomonidan o'quvchilar bilan suhbatlar, treninglar, diagnostik tadqiqotlar o'tkazilishi ularning ruhiy holatini aniqlash va muammolarni erta bosqichda bartaraf etishga yordam beradi. Ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish esa shaxs rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh davrlarida yuzaga keladigan psixologik krizislar shaxs rivojining tabiiy bosqichi bo'lib, ularni to'g'ri tushunish va ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali boshqarish muhimdir. Oila, maktab va jamiyatning hamkorligi, psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash orqali krizislarning oldini olish hamda shaxsning sog'lom rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Yosh davrlari inqirozlari — bu bolaning psixik rivojlanishida yangi bosqichga o'tishdagi keskin o'zgarishlar, o'zini anglash va atrof-muhit bilan munosabatlarning o'zgarishi (1 yosh, 3 yosh, 7 yosh, o'smirlik) bilan xarakterlanadigan tabiiy, qisqa muddatli psixologik jarayonlardir. Ular shaxsning shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va mustaqillikka erishishida zaruriy burilish nuqtasi hisoblanadi.

Yosh davrlari inqirozlari turlari:

- **1 yosh inqirozi:** Chaqaloqlik davridan ilk bolalik davriga o'tish, yurish va nutqning rivojlanishi bilan bog'liq.
- **3 yosh inqirozi ("Men o'zim"):** Bola o'zini alohida shaxs sifatida anglay boshlaydi, o'jarlik va mustaqillikka intilish kuchayadi.
- **7 yosh inqirozi:** Maktabga o'tish davri, ijtimoiy rolning o'zgarishi, "ichki pozitsiya"ning shakllanishi va bola xulq-atvorida o'zgarishlar kuzatiladi.
- **O'smirlik inqirozi (13-15 yosh):** Jismoniy va jinsiy yetilish, "kattalik hissi"ning paydo bo'lishi, tengdoshlari bilan munosabatlarning oiladan ustun qo'yilishi.

Asosiy tavsiflari:

1. **Nevrotik inqirozlar:** Bolalikda tashqi muhit ta'sirida emotsional o'zgarishlar bilan shakllanadi.
2. **Rivojlanish inqirozlari:** Psixo-fiziologik o'zgarishlar bilan bog'liq, o'z-o'zini anglash va dunyoqarash o'zgarishi.

3. **Travmatik inqirozlar:** Fojiali voqealar yoki tashqi stress omillar natijasida kelib chiqadigan depressiv holatlar.

Inqiroz davrlarida bolaning xulq-atvoridagi "salbiy" belgilar (qaysarlik, gap qaytarish) psixik rivojlanishning to'g'ri ketayotganidan dalolat beradi va to'g'ri pedagogik yondashuvni talab qiladi.

Kalit so'zlar: inqiroz, kichik maktab yoshi, o'smirlik, o'spirinlik, maktab o'quvchilarining hissiy sohasi faoliyatining xususiyatlari

Ключевые слова: кризис, младший школьный возраст, подростковый возраст, отрочество, особенности эмоциональной сферы школьников.

Keywords: crisis, primary school age, adolescence, adolescence, features of the emotional sphere of schoolchildren

Shaxsiy inqirozning paydo bo'lishining kelib chiqishi va uning yosh dinamikasini tushunish muammosi ko'plab mualliflar tomonidan o'rganilgan. Erik Erikson, shaxsning ego nazariyasini yaratuvchisi, psixosotsiyal shaxs rivojlanishining 8 bosqichini aniqladi. U ularning har biri bo'lishiga ishonadi "

Inqiroz - bu bosqichda shaxsning psixologik etukligi va ijtimoiy talablarining ma'lum darajasiga erishish natijasida yuzaga keladigan shaxs hayotidagi burilish nuqtasi.". Har qanday psixologik inqiroz ham ijobiy, ham salbiy oqibatlariga olib keladi. Agar konflikt hal qilinsa, u holda shaxs yangi, ijobiy fazilatlar bilan boyib boradi, agar hal etilmasa, ruhiy va xatti-harakatlarning buzilishini rivojlanishiga olib keladigan alomatlar va muammolar paydo bo'ladi. Vigotskiy nazariyasida bu kontseptsiya yoshga bog'liq rivojlanishning yangi sifat jihatidan o'ziga xos bosqichiga o'tishni anglatadi. Yosh inqirozlari, birinchi navbatda, odatiy ijtimoiy rivojlanish holatining buzilishi va bolaning psixologik rivojlanishining yangi darajasiga ko'proq mos keladigan boshqasining paydo bo'lishi bilan bog'liq. Tashqi xulq-atvorda yosh inqirozlari itoatsizlik, o'jarlik va negativizm sifatida namoyon bo'ladi. Vaqt o'tishi bilan ular barqaror yosh chegaralarida lokalizatsiya qilinadi va yangi tug'ilgan chaqaloqning inqirozi (1 oygacha), bir yillik inqiroz, 3 yil inqirozi, 7 yoshli inqiroz, o'smirlik inqirozi sifatida namoyon bo'ladi. Inqiroz davri - bu vazifalarni bajarish, intensiv psixofiziologik o'zgarishlar davri. Har bir inson yosh inqirozlarini boshidan kechiradi, ammo ifoda shakli, intensivligi va davomiyligi insonning ijtimoiy-iqtisodiy holatiga, rivojlanish sharoitlariga, individual va shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgaradi. Shunga qaramay, yosh inqirozlarining normalligi, normal emasligi haqida hali ham ikkita nuqtayi-nazar mavjud: Ba'zi psixologlar (Freyd, Vygotskiy, Erikson) bunday o'tishlarni rivojlanishning ajralmas qismi deb hisoblashadi. Boshqa tadqiqotchilar (Rubinshteyn, Zaporozhets) ularni shaxsning bir varianti deb hisoblashadi. L. S. Vygotskiy inqirozning 3 bosqichini aniqladi: tanqiddan oldingi, tanqidiy, tanqiddan keyingi.

➤ Tanqidiy davrdan oldingi davr tashqi sharoitlar va uning ushbu shartlarga munosabati o'rtasida yuzaga kelgan va shaxsning o'zi tomonidan amalga oshiriladigan qarama-qarshilik bilan tavsiflanadi. Inson o'zi uchun yanada jozibali kelajak qiyofasini ko'rishni boshlaydi, lekin u hali bu stsenariyni amalga oshirishning haqiqiy usullarini ko'rmaydi.

➤ Kritik bosqichda qarama-qarshilikdagi maksimal keskinlik paydo bo'ladi, u o'zining eng yuqori nuqtasiga etadi. Birinchidan, inson ko'rilgan ideal haqidagi eng umumiy fikrlarni takrorlashga harakat qiladi. Misol uchun, o'smirlar chekish yoki yomon so'zlarni ishlatish odatini osongina o'zlashtiradilar, bu ularni kattalarning bir qismiga aylantiradi, deb o'ylaydi, dunyo nuqtai nazaridan juda orzu qilingan va yangi. Keyinchalik, yangi dunyoning boshqa tarkibiy qismlariga to'sqinlik qiladigan tashqi va ichki to'siqlar amalga oshiriladi. Agar tashqi narsadan xalos bo'lish ko'proq yoki kamroq oson bo'lsa, unda ichki resurslarning etishmasligini anglash yangisini (o'spirinlar misolida - kasb tanlash, yarim kunlik ish) rivojlantirishga undaydi. Xulosa qilib aytganda, odam o'zi ko'rgan idealga qanchalik yaqinlasha olganini taqqoslaydi.

➤ Post-tanqidiy bosqichda qarama-qarshilik hal qilinadi, shaxs dunyo bilan yangi uyg'un munosabatlarni quradi. Agar oldingi aks ettirish natijalari mos bo'lsa, unda shaxs nihoyat xayoliyni haqiqiyga, ikkinchisini esa o'ziga aylantiradi.

Shaxsning ijtimoiylashuv holatida uning psixikasida yuz beradigan o'zgarishlar shaxsdagi xissiy-emotsional va o'zini-o'zi qaror toptirishga bo'lgan ehtiyojlar yuzaga kelishiga asos bo'ladi. Mana shu jarayonlar negizida shaxs o'zini optimallashtirish darajasiga erishadi. Shaxsning individual fenomen sifatida rivojlanishida uning ontogenezdada shakllanishi bir qator muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, shaxs individ sifatida dunyoga kelar ekan, nisbatan cheklangan xulq-atvor va chaqaloq faoliyatini muqarrar reflektor shakllar boshqarganligi sababli ruhiyatida sodir bo'layotgan hissiy-emotsional holatlarni yaqinlariga emotsiyalari orqali bildiradi va (yig'lash, kulish,) ma'lum ma'noda o'z ehtiyojlarini qondirishni boshidan kechiradi. Shu nuqtai nazardan shaxsning o'zini-o'zi anglash sohasi bo'lgan – “Men” konsepsiyasining yuzaga kelishi asosan ilk bolalik davridan keyin maktabgacha yoshdagi pallasida ya'ni bola shaxsiyatining shakllanishi endigina rivojlanayotgan davrga to'g'ri keladi. Bu yosh davri 3 yoshlilar inqiroz davri hisoblanib, asosan bolada ma'lum darajadagi mustaqillikka ehtiyojning paydo bo'lishi sababli uning xatti-harakatlarida “Menlik”, “Meniki”, “Meniki emas” kabi jihatlar namoyon bo'la boshlaydi. Maktabgacha yoshga qadar bolalarning psixologik xususiyatlari yuzasidan mulohaza yuritganda kimning ilmiy tadqiqoti va asari bo'lishidan qat'i nazar, unda vujudga keladigan xohish, istak hamda niyatning qondirilishi individni kamol toptirishga, shakllantirishga qaror qilgan kattalar tomonidan amalga oshiriladi va boshqariladi. Mana shu yosh davrida namoyon bo'ladigan tarbiya jarayonidagi ayrim qiyinchiliklarning tashqi va ichki alomatlari (belgilari) ham psixologik tadqiqotlarda va ilmiy psixologik adabiyotlarda ko'p marta

ta'kidlangan bo'lib, birinchi navbatda o'jarlik, negativizm, qaysarlik, injiqlik kattalarning bolalar nazarida qadrsizlanishi kabi illatlar bilan bog'liqdir. Bolaning psixikasida vujudga keladigan inqirozlarning sabablari:

- kattalar bolaning jismoniy va aqliy imkoniyatini;
- xohish va istagini mustaqil holda turmushda qaror toptirishga intilishini;
- ayrim ko'zga tashlangan qiyinchiliklarni bartaraf qilishga urinishini;
- o'z holicha ish tutishini cheklashlaridir.

Maktabgacha yoshidagi bolalik davrida bola psixikasida ijtimoiy xususiyatlarni idrok qilishning ilk shakllari ko'rina boshlaganligi hamda atrofdagilar bilan munosabat o'rnatishning oddiy ko'rinishlari rivojlanish tufayli boladagi yuqorida ta'kidlab o'tilgan inqiroz davrida "Men" xususiyatlarini tarkib topishi birmuncha murakkab kechadi. Bolaning psixikasida ota-ona tomonidan ko'rsatilgan cheklashlar natijasida boladagi erkin, mustaqil harakatlanish va ilk ijodiy qobiliyatlarini namoyish etishi "berkitib" qo'yiladi. Bu bolaning inqirozdagi "Men"ni rivojlanishini birmuncha ortga surishga sabab bo'ladigan asosiy omillardan biridir. Shu bilan birgalikda bola bilan tizimli ish olib borilsa, uning xulqida o'ziga bo'lgan munosabatni ijobiy shakllantirish mumkin bo'ladi. Boladagi predmetli faoliyatdagi taasurotlarning to'planishi, ya'ni bu yoshda avtodidaktik, o'zi o'rgatuvchi o'yinchoqlar (matryoshkalar, qutichalar, kubchalar, mozaikalar) bolani aqliy tez rivojlanishiga omil bo'lganligi uchun "Men" jihatlarining ma'lum darajada ortib borishiga asosiy sabab bo'luvchi yana bir jihat sifatida ta'kidlab o'tilgan. Shuningdek, boladagi o'ziga bo'lgan munosabatni ijobiy ravnaq topishida rol o'yinlarning ham katta ahamiyati bor. Binobarin rol o'yinlar davomida bolada har xil xohish va istaklar tug'ila boradi, bular boshqa narsalarning tashqi alomatlari, o'ziga rom etishi sababli hamda bolaning ixtiyoridan tashqari, tengdoshlarining ta'siri ostida tug'iladi va o'z navbatida boladagi o'ziga bo'lgan adekvat baho shakllana boradi. O'smirlar haqida rus psixologi L.S.Vigotskiy shunday ta'rifni keltirib o'tadi: "O'smirlik yoshida o'z-o'zini anglash, uning o'zi haqidagi tasavvurlarining dinamik tizimi hisoblanib, o'zining jismoniy, intellektual va boshqa turli sifatlarni anglash bilan yuzaga keladi. Ushbu sifatlarga o'z-o'zining beradigan bahosida tashqi omillar, munosabatlar ham ta'sir etishi mumkin". O'smir shaxsning bu davrda o'z-o'zini anglashi sifat jihatidan o'zgaradi. O'zi haqida o'ylash, o'zini boshqalar bilan taqqoslash o'smirning xususiyatidir. O'smir ko'pincha o'z kamchiligi ustida o'ylaydi, o'zidan qoniqmaslik hissi paydo bo'ladi. Ko'pchilik o'smirlar kattalarga o'xshaydigan o'z tengdoshlariga o'xshashga harakat qiladilar. O'smirlik yoshidagi "Men" xususiyatlari shaxsning intiluvchanlik va harakatchanlik motivi bilan birgalikda har doim ma'lum maqsadlarga erishishga undaydi: bu maqsadlarga erishilganidan so'ng, shaxs o'zi intilgan hayotni ko'rishga muyassar bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan shaxs rivojlanishining asosiy aspektlari qatorida o'z-o'zini his qilish va o'z-o'ziga ta'sir o'tkazish o'zini anglashning emotsional tomoni sifatida

o'smirlik davri alohida xarakterlanadi. Mazkur davr haqida fikr yuritganda, o'spirinlik yoshida intensiv rivojlanuvchi mustahkam, individual tanlov asosidagi shaxslararo munosabatlarning yuzaga kelishi kuzatiladi. O'spirinlik davriga xos bo'lgan talabchanlik asosida u "men o'zimni yomon ko'raman" deb gapirganda yoki o'ylaganda, bunday baho berishni o'spirinning "Men" siymosiga beradigan barqaror tasnifi sifatida tushunmaslik kerak. Ozgina vaqtdan keyin uning o'zi haqidagi tasavvurlari butunlay qarama-qarshi tomonga o'zgarib qolishi ham ko'p kuzatiladigan holatdir. O'spirinlik yoshining psixologik xususiyati sifatida shaxsning o'z ichki dunyosini kashf etishi, o'zining kuchli va zaif tomonlarini anglashi hamda aqliy va jismoniy imkoniyatlarini qiyosiy olishi uning shaxsiy individuallik xususiyatlari qaror topganligidan dalolat beradi. O'spirinlik yoshidagi davriy inqiroz sifatida kasb tanlash muammosini keltirishimiz mumkin. Ko'pincha o'spirin yoshdagi shaxslar o'z kasblarini ota-onalarining shaxsiy takliflari bo'yicha tanlaydilar va bu holat yillar o'tgan sari o'spirinlar o'rtasida o'z kasbidan qoniqmaslik hissini yuzaga keltirmoqda. Agar 3 yoshdan oshgan farzandingiz injiq, hamma takliflarga rad javobini berayotgan bo'lsa, u 3 yosh krizis davrini boshidan kechirayotgan bo'lishi mumkin. Bu davrda bola o'zini onasining bir qismi emas, shaxs sifatida qabul qila boshlaydi. O'zining xohishlari, fikrlari borligini tushunib yetadi. Lekin, u hozircha o'zini qanday tutsa hammasi yaxshi bo'lishini bilmaydi, tushunmaydi. Shuning uchun ham jim turmaslik uchun hamma narsa qilishi mumkin – tortishishi, yig'lashi, g'alva qilishi. Xo'sh, bu krizisning belgilari qanday?

1. Negativizm. Ya'ni farzandingiz hamma narsaga negativ reaksiya qiladi, hattoki o'zi yaxshi ko'rgan taomni taklif qilsangiz ham rad javobini eshitishingiz mumkin.

2. O'jarlik. Farzandingiz o'z aytganida oxirigacha turib oladi. Salqin kunda yupqa kiyim kiyish uchun yoki siz xohlamagan biror ishni qilish uchun jon-jahdi bilan kurashishi mumkin. Bu o'jarlikni qat'iylik bilan aralashtirmasligimiz kerak. Qat'iylik yaxshi xulq, ya'ni qat'iyatli bola o'z xohlaganini talab qilishi bilan birga kattalarning fikrini inobatga oladi. O'jarlik esa shunchaki o'zi xohlagan narsa bo'lishini talab qilishdir, tushuntirishlar befoyda.

3. O'zboshimchalik. Bola hamma narsani o'zi bajarishga, o'zi hal qilishga mustaqil bo'lishga intiladi.

4. Aggressivlik. Agar farzandingiz bog'chaga borsa, bolalar bilan urishishi, ularni xafa qilishi mumkin. Agar farzandingizni aka-opalari bo'lsa, ularni boshqarishga, aytganini qildirishga urinishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, shaxsiy inqiroz inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, har bir yosh davrida turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, har bir bosqichda shaxs o'z oldida turli

muammolarga duch keladi va agar ularni muvaffaqiyatli yengib o'tsa, yangi ijobiy fazilatlarni shakllantiradi. Insonni inqirozni boshdan kechirishdan hech kim qutqara olmaydi. Barcha qiyinchiliklarni yengib o'tish va yangi muvozanatni topish insonga bog'liq. Ammo inqiroz jarayonini boshqarish mumkin. Bu tashqaridan yordam - odamni o'z inqirozini boshqarishga, imkoniyatlarni ko'rishga va undan foydalanishga, xavflardan (va boshqalardan) mohirona qochishga o'rgatishdir

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Bosart A.B. Yosh yoki tarbiya paradokslari. M.: Ta'lim, 1991 yil.
2. Dobrovich A.B. Muloqot psixologiyasi va psixogigienasi haqida o'qituvchi. - M.: "Ta'lim", 1987 yil.
3. M.Xolnazarova "Yosh va pedagogik psixologiya fanidan ma'ruzalar matni" GulDU – 2015
4. N.Ismoilova. D.Abdullaeva "Ijtimoiy psixologiya" Toshkent – 2003
5. Ziyonet