

O'SMIRLIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA UNING YECHIMLARI

Samandarova Nafisa Matkurbanovna

Xorazm viloyati Hazorasp tumanidagi

9-son maktab amaliyotchi psixologi

Matmuratova Muazzam Zakirbayevna

Xorazm viloyati Hazorasp tumanidagi

1 - son maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda bartaraf etish yo'llari yoritilgan. O'smirlik davriga xos emotsional, ijtimoiy va shaxsiy o'zgarishlar tahlil qilinib, mazkur muammolarni hal etishda oila, maktab va psixologning o'rni ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, psixologik muammolar, emotsional rivojlanish, stress, xavotirlanish, o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv, muloqot, psixologik yordam, shaxs rivojlanishi.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr odatda 11–15 yoshlarni o'z ichiga oladi va jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishdagi keskin o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Aynan shu davrda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlar va mustaqil fikrlashi shakllana boshlaydi.

O'smirlik davrida eng ko'p uchraydigan muammolardan biri emotsional beqarorlikdir. O'smirlar kayfiyatining tez-tez o'zgarishi, hissiyotlarga beriluvchanlik va ta'sirchanlik bilan ajralib turadilar. Bu holat ba'zan tushkunlik, jahldorlik yoki o'zini yolg'iz his qilish kabi kechinmalarga sabab bo'lishi mumkin.

Yana bir muhim muammo — o'zini anglash jarayonidagi qiyinchiliklardir. O'smirlar “Men kimman?”, “Kelajakda qanday inson bo'laman?” kabi savollarga

javob izlay boshlaydilar. O'ziga nisbatan ishonchning pastligi yoki o'z imkoniyatlarini noto'g'ri baholash ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham o'smirlik davrining muhim jihatlaridan biridir. Do'stlar orasida o'z o'rnini topish, jamoa tomonidan qabul qilinish istagi ba'zan kuchli ruhiy bosimni yuzaga keltiradi. Ayrim hollarda bu holat xavotirlanish yoki salbiy guruhlar ta'siriga tushib qolishga sabab bo'ladi. O'qish bilan bog'liq bosimlar ham o'smirlarda stressni kuchaytiradi. Yuqori natijalarga erishish istagi, imtihonlar va ota-onalarning talabchanligi o'quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar ham o'smirlar psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Boshqalar bilan o'zini taqqoslash, virtual muloqotga haddan tashqari berilish va internetga qaramlik ayrim psixologik muammolarni kuchaytiradi.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda eng avvalo oila muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar farzandlari bilan samimiy muloqotda bo'lishlari, ularning fikr va his-tuyg'ularini hurmat qilishlari zarur. O'smir o'zini tushunilgan va qo'llab-quvvatlangan his qilganda, ruhiy muammolarni yengish osonlashadi.

Maktab psixologi va pedagoglar ham o'smirlarga psixologik yordam ko'rsatishda muhim o'rin tutadi. Individual suhbatlar, psixologik treninglar va profilaktik tadbirlar orqali o'smirlarda stressga chidamlilik, muloqot madaniyati va o'ziga ishonch rivojlantiriladi.

Krizis (yunoncha *krineo* – "yo'llarning ajralishi") keskin qaror qabul qilishni talab qiladigan vaziyat, burilish nuqtasi, inson hayotidagi muhim bosqichdir. Xitoy tilida "krizis" tushunchasi ikki ieroglifdan iborat bo'lib, ulardan biri "xavf", ikkinchisi esa "imkoniyat" degan ma'noni anglatadi. Bu shuni anglatadiki, krizis inson uchun xavfli holat bo'lishi bilan birga yangi imkoniyatlarni ham ochishi mumkin.

"Yoshga oid inqirozlar" atamasi L.S. Vigotskiy tomonidan kiritilgan bo'lib, u ularni shaxsiyatning butunlay o'zgarishi sifatida ta'riflagan, bu o'zgarishlar barqaror davrlarning almashinuvi bilan muntazam ravishda yuzaga keladi.

O'smirlik yoshi ko'pincha "o'tish davri" yoki inqirozli davr deb ataladi. Bu yoshdagi inqiroz bolalar uchun eng murakkablaridan biri hisoblanadi, chunki aynan shu davrda bola ilk marta o'z ichki dunyosiga chuqurroq nazar soladi va o'zi bilan ro'y berayotgan ko'p narsalarni anglay boshlaydi. Biroq u har doim ham bu jarayonlarning sabablarini tushuna olmaydi.

O'smirlik yoshi dunyoqarash, e'tiqod, prinsip, o'zligini anglash, baholash kabi shaxs xususiyatlari shakllanadigan davr hisoblanadi. O'smir ulg'aygan sari unda

«Ideal Men», «Axloqiy Men» va «Haqiqiy Men» singari shaxsga oid tizim, dunyoqarash, e'tiqod va boshqalar shakllana boradi

Pubertat inqirozi (11 yoshdan 15 yoshgacha) bolaning organizmidagi jiddiy o'zgarishlar – jinsiy yetilish bilan bog'liq. O'sish gormonlari va jinsiy gormonlarning faollashuvi hamda o'zaro murakkab ta'siri natijasida jismoniy va fiziologik rivojlanish jadallashadi. Ikkinchi darajali jinsiy belgilar paydo bo'ladi.

O'smirlik davri ba'zida cho'zilgan inqiroz deb ham ataladi. Jadal rivojlanish sababli yurak, o'pka, miya qon aylanishi kabi tizimlarda muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bu yoshda emotsional holat beqaror, notekis bo'ladi.

Psixologik jihatdan, o'smirlik inqirozi ikki asosiy yo'nalishda kechishi mumkin:

“Mustaqillik inqirozi”. Asosiy belgilar: negativizm (qarshilik), o'jarlik, qo'pol muomala, isyonkorlik, hamma narsani o'zicha qilishga intilish, avtoritetlarga qarshilik, “butlarni qulash”, shaxsiy hududga ta'sir qilishga keskin munosabat.

“Qaramlik inqirozi”. Asosiy belgilar: haddan tashqari itoatkorlik, bolalarcha qiziqish va xatti-harakatlarga qaytish, kattalarga bo'lgan qaramlik, mustaqillikning yo'qligi, fikr va harakatlarda bolalarcha sadodillik, ko'pchilik fikriga bo'ysunish, “boshqalar kabi bo'lish” istagi.

O'smirlik davri inqirozining asosiy psixologik vazifalaridan biri – qaror qabul qilish, fikr yuritish va harakatlarda mustaqillikka erishishdir. Ya'ni, o'ziga va hayotiga nisbatan yanada yetuk, katta yoshdagilarga xos munosabatni shakllantirish.

Shu bois, kattalar bu yo'lni og'riqli deb qabul qilgan bo'lsa-da, “mustaqillik inqirozi” eng samarali yo'ldir. U o'smirga bu davrning yangi shakllanishlarini qabul qilish va ularga moslashish imkonini beradi.

Bu yangi shakllanishlarga quyidagilar kiradi:
ichki dunyoga bo'lgan qiziqishning paydo bo'lishi;
tanqidiy tafakkurning jadal rivojlanishi;
yaqin munosabatlar va atrofdagilarning e'tirofiga bo'lgan ehtiyojning kuchayishi.

17 yosh inqirozi (15-17 yosh oralig'ida) — odatdagi maktab davri va yangi, kattalikka qadam qo'yilgan hayot o'rtasidagi chegara nuqtasida yuzaga keladi. U 15 yoshga ham surilishi mumkin. Bu vaqtda bola real katta hayot ostonasida turadi.

Bu davrda shaxsiyatning barqarorlashuvi, dunyoqarashning shakllanishi, o'z o'rni va roli haqidagi aniq tasavvurlarning paydo bo'lishi yuz beradi. Bularning barchasi o'smiringa xos maksimalizm va o'z pozitsiyasini qat'iy himoya qilishda namoyon bo'ladi.

Hayot tarzining keskin o'zgarishi, yangi faoliyat turlari, yangi odamlar bilan muloqot – bularning barchasi kuchli zo'riqishga olib keladi. Bu yangi holatga moslashishda ikki omil muhim rol o'ynaydi: oilaning qo'llab-quvvatlashi va o'ziga bo'lgan ishonch, ya'ni o'zini malakali deb his qilish.

Bu davrda shaxsiyatning barqarorlashuvi, dunyoqarashning shakllanishi, o'z o'rni va roli haqidagi aniq tasavvurlarning paydo bo'lishi yuz beradi. Bularning barchasi o'smiringa xos maksimalizm va o'z pozitsiyasini qat'iy himoya qilishda namoyon bo'ladi. Davrning asosiy yangiligi – shaxsiy va kasbiy o'zini aniqlash (samoopredelenie) hisoblanadi.

O'smirning inqiroz davrida qo'llab-quvvatlash, uni tushunish juda muhim. Bu bosqichni sog'lom o'tish uchun quyidagi tavsiyalar muhim ahamiyatga ega:

Mustaqillik va javobgarlikni his qilishga imkon yaratish. O'smiringa ishonch bildirish, unga qaror qabul qilishda kichik bo'lsa-da, erkinlik berish, uning o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi. Fikrlariga hurmat bilan yondashish. O'smirning fikrini tinglash va inobatga olish uni qadrlash hissini uyg'otadi, bu esa o'z navbatida o'ziga ishonchni mustahkamlaydi. Mehr va tushunishni namoyon etish. Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan berilgan iliqlik, mehr va sabrli munosabat o'smir uchun xavfsiz psixologik muhit yaratadi. Inqiroz davrida bosim o'tkazmaslik. Qattiq nazorat

va tanqid o'rniga, yo'l-yo'riq ko'rsatish, maslahat berish va muloqot qilish ko'proq foyda keltiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik muammolar shaxs rivojlanishining tabiiy jarayonlari bilan bog'liq. Emotsional beqarorlik, o'zini anglashdagi qiyinchiliklar, stress va ijtimoiy bosimlar ushbu davrda tez-tez uchraydi. Oila, maktab va psixologlarning hamkorligi asosida o'smirlarga zarur psixologik yordam ko'rsatish ularning sog'lom va barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E.G. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Erikson E. Identity and the Life Cycle. — New York, 2016.
5. Muxina V.S. Bolalar psixologiyasi. — Moskva, 2018.
6. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.