

ILK O`SPIRINLIK DAVRIDA UCHRAYDIGAN PSIXOLOGIK NOMUTANOSIBLIKAR VA ULARNI BARTARAF ETISH

Shoqulova Nozima Sharofovna

Buxoro viloyati Romitan

tumani 10-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ilk o'spirinlik davrida uchraydigan psixologik nomutanosibliklar, ularning kelib chiqish sabablari hamda yoshlar shaxsining rivojlanishiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, mazkur davrda kuzatiladigan emotsional, ijtimoiy va shaxsiy muammolarni bartaraf etishning psixologik usullari ham tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ilk o'spirinlik, psixologik rivojlanish, nomutanosiblik, emotsional holat, o'zini anglash, stress, xavotirlanish, muloqot, psixologik yordam, shaxs kamoloti.

KIRISH

Ilk o'spirinlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr odatda 15–18 yosh oralig'ini qamrab olib, shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan faol rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Aynan shu davrda o'spirinlarda mustaqil fikrlash, hayotiy maqsadlarni belgilash va o'z shaxsiyatini anglash jarayonlari jadallashadi. Shu bilan birga, turli psixologik nomutanosibliklar ham yuzaga kelishi mumkin. Psixologik nomutanosibliklar o'spirinning ichki kechinmalari bilan tashqi muhit talablari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar natijasida vujudga keladi. Bu davrda yoshlar o'z imkoniyatlarini baholash, jamiyatda o'z o'rnini topish va kelajak rejalarini shakllantirishga harakat qiladilar. Biroq ayrim hollarda bu jarayon turli qiyinchiliklar bilan kechadi.

Ilk o'spirinlik davrida eng ko'p uchraydigan muammolardan biri emotsional beqarorlikdir. Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, hissiyotlarga berilish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik yoki ortiqcha ta'sirchanlik ushbu yosh davrining xarakterli jihatlaridan hisoblanadi. Bunday holatlar o'spirinning tengdoshlari va kattalar bilan munosabatlariga ham ta'sir qilishi mumkin. Shuningdek, o'zini anglash bilan bog'liq ichki ziddiyatlar ham tez-tez uchraydi. O'spirinlar o'z qobiliyatlari, tashqi ko'rinishi va shaxsiy sifatlarini baholashga katta e'tibor beradilar. Natijada o'zini boshqalar bilan taqqoslash, o'zidan qoniqmaslik yoki o'ziga nisbatan past baho berish holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Mazkur davrda xavotirlanish va stress holatlari ham keng tarqalgan. Kelajak kasbini tanlash, ta'limdagi muvaffaqiyatlar, ota-onalar va pedagoglarning talablari,

tengdoshlar bilan munosabatlar yoshlarning ruhiy zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin. Uzoq davom etuvchi stress esa psixologik muammolarning kuchayishiga olib keladi. Psixologik nomutanosibliklarni bartaraf etishda oilaning roli katta ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining fikrlarini hurmat qilishlari, ularga ishonch bildirishlari va emotsional qo'llab-quvvatlashlari zarur. Oiladagi sog'lom psixologik muhit o'spirinning ruhiy barqarorligini ta'minlashga yordam beradi.

Ta'lim muassasasida pedagoglar va psixologlarning faoliyati ham muhimdir. Psixologik treninglar, individual maslahatlar, kasbga yo'naltirish tadbirlari va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar o'spirinlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ularda stressga bardoshlilik va muammolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini shakllantiradi. Sport, san'at, ijodiy to'garaklar va jamoat ishlari bilan shug'ullanish ham o'spirinlarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Bunday faoliyatlar yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etib, ijobiy qiziqishlarini rivojlantiradi.

O'spirinda o'zining ruhiy dunyosini, shaxsiy fazilatlarini, aql-zakovatini, qobiliyati hamda imkoniyatini aniqlashga intilish kuchayadi. Bu yoshdagi o'quvchilarning o'zini anglashga aloqador xususiyatlari mavjud. Ular avval, o'zlarining kuchli va zaif jihatlarini, yutuq va kamchiliklarini, munosib va nomunosib qiliqlarini aniqroq baholash imkoniyatiga ega bo'ladilar. O'spirin o'smirga qaraganda o'z ma'naviyati va ruhiyatining xususiyatlarini to'laroq tasavvur eta olsa ham, ularni oqilona baholashda kamchiliklarga yo'l qo'yadi. Natijada u o'z xususiyatlariga ortiqcha baho berib, manmanlik, takabburlik, kibrlanish illatiga duchor bo'ladi, sinf va pedagoglar jamoalarining a'zolariga g'ayritabiiy munosabatda bo'la boshlaydi. Shuningdek, ayrim o'spirinlar o'z hatti-harakatlari, aqliy imkoniyatlari va qiziqishlariga past baho beradilar va o'zlarini kamtarona tutishga intiladilar. O'smirlik yoshidagi boladan yana bir xususiyat-murakkab shaxslararo munosabatlarda aks etuvchi burch, vijdon xissi, o'z kadrqimmatini e'zozlash, sezish va faxmlashga moyillikdir. Masalan, o'spirin yigit va qiz sezgirlik deganda nozik, nafis xolatlarning farqiga borish, zaruratni anglash, xolisona yordam uyushtirishni, shaxsning nafsoniyatiga tegmasdan amalga oshirishni tushunadi. O'spirin o'zining ezgu niyatini baholashda jamoada o'z o'rnini belgilash nuqtai-nazaridan yondoshadi, chunonchi, «o'zim tanlagan mutaxassislikka yaroqlimanmi?», «Jonajon Respublikamga, ota-onamga munosib farzand bo'la olamanmi?», «Jamiyatning taraqqiyotiga o'z ulushimni qo'sha olamanmi?» degan savollarga javob qidiradi. O'quvchida o'zining fazilati to'g'risida yaqqol tasavvur hosil qilish uchun o'qituvchi unga juda ustalik, ziyraklik bilan yordam berishi lozim. Shundagina jamoada ustozga, do'stlariga chuqur xurmat, minnatdorchilik tuyg'ulari uyg'onadi.

O'spirin o'quvchida o'zini anglash zamirida o'z-o'zini tarbiyalash istagi tug'iladi va bu ishning yo'llarini topish, ularni kundalik turmushga tadbiiq qilish ehtiyoji vujudga

keladi. O`zlariga ma'qul ma'naviy–psixologik qiyofaga ega bo`lish uchun oqilona o`lcham, mezon, vazifalarni bajaruvchi barkamol, mukammal timsol, namuna, yuksak orzu tasvirini qidiradilar.

O`spirinda ideallar bir necha ko`rinishda namoyon bo`lishi va aks etishi mumkin.

Masalan, ular taniqli kishilarning qiyofalari, badiiy asar qahramonlari timsolida o`zlarida yuksak fazilatlarni gavdalandirishni orzu qiladilar. Bu orzular mazmun jihatidan o`spirin yigitlar va qizlarda farq qilishi mumkin. Masalan, qizlar ko`pincha mehnatkash ayolning, jozibali, nazokatli, iboli, iffatli jamoat arbobining, badiiy asar qahramonining xususiyatlari mujassamlashgan qiyofalarini ideal darajaga ko`taradilar. Ammo ayrim o`quvchilar tarixiy shaxslarning, masalan, baquvvat yo`lto`sar, xiylagar quv josus va boshqalarning salbiy sifatlariga taklid qilishga ham moyil bo`ladilar.

Kuzatishlar va hayot tajribalarining ko`rsatishicha, ba'zi xollarda ilk o`spirinlar o`zlarini qo`rqmas, jasur qilib ko`rsatishga, noo`rin harakatlarga moyil bo`ladilar. Ilk o`spirinlar ma'naviy xislatlarga, ahloqiy mezonlar mohiyatiga jiddiy munosabatda bo`ladilar. Masalan, burch, vijdon, g`urur, qadr–qimmat, faxrlanish, ma'suliyat, or–nomus kabi tushunchalarni chuqur tahlil qila oladilar. Lekin hammalari emas. ahloqiy ma'naviy qarashlar, tasavvurlar shakllanishi uchun pedagoglar sog`lom muxit yaratish, barqaror shaxsni tarkib toptirish uchun doimo izlanishlari zarur. Ayrim munozarali tadbirlar puxta o`ylab tashkil qilinishi, ayrim chet el filmlari muxokamasi shular jumlasiga kiradi. Ijtimoiy hayotda uchraydigan yaramas yurish– turishlarga, illatlarga zarba berish pedagoglar jamoasining muhim vazifasi hisoblanadi. O`spirinlarda balog`atga etish tuyg`usi takomillashib borib o`zining o`rnini belgilash va ma'naviy dunyosini ifodalash tuyg`usiga aylanadi. Bu xol uning o`zini alohida shaxs ekanligi, o`ziga xos xislatini tan olinishini istashida aks etadi.

Bu yoshda shaxs sifatleri shakllanishida maktab muhiti, ayniqsa sinf jamoasi, rasmiy va norasmiy tengqurlar kuchli ta'sir etadi. Maktab va sinf jamoalari ta'sirida matonatilik, jasurlik, sabr-toqatlilik, kamtarlik, intizomlilik, xalollik, hamdardlik kabi fazilatlar takomillashadi va xudbinlik, loqaydlik, munofiklik, laganbardorlik, dangasalik, g`ayirlik singari illatlarning barham topishi tezlashadi.

O`spirin o`quvchilarning fanlarga munosabatlari asosan har qaysi fanning inson duneqarashidagi rolga, bilish faoliyatidagi va ijtimoiy ahamiyatiga, amaliy xususiyatiga, o`zlashtirish imkoniyatiga va uni o`qitish metodikasiga bog`liq bo`ladi. O`spirinlarda sezgirlik, kuzatuvchanlik takomillashib boradi, mantiqiy xotira, eslab qolishning yo`l va vositalari ta'lim jarayonida etakchi rol o`ynay boshlaydi. O`spirinlar topshiriqlarni bajarishda, ularning ma'nosi hamda mohiyatini to`la anglab ish tutadilar, eslab qolish, saqlash, esga tushirish jarayonlarining samarali usullaridan unumli foydalanadilar.

Ilk o`spirinlik tafakkurining sifatini uning mazmundorligi, chuqurligi, kengligi, mustaqilligi, samaradorligi, tezligi tashkil qiladi. Tafakkurning mazmundorligi deganda, o`spirin ongida tevarak atrofdagi voqelik bo`yicha muloxazalar, muhokamalar va tushunchalar qanchalik joy olganligi nazarda tutiladi. Tafakkurning chuqurligi deganda, moddiy dunyodagi narsa va xodisalarning asosiy qonunlari, xossalari, sifatlari o`zaro bog`lanishi va munosabatlari o`spirinning fikrlashida to`liq aks ettirish tushuniladi. Tafakkurning kengligi esa o`zining mazmundorligi va chuqurligi bilan bog`liq bo`ladi. O`quvchilar maktabda fanlarning asoslaridan bilim oladilar, har qaysi o`spirin fizika yoki matematika bilan tanishadilar. Biroq ularning hammasi kelajakda fizik yoki matematik kasbini egallashni xoxlayvermaydi. Maktabda er kurrasini o`rganiladi, biroq barcha o`quvchilar sayyox bo`lishni istamaydi.

Katta yoshdagi maktab o`quvchilaridan biror o`quv faniga ishtiyok natijasida ularga har-xil kasblarga qiziqish vujudga keladi. Yuqori sinf o`quvchilarini qiziqishlari, mayllari, intilishlari, qobiliyatlari, iste'dodlari asosida tanlagan kasblariga to`g`ri yo`naltirish o`spirinlar uchun katta hayotiy masaladir. O`spirinlarga o`qituvchilar, ota-onalar jamoatchilik, o`z kasbining ustalari, murabbiylar alohida e'tibor berishlari kerak.

O`rta maktabni bitirgunicha hamma o`quvchilar kasbini qat'iy tanlaydi deyish mumkin emas. Kasb-hunarga har-xil munosbatlar hosil bo`lishining asosiy sababi maktabda o`qish davrida kasb tanlash bo`yicha turli xil niyatlar paydo bo`lishidir. Kasb tanlashga yo`llash va kasblarni targ`ib qilish usullaridan yana biri- ko`rsatmali vositalar, ya'ni fotostendlardan, kitoblar ko`rgazmasidan, yosh rassom va tabiatshunoslar ijodiy faoliyatining mahsulidan, naqqoshlik va texnika to`garagi ishlaridan foydalanishidir. Bundan tashqari muzeylarga ekskursiyalar uyushtirish orqali ham ayrim kasblarga qiziqish uyg`otish mumkin. Mehnat psixologiyasining mutaxassislari kasbga yo`naltirishning boshqacha usullarini: barcha fanlarni o`qitishning politexnik jihatini chuqurlashtirishni; tabiiy matematik fanlardan atrofdagi ishlab chiqarishdan ob'ekt sifatida foydalanishni; ijtimoiy turkumdagi fanlarni o`qitishda o`lkashunoslik materiallarini qo`llab o`quvchilarning kasbga qiziqishini oshirishni; mehnatga ishtiyok uyg`otishni; darslarda kasblar haqida axborotlar berib borishni; mehnat sohalari bilan o`quvchilarning mustaqil tanishishi uchun sharoit yaratishni tavsiya etmoqdalar.

XULOSA

Ilk o`spirinlik davrida uchraydigan psixologik nomutanosibliklar shaxs rivojlanishining tabiiy jarayonlaridan biri hisoblanadi. Biroq ushbu holatlarga o`z vaqtida e'tibor qaratish va zarur psixologik yordam ko`rsatish muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixologning hamkorligi asosida amalga oshiriladigan qo`llab-

quvvatlash ishlari o'spirinlarning sog'lom rivojlanishi, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashi va hayotiy maqsadlariga erishishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- Nishonova Z.T. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.
- Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
- Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
- Shoumarov G'.B. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2019.
- O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
- O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni.