

O'SMIRLIK DAVRI INQIROZINI YENGISH YO'LLARI

Bosimova Munira Abdug'ani qizi

Jizzax viloyati, Zomin tumani MMTB ga qarashli

43-sonli maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik inqirozning mohiyati, uning sabablari va uni yengib o'tishning samarali yo'llari tahlil qilinadi. O'smir shaxsining rivojlanish jarayonida uchraydigan hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish, tengdoshlar bilan munosabatlar va oila muhitining ta'siri yoritiladi. Shuningdek, o'smirlik davri inqirozini bartaraf etishda psixologik yordam, to'g'ri muloqot, qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhitning o'rni ilmiy asosda bayon etiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixologik inqiroz, shaxs rivoji, emotsional holat, muloqot, oila muhiti, psixologik yordam, ijtimoiylashuv.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab, ammo tabiiy rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar kuchayadi, o'zini anglash jarayoni faollashadi, mustaqillikka intilish ortadi. Shu sababli o'smirlar ba'zan ichki ziddiyat, tushunmovchilik, hissiy beqarorlik va atrofdagilar bilan kelishmovchiliklarni boshdan kechirishi mumkin. Bunday holatlarni yengishda to'g'ri psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Avvalo, o'smirni tushunish va qabul qilish muhimdir. Kattalar o'smirning fikrini inkor etish o'rniga uni tinglashi, hurmat qilishi va shaxs sifatida e'tirof etishi zarur. Bu o'smirda ishonch hissini kuchaytiradi va ichki zo'riqishni kamaytiradi.

Oila muhitining sog'lom bo'lishi ham inqirozni yengishda muhim omil hisoblanadi. Ota-onaning mehr-muhabbati, qo'llab-quvvatlashi va sabrli munosabati o'smirning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Tanqid va bosim o'rniga tushuntirish va hamkorlikka asoslangan muloqot ijobiy natija beradi.

Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish o'smirlik davrida muhim ahamiyatga ega. O'smir o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta olishi, muammolarini ayta bilishi va atrofdagilar bilan ochiq gaplashishi zarur. Bu ichki keskinlikni kamaytiradi va muammolarni tinch yo'l bilan hal etishga yordam beradi.

Faoliyatga yo'naltirish ham inqirozni yengishda samarali usullardan biridir. Sport, san'at, fan, to'garaklar yoki ijtimoiy faoliyat o'smirning energiyasini ijobiy yo'nalishga buradi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va ijtimoiylashuvni kuchaytiradi.

O'smirning o'zini anglash jarayonini qo'llab-quvvatlash ham muhimdir. Unga o'z qiziqishlarini aniqlash, maqsad qo'yish va kelajak rejalari haqida o'ylashga yordam berish shaxsiy rivojlanishni rag'batlantiradi. Bu o'z navbatida inqirozli holatlarning ta'sirini kamaytiradi.

Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning faol bo'lishi ham katta ahamiyatga ega. Maktab psixologi tomonidan suhbatlar, treninglar, psixologik mashg'ulotlar o'tkazilishi o'smirning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. O'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik esa muammolarni erta aniqlash imkonini beradi.

O'smirlik – bu odatda 10 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan davr bo'lib, u biologik o'sish va kognitiv rivojlanishning keskin sur'ati bilan ajralib turadi. Bu davr mustaqillik va o'zini anglashning kuchayishi bilan birga turli psixologik bosimlarni ham yuzaga keltiradi. “O'spirinlik davri inqirozi” atamasi bu davrda ko'pchilik yoshlar boshdan kechiradigan ichki ziddiyat va ruhiy notinchlik holatini anglatadi. Bu holat kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, shaxsiylik inqirozi, xavfli xatti-harakatlar va ijtimoiy hamda akademik muhitga moslashishda qiyinchiliklar orqali namoyon bo'ladi. Bu rivojlanish bosqichi patologik bo'lmasa-da, kelajakdagi farovonlikka ta'siri katta bo'lganligi sababli alohida e'tibor talab qiladi.

O'spirinlik davri – bu inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda o'smirlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlarga ham duch keladilar. Inqirozning asosiy sababi – bu o'zini anglash va shaxsiylikni shakllantirish jarayonidir. Erikson nazariyasiga ko'ra, o'spirinlik – bu “shaxsiylikka qarshi rol chalkashligi” bosqichi bo'lib, unda yoshlar “men kimman?” degan savolga javob izlaydilar

(Erikson, E. H. 1968). Bundan tashqari, pubertat davrida ro'y beradigan gormonal o'zgarishlar emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Bu esa tez-tez kayfiyat o'zgarishi, jizzakilik yoki tushkunlik holatlarini keltirib chiqaradi. Ijtimoiy bosimlar, ya'ni ota-onalarning kutishlari, o'qishdagi muvaffaqiyatlar talabi va tengdoshlar bilan munosabatlar ham inqirozning kuchayishiga sabab bo'ladi. Axborot texnologiyalarining ta'siri, ijtimoiy tarmoqlarda solishtirishlar va ideal obrazlarga ergashish ham o'zini past baholashga olib keladi.

Shuning uchun bu davrda o'smirlarga e'tibor, tushunish va hissiy qo'llab-quvvatlash ayniqsa muhimdir. Ularni eshitish, his-tuyg'ularini tushunish va sabr bilan yo'l ko'rsatish inqirozni yengib o'tishda asosiy vosita hisoblanadi. Ushbu inqiroz biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siridan kelib chiqadi:

- Biologik o'zgarishlar: Pubertat davridagi gormonal o'zgarishlar hissiyotlar va xulqqa ta'sir ko'rsatib, xavotir, jizzakilik yoki depressiyaga olib kelishi mumkin.
- Kognitiv rivojlanish: Abstrakt fikrlash shakllangach, o'smirlar hokimiyat, jamiyat qoidalari va shaxsiy e'tiqodlarini shubha ostiga ola boshlaydilar.
- Shaxsiylik shakllanishi: Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, o'spirinlik – bu “shaxsiylik vs. rol chalkashligi” bosqichi bo'lib, unda kishi kimligini aniqlashga urinadi.
- Ijtimoiy bosimlar: Tengdoshlar, maktabdagi yuklama va oilaviy kutishlar chalkashlik va ruhiy bosimni kuchaytiradi.

1. Belgilar va namoyon bo'lish shakllari

O'spirinlik davri inqirozining keng tarqalgan belgilariga quyidagilar kiradi:

- Emotsional beqarorlik: tez-tez kayfiyat almashinuvi, jizzakilik, tushkunlik
 - Ijtimoiy ajralish yoki isyonkor xatti-harakatlar
 - O'qishdagi yutuqlarning pasayishi
 - Giyohvandlik yoki xavfli faoliyatlarga qiziqish
 - Ota-onalar va o'qituvchilar bilan ziddiyatli munosabatlar

3. Psixologik yondashuvlar

Turli nazariyotchilar o'smirlikdagi muammolarni turlicha izohlashgan:

- Eriksonning psixosotsial nazariyasi shaxsiylik inqirozini hal qilish muhimligini ta’kidlaydi.

- Piajening kognitiv rivojlanish nazariyasi o‘spirinlar formal fikrlash bosqichiga o‘tib, o‘zini anglashga qodir bo‘lishini tushuntiradi.

4. Yechimlar va qo‘llab-quvvatlovchi strategiyalar

O‘spirinlik inqirozi – bu yoshlarning o‘zligini anglash, mustaqil fikrlash va atrofmuhit bilan munosabatlarini shakllantirish jarayonida yuzaga keladigan murakkab ruhiy holatdir. Bunday davrda yoshlarda shaxsiylik inqirozi, emotsional beqarorlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik va tengdoshlar bosimi kuchayadi. Bu jarayonni samarali boshqarish uchun birinchi navbatda o‘spirin bilan ochiq va samimiy muloqot yo‘lga qo‘yilishi lozim.

Ota-onalar va pedagoglar yoshlarning his-tuyg‘ularini e’tiborsiz qoldirmasdan, ularni tushunishga harakat qilishlari kerak. Nazorat o‘rniga ishonch va mehr asosida yondashish, ularning mustaqil qaror qabul qilishlariga imkon berish foydalidir. Shuningdek, maktablarda psixologik xizmatlar va maslahatchilar faoliyatini kuchaytirish ham o‘spirinlarga vaqtda yordam ko‘rsatishga xizmat qiladi.

Tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlarni rag‘batlantirish, ijtimoiy loyihalarga jalb qilish, sport va san’at orqali o‘zini ifoda etish imkonini berish ham inqirozni yumshatishda muhim omillardandir. Asosiysi, o‘spiringa mehr, e’tibor va sabr bilan yondashilsa, u bu davrni sog‘lom va muvaffaqiyatli yengib o‘tadi.

O‘spirinlik inqirozini samarali boshqarish uchun:

- Ochiq muloqot: Yoshlarga o‘z fikr va his-tuyg‘ularini erkin ifodalash imkonini berish

- Qo‘llab-quvvatlovchi ota-onalik va o‘qituvchilik: Mustahkam me’yorlar bilan birga mustaqillik imkonini yaratish

- Maktab psixologik xizmati: Xavf ostidagi o‘quvchilarga erta yordam ko‘rsatish

- Tengdoshlar mentorligi dasturlari: Ijobiy do‘stlik va o‘zaro yordamni rivojlantirish

• Ruhiy salomatlik xabardorligi: Stigmani kamaytirish va professional yordamga kirishni osonlashtirish

O'spirinlik inqirozi inson rivojlanishining normal, ammo murakkab bosqichidir. Agar bu holat e'tiborsiz qoldirilsa, uzoq muddatli psixologik va xulqiy muammolar kelib chiqishi mumkin. Biroq, to'g'ri yo'l-yo'riq, hamdardlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari orqali aksariyat o'spirinlar bu bosqichni muvaffaqiyatli yengib o'tishi va mustahkam shaxsiylik hamda emotsional barqarorlikka ega bo'lishi mumkin. Bu jarayonda ota-onalar, pedagoglar, psixologlar va jamiyatning roli beqiyosdir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri inqirozini yengish uchun tushunish, qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot, ijobiy faoliyatga yo'naltirish va psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. Mazkur yondashuvlar o'smirning sog'lom rivojlanishi, o'ziga bo'lgan ishonchi va jamiyatda o'z o'rnini topishiga xizmat qiladi.

56

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
2. Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16-nashr). McGraw-Hill Education.
3. Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
4. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
5. American Psychological Association. (2020). *Guidelines for Psychological Practice with Adolescents*.
6. Ziyo.net