

O'SMIRLIK DAVRIDAGI O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIYASI

Sultanova Muhabbat G'ofur qizi

Qoraqolpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani

65-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davridagi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari, ularning hissiy, ijtimoiy va aqliy rivojlanishidagi o'zgarishlar yoritilgan. Shuningdek, o'smirlar bilan ishlashda pedagog va ota-onalarning yondashuvi, muammolarni oldini olish va ijobiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash masalalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, o'quvchi psixologiyasi, shaxs shakllanishi, hissiy rivojlanish, o'zlikni anglash, motivatsiya, ijtimoiy munosabatlar, konflikt, mustaqillik, tarbiya.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 11–16 yosh oralig'ini qamrab olib, bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni bilan xarakterlanadi. Aynan shu bosqichda o'quvchilarda jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan keskin o'zgarishlar yuz beradi.

O'smirlik davrining asosiy xususiyatlaridan biri — o'zlikni anglash jarayonining kuchayishidir. O'smir o'zini kim ekanligini, qanday inson bo'lishni istashini o'ylay boshlaydi. Bu esa ba'zida ichki qarama-qarshiliklar va noaniqliklarga olib keladi.

Bu davrda hissiy holat ham o'zgaruvchan bo'ladi. O'smirlar tez xafa bo'lishi, asabiylashishi yoki aksincha, juda quvnoq bo'lishi mumkin. Ularning kayfiyati tez-tez almashib turadi. Shu sababli, ular bilan muloqotda sabr va tushunish muhim ahamiyatga ega.

O'smirlar mustaqillikka intiladi. Ular ota-ona va o'qituvchilarning doimiy nazoratidan chiqib, o'z qarorlarini o'zlari qabul qilishni xohlaydi. Bu esa ba'zida nizolarni

keltirib chiqarishi mumkin. Ammo bu jarayon tabiiy bo‘lib, to‘g‘ri yo‘naltirilsa, shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladi.

Tengdoshlari bilan munosabat o‘smirlar hayotida muhim o‘rin egallaydi. Do‘stlar fikri ular uchun juda ahamiyatli bo‘lib, ko‘pincha o‘z xatti-harakatlarini shunga qarab belgilaydi. Shu sababli, ijobiy muhit yaratish muhimdir.

O‘smirlik davrida motivatsiya masalasi ham dolzarb hisoblanadi. Ba‘zi o‘quvchilar o‘qishga qiziqishini yo‘qotishi mumkin. Bu holatda pedagoglar ularni qiziqitira oladigan, hayot bilan bog‘liq usullardan foydalanishi lozim.

Shuningdek, bu davrda turli psixologik muammolar — stress, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik paydo bo‘lishi mumkin. Shu bois, psixologik qo‘llab-quvvatlash va ishonchli muhit yaratish zarur.

O‘smirlik davri 10-11 yoshdan 14-15 yoshgacha bo‘lgan davrni tashkil etadi. Hozirgi o‘smirlar o‘tmishdoshlaridan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan ba‘zi bir ustunliklarga ega. Ular jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni va psixologik o‘shning ko‘proq tezlashganligini ko‘rsatmoqda. Odatda o‘smirlikka o‘tish 5-sinf dan boshlangan hisoblanadi. “Endi o‘smir bola emas, ammo katta ham emas” – bu ta’rif o‘smirlik davrining asosiy xususiyatlarini aks ettiradi. O‘smirlik – bolalikdan kattalikka o‘tish davridir, bu davrda fiziologik va psixologik o‘zgarishlar bilan ajralib turadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik rivojlanishi tezlashadi, hayotga bo‘lgan qiziqishlari ortadi, yangiliklarga intilishlari kuchayadi, xarakterlari shakllanadi, ma’naviy dunyoqarashlari boyib boradi, ziddiyatlar esa kuchayadi. O‘smirlik davri balog‘atga yetish jarayonini boshlaydi, bu davrda yangi his-tuyg‘ular va jinsiy hayot bilan bog‘liq masalalar yuzaga keladi. Bu yoshda o‘smirning rivojlanishida sezilarli o‘zgarishlar ro‘y beradi, ularning fiziologik va psixologik holatlarida ham keskin farqlar paydo bo‘ladi. Bo‘yining o‘shishi har xil sur’atda sodir bo‘ladi: qizlar 5-7 sm, o‘g‘illar esa 5-10 sm ga bo‘y olishadi. Bo‘yining o‘shishi paytida ilik suyaklarining uzunlashishi va umurtqa qismining kattalashishi yuz beradi. O‘smirlar o‘zlarini kattalar kabi tutishga harakat qilishadi va o‘z layoqatlarini, qobiliyatlarini ko‘rsatishga intilishadi.

O‘z-o‘zini anglashning beqarorligi o‘smirlarga ham xosdir. Xuddi xatti-harakatlar singari, ularning o‘zini anglashi ko‘p jihatdan tashqi ta‘sirga bog‘liq. Uning “Men” ning individual tasvirlari (men qanchalik qodirman, qanchalik go‘zal, kuchli, xushmuomala va hokazo) o‘zgaruvchan va yagona, uyg‘un va barqaror tizimga qo‘shilmaydi. Barqarorlashtirish faqat o‘smirlik davrining oxirida boshlanadi (va ba‘zan kech): “Men-kontseptsiya” 15 yoshga to‘lgan katta maktab yoshida shakllanishi kerak. Ichki nizoli holatlar ko‘pincha tashqi va ichki omillar ta‘sirida shakllanadi. Tashqi omillar qatoriga oilaviy muhit, ta‘lim jarayonidagi bosim, tengdoshlar bilan munosabatlar kiradi. Ichki omillar esa shaxsning emotsional beqarorligi, o‘zo‘zini past baholash, o‘ziga ishonchsizlik va o‘z “men”ini aniqlashdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq. Ayniqsa, o‘smirning o‘z qadriyatini anglash jarayoni va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga bo‘lgan ehtiyoji qarama-qarshiliklarga sabab bo‘ladi.

O‘smirlik davridagi ichki nizolarni yuzaga keltiradigan quyidagi omillarni keltirib o‘tamiz. Birinchi o‘rinda o‘smirlik davridagi umumiy psixologik xususiyatlar sababli ichki nizolar yuzaga keladi. Biologik omillar – gormonal o‘zgarishlar, jinsiy yetilish, ijtimoiy omillar – ota-ona bilan nizolar, tengdoshlar ta‘siri, shaxsiy-psixologik omillar – o‘zini anglash, o‘zaro qarama-qarshi istaklar, o‘ziga past baho ta‘sirida ham ichki konfliktli holatlar kuzatiladi. Yuqoridagilarning orasida shaxsiy-psixologik omillar muhim faktorlardan biri hisoblanadi. O‘ziga past baho berish holatlari ijtimoiy muhit(oila, do‘stlari, o‘qituvchilari)ning ta‘sirida, ularning o‘smirga nisbatan haddan ortiq ko‘p ma‘suliyat va topshiriqlari ta‘sirida, ularni bajaraolmasligi tufayli yuzaga keladi. O‘zini past baholaydigan o‘smirlarda o‘zini qadrlamaslik,, o‘zining iste‘dod va qobiliyatlariga ishonmaslik, o‘zini yaxshi ko‘rmaslik holatlariga olib keladi.

Zamonaviy psixologiyada “yosh davr inqirozlarining muqarrarligi” haqidagi qarash yetarlicha keng tarqalgan. Psixologlar hatto “normativ inqiroz” degan tushunchani ham yaratganlar. Bugungi kunda o‘smirlik davridagi qiyinchiliklarni “muqarrar” deb qabul qilish odatiy holga aylangan. Biroq aynan “o‘smirlik davrida hal etilmagan ichki ziddiyatlar” keyinchalik “nevrotik qatlamlarga” aylanib, insonning butun keyingi hayotida to‘laqonli yashash qobiliyatini murakkablashtiradi.

“Ichki ziddiyatlar” — bu shaxs rivojlanishidagi muammolar sohasi bo‘lib, ular qaramaqarshi ehtiyojlar, qadriyatlar, qiziqishlar, moyilliklar, qarashlar o‘rtasidagi kurashdan yoki shaxs uchun muhim bo‘lgan ehtiyojlarning qondirilmasligidan kelib chiqadi. Shaxs insonning “o‘zi, boshqa odamlar va atrof-muhit bilan bo‘lgan munosabatlari tizimi” sifatida talqin qilinadi. “Kultural-tarixiy nazariya” nuqtayi nazaridan shaxs rivojlanishi — bu “ijtimoiy rivojlanish holati” mazmunining shaxs tomonidan ichki o‘zlashtirilish jarayonidir (interiorizatsiya). Bu jarayon individual xususiyatlar orqali vositalanadi. Ontogenezda interiorizatsiya jarayoni bola va kattalar faoliyatining o‘zaro shartlangan holatini ifodalaydi, bunda ular orasiga aniq “chegara” chizish mumkin emas.

O‘smirlardagi ichki nizoli vaziyatlar ularning rivojlanish bosqichiga, o‘z-o‘zini tushunishiga, shaxsiy qadriyatlari va dunyoqarashlarining shakllanishiga bog‘liq bo‘lgan murakkab psixologik holatdir. Bu davrda yuzaga keladigan asosiy ichki nizolar quyidagilarni o‘z ichiga oladi: o‘zlikni aniqlash, oilaviy va do‘stlik munosabatlaridagi o‘zgarishlar, mustaqillikka intilish va kattalar nazoratiga bo‘lgan ehtiyoj o‘rtasidagi ziddiyat, shuningdek, kelajak haqidagi tashvishlar va o‘zini baholashning pasayishi.

Ichki nizolarning asosiy sabablari:

O‘zlikni aniqlash va identitetni shakllantirish: O‘smirlar o‘zlarini kimligini, qaysi jamiyatga mansub ekanligini tushunishga intilishadi. Bu jarayon ko‘pincha o‘z qadriyatlari, ehtiyojlari va qarashlari bilan bog‘liq bo‘lgan noaniqliklar va ichki ziddiyatlarga olib keladi.

Oila va ijtimoiy munosabatlar: O‘smirlar ota-onalari bilan mustaqil munosabatlar o‘rnatishni xohlaydilar, bu esa o‘zgarishlarga, kattalar nazoratini qabul qilishdan bosh tortishga va oilaviy qoidalarga zid kelishga olib keladi. Do‘stlar bilan bo‘lgan munosabatlar ham murakkablashishi mumkin, chunki o‘smirlar o‘z ijtimoiy guruhlarida qabul qilinishga intilishadi.

Mustaqillik va javobgarlik: O‘smirlar ko‘proq mustaqil bo‘lishni xohlaydilar, lekin shu bilan birga kattalar tomonidan qo‘llab-quvvatlanishga ham muhtoj. Bu ikkilamchi tuyg‘u ko‘pincha ichki nizolarni keltirib chiqaradi.

Kelajak va maqsadlar: O‘smirlar o‘zlarining kelajakdagi yo‘nalishlari, kasblari va maqsadlari haqida turli xil fikrlarga ega bo‘lishlari mumkin. Bu noaniqlik va tashvishlarga olib keladi.

O‘zini baholash: Ichki nizolar ko‘pincha o‘zini baholashning pasayishi bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘smirlar o‘zlarini tanqid qilishadi, o‘zlarining kamchiliklarini ko‘rib, o‘zini boshqalar bilan taqqoslashadi, bu esa o‘ziga ishonchsizlikni oshiradi.

Ichki nizolarni yengishga yordam berish usullari:

Tushunish va qo‘llab-quvvatlash: Ota-onalar va yaqinlar o‘smirlarning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qilishlari va ularga qo‘llab-quvvatlashlarini ko‘rsatishlari kerak. Ular o‘smirlarning ichki dunyosini tushunishga harakat qilsalar, ular o‘zlarini xavfsizroq his qilishadi.

Ochiq muloqot: Ochiq va samimiy muloqot o‘smirlarning o‘z hissiyotlari va fikrlarini ifodalashlariga yordam beradi. Ularga o‘z fikrlarini erkin bildirishga ruxsat berish, ularni tinglash va ularning fikrlarini hurmat qilish muhimdir. Shuning bilan birga o‘smirlarda sog‘lom o‘z-o‘zini qadrlashni ham shakllantirish kerak. Sog‘lom o‘z-o‘zini qadrlashga ega bo‘lish — bu o‘zining ichki qadr-qimmatini chuqur anglash va qadrlash deganidir. Bunday holatda inson o‘zining kuchli va zaif tomonlarini to‘g‘ri baholay oladi: kamchiliklarini tan oladi va xususiyatlari kabi, masalan, bo‘y uzunligi yoki soch rangi kabi, “irsiy omillar orqali ajdodlardan meros bo‘lib o‘tadi”. Inson miyasi – hayratlanarli darajada murakkab va samarali ishlovchi organ bo‘lib, u tananing barcha hayotiy faoliyatlarini boshqaruvchi ijobiy jihatlarini qadrlaydi hamda nishonlaydi.

Sog‘lom o‘zini qadrlashga ega inson barcha odamlarning tug‘ma qadriyatga ega ekanini, shu jumladan o‘zini ham, tan oladi. Insonning o‘zini qanday his qilishi, jumladan, o‘zo‘ziga bo‘lgan munosabati, ya’ni “o‘zini qadrlashi”, qisman miya tuzilishiga bog‘liq. Miya faoliyatining turli qismlari va undagi kimyoviy moddalarning (neyrotransmitterlarning) miqdori hamda faolligi insonning shaxsiy “markaziy boshqaruv tizimi” vazifasini bajaradi. Miya “nafaqat jismoniy”, balki “ruhiy holat va o‘z-o‘zini baholash” darajasiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Psixokorreksion metodlarga art-terapiya, oila bilan o‘tkaziladigan psixologik treninglar, ota-ona bilan individual suhbatlar o‘tkazilishi,

o‘smirni qo‘llab-quvvatlash va unda psixologik yordam va motivatsiya berish orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish mumkin.

Ichki nizoli holatlarni yumshatish va bartaraf etishda psixokorreksion yondashuvlar muhim o‘rin tutadi. Bunday usullar o‘smirning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va o‘zini anglash jarayonini osonlashtirishga qaratilgan. Amaliyotda eng ko‘p qo‘llaniladigan psixokorreksion metodlar quyidagilardir:

1. Individual psixoterapiya – o‘smir bilan shaxsiy suhbatlar orqali ichki muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish.
2. Guruhli psixotreninglar – o‘smirlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘zaro muloqot madaniyatini shakllantirishga yordam beradi.
3. Art-terapiya – ijodiy faoliyat orqali emotsional holatni yumshatish va o‘zini ifoda etishga imkon beradi.
4. Relaksatsiya va autogen mashqlar – stressni kamaytirish, ichki tinchlikni tiklashga qaratilgan usullar.

Psixokorreksion ishlar jarayonida ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bolani tushunishga, unga e‘tibor va mehr ko‘rsatishga o‘rganishlari zarur. Pedagoglar esa individual yondashuvni qo‘llab, o‘quvchining psixologik xususiyatlarini hisobga olishlari lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davridagi o‘quvchilar bilan ishlash alohida e‘tibor, sabr va individual yondashuvni talab qiladi. Ularni tushunish, qo‘llab-quvvatlash va to‘g‘ri yo‘naltirish orqali sog‘lom, mustaqil va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayeva D. O‘smirlik psixologiyasi. – Toshkent: O‘zMU nashriyoti, 2018.- 210 b.
2. Karimova V.M. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2019. -256 b.
3. Davydov V.V. Psixologik rivojlanish nazariyalari. – Moskva, 2002.- 340 b.
4. Salaxutdinova M.I. Rivojlanish va yosh psixologiyasi. - Samarqand-2020. – 160 b.
5. Ziyonet