

O'SMIRLARDA MOSLASHUV MUAMMOLARINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Qarshiyeva Marhamat Egamovna

Jizzax viloyati Sharof Rashidov tumani

32-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi negizidagi

tayanch harbiy vatanparvarlik yo'nalishidagi jasorat maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida moslashuv (adaptatsiya) muammolarining kelib chiqish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda bartaraf etish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, o'smirlar bilan ishlashda oila, maktab va psixologning o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, moslashuv, adaptatsiya, psixologiya, muammo, stress, muloqot, oila, maktab, rivojlanish.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar tez sur'atda kechadi. Shu sababli o'smirlar yangi sharoitlarga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Moslashuv muammolari o'smirlarning yangi muhitga, yangi talab va ijtimoiy rollarga o'rganish jarayonida yuzaga keladi. Bu muammolar ko'pincha o'quvchi, oila va jamiyat o'rtasidagi o'zaro munosabatlar bilan bog'liq bo'ladi.

Moslashuv muammolarining asosiy sabablari qatoriga o'ziga ishonchsizlik, emotsional beqarorlik, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar va oiladagi muammolar kiradi. Ba'zan o'smirning o'zini anglash jarayoni ham ichki ziddiyatlarni yuzaga keltiradi.

O'smirlar bu davrda mustaqillikka intiladi, lekin hali hayotiy tajribasi yetarli bo'lmaydi. Shu sababli ular turli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishda qiynaladi. Bu esa moslashuv muammolarini kuchaytirishi mumkin.

Moslashuv muammolari o'smirlarning xulq-atvorida turlicha namoyon bo'ladi. Ba'zilar tortinchoq va yopiq bo'lib qolsa, boshqalari esa agressiv va qarshilik ko'rsatuvchi bo'lishi mumkin.

Bunday muammolarni bartaraf etishda psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Eng avvalo, o'smirni tushunish va uning fikrini hurmat qilish zarur. Uni tanqid qilishdan ko'ra, qo'llab-quvvatlash samaraliroq natija beradi.

Maktab psixologi o'smirlar bilan individual va guruhviy ishlash orqali ularning muammolarini aniqlaydi va ularga mos yechimlar taklif etadi. Psixologik treninglar orqali o'smirlarda o'ziga ishonch, muloqot ko'nikmalari va stressga bardoshlilik rivojlantiriladi.

O'qituvchilar ham o'smirlar bilan ishlashda sabrli va tushunuvchan bo'lishi kerak. Ularning fikrini tinglash va hurmat qilish o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Ota-onalar esa farzandining ichki kechinmalariga e'tiborli bo'lishi, uni qo'llab-quvvatlashi va ortiqcha bosim o'tkazmasligi zarur.

Shuningdek, o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish ham moslashuv jarayonini osonlashtiradi.

O'smirlik davri (taxminan 12 yoshdan 18 yoshgacha) shaxsning hayotida muhim o'tish davri hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar o'zlarining shaxsiyati, qiziqishlari va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradilar. Biroq, bu davrda yuzaga keladigan o'zgarishlar o'smirlarda turli xil psixologik va ijtimoiy adaptatsiya krizislarini keltirib chiqarishi mumkin.

O'smirlik davrida yuzaga keladigan adaptatsiya krizislari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Shaxsiy identifikatsiya krizisi: O'smirlar o'zlarining kimligini, qiziqishlarini va qadriyatlarini aniqlash jarayonida turli xil shaxsiy krizislarni boshdan kechirishi mumkin.

- Ijtimoiy moslashuv krizislari: Tengdoshlar orasida o'z o'rnini topish, oila bilan munosabatlarda o'zgarishlar kabi ijtimoiy moslashuv jarayonida krizislar yuzaga kelishi mumkin.

- Ta'lim va kelajakka tayyorgarlik krizislari: O'smirlik davrida ta'lim muassasalarida duch keladigan qiyinchiliklar va kelajak kasb-hunar tanlashda qaror qabul qilish jarayonida krizislar yuzaga kelishi mumkin.

Adaptatsiya (lot. adaptatio — mos-lashuv) — 1) organizmning turli yashash sharoitlariga moslashishi; 2) sezgi a'zolarining o'ziga ta'sir etadigan qo'zg'atuvchilarga moslashishi natijasida ularda sezgirlik darajasining o'zgarishi (masalan, ko'zning yorug'lik yoki qorong'ilikka moslashuvi). Qo'zg'atuvchining ta'sir kuchi o'zgarishi bilan sezgirlik ham o'zgaradi. Qo'zgatuvchilar sust ta'sir etganda sezgirlik oshadi, kuchli ta'sir etganda esa kamayadi. Adaptatsiya hodisasi hamma tashqi sezgilar (ko'rish, eshitish, hid, ta'm, badan sezgisi) ga xosdir. Adaptatsiya reaksiyasi moddalar almashinuvi intensivligining uzluksiz o'zgarib turishiga asoslangan. Odam organizmining mos-lashuv reaksiyasi (Adaptatsiya reaksiyasi)ni tez (spesifik) va sekin (nospesifik), tug'ma (tur evolyutsiyasi jarayonida shakllan-gan) yoki orttirilgan (har bir organizm uchun o'ziga xos) reaksiyalarga bo'lish mumkin. Masalan, og'ritadigan omil ta'siri-riga javoban oyoq-qo'lni tortib olish, jismoniy ish qilganda nafas olishning kuchayishi, qon oqimi hamda yurak faoliyatining tezlashishi va qonning qayta taqsimlanishi, qorong'ida ko'z yorug'lik sezish layoqatining zo'rayishi — bularning hammasi tug'ma tez adaptatsiya reaksiyalaridir. Har bir kishining turli yashash sharoitlariga moslashish imkoniyati uning irsiyati, yoshi, sog'lig'i va boshqalarga bog'liq.

Adaptatsiya krizislarini yengishda quyidagi usullar samarali bo'lishi mumkin: - psixologik qo'llab-quvvatlash: o'smirlarga psixologik qo'llab-quvvatlash berish, ularning his-tuyg'ularini tushunish va qabul qilish.

- Ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish: ijtimoiy ko'nikmalar va o'zini ifoda etish qobiliyatini rivojlantirish orqali o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash.

- Ma'lumot va yo'naltirish: o'smirlarga ta'lim va kelajakka oid qarorlar qabul qilishda aniq ma'lumot va yo'naltirish berish.

Dunyoga kelibqola uni o'rab turgan atrof-muhit bilan o'ziga xos munosabatlarga kirishadi. Shu sababli atrof-muhit nafaqat bolaning yashash tarzini belgilab beruvchi omil, balki, uning ruhiy jarayonlari rivojlanishini taraqqiy ettiruvchi yoki, aksincha tormozlovchi asosiy manbasi ham bo'lishi mumkin ekanligi fanda isbotlangan. Bu holat, ayniqsa, o'smirlik davrida yaqqol ko'zga tashlanadi. O'smirlar xarakterida ijtimoiy-psixologik dezadaptatsiya holatlari turli sabablar orqali yuzaga kelishi mumkin. Adaptatsiya (moslashish) tushunchasi zamonaviy psixologiya fanida katta o'rin egallaydi. Shuning bilan bir qatorda ushbu muammoga nisbatan turli nuqtai nazarlar mavjud. Adaptatsiya asosini organizmning tashqi muhitdagi vaziyatlarda ichki barqarorligini saqlab turish imkonini beruvchi reaksiyasi tashkil etadi. "Adaptatsiya organizmni turli sharoitlarda me'yoriy rivojlanish, optimallash qobiliyatlarini saqlab turishini ta'minlaydi. "Pedagogika va psixologiyada adaptatsiya tushunchasining shaxs rivojlanishi nazariy taxlilida shaxs rivojlanishining nisbatan turg'un bosqichiga o'tish jarayoni sifatida qaraladi.

Agar individga adaptatsiya jarayonidagi qiyinchiliklarni yengib o'tish imkoni bo'lmasa, shaxs rivojlanishidagi asoratli buzilishlariga sabab bo'lishi mumkin, ya'ni adaptatsiya ijtimoiylashuv jarayonidagi individuallashuvdir. A.A. Nalchajyan adaptatsiya psixologik bilishda katta ahamiyat kasb etishini ta'kidlagan holda, ushbu tushunchani keng ma'noda, ya'ni subyektning muhit bilan munosabatlari jarayonidagi ikki qarama qarshi yo'nalgan jarayonlarning uzviy bog'ligida deb ta'riflagan. E.A. Orlova esa adaptiv jarayonlarni uch asosiy fundamental turlarga ajratadi: Birinchi tur: Shakllangan ijtimoiy vaziyatni o'zg'artirishga qaratilgan faol urinishlar; Ikkinchi tur: "Begonalashuv sindromi" mavjud muammoni hal etishdan qochishga xarakat qilish; Uchinchi tur: "dialog" o'zgartirgan ijtimoiy muhit bilan o'zaro kelishuvga kelish.

Voyaga yetganlik davri - bu shaxs hayotida muhim o'zgarishlar va rivojlanishlar sodir bo'ladigan o'tish davri. Bu davrda o'zlikni anglash, o'ziga ishonch, mustaqillik kabi

masalalarda muhim qadamlar qo'yiladi. Moslashuv jarayonida shaxslar duch keladigan inqirozlar bu davrning tabiiy qismi bo'lib, ko'pincha shaxsning shaxsiy rivojlanishi uchun muhim imkoniyatlar yaratadi. Biroq, bu inqirozlarni boshqarish bolalarning psixologik va ijtimoiy salomatligi uchun juda muhimdir. Identifikatsiya inqirozi: Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlar shaxsiyat va o'ziga xoslik chalkashliklari o'rtasidagi kurashni o'z ichiga oladi. Bu davrda bolalar o'zlari kimligi, nimaga ishonishlari va kelajakda kim bo'lishni xohlashlari haqida o'zlariga savol berishadi. Identifikatsiya inqirozi - bu odamlar ushbu savollarga qoniqarli javob topish jarayonida boshdan kechiradigan ziddiyat va noaniqlik holati.

Mustaqillik inqirozi: O'smirlar mustaqillik va erkinlikka intilishlari bilan birga, oilalarining yordami va yo'l-yo'riqlariga ham muhtojdirlar. Bu qarama-qarshi ehtiyojlar bolalar va ularning ota-onalari o'rtasidagi nizolarga olib kelishi mumkin. Mustaqillik inqirozi - bu osmirlarning o'z oilalaridan ajralib turish va mustaqil shaxs sifatida yashash qobiliyatini sinab ko'rish, shu bilan birga o'z qarorlarini qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish jarayoni. Tengdoshlarning bosimi va ijtimoiy moslashuv inqirozi: Osmirlar o'z tengdoshlari guruhlariga moslashish va ularni qabul qilish istagiga ega bo'lishi mumkin. Bu turli inqirozlarga olib kelishi mumkin, masalan, bosim ostida his qilish, rad etish qo'rquvi va ijtimoiy doirada o'z o'rnini topishda qiyinchiliklar. Tengdoshlarning bosimi - bu tengdoshlarning o'z qadriyatlarini va e'tiqodlarini va tengdoshlarining umidlari o'rtasida muvozanatni o'rnatishga harakat qiladigan jarayon.

Ta'lim va kelajak tashvishi: Ta'lim davri - ta'lim hayotida muhim qarorlar qabul qilinadigan davr. Bu davrda talabalar kasb tanlash, universitetga kirish imtihonlari va kelajak rejalari kabi masalalarda bosim va stressni boshdan kechirishlari mumkin. Ta'lim va kelajak tashvishlari bolalarning qobiliyatlari, qiziqishlari va kelajakdagi maqsadlari haqida noaniqlik bilan kurashishni o'z ichiga oladi.

Hissiy inqirozlar: Voyaga etganlik davri - bu hissiy tebranishlar va kuchli his-tuyg'ular davri. Sevgi, do'stlik, umidsizlik va rad etish kabi tajribalar Osmirlarni hissiy inqirozlarga

olib kelishi mumkin. Bunday inqirozlar bolalarning hissiy barqarorligini va his-tuyg'ularini ifoda etish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun muhim imkoniyatlar yaratadi.

O'smirlarning moslashish jarayonidagi inqirozlar ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishidagi muhim burilish nuqtalaridir. Ushbu inqirozlarni sog'lom boshqarish bolalarning mustahkam shaxsiyatini rivojlantirishga, mustaqillikka erishishga va etuklikka erishishga yordam beradi.

XULOSA:

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda moslashuv muammolari tabiiy jarayon bo'lsa-da, ularga to'g'ri yondashuv orqali ijobiy yechim topish mumkin. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali o'smirlarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev, E.G'. Umumiy psixologiya – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Davletshin, M.G. Yosh va pedagogik psixologiya – Toshkent, 2018.
3. Karimova, V.M. Ijtimoiy psixologiya – Toshkent, 2016.
4. Muxamedov, R. Psixologiya asoslari – Toshkent, 2019.
5. Sodiqov, A. Yoshlar psixologiyasi – Toshkent, 2020.
6. Santrock, J.W. Adolescence – New York, 2018.
7. Bandura, A. Social Learning Theory – New York, 1977.
8. Erikson, E. Identity: Youth and Crisis – New York, 1968
9. ZIYO.NET