

O'SPIRINLIK DAVRIDAGI BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK MUHIM JIHLATLARI

Lobarxon Homidova Ravshanjon qizi

Farg'ona viloyati Rishton tumani

MMTB tasarrufidagi 39-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'spirinlik davrining psixologik xususiyatlari, bu davrda yuzaga keladigan ichki o'zgarishlar hamda o'spirinlar bilan ishlashning samarali psixologik yondashuvlari yoritiladi. Shuningdek, o'spirinlarning shaxs sifatida shakllanishida muhim bo'lgan omillar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: o'spirinlik, psixologiya, rivojlanish, emotsiya, o'zini anglash, motivatsiya, muloqot

KIRISH

O'spirinlik davri inson hayotidagi muhim o'tish bosqichi bo'lib, u bolalikdan kattalik sari yo'lni ifodalaydi. Bu davr odatda 12–16 yoshlarni o'z ichiga oladi va shaxsning jismoniy, aqliy hamda emotsional rivojlanishida keskin o'zgarishlar bilan xarakterlanadi.

O'spirinlik davrida o'quvchilarda o'zini anglash jarayoni faol rivojlanadi. Ular o'z "men"ini anglashga, mustaqil fikr yuritishga va jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi. Shu sababli ular ko'pincha kattalarning nazoratiga qarshilik bildirishi mumkin.

Bu davrning yana bir muhim jihati — emotsional beqarorlikdir. O'spirinlar tez-tez kayfiyatini o'zgartiradi, ba'zida quvonchli, ba'zida esa tushkun bo'lishi mumkin. Bu holat gormonal o'zgarishlar va psixologik rivojlanish bilan bog'liq.

O'spirinlar uchun tengdoshlar fikri juda muhim ahamiyatga ega. Ular ko'proq do'stlarining bahosiga e'tibor qaratadi va ularning ta'siriga tez tushadi. Shu sababli ijtimoiy muhitni to'g'ri tashkil etish zarur.

O'spirinlik davrida ishlashning muhim psixologik jihatlaridan biri — ishonchli muloqot o'rnatishdir. O'spirin o'zini tushunadigan va tinglaydigan kattalarga ehtiyoj sezadi.

Individual yondashuv ham juda muhimdir. Har bir o'spirinning xarakteri, qiziqishi va ehtiyojlari turlicha bo'lgani uchun, ularga mos psixologik yondashuv tanlanishi zarur.

Motivatsiyani shakllantirish o'spirinlar bilan ishlashda muhim ahamiyatga ega. Ularni maqsad qo'yishga va o'z ustida ishlashga o'rgatish kerak.

Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham zarur. Psixologik mashqlar, treninglar va suhbatlar orqali o'spirinlar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganadi.

Shuningdek, konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish muhimdir. Bu ularning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik bu jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi. Ota-onalar o'spirinning o'zgarishlarini tushunishi va uni qo'llab-quvvatlashi kerak.

O'qituvchilar esa o'spirinlar bilan ishlashda sabrli, adolatli va tushunadigan bo'lishi lozim. Haddan tashqari bosim salbiy natijalarga olib kelishi mumkin.

Kundalik hayotning tobora shiddatli tus olayotgani insonga bo'layotgan axborot xurujining ko'pligi, ijtimoiy muammolarning haddan ziyod zidlashuvi natijasida asablarning taranglashishi juda ko'p insonlarni stress holatiga duchor etmoqda. O'z navatiga ko'ra o'spirinlik davri ham undan mustasno emas. Bu kabi muammolar insonlarning yosh davrlar psixologiyasiga ko'ra har xil namoyon bo'ladi. Olimning talqiniga binoan, go'daklik hayvonlarga xos taraqqiyot pallasini qaytarsa, bolalik davri esa

qadimgi odamlarning asosiy mashg'uloti bo'lgan ovchilik va baliqchilik davriga aynan mos keladi.

Psixologik zo'riqishlar organizmning turli funksional tizimlaridagi o'zgarishlarda namoyon bo'lsa, uning jadalligi yoki kuchi kayfiyatning buzilishidan tortib, oshqozon yarasi yoki yurak infarktigacha olib kelishi mumkin. Hissiy zo'riqishlarning namoyon bo'lishi har bir shaxs uchun turlicha bo'ladi. Kimdadir kayfiyat yoki hayajon bo'lsa, kimdadir stres va tushkunlik ko'rinishida o'tadi. Kun tartibining buzilishi, uyquning qisqarishi, ish vaqtining tungi davrga o'tib qolishi, foydali odatlardan voz kechish, hissiy zo'riqishlarni bartaraf etishning mos keluvchi usullarini topa olmaslikda ko'rinadi. Ijtimoiy rollarga xos vazifalardagi buzilishlar, yaqinlar va do'stlar bilan munosabatga yetarlicha vaqt yetishmasligi, nizolarning kuchayishi, muloqot davomida sezgirlikning pasayishi, ijtimoiy qoidalarga zid xulq-atvor belgilarining ko'rinishida namoyon bo'ladi. Shuningdek, uzoq muddat hissiy zo'riqishda bo'lgan o'spirin ijtimoiy me'yor va standartlarga e'tiborsiz bo'lib qoladi. Hatto o'zining tashqi ko'rinishiga ham e'tibor bermasligi mumkin. Bunda muhim ob'ektlar ustida diqqatning to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'ish kuzatiladi. Ongning doimo hissiy zo'riqishni vujudga keltirgan sabablarini tahlil qilish bilan bandligi, undan chiqish yo'llarini axtarish xotira ko'lamini toraytiradi, zarur materialni qayta esga tushirishni qiyinlashtiradi. Aqliy faoliyatning susayishi stressni vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatgan vaziyatdan chiqish yo'llarini topishni cheklaydi. Bu salbiy ko'rsatkichlarni bartaraf etish eng katta vazifalardan biridir.

Psixologiya fanining markaziy kategoriyasi hisoblanmish shaxs ijtimoiy hayotning barcha sohalarida muayyan funksiyalarni bajarish orqali jamiyatning taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shib kelmoqda. O'spirinlik davrida psixologik muammolarni bartaraf etish hamda tarbiyalash masalalari hozirgi davrning eng dolzarb muammosiga aylangan. Bugungi kunda kelajak avlodga ta'sir qilayotgan hamda uning kechinmalarini o'zgartiradigan ichki va tashqi omillarni ko'z oldimizga keltirish juda qiyin. Shunday qilib stress o'zi nima?

Stress – inglizcha (stress) soʻzidan olingan boʻlib, asabiylik, keskinlik degan maʼnolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy ishlar xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tugʻilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur boʻlganda vujudga keladigan ruhiy holatdir. Stressning psixologik taʼrifiga kora affektiv holatga yaqin turadi. Stress kishining oʻta faol yoki oʻta sust harakatida ifodalanadi. Hissiy zoʻriqish holatida individning hatti-harakati kishi nerv tizimining tipiga, nerv jarayonlarining kuchliligi yoki ojizligiga jiddiy ravishda bogʻliqdir. (Masalan, imtihon oldidagi holat). His-tuygʻularning hissiyot (emotsiyalar), kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chogʻida maʼlum darajada seziladigan tashqi belgilariga ham ega boʻladi. Yuzning ifodali harakatlari (mimika), qoʻl va gavdaning maʼnoli harakatlari, kabilar shular jumlasiga kiradi. Kishi oʻzining qahr-gʻazabini tevarak atrofdagilarga qoʻllarini musht qilishi, koʻzlarini chimirib qarash, doʻq – poʻpisali ohang bilan namoyish qiladi. Stressning sodir boʻlishiga asosan ikki yoʻnalishdagi omillar sabab boʻladi:

Ish faoliyatidan qoniqmaslik stressga sabab boʻluvchi eng muhim omillardan hisoblanadi. Oʻspirin undan nima kutilayotganligini, bu ishni qanday qilish kerakligi va bu ish qanday baholanishini bilsagina xotirjam ishlaydi. Ish qobiliyati va omadsizlik inson salomatligiga qattiq taʼsir koʻrsatadi. Haddan tashqari koʻp ish yoki, aksincha, ishsizlik xam stressga olib keladi. Bunday sabablar tufayli sodir boʻlgan asabiylashish eng koʻp tarqalgandir. Tekshirishlar shuni koʻrsatadiki, ish qancha qiziqarli boʻlsa, inson shuncha kam bezovtalanadi, kam betob boʻladi. Yana bu sabablarga qoʻshimcha yomon ish sharoitlari, ish jarayonida odamlarning bir-biriga asossiz talablarni qoʻyishi, oʻquvsiz ota-onaning oʻquvsiz muomalasi, demotivlashtirishning ustuvor ekanligi va boshqalar ham stressni vujudga keltiradi. Xullas oʻspirinlik davrida stressni bartaraf etish, uning tasir doirasini kamaytirish eng muhim choradir. Eng avvalo nazorat koʻproq natija beradi. Stressni bartaraf etishda asosan inson sabr-qanoatli boʻlish, har qanday mushkul vaziyatga tayyor boʻlish, oʻzini chalgʻitish lozim. Mashakqatli mehnatni yaxshi dam bilan birga olib borish, hech boʻlmasa bir oz orom olish, tinchlanish kerak. Ishda xush feʼl, tavozelik boʻlish, oʻzaro hurmat va xushmuomalali inson boʻlish lozim. Stressni bartaraf etish uchun

birinchi navbatda shaxs psixologik jihatdan tashqi taʼsirlarga nisbatan ongli munosabat (psixologik immunitet)ni shakllantira olishi zarur.

1. Har qanday stress holatini yengish uchun uni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlash va xolisona baholash darkor.
2. Yuz bergan stress holatini bartaraf etish uchun aniq yoʻl-yoʻriq izlab toppish kerak.
3. Biror muammo va tashvishga duchor boʻlsangiz, bu haqda kamroq oʻylashga va doimo nima bilandir band boʻlishga harakat qiling. Mehnat sizning qalbingizdan behalovatlik tuygʻusini siqib chiqaradi.
4. Arzimagan narsalarni deb asabingizni yeb tugatmang. Hayotda nima muhim va nomuhimligini anglab oling. Arzimas narsalarning aksariyati umringizni qisqartiradi.

Stress holatiga tushgan shaxs xuddi shu stressga qarshi quyidagi usul va vositalarni qoʻllash yaxshi natija beradi:

- stress holatiga nisbatan antistress kayfiyatini shakllantirish (roʻy bergan vaziyat, holat, emotsiyalarga nisbatan oʻz ruhiyatidagi munosabatni oʻzgartirish);
- koʻproq jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish (badantarbiya, sport turi, jismoniy mehnat);
- oʻz-oʻzini boʻshashtirish (rasslabneniya) tananing oyoq uchi qismidan to qoʻl barmoqlarigacha boʻshashishga erishish;
- autotrening (Oʻz-oʻzini ishontirish);
- relaksatsiya (oʻz-oʻzini yengillashtirish) orqali stress holatiga barham berish mumkin.

Oʻsmir yoshdagi bolani birinchi galdagi intilishi, u oʻzini endi kichkina bola emas, balki katta boʻlib qolganligini atrofdagilarga ishontirishdan iboratdir. Mustaqil ishlar qilishga uringan oʻsmir shunday qilishga haqqi borligiga oʻzini-oʻzi ishontiradi, chunki men endi «katta bolib qoldim» deb oʻylaydi. Shuning uchun ham psixologlar «katta bolib

qolganlik tuyg‘usi»ni shaxsning o‘smirlik yoshidagi eng asosiy yangilik sifatida talqin qiladilar. L.S.Vigotskiy o‘smirlik davrida qiziqishlarning o‘zgarishiga bogliq ravishda ikki fazani (salbiy va ijobiy) ajratib kolsatgan. Salbiy faza ilgari qiziqishlarning so‘nishi va yangi dastlabki jinsiy qiziqishlarning paydo bolishi bilan bogliq. Bunda quyidagi salbiy xulq-atvor kolinishlari namoyon boladi: ish qobiliyatining, o‘zlashtirishning pasayishi, o‘smirning qo‘polligi va yuqori qo‘zg‘aluvchanligi, uning o‘zidan qoniqmasligi va xavotirlanish va b. Ijobiy faza keng, chuqur yangi qiziqishlarning paydo bolishi bilan xarakterlanadi. O‘smirda boshqalarning va o‘zining psixologik kechinmalariga qiziqish paydo boladi.

O‘smirlik davridagi inqiroz — o‘smir kechinmalari, uning strukturasi, mazmunining qat’iy o‘zgarishi, buzilishidir. L.S.Vigotskiy 13 yoshni inqirozni sindiradigan nuqtasi deb atagan. Inqirozdan keyingi davrlar (14—15 yosh) ota-onalar va o‘qituvchilar tomonidan subyektiv yanada qiyinroq deb ataladigan yangi psixologik tuzilmalar shakllanadi. Inqirozning kechishi kattalarning o‘sayotgan boladagi o‘zgarishlarni sezuvchanligiga, tarbiya taktikasini mohirona o‘zgartirishiga, o‘smirning yangi ehtiyojlari, yangi qobiliyatlariga bogliq ravishda munosabatlarni o‘zgartirishiga bogliq.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘spirinlik davridagi bolalar bilan ishlash psixologik jihatdan murakkab, ammo muhim jarayon bo‘lib, u ishonch, muloqot va individual yondashuvga asoslanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik ish o‘spirinlarning sog‘lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Stress, nafaqat o‘spirinlik, balki barcha yosh davrlarida xam shaxs taraqqiyotiga muhim to‘siq bo‘luvchi omildir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. T.Sodiqova “Sevib qolgan qizning onasiga maslaxat” qo‘llanma. Toshkent 2018.
2. Z.T.NISHANOVA, N.G.KAMILOVA, D.U.ABDULLAYEVA,
M.X.XOLNAZAROVA- RIVOJLANISH PSIXOLOGIYASI. PEDAGOGIK

PSIXOLOGIYA. «O ‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti TOSHKENT – 2018

3. Madumarov, T., & Ogli, G. O. R. (2023). O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA KORRUPSIYAGA QARSHI KURASHISH (TA’LIM TIZIMI MISOLIDA). Ta’lim fidoyilari, 2(1), 194-197.

4. Ибрахимов, Б. (2023). ПОНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ “ГЛУБОКИХ ФЕЙКОВ”. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (6), 201-206.

5. Nasriddinovich, A. A. (2021). Civil society and the transformation of islamic values. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(3), 709-714

6. ZIYO.NET.