

## O‘SMIRLIK DAVRI INQIROZLARI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Toshpulatova Sarvinoz Bozorboyevna*

*Qashqadaryo viloyati Nishon tumani*

*23-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik inqirozlarning sabablari, ularning o‘smir ruhiyatiga ta’siri hamda ushbu muammolarni bartaraf etishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixolog hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:**O‘smirlik davri, psixologik inqiroz, emotsional beqarorlik, agressivlik, stress, o‘zini anglash, psixologik yordam, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, ruhiy rivojlanish.

### KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi murakkab va muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davr odatda 11–16 yosh oralig‘ini qamrab oladi hamda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o‘zgarishlarning jadallashuvi bilan xarakterlanadi. Aynan shu davrda o‘smir shaxs sifatida shakllanishga intiladi va o‘z “Men”ini anglash jarayoni kuchayadi.

O‘smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik inqirozlar turli hissiy va xulq-atvor o‘zgarishlari orqali namoyon bo‘ladi. O‘smirlarda tez ranjish, jahldorlik, mustaqillikka haddan tashqari intilish, kattalar bilan nizolar, tushkunlik yoki o‘ziga ishonchsizlik holatlari kuzatilishi mumkin. Psixologik inqirozlarning kelib chiqishida biologik va ijtimoiy omillar muhim rol o‘ynaydi. Organizmda gormonal o‘zgarishlarning kuchayishi o‘smirning emotsional holatiga ta’sir qiladi. Shu bilan birga, oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar va o‘quv yuklamasi ham ruhiy zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin. Erik Erikson o‘smirlik davrini “shaxsiy identifikatsiya inqirozi” bosqichi deb

izohlagan. Uning fikricha, o‘smir bu davrda o‘z shaxsini anglash va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladi. O‘smirlik davridagi inqirozlarni bartaraf etishda avvalo o‘smirni tushunish va unga nisbatan ishonchli munosabatni shakllantirish muhimdir. Ota-onalar va pedagoglar o‘smirning fikrini tinglashi, uni qo‘llab-quvvatlashi hamda haddan tashqari bosim o‘tkazmasligi lozim.

Psixologik yordamning samarali usullaridan biri — individual suhbat va psixologik maslahatdir. Suhbat davomida o‘smir o‘z hissiyotlarini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa ichki zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, trening mashg‘ulotlari, relaksatsion mashqlar va emotsional boshqaruv metodlari o‘smirlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Nafas mashqlari, sport faoliyati, ijodiy mashg‘ulotlar va musiqaterapiya stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Carl Rogers insonni tushunish va samimiy qo‘llab-quvvatlash uning ijobiy rivojlanishiga xizmat qilishini ta’kidlagan. Shu sababli o‘smirga nisbatan tanqidiy emas, balki mehribon va sabrli yondashuv muhimdir. Maktab amaliyotchi psixologi o‘smirlar bilan diagnostik va profilaktik ishlarni muntazam olib borishi zarur. Psixologik treninglar, motivatsion uchrashuvlar va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish mashg‘ulotlari o‘smirlarning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. O‘smirlarni foydali faoliyatlarga jalb qilish ham inqirozli holatlarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Sport, kitobxonlik, san’at va turli to‘garaklar o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi. Oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlik o‘smirning ruhiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Ota-onalarning farzandiga mehr va e’tibor ko‘rsatishi, pedagoglarning esa qo‘llab-quvvatlovchi munosabati o‘smirning psixologik barqarorligini ta’minlaydi.

O‘smirlik insonning balog‘atga yetish davri bo‘lib, o‘ziga xos xususiyatlari bilan rivojlanishning boshqa bosqichlaridan keskin farq qiladi. Bu davrda organizmda yuz beradigan biologik o‘zgarishlar natijasida psixik rivojlanishda ham tub burilishlar sodir bo‘ladi. O‘smirlik yoshida qizlar va o‘g‘il bolalarning jismoniy qiyofasida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Odatda qizlar o‘g‘il bolalarga nisbatan tezroq o‘sib, erta jinsiy balog‘atga yetadilar.

E. Erikson nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davrida identiklik shakllanishi muhim bosqich hisoblanadi. Bu jarayon yoshlarni kattalar hayotiga tayyorlaydi va ularda ijtimoiy munosabatlarni rivojlantiradi. O‘smirlar emotsional aloqalarni shakllantira boshlaydi, tengdoshlar davrasida bo‘lish ularga ijobiy hissiy holat va qoniqish beradi. Tadqiqotlar ham shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar o‘z tengdoshlari orasida o‘zlarini baxtliroq his qiladilar.

O‘smirlik davrida nafaqat jismoniy, balki shaxsiy rivojlanish ham jadallashadi. Bu jarayon maktabdagi ta’lim-tarbiya, ijtimoiy muhit va kattalarning ta’siri ostida shakllanadi. O‘smirda dunyoqarash, ma’naviy e’tiqod, qadriyatlar tizimi va axloqiy tamoyillar shakllana boshlaydi. Agar kichik maktab yoshida bola kattalarning bevosita ko‘rsatmalariga tayanib harakat qilgan bo‘lsa, o‘smirlik davrida u o‘z qarashlari va ichki e’tiqodiga asoslanib harakat qila boshlaydi. Shu sababli bu davr axloqiy ong shakllanishining muhim bosqichi hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlar o‘smirlarning ma’naviy ong darajasi ancha rivojlanganligini ko‘rsatadi. Ular murakkab axloqiy tushunchalarni ham nisbatan to‘g‘ri anglay oladilar. Masalan, qat’iylik, kamtarlik kabi fazilatlarni o‘ziga xos tarzda izohlashlari ularning tafakkur rivojlanganidan dalolat beradi.

O‘smirlik davrida axloqiy ideallar ham shakllanadi. Bu ideallar ko‘pincha aniq shaxslar — ota-onalar, o‘qituvchilar yoki adabiy va kino qahramonlari asosida yuzaga keladi. O‘smirlar o‘z kelajak hayotini tasavvur qilib, turli kasblar, ilm-fan va ijtimoiy faoliyat bilan bog‘liq orzularni shakllantiradilar. Bu orzular ularning jamiyat hayotida faol ishtirok etish istagini ifodalaydi.

O‘smirlik davrida o‘qish faoliyati ham sezilarli o‘zgaradi. Mustaqil bilim olishga intilish kuchayadi, bilishga qiziqish ortadi. O‘quv faoliyatining motivlari murakkab tuzilishga ega bo‘lib, unda ijtimoiy, shaxsiy va bilish motivlari birgalikda namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, o‘smirlar ba’zan o‘qishga befarq munosabat ko‘rsatishi yoki ichki qarama-qarshiliklar bilan yashashi ham mumkin.

O‘smir xotirasi ham rivojlanib, bilimlarni tizimlashtirish va bog‘lash qobiliyati kuchayadi. Yangi ma’lumotlar oldingi bilimlar bilan integratsiyalashadi, bu esa fanlararo aloqalarni tushunishga imkon yaratadi. Natijada o‘smirlar dunyoni yaxlit tizim sifatida

idrok eta boshlaydilar. Biz o'smirlik davrini inson rivojlanishidagi davr, bolalik va kattalik o'rtasidagi o'tish davri deb ataymiz. U ong, faoliyat va munosabatlar tizimi sohasidagi tub o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Agar siz ushbu yoshdagi tajribalarga alohida e'tibor bermasangiz, unda ular o'sib ulg'aygan sayin, ularning xarakterida salbiy o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Shuning uchun, ota-onalar bu davrda juda ehtiyot bo'lishlari va aniq nima sodir bo'layotganini tushunishlari kerak.

1. **O'smir o'zini ulg'ayganini his qila boshlaydi.** U kattalardek harakat qilishga, katta bo'lganini ko'rsatishga harakat qiladi. Binobarin, u mustaqillik, o'zini o'zi tasdiqlash va kattalar tomonidan o'z huquq va imkoniyatlarini tan olish zarurligini his qiladi.

2. **O'smirlar ko'pincha o'zlaridan norozi.** Ular bilan sodir bo'lgan o'zgarishlar ularni asabiylashtiradi, bu davrda o'z-o'zini hurmat qilish juda zaifdir; Bu salbiy fikrlar va tashvishlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ota-ona va yaqin qarindoshlar u bilan dildan suhbatlashishlari kerak.

3. **O'smirlar oilaviy sharoitning salbiy ta'sirini ham his qilishlari mumkin.** Misol uchun, ba'zi oilalarda bolalar yolg'iz o'zi sharoit bilan kurashib yashaydi. O'smirida oiladagi kelishmovchiliklar tufayli o'ziga nisbatan norozilik hissi kuchayadi va bu ichki isyonga aylanadi. Ota-onalar o'rtasidagi nosog'lom munosabatlar, ba'zi ota-onalarning spirtli ichimliklarga qaramligi ham bolaning ruhiy holatiga ta'sir qiladi.

Bunday davrda ota-onalar farzandlari bilan ko'proq vaqt o'tkazishlari va muloqot qilishlari kerak. Ular o'smirning ichki dunyosi, orzulari bilan qiziqishlari kerak. Rag'batlantiring, lekin unga bosim o'tkazmang. Ota-onalarni o'smirning do'stlari bilan tanishtirish ham o'smirning shaxsiy maqsadlari va xulq-atvorini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Bolalarni tarbiyalashda oiladagi muhit muhim rol o'ynaydi. Hatto oddiy oilaviy janjal ham ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu munosabat bilan ota-onalarning yordami bolalar uchun eng zarur va muhim narsaga aylanadi.

O‘smirlik davri rivojlanish inqirozi bilan ham tavsiflanadi. Bu inqiroz odatda uch bosqichda kechadi: eski odatlar va stereotiplarning buzilishi, inqirozning eng kuchli davri va yangi psixologik tuzilmalarning shakllanishi. Bu jarayon davomida o‘smir o‘zini qayta anglash va o‘z shaxsini shakllantirish bosqichidan o‘tadi. Katta o‘smirlar asta-sekin o‘z-o‘zini baholash va atrofdagilar bahosi o‘rtasidagi farqni tahlil qila boshlaydilar. Bu esalarda o‘zini takomillashtirishga intilish, mustaqil qaror qabul qilish va shaxsiy rivojlanish ehtiyojini kuchaytiradi. O‘smirlik davrida ichki nizolar ham kuzatilishi mumkin bo‘lib, ular shaxsning psixologik o‘zgarishlari bilan bog‘liqdir.

Shuni ta’kidlash lozimki, o‘smirlik davridagi inqirozlar tabiiy jarayon hisoblanadi. Ularning qanday kechishi ko‘p jihatdan ota-ona, o‘qituvchi va yaqinlarning qo‘llab-quvvatlashiga bog‘liq. Shu sababli bu davrda o‘smirlarni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash, ular bilan ishlash, trening va maslahatlar tashkil etish muhim ahamiyatga ega. O‘smirlik davri shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, unda biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq holda kechadi. Bu davrni to‘g‘ri boshqarish sog‘lom, barkamol va mustaqil shaxs shakllanishining asosini yaratadi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davri inqirozlari shaxs rivojlanishining tabiiy bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda o‘smirga to‘g‘ri psixologik yondashuv, emotsional qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish orqali salbiy holatlarning oldini olish hamda o‘smirning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga yordam berish mumkin.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. G‘oziev E.G. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V.M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Nishonova Z.T. Psixologik xizmat asoslari. — Toshkent, 2021.
5. Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi.
6. Carl Rogersning insonparvarlik nazariyasi.

7. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. — Toshkent, 2019.
8. Ziyonet.net