

**O'SMIR YOSHDAGI BOLALARDA YUZAGA KELADIGAN
MUAMMOLAR VA ULARNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI**

Masharipova Dilshoda Mirzaboyevna

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 1-son maktab psixologi

Onnayeva Inoyat Yoqubbayevna

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 5-son maktab psixologi

Ro'zmetova Intizor Rajabovna

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 34- son maktab psixologi

Razzoqova Iroda Jumanazarovna

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 36-son maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlik davrida bolalarda yuzaga keladigan psixologik, ijtimoiy va emotsional muammolar hamda ularning kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu muammolarni bartaraf etishda ota-ona, o'qituvchi va psixologlarning o'rni hamda samarali yondashuvlar yoritiladi. O'smirlik davrining o'ziga xos jihatlari, shaxs shakllanishidagi ahamiyati va bu davrda yuzaga keladigan inqirozli holatlarning oldini olish masalalariga alohida e'tibor qaratiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixologik muammo, emotsional holat, shaxs rivoji, konflikt, moslashuv, ijtimoiy muhit, oila, maktab, psixologik yordam, o'zini anglash, stress, depressiya, kommunikatsiya

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 11–12 yoshdan boshlanib, 16–17 yoshgacha davom etadi. Aynan shu davrda bola bolalikdan kattalik sari

qadam qo‘yadi, uning dunyoqarashi, qadriyatlari va o‘ziga bo‘lgan munosabati shakllanadi. Shu sababli bu davr ko‘pincha “o‘tish davri” deb ham ataladi.

O‘smirlik davrida organizmda katta fiziologik o‘zgarishlar yuz beradi. Gormonal o‘zgarishlar natijasida bolalarda kayfiyat tez-tez almashadi, asabiylik kuchayadi, ba‘zan esa tushunarsiz holatlar yuzaga keladi. Bu esa o‘z navbatida psixologik muammolarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. O‘smir o‘zini kattalardek his qila boshlaydi, lekin hali to‘liq mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ega emas. Shu ziddiyat ichki nizolarni keltirib chiqaradi.

O‘smirlar orasida eng ko‘p uchraydigan muammolardan biri — o‘zini anglash bilan bog‘liq muammolardir. Ular “Men kimman?”, “Jamiyatda o‘rnim qanday?” kabi savollar bilan ko‘p o‘ylanishadi. Agar bu savollarga ijobiy javob topilmasa, o‘ziga ishonchsizlik, past o‘zini baholash kabi holatlar yuzaga keladi. Bunday vaziyatda o‘smir o‘zini boshqalardan ajratilgan, tushunilmagan deb his qiladi.

Yana bir muhim muammo — tengdoshlar bilan munosabatlardir. O‘smir uchun do‘stlar fikri juda muhim bo‘lib qoladi. Agar u jamoaga moslasha olmasa, uni qabul qilishmasa yoki kamsitish holatlari yuz bersa, bu bolaning ruhiyatiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada yolg‘izlik, tushkunlik, maktabga borishni istamaslik kabi holatlar paydo bo‘ladi. Ba‘zi hollarda esa o‘smir noto‘g‘ri guruhlarga qo‘shilib qolishi mumkin.

Oiladagi muhit ham o‘smir ruhiyatiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Agar ota-ona va bola o‘rtasida ishonchli muloqot bo‘lmasa, o‘smir o‘z muammolarini yashira boshlaydi. Haddan tashqari nazorat yoki aksincha befarqlik ham salbiy oqibatlarga olib keladi. O‘smir o‘zini tushunilmagan his qilganda, u qarshilik ko‘rsatadi, agressiv yoki yopiq bo‘lib qoladi.

Zamonaviy davrda texnologiyalar ham o‘smirlar hayotida katta o‘rin egallamoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘zini boshqalar bilan solishtirish, virtual hayotga berilib ketish, real muloqotning kamayishi ham psixologik

muammolarni kuchaytiradi. Ko‘pincha o‘smirlar ideal obrazlarga ergashib, o‘zidan norozi bo‘lib qoladi. Bu esa ichki norozilik va stressni kuchaytiradi.

O‘smirlik davrida hissiy beqarorlik ham tez-tez kuzatiladi. Ular kichik muammolarga ham keskin reaksiya bildirishi mumkin. Ba‘zan esa bu holatlar chuqur tushkunlikka olib keladi. Agar vaqtida e‘tibor berilmasa, bu uzoq davom etuvchi psixologik muammolarga aylanishi mumkin.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda eng muhim omillardan biri — to‘g‘ri psixologik yondashuvdir. Avvalo, o‘smir bilan ochiq va samimiy muloqot o‘rnatish zarur. Uni tanqid qilishdan ko‘ra, tushunishga harakat qilish muhimroq. Ota-onalar farzandining fikrini hurmat qilishi, uni eshitishi va qo‘llab-quvvatlashi kerak.

Maktab muhitida ham o‘smirlarga alohida e‘tibor berilishi lozim. O‘qituvchilar faqat bilim berish bilan cheklanib qolmasdan, o‘quvchilarning psixologik holatini ham inobatga olishlari kerak. Sinfda ijobiy muhit yaratish, o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmatni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Psixologlar esa o‘smirlar bilan individual va guruhli ishlash orqali ularning muammolarini aniqlash va yechim topishda yordam berishlari kerak. Turli treninglar, suhbatlar, psixodiagnostik metodlar orqali o‘smirlarning ichki dunyosini tushunish mumkin. Eng muhimi, o‘smirga o‘zini qadrlashni, o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifodalashni o‘rgatishdir.

Shuningdek, o‘smirlarni ijobiy faoliyatlarga jalb etish ham muhim. Sport, san‘at, to‘garaklar orqali ular o‘z qiziqishlarini rivojlantiradi, ijobiy energiya oladi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi. Bu esa ko‘plab muammolarning oldini oladi.

O‘smirlik – bu inson hayotidagi qiyin va ayni paytda muhim bosqich. Bolalik tugaydi, bola teng huquqli ishtirokchi sifatida kattalikka kirishga tayyorlanmoqda. Shubhasiz, o‘smir hali jismonan yoki psixologik jihatdan haqiqiy balog‘atga etmagan, ammo shunga qaramay kattalar bilan teng

huquqli bo'lishga intiladi. Butun davr bolaning o'zi uchun ham, bolaning atrofidagi kattalar uchun ham katta psixologik qiyinchiliklar bilan bog'lanib keladi.

Ilmiy adabiyotlarda o'smirlarning xususiyatlari juda yaxshi va to'liq ko'rsatilgan, o'smir shaxsini shakllantirishning asosiy qonuniyatlari va xulq-atvor xususiyatlari, hissiy-irodaviy, intellektual va aqliy qobiliyatlarni o'rganishga bag'ishlangan ko'plab asarlar mavjud. Ammo shunga qaramay, atrofdagi kattalar yosh muammolari bilan yaxshi tanish emas, bu esa ushbu davrni – o'smirlikni qiyin kechishga olib keladi.

Psixolog S. Xoll bu davrni “bo'ron va hujumlar davri” deb atagan, shaxsiy rivojlanishda ko'plab o'zgarishlar kuzatiladi va shaxsiy beqarorlikni asosiy xususiyat deb hisoblash mumkin. Rivojlanayotgan bolaning xarakteri va xatti-harakatlarida nomuvofiqlik mavjud. A. Freyd o'smirlarning o'ziga xos xususiyatlarini qayd etadi:

- birinchidan, o'smirlar xudbin, o'zlarini “Olamning markazi” deb bilishadi va shu bilan birga fidoyilik va fidoyilikka qodir;
- ikkinchidan, ular ehtirosli sevgi munosabatlariga kirishadilar, lekin ular boshlanganidek, ularni birdaniga tugatishi mumkin;
- uchinchidan, ular tezda jamiyat hayotiga aralashib qolishadi va shu bilan birga yolg'izlik ishtiyoqini egallab olishadi;
- to'rtinchidan, ular rahbarga ko'r-ko'rona bo'ysunadilar va har qanday hokimiyatga qarshi darhol isyon ko'taradilar. Ba'zida ularning atrofdagi odamlarga nisbatan xatti-harakatlari qo'pol va takabbur, shu bilan birga, ularning o'zlari ham juda zaifdir. Ularning kayfiyati optimistikdan yoki pessimistik bo'ladi; ba'zan ular ishtiyoq bilan ishlaydi, ba'zan esa ular juda letargik va sekinlashadi.

Osmirlik davridagi asosiy qiyinchiliklar tananing fiziologik qayta tuzilishi bilan bog'liq. Fiziologik rivojlanish birinchi navbatda endokrin tizimning

ishlashiga bog'liq bo'lib, bu jarayonda gipofiz va qalqonsimon bezlar muhim rol o'ynaydi. Ular kuchli jismoniy va fiziologik o'zgarishlarga olibkeladigan o'sish gormonlari va jinsiy gormonlarni faollashtiradi. Qizlarda asosiy o'sish o'g'il bolalarnikiga qaraganda o'rtacha ikki yil oldin boshlanadi va 11-12 yoshda sodir bo'ladi; o'g'il bolalarda bo'yning o'zgarishi 13 yoshda sodir bo'ladi, ammo fiziologik kamolotning individual tezligi ham muhim rol o'ynaydi.

Bo'y va vaznning o'zgarishi tana nisbatlarining o'zgarishi bilan birga keladi. O'smir o'sishining o'ziga xos xususiyati turli organlarning nomutanosib rivojlanishidir: birinchi navbatda, bosh, qo'llar va oyoqlar "kattalar" o'lchamlariga, so'ngra oyoq-qo'llarga (qo'llar va oyoqlar) va eng oxirgisi magistralga o'sadi. Skeletning intensiv o'sishi yiliga 4-7 sm ga etadi va nomutanosiblik ba'zi o'smirlik burchaklariga olib keladi.

Tananing o'sishi mushaklar va qon tomirlarining rivojlanishidan oldinda. Yurak- qon tomir tizimi yukni bardosh bera olmaydi, barcha organlarni qon bilan ta'minlamaydi, shifokorlar yurak kasalligi belgilarini qayd etadilar: yurak urishi, qon bosimi ortishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi. O'smirlar uchun qon tomir va mushak tonusining o'zgarishi xarakterlidir, ular jismoniy holatning keskin va tez-tez o'zgarishiga, hissiy qo'zg'aluvchanlik va reaktivlikning oshishiga olib keladi.

Yana bir qiyinchilik shundaki, o'smir o'z organizmidagi jismoniy va fiziologik o'zgarishlarga moslashishga, "gormonal bo'ron"ni boshdan kechirishga majbur bo'ladi. Amerikalik maktab o'quvchisi to'g'ri ta'kidlaganidek: "14 yoshimda vujudim yirtilib ketdi". Ko'pincha, o'smir o'zining tashqi ko'rinishining "xunukligi", burchakliligi, harakatlarining noqulayligi va noqulayligi haqida keskin tashvishlanadi.

O'smirlik davrida ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo'ladi, ayol (qizlarda) va erkak (o'g'il bolalarda) turiga ko'ra shakl shakllanadi. Bunday o'zgarishlar

sizning jismoniy “men” ning yangi qiyofasining paydo bo’lishiga olib keladi. O’smirlardakattalar sifatida o’ziga nisbatan sub’ektiv munosabat, bu hayotning to’la huquqli ishtirokchisi sifatida kattalar muhitida yashash istagi paydo bo’ladi. O’smir o’zining kengaygan imkoniyatlarini his qiladi, u jamoat hayotida faol ishtirok etishi, mas’uliyatli vazifalarni o’z zimmasiga olishi, katta mustaqillik, huquqlarini kengaytirishni talab qiladi. Ular o’zlarining qadr-qimmatini, o’zlarini kamsitib bo’lmaydigan shaxs sifatida bilishni kuchaytirdilar.

“Kattalik tuyg’usi” o’smirlikning markaziy neoplazmasi hisoblanadi. O’smir teng huquqlilik talab qiladi, o’z didi, qarashlari, pozitsiyasi va fikrini himoya qilishga intiladi, mustaqillikka intiladi, o’z manfaatlarini ota-onalar, o’qituvchilar va boshqa kattalarning aralashuvi va nazoratidan himoya qiladi. Agar o’smir kattalar tomonidan tushunishni topa olmasa, kattalar mustaqillikni ta’minlamasa va uning hayotining barcha jabhalarini nazorat qilishga harakat qilsa, o’smirlar “kattalar hayotining atributlari” ni qabul qiladilar: yomon so’zlar, ichkilikbozlik, chekish. Kattalartomonidan o’smirlarning mustaqilligi va tashabbusini cheklash kuchli qarshiliklarni keltirib chiqaradi, kattalar bilan muloqotda to’siqlar va nizolarni keltirib chiqaradi.

Ammo o’smirlik nafaqat kattalar tuyg’usining paydo bo’lishi bilan tavsiflanadi. Boshlang’ich maktab yoshidan farqli o’laroq, o’smirlik davrida o’ziga ishonchsizlik, ularning moddiy va ijtimoiy nomuvofiqligini anglash kuzatiladi, bu esa salbiy his- tuyg’ularning – tajovuzkorlik, tashvish, umidsizlik, asabiylashish va boshqalarning aktuallashuviga olib keladi. Bugungi kunda o’smirlarning hissiy hayotiga zamonaviy hayotning o’ziga xos xususiyatlari bilan bog’liq omillar ham ta’sir qiladi: ijtimoiy va jismoniy muhitning tez o’zgarishi, hayot sur’atining oshishi, ijtimoiy va ekologik qo’zg’alishlar, ijtimoiy qadriyatlarining o’zgarishi. Bunga o’smirlar nochorlik, sog’inish, umidsizlik hissi bilan munosabatda bo’lishadi. Shu bilan birga, aksariyat hollarda kattalar yoshlar muammolari bilan kamroq shug’ullanib,

ilmiy –amaliy anjuman

aniq pozitsiya bildirmaydilar, o'z munosabati va baholarini bildirmaydilar, yetarlicha aniq talablar qo'ymaydilar. Kattalar tomonidan qo'llab-quvvatlanmaslik o'smirda ishonchsizlik, kelajak qo'rquvi, infantilizm va ruhiy bo'shliqni shakllantiradi. O'smirlar kattalar ularga yordam bera olmasligiga ishonch hosil qilishlari mumkin.

Bu yoshda asosiy qadriyat tengdoshlar, kattalar bilan munosabatlar tizimi, idrok etilgan yoki ongsiz ravishda intilayotgan "ideal" ga taqlid qilish, kelajakka intilish (hozirgi kunni qadrlamaslik). O'z mustaqilligini himoya qilgan o'smir o'z-o'zini anglash, "men" obrazi, haqiqiy va ideal "men" nisbati aks ettirish asosida shakllanadi va rivojlanadi. Psixik jarayonlarning intellektuallashuvi asosida ularning sifat jihatdan o'zgarishi tobora kuchayib borayotgan o'zboshimchalik, vositachilik chizig'i bo'ylab sodir bo'ladi. Demak, o'smirlikning asosiy neoplazmasi ijtimoiy ong, ichkariga o'tgan o'z-o'zini anglashdir. Fikrlashning rivojlanishi nafaqat shaxsiyatdagi ichki o'zgarishlar bilan cheklanib qolmaydi, buning natijasida boshqa odamlarni chuqurroq tushunish mumkin bo'ladi. O'smirlikning markaziy neoplazmasi sifatida o'z-o'zini anglashning rivojlanishi mumkin bo'ladi va butunlay atrof-muhitning madaniy mazmuniga bog'liq.

Shunday qilib, yuqoridagilarni umumlashtirgan holda shuni aytishimiz mumkinki, o'smirlik o'tish davri bo'lgani uchun nafaqat o'smirlarning o'zlari, balki ularning atrofidagi kattalar orasida ham muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Juda qisqa vaqt ichida, taxminan 11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha, odam bolalikdan kattalarga aylanadi. O'smirlik davridagi qiyinchiliklar muqarrar. Ammo bu davrning og'ir va shikastli bo'lib qolishi avvalgi yosh davrlariga, ularning atrofidagi odamlarning tushunish, etuk shaxsni qabul qilish, o'z vaqtida yordam va yordam ko'rsatish, to'g'ri va uyg'un munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga bog'liq.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan muammolar tabiiy holat bo‘lsa-da, ularni e‘tiborsiz qoldirish mumkin emas. Har bir o‘smir individual yondashuvni talab qiladi. Ota-ona, o‘qituvchi va psixologlarning hamkorligi orqali bu davrni muvaffaqiyatli o‘tkazish mumkin. Eng asosiysi, o‘smirni tushunish, uni qo‘llab-quvvatlash va to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Vygotskiy L.S. Yuqori psixik funktsiyalarning rivojlanish tarixi. T.3. – M.: Pedagogika, 2013.
2. Dragunova T.V. O‘smir psixologiyasi. – Perm: Ilm, 2014.
3. Kreyg G., Bokum D. Rivojlanish psixologiyasi. – Piter: AST, 2004.
4. Taxoxov B.A. Zamonaviy “qiyin o‘smirlar” ning psixologik va pedagogik xususiyatlari // Togliatti davlat universitetining fan vektori. Seriya: Pedagogika, Psixologiya. – Piter: 2018. No 3.
5. Ziyonet