

## O'QUVCHILARDA O'SMIRLIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

*Samatova Kumush Iskandar qizi*

*Buxoro viloyati Peshku tumani 9-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smirlik davrida o'quvchilarda yuzaga keladigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda ularni bartaraf etishning samarali psixologik yechimlari yoritilgan. Shuningdek, o'smirlarning ruhiy rivojlanishida oila, maktab va psixologning o'rni tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, o'quvchi, psixologik muammo, stress, o'ziga ishonch, muloqot, ijtimoiy muhit, tarbiya, psixologik yordam, rivojlanish.

### **KIRISH**

O'smirlik odatda 11–12 yoshdan 16–17 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu paytda quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi:

- organizm tez o'sadi;
- hissiyotlar kuchayadi (tez xafa bo'lish, tez quvonish);
- mustaqillikka intilish ortadi;
- ota-ona va o'qituvchilar bilan kelishmovchiliklar paydo bo'lishi mumkin;
- do'stlar va tengdoshlar fikri muhim bo'lib qoladi;
- o'ziga baho berish shakllanadi.

O'smirlik davri ba'zan “murakkab davr” deb ham ataladi, chunki bu paytda bola ichki ziddiyatlarni boshdan kechiradi: u hali bola, lekin o'zini katta his qiladi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda o'quvchilar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham katta o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Ularning fikrlashi, hissiyotlari va xulq-atvori o'zgaradi, o'zini anglash jarayoni kuchayadi.



O'smirlik davrida o'quvchilarda turli muammolar yuzaga kelishi tabiiy holatdir. Eng ko'p uchraydigan muammolardan biri — o'ziga ishonchsizlikdir. O'smirlar ko'pincha o'zini boshqalar bilan solishtiradi va o'zini yetarli darajada baholay olmaydi. Bu esa ichki xavotir va tushkunlikni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, o'smirlar ko'pincha ota-onalar va o'qituvchilar bilan kelishmovchilikka duch keladi. Ular mustaqil bo'lishga intiladi, lekin hali to'liq hayotiy tajribaga ega emas. Bu esa turli nizolarni yuzaga keltiradi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham muhim o'rin tutadi. O'smirlar do'stlari fikriga katta ahamiyat beradi. Agar ular jamoada o'z o'rnini topa olmasa, bu ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Yana bir muhim muammo — stress va ortiqcha bosimdir. O'qishdagi yuklama, imtihonlar va yuqori talablar o'smirni ruhiy jihatdan charchatishi mumkin. Bu esa diqqatning pasayishiga va o'zlashtirishning yomonlashishiga olib keladi.

Ushbu muammolarni bartaraf etishda psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Eng avvalo, o'smir bilan ochiq va samimiy muloqot o'rnatish zarur. U o'z fikrini bemalol ayta olishi, o'zini tushunilgan his qilishi kerak.

Ota-onalar o'smirni doimiy nazorat qilish o'rniga, unga ishonch bildirishlari zarur. Bu uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Shu bilan birga, o'qituvchilar ham o'quvchiga mehr bilan yondashib, uni qo'llab-quvvatlashi lozim.

Psixologik treninglar, suhbatlar va mashg'ulotlar o'smirlarning muammolarini hal qilishda samarali vosita hisoblanadi. Bu orqali ularda muloqot ko'nikmalari, stressga bardoshlilik va o'zini boshqarish qobiliyati rivojlanadi.

O'smirlarni foydali faoliyatlarga jalb qilish ham muhim. Sport, san'at va turli to'garaklar ularning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishga yordam beradi va salbiy odatlardan uzoqlashtiradi.

Shuningdek, o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarishni o'rgatish zarur. Bu ularning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi va kelajakda muammolarni mustaqil hal qilishga yordam beradi.



O'smirlik – bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilish ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. O'smirlik balog'atga etish davri bo'lib, yangi hislar, sezgilar va jinsiy hayotga taallukli chigal masalalarning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bu Yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Bo'yga o'sish bir tekis bormaydi: qiz-bolalar 5-7 sm o'ssalar, o'g'il bolalar 5-10 sm o'sadilar. Bo'yiga karab o'sish paysimon ilk suyaklarning uzunlashishi va umurtqa qismining kattalashishi hisobiga ro'y beradi. Og'iz bo'shlig'i va halqumdagi o'zgarishlar oqibatida tovush tembri ham o'zgaradi. Bu o'g'il bolalarda qiz bolalarga nisbatan ko'prok darajada sodir bo'ladi. O'g'il bolalarning tovushi vazminrok bo'lib qoladi, do'rillaydi. Garchi bu davrda mushaklar tez sur'at bilan o'ssa ham, mustahkamlasha ham, lekin baribir oyoq va qo'l suyaklarining o'sish sur'ati orqada qoladi. O'smirlarda bu xususiyat ularning beso'naqay xatti-harakatlarida, yurish-turishlaridagi qo'pollikka, katta-katta odim tashlashlariga sabab bo'ladi.

Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishlari bilan bog'liqdir. Bu davrda ichki sekretiya bezlaridan biri gipofiz bezining funksiyasi faollashadi. Uning faoliyati organizm to'qimalarining o'sishi va muhim ichki sekretiya bezlarining (qalqonsimon bez, buyrak usti bezi va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Natijada bo'y o'sishi tezlashadi, jinsiy balog'atga etish (jinsiy organlarning rivojlanishi, ikkilamchi jinsiy bezlarning paydo bo'lishi) amalga oshadi. Ko'krak qafasi ham gavdaning bo'y o'sishiga nisbatan sekin rivojlanadi. Buning natijasida ayrim o'smirlarning elkasi, ko'kragi tor bo'lib qoladi, bu esa o'z navbatida kislorod etishmasligiga, nafas qisishiga olib keladi. Kislorod etishmasligi natijasida ruhiy faoliyatga putur etadi. Bu davrda yurak kengayishi bilan qon tomirlari ham yo'g'onlashadi. Qon aylanish sistemasining qayta qurilishi, vegetativ nerv sistemasidagi barqarorlik qon aylanishini buzadi va o'smirda ba'zi qon bosimining ortishi ro'y beradi.



Bu davrda ayniqsa jinsiy bezlar faoliyati kuchayadi. O'smirda ro'y beradigan biologikjismaniy o'zgarish natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi. O'smirlik Yoshida ularning xulq-atvoriga xos bo'lgan alohida xususiyatlarni jinsiy etilishning boshlanishi bilan izohlab bo'lmaydi. Jinsiy etilish o'smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta'sir ko'rsatib, bu ta'sir bevosita emas, balki ko'proq bilvositadir. O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish mumkin. O'smirlik davri «**o'tish davri**», »**krizis davr**», »**qiyin davr**» kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu Yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi. O'z davrida *L.S. Vigotskiy* bunday holatni "*psixik rivojlanishdagi krizis*» deb nomlagan. Kichik maktab davridan so'ng bola alohida olingan shaxs sifatida o'z-o'ziga munosabatini shakllantirish jarayonida asosan ikki bosqichni boshidan kechiradi. Bu bosqichlar o'smirlik Yoshini ikki xil davrga - kichik o'smirlik davri va katta o'smirlik davrlariga to'g'ri keladi. Birinchi bosqichda o'smir o'zini "bola"lardan ajratib, endi o'zini kattalar olamiga mansubligini ta'kidlamogchidek bo'ladi. Kattalar hayotiga kirishga qiziqish o'smirlarning asosiy xarakteristikallari hisoblanadi.

Bu davr uchun kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qilish va o'zining mana shu yarashmagan qiliqlariga tanqidiy baho bera olmaslik, uning katta Yoshli kishilarga yaqin bo'lishi, yordam berayotgan bir guruh tengdoshlari bilan ortiq darajada bog'liq bo'lib qolishi va shu singari holatlar xarakterlidir. Ikkinchi bosqichda o'smir endi o'zining Yosh bola emasligiga shubha qilmaydi va o'zligini aniq anglay boshlaydi, o'z shaxsini ulug'lab, o'ziga xos harakatlar qila boshlaydi. O'smirlarni o'z shaxslari haqidagi fikrlar ko'prok qiziqtiradi, ular o'zlarini [bilishga](#), maqsadli rivojlantirishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. O'smirlik davrida ichki erkinlikning o'sishida, o'z-o'zini anglash layoqatlarida, mustaqil xatti-harakatlarida katta sifat o'zgarishlari yuz beradi. Bunday o'zgarishlarning



yuzaga kelishida irodaning ham ahamiyati katta. Iroda oliy psixik funksiya sifatida o'smirning erkin harakat qilish quroli, Shuningdek, shaxsi rivojining magistral chizig'i bo'lib hisoblanadi. Bu davrga kelib uning harakatlari o'zi bilan o'rtoq bo'lgan bir guruh tengdoshlariga bog'liq bo'lmay qoladi. O'rtoqlari o'smirlarga o'zi to'g'risidagi noto'g'ri tasavvurlardan qaytib, jiddiy o'ylab ko'rishga uni majbur qilmoqchi bo'lganlarida ham u bemalol rad javobini berishi va o'z fikrida qat'iy turib himoya qilishi mumkin. Bu davrda o'zga kishilarning ichki dunyosiga ortiqcha qiziqish bilan qarash va o'z xatti-harakatlarini o'zi tahlil qilish, o'z-o'zini tarbiyalashning elementlarini yuzaga kelishi mana shu ikkinchi bosqichdagi o'smirlar hayotiga xos xususiyatlardir. O'smirlik davriga ko'pincha so'zga kirmaslik, o'jarlik, tajanglik, o'z kamchiliklarini tan olmaslik, urushqoqlik kabi salbiy xususiyatlar xosdir. O'smirlar hayotda, ekranda va kitoblarda kattalarning mustaqilligini va erkinligini, ularning katta va qiziqarli ishlarini, dadil harakatlarini, qahramonliklarini, atrofdagilar orasidagi obro'larini ko'radilar hamda havas qiladilar.

Tarbiyachilar ham o'z tarbiyalanuvchilari xuddi shunday bo'lishlarini istaydilar, ammo ular ana shu fazilatlarining faqat «kerakligi» uchun shunday bo'lishini istaydilar. Ana shunday «xohlayman» va «kerak» o'rtasidagi qarama-qarshiliklar ba'zan oilada, maktabda, keskin ziddiyatli vaziyatlarni yuzaga keltiradi. Tarbiyalangan odamda

«xohlayman» fakat «kerak»ni bajarish orqaligina amalga oshiriladi. Agar o'smir bola tushunishga o'rgatilmagan bo'lsa va «kerak» bo'lgan narsani bajarishga odatlanmagan bo'lsa, u o'zboshimchaligini namoyon qilish orqali tarbiyachilarning talablariga qarshilik qiladi hamda o'zining shaxsiy asoslanilmagan xohishlari asosida ish tutadi. O'smirning yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo'ladi. O'smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko'rsata boshlaydi: uning mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo'naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda, jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabatlari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u juda xafa bo'ladi va



norozilik bildiradi. O'smirda o'z qadrini bilish hissi paydo bo'ladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bo'lmagan inson, deb biladi. Bolalikdagi kattalar bilan bo'lgan munosabat haqidagi fikrlari o'zgaradi va uning o'z kattaligi darajasi haqidagi tasavvurlari bilan mos kelmay qoladi. U kattalar huquqini cheklaydi, o'zinikini esa kengaytiradi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davridagi muammolar tabiiy jarayon bo'lsa-da, ularga befarq qarash mumkin emas. To'g'ri psixologik yondashuv, qo'llab-quvvatlash va ijobiy muhit orqali bu muammolarni samarali bartaraf etish mumkin. Eng muhimi, o'smir o'zini tushunilgan va qadrlangan his qilishi kerak.

### **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. Vygotskiy, L.S. Psixik rivojlanish nazariyasi – Moskva, 1983.
4. Leontyev, A.N. Faoliyat, ong va shaxs – Moskva, 1975.
5. Rubinshteyn, S.L. Umumiy psixologiya asoslari – Moskva, 1989.
6. Nemov, R.S. Psixologiya (1–3 jild) – Moskva: Vados, 2001.
7. Erikson, E. Identity and Youth Crisis – New York, 1968.
8. Piaget, J. The Psychology of the Child – New York, 1969.
9. Santrock, J.W. Adolescence – New York, 2018.

