



O'SMIRLIK DAVRI INQIROZI VA UNI YENGIB O'TISH BO'YICHA AMALIY TAVSIYALAR

Xusenova Dilnoza Nasriddin qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti

Psixologiya (Faoliyat turlari bo'yicha) 2-kurs magistranti

Krizis (yunoncha *krineo* – “yo‘llarning ajralishi”) keskin qaror qabul qilishni talab qiladigan vaziyat, burilish nuqtasi, inson hayotidagi muhim bosqichdir. Xitoy tilida “krizis” tushunchasi ikki ieroglifdan iborat bo‘lib, ulardan biri “xavf”, ikkinchisi esa “imkoniyat” degan ma’noni anglatadi. Bu shuni anglatadiki, krizis inson uchun xavfli holat bo‘lishi bilan birga yangi imkoniyatlarni ham ochishi mumkin.

"Yoshga oid inqirozlar" atamasi **L.S. Vigotskiy** tomonidan kiritilgan bo‘lib, u ularni shaxsiyatning butunlay o‘zgarishi sifatida ta’riflagan, bu o‘zgarishlar barqaror davrlarning almashinuvi bilan muntazam ravishda yuzaga keladi.

O‘smirlik yoshi ko‘pincha “o‘tish davri” yoki inqirozli davr deb ataladi. Bu yoshdagi inqiroz bolalar uchun eng murakkablaridan biri hisoblanadi, chunki aynan shu davrda bola ilk marta o‘z ichki dunyosiga chuqurroq nazar soladi va o‘zi bilan ro‘y berayotgan ko‘p narsalarni anglay boshlaydi. Biroq u har doim ham bu jarayonlarning sabablarini tushuna olmaydi.

O‘smirlik yoshi dunyoqarash, e’tiqod, prinsip, o‘zligini anglash, baholash kabi shaxs xususiyatlari shakllanadigan davr hisoblanadi. O‘smir ulg‘aygan sari unda «Ideal Men», «Axloqiy Men» va «Haqiqiy Men» singari shaxsga oid tizim, dunyoqarash, e’tiqod va boshqalar shakllana boradi

Pubertat inqirozi (11 yoshdan 15 yoshgacha) bolaning organizmidagi jiddiy o‘zgarishlar – jinsiy yetilish bilan bog‘liq. O‘sish gormonlari va jinsiy gormonlarning faollashuvi hamda o‘zaro murakkab ta’siri natijasida jismoniy va fiziologik rivojlanish jadallashadi. Ikkinchi darajali jinsiy belgilar paydo bo‘ladi.



O'smirlik davri ba'zida cho'zilgan inqiroz deb ham ataladi. Jadal rivojlanish sababli yurak, o'pka, miya qon aylanishi kabi tizimlarda muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bu yoshda emotsional holat beqaror, notekis bo'ladi.

Psixologik jihatdan, o'smirlik inqirozi ikki asosiy yo'nalishda kechishi mumkin:

- **“Mustaqillik inqirozi”**. Asosiy belgilar: negativizm (qarshilik), o'jarlik, qo'pol muomala, isyonkorlik, hamma narsani o'zicha qilishga intilish, avtoritetlarga qarshilik, “butlarni qulash”, shaxsiy hududga ta'sir qilishga keskin munosabat.

- **“Qaramlik inqirozi”**. Asosiy belgilar: haddan tashqari itoatkorlik, bolalarcha qiziqish va xatti-harakatlarga qaytish, kattalarga bo'lgan qaramlik, mustaqillikning yo'qligi, fikr va harakatlarda bolalarcha sadodillik, ko'pchilik fikriga bo'ysunish, “boshqalar kabi bo'lish” istagi.

O'smirlik davri inqirozining asosiy psixologik vazifalaridan biri – qaror qabul qilish, fikr yuritish va harakatlarda mustaqillikka erishishdir. Ya'ni, o'ziga va hayotiga nisbatan yanada yetuk, katta yoshdagilarga xos munosabatni shakllantirish. Shu bois, kattalar bu yo'lni og'riqli deb qabul qilgan bo'lsa-da, “mustaqillik inqirozi” eng samarali yo'ldir. U o'smirlarga bu davrning yangi shakllanishlarini qabul qilish va ularga moslashish imkonini beradi.

Bu yangi shakllanishlarga quyidagilar kiradi:

- ichki dunyoga bo'lgan qiziqishning paydo bo'lishi;
- tanqidiy tafakkurning jadal rivojlanishi;
- yaqin munosabatlar va atrofdagilarning e'tirofiga bo'lgan ehtiyojning kuchayishi.

17 yosh inqirozi (15-17 yosh oralig'ida) — odatdagi maktab davri va yangi, kattalikka qadam qo'yilgan hayot o'rtasidagi chegara nuqtasida yuzaga keladi. U 15 yoshga ham surilishi mumkin. Bu vaqtda bola real katta hayot ostonasida turadi.



Bu davrda shaxsiyatning barqarorlashuvi, dunyoqarashning shakllanishi, o'z o'rnini va roli haqidagi aniq tasavvurlarning paydo bo'lishi yuz beradi. Bularning barchasi o'smirlarga xos maksimalizm va o'z pozitsiyasini qat'iy himoya qilishda namoyon bo'ladi.

Hayot tarzining keskin o'zgarishi, yangi faoliyat turlari, yangi odamlar bilan muloqot – bularning barchasi kuchli zo'riqishga olib keladi. Bu yangi holatga moslashishda ikki omil muhim rol o'ynaydi: oilaning qo'llab-quvvatlashi va o'ziga bo'lgan ishonch, ya'ni o'zini malakali deb his qilish.

Bu davrda shaxsiyatning barqarorlashuvi, dunyoqarashning shakllanishi, o'z o'rnini va roli haqidagi aniq tasavvurlarning paydo bo'lishi yuz beradi. Bularning barchasi o'smirlarga xos maksimalizm va o'z pozitsiyasini qat'iy himoya qilishda namoyon bo'ladi. Davrning asosiy yangiligi – **shaxsiy va kasbiy o'zini aniqlash** (samoopredelenie) hisoblanadi.

O'smirning inqiroz davrida qo'llab-quvvatlash, uni tushunish juda muhim. Bu bosqichni sog'lom o'tish uchun quyidagi tavsiyalar muhim ahamiyatga ega:

- **Mustaqillik va javobgarlikni his qilishga imkon yaratish.** O'smirlarga ishonch bildirish, unga qaror qabul qilishda kichik bo'lsa-da, erkinlik berish, uning o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi.

- **Fikrlariga hurmat bilan yondashish.** O'smirning fikrini tinglash va inobatga olish uni qadrlash hissini uyg'otadi, bu esa o'z navbatida o'ziga ishonchni mustahkamlaydi.

- **Mehr va tushunishni namoyon etish.** Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan berilgan iliqlik, mehr va sabrli munosabat o'smir uchun xavfsiz psixologik muhit yaratadi.

- **Inqiroz davrida bosim o'tkazmaslik.** Qattiq nazorat va tanqid o'rniga, yo'l-yo'riq ko'rsatish, maslahat berish va muloqot qilish ko'proq foyda keltiradi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ergash G‘oziyev - “Ontogenez psixologiyasi”. Toshkent 2010
2. Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva,
M.X.Xolnazarova - “Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya”
T-2018