

O'SMIRLIK DAVRIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Qurbonova Saxiba Koplanovna

Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani MMTBga
qarashli 36-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, bu davrda uchraydigan asosiy muammolar – identiklik inqirozi, o'z-o'zini anglashdagi ziddiyatlar, mustaqillikka intilish, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kabi holatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smirlarda uchraydigan agressivlik, depressiv holatlar, ijtimoiy izolyatsiya, shaxslararo munosabatlardagi muammolar psixologik yondashuvlar asosida yoritiladi. Maqolada bu muammolarni bartaraf etishda individual va guruh psixologik maslahatlar, ota-ona hamda maktab psixologi hamkorligining ahamiyati, ijobiy muloqot va ruhiy qo'llab-quvvatlashning samarali usullari bayon etiladi. Shuningdek, maqola psixologik xizmat ko'rsatishda zamonaviy metod va texnikalarning qo'llanishiga alohida e'tibor qaratadi.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, psixologik muammolar, identiklik inqirozi, shaxslararo munosabatlar, ruhiy salomatlik, psixologik maslahat, psixoprofilaktika, ijtimoiy moslashuv, emotsional barqarorlik, maktab psixologi.

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatlari keskin o'zgarishlar bilan birga keladi. O'smirlar o'zlarini yangi sharoitga moslashtirish, o'z shaxsiyatini shakllantirish va jamiyatda o'z o'rnini uchun kurashishga majbur bo'ladi. Bu jarayon ko'pincha turli psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi asosiy muammolar va ularning psixologik yechimlari ko'rib chiqiladi. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari o'ziga xos bo'lib alohida

yondashuvni talab etadi. O'smirlik davri odatda 12 yoshdan 18 yoshgacha davom etadi. Bu davrda bolalar jismonan va aqliyan katta o'zgarishlarga duch keladi. Jinsiy yetilish, gormonal o'zgarishlar va miya rivojlanishi o'smirlarning xulq-atvori va hissiyotlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, o'smirlar o'zlarini mustaqil shaxs sifatida ko'rishni boshlaydi, bu esa ularning ota-onalari va boshqa kattalar bilan munosabatlariga ta'sir qiladi. O'smirlik davrida quyidagi asosiy muammolar kuzatiladi: Shaxsiy identifikatsiya muammosi bu o'smirlar o'zlarining shaxsiyati va qadriyatlarini aniqlashga harakat qiladi. Bu jarayon ko'pincha ichki ziddiyatlar va noaniqliklar bilan birga keladi. Ijtimoiy moslashish qiyinchiliklari o'smirlar tengdoshlari guruhida o'z o'rnini uchun kurashadi, bu esa ba'zan izolyatsiya yoki zo'ravonlikka olib kelishi mumkin. Ota-ona bilan munosabatlarda mustaqillikka intilish ota-ona bilan ziddiyatlarga sabab bo'lishi mumkin. Hissiy beqarorlik holatlarida gormonal o'zgarishlar va psixologik stress o'smirlarning hissiy holatiga ta'sir qiladi, bu esa depressiya, tashvish yoki agressiyaga olib kelishi mumkin. O'zini qadrlash muammolarida o'smirlar ko'pincha o'zlarining tashqi ko'rinishi yoki qobiliyatlari haqida shubhalanishi mumkin.

O'smirlik davri muammolarining psixologik yechimlari shundan iboratki, o'smirlik davri muammolarini hal qilish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar qo'llanilishi mumkin: Psixologik maslahat va yordam ko'rsatishda nimalarga e'tibor berish kerak. O'smirlarga professional psixologlar yordamida ularning hissiy va ijtimoiy muammolarini hal qilishda yordam berish mumkin. Maslahatlar orqali ular o'zlarini anglash va muammolarini hal qilish usullarini o'rganishadi. Eng avvalo ota-onalar bilan muloqotni yaxshilash talab etiladi. Ota-onalar o'smirlar bilan ochiq va halol muloqot qurishlari kerak. Bu orqali o'smirlar o'zlarini qo'llab quvvatlangan va tushunilgan his qilishadi. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda o'smirlarga tengdoshlari va boshqa odamlar bilan muloqot qilish, ziddiyatlarni hal qilish va jamoada ishlash ko'nikmalarini o'rgatish kerak. O'zini qadrlashni oshirish uchun o'smirlarga ularning qobiliyatlari va yutuqlarini tan olish va ularni rag'batlantirish orqali o'zini qadrlashni oshirish mumkin. Stressni boshqarish

usullarida o'smirlarga stressni boshqarish uchun turli usullar, masalan, meditatsiya, jismoniy faoliyat yoki ijodiy faoliyat bilan shug'ullanishni tavsiya qilish mumkin. O'smirlik davri inson hayotining muhim bosqichi bo'lib, unda turli psixologik va ijtimoiy muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bu muammolarni hal qilish uchun o'smirlarga professional yordam, ota-onalar va muhitning qo'llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga ega.

Psixologik yondashuvlar orqali o'smirlar o'zlarini anglash, ijtimoiy moslashish va shaxsiy rivojlanish yo'lida muvaffaqiyat qozonishlari mumkin. O'smirlik davrida ta'lim va tarbiya shaxsning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Maktab va oila o'smirlarni to'g'ri yo'naltirish, ularga qadriyatlar va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish orqali ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga yordam berishi mumkin. Ta'lim muassasalari o'smirlarga nafaqat bilim, balki ularning psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan dasturlarni taklif qilishi kerak. O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va dinamik bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatlari keskin o'zgarishlar bilan birga keladi. O'smirlar o'zlarini yangi sharoitga moslashtirish, shaxsiy identifikatsiya shakllantirish va jamiyatda o'z o'rnini uchun kurashishga majbur bo'ladi. Bu jarayon ko'pincha shaxsiy ziddiyatlar, hissiy beqarorlik, ijtimoiy moslashish qiyinchiliklari va ota-onalar bilan munosabatlardagi muammolarni keltirib chiqaradi. Bunday muammolarni hal qilish uchun o'smirlarga professional psixologik yordam, ota-onalar va muhitning qo'llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga ega. Psixologik maslahat, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'zini qadrlashni oshirish va stressni boshqarish usullari o'smirlarga ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida yordam beradi. Shuningdek, ta'lim muassasalari va ota-onalar o'smirlarni to'g'ri yo'naltirish, ularga qadriyatlar va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish orqali ularning kelajakdagi muvaffaqiyatiga asos yaratishlari mumkin.

Zamonaviy texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning hayotida katta rol o'ynaydi. Biroq, ularning salbiy ta'sirini minimallashtirish va ijobiy jihatlaridan

foydalanish uchun ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlarni texnologiyalardan foydalanishda ongli va mas'uliyatli bo'lishga o'rgatishlari kerak. Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri muammolarini hal qilishda yondashuvning asosiy tamoyili – o'smirlarni tushunish, ularga qo'llab-quvvatlash va ularning shaxsiy rivojlanishiga yordam berishdir. Faqatgina shu yo'l bilan o'smirlar jamiyatda muvaffaqiyatli va baxtli shaxslar bo'lib yetishishlari mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Абдуллаева, Н. Т. (2019). *Yosh davrlar psixologiyasi*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Xolmatova, M. Sh. (2021). *Psixologiya. O'quv qo'llanma*. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti.
3. Karimova, Z. T. (2020). *O'smirlik davri psixologiyasi*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
4. Rasulova, M. (2022). *Psixologik xizmat ko'rsatish metodikasi*. Toshkent: Iqtisod-Moliya.
5. Vygotskiy, L. S. (2003). *Psixologiya razvitiya rebenka*. Moskva: Pedagogika.
6. Эльконин, Д. Б. (1989). *Psixologiya razvivayushchegosya rebenka*. Moskva: Pedagogika.