

O'SMIRLARDA KUZATILADIGSN PSIXOLOGIK-RUHIY HOLATLARNI ANIQLASH VA UNI BARTARAF ETISHNING MUAMMO VA YECHIMLARI

Salimova Nasiba Panjiyevna

Surxondaryo viloyati Boysun tumani 5-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqolada o'quvchilarining psixologik xususiyatlari, o'smir xulq-atvori shakllanishining ijtimoiy psixologik muammolari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, xavotirlanish, ta'lim va tarbiya, stress, muloqot jarayoni, bolalarning psixik rivojlanishi.

KIRISH

Dunyoda diniy ekstremizm, terrorizm, giyohvandlik, odam savdosi, noqonuniy migratsiya, "ommaviy madaniyat" kabi yovuz xavf-xatarlar insoniyat boshiga og'ir kulfatlar solayotgan hozirgi murakkab bir davrda yoshlar tarbiyasi masalasi yanada muhim ahamiyat kasb etayotgani hech kimga sir emas". Bugungi kunda farovon hayot jamiyatni mukammal axloq tamoyillari asosida barpo qilish, oilada barkamol farzand tarbiyasi, uning jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma'nan yetuk, aqlan va axloqan go'zal bo'lib yetishi bilan belgilanadi.

Bundan tashqari muhtaram prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev " Qanchalik qiyin bo'lmasin, biz yoshlar tarbiyasi bo'yicha o'zimizga xos va ta'sirchan, bugungi kunga hamohang usullarni izlab topishimiz kerak. Jondan aziz farzandlarimizni buzg'unchi va zararli g'oyalar, jinoyatchilik, giyohvandlik, loqaydlik, ma'naviy qashshoqlik kayfiyatidan asrashimiz zarur. Bunday salbiy holatlarni bartaraf etishda barchamiz, avvalo, siz, aziz yoshlar faol bo'lishingiz kerak. Xalqimizning ma'naviy qudrati va boqiy an'analarini asrabavaylash va butun dunyoga tarannum etishga sizlar albatta qodirsiz, – deydi o'zining nutqida. Prezidentimizning nutqidan kelib chiqqan holda bugungi Yangi O'zbekistonni kelajagi yoshlarga bog'liqligini anglashimiz mumkin. Shunday ekan yoshlarimiz va ularning tarbiyasi, ularda yuzaga kelayotgan ijtimoiy psixologik o'zgarishlarni diqqat bilan o'rganishimiz bugunning dolzarb masalasidir.

O'smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni o'z ichiga qamrab oladi, ya'ni 58 sinf o'quvchilarini. O'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va hususiyatlarini ba'zan yetarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi. Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda kiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan

boʻlgan munosabat formalarining jiddiy ravishda oʻzgarishi, hamda hayot sharoitining oʻzgarishi bilan bogʻliqdir. Bu davrda oʻsmirlarning oʻz shaxsiy fikrlari paydo boʻladi. Ularda oʻz qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaaning aniqlashi boʻyicha oʻsmirlarning psixik taraqqiyotini xarakteratga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tugʻiladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari oʻrtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir. Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotini, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik xususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdir. Psixologlarning fikricha yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolgʻiz biologik jihatidan etilishi va taraqqiyot etilishining natijasi boʻlmay balki bolaning ijtimoiy hayot sharoitlari va faoliyatlarining oʻzgarishi hamda bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo boʻlishi natijasida oʻsmirning taraqqiyotiga va unga beriladigan maktabdagi taʼlim va tarbiya berishni aniq tashkil qilish oʻsmirlarning aniq hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab boʻlmaydi. Boshqacha qilib aytganda ijtimoiy sharoitlar rolini aniq hayot sharoitlari va faoliyatlarining rolga almashtirib boʻlmaydi. Mana shu yuqorida aytilganlardan shunday xulosa qilish mumkinki, oʻsmirning yoshi va uning xususiyatlari mutlaqo ahamiyatli kasb etmaydi shu munosabat bilan oʻsmirlik yoshi mutloqo aniq maʼlum va mutlaq chegara hamda xarakteristikaga ega emas bu erda ancha muhim boʻlgan maʼlum fikrlar bor. Bu farqlarni aniq ijtimoiy omillarning taʼsiri bilan va oʻsmirlarga beriladigan turli taʼlim va tarbiya sharoitlarining taʼsiri bilan tushuntirish mumkin. Taraqqiyotning asosiy yoʻnalishi bolaning oʻsmirlik davridagi taraqqiyotining asosiy xarakteristikasini ajratish mumkin. Oʻsmirlik davri organizmning joʻshqin oʻsish davridir. Bundan tashqari oʻsmirlarda yuzaga kelishi mumkin boʻlgan xavotirlanish xususiyatlariga ham toʻxtalib oʻtsak.

Xavotir-individual psixologik xususiyat hisoblanib, insonning maʼlum sabablarga yoki hech qanday sababsiz ham tashvishlanishining oshishidir. Shuningdek, xavotir insonning yangi sharoitlarga moslashishiga imkon beruvchi, shaxsning maʼnaviy kamolotini yuqori darajalarga koʻtarishda turtki boʻluvchi, shaxsning omon qolishi va uning naslining davom etishi uchun zarur boʻlgan normal reaksiyadir. Psixolog F.B. Beryozin xavotirlanish jarayoniga izoh berar ekan, “maʼlum bir obʼyekt bilan aloqaning mavjud emasligi xis qilingan xavf – hatarni oydinlashtirishning iloji yoʻqligi oʻsha vaziyatni imkonsiz qilib qoʻyadi va xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi” deya oʻz fikrini bildirgan. Umuman olganda, surunkali xarakterga ega boʻlgan, odamning samaradorligini pasaytiradigan, shaxslararo munosabatlarda uzilishlarni va jismoniy alomatlarni keltirib chiqaradigan tashvish “patologik xavotir” deb hisoblanadi. Xavotir buzilishi oʻsmirlarda eng koʻp uchraydigan holatlardan biridir. Oʻsmirlarda ularning chastotasi 5-22% orasida oʻzgarib turadi. Xavotir buzilishining asosiy belgilari “haddan

tashqari qoʻrquv” va “tashvish” dir. Ushbu asosiy alomatlar barcha tashvish buzilishlarida mavjud. Xavotir buzilishi birbiridan boshdan kechirilgan alomatlar, uni keltirib chiqaradigan omillar bilan farqlanadi.

Psixologik tadqiqot ishlarida shuni koʻrishimiz mumkinki, oʻsmirlar ota-onalari ularni tushunmasliklari, ular bilan hisoblashmasliklari, muammolarga eʼtibor bermasliklari haqida kuyinib gapiradilar. Ular bolalarni qorni toʻq boʻlsa yetarli deb oʻylashadi, bola nima haqida oʻylayotgani, qanday qiziqishlari borligi haqida bilmaydilar ham. Oʻsmirlik davrida roʻy beradigan holatlarda har xil, lekin ularning mevasi bir xilda-achchiq boʻladi. Ota-onalar bilan ochiqchasiga, chin yurakdan muloqotning yoʻqligi bolani odamovi va ogʻir qilib qoʻyadi. Bir necha psixologik tadqiqotlardan kelib chiqqan holda T.V.Abakumov xavotirlanishni tasniflashda bir necha mezonlarni taklif qilgan

a) Xavotirlanish paydo boʻlishida inson ongiga bogʻliq boʻlmagan holda mavjud boʻlgan manbalar (biologik, texnogen).

b) Atrof-muhitdagi haqiqiy holat toʻgʻrisida toʻla va aniq tasavvurning yoʻqligi (ijtimoiy va bolalarda uchrovchi xavotirlanishlar)

v) Ontologik (diniy, ekzistensial).

g) Gnoseologik (maʼlumotlarning koʻpligidan haddan ziyod qoʻrqish).

Olimlarning taʼkidlashlaricha “nomaʼlum” va “yangi” narsa insonlarda, ayniqsa bolalarda xavotirlanish hissini vujudga keltirar ekan. Oʻsmirlik davri haqida izlanishlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki bu davrda muloqot jarayonida ham xavotirlanish hissi namoyon boʻladi va bu ota-ona va tengdoshlari bilan boʻlgan muloqatda yaqqolroq aks etishini koʻramiz. Chunki ularda muloqot jarayonida qandaydir sabablar ular bilan muloqatni cheklash, ichki dunyosini oshkor boʻlib qolishdan xavotirlik tuygʻusi ichki ruhiyatiga taʼsir qilib turadi. Oʻsmir oʻz qiziqishlariga mos oʻrtoqlar davrasini qidiradi. Agar oʻsmir oʻzini qoniqtirgan guruhni topolmasa juda qiynaladi, oʻz imkoniyatlariga nisbatan shubha paydo boʻladi, oʻzini yolgʻiz his eta boshlaydi.

XULOSA

Oʻsmirlik davrida xavotirlanish va stress odatiy holdir. Aksariyat oʻsmirlar uchun xavotir hissi vaqtinchalik va zararsiz yoki rivojlanishning maʼlum bir davri bilan bogʻliq. Xavotir oʻsmirlarda yetishmovchilik hissi belgilaridan biridir. Bu davrda oʻsmirlar oʻzini past baholaydi, oʻziga ishonmaydi, oʻzini koʻproq soʻraydi va oʻzining salbiy xususiyatlariga eʼtibor qaratadi, oʻzini tanqid qiladi. Baʼzilar kelajakka umidsiz qarashadi va kattalar vazifalarini hal qilish qobiliyatiga shubha qilishadi. Bu holat xavotirga sabab boʻlishi mumkin, ammo oddiy tashvishni patologik tashvishdan va tashvish belgilarini oʻsmirlardagi bezovtalik kasalliklaridan ajratish muhimdir. Doimiy xavotir, stress, salbiy his-tuygʻular va kelajakka boʻlgan umidlarga taʼsir qiladi. Motivatsiyani yoʻqotish va umidsizlik keltirib chiqaradi. Yoshlarning ruhiy

tushkunliklari, tashvishlari, stresslari va kelajakdagi xavotirlarini kamaytirish uchun himoya choralarini ko'rish muhim deb hisoblanadi. O'smirlik davrida stress va xavotir bilan kurashishni o'rgangan va tajribaga ega bo'lgan o'smirlar hayot bilan kurashishdagi qiyinchiliklarni oson yengib o'ta olishadi, ya'ni ular stress, xavotirni keltirib chiqaradigan hodisalarni nazorat qilish va hal qilishga moyil bo'ladi.

O'smirning ijobiy yoki salbiy tabiati, uning oilasining munosabati va voqealarga bo'lgan nuqtayi nafari uning stress, doimiy xavotirni nazorat qila oladimi yoki yo'qligida juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. S.Qosimova O'smirlik davridagi o'quvchilarda ijtimoiy intellekt muammosini psixologik xususiyatlari // Oriental Art and Culture" Scientific-Methodical Journal - Volume 2 Issue 4 / December 2021 ISSN 2181-063X
2. F.Ne'matullayeva O'smir shaxsida yuz beradigan xavotir va stress hislarining kelib chiqish sabablari va psixologik oqibatlari Zamonaviy ilm fan va ta'lim istiqbollari ilmiy amaliy konferentsiyasi <https://doi.org/10.5281/zenodo.8385980>
3. D.Matgafurova,M.Abdusalomova O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences(E)ISSN:2181-1784 www.oriens.uz SJIF 2023
4. Xolnazarova M.X. Yosh va pedagogik psixologiya, T.:2014 yil
5. Psixologiya V.Karimova. Toshkent, 2002 yil
6. Goziyev M. Umumiy psixologiya, Toshkent, 2004 yil
7. Yoshlarning ijtimoiy-psixologik muammolari, sabab va yechimlari. Maqolalar to'plami. Toshkent. 2020.
8. Y.Alimqulov, O.Ravshanov Yosh davrlar psixologiyasi ma'ruza matni Jizzax 2008.
9. Internet manbalari [Lex.uz]