

O‘SMIRLIK DAVRIDA EMOTSIONAL O‘ZGARISHLAR VA PSIXOLOGIK YORDAM

Yunusova Dilnoza Alisher qizi

Xorazm viloyati Xiva shahar 6-maktab psixologi

Madrimova Dilfuza Ismailovna

Xorazm viloyati Xiva shahar 11-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional o‘zgarishlar va ularning o‘quvchilarning ruhiy holatiga ta’siri yoritilgan. O‘smirlik — inson hayotidagi murakkab va o‘zgaruvchan bosqich bo‘lib, bu davrda yoshlar o‘zini anglash, mustaqil fikrlash, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy identifikatsiya kabi jarayonlardan o‘tadi. Ushbu holatlarda emotsional beqarorlik, tez-tez kayfiyat almashishi, xavotir, tushkunlik yoki g‘azablanish kabi belgilar ko‘p kuzatiladi. Maqolada psixologning o‘smirlarga ko‘rsatadigan yordami, profilaktik va korreksion ishlarning ahamiyati, shuningdek, ota-ona va o‘qituvchilarning hamkorligi muhim o‘rin tutishi haqida so‘z yuritiladi. Tadqiqot natijalari asosida emotsional o‘zgarishlarni yumshatish va sog‘lom psixologik muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik davri, emotsional o‘zgarishlar, psixologik yordam, stress, xavotir, ota-ona va bola munosabatlari, o‘quvchi psixologiyasi, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik, shaxsiy rivojlanish.

Kirish

O‘smirlik davri — bu inson hayotida chuqur jismoniy, emotsional, ijtimoiy va psixologik o‘zgarishlar bilan kechadigan murakkab bosqichdir. Bu davrda bola bolalik davridan chiqib, katta hayotga qadam qo‘yadi. Uning tanasida gormonal o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, mustaqil fikrlash, o‘z "men"ini izlash kuchayadi, shuningdek, jismoniy va psixologik mustaqillikka intilish boshlangan bo‘ladi. Aynan shu o‘zgarishlar fonida

o'smirlar o'z hayotida yangi muammolar, ichki ziddiyatlar va emotsional beqarorliklar bilan duch kelishadi.

Emotsional o'zgarishlar o'smirlarning kayfiyatida tez-tez siljishlar, sababsiz asabiylashish, yig'loqilik, o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat, jamiyatdan ajralish istagi yoki aksincha, haddan ortiq faollik ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Bu holatlarning barchasi o'smirning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ba'zida depressiv holatlarga, o'z-o'zini past baholashga yoki tajovuzkor xatti-harakatlarga olib keladi. Shu sababli bu davrda psixologik yordamga ehtiyoj juda yuqori bo'ladi.

Maktab psixologlari, ota-onalar va pedagoglar o'smirlik davridagi farzand yoki o'quvchining holatini chuqur tushunishi, unga to'g'ri yondashuvni tanlashi va zarur hollarda individual psixologik yordam ko'rsatishi lozim. Psixologik yordam nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etish, balki ularni erta aniqlash, profilaktika qilish va sog'lom psixologik rivojlanishni qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Ushbu maqolada o'smirlik davriga xos emotsional o'zgarishlarning sabablari, namoyon bo'lish shakllari, ularni yengishda samarali psixologik yondashuvlar va mutaxassislarning tutgan o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, emotsional muvozanatni saqlash, o'zini anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ham bayon etiladi.

Asosiy qism

O'smirlik davri bolalikdan kattalik sari o'tish bosqichi bo'lib, inson hayotidagi eng muhim va o'zgaruvchan davrlardan biridir. Bu davr odatda 11–18 yosh oralig'iga to'g'ri keladi va unda jismoniy, emotsional, intellektual hamda ijtimoiy o'zgarishlar chuqur kechadi. Aynan psixologik jihatdan bu davr o'ta nozik va murakkab bo'lib, yoshlarning shaxsiyati, dunyoqarashi va his-tuyg'ulari shakllana boshlaydi. O'smirlar bu davrda “Men kimman?”, “Qanday bo'lishim kerak?”, “Atrofdagilar meni qanday ko'radi?” kabi savollar bilan yashaydi. Ular o'z shaxsiyligini anglash, o'ziga xoslikni shakllantirishga harakat qiladi. Bu esa ko'pincha ichki ziddiyatlar, o'ziga ishonchsizlik, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar bilan kechadi. Gormonal o'zgarishlar ta'sirida o'smirlar hissiy jihatdan beqaror bo'lib qoladilar. Quvonch, g'azab, qayg'u, xavotir kabi his-tuyg'ular keskin va

tez-tez almashadi. Bu holat ko‘pincha o‘zini tutishda muammolar, ortiqcha sezuvchanlik va xatti-harakatlarida keskinlik shaklida namoyon bo‘ladi. O‘smirlar o‘zlarini kattalardek his qila boshlaydi va qarorlar qabul qilishda mustaqil bo‘lishga intiladi. Biroq bu mustaqillik hali tajriba va ongli tanlovlar bilan to‘liq asoslanmagan bo‘lishi mumkin. Bu esa ota-onalar bilan ziddiyatlar, tushunmovchiliklar va noroziliklarga sabab bo‘ladi. Do‘stlar va tengdoshlarning fikri o‘smirlar uchun nihoyatda muhim bo‘lib qoladi. Ular o‘zini muayyan guruhga mansub deb his qilishga harakat qiladi. Ko‘pincha bu ehtiyoj noto‘g‘ri guruhlar (salbiy ijtimoiy muhit) ta‘siriga tushib qolishga olib kelishi mumkin. O‘smirlar o‘zlarining tashqi ko‘rinishi, fe‘l-atvori va salohiyatiga juda sezgir bo‘lishadi. Ular atrofdagilarning fikriga juda e‘tiborli, ayniqsa salbiy tanqid ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga putur yetkazishi mumkin. Bu holat depressiv kayfiyatlar, o‘zini past baholash, ijtimoiy ajralish bilan yakunlanishi mumkin. Psixologik barqarorlikning hali shakllanmaganligi, hayotiy tajriba yetishmasligi o‘smirlarni xatarli, ba’zida esa salbiy oqibatlariga olib keladigan qarorlar qabul qilishga undaydi. Bu esa zararli odatlar, konfliktlar yoki ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin. O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlarini chuqur tushunish — ularning rivojlanishiga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish va kerakli psixologik yordam ko‘rsatishda asosiy omildir. Ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar ushbu davrda sabr, mehr, tushuncha va to‘g‘ri yondashuv bilan harakat qilishlari lozim. O‘smirlik davri odatda 11–18 yosh oralig‘ini qamrab oladi va bu bosqichda yoshlarning shaxsiyati shakllana boshlaydi. O‘smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional o‘zgarishlar gormonal, psixologik va ijtimoiy omillar ta‘sirida shakllanadi. Bu davrda o‘smirlar hissiy jihatdan barqaror emas, ular turli tashqi va ichki omillarga sezgir bo‘lib qoladilar. O‘smirlar quvonchdan qayg‘uga, xotirjamlikdan g‘azabga juda tez o‘tishadi. Bunday holatlar gormonal o‘zgarishlar, atrofdagi voqealarga ortiqcha sezuvchanlik yoki ichki ziddiyatlar natijasida yuzaga keladi. Odatda bu kayfiyat almashinuvi beqaror va izohsiz bo‘lishi mumkin. O‘smirlar ba’zida o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olmay, g‘azablanish, baqirish, jismoniy yoki so‘zli tajovuzkorlik orqali ichki bosimini chiqarishga harakat qiladi. Bu holat ko‘pincha o‘zini tushunilmaslik, bosim his qilish yoki ota-onalar bilan ziddiyatlar fonida yuz beradi. Ko‘pgina o‘smirlar tashqi ko‘rinishi, salohiyati yoki ijtimoiy mavqeiga nisbatan salbiy qarashga ega bo‘lishadi. "Men

chiroyli emasman", "Hech kim meni yoqtirmaydi", "Men hech narsaga yaramayman" kabi fikrlar o'ziga nisbatan past bahoni aks ettiradi. Bu holat ularning o'zini tutishi, ijtimoiy faolligi va o'qishdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar kattalardek mustaqil qaror qabul qilishni xohlashadi, biroq bu har doim ham imkoniyati bilan mos kelmaydi. Bu esa ichki ziddiyatlarga sabab bo'ladi: bir tomondan, ular o'z yo'lini tanlamoqchi bo'ladi, boshqa tomondan esa kattalar nazoratini rad etishga urinadi. O'smirlar uchun tengdoshlar orasida e'tirof etilish muhim. Agar bu ehtiyoj qondirilmasa, ular o'zlarini chetga surilgandek his qilishadi, bu esa emotsional noqulaylik, yolg'izlik hissi va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

Xulosa o'rnida O'smirlik davridagi emotsional o'zgarishlar tabiiy jarayon bo'lib, ularni inkor etish emas, balki tushunish va to'g'ri yo'naltirish kerak. Psixologik yordam va ota-ona qo'llab-quvvatlovi orqali bu o'zgarishlar sog'lom rivojlanishga xizmat qilishi mumkin. O'smirlik davri inson hayotida jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar bilan kechadigan murakkab va nozik bosqich hisoblanadi. Bu davrda yuzaga keladigan emotsional o'zgarishlar tabiiy jarayon bo'lib, yoshlarning shaxsiyati shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Biroq, bu o'zgarishlar ba'zida emotsional beqarorlik, tushkunlik, xavotir va boshqa ruhiy muammolar shaklida namoyon bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'smirlik davridagi emotsional holatlarni tushunish, ularni aniqlash va nazorat qilishda psixologik yordam muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologlari, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi yoshlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Psixologik yordam nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etishga, balki ularni oldini olishga, stressni boshqarishga va o'zini anglash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Shu bilan birga, o'smirlarning emotsional o'zgarishlarini tushunish va ularga mos yondashuvlarni qo'llash orqali jamiyatda barkamol, sog'lom va barqaror shaxslarni yetishtirish mumkin. Bu esa kelajak avlodning psixologik salomatligini mustahkamlash va ularning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Z. Nishanova, Z.Qurbonova, S.Abdiyev PSIXODIAGNOSTIKA VA EKSPERIMENTAL PSIXOLOGIYA, «TAFAKKUR-BO‘STONl» nashriyoti
2. E.G. G‘oziyev. Psixologiya muammolari. Toshkent 1999 yil
3. Rays F. O'smirlik va yoshlik psixologiyasi, Sankt-Peterburg, ed. Piter, 1999 yil,
4. Oila va shaxs shakllanishi / ed. Bodalev A.A., ed. “Ma’rifat”, 1989 yil,
5. Titarenko V. Ya. Oila va shaxsning shakllanishi, ed. Fikr, 1987 yil,
6. Feldshteyn D. I. O'smirlik davrida bola shaxsining shakllanishi,
7. <http://hozir.org/1-mavzu-osmirlik-davri-reja.html?page=2>
8. <https://yandex.ru/turbo/urok.1sept.ru/s/articles/610766?lite=1>