

O'SMIRLIK DAVRIDA KUZATILADIGAN PSIXOLOGIK HOLATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Fayzullayeva Mexriniso Alixonovna

*Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani MMTBg'a
qarashli 81-maktab psixologi*



Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davriga xos bo'lgan psixologik holatlar, ularning namoyon bo'lish shakllari va psixologik rivojlanish bosqichlari yoritib beriladi. O'smirlik yoshi — inson shaxsiyati shakllanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda ichki ziddiyatlar, mustaqillikka intilish, o'zini anglash ehtiyoji, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv muammolari kuchayadi. Maqolada ushbu holatlarning kognitiv, affektiv va ijtimoiy jihatlari psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smirlarning psixologik muvozanatini saqlash va sog'lom shaxs sifatida shakllanishi uchun zarur bo'lgan psixoprofilaktik va psixokorreksion tadbirlar haqida tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixologik holat, emotsional beqarorlik, o'zini anglash, mustaqillik, shaxsiy rivojlanish, kognitiv o'zgarishlar, ijtimoiy moslashuv, psixoprofilaktika, psixokorreksiya.

"O'smirlarni o'qitish emas, balki ularga o'zini anglashga yordam berish kerak".
Aleksandr Neill.

O'smirlik davri 10-19 yosh oralig'ida kuzatiladigan murakkab rivojlanish bosqichi bo'lib, bu davrda shaxsning fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan shakllanishi yuz beradi. Ushbu bosqichda o'smirlar o'zlarini kattalarga qiyoslay boshlaydilar, lekin ularning psixologik ehtiyojlari hali bolalarcha bo'lishi mumkin. SHu sababli o'smirlik davrida psixologik yordam ko'rsatish muhimdir.

O`mirlik davrining asosiy xususiyatlari;

1. Fiziologik o`zgarishlar; Bu davrda jinsiy yetilish jarayoni boshlanadi. Bu o`zgarishlar gormonal tizimning faollashuvi, tana tuzilishining o`zgarishi va jinsiy identifikatsiya bilan bog`liqdir. Fiziologik o`zgarishlar ba`zan o`smirlarning kayfiyati va o`z-o`ziga bo`lgan ishonchiga ta`sir ko`rsatadi.

2. Emotsional o`zgarishlar; O`mirlar hissiyotlarga ko`proq moyil bo`ladi, ba`zan bu o`zgarishlar haddan tashqari emotsional reaksiya ko`rinishida namoyon bo`lishi mumkin. Stress, o`zini yolg`iz his qilish va tushkunlik kabi holatlar tez-tez kuzatiladi

3. Ijtimoiy moslashuv; O`smirlar do`stlar bilan yaqin bo`lishni istashadi va ularning fikri o`zlarining qarashlariga kuchli ta`sir ko`rsatadi. O`zaro munosabatlarda ba`zan konfliktdan qochish yoki ularni hal qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar.

4. O`zlikni anglash va indentifikatsiya; Bu davrda o`smirlar o`z qadr-qimmatini his qilishga, o`ziga mos hayotiy yo`lni tanlashga intiladilar. O`z shaxsiyatini va qadriyatlarini aniqlashga harakat qiladilar.

O`smirlarning psixologik muammolari va ularga yordam usullari

1. O`z-o`zini past baholash; Ko`plab o`smirlar o`larini boshqalar bilan taqqoslash oqibatida o`z qadrini past baholaydilar. Yordam; Ularni o`z ijobiy jihatlarini kashf qilishga undash, muvaffaqiyatlarini tan olish muhim.

2. Stress va xavotir; Maktabdagi bosim, imtihonlar yoki ijtimoiy munosabatlar stressga olib kelishi mumkin. Yordam; Relaksatsiya texnikalari, vaqtni to`g`ri taqsimlash va psixologik qo`llab-quvvatlash yordam beradi.

3. Oilaviy va ijtimoiy konfliktdan kelib chiqadigan muammolar; O`smirlar oilaviy nizolar yoki tengdoshlar bilan kelishmovchiliklarga duch kelishadi. Yordam; Muloqot ko`nikmalarini rivojlantirish, empatiya hissini kuchaytirish mumkin. O`smirlik davrida psixologlarning roli; Psixologlar o`smirlar bilan ishlashda ularning hissiyotlarini tushunishga, ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga va stressni boshqarishga yordam beradi.

Ushbu davrda;

- O`smirlarning shaxsiy muammolarini tinglash;
- Ijobiy xulq-atvorni shakllantirish;
- Ijtimoiy vazifalaridandir. ko`nikmalarni o`rgatish psixologning Situatsiyalarni hal qilish bo`yicha tavsiyalar;

Psixologlar o`smirlar bilan quyidagi yondashuvlarni qo`llashlari mumkin;

1 Individual maslahat; SHaxsiy ehtiyoj va muammolarni tahlil qilish.

2 Guruh mashg`ulotlari; Ijtimoiy ko`nikmalarni rivijlantirish uchun. asosiy

3 Ota-onalar bilan ishlash; Oiladagi muhitni yaxshilash uchun tavsiyalar berish.

O`smirlik davrida uchraydigan muammolarni hal qilish uchun quyidagi omillar va yondashuvlar samarali hisoblanadi;

1. Emotsional barqarorlikni rivojlantirish

- Tushunish va qo`llab -quvvatlash ; O`smirlarni hissiyotlarini tushunish va ularga e`tibor qaratish muhimdir.O`smirlarni ularning hissiyotlari muhim va qabul qilinishi kerakligi his qildirish lozim.

- Stressni boshqarish ; Relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari va meditatsiya stressni kamaytirishda yordam beradi.

2. Muloqot ko`nikmalarini rivojlantirish ;

- O`smir va ota-ona muloqoti; Ota-onalar bilan ochiq va samimiy muloqot o`smirlik muammolarining oldini oladi.Psixologlar bu borada vositachilik qilishi mumkin.

- Tengdoshlar bilan muloqot: Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish orqali o'smirlarga do'stlar orttirish va munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi.

- Muloqot treninglari: Guruh mashg'ulotlari orqali o'z fikrlarini ochiq ifoda etish va boshqalarni tinglash ko'nikmalarini rivojlantirish.

3. O'zlikni anglash va o'z-o'zini qadrlashni shakllantirish Ijobiy fikrlashni rivojlantirish: O'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish uchun ularning ijobiy sifatlarini ta'kidlash muhimdir. O'z qiziqishlarini rivojlantirish; Ularni sport, san'at yoki fan sohalariga qiziqtirish orqali o'zlarini anglashlariga yordam berish mumkin. Rol modellari; Hayotda muvaffaqiyat qozongan shaxslar misolida o'smirlarga motivatsiya berish.

4. Ta'lim va bilim olish jarayonidagi qo'llab-quvvatlash O'quv yuklamasini boshqarish; O'smirlarni dars jadvalini to'g'ri tashkil qilishga o'rgatish orqali stressni kamaytirish mumkin.

Motivatsiya; O'smirlarga o'qishning foydali va hayotdagi maqsadlarini aniq belgilashga yordam berish. Muammoli ta'lim metodikasi: O'smirlar o'qish jarayonida o'z muammolariga yechim topish ko'nikmalarini shakllantirish lozim.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash Do'stlar va oila: Ijtimoiy muhit o'smirlarning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Oilaviy iliq muhit va qo'llab quvvatlash o'smirlar uchun xavfsizlik hissini beradi. Psixologik maslahat: Ijtimoiy izolyatsiya yoki muammolar bilan yuzlashayotgan o'smirlarga individual yoki guruhli maslahatlar orqali yordam berish muhim.

6. Jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash Sog'lom turmush tarzi: To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va yetarli uyqu o'smirlarning salomatligi va hissiy barqarorligini taminlaydi. Ruhiy muvozanatni saqlash: psixologik yordam va maslahatlar orqali o'smirlar depressiya va havotirni yengib o'tishi mumkin.

7. Konfliktlarni boshqarish va oldini olish Ziddiyatlarni hal qilish ko'nikmalari: Konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish uchun psixologlar o'smirlarga vositachilik qilish usullarini o'rgatishi kerak. Zo'ravonlikni oldini olish: Zo'ravonlik va taqib holatlarini oldini olish uchun profilaktik dasturlarni amalga oshirish muhim.

8. Texnologiya va ijtimoiy tarmoqlarni boshqarish Raqamli savodxonlik: Ijtimoiy tarmoqlardan to'g'ri foydalanish internet xavfsizligi bo'yicha o'smirlarga bilim berish.

Cheklovlar o'rnatish: Ota onalar va o'qituvchilar o'smirlarning texnologiyaga bog'lanib qolishining oldini olish uchun cheklovlar o'rnatishi lozim. Ushbu omillar amaliyotga joriy etish orqali o'smirlarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga yordam berishi mumkin. Har bir o'smirning ehtiyojlarini alohida o'rganib chiqish esa yanada samarali natijalarni beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Klimov E. A. Puti v professionalizm. – M.: Filinta, 2003.
2. Karimova V. M. Psixologiya.- T. : 2000.
3. Nishonova Z. T. , Alimbaeva M. V. Psixologik xizmat. –T.: Fan va texnologiya markazi, 2014.
4. G'oziev E.E. Psixologiya. Toshkent, 2008