

## BOLALARNI RUHIY TUSHKUNLIKDAN HIMOYA QILISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

**Karimbaeva Yulduzxon Qambarovna**

*Qoraqalpog‘iston Respublikasi Qo‘ng‘irot*

*tumani 39-sonli maktabning amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Maqolada aqliy rivojlanish omillari, uning asosiy xususiyatlari va o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi anglashning yangi darajasini shakllantirish tahlil qilinadi. O‘smirlarni o‘ziga xos ijtimoiy-psixologik va demografik guruh sifatida tavsiflash mumkin, ular o‘ziga xos me‘yorlar, munosabatlar, o‘ziga xos o‘smirlik subkulturasini tashkil etuvchi xatti-harakatlarning o‘ziga xos shakllariga ega. Har doim kattalar uchun tushunarli bo‘lmagan o‘smirning murakkab dunyosi har kuni qo‘llab-quvvatlash va sozlashni talab qiladi. Shu sababli, o‘smirlar bilan ishlashda ularga ko‘pincha yangi me‘yor va qoidalarni o‘zlashtirishda yordam berishni taklif qilish kerak, shunda keyinchalik xatolarni tuzatmaslik uchun uzoq va charchagan yo‘l kerak bo‘ladi. Aqliy qobiliyat va funktsiyalar rivojlanishining sezgir va tanqidiy davrlarini bilish inson rivojlanishining borishini yaxshiroq tushunishga va kechikishni o‘z vaqtida tashxislash va tuzatishga imkon beradi.

**Kalit so‘zlar:** O‘smirlik, psixologik, qobiliyat, psixik jarayonlar, ota-ona.

### KIRISH

O‘smirlik – bu inson hayotidagi qiyin va ayni paytda muhim bosqich. Bolalik tugaydi, bola teng huquqli ishtirokchi sifatida kattalikka kirishga tayyorlanmoqda. Shubhasiz, o‘smir hali jismonan yoki psixologik jihatdan haqiqiy balog‘atga etmagan, ammo shunga qaramay kattalar bilan teng huquqli bo‘lishga intiladi. Butun davr bolaning o‘zi uchun ham, bolaning atrofidagi kattalar uchun ham katta psixologik qiyinchiliklar bilan bog‘lanib keladi.

Ilmiy adabiyotlarda o'smirlarning xususiyatlari juda yaxshi va to'liq ko'rsatilgan, o'smir shaxsini shakllantirishning asosiy qonuniyatlari va xulq-atvor xususiyatlari, hissiy-irodaviy, intellektual va aqliy qobiliyatlarni o'rganishga bag'ishlangan ko'plab asarlar mavjud. Ammo shunga qaramay, atrofdagi kattalar yosh muammolari bilan yaxshi tanish emas, bu esa ushbu davrni – o'smirlikni qiyin kechishga olib keladi.

Psixolog S. Xoll bu davrni “bo'ron va hujumlar davri” deb atagan, shaxsiy rivojlanishda ko'plab o'zgarishlar kuzatiladi va shaxsiy beqarorlikni asosiy xususiyat deb hisoblash mumkin. Rivojlanayotgan bolaning xarakteri va xatti-harakatlarida nomuvofiqlik mavjud. A.Freyd o'smirlarning o'ziga xos xususiyatlarini qayd etadi:

- birinchidan, o'smirlar xudbin, o'zlarini “Olamning markazi” deb bilishadi va shu bilan birga fidoyilik va fidoyilikka qodir;
- ikkinchidan, ular ehtirosli sevgi munosabatlariga kirishadilar, lekin ular boshlanganidek, ularni birdaniga tugatishi mumkin;
- uchinchidan, ular tezda jamiyat hayotiga aralashib qolishadi va shu bilan birga yolg'izlik ishtiyoqini egallab olishadi;
- to'rtinchidan, ular rahbarga ko'r-ko'rona bo'ysunadilar va har qanday hokimiyatga qarshi darhol isyon ko'taradilar. Ba'zida ularning atrofdagi odamlarga nisbatan xatti-harakatlari qo'pol va takabbur, shu bilan birga, ularning o'zlari ham juda zaifdir. Ularning kayfiyati optimistikdan yoki pessimistik bo'ladi; ba'zan ular ishtiyoq bilan ishlaydi, ba'zan esa ular juda letargik va sekinlashadi.

Osmirlik davridagi asosiy qiyinchiliklar tananing fiziologik qayta tuzilishi bilan bog'liq. O'smirlik davri 11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan bolalarning rivojlanish davri hisoblanadi; shu bilan birga, davr chegaralari “suzuvchi”: ba'zi bolalarda fiziologik o'zgarishlar 11 yoshda, boshqalarida – ancha keyinroq, 13 yoshda sodir bo'ladi. O'smirlarning fiziologik rivojlanishining o'ziga xos xususiyati nafaqat tez, intensiv, balki tananing organlari va pxilogig holatini notekis rivojlanishidir ya'ni o'zgarishiga olib kelishi mumkin.

Fiziologik rivojlanish birinchi navbatda endokrin tizimning ishlashiga bog'liq bo'lib, bu jarayonda gipofiz va qalqonsimon bezlar muhim rol o'ynaydi. Ular kuchli

jismoniy va fiziologik o'zgarishlarga olib keladigan o'sish gormonlari va jinsiy gormonlarni faollashtiradi. Qizlarda asosiy o'sish o'g'il bolalarnikiga qaraganda o'rtacha ikki yil oldin boshlanadi va 11-12 yoshda sodir bo'ladi; o'g'il bolalarda bo'yni o'zgarishi 13 yoshda sodir bo'ladi, ammo fiziologik kamolotning individual tezligi ham muhim rol o'ynaydi.

Bo'y va vazning o'zgarishi tana nisbatlarining o'zgarishi bilan birga keladi. O'smir o'sishining o'ziga xos xususiyati turli organlarning nomutanosib rivojlanishidir: birinchi navbatda, bosh, qo'llar va oyoqlar "kattalar" o'lchamlariga, so'ngra oyoqqo'llarga (qo'llar va oyoqlar) va eng oxirgisi magistralga o'sadi. Skeletning intensiv o'sishi yiliga 4-7 sm ga etadi va nomutanosiblik ba'zi o'smirlik burchaklariga olib keladi

Tananing o'sishi mushaklar va qon tomirlarining rivojlanishidan oldinda. Yurakqon tomir tizimi yukni bardosh bera olmaydi, barcha organlarni qon bilan ta'minlamaydi, shifokorlar yurak kasalligi belgilarini qayd etadilar: yurak urishi, qon bosimi ortishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi. O'smirlar uchun qon tomir va mushak tonusining o'zgarishi xarakterlidir, ular jismoniy holatning keskin va tez-tez o'zgarishiga, hissiy qo'zg'aluvchanlik va reaktivlikning oshishiga olib keladi.

Yana bir qiyinchilik shundaki, o'smir o'z organizmidagi jismoniy va fiziologik o'zgarishlarga moslashishga, "gormonal bo'ron"ni boshdan kechirishga majbur bo'ladi. Amerikalik maktab o'quvchisi to'g'ri ta'kidlaganidek: "14 yoshimda vujudim yirtilib ketdi" [3;89]. Ko'pincha, o'smir o'zining tashqi ko'rinishining "xunukligi", burchakliligi, harakatlarining noqulayligi va noqulayligi haqida keskin tashvishlanadi.

O'smirlik davrida ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo'ladi, ayol (qizlarda) va erkak (o'g'il bolalarda) turiga ko'ra shakl shakllanadi. Bunday o'zgarishlar sizning jismoniy "men" ning yangi qiyofasining paydo bo'lishiga olib keladi. O'smirlarda kattalar sifatida o'ziga nisbatan sub'ektiv munosabat, bu hayotning to'la huquqli ishtirokchisi sifatida kattalar muhitida yashash istagi paydo bo'ladi. O'smir o'zining kengaygan imkoniyatlarini his qiladi, u jamoat hayotida faol ishtirok etishi, mas'uliyatli vazifalarni

o'z zimmasiga olishi, katta mustaqillik, huquqlarini kengaytirishni talab qiladi. Ular o'zlarining qadr-qimmatini, o'zlarini kamsitib bo'lmaydigan shaxs sifatida bilishni kuchaytirdilar.

“Kattalik tuyg’usi” o’smirlikning markaziy neoplazmasi hisoblanadi. O’smir teng huquqlilik talab qiladi, o’z didi, qarashlari, pozitsiyasi va fikrini himoya qilishga intiladi, mustaqillikka intiladi, o’z manfaatlarini ota-onalar, o’qituvchilar va boshqa kattalarning aralashuvi va nazoratidan himoya qiladi. Agar o’smir kattalar tomonidan tushunishni topa olmasa, kattalar mustaqillikni ta’minlamasa va uning hayotining barcha jabhalarini nazorat qilishga harakat qilsa, o’smirlar “kattalar hayotining atributlari” ni qabul qiladilar: yomon so’zlar, ichkilikbozlik, chekish. Kattalar tomonidan o’smirlarning mustaqilligi va tashabbusini cheklash kuchli qarshiliklarni keltirib chiqaradi, kattalar bilan muloqotda to’siqlar va nizolarni keltirib chiqaradi.

Ammo o’smirlik nafaqat kattalar tuyg’usining paydo bo’lishi bilan tavsiflanadi. Boshlang’ich maktab yoshidan farqli o’laroq, o’smirlik davrida o’ziga ishonchsizlik, ularning moddiy va ijtimoiy nomuvofiqligini anglash kuzatiladi, bu esa salbiy histuyg’ularning – tajovuzkorlik, tashvish, umidsizlik, asabiylashish va boshqalarning aktuallashuviga olib keladi. Bugungi kunda o’smirlarning hissiy hayotiga zamonaviy hayotning o’ziga xos xususiyatlari bilan bog’liq omillar ham ta’sir qiladi: ijtimoiy va jismoniy muhitning tez o’zgarishi, hayot sur’atining oshishi, ijtimoiy va ekologik qo’zg’alishlar, ijtimoiy qadriyatlarining o’zgarishi. Bunga o’smirlar nochorlik, sog’inish, umidsizlik hissi bilan munosabatda bo’lishadi. Shu bilan birga, aksariyat hollarda kattalar yoshlar muammolari bilan kamroq shug’ullanib, aniq pozitsiya bildirmaydilar, o’z munosabati va baholarini bildirmaydilar, yetarlicha aniq talablar qo’ymaydilar. Kattalar tomonidan qo’llab-quvvatlanmaslik o’smirda ishonchsizlik, kelajak qo’rquvi, infantilizm va ruhiy bo’shliqni shakllantiradi. O’smirlar kattalar ularga yordam bera olmasligiga ishonch hosil qilishlari mumkin.

Bu yoshda asosiy qadriyat tengdoshlar, kattalar bilan munosabatlar tizimi, idrok etilgan yoki ongsiz ravishda intilayotgan “ideal” ga taqlid qilish, kelajakka intilish (hozirgi kunni qadrlamaslik). O’z mustaqilligini himoya qilgan o’smir o’z-o’zini

anglash, “men” obrazi, haqiqiy va ideal “men” nisbati aks ettirish asosida shakllanadi va rivojlanadi. Psixik jarayonlarning intellektuallashuvi asosida ularning sifat jihatdan o'zgarishi tobora kuchayib borayotgan o'zboshimchalik, vositachilik chizig'i bo'ylab sodir bo'ladi. Demak, o'smirlikning asosiy neoplazmasi ijtimoiy ong, ichkariga o'tgan o'z-o'zini anglashdir. Fikrlashning rivojlanishi nafaqat shaxsiyatdagi ichki o'zgarishlar bilan cheklanib qolmaydi, buning natijasida boshqa odamlarni chuqurroq tushunish mumkin bo'ladi. O'smirlikning markaziy neoplazmasi sifatida o'z-o'zini anglashning rivojlanishi mumkin bo'ladi va butunlay atrof-muhitning madaniy mazmuniga bog'liq.

## XULOSA

Shunday qilib, yuqoridagilarni umumlashtirgan holda shuni aytishimiz mumkinki, o'smirlik o'tish davri bo'lgani uchun nafaqat o'smirlarning o'zlari, balki ularning atrofidagi kattalar orasida ham muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Juda qisqa vaqt ichida, taxminan 11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha, odam bolalikdan kattalarga aylanadi. O'smirlik davridagi qiyinchiliklar muqarrar. Ammo bu davrning og'ir va shikastli bo'lib qolishi avvalgi yosh davrlariga, ularning atrofidagi odamlarning tushunish, etuk shaxsni qabul qilish, o'z vaqtida yordam va yordam ko'rsatish, to'g'ri va uyg'un munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga bog'liq. o

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ambalova S.A. O'smirlik davrida aqliy rivojlanish omillari // Pedagogik jarayon: muammolar va istiqbollari. Universitetlararo ilmiy maqolalar to'plami / – M., 2016.
2. Vygotskiy L.S. Yuqori psixik funktsiyalarning rivojlanish tarixi. T.3. – M.: Pedagogika, 2013.
3. Dragunova T.V. O'smir psixologiyasi. – Perm: Ilm, 2014.
4. Kreyg G., Bokum D. Rivojlanish psixologiyasi. – Piter: AST, 2004.
5. Taxoxov B.A. Zamonaviy “qiyin o'smirlar” ning psixologik va pedagogik xususiyatlari // Togliatti davlat universitetining fan vektori. Seriya: Pedagogika, Psixologiya. – Piter: 2018. No 3.