

“O‘SMIRLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK RIVOJLANISHNING MUHIM OMILLARI”

Mansurova Gulsara Po‘lotovna

Buxoro viloyati Jondor tumani
30- maktab amaliyotchi psixologi

Astanova Nozigul Niyozovna

Buxoro viloyati Jondor tumani
45- maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

O‘smirlik - bu bola shaxsi rivojlanishining alohida bosqichidir. O‘smirlik davrida butun aqliy hayotdagi sifat o‘zgarishi asosida bolaning dunyoga va o‘ziga bo‘lgan avvalgi barcha munosabatlari buziladi va tiklanadi. O‘smirlik davrining asosiy muhim xususiyati shundaki, u poydevor qo‘yadi va shaxsning axloqiy va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishning umumiy yo‘nalishini belgilaydi. Shu sababli, ushbu yoshda yuz beradigan ko‘plab sifatli o‘zgarishlarni to‘g‘ri yo‘nalishga yo‘naltirish juda muhimdir.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik, psixiatriya, agressiya, depressiya, o‘tish davri, xarakteristika, qo‘pollik, negativizm, qaysarlik, medikamentoz, sedative.

Mamlakatimizda yangilanish jarayoni kechayotgan hozirgi davrda jamiyat quruvchilari bo‘lmish yoshlarni ma‘naviy boy, axloqan yetuk, intellectual rivojlangan, yuqori bilimli, jismonan baquvvat qilib tarbiyalashga, har tomonlamakamol topgan shaxsni shakllantirishga alohida ahamiyat berilmoqda. Yuksak insoniy xislatlarga ega barkamol shaxs, avvalo, oilada shakllanadi. Shuning uchun ham oilada bolalarning intellektual rivojlanishiga tegishli barcha sharoitlarni yaratish, hayotda mustahkam, sog‘lom oila mavqei uchun o‘ziga xos ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa oilada o‘smir yoshidagi bolalarning intellektual rivojlanishi uchun zarur axborotlarni taqdim etish, ularning zamonaviy axborot texnologiyalari vositalaridan samarali foydalanish malakasini shakllantirishga etibor qaratish masalasi ham o‘ta dolzarbdir. Kitobxonlik, xotira, yosh avlod, diqqatini barqarorlashtirish, asabni tinchlantirishdagi eng samarali usul ham aynan mutolaa ekanligini aytishgan. Bundan tashqari har safar kitob o‘qilganida, miya yanada faol ishlaydi. U olinayotgan ma‘lumotlarni saqlab qolish uchun yangi tolalarni yaratadi. Aniqlanishicha, har bir yosh muntazam kitob mutolaa qiladigan bo‘lsa, xotira va fikrlash qobiliyati keksayganda nisbatan sekinroq pasayar

ekan. O'quvchilarning qiziqishini, faolligini oshirish ta'limning barcha sohalariga oid dolzarb mavzu hisoblanadi.

O'smirlar va yoshlar psixiatriyasi bo'yicha yetakchi sovet mutaxassisi A.E. Lichko, 13 yoshdan 18 yoshgacha psixopatiya uchun juda muhim davrni anglatadi. Bundan tashqari, ushbu yoshda ba'zi xarakterli xususiyatlar ayniqsa keskin namoyon bo'ladi, ta'kidlanadi; bu kabi ta'kidlashlar, o'z-o'zidan patologik bo'lmas-da, shunga qaramay, ruhiy travma va og'ishish xatti-harakatlarini kuchaytiradi. Masalan, o'spirinning faolligi va qo'zg'aluvchanligi (gipertimik, psixiatriya tili

bilan aytganda) kabi tipologik xarakteristikasining keskinlashishi, ko'pincha uni tanishini tanlab olishda o'qib bo'lmaydigan holga keltiradi, uni xavfli sarguzashtlarga va shubhali korxonalariga aralashishga undaydi. O'smirlik davridagi tipologik shartli izolyatsiya, ba'zida og'riqli o'zini ajratishga aylanadi, bu esa odamning pastligi hissi bilan birga bo'lishi mumkin.

Bularning barchasiga asoslanib, biz muammo degan xulosaga kelishimiz mumkin o'rganish.

Tadqiqot mavzusi - o'smirlik yoshidagi bola, o'rganish mavzusi - bu funktsional holatlar va hissiy holatlarni o'z ichiga olgan ruhiy holatlar kabi shaxsiyat xususiyatlari.

O'spirinning umumiy xususiyatlari

O'smirlik - bu ontogenezning bosqichi bo'lib, u bolalik va erta o'spirinlik davridir. U 10-11 yoshdan 13-14 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi, bu zamonaviy rus maktabida maktabning V-VIII sinflarida bolalarning o'qitish vaqtiga to'g'ri keladi. Bola taraqqiyoti davridagi o'spirinning alohida pozitsiyasi uning boshqa nomlari - "o'tish davri o'spirinlik o'qituvchilar va psixologlar e'tiboriga tegishli va qiziqarli.

Ushbu ishning maqsadi - o'spirinlarning ruhiy holatlarining o'ziga xos xususiyatlarini, ularning shaxsiyatning intellektual, aqliy rivojlanishiga ta'sirini, muayyan vaziyatda inson harakatlarini tanlashini nazariy o'rganish va eksperimental, "qiyin", "tanqidiy" da aks etadi. Ular ushbu yoshda sodir bo'lgan rivojlanish jarayonlarining murakkabligi va ahamiyatini hayotning bir davridan boshqasiga o'tish bilan bog'liqligini qayd etadilar.

O'smirlikning asosiy xususiyati - bu rivojlanishning barcha jabhalariga ta'sir qiluvchi keskin, sifatli o'zgarishlar. Turli o'spirinlarda bu o'zgarishlar sodir bo'ladi turli vaqt; ba'zi o'spirinlar tezroq rivojlanadi, ba'zilari qolganlardan qaysidir ma'noda orqada qolmoqda va qaysidir ma'noda ulardan oldinda.

Bolalikdan kattalarga o'tish bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari - jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy o'rtasidagi asosiy mazmun va o'ziga xos farqdir. Barcha yo'nalishlarda sifat jihatidan yangi shakllanishlar shakllanmoqda, organizmni qayta qurish, o'z-o'zini anglash, kattalar va o'rtoqlar bilan munosabatlarning turi, ular bilan

ijtimoiy o'zaro munosabatlar usullari, qiziqishlar, bilim va ta'lim faoliyati, xulq-atvor, faoliyatni vositachilik qiladigan axloqiy va axloqiy holatlarning mazmuni. va munosabatlar.

An'anaga ko'ra, o'spirinlik kattalarga begonalashish davri sifatida qaraladi, ammo zamonaviy tadqiqotlar o'spirin va kattalar o'rtasidagi munosabatlarning murakkabligi va ikkilamliligini ko'rsatadi.

O'spirinlik davrida psixologik rivojlanishning muhim omili bu davrning etakchi faoliyati sifatida ajratib olingan tengdoshlari bilan muloqotdir. O'smirning tengdoshlari orasida qoniqarli pozitsiyani egallashga intilishi, tengdoshlar guruhining qadriyatlari va me'yorlari bilan qulaylikning oshishi bilan birga keladi.

O'smirlik - bu bilim jarayonlarining tez va samarali rivojlanish davri.

Ushbu davr selektivlikni, idrokning maqsadga muvofiqligini shakllantirish, barqaror, ixtiyoriy e'tibor va mantiqiy xotirani shakllantirish bilan tavsiflanadi. Ayni paytda mavhum, nazariy fikrlash faol ravishda shakllanmoqda, aniq g'oyalar bilan bog'liq bo'lmagan tushunchalar asosida, gipotetik-deduktiv jarayonlar rivojlanib boradi, murakkab xulosalar chiqarish, farazlarni ilgari surish va ularni sinash mumkin bo'ladi. Aynan tafakkurning shakllanishi, aks ettirishning rivojlanishiga olib keladigan - fikrni o'zini uning fikrining ob'ekti qilish qobiliyati - bu o'spirin o'zi haqida o'ylashi uchun vositani taqdim etadi, ya'ni o'z-o'zini anglashni rivojlantirishga imkon beradi.

O'smir tomonidan qabul qilingan xulq-atvor me'yorlarining buzilishi, ularda achinarli aybdorlik tuyg'ularini keltirib chiqaradi. Estetik tuyg'ular doirasi sezilarli darajada kengayib bormoqda, ular asta-sekin boshqa tajribalar doirasidan ajralib turadi va ifoda etish va qoniqishning o'ziga xos usullarini topadi. Shu bilan birga, estetikada, axloqda bo'lgani kabi, o'spirinlik ham ziddiyatlarga nisbatan alohida sezgirlik bilan ajralib turadi, keskin ravishda yuksaklikdan pastga, fojiali holatdan hajvga o'tishni boshdan kechirmoqda. Ayniqsa, bu yoshdagi hazil va kinoya tuyg'usini rivojlantirish diqqatga sazovordir, bu aqlning o'sishi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'spirin ob'ektni odatdagi aloqalaridan uzib tashlashi va u bilan g'ayrioddiy uyushmalar o'rnatishi mumkin. Intellektual va amaliy tuyg'ular ham sezilarli darajada farqlanadi. Naif bolalarning qiziqishi fikrlash jarayonidan ongli ravishda zavqlanish, qiyinchiliklarni yengish uchun quvonch, ijodga ongli intilish va boshqalarga aylanadi. Yuqori sezgilarning rivojlanishi chiziqli jarayon emas. Ularning darajasi va mazmuni insonning individual va shaxsiy xususiyatlari, shu jumladan uning o'zini anglashi bilan chambarchas bog'liqdir.

Hissiy holatlarni tartibga solish usullarini o'zlashtirish

O'smirlik davrida tez-tez uchraydigan qarama-qarshi ruhiy intilishlar (masalan, voyaga etganligini tasdiqlash istagi va oqibatlaridan qo'rqish to'qnashuvi), umumiy beqaror emotsional fonni yanada kuchaytirish, tez-tez va juda ijobiy ta'sirlarga olib

kelishi mumkin. Ta'sirchan reaksiyalar kuchli va ma'lum ma'noda halokatli xarakterga ega bo'lib, "portlash" xarakteriga ega. Ta'sirning o'ziga xos xususiyati - bu uning to'liq singishi, ongning torayishi, hissiyotlar bu holda intellektual rejani butunlay to'sib qo'yadi va bo'shashish hissiyotni faol ravishda chiqarish shaklida bo'ladi: g'azab, g'azab, qo'rquv. Ta'sir - bu odam vaziyatdan chiqishning etarli yo'lini topa olmasligining dalilidir.

Affekt tajribasi psixikada travmatik tajribaning maxsus "affektiv" izini qoldiradi. Bunday izlar dastlab ta'sirga sabab bo'lgan holatga o'xshash holatlarda (hattoki ba'zi xususiyatlarida, tafsilotlarida ham) to'planishi mumkin. Natijada, affektiv reaksiyalar mayda sabablarga ko'ra va hattoki haqiqiy sababsiz ham yuz berishi mumkin. O'spirinlarda bu tendentsiya yoshning etakchi ehtiyojlarini, birinchi navbatda o'zini o'zi tasdiqlash ehtiyojini ro'yobga chiqaradigan vaziyatlarga nisbatan sezgirlikning oshishi sezilarli darajada ta'sir qiladi.

Maktab psixologi ko'pincha to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilish davrida o'spiringa yordam berishi kerak: o'qituvchilar ko'pincha uni ayniqsa kuchli avj olish davrida uni yordamga chaqirishadi. Bunday vaziyatlarda o'spirin va atrof-muhit uchun zararli oqibatlarisiz affektni "bo'shatish" uchun sharoit yaratish muhimdir: o'spirinni tinch xonaga olib boring, uni bir muddat yolg'iz qoldiring, taranglikni bo'shatish imkoniyatini bering (masalan, qandaydir yumshoq narsaga urish, musht sumkasi), u yig'lasin.

O'smir tinchlanganda, siz u bilan gaplashishingiz kerak. Ishtiyok hujumidan so'ng, talaba yengillik bilan birga ko'pincha aybdorlik tuyg'usini boshdan kechiradi. Nima bo'lganini, nima sabab bo'lganini aniqlashga urinish, affektiv iz paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Tez-tez uchrab turadigan affektiv portlashlar o'spirinning kuchli muammosini ko'rsatadi va psixologning chuqur ishini talab qiladi, va ko'pincha asab-psixiatr bilan maslahatlashadi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi maktab o'quvchilariga his-tuyg'ularini qanday boshqarishni o'rgatish uchun psixologning maxsus ishi, emotsional holatlarni tartibga solishning ba'zi oddiy usullari zarurligini belgilaydi. Talaba o'z his-tuyg'ulari, his-tuyg'ularidan xabardor bo'lishga, ularni madaniy shakllarda ifoda etishga, his-tuyg'ulari haqida gapirishga o'rgatilishi kerak. His-tuyg'ularni ifodalashning bilvosita shakllarini shakllantirish ham ta'sirchan namoyon bo'lishining oldini olishga yordam beradi.

V.S.ning tadqiqotlarida Rotenberg va V.V. Arshavskiy shuni ko'rsatdiki, hissiy barqarorlikni saqlashga izlanish faoliyati, ya'ni qabul qilinmaydigan vaziyatni o'zgartirish yoki unga nisbatan munosabatni o'zgartirish yoki unga tahdid soluvchi omillar va holatlar ta'siriga qaramay qulay vaziyatni saqlashga qaratilgan faoliyat ta'sir qiladi. Maktab o'quvchisining izlanish faoliyatini rivojlantirish hissiy tanglikning

oldini olishda muhim omil hisoblanadi; shuningdek, o'spirin faoliyatining har xil turlariga o'ziga katta talablar qo'yadigan murakkab, yangi vazifalarni kiritish, o'spirinni bunday vazifalarni bajarishga o'rgatish va mashg'ulot uchun shart-sharoitlarni ta'minlash maqsadga muvofiqdir. Hissiy stressni yo'qotish uchun hazildan qanday foydalanishni o'rgatish ham foydalidir.

O'smirni hissiy holatlarini o'zlashtirishga o'rgatish samaradorligi, hissiy taranglikni oldini olish usullari asosan uning o'ziga bo'lgan munosabatining xususiyatlariga bog'liq. O'z-o'zini hurmat qilishning yuqori baholanganligi yoki pastligi, o'z-o'zini qadrlashning ziddiyatli turlari talabaning hissiy farovonligini sezilarli darajada yomonlashtiradi va zarur o'zgarishlarga to'siqlar yaratadi. Bunday hollarda ishni talabaning o'ziga bo'lgan munosabatini o'zgartirish, uning qadr-qimmatini yaxshilash va mustahkamlashdan boshlash kerak.

Bu fikrlarning barchasi o'z navbatida yosh avlodni chuqur bilimli, zukko, teran qolaversa, o'z o'tmish durdonalaridan va urf –odat an'analaridan. Bugungi kunda komil inson shaxsini tarbiyalash esa eng murakkab va qiyin jarayondir. Bunday qudratli davlatning kishilari ham o'z g'ururi, or-nomusi va qadriyatlarini himoya qilishga qodir insonlar bo'lishi lozim. Shunday ekan, biz tarbiya jarayonida inson sha'ni, g'ururi, uyati, or-nomusi va uni asrash, himoya qilishni yoshlarga o'rgatishimiz hamda oldimizga asosiy maqsad qilib qo'yishimiz kerak. Bugungi yoshlarimiz o'z taqdirining chinakam egasi, o'z tarixining ijodkori, o'ziga xos milliy qadriyatlarning sohibi sifatida, odob-axloqimiz na'munasi asosida ish tutadilar.

Bugungi yoshlarimizda Yevropa madaniyatiga taqlid qilish odatlari kam bo'lsada, uchrab turadi. Bunday hollarni bartaraf etish uchun har bir yosh avlod o'z eliga, xalqiga, yurtiga nisbatan kuchli g'urur, or-nomusni shakllantirishi maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. T. O'zbekiston. 1998. B. 90-95.
2. G'oziev E. Ontogenez psixologiyasi. T. Sharq. 2008 . B. 33-35.
3. Shoumarov G. Oila psixologiyasi . T. Sharq. 2001. B. 24-25.
4. Nishonova Z. O'smirlik davri psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi. O'quv qo'llanma. T., Sharq. 2003. B. 25-2
5. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya [Matn] : darslik / Z.T. Nishanova va boshq. — Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2018.
6. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz – T.: O'zbekiston, 2017, - 322b

7. E.G‘Goziyev – “Umumiy psixologiya”.– Toshkent: 2002 yil.
- 8..E.G‘.G‘oziyev – “Ijtimoiy psixologiya” – Toshkent: 2016 yil.
- 9..E.Karimova – “Tolerantlik va hozirgi zamon” – Toshkent: 2008 yil.
- 10..F.Saifnazarova – “Kelajak to‘g‘risida g‘amxo‘rlik” – Toshkent: 2007 yil.
11. <http://www.Psixologiya.uz>
12. <http://www.Ziyonet.uz>
13. <http://www.wikipedia.org>