

O'SMIRLIK DAVRIDA STRESS HOLATLAR KORREKSIYASINING MUAMMOLARI

Quyliyeva Orzigul Rajabboyevna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti pedagogika kafedrası
pedagogika-psixologiya yo'nalishi 21/1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6576668>

Annotasiya: O'smirlik 10-11 yoshlardan 14-15 yoshlargacha bo'lgan davrni tashkil etadi. Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy aqliy va siyosiy jihatdan bir muncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. Aksariyat o'quvchilarda o'smirlik yoshiga o'tish, asosan, 5-sinflardan boshlanadi. "Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas" - ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. O'smirlik – bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilish ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. Ushbu maqolada, o'smirlik davrida stress holatlar korreksiya sining muammolari haqida fikr va mulohazalar yuritiladi.

Kalit so'zlar: O'smirlik, davr, stress, muammo, korreksiya, bolalik, kattalik, balog'at davri.

O'smirlik balog'atga yetish davri bo'lib, yangi hislar, sezgilar va jinsiy hayotga taaluqli chigal masalalarning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Bo'yga o'sish bir tekis bormaydi: qiz-bolalar 5-7 sm o'ssalar, o'g'il bolalar 5-10 sm o'sadilar. Bo'yiga qarab o'sish pajsimon ilk suyaklarning uzunlashishi va umurtqa qismining kattalashishi hisobiga ro'y beradi. Ular ko'pincha intellektual xarakterdagi muammolarni ham qiyinchilik bilan yengadilar. O'smirlik davrida bolalarning atrofdagi odamlar bilan shaxsiy va ish yuzasidan bo'ladigan munosabatlaridagi mavqei o'zgaradi. Endi o'smirlar o'yin hamda damga kamroq vaqtlarini ajratgan holda ko'proq jiddiy ishlar bilan shug'ullana boshlaydilar va ularda bilish jarayonlari jadal rivojlana boshlaydi. O'qish o'smirlar hayotida katta o'rinni egallaydi. Ularga mashg'ulotlarning mustaqil shakllari yoqadi. Boshqa davr bolalariga nisbatan o'smirlarning fanlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishlari, qiziqishlarining ortishi, o'qituvchining o'quv materialini tushuntira olish mahoratiga bog'liq. Bilim o'rganish ehtiyojlari asosida asta-sekinlik bilan o'quv fanlariga nisbatan qat'iy ijobiy munosabat shakllanadi. Bu davrda o'qishning yangi motivlari yuzaga keladi. Bu motivlar o'smirning, hayotiy rejalari, kelajak kasbi va ideali bilan bog'liq bo'ladi. Aynan

o'smirlik davridan boshlab, bolalar hayotiy, ilmiy, badiiy bilimlarni kengaytirishga alohida ehtiyoj sezadilar va bunga harakat qiladilar. Bilimli bola tengdoshlari orasida hurmatga sazovor bo'ladi. Bilim o'smirlarga alohida bir quvonch bag'ishlaydi va uning tafakkur qilish layoqatini rivojlantiradi. Bu davrda o'quvchilarga beriladigan o'quv materialining hajmi katta bo'lgani uchun ham uni eslab qolishi yoki bir necha marta takrorlash yo'li bilan o'zlashtirishi qiyin. Buning uchun o'quvchi o'quv materialining mazmunini tahlil qilishi, undagi mantiqiy tuzilishni bilishi muhim. Bu davrda bolalarning idroki, diqqati va tasavvurlari rivojlanadi, lekin bu rivojlanish bolaning o'ziga va atrofdagilarga sezilmagan holda kechadi. Shu bilan birga bu davrda bolaning xotirasi, nutqi, tafakkur jarayonlari ham jadal rivojlanadi. Bu o'zgarishlar atrofdagilarga sezilarli darajada bo'ladi. O'smirlik davrida o'z-o'zini anglash darajasi kengayadi va unda boshqa odamlar, olam haqidagi bilimlari chuqurlashadi. O'yin faoliyati asta-sekin kamayib, yangi faoliyatlar yuzaga kela boshlaydi. Psixik rivojlanishning yangi bosqichi boshlanadi. O'smirlik davrida o'z faoliyatini nazorat etish rivojlana boshlaydi va o'zini-o'zi boshqarishga intilishi kuchayadi. Bir so'z bilan aytganda, o'smirlik davri psixik rivojlanishda keskin burilish davri hisoblanadi.

O'smir o'zining juda ko'p istaklari, "xohlayman"larini amalga oshirishga intiladi: katta yoshli odamlar ega bo'lgan hamma narsalardan foydalanishga, erkin, mustaqil va ozod bo'lishga intiladi. Tevarak-atrofdagi odamlarga o'zining ahamiyatga ega ekanini ko'rsatish uchun u kuchli, qo'rqmas va epchil bo'lishga intiladi. Tarbiyachilar ham o'z tarbiyalanuvchilari xuddi shunday bo'lishlarini istaydilar, ammo ular ana shu fazilatlarining faqat "kerakligi" uchun shunday bo'lishini istaydilar. Ana shunday "xohlayman" va "kerak" o'rtasidagi qarama-qarshiliklar ba'zan oilada, maktabda, keskin ziddiyatli vaziyatlarni yuzaga keltiradi. Tarbiyalangan odamda "xohlayman" faqat "kerak"ni bajarish orqaligina amalga oshiriladi. Agar o'smir bola tushunishga o'rgatilmagan bo'lsa va "kerak" bo'lgan narsani bajarishga odatlanmagan bo'lsa, u o'zboshimchaligini namoyon qilish orqali tarbiyachilarning talablariga qarshilik qiladi, hamda o'zining shaxsiy asoslanilmagan xohishlari asosida ish tutadi. O'smirning yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo'ladi. O'smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko'rsata boshlaydi: uning mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo'naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda, jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabatlari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u juda xafa bo'ladi va norozilik bildiradi. O'smirda o'z qadrini bilish hissi paydo bo'ladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan

mahrum qilish mumkin bo'lmagan inson, deb biladi. Bolalikdagi kattalar bilan bo'lgan munosabat haqidagi fikrlari o'zgaradi va uning o'z kattaligi darajasi haqidagi tasavvurlari bilan mos kelmay qoladi. U kattalar huquqini cheklaydi, o'zinikini esa kengaytiradi. Kattalarning o'z shaxsi va insoniylik qadrini hurmat qilishlarini xohlaydi, ishonch va mustaqillik namoyon etishga da'vo qiladi, ya'ni kattalar bilan ma'lum teng huquqlilikka va ularning shu narsani tan olishlariga erishishga harakat qiladi.

O'smirlik davriga kimningdir xatti-harakatini imitatsiya - qilish xosdir. Ko'pincha ular o'zlariga tanish va yoqadigan kattalarning xatti-harakatlariga imitatsiya, taqlid qiladilar. O'smirlar bu davrda chekish hamda spirtli ichimliklarga qiziqib qolishlari ham mumkin. O'smir katta odam, shuningdek, chekuvchi, ichuvchi singari yangi rollarda o'zini noqulay his qiladi. Psixik rivoji jihatidan bolalarga yaqin, lekin ehtiyojlari jihatidan kattalarga yaqin bo'lgan o'smirda juda ko'p noqulay va tashvishga tushuvchi holatlar bo'ladi va ular o'smirda krizisni yuzaga keltirib chiqaradi. Bu krizis o'smirning ma'naviy o'sishi, shuningdek psixikasidagi o'zgarishlar bilan ham bog'liqdir. Bu davrda bolaning ijtimoiy mavqei o'zgaradi, o'zining yaqinlari, do'stlari, tengdoshlari bilan yangi munosabatlar yuzaga keladi. Lekin eng katta o'zgarish uning ichki dunyosida yuzaga keladi. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qoniqmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o'zi haqidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin. Ba'zi o'smirlarni nima uchun atrofdagilar, kattalar, shuningdek, ota-onasiga qarshi chiqayotganligini anglay olmayotganligi tashvishga soladi. Bu holat ularni ichdan asabiylashishlariga sabab bo'ladi va o'smirlik davri krizisi yuzaga keladi. Krizis boladagi mavjud tushkunlik, yolg'izlikka intilish, passivlik yoki aksi, o'jarlik, qaysarlik, agressivlik, hayotga salbiy munosabatlarning kechishida namoyon bo'ladi. Bunday paytlarda u o'zi singari katta fiziologik, psixologik o'zgarishlar kechayotgan o'rtog'i bilan muloqot qilishga katta ehtiyoj sezadi. Do'sti o'smirda ijobiy ta'sir qiladimi yoki uni yo'ldan urib, yomon ta'sir qiladimi — bu narsa uning axloqiy qiyofasi bilan bog'liq.

O'rtoqlarining ta'siri ostida o'smir o'zining ehtiyojlari va istaklarini qondirishi mumkin. Agarda bundan qanoatlanish unga katta mamnunlik bag'ishlarsa, bunday hollarda uning ba'zi bir harakat yoki qiliqlarga nisbatan bo'lgan tasodifiy qiziqishlari dastavval ishtiyoqqa, undan keyin ehtiros yoki odatga aylanishi mumkin. Ana shunday yo'l bilan o'quvchilarda, masalan, matematikaga, fizika yoki kimyoga, duradgorlik, slesarlik yoki qandaydir boshqa bir ishlarga nisbatan ishtiyoq yuzaga keladi, ammo o'quvchilar xuddi shunday yo'l bilan

yolg'onchilikka, bezorilikka va boshqa axloqsiz xatti-harakatlarga ham o'rganib qolishlarni mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'smirlik davrida o'smirning "men" qaytadan shakllana boradi. Uning atrofidagilari ayniqsa, o'z-o'ziga bo'lgan munosabati, qiziqishlari, qadriyatlarini yo'nalishi keskin o'zgaradi. O'smir yoshdagi bolani birinchi galdagi intilishi, u o'zini endi kichkina bola emas, balki katta bo'lib qolganligini atrofdagilarga ishontirishdan iboratdir. Mustaqil ishlar qilishga uringan o'smir shunday qilishga xaqqa borligiga o'zini-o'zi ishontiradi, chunki men endi "katta bo'lib qoldim" deb o'ylaydi. Shuning uchun ham psixologlar "katta bo'lib qolganlik tuyg'usi"ni shaxsning o'smirlik yoshidagi eng asosiy yangilik sifatida talqin qiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.-T.: Universitet, 96 b.
3. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2007.1-2 kitob.
4. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori – T: "Sharq", 1997 y., 184b.
5. G'oziyev E. Psixologiya: (Yosh davrlari psixologiyasi): - T.: "O'qituvchi", 1994. -224 b.