



Научно-образовательный электронный журнал

# **ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ**

**Выпуск №19 (том 2)  
(октябрь, 2021)**

**ФИО автора:** *Yaxshimbekova Sayyora Kamalovna*

*Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti magistranti*

**Название публикации:** «O'SMIRLARDA ZIDDIYATLI VAZIYATLARDA O'Z RUHIY SALOMATLIGIGA MUNOSABATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI»

**Annotatsiya:** Psixologiya inson psixikasini aniqlash, shakllantirish, yangi sharoitga ko'chirish, takomillashtirish, rivojlanish dinamikasini ta'minlash, yangi sifat bosqichiga o'tishini qayd qilish imkoniyati borligi bilan o'ta amaliy, tatbiqiy fanga aylangandir. Psixologiya fanining sohalari uning amaliyot uchun muhim ahamiyat kasb etishidan dalolat beradi. Ushbu maqolada o'smirlarda ziddiyatli vaziyatlarda o'z ruhiy salomatligiga munosabatining psixologik xususiyatlari to'g'risida fikr yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** psixologiya, inson psixikasi, ziddiyatli vaziyat, o'smirlik, aqliy faoliyat, endokrin garmon, nerv sistemasi.

O'smirlik yoshida psixologik jihatdan eng muhim xislat - voyaga yetish yoki kattalik hissining paydo bolishi alohida ahamiyatga ega. Kattalik hissi ijtimoiy-axloqiy sohada, aqliy faoliyatda, qiziqishda, munosabatda, xulq-atvorning tashqi shakllarida o'z ifodasini topadi. O'smirlik yoshiga xos bolgan psixologik xususiyatlarni o'rgana turib, o'smirlar shaxsining shakllanib, rivojlanib, kamolotga erishish yollarini va unga ta'sir etadigan biologik va ijtimoiy omillarning bevosita ta'sirini tushunish mumkin. Jinsiy yetilish o'smirning bu yoshdagi xulq-atvoriga asosiy biologik vosita sifatida ta'sir o'tkazadi. Lekin bu bevosita ta'sirdir.

Kichik o'smir psixologik «mexanizmi» sxematik ravishda quyidagicha baholanadi. Endokrin garmonlarining paydo bolishi va ularning markaziy nerv sistemasiga ta'sir qilishi bilan bogliq bolgan jinsiy yetilishning boshlanishi bolalar faolligining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini oshiradi hamda ularning o'zlarini kattalardek his etish, mustaqil bolish tuyg'ularini tuyushlari uchun qulay shart-sharoitlarni olib keladi. Biroq, psixik rivojlanishning bu bosqichida ham bola hali mustaqil harakat qilishga tola tayyor bolmaydi.

Ijtimoiy omillar esa quyidagilardir: kichik maktab yoshidan o'rta maktabga olish, ya'ni yakka o'qituvchi rahbarligidan ko'pchilik o'qituvchilar tasarrufiga olish va

muloqotdagi o'zgarishlar ijtimoiy foydali ishlarni kengaytirib borish, mustaqil va amaliy ishlarni ko'proq bajarish, shu bilan birga bolaning oiladagi o'rnining ham o'zgarishidir. Katta o'smirlarga nisbatan kichik o'smirlarda paydo boladigan kelisha olmaslikni ulardagi jinsiy yetilish bilan emas, balki atrofdagi shart-sharoitlar, oiladagi ota-ona, aka-ukalarning unga munosabati, mahalla-ko'y, ya'ni ijtimoiy sharoitlar ta'siri bilan boglash zarur.

Mana shu ijtimoiy sharoitlarni ulardagi psixologik iqlimni o'zgartirish yoli bilan o'smirlarning xulq-atvoriga to'g'ridan to'g'ri ta'sir kolsatish, yomon xulq-atvor, o'jarlik, kamchiliklarini tan olmaslik kabi salbiy xislatlarning oldini olishi mumkin. Bu davrda o'smir baxtli bolalik bilan xayrlashgan, lekin kattalar hayotida hali o'z o'rnini topa olmagan holatda bo'ladi. O'smir o'zining qobiliyati va kuchini to'g'ri baholamay turib, murakkab hayotiy masalalarni hal qilishga urinadi, ammo fikr yuritish qobiliyati yuzaki bo'lganligi sababli kundalik hayotida qator kamchiliklarga yo'l qo'yadi. Lekin u o'z xatosini tan olishdan ko'ra kattalar bilan bahslashishni afzal ko'radi.

Tanqid qilgan kishilarni yoqtirmaydi, har bir tanqid go'yoki uni mensimaslik belgisi, atayin qilinayotgan ish bo'lib ko'rinadi. U mustaqil, o'zboshimchalik bilan ish tutishga urinadi, kattalarning maslahatiga e'tibor bermaydi. Ayrim o'smirlar o'zining kattalar safiga qo'shilganligini namoyish qilish uchun turli xil salbiy odatlarga o'rgana boshlaydilar. O'smir xulqidagi bunday o'zgarishlar o'qituvchi va ota-onalarni qattiq tashvishga soladi. Ularni ijobiy tomonga o'zgartirish uchun esa kattalardan psixologik bilim va tajribani talab etadi. Bu yoshda kattalar o'smirlarni bilib-bilmay qo'yayotgan kamchilik va xatolarini ko'pchilik ichida uyaltirib, kamsitib, qoralab emas, balki psixologik yo'l bilan yondashgan holda yordam berish uni «katta bo'lib qolganlik» tuyg'usini so'ndirib emas, balki katta odam qanday bolishi va qanday talablarga javob berishi kerakligini anglatishi zarur.

O'smirning yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid boladi. 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 boladi va norozilik bildiradi.

O'smirda o'z qadrini bilish hissi paydo boladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bolmagan inson deb biladi. Ota-onalar va pedagoglar o'smirlar bilan alohida ishlab, ularning ko'nglini topishi va xatti-harakatlarini o'z vaqtida to'g'ri yolga solishlari lozim. Ba'zi o'qituvchilar kichik o'smirdagi bu o'zgarishlar - salbiy alomatlar, urushqoqlik, o'jarliklarining ildizlari qayerdan kelib chiqqani va nima bilan bog'langanligi, nimaning ta'siri ekanligini bilmay turib, noto'g'ri tashxis va xulosalar chiqaradilar, bu esa aksariyat holda fojiaga olib kelishi mumkin.

Asosiy ziddiyatni keltirib chiqaruvchi omillardan biri o'smirning o'z mustaqilligini imkoniyatidan ortiq darajada baholashidir. O'z imkoniyatlarini ortiqcha baholash bilan kichik o'smirning psixik imkoniyatlari olmasida tafovut paydo boladi. Kattalarning irodasiga bo'ysunmaslik, maktab, sinf faollari va boshqalarning qarorlarini bajarmaslik bu mazkur sharoitga yetarli darajada baho bera olmaslikning yagona reaksiyasi bolibgina qolmay, shu bilan birga bu o'smir, uning shaxsi nuqtayi nazaridan o'zini boshqalarga tanitish yoli sifatida ham xizmat qiladi. Bu yo'l orqali bola o'z shaxsining ahamiyatini, uning ta'sirchanligini hamda tevarak-atrofdagi kishilarga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini ham ta'kidlab ko'rsatishga erishmoqchi boladi.

O'smirlarni o'z shaxslari haqidagi fikrlar ko'proq qiziqtiradi, ular o'zlarini bilishga, maqsadli rivojlantirishga, tarbiyalashga harakat qiladilar. 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 tenghuquqlilikka va ularning shu narsani tan olishlariga erishishga harakat qiladi.

O'smirlik davrida ichki erkinlikning o'sishida, o'z-o'zini anglash layoqatlarida, mustaqil xatti-harakatlarida katta sifat o'zgarishlari yuz beradi. Bunday o'zgarishlarning yuzaga kelishida irodaning ham ahamiyati katta. Iroda oliy psixik funksiya sifatida o'smirning erkin harakat qilish quroli, shuningdek, shaxsi rivojining

magistral chizig'i bolib hisoblanadi. O'z-o'zini anglash hissining tarkib topishi, o'ziga nisbatan go'yo alohida mustaqil shaxs sifatidagi munosabatning vujudga kelishi bu davrdagi har ikki jinsdagi va istagan temperament tipidagi o'smirlar uchun muhim xususiyatlardir.

O'smir o'g'll-qizlar shaxsining kamol topishida, o'zini anglash jarayonida o'ziga baho berish mayli va istagi o'zini boshqa shaxslar bilan taqqoslash, o'ziga bino qo'yish ehtiyoji paydo boladi. Bular esa o'smirning psixik dunyosiga aqliy faoliyatiga, tevarak-atrofga munosabatning shakllanishiga ta'sir qiladi. Ilk o'smirlik davrida ko'pchilik o'smirlar o'zlariga salbiy shaxsiy xarakteristika beradilar. Katta bolgan sari o'smirning o'z-o'ziga bergan bahosi differensial xarakter (xulq-atvoriga, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini tutishga va ayrim xatti-harakatlari) da namoyon bo'la boshlaydi.

O'smirlar ustanovkalari muhim funksional ahamiyatga ega bolib, uning malum bir faoliyatni samarali bajarishga tayyorligi sifatida namoyon boladi.

Uning asosiy vazifalari:

- 1) faoliyat amalga oshirilishining qat'iy xarakterini belgilab beradi;
- 2) o'smir shaxsini standart vaziyatlardagi faoliyatlar kechishini erkin holda nazorat qilish va qaror chiqarishdan ozod qiladi.

O'smirlik davri xususiyatlarini talqin qilgan olimlarning ta'kidlashicha, o'g'il va qizlarning bu yoshda o'rtoqlari bilan munosabatlarga intilishi, tengdoshlari jamoasining hayotiga qiziqishi yorqin namoyon boladi. Ushbu o'zgarishlar ta'sirida bolalar jismoniy va aqliy imkoniyatlarini o'sib borish munosabati bilan o'zlariga ko'proq ishona boshlaydilar, ular endi oilaviy muammolar muhokamasida ham ishtirok eta boshlaydilar.

O'smirlik davrida, asosan, bilish jarayonlari yuqori darajada rivojlanadi. Bu yillarda o'smirlar uchun hayot davomida kerak boladigan asosiy shaxsiy va tadbirkorlik xususiyatlari ochiq ko'rina boshlaydi. Xotira, mexanik xotira darajasidan mantiqiy xotira darajasiga kolariladi. Nutq rivojlangan, xilma-xil va boy tafakkur esa o'zining barcha ko'rinishlari: harakatli, obrazli, mantiqiy darajasida rivojlanadi. O'smirlarni endi turli amaliyot va aqliy faoliyatlarga o'rgatish mumkin. Shuningdek, bu davrda umumiy va maxsus layoqatlar shakllanadi va rivojlanadi.

O'smirlik davriga juda ko'p ziddiyatlar va qarama-qarshiliklar xos. Maktab dasturini o'zlashtirish va boshqa ishlar bilan bogliq turli masalalarni yechishda ko'zga tashlanadigan o'smirlarning intellektual rivojlanganligi kattalarni ular bilan birga jiddiy muammolar bo'yicha fikrlashga undaydi, o'smirlarning o'zlari ham bunga harakat qiladilar.

**Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 5 б.
2. Samarov R.S. Shaxs va stress. O'quv-uslubiy qo'llanma. - Toshkent, 2004.12 б.
3. Немов Р.С., Алтунина И.Р. Социальная психология. Учеб. пособ. - СПб.: Питер, 2010. - 432 б.
4. <http://www.eurolab.ua>