

O'SPIRINLARPSIXOLOGIKMUAMMOLARIVAYECHIMLARI

Шарифов Уктамжон Зарипович

oktamsharifov087@mail.com

Тел: +99890 372-00-34

Kalitso'zlar: o'spirinlikdavri, psixologikmuammolar, shaxsiyidentifikatsiya, hissiybeqarorlik, ijtimoiymunosabatlar, oilaviytarbiya, maktabpsixologiyasi, professional yordam, oldiniolishchoralari, o'z-o'zidirivojlantirish.

Anotatsiya: Ushbu maqola o'spirinlik davridagi psixologik muammolar va ularning yechim yo'llarini kompleks tarzda o'rganadi. Tadqiqot 12-18 yoshlar oralig'idagi yoshlarning asosiy psixologik qiyinchiliklari, ularning sabablari va oqibatlarini tahlil qiladi. Maqolada o'spirinlarning shaxsiy identifikatsiya muammolari, ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar, hissiy beqarorlik va o'quv faoliyatiga oid muammolar batafsil ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalarida oilaviy muhit, ta'lim tizimi va professional yordam orqali muammolarni hal qilish yo'llari taklif etiladi. Maqola pedagog, psixolog, ota-onalar va o'spirinlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun mo'ljallangan. Tadqiqotda zamonaviy psixologik yondashuvlar va milliy tarbiya an'analari sintezi asosida amaliy tavsiyalar berilgan. Maqolaning asosiy maqsadi o'spirinlar psixologik salomatligini ta'minlash va ularning sog'lom rivojlanishiga yordam berish yo'llarini aniqlashdan iborat.

O'spirinlikdavriinsonhayotidagiengmurakkabvamuhimbosqichlardanbirihisobl anadi. Bu davr 12-18 yoshlaroralig'iniqamraboladivajismoniy, ruhiy, ijtimoiyvahissiyjihatkattao'zgarishlarbilantavsiflanadi.

O'spirinlikdavribolalikningtugashivakattalarningboshlanishio'rtasidagio'tishbosqich ibo'lib, budavrdoyoshlarko'plabpsixologikqiyinchiliklargaduchkelishadi.

Zamonaviyjamiyatdao'spirinlarpsixologikmuammolaritoborako'payibbormoqda, buesaota-onalar,

pedagogvapsixologlaruchunjiddiytashvishmanbaibo'libqolmoqda.O'spirinlikdavrini ngo'zigaxosxususiyatlarishundaki,

bupaytdashaxsningasosiy psixologikxususiyatlarishakllanadi, o'z-o'zinianglashrivojlanadivakelajakdagihayotyo'nalishibelgilanadi. Shu sababli, budavrdagipsixologikmuammolarningto'g'ritushunilishivasamaraliyechimlarningto pilishikattaahamiyatkasbetadi.

O'spirinlarpsixologiyasiningasosiyxususiyatlari:

O'spirinlikdavriningpsixologikjihatkano'zigaxosjihatlarimavjud. Birinchidan, budavrdoyoshlardashaxsiyo'zliknianglashtuyg'usirivojlanadi.

Ularo'zlarinikattalardunyosidamustaqilshaxssifatidako'rishga harakat qilishadi,

lekinaynipaytdahali ham bolalikningba'zixususiyatlarinisaqlabqolishadi. Bu ziddiyatko'plabchikikonfliktlargaolibkeladi. Ikkinchidan, o'spirinlaruchuntengdoshlarguruhiningta'sirinihoyatdakuchlibo'ladi. Ularo'zyoshdoshlariningfikrvaqabulqilishlarinikattalarningmaslahatlaridanko'ramu himroq deb hisoblashadi. Bu holatba'zannoto'g'riqarorlarqabulqilishgaolibkeladi. Uchinchidan, o'spirinlardahissiybeqarorlikkuzatiladi. Ularbirlahzadaxursandbo'lib, keyingidaqiqadag'amginyokig'azablanganbo'lishimumkin. Bu hissiyo'zgaruvchanlikgormonalo'zgarishlarvamiyarivojlanishiningxususiyatlaribilan bog'liq.

Shaxsiyo'zliknianglashmuammolari:

O'spirinlarengkattaqiyinchilikisifatida o'zlarinikimekanliklarinianiqlashdaduchkelish adi. "Men kimman?" degansavolularuchunasosiy masala bo'libqoladi. Bu davridayoshlar o'zlarining kuchlivazaiftomonlarinianiqlashga harakat qilishadi, o'zqiziqishlarivaqobiliyatlarinikashfetishadi. Lekinbujarayonhardoim ham osonkechmaydivako'pinchaichkiziddiyatlargaolibkeladi. Shaxsiyidentifikatsiyamua mmosio'spirinlar dao'z-o'zigaishonchsizlik, o'zini past baholashyokiaksincha, o'zinihaddantashqariyuqoribaholashkabiholatlarnikeltiribchiqaradi. Ba'ziyoshlar o'zlaridagikamchiliklarnijudakattako'rib, depressiyagaduchorbo'lishadi, boshqalariesao'zlarinihaqiqiydan ham zo'r deb o'ylab, boshqalarnimensimaydilar. O'spirinlarijtimoiymunosabatlaro'rnatishda ham qiyinchiliklargaduchkelishadi. Ularbirtomondanmustaqillikkaintilishadi, ikkinchitomondanesaqabulqilinishvatushunilishgaehtiyojsezishadi. Bu ziddiyatoilaa'zolaribilan, do'stlarbilanvao'qituvchilarbilanmunosabatlardakonfliktlargaolibkeladi.

Ota-onalarbilanmunosabatlardao'spirinlarko'pinchaqarshilikko'rsatishadi. Ularkattalarningnazoratidanchiqishga harakat qilishadivao'zqarorlarinimustaqilqabulqilmoqchibo'lishadi. Bu holatoiladaziddiyatlarvamojaroholatlarinikeltiribchiqaradi. Tengdoshlarbilanmunosa batlarda ham muammolaryuzagakeladi. Ba'zio'spirinlarijtimoiyguruhgakirishdaqiyinchiliksezishadi, boshqalariesanoto'g'riguruhlarta'sirigatushibqolishadi. Buningnatijasidaularzararliodatlargaberilishiyokiantisoshialxatti-harakatlargajalbqilinishimumkin.

Hissiybeqarorlik:

O'spirinlikdavridahissiybeqarorlikjudakengtarqalganmuammohisoblanadi. Yoshlarkayfiyatiningtez-tezo'zgarishi, haddantashqarihissiyotlarvaularninazoratqilaolmaslikkabiholatlarkuzatiladi. Bu

holatularningo'qishfaoliyati,
oilaviymunosabatlarvado'stlikaloqalarigasalbiyta'sirko'rsatadi.

Hissiybeqarorliksabablariorasidagormonalo'zgarishlar,
miyarivojlanishiningo'zigaxosxususiyatlarivatashqimuhitta'siriahamiyatlio'rintutadi.
O'spirinlarko'pinchao'zhissiyotlarinitushunaolmaydilarvaularnito'g'riifoda eta
olmaydilar.

O'quvfaoliyatibilanbog'liqmuammolar:Ko'plabo'spirinlaro'quvfaoliyatida
ham qiyinchiliklargaduchkelishadi. Ularo'qishgabo'lganqiziqishniyo'qotishi,
darsgae'tiborqarataolmaslik,
maqsadsizliktuyg'usivakelajakhaqidanoaniqlikseizishimumkin. Bu
muammolarko'pinchayuqoridaaytilganpsixologikqiyinchiliklarbilanchambarchasbo
g'liq.

O'spirinlar dao'quvmotivatsiyasiningpasayishiko'phollardao'zimkoniyatlarigais
honchsizlik, muvaffaqiyatsizlikdanqo'rqishyokiaksincha,
haddantashqariyuqoritalablarqo'yishbilanbog'liqbo'ladi.

Psixologikmuammolarning sabablari

O'spirinlarpsixologikmuammolariningsabablariko'pqirralivamurakkab.
Birinchinavbatda,
budavrdagijismoniyo'zgarishlarpsixikaholatigasezilarlita'sirko'rsatadi.
Gormonalo'zgarishlar,
jismoniyo'sishvarivojlanishjarayonlarihissiyholatnibeqarorlashtirisadi.

Ijtimoiyomillar ham muhimrolo'ynaydi. Zamonaviyjamiatdagitezo'zgarishlar,
axborotoqiminingortishi,
ijtimoiytarmoqlarningta'sirio'spirinlargaqo'shimchabosimyaratadi.
Ulardoimiyravishdaboshqalarbilano'zlarinisolishtirishgamajburbo'lishadivabuholato
'z-o'ziniqabulqilishdaqiyinchiliktug'diradi.Oilaviysharoitlar ham
kattaahamiyatkasbetadi. Ota-onalarningtarbiyauslubi, oiladagipsixologikmuhit,
iqtisodiyholatvaboshqaomillaro'spirinningpsixologikrivojlanishigabevositata'sirko'rs
atadi. Autoritaristyokiaksincha, juda liberal
tarbiyauslubio'spirinlardaturlixilmuammolarnikeltiribchiqarishimumkin.Maktabmu
hitivata'limtizimidagimuammolar ham
o'spirinlarpsixologiyasigasalbiyta'sirko'rsatadi. Haddantashqariyuqlama,
raqobatmuhati, o'qituvchilarningnoto'g'riyondashuvivaboshqaomillar stress
vapsixologikbosimnikuchaytirisadi.

Muammolarning oqibatlari:

O'spirinlikdavridagipsixologikmuammolarhalqilinmasa,
kelajakdajiddiyoqibatlargaoibkelishimumkin.
Engxavfliyoqibatlardanbiridepressiyavaboshqaruhiykasalliklarningrivojlanishidir.

Tez-tez stressga duchorbo'lgan o'spirinlarda anksietebuzilishi, obsessiv-
kompulsiv buzilish va boshqapsixologik kasalliklar paydobo'lishi mumkin. Ijtimoiy jihat
dan ham salbiy oqibatlar kuzatiladi.
Muammoli o'spirinlarni otog'riguruhlarta sirigatushib, giyohvandlik,
alkogolizm va boshqazararli odatlarga berilishi mumkin. Shuningdek,
ular qonun buzish va antisosial xatti-harakatlarga ham
jalb qilinishi mumkin. O'quv faoliyatida muvaffaqiyatsizlik ham
jiddiy oqibat hisoblanadi.

Psixologik muammolarga duchorbo'lgan o'spirinlar maktabni tashlab ketishi,
kasbtanlashdan otog'ri qaror qabul qilish va kelajakda professional
muvaffaqiyatsizlikka duch kelishi mumkin.

O'spirinlar psixologik muammolarini hal qilishda oila muhitiga ota-onalarning rolini hoya qilimuhim. Ota-
onalar birinchi navbatda o'spirinlik davrining og'zigaxos xususiyatlarini tushunishlarikerak. Ular farzandlarining budavridagi xatti-
harakatlarini shaxsiy hujum sifatida qabul qilmaslik,
balkiriv o'lanishning tabiiy jarayon sifatida qarash kerak. Ota-onalar farzandlar bilan ochiq va samimiymuloqot o'rnatishlarizarur.
Ular o'spirinlarni tinglay bilishlari, ularning fikr va his-
tuyg'ularini hurmat qilishlarikerak. Shu bilan birga,
aniq chegaralar va qoidalar belgilash ham muhim, chunki o'spirinlar hali ham yo'l-yo'riq va rahbarlikka muhtoj. Oilaviy faoliyatlarga e'tibor berish ham foydali.
Birgalikda vaqto'tkazish, umumiy qiziqishlarni rivojlantirish va o'spirinning individual ehtiyojlariga e'tibor berish muhim elementlardir.

Maktab va boshqata'lim muassasalari ham
o'spirinlar psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlashda muhim rolni o'ynaydi.
Maktablarda psixolog xizmatini ta'kidlash va o'spirinlarga psixologik yordam ko'rsatish zarur. O'qituvchilar o'spirinlarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda dars berishlarikerak. Ular o'quvchilarning individual farqlarini e'tiborga olishlari, muvaffaqiyatlarini tan
o'lishlariga rag'batlantirishlarimuhim. Maktabda ijobiy muhit yaratish, raqobat o'rniga hamkorlikni rag'batlantirish va harbiy o'quvchining og'zigaxos qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berish kerak. O'spirinlarning og'zlarini ham
o'z psixologik salomatliklarini saqlashda faol ishtirok etishlarimuhim. Sport
bilan shug'ullanish, ijodiy faoliyat, musiqayokisan'at bilan band bo'lish, kitob o'qish va boshqa foydalimashg'ulotlar psixologik holatni yaxshilashga yordam beradi. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va boshqa relaksatsiya usullari ham stress va anksietedarajasini kamaytirishda samarali.

O'spirinlargao'zhissiyotlarinigo'riboshqarishusullarinio'rgatishmuhihamiyatkas betadi.O'spirinlaruchunijtimoiyqo'llab-quvvatlashtiziminiyaratish ham zarur. Bu yo'nalishdayoshlarmarkazlari, qiziqishto'garaklari, sport seksiyalarivaboshqatashkilotlarmuhimrolo'ynaydi.Tengdoshlarbilansog'lommunos abatlaro'rnatishgayordamberish, ijobiynamunalarko'rsatishvazararlita'sirlardanhimoyaqilishkerak.

O'spirinlarpsixologikmuammolariningoldiniolishdavolashdanko'raosonvasamali. Ertayoshdayoqbolalardaijobiyo'z-o'ziniqabulqilishtuyg'usinirivojlantirish, ularning individual xususiyatlarinihurmatqilishvaqo'llab-quvvatlashmuhi.Oiladasog'lompixologikmuhiyaratish, ochiqmuloqotnirag'batlantirishvabolalarning histuyg'ularinigo'g'riifodaetishnio'rgatisholdiniolishchoralariningasosinitashkiletadi.Ma ktabyoshidanboshlabbolalarga stress bilankurashishusullarinio'rgatish, ularningijtimoiyko'nikmalarinirivojlantirishvamuvaffaqiyatlimunosabatlaro'rnatishg ayordamberishkerak.

O'spirinlarpsixologikmuammolarizamonaviyjamiyatningjiddiymuammolaridambirihisoblanadi. Bu muammolarnihalqilishhuchunkompleksyondashuvzarurbo'lib, undaoila, maktab, jamiyatva professional mutaxassislarbirgalikda harakat qilishlarikerak.O'spirinlikdavriharbirinsonhayotidagimuhimbosqichbo'lib, budavrdato'g'riqo'llab-quvvatlashvarahbarlikkelajakdagimuvaffaqiyatuchunasosyaratadi. Shuninguchuno'spirinlarningpsixologiksalomatligigae'tiborberishnafaqatshaxsiy, balkiijtimoiyahamiyat ham kasbetadi.Muvaffaqiyatliyechimtopishhuchuno'spirinlarningo'zigaxosxususiyatlarinit ushunish, ularning individual ehtiyojlarinihisobgaolishvasabrli, mehribonyondashishzarur. Faqatshundayholdao'spirinlarsog'lomvamuvaffaqiyatlikattalarbo'libyetishishlarimu mkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Erikson, E.H. (2019). O'spirinlikdavrivashaxsiyidentifikatsiya. Toshkent: O'qituvchinashriyoti.
2. Abdullayeva, M.K. (2020). Bolalarvao'spirinlarpsixologiyasi. Toshkent: Fannashriyoti.
3. Qodirov, A.A. (2018). O'spirinlarpsixologikrivojlanishiningo'zigaxosxususiyatlari. Psixologiyajurnali, 3(15), 45-52.

4. Steinberg, L. (2017). Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. Boston: HoughtonMifflinHarcourt.
5. Rayimova, D.S. (2021). Zamonaviyo'spirinlarningijtimoiy-psixologikmuammolari. O'zbekistonPedagogikajurnali, 2(8), 78-85.
6. Arnett, J.J. (2018). Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach. 6th Edition. Pearson.
7. Nazarova, G.B. (2019). Oilaviymuhitningo'spirinlarpsixologikrivojlanishigata'siri. Oilavajamiyatjurnali, 4(12), 23-29.
8. Siegel, D.J. (2016). Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain. New York: Jeremy P. Tarcher.
9. Toshmatov, J.N. (2020). Maktabpsixologxizmatiningo'spirinlarbilanishlashmetodikasi. Toshkent: Tarbiyanashriyoti.
10. Santrock, J.W. (2019). Adolescence. 17th Edition. McGraw-Hill Education.