

BOLALAR PSIXALOGIYASIDA O`SMIR BOLALAR RUHIYATI.

Islomova Sarvinoz Ismoil qizi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'spirin aqliy jarayonlarining o'ziga xos xususiyatlarini ta'kidlab, o'spirin bolalarning psixologik rivojlanishi ko'rib chiqiladi. U o'spirinlik davrida psixikaga ta'sir qiluvchi muhim omillarni, shu jumladan ijtimoiy, kognitiv, hissiy va biologik o'zgarishlarni o'rganadi. Adabiyotlarni batafsil ko'rib chiqish va psixologik usullarni qo'llash orqali maqolada o'smirlarning xulq-atvori, hissiy tartibga solish, shaxsiyatni shakllantirish, oila va tengdoshlarning roli bo'yicha tadqiqotlar natijalari muhokama qilinadi. O'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun kelajakdagi tadqiqotlar va amaliy tadbirlar bo'yicha takliflar berilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlar psixologiyasi, o'smirlarning rivojlanishi, kognitiv rivojlanish, hissiy tartibga solish, shaxsni shakllantirish, tengdoshlarning ta'siri, oila dinamikasi.

O'smirlik tez psixologik, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlar bilan ajralib turadigan inson rivojlanishidagi muhim davr. O'smir bolalar bolalikdan balog'at yoshiga o'tishda, shaxsiyat, hissiy tartibga solish va kognitiv ishlov berishda o'zgarishlarni boshdan kechirishda ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. O'smirlarning ruhiyatini tushunish ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar uchun ularning aqliy farovonligi va sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun juda muhimdir. Ushbu maqola kognitiv va hissiy rivojlanish nazariyalariga asoslanib, o'spirin psixologiyasining ko'p qirrali jihatlarini o'rganadi va ularning aqliy jarayonlariga ta'sir qiluvchi omillar haqida tushuncha beradi.

Ushbu maqola o'smirlarning psixologik rivojlanishi bo'yicha sifatli va miqdoriy tadqiqotlarni ko'rib chiqadi va tahlil qiladi. Birlamchi usullarga ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan jurnallarning adabiyotlarini ko'rib chiqish, meta-tahlillar va amaliy tadqiqotlar kiradi. Psixologik baholash va o'smirlar, ota-onalar va o'qituvchilar bilan

suhbatlar ma'lumotlari o'smirlarning kognitiv va hissiy rivojlanishi haqida tushuncha beradi. Bo'ylama tadqiqotlarning statistik tahlili atrof-muhit va ijtimoiy omillarning o'smirlarning ruhiy salomatligiga uzoq muddatli ta'sirini tushunish uchun ham qo'llaniladi.

O'smir bolalar psixikasi rivojlanishning murakkab va tez o'zgaruvchan jihati bo'lib, unga biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir qiladi. Bolalar psixologiyasida o'smirlik shaxsiyat, hissiyotlar va munosabatlardagi sezilarli o'zgarishlar bilan belgilanadigan muhim davr sifatida qaraladi.

O'smir rivojlanishining asosiy psixologik jihatlari:

Shaxsni Shakllantirish:

O'smirlik-bu o'spirinlar o'zlarini his qilishni o'rganishni boshlaydigan davr. Erik Eriksonning so'zlariga ko'ra, bu bosqich rol chalkashligiga qarshi shaxsiy identifikatsiyani rivojlantirishni o'z ichiga oladi. O'smirlar turli rollar, qadriyatlar va e'tiqodlar bilan tajriba o'tkazib, ular kimligini izchil his qilishadi.

Kognitiv Rivojlanish:

Kognitiv ko'nikmalar o'smirlik davrida sezilarli darajada rivojlanadi. Jan Piaget ushbu bosqichni rasmiy operatsion bosqich deb atagan, bu erda o'spirinlar mavhum fikrlashni va mantiqiy fikr yuritishni boshlaydilar. Bu ularga faraziy vaziyatlarni ko'rib chiqish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon beradi. Biroq, rivojlangan fikrlash qobiliyatiga qaramay, impulsivlik hali ham mavjud bo'lishi mumkin.

Hissiy O'zgarishlar:

O'smirlar ko'pincha gormonal o'zgarishlar tufayli kuchli hissiy tebranishlarni boshdan kechirishadi. Tuyg'ularni qayta ishlaydigan Amigdala ratsional fikrlash uchun mas'ul bo'lgan prefrontal korteksga qaraganda faolroq bo'ladi. Bu hissiy reaksiyalarning kuchayishiga olib keladi, shu jumladan kayfiyat o'zgarishi, ishonchsizlik hissi va ba'zan xavfli xatti-harakatlar.

Ijtimoiy Rivojlanish:

O'smirlik davrida tengdoshlar munosabatlari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar ko'pincha uydirma va ijtimoiy roziligini erishgandan bilan ko'proq xavotirda, qaysi xatti va o'z-o'zini hurmat ta'sir qilishi mumkin. Do'stlik va romantik munosabatlar ham shakllana boshlaydi, bu ularning ijtimoiy dunyosiga murakkablik qo'shadi.

Avtonomiya bilan kurash:

Yoshlar o'z ota-onalari mustaqilligini izlab, ular muxtoriyat vasf sifatida tez-tez mojarolar uchun etakchi. Ular balog'at yoshiga qarab chegaralarni sinab ko'rishni va hokimiyatga qarshi chiqishni boshlaydilar, ammo baribir tarbiyachilarning rahbarligi va hissiy yordamiga muhtoj.

Ruhiy Salomatlik Masalalari:

O'smirlik ruhiy salomatlik uchun juda muhim vaqt bo'lib, tashvish, depressiya va o'z-o'zini hurmat qilish kabi muammolar ko'pincha paydo bo'ladi. Tengdoshlarning bosimi, akademik stress, tana qiyofasi va ijtimoiy tarmoqlar bu his-tuyg'ularni kuchaytirishi mumkin. Sog'lom hissiy rivojlanishni rivojlantirish uchun ochiq muloqot va qo'llab-quvvatlovchi muhit juda muhimdir.

Xavf-Xatarni Qabul Qilish:

O'smir miyasi hali ham rivojlanmoqda, ayniqsa qaror qabul qilish va impulsni nazorat qilish bilan bog'liq sohalar. Natijada, o'spirinlar xavfli xatti-harakatlar bilan shug'ullanishlari mumkin, masalan, moddalar bilan tajriba o'tkazish, xavfli jinsiy faoliyat yoki ehtiyotsiz haydash.

Ushbu omillarni tushunish ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar uchun hayotning ushbu qiyin, ammo shakllantiruvchi bosqichida o'spirinlarni qo'llab-quvvatlashga yordam berish uchun juda muhimdir.

Topilmalar biologik, ijtimoiy va hissiy omillar kesishgan o'smir psixologiyasining murakkabligini ta'kidlaydi. O'smirlik davrida kognitiv rivojlanish ko'proq fikrlash qobiliyatiga imkon beradi, ammo qaror qabul qilishga hali ham impulsiv tendensiyalar ta'sir qiladi. Hissiy tartibga solish, ayniqsa maktab yoki ijtimoiy tarmoqlar kabi yuqori

stressli muhitda qiyin bo'lib qolmoqda. Shaxsni izlash tengdoshlar, oilaviy va onlayn jamoalarning tashqi ta'ziqlari bilan yanada murakkablashadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning o'spirin ruhiy salomatligiga ta'siri tobora kuchayib bormoqda. U ulanish va o'zini namoyon qilish imkoniyatlarini taklif qilsa-da, kiberhujum, tengdoshlarni taqqoslash va tana qiyofasi haqida tashvishlanish kabi masalalarga ham hissa qo'shadi. Raqamli savodxonlik va sog'lom onlayn odatlarga bo'lgan ehtiyoj o'spirinlarning psixologik rivojlanishida tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Xulosalar

O'smir bolalar psixikasini tushunish kognitiv, hissiy va ijtimoiy omillarni hisobga oladigan yaxlit yondashuvni talab qiladi. O'smirlik-bu sezilarli aqliy va hissiy rivojlanish davri bo'lib, o'smirlar ushbu muammolarni samarali hal qilish uchun ham oila, ham tengdoshlarining yordamiga muhtoj. Tadbirlar sog'lom hissiy tartibga solishni rivojlantirishga, tengdoshlarning ijobiy munosabatlarini rivojlantirishga va oilalarda ochiq muloqotni rag'batlantirishga qaratilishi kerak.

Ota-onalar rahbarligi va qo'llab-quvvatlashi: ota-onalar hissiy qo'llab-quvvatlash va tegishli chegaralarni belgilash muhimligi haqida ma'lumotga ega bo'lishlari kerak. O'smirlar va ota-onalar o'rtasidagi ochiq muloqot tengdoshlarning bosimi va ijtimoiy tarmoqlarning ba'zi salbiy ta'sirini yumshatishga yordam beradi.

Maktabga asoslangan tadbirlar: maktablar o'smirlar o'rtasida aqliy farovonlikni oshirish uchun hissiy tartibga solish, tengdoshlar munosabatlari va raqamli savodxonlikka qaratilgan dasturlarni amalga oshirishi kerak.

Ijtimoiy Media savodxonligi: ijtimoiy tarmoqlardan mas'uliyatli foydalanishni rag'batlantirish va kiberbullingni boshqarish, tana qiyofasi bilan bog'liq muammolar va ijtimoiy taqqoslash bo'yicha resurslarni taqdim etish o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilashi mumkin.

Qo'shimcha tadqiqotlar: ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning uzoq muddatli psixologik ta'sirini va tengdoshlar dinamikasini o'smir rivojlanishiga o'rganish uchun ko'proq bo'ylama tadqiqotlar o'tkazish kerak. Bundan tashqari, turli xil oilaviy

tuzilmalarning o'spirin ruhiy salomatligiga ta'sirini o'rganish chuqurroq tushuncha berishi mumkin.

Adabiyotlar.

1. G'.B. Shoumarov 1001 savolga psixlogning 1001 javobi– Toshkent: Mehnat. 2001, B.48
2. G'.B.Shoumarov Oila psixologiyasi. Toshkent: “Sharq” nashriyoti 2010 B.67
3. Z.T.Nishonova Psixologik xizmat Toshkent “Yangiyo'l poligraph service” nashriyoti 2007 B.20
4. G'oziyev E. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: “Noshir” nashriyoti nazariy eksperimental taxlil. –2010 B.189
5. U.R.Ibaydullayeva “O'smirlar o'rtasidagi nizolarni bartaraf etishda mahalla kengashi faoliyatining pedagogik-psixologik ahamiyati” magistrlik dissertatsiyasi. Samarqand. - 2014. B.14.
6. Z.T.Nishanova va boshq.rivojlanish psixologiyasi — Toshkent: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2018.
7. Каршибаева, Г. А., & Ибайдуллаева, У. Р. Оила психологияси. Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент–2022 й.