MAKTAB YOSHIDAGI O'SMIRLAR RUHIYATI VA ULAR ORASIDA STRESS HOLATLARIGA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH

Yuldashbekova Rano Abdivaxobovna
Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti
Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab yoshidagi o`smirlarda kuzatiladigan stressga chidamlilikni rivojlantirish masalalari ko`rib chiqiladi. Ushbu hollarda amalga oshirish lozim bo`lgan psixologik amaliyotlar, metodlar muhokama etiladi. Sohaga oid ilmiy qarashlar tahlil etiladi va xulosalar keltiriladi.
Kalit so‘zlar: stress, o`smirlik, psixologiya, metod, barqarorlik, natija, texnologiya.

KIRISH

Stress holatlari maktab yoshida uchrab turadigan holatlardan biri hisoblanadi. Ushbu holatda xotijramlikni saqlash, barqarorlikni boshqara olish ko`nikmalari yetakchi o`ringa chiqadi. Bu davr taxminan bolalarning 5-8 sinflarida o‘qish paytlariga to‘g‘ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo‘lgan davr oralig‘ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi mumkin. O‘smirlik davri “o‘tish davri”, “og‘ir davr”, “inqiroz davri” kabi nomlar bilan ham ataladi.

O‘smirlik davri psixologik xususiyatlarning alohida namoyon bo‘lishi sharoiti bo‘lib, unda favquloddagi ta`sirlar natijasida ayrim o‘zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa o‘smir xulq atvorining reaksiyalari muhit va yaqinlarning o‘zaro tasirida namoyon bo‘ladi.

ADABIYOTLAR SHARHI

V.Karimovaning o‘smirlar xulqini o‘rganish jarayonida olib borgan tadqiqotlarida namoyon bo‘lishicha o‘smirlar xulqi va unga undovchi ichki motivlarga ko‘ra ham o‘smirni turlarga ajratish mumkin [4]:

- ichki tuyg‘ular, motivlar, istaklar bilan tashqi xatti-harakatda ziddiyatga bormaydigan, dilidagi bilan tilidagi mos, aytganini qiladigan, lavzli, vijdonli, imon-e’tiqodli inson. Butun aqliy salohiyati va vijdoni bilan o‘zgalarning manfaatini o‘ylaydigan va shu bilan birgalikda hamisha o‘z ustida ishlaydigan inson barkamollik yo‘lida bo'ladi.
- hamisha hissiyotlarga beriluvchan, o‘ylamay gapirish, birovlarning dilini og‘ritib qo‘yish, keyin afsuslanish unga xosdir. Ko‘pchilik orasida ularni fikridan ko‘ra o‘zini ma’qullatishni istaydi, lekin hamisha ham o‘z hukmini o‘tkazolmay, odamlardan xafa bo‘lib yuradi. Bu kabi shaxslar oramizda ko‘p, lekin har bir shaxsning kimligi, qanday inson ekanligi albatta vaziyatga, tarbiyalangan,ijtimoiy muhitiga, bajarayotgan amallarining, xizmat burchlarining qanday vijdonan ado etilayotganligiga bog‘liq. Muhimi - xar bir shaxs jamiyatda o‘zining munosib o‘rnini topish, o‘zgalar manfaatini o‘z manfaatlari doirasida tasavvur eta olishi kerak.

E.M.Muxtorovning o‘smirlik davri uchun xarakterli bo‘lgan o‘z–o‘zini psixologik muhofaza qilish xaqidagi tasavvurlar ko‘lamini maxsus metodlar orqali empirik tahlil qilishga bag‘ishlangan tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki,ijtimoiy psixologik nuqtai nazardan xar qanday shaxs ayniqsa o‘smirlik davrida uning ijtimoiy taraqqiyotiga salbiy ta’sir etishi mumkin bo‘lgan turli xil muvaffaqiyatsizliklardan ichki ziddiyatlardan yuqori darajadagi stress holatlariga tushishdan o‘z vaqtidayoq o‘z-o‘zini psixologik muhofaza qila olishga tayyor bo‘lsagina u

yetarli darajada faoliyat va faolllik ko‘rsata oladi [3]. Bunday faoliyat va faollikning ta’minlanishi esa bugungi kunda har bir o‘smirda shakllanayotgan o‘z–o‘zini psixologik muhofaza qilish haqidagi tasavvurlar ko‘lamini alohida tadqiqot predmeti sifatida o‘rganishni tadqiq qilishni va tegishli ilmiy amaliy xulosalar chiqarishni taqozo etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Emansipatsiya reaksiyasi-Bu kattalarning qaramog‘idan nazoratidan va homiyligidan ozod bo‘lishiga intilishda ko‘rinadi. Reaksiya kattalar tomonidan belgilangan tartib, qoidaga yo‘naltirilgan. Ozod bo‘lish ehtiyoji mustaqil hayotga intilish bilan bog‘liq bo‘lib, bu reaksiya o‘g‘il bolalarda ko‘proq namoyon bo‘ladi.

Tengqurlari bilan guruhlashgan reaksiya.- Buning 2 turi mavjud.
-birinchisi bir jinsga asoslanib, unda doim lider va guruh a`zolarining guruhdagi o‘rinlari belgilangan. Bu guruhda liderning adyutanti unda intellektual qobilyat bo‘lsada, lekin jismoniy kuchli bo‘ladi, antilider liderning o‘rnini egallashga harakat qiladigan “ikkiyuzlamachi” u tomonga ham, bu tomonga ham o‘tib yuradigan o‘smirlar bo‘ladi. Bunday guruhning o‘z lideri bo‘lib, o‘z hududi bo‘ladi. Unga begonalarni yaqinlashtirmaydi. Guruhning tarkibi barqaror bo‘ladi va yangi az`olarni faqat sinovlar asosida qabul qilishadi. O‘smirlik davrida o‘smirlar kattalar singari bir maromda rivojlanmaydi. Shuningdek, ularning hayotida ham tanglik,nisbatan barqaror va tinch osoyishta kechadigan davrlari mavjud. “**Tanglik”** yani “**stress”** davri davomida o‘smir butunlay o‘zgaradi, bunday tanglik davrida o‘jar bo‘lib qoladi. Hech kimni eshitmaydi, hamma ishni o‘zi bilganicha qilishni xohlaydi. Buning oqibatida ular bilan atrofdagilar o‘rtasida nizolarning soni ortib boradi.

O‘smirning ichki dunyosida mashaqqatli iztiroblar kuzatib boriladi. Tanglik davrida juda ko‘p psixologik muammolar sodir bo‘ladi va mavjud muammolar tobora zo‘rayib boradi. Yosh davriga xos bo‘lgan tanglikning kechish jarayonlari bolaning temperament xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Uning shaxsi o‘zgaruvchan shakllanadi xamda eng zaif tasir qiluvchi bolalarda ham to‘g‘ri deb bo‘lmaydigan qizg‘in javob qaytarish holatlari uchraydi. Bazan esa qanday kechishi va oqibatini oldindan aytib bo‘lmaydigan taasurot qoldiradilar. Bolaning oilasi yoki uni o‘rab turgan noqobil ijtimoiy muhitda sodir bo‘lgan vaziyat unda sog‘lig‘ini yo‘qotish xavfini tug‘diradi, bolaning to‘laqonli rivojlanishi uchun meyordagi sharoitda sodir bo‘layotgan ayriliq, judolik jarohati bolani tanglik holatiga duch kelishiga sabab bo‘ladi.

O‘smirlar psixikasining yosh davrlarida o‘ziga xos xususiyati mavjud bo‘lib, ular quyidagilardan iborat [1]:

1. emotsional yetuk emasligi;
2. kattalar avtoritetiga bo‘ysunishi;
3. ishonuvchanlik;
4. jinsga oid munosabatlar xaqida xabardorligi va hayotiy tajribasining yetarli darajada emasligi.

XULOSA VA MUNOZARA

O‘smirlardagi axloqiy normalarning psixologik xususiyatini tadqiq qilish bilan bog‘liq nazariy-ilmiy manbalarning o‘rganilishi o‘smirlar axloqi haqida batafsilroq mushohadalar yuritish imkonini beradi. O‘smirlardagi axloqiy normalarning psixologik xususiyati shakllariga nisbatan tarixda va bugungi kunda turli xil munozarali fikrlar mavjud bo‘lib, bu qarashlar turli manbalarda, sharq va g‘arb mutafakkirlari ijodida, ilg‘or psixologiya vakillarining ilmiy asarlarida asrlar davomida ilmiy sayqal topib kelgan. Ayni paytda, o‘smirlar manaviyati

o‘zligini anglashning, o‘zini o‘zi rivojlantirishning va o‘z imkoniyatlariga adekvat baho berishning muhim omili sifatida olimlar e’tiborini tortgan doimiy tadqiqotlar obyekti hamda sub’ektiga aylantirilgan.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Petrovskiy.A.V-“Umumiy psixologiya”–Toshkent -2012-yil

2. Rustamovich, A. T. (2022). Artistic system of author's thinking “Notes from the Underground” by FM Dostoevsky and “A Hero of Our Time” by M. Yu. Lermontov. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, *11*(12), 236-239.

3. Аюпов, Т. Р. (2023). «ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ РЕАЛИИ» В ПРОЗЕ ПЕЛЕВИНА. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (103)), 31-34.

4. Тохирова, М. О. (2021). МАКТАБДА ФИЗИКА ҚОНУНЛАРИГА ДОИР ФАНЛАРАРО ТАТБИҚИЙ ГРАФИК МАСАЛАЛАРНИ ЕЧИШ МЕТОДИКАСИ. *Academic research in educational sciences*, *2*(CSPI conference 3), 626-631.

5. Otaqo‘Ziyevna, T. M., & Xonzodabegim, A. (2022). YORUG’LIKNING TARQALISHI, QAYTISHI VA SINISHI MAVZUSINI ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNALOGIYALARI ASOSIDA TASHKIL ETISH USULLARI. *Ta’lim fidoyilari*, *22*(7), 452-457.

6. Toxirova, M. (2021). Maktabda fizika qonunlariga doir fanlararo tatbiqiy grafik masalalarni yechish metodikasi. *Zamonaviy ta’limda matematika, fizika va raqamli texnologiyalarning dolzarb muammolari va yutuqlari. Chirchiq davlat pedagogika instituti mavzusidagi respublika ilmiy amaliy konferensiyasi to’plami*, *11*, 874-877.

7. Otaqo’ziyevna, T. M. (2022). METHODS OF SOLVING FINITE ISSUES OF APPLICATION OF NEWTON'S LAWS IN SCHOOL. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, *11*(07), 29-33.

8. Bazarova, N. S., & Ziyadullaev, S. K. (2021). THE SIGNIFICANCE OF POLYMORPHIC GENES OF MATRIX METALLOPROTEINASES (MMP) AND THEIR TISSUE INHIBITORS IN THE DEVELOPMENT OF DISORDER OF KIDNEY FUNCTION IN CHRONIC GLOMERULONEPHRITIS IN CHILDREN. *European journal of molecular medicine*, *1*(4).

9. Bazarova, N. S., Ziyadullaev, S. K., & Shadieva, H. N. (2022). COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF VARIOUS FORMS OF CHRONIC CHRONIC NEPHRITIC SYNDROME IN CHILDREN. *World Bulletin of Public Health*, *14*, 6-10.

10. Базарова, Н. С., & Зиядуллаев, Ш. Х. (2022). Современные аспекты полиморфных генов матриксной металлопротеиназ и ее тканевых ингибиторов у детей с хроническим гломерулонефритом и прогноз заболевания. *журнал гепато-гастроэнтерологических исследований*, *3*(1).

11. Akramova.G.S.- “Yosh psixologiyasi” – 2015 y.

12. Muxtorov E.M.-“Oila psixologiyasi”-Toshkent 2010-yil

13. Karimova .V.-“Oila psixologiyasi”-Toshkent 2017-yil

14. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Universitet va pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. – T.: O‘qituvchi, 2014.– 98 b.

15. Qodirova A.T. O‘smirlarda oilaviy nizolar to‘g‘risida ijtimoiy tasavvurlarining shakllanishi.-Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – T.: 2017. –143 b.

16. Аюпов, Т. Р., & Охунов, Ш. Р. (2021). “YOSH TADQIQOTCHI” ilmiy elektron jurnali. *YOSH TADQIQOTCHI JURNALI*, *99*.