

## O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING HAYOTIY KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USUL VA METODLARI

*Yigitova Muxarram Raximjonovna*

*Namangan viloyati Mingbuloq tumani*

*27-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bitiruvchi sinf o'quvchlarining hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish kerakligini anglab yetishlari, va bu jarayonni baholashda o'smir yoshidagi o'quvchilarini eng adekvat munosabat o'rnatish va ular bilan samimiy bo'lishda psixologik usul va metodlar haqida yozilgan.

**Kalit so'zlar:** ko'nikmalar, yosh xususiyatlari, o'smirlilik yoshi, hayotiy ko'nikmalar, yosh hususiyatlari, ijtimoiy vaziyat, samarali harakat, psixologik kompensatsiya, pubertat davr, istaklar.

**KIRISH** O'sib kelayotgan yosh avlodni dunyoqarashi, tarbiyasi va umuman, o'zini tevarak-atrofdagi odamlarga bo'lgan munosabatiga qarab, inson olamga ijobiy yoki salbiy nazar bilan qaraydi, o'z qarashlarini shakllantiradi, atrofdagilar bilan munosabatlarini quradi. Hayotiy ko'nikmalar bu insonlarni hayot talablari va muammolarini samarali hal qilish imkonini beradigan moslashuvchan va ijobiy xulq-atvor xususiyatidir. Hayot ko'nikmalari keng ma'noda kasb-hunar sohalari, ishlab chiqarish vositalari bilan bog'liq bo'lgan ta'lim, o'qitish va ko'nikmalarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Psixologiyada hayotiy ko'nikmalar kompetensiyaning asosidir. Psixologik kompetensiya - bu shaxsning kundalik hayotda samarali harakat qilish, uning talablari va o'zgarishlariga javob berish qobiliyati. Bu aqliy faoliyatning yaxshi darajasini saqlab qolish va turli vaziyatlarda boshqa odamlar bilan muloqot qilishda adekvat bo'lish qobiliyatidir. Psixologik kompetensiya bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning asosidir. Shuning uchun ham psixologik kompetensiyani rivojlantirishni eng muhim psixologik vazifalardan biri deb hisoblash mumkin. Bunga maktabda bolalar va o'smirlarga hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish orqali erishish mumkin. Hayotiy ko'nikmalar ko'pincha bolani kuzatish va tajribasi orqali bilvosita yoki to'g'ridan-to'g'ri ma'lum bir mahoratni o'rgatish maqsadida ota-ona tomonidan o'rgatiladi. Ota-ona tarbiyasini o'zini o'rgatish mumkin bo'lgan yoki inson uchun tabiiy bo'lgan hayotiy ko'nikmalar to'plami deb hisoblash mumkin va ota-onalik bilan shug'ullanish ko'nikmalariga o'rgatish, shuningdek, bolaning qo'shimcha hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish bilan mos kelishi mumkin va ota-onalarga o'z farzandlarini voyaga yetganida boshqarishga imkon beradi. An'anaviy oila tuzilmalari va sog'lom munosabatlar ota-onalarning ajralishlari, psixologik kasalliklar yoki bolalar

bilan bog'liq muammolar (masalan, giyohvand moddalarni iste'mol qilish yoki boshqa xavfli xatti-harakatlar) tufayli buzilgan taqdirda ko'plab hayotiy ko'nikmalar dasturlari taklif etiladi. O'quvchilarda hayotiy ko'nikmalarni rovojlantirishning zarurati quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

1. Bu jiddiy og'irlashgan ijtimoiy vaziyat bilan bog'liq: oila poydevorining buzilishi, oilalarning mutlaq ko'pchiligining turmush darajasining pasayishi, jinoyatchilikning ko'payishi, o'smirlarning giyohvandlikka tushib qolish xavfi va boshqalar. O'smirlarga hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish ularga bunday muammolarni engishga yordam beradi.
2. Bundan tashqari, bunday mashg'ulotlarni imkon qadar erta, hatto o'smirning g'ayrioddiy xulq-atvor munosabatlarini o'zlashtirmasdan oldin amalga oshirish kerak. Hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish sog'lom turmush tarziga, shaxslararo ijobiy munosabatlarga, o'z xatti-harakatlari uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga olib keladigan qobiliyatlarni egallash va rivojlantirishga yordam beradi.

**ASOSIY QISM** O'smirlik yoshining klassik tadqiqotiga nazar solsak, unda turli xil nazariyalar, farazlar va fundamental izlanishlar borligining guvohi bo'lamiz. O'smirlik yoshiga xos yorqin psixologik konsepsiyalardan biri XX asrning boshlarida L.S.Vigotskiy (1930) tomonidan yaratilgan madaniy-tarixiy nazariya bo'lib, unda mazkur yosh simptomatikasi, o'smir psixologiyasidagi barqaror va tarixiy o'zgaruvchanlik, uning fenomenlariga oid ilmiy konsepsiyalarning interpretatsiyasi berilgan. L.S.Vigotskiy ta'lim va taraqqiyotning o'zaro masalasini ko'rib chiqdi. Bunda u quyidagi vaziyatni keltirib chiqardi. Bolaga psixik hayotidagi qiyin shakllar muloqot jarayonida shakllanadi, demak muloqot nisbatan tizimlashtirilgan shaklda – o'qitishda rivojlanishni shakllantiradi, yangi psixik ma'lumotlarni vujudga keltiradi, oliy psixik funktsiya takomillashtiriladi. Ta'lim psixologiyani shakllanishida muhim rol egallab, uning shakllari esa rivojlanish jarayonida o'zgaradi.

O'smirlik yoshini pubertat davr deb atagan Sh.Byuler o'z ishlarida ushbu davrning biologik mohiyati ochib berilgan. Pubertat davr—bu biologik o'sish davri bo'lib, jinsiy yetilish o'z nihoyasiga yetadi ammo jismoniy rivojlanish davom etadi. U pubertat davrdan oldingi bosqichni insonning bolalik, ushbu davrning tugashini o'smirlik deb ataydi. Sh.Byuler pubertat davrni ikkiga: psixik va jismoniy davrlarga ajratadi. O'smirning yetilishiga ta'sir etuvchi tashqi va ichki qo'zg'atuvchilar undagi o'zidan o'zi qoniqishi va xotirjamligini izdan chiqarib, uni o'zga jinsni qidirishga undaydi. Biologik yetilish uni izlanuvchan qilib qo'yadi va uning «Men»ida «U» bilan uchrashish istagi tug'iladi. Ya'ni Sh.Byuler psixik pubertatlikni tanadan farqlashga harakat qiladi. Uning fikricha, jismoniy yetilish o'g'il bolalarda o'rtacha 14-16 yosh, qiz bolalarda 13-15 o'smirlik davrida to'g'ri keladi. Albatta, bunday farqlashlarda shahar va qishloq, alohida mamlakatlar va hatto iqlimning ta'siri hisobga olinadi. Pubertatlikning quyi chegarasi 10-11 yosh, yuqori chegarasi 18 yosh bo'lishi kerak. Ushbu davrning negativ xususiyatlari sifatida o'smirning urishqoqligi, injiqligini

ifodalovchi jismoniy va ruhiy toliqish, notinch, oson qo'zg'aluvchi holat, yuqori sezuvchanlik hamda qo'zg'aluvchanlikni ko'rsatadi. O'smirlarning o'zlaridan qoniqmasliklari asta atrofdagilaridan ham qoniqmasliklariga sabab bo'lib, boshqachalari intilishlari bilan uyg'unlashadi va turli salbiy fikrlar shakllanishiga olib keladi. Ya'ni, o'smirlarda «sust melanxoliya» va «tajovuzkor himoya» shakllanadi. Mazkur davrning ijobiy xususiyatlaridan biri tarzida qandaydir go'zallikning anglangan kechinmalarini, muxabbat tuyg'usini misol qilib keltiradi.

**XULOSA** O'smirlik yoshi xatti-harakatlarida suyana boshlaydigan dunyoqarashlarning, ma'naviy e'tiqod, prinsip qoida, idealarining, baholash mulohazalari sistemasining tarkib topishi davridir. Agar kichik maktab yoshi davrida u yoki kattalarning, ya'ni o'qituvchilar va ota-onalarning bevosita ko'rsatmalari bilan, yoki o'zining tasodifiy va impulsiv istaklari ta'siri bilan harakat qilgan bo'lsa, endilikda uning uchun o'z xatti-harakatlarining prinsipi, o'zining qarashlari va e'tiqodlari asosiy ahamiyat kasb etadi. Ota-ona va psixologlar shuni e'tiborga olishi lozimki, xuddi ana shu yoshda axloqiy ong taraqqiyotiga zamin qo'yiladi.

Psixologlar o'z oldilariga o'smirlar ma'naviy ongining mazmunini, ularning axloqiy tushunchalari va tasavvurlarini o'rganish vazifasini qo'yganlar. Tadqiqotlar umuman o'smirlar ma'naviy ongining yuksak darajada ekanligini ko'rsatadi. O'smirlarning ko'pchilik qismi yoshlarga munosib ma'naviy tushunchalarni to'g'ri tushunadilar. O'quvchilarda hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirishni oilada ota-ona maktablarda boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Z. Nishanova, Z. Qurbonova, S. Abdiyev PSIXODIAGNOSTIKA VA EKSPERIMENTAL PSIXOLOGIYA, «TAFAKKUR-BO'STONI» nashriyoti
2. E.G. G'oziyev. Psixologiya muammolari. Toshkent 1999 yil
3. Rays F. O'smirlik va yoshlik psixologiyasi, Sankt-Peterburg, ed. Piter, 1999 yil,
4. Oila va shaxs shakllanishi / ed. Bodalev A.A., ed. "Ma'rifat", 1989 yil,
5. Titarenko V. Ya. Oila va shaxsning shakllanishi, ed. Fikr, 1987 yil,
6. Feldshteyn D. I. O'smirlik davrida bola shaxsining shakllanishi,
7. <http://hozir.org/1-mavzu-osmirlik-davri-reja.html?page=2>
8. <https://yandex.ru/turbo/urok.1sept.ru/s/articles/610766?lite=1>