

O'SMIRLARNING ADAPTATSIYA JARAYONIDAGI KRIZISLAR

Gulamova Nazokat Rustamovna

Toshkent shahar Yunusobod tumani

58-maktab Amaliyotchi psixologi

+998-88-017-95-45

bbnnnn591@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12566051>

Annotatsiya: maqola o'smirlarning adaptatsiya jarayonidagi krizislarni tahlil qiladi. O'smirlik davri, shaxsning hayotida o'ziga xos o'tish davri bo'lib, bu davrda o'smirlar ko'plab psixologik, ijtimoiy va fizik o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. Bu o'zgarishlar o'smirlarda turli xil adaptatsiya krizislarini keltirib chiqarishi mumkin. Maqola o'smirlarning adaptatsiya jarayonidagi asosiy krizislar va ularni yengish yo'llarini tahlil qiladi.

Kalit Sözlär: o'smirlik, adaptatsiya, krizis, psixologik o'zgarishlar, ijtimoiy moslashuv, o'z-o'zini anglash.

O'smirlik davri (taxminan 12 yoshdan 18 yoshgacha) shaxsning hayotida muhim o'tish davri hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar o'zlarining shaxsiyati, qiziqishlari va mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradilar. Biroq, bu davrda yuzaga keladigan o'zgarishlar o'smirlarda turli xil psixologik va ijtimoiy adaptatsiya krizislarini keltirib chiqarishi mumkin.

O'smirlik davrida yuzaga keladigan adaptatsiya krizislari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Shaxsiy Identifikatsiya Krizisi:** O'smirlar o'zlarining kimligini, qiziqishlarini va qadriyatlarini aniqlash jarayonida turli xil shaxsiy krizislarni boshdan kechirishi mumkin.
- **Ijtimoiy Moslashuv Krizislari:** Tengdoshlar orasida o'z o'rnini topish, oila bilan munosabatlarda o'zgarishlar kabi ijtimoiy moslashuv jarayonida krizislar yuzaga kelishi mumkin.
- **Ta'lim va Kelajakka Tayyorgarlik Krizislari:** O'smirlik davrida ta'lim muassasalarida duch keladigan qiyinchiliklar va kelajak kasb-hunar tanlashda qaror qabul qilish jarayonida krizislar yuzaga kelishi mumkin.

Adaptatsiya (lot. adaptatio — mos-lashuv) — 1) organizmning turli yashash sharoitlariga moslashishi; 2) sezgi a'zolarining o'ziga ta'sir etadigan qo'zg'atuvchilarga moslashishi natijasida ularida sezgirlik darajasining o'zgarishi (masalan, ko'zning yorug'lik yoki qorong'ilikka moslashuvi). Qo'zg'atuvchining ta'sir kuchi o'zgarishi bilan sezgirlik ham o'zgaradi. Qo'zg'atuvchilar sust ta'sir etganda sezgirlik oshadi, kuchli ta'sir etganda esa kamayadi. Adaptatsiya hodisasi hamma tashqi sezgilar (ko'rish, eshitish, hid, ta'm, badan sezgisi) ga xosdir. Taktil, harorat, hid va ko'rish sezgilarida adaptatsiya kuchli, eshitish va og'riq sezgilarida ku-cheizdir. Ichki sezgilar (mas, tashnalik, ochlik) ga nisbatan adaptatsiya hosil bo'lmaydi. Adaptatsiya organizmning normal hayot faoliyatini saqlab turishini, atrof muhitning turli omillari: temperatura va iqlimning o'zgarishiga (qarang Iqlimga moslashish), balandlikka (qarang Balandlik kasalligi), ko'pgina infeksiya agentlarga (qarang Immunitet) moslanishini ta'minlaydi. Adaptatsiya reaksiyasi moddalar almashinuvi intensivligining uzluksiz o'zgarib turishiga asoslangan. Odam organizmining mos-lashuv reaksiyasi (Adaptatsiya reaksiyasi)ni tez (spesifik) va sekin (nospesifik), tug'ma (tur evolyutsiyasi jarayonida shakllan-gan) yoki orttirilgan (har bir organizm uchun o'ziga xos) reaksiyalarga bo'lish mumkin. Masalan, og'ritadigan omil ta'si-riga javoban oyoq-qo'lni tortib olish, jismoniy

ish qilganda nafas olishning kuchayishi, qon oqimi hamda yurak faoliyatining tezlashishi va qonning qayta taqsimlanishi, qorong'ida ko'z yorug'lik sezish layoqatining zo'rayishi — bularning hammasi tug'ma tez adaptatsiya reaksiyalaridir. Har bir kishining turli yashash sharoitlariga moslashish imkoniyati uning irsiyati, yoshi, sog'lig'i va boshqalarga bog'liq.

Adaptatsiya krizislarini yengishda quyidagi usullar samarali bo'lishi mumkin:

- **Psixologik Qo'llab-Quvvatlash:** O'smirlarga psixologik qo'llab-quvvatlash berish, ularning his-tuyg'ularini tushunish va qabul qilish.
- **Ijtimoiy Ko'nikmalarini Rivojlantirish:** Ijtimoiy ko'nikmalar va o'zini ifoda etish qobiliyatini rivojlantirish orqali o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash.
- **Ma'lumot va Yo'naltirish:** O'smirlarga ta'lim va kelajakka oid qarorlar qabul qilishda aniq ma'lumot va yo'naltirish berish.

Dunyoga kelibqola uni o'rab turgan atrof-muhit bilan o'ziga xos munosabatlarga kirishadi. Shu sababli atrof-muhit nafaqat bolaning yashash tarzini belgilab beruvchi omil, balki, uning ruhiy jarayonlari rivojlanishini taraqqiy ettiruvchi yoki, aksincha tormozlovchi asosiy manbasi ham bo'lishi mumkin ekanligi fanda isbotlangan. Bu holat, ayniqsa, o'smirlik davrida yaqqol ko'zga tashlanadi. O'smirlar xarakterida ijtimoiy-psixologik dezadaptatsiya holatlari turli sabablar orqali yuzaga kelishi mumkin. Adaptatsiya (moslashish) tushunchasi zamonaviy psixologiya fanida katta o'rin egallaydi. Shuning bilan bir qatorda ushbu muammoga nisbatan turli nuqtai nazarlar mavjud. Adaptatsiya asosini organizmning tashqi muhitdagi vaziyatlarda ichki barqarorligini saqlab turish imkonini beruvchi reaksiyasi tashkil etadi. "Adaptatsiya organizmni turli sharoitlarda me'yoriy rivojlanish, optimallashish qobiliyatlarini saqlab turishini ta'minlaydi. "Pedagogika va psixologiyada adaptatsiya tushunchasining shaxs rivojlanishi nazariy taxlilida shaxs rivojlanishining nisbatan turg'un bosqichiga o'tish jarayoni sifatida qaraladi. Agar individga adaptatsiya jarayonidagi qiyinchiliklarni yengib o'tish imkoni bo'lmasa, shaxs rivojlanishidagi asoratli buzilishlariga sabab bo'lishi mumkin, ya'ni adaptatsiya ijtimoiylashuv jarayonidagi individuallashuvdir. A.A.Nalchajyan adaptatsiya psixologik bilishda katta ahamiyat kasb etishini ta'kidlagan holda, ushbu tushunchani keng ma'noda, ya'ni subyektning muhit bilan munosabatlari jarayonidagi ikki qarama qarshi yo'nalgan jarayonlarning uzviy bog'ligida deb ta'riflagan. E.A.Orlova esa adaptiv jarayonlarni uch asosiy fundamental turlarga ajratadi: Birinchi tur: Shakllangan ijtimoiy vaziyatni o'zg'artirishga qaratilgan faol urinishlar; Ikkinchi tur: "Begonalashuv sindromi" mavjud muammoni hal etishdan qochishga xarakat qilish; Uchinchi tur: "dialog" o'zgargan ijtimoiy muxit bilan o'zaro kelishuvga kelish.

Voyaga etganlik davri - bu shaxs hayotida muhim o'zgarishlar va rivojlanishlar sodir bo'ladigan o'tish davri. Bu davrda o'zlikni anglash, o'ziga ishonch, mustaqillik kabi masalalarda muhim qadamlar qo'yiladi. Moslashuv jarayonida shaxslar duch keladigan inqirozlar bu davrning tabiiy qismi bo'lib, ko'pincha shaxsning shaxsiy rivojlanishi uchun muhim imkoniyatlar yaratadi. Biroq, bu inqirozlarni boshqarish bolalarning psixologik va ijtimoiy salomatligi uchun juda muhimdir.

Identifikatsiya inqirozi: Erik Eriksonning psixo-ijtimoiy rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik shaxsiyat va o'ziga xoslik chalkashliklari o'rtasidagi kurashni o'z ichiga oladi. Bu davrda bolalar o'zlari kimligi, nimaga ishonishlari va kelajakda kim bo'lishni xohlashlari haqida o'zlariga savol berishadi. Identifikatsiya inqirozi - bu odamlar ushbu savollarga qoniqarli javob topish jarayonida boshdan kechiradigan ziddiyat va noaniqlik holati.

Mustaqillik inqirozi: O'smirlar mustaqillik va erkinlikka intilishlari bilan birga, oilalarining yordami va yo'l-yo'riqlariga ham muhtojdirlar. Bu qarama-qarshi ehtiyojlar bolalar va ularning ota-onalari o'rtasidagi nizolarga olib kelishi mumkin. Mustaqillik inqirozi - bu osmirlarning o'z oilalaridan ajralib turish va mustaqil shaxs sifatida yashash qobiliyatini sinab ko'rish, shu bilan birga o'z qarorlarini qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish jarayoni.

Tengdoshlarning bosimi va ijtimoiy moslashuv inqirozi: Osmirlar o'z tengdoshlari guruhlariga moslashish va ularni qabul qilish istagiga ega bo'lishi mumkin. Bu turli inqirozlarga olib kelishi mumkin, masalan, bosim ostida his qilish, rad etish qo'rquvi va ijtimoiy doirada o'z o'rnini topishda qiyinchiliklar. Tengdoshlarning bosimi - bu tengdoshlarning o'z qadriyatlari va e'tiqodlari va tengdoshlarining umidlari o'rtasida muvozanatni o'rnatishga harakat qiladigan jarayon.

Ta'lim va kelajak tashvishi: Ta'lim davri - ta'lim hayotida muhim qarorlar qabul qilinadigan davr. Bu davrda talabalar kasb tanlash, universitetga kirish imtihonlari va kelajak rejalari kabi masalalarda bosim va stressni boshdan kechirishlari mumkin. Ta'lim va kelajak tashvishlari bolalarning qobiliyatlari, qiziqishlari va kelajakdagi maqsadlari haqida noaniqlik bilan kurashishni o'z ichiga oladi.

Hissiy inqirozlar: Voyaga etganlik davri - bu hissiy tebranishlar va kuchli his-tuyg'ular davri. Sevgi, do'stlik, umidsizlik va rad etish kabi tajribalar Osmirlarni hissiy inqirozlarga olib kelishi mumkin. Bunday inqirozlar bolalarning hissiy barqarorligini va his-tuyg'ularini ifoda etish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun muhim imkoniyatlar yaratadi.

O'smirlarning moslashish jarayonidagi inqirozlar ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishidagi muhim burilish nuqtalaridir. Ushbu inqirozlarni sog'lom boshqarish bolalarning mustahkam shaxsiyatini rivojlantirishga, mustaqillikka erishishga va etuklikka erishishga yordam beradi.

Xulosa: o'smirlik davrida yuzaga keladigan adaptatsiya krizislari o'smirlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu krizislarni engish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va ma'lumot berish kabi usullar samarali bo'ladi. Shuning uchun, o'smirlarga adaptatsiya jarayonida yordam va qo'llab-quvvatlash ko'rsatish muhimdir.

References:

1. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. Norton & Company.
2. Steinberg, L. (2017). Adolescence. McGraw-Hill Education.
3. Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? Child Development Perspectives.
4. Umarova, G., & Toshpo'latov, A. (2024). Klaster tanqidiy fikrlash texnologiyasi texnikasi sifatida. Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления, 1(10), 49–55. Извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/cajmrms/article/view/33393>
https://t.me/innovatsion_akademic
5. Umarova, G. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING O'QISHGA BO'LGAN KLASSTERLI YONDASHUVI. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH (T. 2, Выпуск 6, сс. 116–122). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11542450>
https://t.me/innovatsion_akademic

6. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Adaptatsiya>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlarda-dezadaptatsiya-holatlarining-yuzaga-kelish-sabablari-hamda-uning-profilaktikasi>
8. Toshpo'latov, A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154> DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8001510>



INNOVATIVE
ACADEMY