

**O‘SMIRLIK DAVRIDA HAYOTIY BARDOSHLILIK
NAMOYON BO‘LISHI**

Mannabova E‘zoza Baxromjon qizi

O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi tayanch doktoranti

O‘smirlik — bu shaxsning rivojlanishidagi asosiy davrlardan biri, turli qiziqishlarning namoyon bo‘lishi, lekin ayni paytda hissiy sohaning rivojlanish davri. Hozirgi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar zamonaviy o‘smirlar ongida ham o‘zgarishlarni oldindan belgilab bermoqda. Ular ijtimoiy “ochiqlik”, o‘rnatilgan qadriyatlar tizimining yo‘qligi, jismoniy va ruhiy salomatlikning yomonlashuvi bilan tavsiflanadi¹. Hukmron ota-ona bolaning kognitiv qiziqishini bostiradi, shu bilan birga, bolaning atrofidagi dunyoda o‘zini anglash uchun kattalar oldidagi ma’naviy javobgarligi sezilarli darajada oshadi. Zamonaviy bolalar va o‘smirlar, maktabdan tashqari, ko‘plab turli xil qo‘shimcha mashg‘ulotlarga qatnaydi. Chunki ota-onalar ularga eng yaxshi ta’lim berishni xohlaydilar.

O‘smirlarning hayotiy bardoshliligini rivojlantirish jarayoni ularning o‘z-o‘zini anglashi va qadriyatli oriyentatsiyalar tizimiga ta’sir qiladi. Bu davrda o‘z-o‘zini anglash quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- o‘z-o‘zini analiz qilish (o‘smirning potensial imkoniyatlarini ochishga yordam beradi);
- o‘z his-tuyg‘ularini refleksiya qilish (insonga sodir bo‘layotgan hamma narsani ongli ravishda idrok etish, o‘z pozitsiyasidan xabardor bo‘lish va maqsadga erishishga qaratilgan samarali harakatlar qilish imkonini beradi);
- ma’lum timsollarga ega bo‘lgan takomillashtirish istagi (muhim odamlar bilan muloqot; kitoblar va filmlardagi qahramonlar tasvirlari; ijtimoiy talablar; o‘z qadriyat yo‘nalishlari). Bu jihatlarning barchasi ojizlik, harakatsizlik yoki deviant xulq-atvor (autoagressiya) bilan taqqoslanadi.

¹Аверин В. А. Психология детей и подростков: учеб. Пособие / В. А. Аверин. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. - 379 с.

O'smirlarning hayotiy bardoshlilikining namoyon bo'lishi ko'pincha tajovuzkor harakatlar bilan kuchaytirilishi mumkin. Chunki yetarli darajada rivojlangan semantik sohada samarali kurashish strategiyalari amalga oshirilmaydi yoki qabul qilinmaydi. O'smir uchun o'zini o'zi tasdiqlash juda muhim ko'rinadi. Shu bilan birga, bu davrda hayotiy bardoshlilikini rivojlantirish bilan bog'liq jarayonlar faollashadi: o'z-o'ziga bahoni belgilash, qiyinchiliklarga munosabatni va bu qiyinchiliklarga nisbatan munosabatini rivojlantirish.

O'smirlar o'z fikrlarini agressiya bilan himoya qilishga moyil bo'lib, bu o'z navbatida ijtimoiylashuvning muhim bosqichidir. Asta-sekin, hayotiy bardoshlilik va agressiya o'rtasidagi bog'liqlik zaiflashadi². Agressiyani o'smirning hissiy zo'riqishini yengillashtiradigan va ishonch hissini uyg'otadigan faoliyatga kiritish orqali yo'q qilish mumkin.

Hayotiy bardoshli shaxsni shakllantirish, albatta, qadriyatlar tizimini shakllantirishni o'z ichiga oladi. O'smirlar uchun eng muhim qadriyatlar — bu “quvnoqlik”, “tarbiyalilik”, “o'z qarashlarini himoya qilishdagi jasorat”, “iroda mustahkamligi”dir

Vaqt o'tishi bilan o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatiga o'smirlarda hayotiy bardoshli bo'lishga chorlovchi shaxsiy xususiyatlarni rivojlantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Stresli vaziyatlarni yengishda tashqi omillar juda muhim rol o'ynaydi. O'smirlar uchun stresli vaziyatlarni yengishning asosiy omili — bu yaqinlarning ijtimoiy va hissiy qo'llab-quvvatlashi.

O'smirlik davridagi ko'plab muammolarga qaramay, maktab yillari hali ham o'rganish va rivojlanish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Agar o'smirda hayotiy bardoshlilik e'tiqodi shakllangan bo'lsa, u har qanday inqirozni yangi istiqbolli imkoniyatlar sifatida qabul qiladi.

Yuqori sinf davrida nazariy fikrlash rivojlanadi va kognitiv qobiliyatlar yaxshilanadi. O'smirlik davrida intellektning rivojlanishi ijodiy qobiliyatlarning rivojlanishiga turtki bo'lib xizmat qiladi. O'smirlik hayotiy bardoshlilikni

² Одинцова М. А. Психология жертвы или немного о великой манипуляции / М. А. Одинцова. – М.: Институт психологии и педагогики, 2009. - 226 с.
www.tadqiqotlar.uz

shakllantirish uchun eng qulay davrlardan biri bo'lib, hayotiy bardoshlilik, o'z navbatida, maktab o'quvchilarining jismoniy va ruhiy salomatligini, qiyin hayotiy vaziyatlarda samarali moslashishni ta'minlaydigan zarur resursdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: учеб. Пособие / В. А. Аверин. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. - 379 с.
2. Одинцова М. А. Психология жертвы или немного о великой манипуляции / М. А. Одинцова. – М.: Институт психологии и педагогики, 2009. - 226 с.