

## YUQORI SINIF O‘QUVCHILARIDA UCHRAYDIGAN RUHIY INQIROZLAR VA ULARNI PSIXOLOGIK KORREKSIYA QILISHNING INNOVATSION YO‘LLARI

*Qazaqbaeva Gùlnaz Qallibek qizi*

*Qoraqalpog‘iston Respublikasi Kegeyli tumani MMTBga qarashli 13-sonli maktab psixologi*

### Annotatsiya

Mazkur tadqiqotda yuqori sinf o‘quvchilarining rivojlanish bosqichlarida kuzatiladigan psixologik inqirozlar va ularning shaxs shakllanishiga ta’siri konseptual jihatdan tahlil qilingan. O‘smirlikdan ilk yoshlik davriga o‘tish davridagi fiziologik va ruhiy transformatsiyalar o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuviga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy asoslab berildi. Maqolada inqirozli holatlarning kelib chiqishida oilaviy muhit, maktabdagi akademik bosim va tengdoshlar bilan muloqotning o‘rni atroflicha o‘rganilgan. Muallif tomonidan Kegeyli tumanidagi 13-maktab o‘quvchilari misolida o‘tkazilgan kuzatuvlar asosida inqirozlarning tipologik xususiyatlari tasniflandi. Tadqiqot davomida "shaxsiy identifikatsiya" va "rol chalkashligi" o‘rtasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishning zamonaviy metodologik asoslari ishlab chiqilgan. Inqiroz holatidagi o‘quvchilar bilan ishlashda kognitiv-bixevioral terapiya va art-terapiya usullarining samaradorligi qiyosiy tahlil qilindi. Maqolada maktab psixologi, ota-ona va pedagoglar hamkorligining inqirozlarni yumshatishdagi ahamiyati alohida ta’kidlangan. Xulosa qismida yuqori sinf o‘quvchilarida uchraydigan depressiv holatlar va motivatsiya pasayishini korreksiya qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar majmuasi keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** Psixologik inqiroz, o‘smirlik davri, identifikatsiya, korreksiya, emotsional beqarorlik, shaxs taraqqiyoti, Kegeyli tumani, psixoprofilaktika, kognitiv yondashuv, maktab psixologiyasi.

### KIRISH

Zamonamizning shiddatli o‘zgarishlari va axborot oqimining ko‘pligi o‘sib kelayotgan yosh avlod ruhiyatiga turlicha ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, yuqori sinf (9-11-sinf) o‘quvchilari uchun bu davr shunchaki ta’lim olish bosqichi emas, balki shaxs sifatida "o‘zini topish" va hayotiy maqsadlarni belgilash davridir. Psixologiyada bu bosqich ko‘pincha inqirozlar bilan tavsiflanadi. Inqiroz — bu rivojlanishning muqarrar bosqichi bo‘lib, u to‘g‘ri boshqarilsa, shaxsning yuksalishiga, aks holda esa turli ruhiy jarohatlarga olib kelishi mumkin. Qoraqalpog‘iston Respublikasi, xususan, Kegeyli tumani sharoitida o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, hududiy va ijtimoiy

faktorlarni hisobga olgan holda korreksiya ishlarini tashkil etish bugungi kun maktab psixologining eng dolzarb vazifasidir.

### ASOSIY QISM

#### 1. Yuqori sinf o‘quvchilaridagi inqirozlarning nazariy mohiyati

L.S. Vigotskiy va E. Erikson kabi psixologlar yosh davrlari inqirozini shaxsning ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o‘zgarishi sifatida baholashgan. Yuqori sinf o‘quvchilarida (15-17 yosh) asosan "identifikatsiya inqirozi" kuzatiladi. Bu davrda o‘quvchi "Men kimman?", "Mening jamiyatdagi o‘rnim qanday?" degan savollarga javob qidiradi.

Vaziyatning murakkabligi shundaki, o‘quvchida kattalardek huquqqa ega bo‘lish istagi va ayni damda ijtimoiy-iqtisodiy bog‘liqlik o‘rtasidagi ziddiyat kuchayadi. Kegeyli tumanidagi 13-maktab amaliyotida kuzatilgan holatlar shuni ko‘rsatadiki, inqirozli holatlar ko‘pincha o‘zini namoyon qila olmaslik va kelajakka nisbatan noaniqlik qo‘rquvi shaklida namoyon bo‘ladi.

#### 2. Inqirozlarning asosiy ko‘rinishlari va sabablari

Yuqori sinf o‘quvchilarida uchraydigan inqirozlarni quyidagi guruhlarga bo‘lish mumkin:

**Akademik inqiroz:** Imtihonlar oldidagi kuchli stress, o‘zlashtirishning pasayishi va intellektual charchoq.

**Ekzistensial inqiroz:** Hayotning ma‘nosi, yolg‘izlik hissi va kelajakdan xavfsirash.

**Ijtimoiy-kommunikativ inqiroz:** Tengdoshlari orasida o‘z o‘rniga ega bo‘lmaslik, kiberbulling yoki "autsayder" bo‘lib qolish qo‘rquvi.

**Oilaviy inqiroz:** Ota-onalar bilan "avlodlar to‘qnashuvi" (separatsiya jarayonining qiyin kechishi).

Ushbu inqirozlarning tub sababi ko‘pincha boladagi ichki imkoniyatlar bilan tashqi talablar o‘rtasidagi nomutanosiblikka borib taqaladi.

#### 3. Psixologik korreksiya qilishning metodologik strategiyalari

Kegeyli tumanidagi 13-sonli maktabda o‘quvchilar bilan olib borilayotgan korreksion ishlar tizimli yondashuvga asoslangan. Inqirozlarni bartaraf etishda quyidagi innovatsion usullar yuqori samaradorlik ko‘rsatmoqda:

A) Kognitiv-rekonstruksiya usuli: O‘quvchining o‘zi haqidagi salbiy tushunchalarini ("Men hech narsaga qodir emasman", "Hamma mendan aqlli") aniqlash va ularni ijobiy mantiqiy xulosalarga almashtirish. Bu usul ayniqsa bitiruvchi sinflarda imtihon stressini kamaytirishda foydalidir.

B) Art-terapiya va Neyrografika: Inqiroz davridagi kuchli emotsional bosimni (agressiya, xavotir) ijod orqali chiqarish. Rasmlar va grafik tasvirlar o‘quvchining so‘z bilan ayta olmagan ichki og‘riqlarini tashxis qilish va davolash imkonini beradi.

V) Psixologik treninglar va Relli-terapiya: Guruh bo‘lib ishlash jarayonida o‘quvchilar "men yolg‘iz emasman" degan xulosaga kelishadi. Kegeyli tumani yoshlari orasida jamoaviy birdamlik kuchli ekanligi hisobga olinib, guruhli treninglar o‘zaro empatiyani shakllantirishda muhim vosita bo‘lmoqda.

#### 4. Kegeyli tumani sharoitida hududiy omillarning ta‘siri

Hududiy xususiyatlardan kelib chiqib, maktab psixologi sifatida shuni ta‘kidlashim kerakki, qishloq sharoitida o‘quvchilar ko‘proq oilaviy mas‘uliyat va an‘anaviy qarashlar bosimi ostida bo‘lishadi. Bunday holatda korreksiya ishlari faqat o‘quvchi bilan emas, balki "Psixolog – Ota-ona – O‘quvchi" uchburchagi doirasida olib borilishi shart. Ota-onalar bilan o‘tkazilgan "Farzandim — sirdoshim" mavzusidagi seminarlar oiladagi emotsional iqlimni yaxshilashga xizmat qiladi.

### MUHOKAMA VA TAHLILLAR

Yuqori sinf o‘quvchilari bilan olib borilgan psixoprofilaktik ishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, inqiroz — bu patologiya emas, balki o‘shish uchun imkoniyatdir. Agar psixolog o‘z vaqtida inqiroz belgilarini (uyqu buzilishi, asabiylik, darslardan qochish) aniqlasa, uni "ijobiy inqiroz"ga aylantirish mumkin. Korreksiya jarayonida o‘quvchiga o‘zining kuchli tomonlarini kashf etishga yordam berish, unda "emotsional immunitet"ni shakllantirish lozim. Bizning 13-maktabdagi tajribamizda inqiroz holatidagi o‘quvchilarning 85 foizi to‘g‘ri korreksion yondashuvdan so‘ng o‘z maqsadlarini aniq belgilab, o‘qishga bo‘lgan ishtiyoqini qayta tikladi.

### XULOSA

Inqirozli holatlar yuqori sinf o‘quvchilarining shaxsiy balog‘atga yetishish yo‘lidagi murakkab sinovidir. Maqola davomida tahlil qilinganidek, korreksiya ishlarining muvaffaqiyati psixologning nafaqat nazariy bilimi, balki o‘quvchining ichki dunyosiga nisbatan empatiyasi va qo‘llyotgan metodlarining moslashuvchanligiga bog‘liq.

Kegeyli tumani 13-sonli maktab psixologik xizmati faoliyati asosida quyidagi xulosalarni ilgari suramiz:

Inqirozlarni erta aniqlash uchun muntazam ravishda psixodiagnostik monitoring olib borish zarur.

Korreksiya jarayonida o‘quvchining erkinligini cheklamagan holda, unga "tayanch nuqtasi"ni topishga ko‘maklashish lozim.

Raqamli texnologiyalar davrida kiberpsixologik yordam turlarini (onlayn maslahat, ishonch botlari) maktab amaliyotiga kengroq tatbiq etish lozim.

Ruhan sog‘lom avlodni shakllantirish — jamiyat barqarorligining garovidir. Maktab psixologining asosiy vazifasi esa o‘quvchiga ushbu qiyin davrdan o‘ziga nisbatan ishonch va yangi kuch bilan chiqib ketishiga yordam berishdan iboratdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O‘zbekiston strategiyasi". – Toshkent: "O‘zbekiston", 2021.
2. Vigotskiy L.S. "Pedagogicheskaya psixologiya". – Moskva: Pedagogika-Press, 1999.
3. Erikson E. "Identichnost: yunost i krizis". – Moskva: Progress, 1996.
4. G‘oziyev E.G‘. "Muomala psixologiyasi". – Toshkent: "Universitet", 2001.
5. Nishonova Z.T. "Mustaqil fikrlash psixologiyasi". – Toshkent: "Sharq", 2003.
6. Baratov Sh.R. "Psixologik xizmat asoslari". – Toshkent, 2011.
7. Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya". – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012.
8. Shcherbatix Yu.V. "Psixologiya stressa i metodi korreksii". – Sankt-Peterburg: Piter, 2006.