

## O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘QUVCHILARDA KUZATILADIGAN PSIXOLOGIK MUAMMOLAR

*Urolova Madina Muxtor qizi*  
*Samarqand viloyati Nurobod*  
*tumani 40-maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlik davrining psixologik va ijtimoiy xususiyatlari, ushbu davrda o‘quvchilarda uchraydigan muammolar hamda ularning kelib chiqish sabablari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlarning emotsional holati, tengdoshlar bilan munosabatlari, o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasi, oilaviy muhitning ta’siri va zamonaviy axborot texnologiyalarining o‘smir shaxsiga ko‘rsatadigan ta’siri yoritilgan. O‘smirlar bilan ishlashda pedagog, psixolog va ota-onalarning hamkorligi muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

**Kalit so‘zlar:** o‘smirlik davri, o‘quvchi, psixologik muammo, emotsional holat, motivatsiya, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar, internet, tarbiya, maktab psixologi.

### KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr odatda 11–16 yosh oralig‘ini qamrab olib, jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan keskin o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. O‘smirlik davrida bola asta-sekin kattalar dunyosiga kirib boradi, mustaqil fikrlashga intiladi va o‘z shaxsiyatini anglash jarayoni kuchayadi. Shu sababli bu davr ko‘plab ichki va tashqi ziddiyatlar bilan kechadi. Agar o‘smirning ehtiyojlari va qiziqishlari to‘g‘ri tushunilmasa, turli psixologik va ijtimoiy muammolar yuzaga kelishi mumkin. O‘smirlik davrida kuzatiladigan eng muhim muammolardan biri emotsional beqarorlikdir. Gormonal o‘zgarishlar, organizmdagi biologik rivojlanish va ijtimoiy muhit ta’siri natijasida o‘smirlarning kayfiyati tez-tez o‘zgarib turadi. Ba’zan ular quvnoq va faol bo‘lsalar, ayrim hollarda tushkunlikka tushishlari, jahldor yoki tajovuzkor bo‘lib qolishlari mumkin. Bu holat o‘smirning o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish qobiliyati hali to‘liq shakllanmaganligi bilan izohlanadi. Emotsional beqarorlik o‘qish faoliyatiga, oiladagi munosabatlarga va tengdoshlar bilan muloqotga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

O‘smirlar orasida o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi ham keng tarqalgan muammolardan biridir. Tashqi ko‘rinishdagi o‘zgarishlar, tengdoshlar bilan taqqoslash va atrofdagilarning fikriga haddan tashqari e’tibor berish natijasida ayrim o‘quvchilarda o‘zidan qoniqmaslik holatlari kuzatiladi. Bu esa ularda tortinchoqlik,

uyatchanlik yoki aksincha, tajovuzkorlik va o'zini boshqalardan ustun qo'yishga urinish kabi xatti-harakatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

O'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi ham o'smirlik davrida ko'p uchraydigan muammolardan hisoblanadi. Bu davrda o'quvchilar ko'proq tengdoshlari bilan muloqot qilishga, shaxsiy qiziqishlariga va bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazishga intiladilar. Natijada darslarga e'tibor susayishi, uy vazifalarini bajarmaslik, o'zlashtirish darajasining pasayishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. O'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatsizliklar esa o'z navbatida o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini yanada kamaytiradi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar o'smir hayotida alohida ahamiyat kasb etadi. O'smirlar do'stlari tomonidan tan olinishi va hurmat qilinishiga katta ehtiyoj sezadilar. Shu sababli ular ba'zan guruh ta'siriga tushib qolishlari, noto'g'ri xatti-harakatlarga qo'shilishlari yoki salbiy odatlarni o'zlashtirishlari mumkin. Ayrim hollarda tengdoshlar tomonidan kamsitilish, masxara qilish yoki rad etilish holatlari o'smirning ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday vaziyatlar yolg'izlik hissi, xavotir va depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Oiladagi muammolar ham o'smir shaxsining rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'rtasidagi nizolar, farzandga yetarlicha e'tibor bermaslik, haddan tashqari qattiqqo'llik yoki aksincha nazoratning sustligi o'smirning xulq-atvorida salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Oila a'zolari bilan samimiy muloqotning yo'qligi o'smirning ichki kechinmalarini yashirishiga, muammolarini mustaqil hal qilishga urinishiga va noto'g'ri qarorlar qabul qilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham o'smirlar hayotida yangi muammolarni yuzaga keltirmoqda. Virtual muloqotning ortishi natijasida ayrim o'quvchilarda real hayotdagi ijtimoiy faollik pasaymoqda. Bundan tashqari, internetga qaramlik, zararli axborotlarning ta'siri, kiberbulling va vaqtni samarasiz sarflash holatlari o'smirlarning psixologik holatiga hamda o'qish faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli o'smirlarda media madaniyatni shakllantirish va internetdan oqilona foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

O'smirlik davrida kasb tanlash bilan bog'liq qiyinchiliklar ham uchraydi. Ko'plab o'quvchilar o'z qobiliyati va qiziqishlarini to'liq anglab yetmagan bo'ladilar. Natijada kelajak kasbi haqida noaniqlik, ikkilanish va xavotir hissi paydo bo'ladi. Bu jarayonda maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalarning kasbga yo'naltirish bo'yicha olib boradigan ishlari muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, o'smirlar orasida xavotirlanish, qo'rquv, stress va depressiv holatlar ham tobora ko'proq uchramoqda. Ta'lim jarayonidagi yuklamalar, imtihonlar, oilaviy muammolar va tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar ruhiy zo'riqishlarni kuchaytiradi. Agar bunday holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa va

psixologik yordam ko‘rsatilmasa, ular o‘smirning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

O‘smirlar bilan ishlashda maktab psixologining o‘rni alohida ahamiyatga ega. Psixolog o‘quvchilarning individual xususiyatlarini o‘rganadi, ularning muammolarini aniqlaydi va zarur psixologik yordam ko‘rsatadi. Psixoprofilaktik mashg‘ulotlar, treninglar, individual suhbatlar va ota-onalar bilan hamkorlik ishlari orqali o‘smirlarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish mumkin.

O‘smirlik davri inson hayotining murakkab, ammo muhim bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda o‘quvchilarda emotsional beqarorlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, o‘qishga qiziqishning susayishi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, oilaviy muammolar va internet ta‘siri bilan bog‘liq turli muammolar kuzatiladi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda oila, maktab va psixologlarning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlarga nisbatan mehribonlik, tushunish va individual yondashuv ularning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

O‘smirlik – bolalikdan kattalikka o‘tish davridir, bu davrda fiziologik va psixologik o‘zgarishlar bilan ajralib turadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik rivojlanishi tezlashadi, hayotga bo‘lgan qiziqishlari ortadi, yangiliklarga intilishlari kuchayadi, xarakterlari shakllanadi, ma‘naviy dunyoqarashlari boyib boradi, ziddiyatlar esa kuchayadi. O‘smirlik davri balog‘atga yetish jarayonini boshlaydi, bu davrda yangi his-tuyg‘ular va jinsiy hayot bilan bog‘liq masalalar yuzaga keladi. Bu yoshda o‘smirning rivojlanishida sezilarli o‘zgarishlar ro‘y beradi, ularning fiziologik va psixologik holatlarida ham keskin farqlar paydo bo‘ladi. Bo‘yining o‘sishi har xil sur‘atda sodir bo‘ladi: qizlar 5-7 sm, o‘g‘illar esa 5-10 sm ga bo‘y olishadi. Bo‘yining o‘sishi paytida ilik suyaklarining uzunlashishi va umurtqa qismining kattalashishi yuz beradi. O‘smirlar o‘zlarini kattalar kabi tutishga harakat qilishadi va o‘z layoqatlarini, qobiliyatlarini ko‘rsatishga intilishadi.

O‘smirlikning eng yorqin xususiyatlaridan biri bu shaxsiy beqarorlikdir. Bu, birinchi navbatda, tez-tez kayfiyat o‘zgarganda, affektiv “portlash”, ya‘ni jinsiy yetuklik, tanadagi fiziologik o‘zgarishlar bilan bog‘liq hissiy qobiliyat. O‘smir ham axloqiy beqarorlik bilan ajralib turadi. L. Kolbergning so‘zlariga ko‘ra, kichik maktab yoshida va o‘spirinlikda odatiy axloq shakllanadi, unda bola hali haqiqiy axloqiy me‘yorlarga ega emas, u unga tashqi narsa bo‘lib qolaveradi. Ba‘zan, do‘st yoki guruhning ta‘siri ostida (“kompaniya uchun”) bolalar o‘zlari qaror qilmagan va keyinchalik afsuslanishlari mumkin bo‘lgan xatti-harakatlar qilishadi. Avtonom axloq va guruhdan axloqiy mustaqillik 16 yoshga kelib o‘smirlarning atigi 10 foizida paydo bo‘ladi. O‘z-o‘zini anglashning beqarorligi o‘smirlarga ham xosdir. Xuddi xatti-harakatlar singari, ularning o‘zini anglashi ko‘p jihatdan tashqi ta‘sirlarga bog‘liq. Uning “Men” ning individual tasvirlari (men qanchalik qodirman, qanchalik go‘zal,

kuchli, xushmuomala va hokazo) o‘zgaruvchan va yagona, uyg‘un va barqaror tizimga qo‘shilmaydi. Barqarorlashtirish faqat o‘smirlik davrining oxirida boshlanadi (va ba‘zan kech): “Men-kontseptsiya” 15 yoshga to‘lgan katta maktab yoshida shakllanishi kerak. Ichki nizoli holatlar ko‘pincha tashqi va ichki omillar ta‘sirida shakllanadi. Tashqi omillar qatoriga oilaviy muhit, ta‘lim jarayonidagi bosim, tengdoshlar bilan munosabatlar kiradi. Ichki omillar esa shaxsning emotsional beqarorligi, o‘zo‘zini past baholash, o‘ziga ishonchsizlik va o‘z “men”ini aniqlashdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq. Ayniqsa, o‘smirning o‘z qadr-qimmatini anglash jarayoni va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga bo‘lgan ehtiyoji qarama-qarshiliklarga sabab bo‘ladi.

O‘smirlik davridagi ichki nizolarni yuzaga keltiradigan quyidagi omillarni keltirib o‘tamiz. Birinchi o‘rinda o‘smirlik davridagi umumiy psixologik xususiyatlar sababli ichki nizolar yuzaga keladi. Biologik omillar – gormonal o‘zgarishlar, jinsiy yetilish, ijtimoiy omillar – ota-ona bilan nizolar, tengdoshlar ta‘siri, shaxsiy-psixologik omillar – o‘zini anglash, o‘zaro qarama-qarshi istaklar, o‘ziga past baho ta‘sirida ham ichki konfliktli holatlar kuzatiladi. Yuqoridagilarning orasida shaxsiy-psixologik omillar muhim faktorlardan biri hisoblanadi. O‘ziga past baho berish holatlari ijtimoiy muhit(oila, do‘stlari, o‘qituvchilari)ning ta‘sirida, ularning o‘smirga nisbatan haddan ortiq ko‘p ma‘suliyat va topshiriqlari ta‘sirida, ularni bajaraolmasligi tufayli yuzaga keladi. O‘zini past baholaydigan o‘smirlarda o‘zini qadrlamaslik,, o‘zining iste‘dod va qobiliyatlariga ishonmaslik, o‘zini yaxshi ko‘rmaslik holatlariga olib keladi. Zamonaviy psixologiyada “yosh davr inqirozlarining muqarrarligi” haqidagi qarash yetarlicha keng tarqalgan. Psixologlar hatto “normativ inqiroz” degan tushunchani ham yaratganlar. Bugungi kunda o‘smirlik davridagi qiyinchiliklarni “muqarrar” deb qabul qilish odatiy holga aylangan. Biroq aynan “o‘smirlik davrida hal etilmagan ichki ziddiyatlar” keyinchalik “nevrotik qatlamlarga” aylanib, insonning butun keyingi hayotida to‘laqonli yashash qobiliyatini murakkablashtiradi.

“Ichki ziddiyatlar” — bu shaxs rivojlanishidagi muammolar sohasi bo‘lib, ular qaramaqarshi ehtiyojlar, qadriyatlar, qiziqishlar, moyilliklar, qarashlar o‘rtasidagi kurashdan yoki shaxs uchun muhim bo‘lgan ehtiyojlarning qondirilmasligidan kelib chiqadi. Shaxs insonning “o‘zi, boshqa odamlar va atrof-muhit bilan bo‘lgan munosabatlari tizimi” sifatida talqin qilinadi. “Kultural-tarixiy nazariya” nuqtayi nazaridan shaxs rivojlanishi — bu “ijtimoiy rivojlanish holati” mazmunining shaxs tomonidan ichki o‘zlashtirilish jarayonidir (interiorizatsiya). Bu jarayon individual xususiyatlar orqali vositalanadi. Ontogenezda interiorizatsiya jarayoni bola va kattalar faoliyatining o‘zaro shartlangan holatini ifodalaydi, bunda ular orasiga aniq “chegara” chizish mumkin emas.

O‘smirlardagi ichki nizoli vaziyatlar ularning rivojlanish bosqichiga, o‘z-o‘zini tushunishiga, shaxsiy qadriyatlari va dunyoqarashlarining shakllanishiga bog‘liq bo‘lgan murakkab psixologik holatdir. Bu davrda yuzaga keladigan asosiy ichki nizolar

quyidagilarni o‘z ichiga oladi: o‘zlikni aniqlash, oilaviy va do‘stlik munosabatlaridagi o‘zgarishlar, mustaqillikka intilish va kattalar nazoratiga bo‘lgan ehtiyoj o‘rtasidagi ziddiyat, shuningdek, kelajak haqidagi tashvishlar va o‘zini baholashning pasayishi.

Ichki nizolarning asosiy sabablari:

O‘zlikni aniqlash va identitetni shakllantirish: O‘smirlar o‘zlarini kimligini, qaysi jamiyatga mansub ekanligini tushunishga intilishadi. Bu jarayon ko‘pincha o‘z qadriyatlari, ehtiyojlari va qarashlari bilan bog‘liq bo‘lgan noaniqliklar va ichki ziddiyatlarga olib keladi. Oila va ijtimoiy munosabatlar: O‘smirlar ota-onalari bilan mustaqil munosabatlar o‘rnatishni xohlaydilar, bu esa o‘zgarishlarga, kattalar nazoratini qabul qilishdan bosh tortishga va oilaviy qoidalarga zid kelishga olib keladi. Do‘stlar bilan bo‘lgan munosabatlar ham murakkablashishi mumkin, chunki o‘smirlar o‘z ijtimoiy guruhlarida qabul qilinishga intilishadi. Mustaqillik va javobgarlik: O‘smirlar ko‘proq mustaqil bo‘lishni xohlaydilar, lekin shu bilan birga kattalar tomonidan qo‘llab-quvvatlanishga ham muhtoj. Bu ikkilamchi tuyg‘u ko‘pincha ichki nizolarni keltirib chiqaradi.

Kelajak va maqsadlar: O‘smirlar o‘zlarining kelajakdagi yo‘nalishlari, kasblari va maqsadlari haqida turli xil fikrlarga ega bo‘lishlari mumkin. Bu noaniqlik va tashvishlarga olib keladi. O‘zini baholash: Ichki nizolar ko‘pincha o‘zini baholashning pasayishi bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘smirlar o‘zlarini tanqid qilishadi, o‘zlarining kamchiliklarini ko‘rib, o‘zini boshqalar bilan taqqoslashadi, bu esa o‘ziga ishonchsizlikni oshiradi.

Ichki nizolarni yengishga yordam berish usullari:

Tushunish va qo‘llab-quvvatlash: Ota-onalar va yaqinlar o‘smirlarning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qilishlari va ularga qo‘llab-quvvatlashlarini ko‘rsatishlari kerak. Ular o‘smirlarning ichki dunyosini tushunishga harakat qilsalar, ular o‘zlarini xavfsizroq his qilishadi.

Ochiq muloqot: Ochiq va samimiy muloqot o‘smirlarning o‘z hissiyotlari va fikrlarini ifodalashlariga yordam beradi. Ularga o‘z fikrlarini erkin bildirishga ruxsat berish, ularni tinglash va ularning fikrlarini hurmat qilish muhimdir. Shuning bilan birga o‘smirlarda sog‘lom o‘z-o‘zini qadrlashni ham shakllantirish kerak. Sog‘lom o‘z-o‘zini qadrlashga ega bo‘lish — bu o‘zining ichki qadr-qimmatini chuqur anglash va qadrlash deganidir. Bunday holatda inson o‘zining kuchli va zaif tomonlarini to‘g‘ri baholay oladi: kamchiliklarini tan oladi va xususiyatlari kabi, masalan, bo‘y uzunligi yoki soch rangi kabi, “irsiy omillar orqali ajdodlardan meros bo‘lib o‘tadi”. Inson miyasi – hayratlanarli darajada murakkab va samarali ishlovchi organ bo‘lib, u tananing barcha hayotiy faoliyatlarini boshqaruvchi ijobiy jihatlarini qadrlaydi hamda nishonlaydi. Sog‘lom o‘zini qadrlashga ega inson barcha odamlarning tug‘ma qadriyatga ega ekanini, shu jumladan o‘zini ham, tan oladi. Insonning o‘zini qanday his qilishi, jumladan, o‘zo‘ziga bo‘lgan munosabati, ya’ni “o‘zini qadrlashi”, qisman

miya tuzilishiga bog‘liq. Miya faoliyatining turli qismlari va undagi kimyoviy moddalarning (neyrotransmitterlarning) miqdori hamda faolligi insonning shaxsiy “markaziy boshqaruv tizimi” vazifasini bajaradi. Miya “nafaqat jismoniy”, balki “ruhiy holat va o‘z-o‘zini baholash” darajasiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Psixokorreksion yondashuvlar va ularning samaradorligi.

Psixokorreksion metodlarga art-terapiya, oila bilan o‘tkaziladigan psixologik treninglar, ota-ona bilan individual suhbatlar o‘tkazilishi, o‘smirni qo‘llab-quvvatlash va unda psixologik yordam va motivatsiya berish orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish mumkin.

Ichki nizoli holatlarni yumshatish va bartaraf etishda psixokorreksion yondashuvlar muhim o‘rin tutadi. Bunday usullar o‘smirning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va o‘zini anglash jarayonini osonlashtirishga qaratilgan. Amaliyotda eng ko‘p qo‘llaniladigan psixokorreksion metodlar quyidagilardir:

1. Individual psixoterapiya – o‘smir bilan shaxsiy suhbatlar orqali ichki muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish.
2. Guruhli psixotreninglar – o‘smirlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘zaro muloqot madaniyatini shakllantirishga yordam beradi.
3. Art-terapiya – ijodiy faoliyat orqali emotsional holatni yumshatish va o‘zini ifoda etishga imkon beradi.
4. Relaksatsiya va autogen mashqlar – stressni kamaytirish, ichki tinchlikni tiklashga qaratilgan usullar.

Psixokorreksion ishlar jarayonida ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bolani tushunishga, unga e’tibor va mehr ko‘rsatishga o‘rganishlari zarur. Pedagoglar esa individual yondashuvni qo‘llab, o‘quvchining psixologik xususiyatlarini hisobga olishlari lozim.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davri o‘quvchi shaxsining shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik, ijtimoiy va emotsional muammolarni o‘z vaqtida aniqlash hamda ularga to‘g‘ri yondashish o‘smirlarning barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati o‘smirlarning muammolarini samarali hal etish, ularning ijtimoiy moslashuvini ta’minlash va sog‘lom rivojlanishiga ko‘maklashadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Muxina V.S. Vozrastnaya psixologiya. – Moskva: Akademiya, 2019.

5. Kon I.S. Psixologiya yunosti. – Moskva, 2018.
6. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 2017.
7. Bozhovich L.I. Lichnost i yeye formirovaniye v detskom vozraste. – Moskva, 2016.
8. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
9. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va pedagogikasi. – Toshkent, 2021.
10. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

