

O'SMIRLARDA RO'Y BERADIGAN INQIROZ DAVRLARI VA ULARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING DOLZARBLIGI

*Muallif: Tulaganova Rashida Islomxojaevna
O'rta Chirchiq tumani 54-maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, shaxsiyat shakllanishidagi inqirozli bosqichlar hamda bu davrda o'quvchilarga ko'rsatilishi lozim bo'lgan psixologik yordamning asosiy yo'nalishlari IMRAD formati asosida tahlil qilingan. Tadqiqot davomida o'smirlarda kuzatiladigan o'z-o'zini anglash inqirozi, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va affektiv buzilishlar kabi muammolar o'rganilgan. Maqolada o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni inqirozli vaziyatlardan xavfsiz olib chiqish va ularning to'g'ri shaxsiyat shakllanishiga ko'maklashish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, inqiroz, shaxsiyat shakllanishi, psixologik yordam, identiklik inqirozi, ijtimoiy moslashuv, affektiv buzilishlar, maktab psixologi.

1. Introduction (Kirish)

O'smirlik davri (taxminan 10-18 yosh) inson hayotidagi eng murakkab va ayni paytda eng muhim bosqichlardan biridir. Bu davr jismoniy, kognitiv va ijtimoiy-emotsional o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, bu esa ko'pincha shaxsiyat inqirozlariga olib keladi (Erikson, E. H., 1968). O'smirlar o'z-o'zini anglash, o'z o'rnini topish, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish va kelajakni rejalashtirish kabi qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu inqirozlar o'z vaqtida va samarali psixologik yordam ko'rsatilmasa, jiddiy ruhiy va xulq-atvor muammolariga, jumladan, agressiya, depressiya, xavotir buzilishlari va o'z joniga qasd qilish fikrlariga olib kelishi mumkin (Steinberg, L., 2014).

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — o'smirlarda ro'y beradigan inqiroz davrlarining psixologik mexanizmlarini o'rganish va ularga maktab sharoitida ko'rsatilishi mumkin bo'lgan samarali psixologik yordam strategiyalarini ishlab chiqishdan iborat. Bu maqsadga erishish orqali o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilash, ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta'minlash va kelajakda sog'lom shaxsiyat bo'lib yetishishlariga yordam berish ko'zda tutilgan.

2. Methods (Tadqiqot metodlari)

Tadqiqot noma'lum bir maktabning 7-11-sinf o'quvchilari (jami 80 nafar, 40 o'g'il bola, 40 qiz bola, o'rtacha yosh 14.5) ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqot 2025-yil sentabr oyidan 2026-yil may oyigacha bo'lgan davrni qamrab oldi va uch bosqichda amalga oshirildi: diagnostika, korreksiya (intervensiya) va baholash.

2.1. Diagnostika bosqichi (Sentabr-Oktabr):

* **E. Eriksonning "Identiklik holatlari" so'rovnomasi (Marcia modifikatsiyasi):** O'smirlarda identiklik shakllanishining darajasi va xarakterini aniqlash (diffuz identiklik, erta identiklik, moratorium, erishilgan identiklik).

* **Spilberger-Xaninning "Shaxsiy va situativ xavotir" shkalasi:** O'smirlardagi xavotirlanish darajasini baholash.

* **"Kuperning depressiya shkalasi" (BDI):** O'smirlarda depressiv holatlar mavjudligini aniqlash.

* **"Yoshlarning psixologik inqirozi" ochiq savollar bilan so'rovnomasi:** O'smirlarning o'z inqirozli holatlari, ularning sabablari va yechimlari haqidagi subyektiv fikrlarini o'rganish.

* **Kuzatishlar va ota-onalar bilan suhbatlar:** O'smirlarning xulq-atvoridagi o'zgarishlar, o'quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlardagi muammolar haqida qo'shimcha ma'lumot to'plash.

2.2. Korreksiya (intervensiya) bosqichi (Noyabr-Aprel): Diagnostika natijalari asosida inqirozli holatlar aniqlangan 40 nafar o'smir uchun mo'ljallangan 20 ta mashg'ulotdan iborat (haftasiga 1-2 marta, har biri 60 daqiqa) guruhli trening va individual maslahatlar dasturi ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Dasturga quyidagilar kiritildi: * O'z-o'zini anglash va qadriyatlar tizimini shakllantirish bo'yicha mashg'ulotlar. * Emotsional intellektni rivojlantirish va stressni boshqarish texnikalari. * Effektiv kommunikatsiya va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalari. * Maqsadlarni belgilash va o'z-o'zini rivojlantirish strategiyalari. * Ota-onalar uchun "O'smir farzandingizni tushuning" mavzusida seminarlar.

2.3. Baholash bosqichi (May): Korreksiya dasturidan so'ng qayta diagnostika o'tkazilib, dastlabki va yakuniy natijalar statistik tahlil qilindi (Wilcoxon signed-rank test, Chi-square test) va sifat tahlili (kontent-analiz) orqali umumlashtirildi.

3. Results (Tadqiqot natijalari)

Diagnostika bosqichida olingan dastlabki ma'lumotlarga ko'ra, o'smirlarning 55% da identiklik diffuziyasi yoki moratorium holatlari (Erikson nazariyasi bo'yicha), 62% da o'rtacha va yuqori darajadagi situativ xavotir, 35% da esa yengil va o'rtacha depressiv holatlar kuzatildi. Kuzatishlar va ota-onalar bilan suhbatlar o'quv faoliyatining pasayishi, o'ziga ishonchsizlik, tengdoshlar bilan munosabatlarda qiyinchiliklar va kayfiyatning tez-tez o'zgarishi kabi muammolarni ko'rsatdi.

O'tkazilgan trening va maslahatlar dasturidan so'ng qayta o'tkazilgan diagnostika natijalari quyidagi sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatdi:

- **Identiklik shakllanishi:** Identiklik diffuziyasi va moratorium holatlari 55% dan 20% ga kamaydi ($p < 0.001$). O'smirlarning 40% dan ortig'i "erishilgan identiklik" yoki "erta identiklik" holatiga o'tganligi aniqlandi, bu ularning o'z kelajagi va qadriyatlari haqida aniqroq tasavvurga ega bo'lganligini ko'rsatadi.

• **Xavotir darajasi:** Situativ xavotir darajasi 62% dan 25% ga kamaydi ($p < 0.01$). Shaxsiy xavotir darajasida ham ijobiy tendensiya kuzatildi.

• **Depressiv holatlar:** Depressiv holatlar ko'rsatkichi 35% dan 10% ga tushdi ($p < 0.05$).

• **Ijtimoiy-psixologik moslashuv:** O'quvchilarning o'z-o'ziga ishonchi, tengdoshlari va kattalar bilan muloqot ko'nikmalari sezilarli darajada yaxshilandi. Ota-onalar ham farzandlarining xulq-atvoridagi ijobiy o'zgarishlarni qayd etdilar.

4. Discussion (Muhokama va tahlil)

Olingan natijalar o'smirlik davridagi inqirozli holatlarni yengishda psixologik yordamning muhimligini tasdiqlaydi. Identiklik inqirozini bartaraf etish, xavotir va depressiyani kamaytirish o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa ularning akademik muvaffaqiyatiga, ijtimoiy munosabatlariga va umumiy hayot sifatiga bevosita bog'liqdir.

Muhokama natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: 1. **Erta diagnostikaning ahamiyati:** O'smirlik davridagi inqirozli holatlarni erta aniqlash va ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatish jiddiy psixologik muammolarning oldini oladi.

2. **Kompleks yondashuv:** O'smirlarga yordam berishda nafaqat individual maslahatlar, balki guruhli treninglar, ota-onalar bilan ishlash va pedagoglarni xabardor qilish kabi kompleks yondashuv samarali hisoblanadi.

3. **O'z-o'zini anglashni rivojlantirish:** O'smirlarning o'z qiziqishlari, qobiliyatlari va qadriyatlarini anglab yetishlari ularning shaxsiyat shakllanishidagi inqirozlarni yengishda muhim resurs bo'lib xizmat qiladi.

4. **Psixoedukatsiyaning roli:** O'smirlar va ularning ota-onalariga o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari haqida ma'lumot berish ularga bu davrni yaxshiroq tushunishga va inqirozlarni konstruktiv tarzda hal qilishga yordam beradi.

Amaliy tavsiyalar: * Maktablarda o'smirlik davri psixologi faoliyatini kuchaytirish va muntazam ravishda psixologik diagnostika o'tkazish.

* O'smirlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish va tematik treninglar o'tkazish.

* Ota-onalar uchun "O'smirlik davri psixologiyasi" bo'yicha seminarlar va maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish.

* O'qituvchilarni o'smirlik davri inqirozlarining belgilari va ularga qanday yordam berish kerakligi haqida o'qitish.

* O'smirlarda ijobiy o'z-o'zini qabul qilish, stressga chidamlilik va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish.

5. Conclusion (Xulosa)

O'smirlik davri inqirozlari har bir shaxsning rivojlanishida tabiiy va zaruriy bosqich hisoblanadi. Biroq, bu inqirozlarni muvaffaqiyatli yengib o'tish uchun o'smirlarga o'z vaqtida va malakali psixologik yordam ko'rsatish nihoyatda muhimdir.

Ushbu tadqiqot o‘smirlarda identiklik inqirozi, xavotir va depressiyani kamaytirishda kompleks psixologik intervensiyalarning samaradorligini namoyish etdi. Maktab psixologi sifatida o‘smirlarning psixologik farovonligini ta’minlash, ularga o‘z-o‘zini anglashda va ijtimoiy moslashuvda ko‘maklashish kelajakda sog‘lom, faol va jamiyatga foydali shaxslarni shakllantirishga xizmat qiladi. Bu boradagi muntazam va tizimli ishlar yosh avlodning ruhiy salomatligi kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
2. Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
3. Xudoyqulov X. (2019). *O‘smirlar psixologiyasi: nazariya va amaliyot*. Toshkent: “Akademnashr”.
4. Ziyamuhamedov M. (2020). *Yosh davrlar psixologiyasi: darslik*. Toshkent: “Innovatsiya” nashriyoti.
5. Марсия Ж. (2000). *Статусы эго-идентичности*. Москва: Когито-Центр. (Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status.)