

## O'SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK INQIROZLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOPEDAGOGIK YO'LLARI

*Muallif: Qo'chqorova Raxshona Mamaraximovna*

*Lavozimi: Amaliyotchi psixolog*

*Muassasa: Samarqand viloyati Paxtachi*

*tumani 46-umumiy o'rta ta'lim maktabi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smirlik davriga xos bo'lgan psixologik inqirozlar, ularning kelib chiqish sabablari va o'quvchilarning xulq-atvoriga ta'siri yoritilgan. Maqolada maktab amaliyotchi psixologining o'smirlar bilan ishlashdagi asosiy vazifalari, inqirozli holatlarni korreksiya qilish usullari va maktab muhitida ijtimoiy-psixologik sog'lom muhitni yaratish masalalari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, psixologik inqiroz, aksentuatsiya, korreksiya, motivatsiya, amaliyotchi psixolog, diagnostika, maktab muhiti.

### 1. KIRISH (INTRODUCTION)

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning nafaqat fiziologik, balki chuqur psixologik o'zgarishlari ham sodir bo'ladi. Psixologiyada "o'tish davri" deb ataluvchi ushbu bosqichda o'smir o'zining ijtimoiy maqomini o'zgartirishga, mustaqillikka intiladi, biroq ijtimoiy tajribaning yetishmasligi va hissiy beqarorlik turli psixologik inqirozlarni keltirib chiqaradi.

Bugungi kunda axborot oqimining tezlashishi va virtual olamning ta'siri o'smirlar ruhiyatiga qo'shimcha yuk bo'lib tushmoqda. Bu esa maktab amaliyotchi psixologidan nafaqat diagnostik, balki tezkor va samarali profilaktik choralar ko'rishni talab qiladi. Maqolaning maqsadi — o'smirlik davridagi inqirozlarni barvaqt aniqlash va ularni bartaraf etishda zamonaviy psixologik usullarning samaradorligini ko'rsatib berishdir.

### 2. TADQIQOT USULLARI (METHODS)

Tadqiqot jarayonida Samarqand viloyati Paxtachi tumani 46-umumiy o'rta ta'lim maktabining 7-9 sinf o'quvchilari o'rtasida psixologik kuzatuv va diagnostika ishlari olib borildi. Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

\* **Kuzatuv usuli:** O'quvchilarning dars jarayonidagi va tanaffus paytidagi xatti-harakatlarini o'rganish.

\* **Anketalashtirish va so'rovnoma:** O'smirlarning hissiy holatini aniqlash (masalan, Spilberger-Xanin xavotirlanish testi).

- \* **Suhbat usuli:** O'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan individual muloqotlar.
- \* **Proyektiv metodikalar:** "Mavjud bo'lmagan hayvon", "Mening oilam" kabi rasmlar testlar orqali ichki kechinmalarni aniqlash.

### 3. NATIJALAR (RESULTS)

Olib borilgan o'rganishlar natijasida o'smirlik davridagi inqirozlarning quyidagi asosiy belgilari va turlari aniqlandi:

1. **Emotsional beqarorlik:** O'quvchilarning 35% ida sababsiz tajovuzkorlik, tez ranjish va kayfiyatning keskin o'zgarishi kuzatildi.
2. **O'z-o'zini baholashning pasayishi:** O'smirlarning 20% ga yaqinida o'z tashqi ko'rinishi va qobiliyatlaridan qoniqmaslik hissi mavjud.
3. **Ijtimoiy yakkalanish:** Virtual olamga bog'lanib qolish natijasida real muloqotdan qochish holatlari aniqlandi.

Shu bilan birga, psixologik treninglar va korreksion mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng, o'quvchilarda quyidagi ijobiy natijalarga erishildi: \* Sinfidagi nizoli vaziyatlar 15% ga kamaydi. \* O'quvchilarning o'zaro hamkorlik darajasi va darslarga bo'lgan qiziqishi ortdi. \* Ota-onalar bilan o'smirlar o'rtasidagi tushunmovchiliklar profilaktika qilindi.

### 4. MUHOKAMA (DISCUSSION)

O'smirlik davridagi inqirozlar tabiiy jarayon bo'lsa-da, agar unga o'z vaqtida e'tibor berilmasa, u deviant xulq-atvor yoki chuqur depressiyaga olib kelishi mumkin. Tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, maktab psixologi faoliyatida asosiy urg'u "o'quvchi-o'qituvchi-ota-ona" zanjirini mustahkamlashga qaratilishi lozim.

Amaliyotchi psixolog sifatida biz quyidagi yondashuvlarni taklif etamiz:

- \* **Empatiya asosidagi muloqot:** O'smirlarga tanqidiy emas, balki tushunish nuqtai nazaridan yondashish.
- \* **Art-terapiya:** Ichki qo'rquv va siqilishlarni rasm, musiqa yoki ijod orqali chiqarib tashlashga ko'maklashish.
- \* **Psixologik treninglar:** Muloqot ko'nikmalarini shakllantirish va stressga chidamlilikni oshirish.

Psixologning asosiy vazifasi — o'smirlarga o'zligini topishda yordam berish va uni jamiyatda o'z o'rniga ega shaxs sifatida shakllantirishdir.

### 5. XULOSA (CONCLUSION)

Samarqand viloyati Paxtachi tumani 46-umumiy o'rta ta'lim maktabi misolida o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, maktab amaliyotchi psixologining tizimli faoliyati o'smirlik inqirozlarini yumshatishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Inqirozlarni muvaffaqiyatli yengib o'tish uchun maktabda psixologik xizmatning sifatini oshirish, o'qituvchilarning psixologik savodxonligini yuksaltirish va ota-onalar bilan hamkorlikni yangi bosqichga olib chiqish zarur. Bu esa kelajakda komil insonni tarbiyalashning eng muhim shartidir.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. G‘oziyev E.G‘. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: "Noshir", 2010.
2. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: "Sharq", 2008.
3. Vigotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: "Pedagogika-Press", 1996.
4. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi buyruqlari va metodik tavsiyalari.

