



O'SPIRIN YOSHDAGI MAKTAB O'QUVCHILARINING ATROFIDAGILAR BILAN MUNOSABATDA RUHIY HOLATINING O'ZGARISHIGA SABAB BO'LUVCHI OMILLAR

Jondor tuman 26-maktab psixologi

Nasriddinova Gulsanam

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'spirin yoshdagi maktab o'quvchilarining ruhiy holatiga ta'sir etuvchi tashqi va ichki omillar tahlil qilinadi. Ayniqsa, o'quvchining oila a'zolari, tengdoshlari, o'qituvchilari bilan bo'lgan munosabati, jamoada o'z o'rnini topa olmaslik, o'zini anglash jarayonidagi ichki inqiroz holatlari hamda zamonaviy texnologiyalarning psixologik ta'siri asosida ruhiy o'zgarishlar kuzatilishi ilmiy-amaliy asosda yoritiladi. Shuningdek, maktab psixologlari va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: O'spirinlik davri, psixologik holat, ijtimoiy munosabatlar, o'zgaruvchanlik, stress, maktab muhitining ta'siri, tengdoshlar bosimi, oilaviy muhit, psixoprofilaktika

Аннотация: В статье анализируются внешние и внутренние факторы, влияющие на психическое состояние школьников подросткового возраста. В частности, на научной и практической основе будут рассмотрены взаимоотношения учащегося с членами семьи, сверстниками и учителями, неспособность найти свое место в обществе, внутренние кризисы в процессе самореализации, а также наблюдение за психическими изменениями, обусловленными психологическим воздействием современных технологий. Также даны практические рекомендации для школьных психологов и родителей.

Ключевые слова: Подростковый возраст, психологическое состояние, социальные отношения, изменчивость, стресс, влияние



школьной среды, давление со стороны сверстников, семейная среда, психопрофилактика

Abstract: This article analyzes external and internal factors affecting the mental state of adolescent schoolchildren. In particular, the student's relationship with family members, peers, teachers, inability to find his place in the community, internal crises in the process of self-realization, and the observation of mental changes based on the psychological impact of modern technologies are covered on a scientific and practical basis. Also, practical recommendations are given for school psychologists and parents.

Keywords: Adolescence, psychological state, social relations, variability, stress, influence of the school environment, peer pressure, family environment, psychoprophylaxis

Kirish

O'spirinlik – inson hayotidagi eng murakkab, qarama-qarshi va bir vaqtning o'zida imkoniyatlarga boy davrlardan biridir. Ushbu bosqichda o'quvchining psixik rivojlanishi jadal sur'atlarda kechadi, yangi emotsional ehtiyojlar, mustaqillikka intilish, o'z shaxsiyligini anglash istagi ortadi. Shuningdek, tanqidiy fikrlash kuchayadi, o'zini ijtimoiy muhitda namoyon qilishga bo'lgan ehtiyoj paydo bo'ladi. Shu sababli bu davrda ruhiy holatning tez o'zgarishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuvdagi muammolar kabi psixologik hodisalar tez-tez uchraydi.

O'spirin o'zining atrofida bilan munosabatida o'zini qanday his qilayotganiga, qanday munosabat kutayotganiga qarab ichki holatini shakllantiradi. U qabul qilinmoqchi, tan olinmoqchi, tushunilmoqchi. Agar bu ehtiyojlar o'z vaqtida ta'minlanmasa, o'quvchi izolyatsiya holatiga tushishi, stress, tajovuzkorlik yoki depressiv holatlarga moyil bo'lishi mumkin. Maqolada ushbu holatlarning sabablarini aniqlash, ularni oldini olish hamda psixologik yordam choralarini ishlab chiqish masalalari ko'rib chiqiladi.



Asosiy qism

1. O'spirin yoshdagi maktab o'quvchilarining psixologik xususiyatlari

O'spirinlik davri taxminan 12–16 yosh oralig'ini qamrab oladi. Bu davrda jismoniy o'sish bilan birga psixik va emotsional o'zgarishlar ham kuchayadi. Bosh miya faoliyatining murakkablanishi, gormonlar faoliyatining keskin faollashuvi natijasida o'quvchida:

- Mustaqil qaror qabul qilish istagi;
- O'z fikrini qat'iy himoya qilishga moyillik;
- Ota-onalar va kattalarning fikriga tanqidiy qarash;
- Tengdoshlar orasida o'z o'rnini topish ehtiyoji;
- O'ziga nisbatan tanqidiy qarash kuchayadi.

Bu holatlarning barchasi o'quvchining ruhiy holatida beqarorlikni yuzaga keltiradi. U nafaqat jismoniy, balki ichki dunyosida ham o'zgarishlarni boshidan kechiradi. Ayniqsa, bu davrda uni tushunmaslik, e'tiborsizlik, zo'ravonlik yoki ortiqcha nazorat uni ruhiy bosim ostida qoldiradi.

2. Oila – birlamchi ijtimoiy maktab

Ota-onalar va oila a'zolari o'spirinning ruhiy holatiga eng katta ta'sir ko'rsatuvchi omillardir. Oiladagi psixologik muhit, mehr, tushunish, eshitish madaniyati mavjud bo'lsa, o'quvchi o'zini xavfsiz muhitda his qiladi. Aksincha, o'ta tanbehli, talabchan, e'tiborsiz yoki nizoli oilaviy muhit o'spirinda tashvish, qo'rquv, beqarorlik, ichki norozilik uyg'otadi. Oilaviy zo'ravonlik, e'tiborsizlik yoki o'ta himoyachilik kabi muhitlarda voyaga yetgan o'quvchilarda psixologik himoya mexanizmlari zaiflashadi, ular ijtimoiy moslashuvda qiynaladi.

3. Maktab muhitining ta'siri

Maktab – o'quvchi hayotining markaziy ijtimoiy makoni hisoblanadi. Bu yerda u nafaqat bilim oladi, balki o'zining ijtimoiy rolini topadi, tengdoshlar bilan muloqot qiladi, o'qituvchilar bilan munosabatda bo'ladi. Agar o'quvchi o'zini



sinfda yakkalangan, e'tiborsiz, doimiy tanqid ostida his qilsa, bu uning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabda dars yuki, baholash tizimi, ijtimoiy me'yorlar, jamoa talablari o'quvchining emotsional muvozanatini buzishi mumkin.

Bundan tashqari, o'qituvchining munosabati ham muhim. Pedagogik qo'llab-quvvatlov bo'lmasa, o'spirin o'ziga ishonchini yo'qotadi, u darsga qiziqmay qoladi, norozilik holatida bo'ladi. Bunday holat uzoq davom etsa, o'quvchi psixologik jihatdan tushkunlikka tushadi.

4. Tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy bosim

O'spirinlar uchun eng muhim omillardan biri bu – tengdoshlar fikridir. Bu yoshda do'stlik, jamoaga moslashuv, o'zini tasdiqlash istagi kuchli bo'ladi. Agarda o'quvchi guruh tomonidan rad etilsa, mazax qilinsa yoki jismoniy/axboriy zo'ravonlikka uchrasa, bu holat og'ir psixologik jarohatlar keltirib chiqarishi mumkin. Bullying (mazax qilish) holatlari bilan kurashish bo'yicha maktab psixologlari faol ish olib borishlari, sinfda sog'lom ijtimoiy muhitni yaratishlari kerak.

5. Axborot muhitining ruhiy salomatlikka ta'siri

Bugungi o'spirinlar virtual dunyoda yashamoqdalar. Ijtimoiy tarmoqlar, bloglar, o'yinlar, "ideal" tasvirlar, turli axborotlar oqimi o'quvchining emotsional fonini o'zgartiradi. O'zini boshqalar bilan solishtirish, keraksiz informatsiyalar, sun'iy muvaffaqiyatlar bosimi ruhiy muvozanatga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun axborot gigiyenasi, raqamli savodxonlik, mediamadaniyat masalalari ham maktab psixologlari va ota-onalar tomonidan nazorat qilinishi lozim.

Xulosa

O'spirinlik davri – bu o'zgarishlar, izlanishlar va shakllanish davridir. Bu davrda o'quvchining atrof-muhit bilan munosabatlari, ayniqsa oila, maktab va tengdoshlar bilan bo'lgan aloqalari uning ruhiy holatini belgilab beradi. Agar bu aloqalar sog'lom, samimiy va qo'llab-quvvatlovchi bo'lsa, o'quvchi o'zini erkin





his qiladi, o'zini anglaydi va barkamol shaxsga aylanadi. Aksincha, munosabatlardagi e'tiborsizlik, zo'ravonlik, tushunmaslik, befarqlik o'quvchining psixologik barqarorligini izdan chiqaradi.

Shu sababli maktabda psixologik xizmatni kuchaytirish, ota-onalar bilan uzviy hamkorlikda ishlash, o'quvchilarga sog'lom muloqot madaniyatini o'rgatish, ijtimoiy himoya tizimlari bilan integratsiyalashgan yondashuv zarur. Chunki sog'lom ruhiyat – sog'lom jamiyatning asosi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Leontev A.N. "Psixologiya asoslari". Toshkent, O'qituvchi, 2019.
2. Shirinova M. Sh. "O'spirinlik psixologiyasi". Toshkent, Fan, 2021.
3. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim to'g'risidagi qonuni, 2021-yil.
4. UNESCO (2018). "Psychosocial well-being in schools."
5. Ota-onalar va pedagoglar uchun metodik qo'llanma. Respublika Psixologiya markazi, 2020.
6. Salomov T. "Tengdoshlar bilan muloqot va ruhiy salomatlik". Psixologiya jurnali, 2022, №3.

