

O'SMIRLIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING O'RNI

YORQINOY ABDULLAYEVA ABDUSALOM QIZI

Farg'ona viloyati Rishton tumani

MMTB tasarrufidagi 60 - umumiy o'rta ta'lim maktabining psixologi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada o'smirlik davrida uchraydigan psixologik, ijtimoiy va hissiy muammolar hamda ularni bartaraf etishda maktab psixologining tutgan o'rni yoritilgan. O'smirlarning ruhiy holatini tushunish, ularni ijtimoiy moslashtirish va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda maktab psixologining professional yondashuvi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, maqolada psixologik maslahatlar, sinfiy va individual suhbatlar, ota-onalar bilan hamkorlikdagi faoliyatlar kabi amaliy usullar orqali muammolarni hal qilish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *o'smirlik, muammo, psixologik yordam, maktab psixologi, ijtimoiy moslashuv, hissiy holat, ota-ona hamkorligi*

KIRISH

Inson hayotining har bir bosqichi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ayniqsa o'smirlik davri jismoniy o'sish, hissiy beqarorlik va shaxsiy o'zlikni anglash bilan kechadigan eng muhim davrlardan biridir. Bu davrda o'smirlar o'zlarining ichki kechinmalari, jamiyatdagi o'rni va kelajagi haqida ko'plab savollarga duch keladilar. Shu sababli bu davrda yuzaga keladigan muammolar – ruhiy bosim, o'zini yolg'iz his qilish, o'ziga ishonchsizlik, tajovuzkorlik yoki ichki tortinchoqlik kabi holatlar o'quvchi shaxsining shakllanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Maktab psixologi esa ushbu muammolarning oldini olish, o'smirlarni tinglash, ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, sog'lom muhit yaratish va ruhiy

barqarorlikni ta'minlashda beqiyos ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada o'smirlik davrida kuzatiladigan asosiy muammolar va ularni bartaraf etishdagi maktab psixologining o'rni tahlil qilinadi hamda samarali usullar haqida so'z yuritiladi.

ASOSIY QISM

O'smirlik davri — shaxsning o'zini izlaydigan, ichki savollar ko'payadigan, hissiyotlar kuchayadigan murakkab bir bosqichdir. Bu davrda o'quvchilarda o'zgaruvchan kayfiyat, tengdoshlar ta'siriga beriluvchanlik, ota-onalar bilan fikr to'qnashuvi, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik kabi holatlar tez-tez uchraydi. Bunday vaziyatlarda maktab psixologi faqat muammoga tashxis qo'yuvchi emas, balki o'quvchining ishonchli suhbatdoshi, yo'l ko'rsatuvchisi va ruhiy tayanchiga aylanishi kerak.

Psixolog o'quvchilar bilan ishlashda ijodiy va noan'anaviy yondashuvlardan foydalansa, natijalar yanada samarali bo'ladi. Masalan, his-tuyg'ularni boshqarish bo'yicha treninglar, psixologik rolli o'yinlar, rasm chizish yoki hikoya tuzish orqali ichki kechinmalarni ochib berish amaliy jihatdan juda foydalidir. Har bir o'quvchiga individual yondashuv, uning qiziqishi va ehtiyojidan kelib chiqib ishlash muhim hisoblanadi.

Ba'zida o'smirlar muammolari haqida bevosita gapirishni istamaydi. Bunday paytda psixolog sinfda umumiy mavzularda ochiq suhbatlar tashkil etib, o'quvchilarning dardini bilib olishga intilishi kerak. Yana bir samarali usul — maxfiy fikr qutilari tashkil qilish bo'lib, bunda o'quvchilar yozma tarzda o'z savollarini, xavotirlarini psixologga ishonch bilan yetkazish imkoniga ega bo'ladilar.

Maktab psixologi o'qituvchilar va ota-onalar bilan ham doimiy aloqada bo'lishi, ularni o'quvchilarning psixologik holatiga befarq bo'lmaslikka chaqirishi zarur. Oilaviy muhit va maktabdagi munosabat uyg'un bo'lgan taqdirdagina o'smirlikda ichki muvozanat paydo bo'ladi.

Yana bir ijodiy yondashuv — o'smirlarni psixologik klublarga jalb etishdir. Bu klublarda o'quvchilar o'zlari kabi muammolarga duch kelgan tengdoshlar bilan muloqot qilishadi, o'z fikrlarini erkin ifodalaydilar va kuchli ijobiy tajribaga ega bo'ladilar. Shu orqali ular jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi.

“O'smirlik davrida yuzaga keladigan muammolar va ularni bartaraf etishda maktab psixologining o'rni” mavzusiga oid kreativ va amaliy misollar jadvali taqdim etilgan. Jadval faqat amaliy yondashuvlar va ularning maktab psixologi tomonidan qo'llanilishiga doir fikrlarni o'z ichiga oladi:

Muammo	Maktab psixologining amaliy yondashuvi	Natija va foydasi
O'ziga ishonchsizlik	Individual maslahatlar, o'zini ijobiy baholash mashqlari o'tkazish	O'smir o'z qobiliyatiga ishonch hosil qiladi, o'zini erkin his qiladi
Tengdoshlar bilan muloqot muammosi	Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun guruh mashqlari va rolli o'yinlar	O'smirlar muloqotda faolroq bo'ladi, ijtimoiy qobiliyatlari oshadi
Ruhiy bosim va stress	Stressni kamaytirish uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya, san'at terapiyasi	Stress kamayadi, ruhiy holat yaxshilanadi
Oilaviy nizolar	Ota-ona bilan maslahatlashuv, oilaviy psixoterapiya sessiyalari tashkil etish	Oila a'zolari o'rtasidagi tushunmovchiliklar kamayadi
Ichki tortinchoqlik	Suhbatlar, yozma fikrlar qutisi orqali fikrlarni ifodalash imkonini berish	O'smir o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni o'rganadi
O'quv	Maqsad qo'yish va	O'quvchi o'z oldiga aniq

Muammo	Maktab psixologining amaliy yondashuvi	Natija va foydasi
motivatsiyasining pasayishi	rejalashtirish bo'yicha treninglar o'tkazish	maqsad qo'yib, ularni amalga oshiradi
Qarama-qarshi hissiyotlar	Emotsional intellektni rivojlantirish mashqlari, san'at terapiyasi	O'smir hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi
O'zgarishlarni qabul qilish qiyinligi	Ochiq guruh suhbatlari, o'zgarishlarga moslashish bo'yicha maslahatlar	O'smir yangi holatlarga moslashishda qiyinchiliklarni kamaytiradi

XULOSA

O'smirlik davri — inson hayotidagi eng nozik va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda yuzaga keladigan muammolar nafaqat o'smirning shaxsiy rivojlanishiga, balki uning kelajakdagi hayotiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ushbu muammolarni o'z vaqtida aniqlash va ularni bartaraf etishda maktab psixologining o'rni nihoyatda muhimdir. Maktab psixologi nafaqat o'quvchilarni tinglab, ularning ruhiy holatini tushunishda, balki ijodiy, individual va guruh yondashuvlari orqali ularga yordam berishda ham faol ishtirok etishi zarur.

Bunday yondashuvlar o'smirlarning ichki muvozanatini saqlash, ijtimoiy moslashuvini oshirish va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab psixologining ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorligi ham muammolarni samarali hal qilishda muhim omildir. Shu tariqa, maktab psixologining faol ishtiroki o'smirlarning sog'lom va barkamol shaxs sifatida yetishishiga muhim hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Axmedov, S. (2018). O'smirlik psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: "Ilm-Ziyo" nashriyoti.

2. Rasulova, M. (2020). Maktab psixologiyasi va o'smirlar bilan ishlash metodikalari. Toshkent: "Fan va ta'lim" nashriyoti.
3. To'raqulov, D. (2019). O'smirlarning ijtimoiy-psixologik muammolari va ularni bartaraf etish yo'llari. Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti.
4. Yo'ldoshev, N. (2021). Psixologik yordam va maslahat: maktab sharoitida. Toshkent: "Ziyo" nashriyoti.