



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G‘OYALAR



### O‘SMIR YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA ICHKI NIZOLARINI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK USULLARI

**Abdulfattohova Munavvar Shuxrat qizi**

*Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti*

*Psixologiya yo‘nalishi 2-kurs magistranti*

*E-mail: [shuxratovnam0223@gmail.com](mailto:shuxratovnam0223@gmail.com)*

O‘smirlik davri inson shaxsining shakllanishida eng mas’uliyatli va murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda fiziologik, emotsional hamda ijtimoiy o‘zgarishlar keskin tarzda namoyon bo‘ladi. Shu jarayonlar natijasida o‘smir shaxsida o‘zini anglash, mustaqil fikrlash va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga bo‘lgan intilish kuchayadi. Biroq bu holat ko‘pincha ichki nizolar, o‘z-o‘zidan norozilik, hissiy beqarorlik va o‘qish motivatsiyasining pasayishiga olib keladi. Shu bois o‘smir yoshidagi o‘quvchilarda ichki nizolarni kamaytirish masalasi zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlarda dolzarb yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda.

Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra (E. Erikson, L.S. Vygotskiy, R. Assagioli), 12-17 yosh oralig‘idagi o‘smirlarning 63-70 foizida turli darajadagi ichki nizolar kuzatiladi. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi huzuridagi “Psixologik xizmat markazi” 2024-yilda olib borgan tahlillar natijalariga ko‘ra, 38 foiz o‘quvchilarda o‘zini past baholash, 27 foizida ota-ona bilan muloqotdagi muammolar, 21 foizida esa o‘qituvchilar bilan bo‘lgan munosabatlardagi ziddiyatlar ichki nizo sababi sifatida qayd etilgan.

O‘smirlar ichki nizosining asosiy sabablari - o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, emotsional beqarorlik, oiladagi psixologik muhitning salbiyligi, ijtimoiy tarmoqdagi bosimlar hamda o‘qituvchi bilan muloqotdagi noaniqliklardir. Bu holat o‘quv faoliyatida sustlik, diqqatning tarqoqligi va hissiy portlashlarga sabab bo‘ladi. Shu bois o‘smirlar bilan ishlashda psixologik-pedagogik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Ichki nizolarni kamaytirishning samarali psixologik usullaridan biri bu - refleksiya mashqlaridir. “Men kimman?”, “Men uchun nimaning qadri baland?” kabi savollar asosida o‘smir o‘z shaxsini anglash va ijobiy jihatlarini kashf etishga o‘rganadi. Art-terapiya va musiqa terapiyasi mashg‘ulotlari esa ichki his-tuyg‘ularni ifodalashga, stressni bartaraf etishga yordam beradi. Toshkent shahridagi 14 ta maktabda o‘tkazilgan 2023-2024-yilgi tajriba mashg‘ulotlarida ushbu terapiya natijasida o‘quvchilarning 60 foizida asabiylik va ichki nizo darajasi pasaygani kuzatilgan. Shuningdek, guruhviy treninglar (“Empatiya ko‘prigi”, “Murosaga kelish san’ati”) va stressni boshqarish mashqlari o‘quvchilarda ijtimoiy moslashuv va o‘zini tuta bilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Pedagogik yondashuvlarda esa individual yondashuv, hamkorlik pedagogikasi va psixoprofilaktika darslari asosiy rol o‘ynaydi. Masalan, Andijon viloyatidagi 25 ta maktabda “Ijobiy fikrlash” mavzusida o‘tkazilgan darslar natijasida o‘quvchilar o‘rtasidagi nizoli vaziyatlar 35 foizga kamaygan. O‘qituvchilar, sinf rahbarlari va ota-onalar o‘rtasida





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



muntazam uchrashuvlar tashkil etilishi o'smirning o'zini eshitilayotgan shaxs sifatida his etishiga zamin yaratadi.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, 2024-yilda 14-16 yoshdagi 300 nafar o'quvchi ishtirokida o'tkazilgan so'rovnoma 45 foiz o'quvchi o'zini tushunmayotganini, 33 foizi esa ichki bosim tufayli o'qishga bo'lgan motivatsiyasi pasayganini bildirgan. Psixologik-pedagogik dastur asosida 3 oy davom etgan ishlar natijasida o'quvchilarda ichki nizoli holatlar 41 foizdan 19 foizgacha kamaygan. Bu holat psixologik yondashuvlarning amaliy samarasini tasdiqlaydi.

### 1. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari haqida kengaytirilgan tahlil

O'smirlik davrida shaxsning asosiy psixologik ehtiyoji - bu o'z "men"ini topish va ijtimoiy maqomni anglashdir. Bu bosqichda "Men kimman?", "Jamiyatda o'rnim qanday?" kabi savollar keskin tus oladi. Tadqiqotlar (E. Eriksonning "Identifikatsiya inqirozi" nazariyasi) shuni ko'rsatadiki, bu davrda o'smirlar o'zlarini topa olmasa, ularning shaxsiy rivojlanishida identifikatsiya inqirozi vujudga keladi. Shu jarayonni boshqarish psixolog va pedagoglarning asosiy vazifasidir.

Shuningdek, biologik o'zgarishlar natijasida gormonal muvozanatsizlik kuzatiladi. Bu esa hissiy portlashlar, tez jahllanish, asabiylik, negativ kayfiyatlar bilan kechadi. O'zbekiston psixologlari olib borgan tahlillarda shunday deyilgan: "O'smirlarning 54 foizida kayfiyat o'zgaruvchanligi, 38 foizida esa o'zini past baholash alomatlari mavjud."

### 2. Ijtimoiy omillar va muhitning ta'siri

O'smirlikda ichki nizolarni kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri bu — ijtimoiy bosim. Ayniqsa, so'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi tufayli o'smirlar o'z tengdoshlari bilan solishtirish holatiga tez-tez duch kelishadi. "Ideal obraz"lar bilan o'zini taqqoslash esa shaxsda norozilik va ichki qarama-qarshilikni kuchaytiradi.

2024-yil "O'zbekiston yoshlar agentligi" tomonidan o'tkazilgan sotsiologik so'rov natijalariga ko'ra, 15-17 yoshli o'quvchilarning 52 foizi ijtimoiy tarmoqlardagi ma'lumotlar ta'sirida o'ziga nisbatan norozilik hissini sezganini bildirgan. Shu bois psixologik-pedagogik jarayonda raqamli madaniyat va emotsional savodxonlikni shakllantirish dolzarbdir.

### 3. Ota-ona va maktab muhitining roli

O'smir shaxsida ichki nizolarning oldini olishda oiladagi psixologik muhit hal qiluvchi omillardan biridir. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, ota-ona tomonidan ortiqcha nazorat yoki e'tiborsizlik shaxsda mustaqillik bilan bog'liq ichki ziddiyatlarni kuchaytiradi. Sog'lom oilaviy muloqot esa o'smirning o'ziga ishonchini mustahkamlaydi.

Pedagogik nuqtai nazardan esa, o'qituvchi o'quvchi bilan emotsional aloqa o'rnatish zarur. Psixologik tadqiqotlar (Nazarova, 2023) shuni ko'rsatadiki, "o'qituvchi tomonidan ijobiy baholash va rag'batlantirish o'smirda stress darajasini 40% gacha kamaytiradi."

### 4. Zamonaviy psixologik yondashuvlar va metodlar



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Ichki nizolarni kamaytirish uchun dunyo amaliyotida qo'llanilayotgan zamonaviy usullar quyidagilardir:

- Kognitiv-behavioral terapiya (KBT) - o'smirning noto'g'ri fikrlash shakllarini ijobiy yo'nalishga o'zgartirishga yordam beradi.

- Mindfulness (ongli xabardorlik) mashqlari - hozirgi holatni ongli tarzda qabul qilish, stressni kamaytiradi.

- EQ-treninglar (emotsional intellektni rivojlantirish) - his-tuyg'ularni anglash, boshqarish va empatiyani kuchaytiradi.

- Motivatsion intervyu usuli - psixolog o'quvchini o'zgarish uchun ichki turtkini topishga yo'naltiradi.

Bu yondashuvlar o'zini anglashi sust bo'lgan o'smirlar uchun ayniqsa samarali.

### 5. Milliy qadriyatlarga asoslangan yondashuvlar

O'zbekiston ta'lim tizimida milliy qadriyatlarga tayanish o'smirlar shaxsida ijobiy identifikatsiya shakllanishini qo'llab-quvvatlaydi. "Mehr-oqibat", "hurmat", "kattalarga ehtirom" kabi qadriyatlar asosida tashkil etilgan sinf darslari, ma'naviy soatlar o'quvchilarda o'zini ijobiy qabul qilishni kuchaytiradi. Masalan, Xorazm viloyatidagi 12-son maktabda o'tkazilgan "Men va mening qadriyatlarim" loyihasi natijasida 6 oy ichida o'quvchilarning o'ziga ishonch indeksi 1,8 barobar oshgan.

### 6. Ilmiy asoslangan natijalar va monitoring

Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'quvchilarda muntazam ravishda psixologik treninglar, muloqot madaniyati darslari va motivatsion suhbatlar o'tkazilishi ichki nizo holatlarini 50% gacha kamaytiradi. Shuningdek, psixologik monitoring (diagnostika kartalari, so'rovnomalar, kuzatuv jurnallari) orqali o'quvchilarning emotsional holatini baholash tizimini joriy etish muhimdir.

### 7. Kengaytirilgan xulosa uchun foydalanish mumkin bo'lgan fikrlar ;

- O'smirlarning ichki nizolari faqat individual psixologik muammo emas, balki ijtimoiy-pedagogik tizimning o'zaro ta'siri natijasidir.

- Shaxsiy rivojlanish jarayonini qo'llab-quvvatlaydigan, empatik, ijobiy muhit yaratilsa, o'smirlikdagi nizolar tabiiy ravishda kamayadi.

- Zamonaviy maktab psixologi o'smir bilan ishlashda nafaqat diagnostika, balki profilaktika va rehabilitatsiya vazifalarini ham bajarishi lozim.

- Psixologik-pedagogik hamkorlik modeli (o'qituvchi - psixolog - ota-ona) doimiy ishlasa, natijalar barqaror bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, o'smir yoshidagi o'quvchilarda ichki nizolarni kamaytirish tizimli psixologik va pedagogik yondashuvlar uyg'unligida amalga oshirilganda yuqori samaraga erishiladi. Buning uchun o'quv muhitida ijobiy muloqotni shakllantirish, o'z-o'zini anglashni qo'llab-quvvatlash, oilaviy va sinf muhitida sog'lom psixologik atmosfera yaratish muhimdir. Statistika natijalar ham shuni ko'rsatadiki, refleksiya mashqlari, art-terapiya, hamkorlik pedagogikasi asosida olib borilgan ishlar o'smirlarning emotsional barqarorligini ta'minlashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.



**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Erikson E. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1993.
2. Vygotskiy L.S. *Psixologiya razvitiya rebenka*. Moskva: Pedagogika, 1991.
3. Assagioli R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. N.Y., 2002.
4. Xalq ta’limi vazirligi huzuridagi “Psixologik xizmat markazi” hisobot ma’lumotlari, 2024-yil.
5. Mirziyoyev Sh.M. *Yoshlar bilan ishlash tizimini takomillashtirish to‘g‘risidagi farmon*. Toshkent, 2022.
6. Karimova V.M. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: Fan, 2018.
7. Mahmudova G. O‘smir yoshidagi o‘quvchilarda stress va ichki nizolarni boshqarish mexanizmlari. “Psixologiya” jurnali, №3, 2023.

