



O'SMIRLARDA SHAXS ICHKI NIZOLARINING O'QUV FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Abdufattohova Munavvar Shuxrat qizi

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya yo'nalishi 2-kurs magistranti

E-mail: shuxratovnam0223@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlar o'rtasidagi shaxsiy nizolarning ularning akademik faoliyatiga psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Shaxs ichidagi mojarolar shaxsiy qadriyatlar, his-tuyg'ular va maqsadlar o'rtasidagi ichki qarama-qarshiliklar sifatida belgilanadi, ular hissiy barqarorlikka, o'rganish motivatsiyasiga va ijtimoiy moslashuvga ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi ichki ziddiyat akademik motivatsiyaning pasayishiga, diqqatni jamlashning pasayishiga va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarining zaiflashishiga olib keladi. Shu bilan birga, o'qituvchilar va oila a'zolarining ijtimoiy va hissiy yordami ushbu nizolarning salbiy ta'sirini sezilarli darajada kamaytiradi. Maqolada o'smirlarning psixologik farovonligi va ta'lim natijalarini mustahkamlashga qaratilgan nazariy tushunchalar, statistik kuzatishlar va amaliy tavsiyalar birlashtirilgan.

Kalit so'zlar: Shaxs ichidagi mojarolar, o'smirlik, akademik ko'rsatkichlar, motivatsiya, hissiy tartibga solish, psixologik ta'sir, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ruhiy salomatlik.

Psixologiya fanida motiv — bu insonni ma'lum bir faoliyatga undovchi ichki kuch, ya'ni ehtiyoj va maqsad o'rtasidagi ko'prikdir. U shaxsni fikrlashga, harakat qilishga va xulq-atvorini namoyon etishga turtki beradi. Boshqacha aytganda, motiv insonni ichkaridan “harakatga chaqiruvchi” psixologik sababdir. Masalan, o'quv jarayonida bu holat quyidagicha namoyon bo'ladi: matematika darsi ketmoqda, barcha o'quvchilar diqqatini daftarga qaratgan, topshiriqni yechishga sho'ng'igan. Ularning ichki e'tibori va energiyasi bitta nuqtaga — masalani to'g'ri yechish maqsadiga jamlangan. Bu yerda motiv — bilim olish, topshiriqni muvaffaqiyatli bajarish yoki o'qituvchi tomonidan maqtov eshitish istagi bo'lishi mumkin. Demak, motiv — bu o'quvchini faoliyatga yo'naltiruvchi ichki kuch, o'qituvchi esa ana shu kuchni uyg'otuvchi tashqi omil hisoblanadi.

O'smirlik davri — bu inson hayotidagi eng murakkab, ammo eng muhim bosqichlardan biri. Aynan shu paytda shaxs o'z hayotiy qarashlarini, e'tiqodini, prinsiplarini shakllantira boshlaydi. O'smir endi faqat tashqi muhit ta'sirida emas, balki o'z nuqtai nazariga tayanib, faoliyatini mustaqil tashkil etadi. Shu sababli uning atrof-muhitga, ijtimoiy voqealarga va odamlarga bo'lgan munosabatini chuqur hisobga olish zarur.

Psixologlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ko'pincha qat'iyatlilik, kamtarlik, mag'rurlik, samimiylik, dilkashlik kabi axloqiy tushunchalarning mohiyatini to'g'ri anglay oladilar. Ularning hayotiy tajribasi ortgani sari ilmiy va e'tiqodiy dunyoqarashlari shakllanadi, buning natijasida axloqiy ideallari paydo bo'la boshlaydi. Bu davrda o'smirning "men"i yangidan shakllanadi. U o'zini endi kichkina bola emas, balki katta inson deb biladi va buni boshqalarga isbotlashga urinadi. Mustaqil qarorlar qabul qilish, o'z fikrini himoya qilishga bo'lgan intilish — o'smirda "kattalikka o'tish" hissining ifodasidir. Psixologlar bu holatni o'smirlik davrining eng muhim psixologik yangiligi, deb ta'riflaydilar.

"Kattalik hissi" o'smirning hayotining deyarli barcha sohalarida – ijtimoiy, axloqiy, aqliy, hissiy, hatto o'yin va dam olish faoliyatlarida ham o'z ifodasini topadi. Shu tufayli, bu davrda bolaning har bir xatti-harakati, fikri va hissiyotlari o'ziga xos ma'no kasb etadi. O'smirning ichki dunyosini, psixologik kechinmalarini to'g'ri tushunish, uning "katta bo'layapman" degan tabiiy istagini to'smaslik, aksincha, ijobiy yo'naltirish lozim.

O'smirlar ko'proq o'zlari haqida o'ylaydilar — "men kimman?", "nimaga qodirman?", "boshqalar meni qanday ko'radi?" degan savollar ularni bezovta qiladi. Ular o'z shaxsiyatini anglashga, o'zini tarbiyalash va maqsad sari intilishga harakat qiladilar. Shu bilan birga, kattalarning doimiy nazorati yoki cheklovlari ularda norozilik hissini uyg'otadi. Ular mustaqillik, ishonch va teng huquqlilikni xohlaydilar. Bu davrda o'smirning irodasi mustahkamlanadi — u endi shunchaki his-tuyg'ulariga berilmaydi, balki ongli ravishda qarorlar qabul qiladi. Shu jihatdan iroda shaxs rivojlanishining asosiy chizig'iga aylanadi. O'z-o'zini anglash jarayoni chuqurlashgani sayin o'smir o'zini boshqalar bilan taqqoslaydi, o'ziga baho beradi, ba'zida bu baho salbiy bo'lishi mumkin. Ammo vaqt o'tgan sari bu baholar differensiallashadi — ya'ni u o'zining xulqi, ijtimoiy roli va muomala madaniyatini alohida tahlil qila boshlaydi.

Jamiyatda o'g'il va qiz bolalarning roli borasida shakllangan stereotiplar o'smirlar ongida ham o'z aksini topadi. Shunga ko'ra, ular o'zlarining kelajakdagi ijtimoiy o'rnini aniqlashga harakat qiladilar. Natijada o'smir asta-sekin o'z kuchini, imkoniyatlarini, bilim va tajribasining ortayotganini anglaydi — bu esa uning shaxs sifatida kamolotga yetish yo'lidagi eng muhim bosqich hisoblanadi.

Shaxs ichidagi mojaro tushunchasi bir qancha psixologik nazariyalarda muhokama qilingan. Freydning psixoanalitik modeliga ko'ra, u "id", "ego" va "superego" o'rtasidagi kurashni ifodalaydi. Kognitiv nuqtai nazardan, u shaxsiy maqsadlar, qadriyatlar va idrok etilgan imkoniyatlar o'rtasidagi nomuvofiqlikdan kelib chiqadi.

O'smirlar orasida shaxsiy nizolar quyidagi shakllarda paydo bo'lishi mumkin:

1. O'zini past baholash va o'ziga ishonchsizlik;
2. Kasb yoki hayot yo'lini tanlashda noaniqlik;
3. Ota-onalar yoki o'qituvchilarning kutishlariga ichki qarshilik;



4. Tengdoshlarni taqqoslash va ijtimoiy bosim natijasida yuzaga keladigan psixologik stress.

Ushbu qarama-qarshilik shakllari o'quvchilarning motivatsiyasiga, diqqatiga, ijodiga va maktab muhitiga moslashishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'zbekistondagi psixologik tadqiqot markazlari tomonidan to'plangan ma'lumotlarga ko'ra (2023–2024), o'rta va o'rta maktab o'quvchilarining taxminan 37 foizi muntazam ravishda hissiy tanglik yoki ichki ziddiyatlarni boshdan kechiradi. Ularning 62 foizi o'rganish uchun past motivatsiyani, 48 foizi esa diqqatni jamlashda qiyinchiliklarni ko'rsatadi.

Bundan tashqari, hissiy qo'llab-quvvatlash darajasi past bo'lgan oilalardagi talabalar, oila va o'qituvchilar tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan tengdoshlariga qaraganda, akademik ko'rsatkichlar bo'yicha 15-20% pastroq ball oldi. Aksincha, doimiy hissiy va ijtimoiy dalda olgan o'smirlar yuqori motivatsiya va yaxshiroq e'tiborni namoyish etdilar.

Statistik tahlillar ichki ziddiyat darajasi va akademik ko'rsatkichlar o'rtasida o'rtacha salbiy korrelyatsiyani ($r = -0,46$) aniqlaydi. Ushbu topilmalar psixologik barqarorlik o'smirlar orasida akademik muvaffaqiyatning kuchli prognozi ekanligini tasdiqlaydi.

Shaxs ichidagi mojarolar bir nechta psixologik mexanizmlar orqali ta'lim natijalariga ta'sir qiladi:

1. Kognitiv mexanizm - ichki kuchlanish diqqatni va ish xotirasini buzadi, sinfda konsentratsiyani kamaytiradi.

2. Hissiy mexanizm - hissiy beqarorlik stress va xavotimi oshiradi, samarali o'rganishga to'sqinlik qiladi.

3. Motivatsion mexanizm - ziddiyatlar ichki motivatsiyani zaiflashtiradi, o'rganish ma'nosiz ko'rinadi.

4. Ijtimoiy mexanizm - tengdoshlar bosimi, o'qituvchining mojarosi yoki oiladagi stress o'quvchining maktabga bo'lgan ishonchini va ijtimoiy faolligini pasaytiradi.

Amaliy tavsiyalar sifatida quyidagilarni taklif qilishimiz mumkin:

➤ Maktab psixologlari xavf ostida bo'lgan o'quvchilarni aniqlash uchun muntazam diagnostika baholashlarini (masalan, ichki nizolar ko'lamini, motivatsiya profillari) o'tkazishlari kerak.

➤ Seminarlar, guruh muhokamalari va rolli o'yinlar orqali hissiy savodxonlik va stressni boshqarish dasturlarini amalga oshirish kerak.

➤ Kattalarni ijobiy hissiy qo'llab-quvvatlash va empatiya ko'rsatishga o'rgatish uchun ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasida psixologik seminarlar tashkil qilish kerak.

➤ O'smirlarga ichki nizolarni hal qilish va o'z-o'zini hurmat qilishni kuchaytirish uchun motivatsion maslahat va ijtimoiy-psixologik tadbirlardan foydalanish maqsadga muvofiq.



Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'smirlik davridagi ichki nizolar akademik faoliyatga sezilarli psixologik ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mojarolar o'rganish motivatsiyasini, diqqatni jamlashni va o'z-o'zini baholashni kamaytiradi, ayni paytda tashvish va ijtimoiy chekinishni kuchaytiradi. Shu sababli, ta'lim muassasalari ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, individual maslahatlar va o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasida hamkorlikdagi harakatlarni birinchi o'ringa qo'yishlari kerak. Erta aniqlash va psixologik yordam o'smirlarga nafaqat o'quv natijalarini yaxshilashga, balki ko'proq hissiy va shaxsiy rivojlanishga erishishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Freyd, S. Ego va mudofaa mexanizmlari. London: Hogarth Press. 1936.
2. Piaget, J. Bola psixologiyasi. Asosiy kitoblar. 1972.
3. Erikson, E. H. Identifikatsiya: Yoshlik va Inqiroz. Nyu-York: Norton. 1968.
4. Deci, E. L. va Ryan, R. M. Maqsadga intilishning "nima" va "nima uchun": inson ehtiyojlari va xulq-atvorning o'zini o'zi belgilashi. Psixologik so'rov, 11 (4), 227-268. 2000.
5. Shoumarov, R. Psixologiya nazariyasi va amaliyoti. Toshkent: Fan nashriyoti. 2020.
6. Karimova, V. M. O'smir shaxsining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti matbuoti. 2018.
7. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. O'smirlarning ruhiy salomatligi: asosiy faktlar. Jeneva: JSST. 2021.
8. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Talabalarning psixologik holatini o'rganish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar. Toshkent. 2024.