



TA'LIMNI O'RTA BOSHQICHIDAN BOSHLAB
PSIXOLOGIYA FANI O'TILISHI QANCHALAR ZARUR?
HAYOTIY MUAMMOLARNI ANGLASHDA PSIXOLOGIK
BILIMLARNING O'RNI

Husanova Shoxsanam

Qo'qon universiteti Psixologiya

2 -guruh masofaviy

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17790220>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25-noyabr 2025 yil

Ma'qullandi: 28-noyabr 2025 yil

Nashr qilindi: 30- noyabr 2025 yil

KEY WORDS

Qo'rqinchli statistikasiz ham o'smirlarga oson emasligini bilamiz — axir hammamiz bu bosqichdan ma'lum bir qiyinchiliklar bilan o'tganmiz..

ABSTRACT

Maktab psixologining hamma o'quvchi bilan ishlashga vaqti yetmasligi, asosan, muammosi og'ir o'quvchilar bilangina ishlashini hisobga olsak, psixologiya fani o'tilishi boshqa o'quvchilarning psixologik bilimlarga bo'lgan chanqog'ini qondiradi.

Maktabda o'tiladigan fanlar bilimni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Psixologiya fanining joriy etilishi nafaqat o'smirning psixika haqidagi bilimlarini kengaytirishi, balki o'z-o'ziga yordam vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Maktab psixologining hamma o'quvchi bilan ishlashga vaqti yetmasligi, asosan, muammosi og'ir o'quvchilar bilangina ishlashini hisobga olsak, psixologiya fani o'tilishi boshqa o'quvchilarning psixologik bilimlarga bo'lgan chanqog'ini qondiradi.

Maktabda o'tiladigan fanlar bilimni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Psixologiya fanining joriy etilishi nafaqat o'smirning psixika haqidagi bilimlarini kengaytirishi, balki o'z-o'ziga yordam vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Qo'rqinchli statistikasiz ham o'smirlarga oson emasligini bilamiz — axir hammamiz bu bosqichdan ma'lum bir qiyinchiliklar bilan o'tganmiz.

Psixologik muammolarga duch kelgan katta yoshli odamning psixologga murojaat qilishi bir muncha osonroq: puli va vaqti bo'lsa yetarli. Ammo maktab o'quvchisiga to'sqinlik qiluvchi bir necha omillar bor:

Psixolog faoliyati bilan tanish emasligi, maktab psixologi sir saqlashiga ishonmaslik, muammolaridan o'qituvchi va ota-onasi xabar topishidan xavotir olish va hokazo.

Kimdir tashqi ko'rinishidan norozilik hissini tuygan, kimdir tengdoshlari bilan munosabat o'rnatishda qiynalgan, kimgadir ba'zi fanlar og'irlik qilgan. Na katta odam sifatida butkul tan olinish, na boladay erkanlash mumkin bo'lgan bu davrdagi muammolarni sanab tugatish qiyin.

Muammolardan qiynalgan va psixolog yordamini ololmagan o'smir yo konstruktiv (bunyodkor) yo'ldan borishi, yo destruktiv (vayronkor) yo'lga kirishi mumkin. Konstruktiv yo'lni tanlaydigan o'smirlar o'zini tahlil qilishga moyil bo'ladi, kitoblardan, filmlardan yechim izlaydi, fan yoki sportga o'zini baxshida qiladi. Ammo barcha muammolariga har doim ham ijobiy yechim topolmaydi. Destruktiv yo'ldagi o'smir zararli odatlarga beriladi, ichki kurashini

tashqariga ko'chiradi — yaqinlari bilan ziddiyatlarga boradi, ba'zi hollarda suiqasdga qo'l urishi ham mumkin.

Psixologiya fanining o'tilishi zarurligini belgilovchi sabablar:

Tashqi ko'rinishini qabul qilishga yordam beradi.

O'smirlik davrida tanada yuz beradigan o'zgarishlar o'ziga nisbatan bahoga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Odatda, qizlarning qomatini qabul qilolmasligi, qadi qomatini buzilishiga va ba'zi kasalliklarga olib keladi, Har bir odam o'z holicha jozibali bo'lishi mumkinligi, tanasini qabul qilolmaslik qanday salbiy oqibatlarga olib kelishini tushuntirish darslari zamon ta'labiga aylanmoqda.

Qaramliklar, zararli odatlardan oldini olish.

Psixik salomatlik uchun qanday turmush tarzi kechirish, qaramliklar qanday paydo bo'lishi, oqibatlari, ulardan chiqish yo'llari haqidagi darslar yuqoridagi muammolarning oldini olishga yordam beradi. Oilaviy muammolar, kuchli ko'rinish istagi tufayli o'smir alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishni boshlashi mumkin. Bundan qo'rqqanlari esa "zararsizroq" tuyulgan — kompyuter o'yinlari va internetga qaramlikni boshdan kechiradi. bola o'zida shu kabi muammolar erta aniqlashgava bartaraf etishga imkon paydo bo'ladi.

Stress, depressiya holatlari bilan kurashishni o'rganadi

Stress o'zi nima? Stressning qanday paydo bo'lishidan, xissotlaridagi o'zgarishli stress hamda ma'lumtlar chalkashligidan charchoqdan yuzaga keluvchi stress, uzoq vaqt kechuvchi stress, qisqa vaqtli stressni farqlay olish, qiyin vaziyatlardan chiqish yo'llari bilan tanishish darslari o'smirlarga asqotishi amin bo'lib boryapmiz.

O'zini "Men"ni angalayash.

Xarakterlar, temperamentlar haqidagi mavzular o'smir uchun qiziq bo'lib, o'zi va boshqalarni anglashiga yordam beradi. Xulq-atvoriga nisbatan jamiyatning noroziliklar, tengdoshlari bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar o'zini o'rganishga undaydi. Bilish jarayonlari bilan tanishib borar ekan o'zini qobiliyatsizlikda ayblashga yakun yasaydi, qanday faoliyat bilan shug'ullanish uning o'zini namoyon etishiga yordam berishini tushunadi. Temperamenti, xakteri, qobiliyatlarini bilib oladi

Adrenalin yani quvvatini kerakli mashg'ulotga sariflashni o'rganadi.

Ba'zida dunyoni ishg'ol qilishga yoki vayron qilishga yetadigan kuchi borligini his qiladi. Dam olish turlari, ichki energiyani san'at, fan, sportga yo'naltirish haqidagi darslar o'smirlarga hayotini tashkillashtirishda yordam beradi. Energiyani to'g'ri boshqarish — hayotni to'g'ri tashkillashtirish demakdir. Fiziologik hamda emotsional o'zgarishlar tufayli o'smir qanday yo'l tutishni bilmay qolishi mumkin

Bilim olish ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir qiladi.

O'quvchi fanlarni o'zlashtirishda shaxsiy — o'zi uchun mos usullar qo'llashni boshlaydi. Imkoniyatlarini aniqlashga, keyingi o'quv faoliyatini shu asosda tashkil qilishiga yordam beradi. "Nega men darslarni sinfdoshlarimdan ko'ra yomon o'zlashtiryapman? Menga nima qilgan?" singari savollar bo'lmaydi. Darslarda o'qituvchi bilan birga diqqat va xotirani rivojlantiruvchi metodikalar bilan ishlash qo'shimcha yordam bo'ladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, muammolardan qiynalgan va psixolog yordamini ololmagan o'smir yo konstruktiv (bunyodkor) yo'ldan borishi, yo destruktiv (vayronkor) yo'lga kirishi mumkin. Konstruktiv yo'lni tanlaydigan o'smirlar o'zini tahlil qilishga moyil bo'ladi,

kitoblardan, filmlardan yechim izlaydi, fan yoki sportga o'zini baxshida qiladi. Ammo barcha muammolariga har doim ham ijobiy yechim topolmaydi. Destruktiv yo'ldagi o'smir zararli odatlarga beriladi, ichki kurashini tashqariga ko'chiradi — yaqinlari bilan ziddiyatlarga boradi, ba'zi hollarda suiqasdga qo'l urishi ham mumkin.

Maktabda o'tiladigan fanlar bilimni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Psixologiya fanining joriy etilishi nafaqat o'smirning psixika haqidagi bilimlarini kengaytirishi, balki o'z-o'ziga yordam vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.G'oziyev E Oliy maktab psixalogiyasi -T 1997
- 2.G'oziyev E Psixalogiya -T 1994
- 3.Karimova V.M "Ijtimoiy psixalogiya asoslari" –T 1994
- 4.Karimova V.M, Akramova F Psixalogiya Maruzalar matni-T 2000
- 5.Klimov E .A Osnovi psixalogi -M 1998

