

SHAXSDA PSIXOLOGIK-RUHIY HOLATLARNI KORREKSIYA QILISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Jo'rayev Panji O'tayevich

Surxondaryo viloyati Qiziriq tumani MMTB

qarashli 33-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Bugungi kunda farovon hayot jamiyatni mukammal axloq tamoyillari asosida barpo qilish, oilada barkamol farzand tarbiyasi, uning jismonan baquvvat, ruhan tetik, ma'nan yetuk, aqlan va axloqan go'zal bo'lib yetishi bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, xavotirlanish, ta'lim va tarbiya, stress, muloqot jarayoni, bolalarning psixik rivojlanishi, depressiv xulq, ruhiy holat

KIRISH

Xalqimizning ma'naviy qudrati va boqiy an'alarini asrabavaylash va butun dunyoga tarannum etishga sizlar albatta qodirsiz, – deydi o'zining nutqida. Prezidentimizning nutqidan kelib chiqqan holda bugungi Yangi O'zbekistonni kelajagi yoshlarga bog'liqligini anglashimiz mumkin. Shunday ekan yoshlarimiz va ularning tarbiyasi, ularda yuzaga kelayotgan ijtimoiy psixologik o'zgarishlarni diqqat bilan o'rganishimiz bugunning dolzarb masalasidir.

O'smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni o'z ichiga qamrab oladi, ya'ni 58 sinf o'quvchilarini. O'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va hususiyatlarini ba'zan yetarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi. Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda kiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir. Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo bo'ladi. Ularda o'z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo'yicha o'smirlarning psixik

taraqqiyotini xarakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan extiyojlar bilan bu extiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir. Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotini, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik xususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdar. Psixologlarning fikricha yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolg'iz biologik jihatidan etilishi va taraqqiyot etilishining natijasi bo'lmay balki bolaning ijtimoiy hayot sharoitlari va faoliyatlarining o'zgarishi hamda bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo bo'lishi natijasida o'smirning taraqqiyotiga va unga beriladigan maktabdagi ta'lim va tarbiya berishni aniq tashkil qilish o'smirlarning aniq hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab bo'lmaydi. Boshqacha qilib aytganda ijtimoiy sharoitlar rolini aniq hayot sharoitlari va faoliyatlarining rolga almashtirib bo'lmaydi. Mana shu yuqorida aytilganlardan shunday xulosa qilish mumkinki, o'smirning yoshi va uning xususiyatlari mutlaqo ahamiyatli kasb etmaydi shu munosabat bilan o'smirlik yoshi mutloqo aniq ma'lum va mutlaq chegara hamda xarakteritsikaga ega emas bu erda ancha muhim bo'lgan ma'lum fikrlar bor. Bu farqlarni aniq ijtimoiy omillarning ta'siri bilan va o'smirlarga beriladigan turli ta'lim va tarbiya sharoitlarining ta'siri bilan tushuntirish mumkin. Taraqqiyotning asosiy yo'nalishi bolaning o'smirlik davridagi taraqqiyotining asosiy xarakteritsikasini ajratish mumkin. O'smirlik davri organizmning jo'shqin o'sish davridir. Bundan tashqari o'smirlarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavotirlanish xususiyatlariga ham to'xtalib o'tsak.

Xavotir-individual psixologik xususiyat hisoblanib, insonning ma'lum sabablarga yoki hech qanday sababsiz ham tashvishlanishining oshishidir. Shuningdek, xavotir insonning yangi sharoitlarga moslashishiga imkon beruvchi, shaxsning ma'naviy kamolotini yuqori darajalarga ko'tarishda turtki bo'luvchi, shaxsning omon qolishi va uning naslining davom etishi uchun zarur bo'lgan normal reaksiyadir. Psixolog F.B.Beryozin xavotirlanish jarayoniga izoh berar ekan, "ma'lum bir ob'yekt bilan aloqaning mavjud emasligi xis qilingan xavf – hatarni oydinlashtirishning iloji yo'qligi o'sha vaziyatni imkonsiz qilib qo'yadi va xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi" deya o'z fikrini bildirgan. Umuman olganda, surunkali xarakterga ega bo'lgan, odamning samaradorligini pasaytiradigan, shaxslararo

munosabatlarda uzilishlarni va jismoniy alomatlarni keltirib chiqaradigan tashvish “patologik xavotir” deb hisoblanadi. Xavotir buzilishi o'smirlarda eng ko'p uchraydigan holatardan biridir. O'smirlarda ularning chastotasi 5-22% orasida o'zgarib turadi. Xavotir buzilishining asosiy belgilari “haddan tashqari qo'rquv” va “tashvish” dir. Ushbu asosiy alomatlar barcha tashvish buzilishlarida mavjud. Xavotir buzilishi birbiridan boshdan kechirilgan alomatlar, uni keltirib chiqaradigan omillar bilan farqlanadi.

Psixologik tadqiqot ishlarida shuni ko'rishimiz mumkinki, o'smirlar ota-onalari ularni tushunmasliklari, ular bilan hisoblashmasliklari, muammolarga e'tibor bermasliklari haqida kuyinib gapiradilar. Ular bolalarni qorni to'q bo'lsa yetarli deb o'ylashadi, bola nima haqida o'ylayotgani, qanday qiziqishlari borligi haqida bilmaydilar ham. O'smirlik davrida ro'y beradigan holatlarda har xil, lekin ularning mevasi bir xilda-achchiq bo'ladi. Ota-onalar bilan ochiqchasiga, chin yurakdan muloqotning yo'qligi bolani odamovi va og'ir qilib qo'yadi. Bir necha psixologik tadqiqotlardan kelib chiqqan holda T.V.Abakumov xavotirlanishni tasniflashda bir necha mezonlarni taklif qilgan

- a) Xavotirlanish paydo bo'lishida inson ongiga bog'liq bo'lmagan holda mavjud bo'lgan manbalar (biologik, texnogen).
- b) Atrof-muhitdagi haqiqiy holat to'g'risida to'la va aniq tasavvurning yo'qligi (ijtimoiy va bolalarda uchrovchi xavotirlanishlar)
- v) Ontologik (diniy, ekzistensial).
- g) Gnoseologik (ma'lumotlarning ko'pligidan haddan ziyod qo'rqish).

Olimlarning ta'kidlashlaricha “noma'lum” va “yangi” narsa insonlarda, ayniqsa bolalarda xavotirlanish hissini vujudga keltirar ekan. O'smirlik davri haqida izlanishlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki bu davrda muloqot jarayonida ham xavotirlanish hissi namoyon bo'ladi va bu ota-ona va tengdoshlari bilan bo'lgan muloqatda yaqqolroq aks etishini ko'ramiz. Chunki ularda muloqot jarayonida qandaydir sabablar ular bilan muloqatni cheklash, ichki dunyosini oshkor bo'lib qolishdan xavotirlik tuyg'usi ichki ruhiyatiga ta'sir qilib turadi. O'smir o'z qiziqishlariga mos o'rtoqlar davrasini qidiradi. Agar o'smir o'zini

qoniqtirgan guruhni topolmasa juda qiynaladi, o'z imkoniyatlariga nisbatan shubha paydo bo'ladi, o'zini yolg'iz his eta boshlaydi.

XULOSA

O'smirlik davrida xavotirlanish va stress odatiy holdir. Aksariyat o'smirlar uchun xavotir hissi vaqtinchalik va zararsiz yoki rivojlanishning ma'lum bir davri bilan bog'liq. Xavotir o'smirlarda yetishmovchilik hissi belgilaridan biridir. Bu davrda o'smirlar o'zini past baholaydi, o'ziga ishonmaydi, o'zini ko'proq so'raydi va o'zining salbiy xususiyatlariga e'tibor qaratadi, o'zini tanqid qiladi. Ba'zilar kelajakka umidsiz qarashadi va kattalar vazifalarini hal qilish qobiliyatiga shubha qilishadi. Bu holat xavotirga sabab bo'lishi mumkin, ammo oddiy tashvishni patologik tashvishdan va tashvish belgilarini o'smirlardagi bezovtalik kasalliklaridan ajratish muhimdir. Doimiy xavotir, stress, salbiy his-tuyg'ular va kelajakka bo'lgan umidlarga ta'sir qiladi. Motivatsiyani yo'qotish va umidsizlik keltirib chiqaradi. Yoshlarning ruhiy tushkunliklari, tashvishlari, stresslari va kelajakdagi xavotirlarini kamaytirish uchun himoya choralari ko'rish muhim deb hisoblanadi. O'smirlik davrida stress va xavotir bilan kurashishni o'rgangan va tajribaga ega bo'lgan o'smirlar hayot bilan kurashishdagi qiyinchiliklarni oson yengib o'ta olishadi, ya'ni ular stress, xavotirni keltirib chiqaradigan hodisalarni nazorat qilish va hal qilishga moyil bo'ladi.

O'smirning ijobiy yoki salbiy tabiati, uning oilasining munosabati va voqealarga bo'lgan nuqtayi nazari uning stress, doimiy xavotirni nazorat qila oladimi yoki yo'qligida juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.S.Qosimova O'smirlik davridagi o'quvchilarda ijtimoiy intellekt muammosini psixologik xususiyatlari // Oriental Art and Culture" Scientific-Methodical Journal - Volume 2 Issue 4 / December 2021 ISSN 2181-063X

2. F.Ne'matullayeva O'smir shaxsida yuz beradigan xavotir va stress hislarining kelib chiqish sabablari va psixologik oqibatlar Zamonaviy ilm fan va ta'lim istiqbollari ilmiy amaliy konferentsiyasi <https://doi.org/10.5281/zenodo.8385980>

3. D.Matgafurova,M.Abdusalomova O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari
Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences(E)ISSN:2181-1784 www.oriens.uz SJIF 2023
- 4.Xolnazarova M.X. Yosh va pedagogik psixologiya, T.:2014 yil
- 5.Psixologiya V.Karimova. Toshkent, 2002 yil
- 6.Goziyev M. Umumiy psixologiya, Toshkent, 2004 yil