

O'QUVCHILARNING RUHIY HOLATINI YAXSHILASHNING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Togonova Mehriniso O'rinboyevna

*Qo'shko'pir tumanidagi MMTBga qarashli 16-son
umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Bugungi shiddat bilan rivojlanib kelayotgan davrda inson ruhiyatining sog'lomligi eng ahamiyatli sohalarimizdan biridir. Xalqimizning milliy ongi, milliy g'ururi, milliy iftixori o'sib, ma'naviy dunyosi kundan kunga boyib bormoqda. Bu esa mustaqil davlatimizning ma'naviy asosini yanada mustahkamlashga imkoniyat yaratib bermoqda. Lekin bundan inson ruhiy va hissiy sohalarida hech qanday muammo yo'q degan xulosani chiqarib bo'lmaydi. Bugungi kunda insonlar o'rtasida muomala va munosabatda hissiy va ruhiy salomatligi masalasi oldimizda turgan eng dolzarb vazifadir. Hozirgi davrda inson ruhiyatini sog'lomlashtirish, ularga ruhiy ko'mak berish, tig'iz vaziyatlarda o'zini boshqara olishni shakllantirish muammosi psixologiya sohasini oldida turgan dolzarb masalalardan biridir.

Kalit so'zlar: trening, ong, ruhiyat, ruhiy barqarorlik, psixofiziologiya, korreksiya.

KIRISH

Ruhiy barqarorlik ayniqsa o'smir va o'spirinlik davridagi yoshlar ruhiyatida katta ahamiyat kasb etadi. Shu o'rinda aytib o'tishimiz lozimki yoshlar o'rtasida ruhiy barqarorlikni ta'minlash va oshirish uchun avvalo ulardagi ya'ni o'smir va o'spirinlardagi psixik holatlar, o'tish yoshidagi inqirozli jarayonlar, yoshga bog'liq bo'lgan psixofiziologik o'zgarishlariga alohida to'xtalib o'tishimiz joiz. O'tish yoshini turli olimlar turlicha chegaralaydilar. Ayrimlar 10-14 yoshni boshlanish yoshi, 14-18 o'rta, 18-20 ni o'tish yoshining yakuni deb hisoblaydilar. Zamonaviy tibbiyot esa organizmning anatomik-fiziologik o'zgarishlarining 7 yoshdan boshlanishini o'rganib chiqdilar. Shunga ko'ra, taqvim bo'yicha emas, aynan organizmdagi jinsiy o'zgarishlariga qarab o'tish yoshini belgilash lozim deb hisoblaydilar. Organizmning fiziologik o'zgarishining tezlashuvi natijasida bu yoshda bola o'zida hayajon, ko'tarinki kayfiyatda uyg'onish va ba'zan o'z-o'zini erga urish hissini sezadi. Bu davrlarda bola o'ziga nisbatan ko'proq

diqqat-e'tiborni talab qiladi. U o'zini katta odam deb hisoblaydi va shaxsiga nisbatan kattalardek munosabatni talab qiladi. Lekin maktabda, kollej yoki litseyda va uyda uning mavqei avvalgidek qolaveradi.

Natijada bolada o'smir va o'sripin yoshi inqirozi boshlanadi. O'smirlik yoshi inqirozi emansipatsiya, tengdoshlar bilan guruhlashish va xobbi reaksiyalarini keltirib chiqaradi. Emansipatsiya reaksiyasi holatida bola kattalar nazoratidan chiqish va mustaqillikka erishishni xohlaydi, unda o'zining "men"i paydo bo'ladi. Kattalar tomonidan o'tkazilmoqchi bo'lgan kichkina ta'qib ham bolaning xulqining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Tengdoshlar bilan guruhlashish bolada o'zaro harakat, jamoa tartibiga bo'ysinish, hurmatga ega bo'lish va o'z xohishidagi mavqega ega bo'lish qobiliyatlarini shakllaydi. Bolada o'z-o'zini baholash hususiyati o'sadi. U tengdoshlarining fikrlarini kattalarning tanqidiga nisbatan ko'proq qadrlaydi.

Dastur asosi: Shaxsning hissiy va ruhiy salomatligini oshiruvchi, emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni oldini olish, jumladan aybdorlik hissini psixokorreksiya qilish, motivatsion sohani rivojlantirish va psixologik resurslarni shakllantirish shuningdek, korreksiya qiluvchi psixokorreksion metodlarning, mashg'ulotlarning guruhiiy tarzda tanlanishi.

Maqsad: Kichik guruhlarda psixokorreksion mashg'ulotlar o'tkazish yordamida shaxsning ruhiy barqarorlikni oshirish va psixologik mashg'ulotlar orqali ularda ruhiy zo'riqishlarni bartaraf eta olish, yenga olish ko'nikmasini shakllantirish Vazifalar:

- Ruhiiyat va ruhiy barqarorlik haqida umumiiy ma'lumot berish;
- Emotsional-hissiiy sohadagi buzilishlarni (agressivlik, bezovtalik), xarakter aksentuatsiiyasini psixokorreksiya qilish;
- Aybdorlik hissini psixokorreksiya qilish;
- Motivatsion sohani rivojlantirish va psixologik resurslarni shakllantirish;
- Ishtirokchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi va o'zini o'zi baholash darajasini oshirish;
- Ichki uyg'unlikni buzilishi(disgarmoniia)ni bartaraf etish;

- Ruhiy muvozanatga keltirish, boshqalarning va o'zining holatini tushuna olish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Ruhiy barqarorlikni oshirish bo'yicha mashg'ulot (Kichik guruhlarda ishlash) "Hissiyotlar ro'yxati" trening mashg'uloti. Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar:

- ijobiy va salbiy hissiyotlar va ularga munosabatni shakllantirishda;
- guruhiiy va individual psixokorreksion faoliyatda;
- hissiyotlarni ratsional va konstruktiv muhokama qilish ko'nikmasini shakllantirishda;
- emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarda (agressivlik, bezovtalik); □
xarakter aksentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda.

Mashg'ulot ishtirokchilariga quyidagi emotsiya va hissiyotlar ro'yxati beriladi. Bunda har bir emotsiya yoki hissiyotning insonga salbiy va ijobiy ta'sir natijasi muhokama qilinib ko'rib chiqiladi. Shundan so'ng umumiy xulosaga asosan salbiy deb topilgan emotsiya va hissiyotlar ro'yxati tuziladi. Bu ro'yxat ishtirokchilarga tarqatma material tarzida berilishi ham mumkin, bunda ular shunchaki har bir so'z to'g'risiga + yoki - belgisini qo'yish orqali uning ijobiy yoki salbiy ekanligini ajratishlari mumkin.

Ishtirokchilar salbiy emotsiya va hissiyotlarning ro'yxatini tuzib chiqqach umumiy muhokama qilinadi, shundan so'ng trener salbiy emotsiya va hissiyotlarning oqibatlarini o'smirlarga tushuntirib o'tadi. Bunda quyidagilarni trener sabab-oqibatlari bilan tushuntirib va ta'riflab aytib o'tishi mumkin.

Ushbu mashg'ulot insondagi hissiy-emotsional sohadagi buzilishlarni psixokorreksiya qilishda, ishtirokchilarni psixologik stress yoki zo'riqishdan halos qilish, ruhiy engillikni vujudga keltirishda hamda inson umumiy ruhiy holatini psixokorreksiya qilishda tavsiya etiladi. Bu mashg'ulotning afzallik tomoni shundaki, mashg'ulotdan psixolog yordamisiz ham har bir inson o'zidagi yengil stresslarni bartaraf etish uchun foydalanishi mumkin, buning uchun tinch joy va yaxshilab o'tirib olishi uchun o'rindiq bo'lsa kifoya.

Trener mashg'ulot avvalida ishtirokchilarga stress (ruhiy zo'riqish) o'zi nima va u insonda qanday kechadi degan savollarga javob berishi lozim. Stresslarning insonga faollashtiruvchi va passivlashtiruvchi ijobiy hamda salbiy ta'sirlarini tushuntirib o'tishi ham mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Jarayon: mashg'ulot stulda o'tirib bajariladi. Ishtirokchilar ushbu mashqni bajarishdan oldin qorni och bo'lmasligi, jismonan o'ta charchamagan bo'lishi, kasal bo'lmasligi talab etiladi. Chunki, ushbu mashq yuqoridagi hollarda ortiqcha jismoniy zo'riqish, bosh aylanishi kabi qo'shimcha muammolarni yuzaga keltirishi mumkin, shuning uchun trener bunga e'tibor qaratishi joiz. Ishtirokchilar stulda joylashib iloji boricha o'zlarini bo'sh qo'yib, erkin o'tirib olishlari kerak bo'ladi. Mashq: ishtirokchilar qo'llarini pastga tushirib musht qilib olishadi hamda iloji boricha mushtlarini qattiq siqishlari lozim, shundan so'ng mushlarini ochib yubormagan holda yanada mushtni qattiq siqib qo'llarini sekin ko'tarishlari kerak, musht shunday qattiq siqilishi ya'ni qaltiraydigan darajada qattiq siqilishi kerak. Qo'llar sekin ko'tarilib mushti ko'zlar to'g'risigacha kelganda mushtni qattiq siqib 4-5 sekund yana ushlab turiladi so'ngra qo'llarni baland ko'tarib mushtlar sekin ochib yuboriladi va kaftlarni sekin keng ochib qo'llar yana pastda tushiriladi. Bu mashq 2-3 martadan ortiq bajarilishi mumkin emas, chunki u jismoniy zo'riqishni paydo qilishi mumkin. Mashqni trener ham birgalikda ishtirokchilarga namoyish etib bajarsa u yanada samaraliroq chiqadi.

Shuningdek, trener ushbu mashqni ikkinchi marotaba bajartirayotganida ishtirokchilarda quyidagi ustanovkalarni tasavvurda hosil qilishni so'rashi ham treningni yanada samaradorligini ta'minlaydi:

Faraz qiling, hozir siz barcha charchoqalaringiz, tavshvish va muammolaringizni barchasini qo'lingizga yig'ib olayapsiz hamda ularni qo'lingizga qattiq ushlab, siqib oldindiz (qo'llar pasta musht qilindi);

Endi bor kuchingizni yig'ib ularni ko'tarayapsiz (musht yanada qattiq siqib balandga sekin ko'tariladi);

Endi ularni qattiq siqib yanchib tashladingiz va ular engil parga aylanib g'oyib bo'ldi (ko'z to'g'risida musht 4-5 sekund musht qaltiraydigan darajada qattiq siqib ushlab turiladi va kaftlarni keng ochib qo'llar tepaga ko'tarilib sekin pastga tushiriladi).

Mashg'ulot so'nggida trener ishtirokchilardan taassurotlari va fikrlarini olishi kerak, hamda ularga ruhiy zo'riqish va stressni engish bo'yicha qo'shimcha tavsiyalar berishi ham mumkin.

Insonlarning psixik jihatdan sog'lom, me'yorida rivojlanishida, ularni ruhiy inqirozlardan, og'riqli kechinmalardan va umidsizlikdan olib chiqishda psixologik treninglarning o'rni kattadir. Shundan kelib chiqib, bugungi kunda psixologlarning oldida turgan dolzarb muammolardan biri bu inqirozli vaziyatlarda shaxsda kelib chiqadigan turli sohadagi buzilishlarni yanada chuqurroq o'rganish, ularning oldini olish chora – tadbirlarini ishlab chiqish va psixologik mashqlar va treninglar yordamida ruhiy salomatlikni tiklashni amaliyotga tadbiq etishdan iboratdir.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, treninglar natijasida, interfaol usullar va amaliy topshiriqlardan foydalanish natijasida ishtirokchilarda katta taassurot qoldiriladi. Shaxsning hissiy va ruhiy salomatligini oshiruvchi, stress va g'azab (alamzadalik)ga barqarorligini oshiruvchi mashg'ulotlarning guruhiiy tarzda o'tilishi ishtirokchilar ruhiyati ijobiiy tamonga yo'naltirish imkonini beradi. Shuningdek, kichik guruhlarda psixokorreksion mashg'ulotlar o'tkazish yordamida shaxsning stressga barqarorligini va alamzadalikni yenga olishini oshirish, turli relaksatsion psixotexnika ko'nikmalarini egallash, stressning oldini olish ko'nikmalarini egallash, Muammoli vaziyatlarda pozitiv, konstruktiv tafakkur ko'nikmalarini egallash ko'nikmalarini shakllantiradi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR

1. A.Abdullaev. “Psixokorreksion trening mashg'ulotlari” (xulqi og'ishgan o'quvchilar bilan psixologik korreksion-rivojlantiruvchi treninglar) Toshkent-2017.
2. S.N.Alimxodjayeva. F.I.Haydarov. “Psixologik treninglar ishlanmasi” (Amaliyotchi psixologlar uchun)1 – qism. Toshkent-2008 yil.
3. Б.Д.Парыгина. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под.ред.. СанктПетербург, 1994
4. Емильянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.; ЛГУ. 1985.

5. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2007. - 176 с: ил. - (Серия «Практическая психология»).
6. G.I.Niyazmetova. “Shaxs psixodiagnostikasining proektiv metodikalari” psixologlar uchun qo‘llanma . G‘afur g‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi . Toshkent – 2015
7. B.M.Umarov N.N.Shomurodova tanglik xulq-atvor psixologiyasi va uning oldini olish profilaktikasi (uslubiy qo‘llanma) Toshkent-2019.
8. O.I.Yadgarova., “Hissiy va ruhiy salomatlikni oshirishda psixologik treninglar” nomli uslubiy qo‘llanma. – Samarqand: 2023, 125. bet.
9. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.