



O'SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOYIY QO'RQUV HOLATLARINING PSIXOPROFILAKTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI

M.B. Badritdinova¹, N.O.G'aniyeva²

^{1,2} NamDU

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6321176>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 14 - fevral 2022
Ma'qullandi: 19-fevral 2022
Chop etildi: 24 - fevral 2022

KALIT SO'ZLAR

O'smirlik, ijtimoiy qo'rquv,
agressivlik, depressiya,
sotsiofobiya, vizualizatsiya.

Yurtimizda olib borilayotgan islohotlar barkamol inson shaxsini shakllantirishda ta'lim-tarbiyaning yetakchiligini ta'minlashni, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari, milliy his-tuyg'ularini e'tiborga olib, ta'limiy-tarbiyaviy tadbirlarni amalga oshirishni taqazo qilmoqda. Shuning uchun ham ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'ziga xos psixologik rivojlanish qonuniyatlarini o'rganish va diagnostika qilish muhim ahamiyat kasb etadi, ularni rivojlantirish esa zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir.

Bugungi kunda psixologlarni qiynayotgan muammolardan biri bu o'smirlik davrida inqirozlarning og'ir kechishi va shaxslararo munosabatlarda yuzaga kelayotgan konfliktlar hisoblanadi. O'smirlik davri "o'tish davri", "og'ir davr", "inqiroz davri" ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'smirlik davrida ijtimoiy qo'rquv holatlarining psixoprofilaktikasi va psixokorreksiya haqida fikr yuritilgan. Ijtimoiy qo'rquv holatlarini oldini olish va bartaraf etish borasida psixolog hamda ota-onalarga amaliy tavsiyalar berilgan.

Aynan o'smirlik davrida o'z vaqtida aniqlab bartaraf etilmasa, shaxsning kamolotiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan ba'zi qo'rquv turlari mavjud. Ya'ni bu holat o'smirning o'z-o'ziga beradigan bahosining yanada pasayib ketishiga, nevroz holatlarining vujudga kelishiga va hatto psixik buzilishlariga sabab bo'lishi mumkin[2].

Yuqorida aytilgan o'smirlarning psixologik xususiyatlari turli xildagi biologik yoki ijtimoiy omillar ta'siri ostida bu davrda ijtimoiy qo'rquvlarni vujudga keltiradi. Bunday holatlarning namoyon bo'lishida muammoli oilalardagi omillar sabab bo'ladi:

- Tizimsiz oila (oilalarning a'zolari munosabatlarining nomuvofiqligi, ular o'rtisida surunkali janjal va kelishmovchiliklar);

- To'liqsiz oila (ota-onalardan birining yo'qligi) oilada turli o'ziga xos oilaviy munosabatlarni keltirib chiqaradi;



- Rigid (axloqiy prinsiplarga qattiq rioya qiluvchi) oila, oila a'zolaridan biri tarbiyaviy qattiq qonun-qoida asosida talab qiladi. Oilada qattiqqo'llik o'rnatilgan[3];

- Bo'lingan oila (ya'ni ota-onalardan biri oilasidan chiqib alohida yashaydi, lekin o'z burchlarini bajarib, oilasidan xabardor, shu bilan birga unga nisbatan qattiq emotsional tobe'lik hukm suradi).

- Ota-ona tomonidan yo'l qo'yiladigan tarbiyaviy xatoliklar, ya'ni, bunda ota-onalar farzandlarining xatolari va muvaffaqiyatsizliklarini doimo takroriy eslataverishadi, natijada bola butun diqqat e'tiborini o'z xatti-harakatidagi kamchiliklariga qaratishga o'rganib qoladi. Bu vaziyat shu darajaga borib yetadiki, o'zini tutishi, aqliy rivojlanishi, tashqi qiyofasi normal insonlar ham o'zlarini xunuk, beo'xshov, nodon deb hisoblay boshlaydilar;

- Bolaga yoshligidanoq atrofidagi odamlar tomonidan qo'pol va noxaq munosabatda bo'lingani hamda omadsizlikka duch kelganlarida yaqinlari tomonidan ko'p tanqid va tanbeh berilganligidir. Natijada esa odamlar orasida shaxsda o'zini tuta bilish, nutq so'zlash malakalari rivojlanmaydi, o'zining qobiliyatlarini namoyish qila olmaydigan kishi jiddiy vazifalarni bajara olmaydi, shaxslararo munosabatlarda ham o'z o'rnini topishga qiynaladi. Chunki bunday insonlar odamlar to'planadigan, do'stlik munosabatlarini o'rnatish mumkin bo'lgan joylarga bormaslikka harakat qiladi. Bunday holat insonning yashash tarzi va turmush doirasini chegaralab qo'yadi va o'zlarini juda ham yolg'iz sezishadi. Natijada depressiyani yuzaga keltiradi va ko'pincha alkogol va narkotik moddalardan najot izlaydilar.

Maktab o'quvchilarida bezovtalanishlarning rivojlanishiga olib keluvchi omillar[4;45.b]:

1. O'quv jarayoning o'zi psixologik (xastalik) jarohat yetkazuvchi omillar:

Maktab yuklamalari (ayniqsa katta sinflarda) insondagi har qanday faol aqliy faoliyat bezovtalanish bilan kechadi. Agar bezovtalanish yaxshilikka yo'naltirilgan bo'lsa, bola qiyinchiliklarni o'zi yenga olsagina boladagi bilim olish davri oson kechadi.

2. O'qituvchi tomonidan bezovtalanishning kelib chiqishi: Ko'p hollarda o'qituvchilar hukmronlik (diktatorlik) holatida ish yuritishadi, bu esa mustaqillikni va yangi g'oyani taklif etish imkoniyatini cheklaydi. O'quvchilarga nisbatan qilingan e'tiborsizlik, kamsitish, noto'g'ri baholash, o'rtoqlari oldida ustidan kulish kabi holatlar ularda o'ziga nisbatan ishonchsizlikni o'g'ir holatlarida esa suitsidga moyillik keltirib chiqaradi[1;69.b].

O'smirlik qo'rquvini qanday yengish mumkin? Eng avvalo o'smirning ota-onasi, yaqinlari yoki o'qituvchilari tomonidan bu vaziyat jiddiy ekanligini anglagan holda psixolog mutaxassisga murojat qilishi va birgalikda ish olib borish kerak. O'smiringa muloqotga kirishishda suhbatni qanday boshlashi va tugatish kerakligini, turli xil ijtimoiy vaziyatlarda o'z fikrini bildirish, omma oldida namoyon qilishga o'rgatish lozim. Balki o'yin shaklida - psixologik trening jarayonlarida mashq qilish orqali ham o'smirda o'ziga bo'lgan ishonchni orttirish mumkin.

Quyidagi ko'rsatmalar o'smirlarda ijtimoiy qo'rquvlarni korreksiya qilishda yordam beradi[5]:



1. Ko'z bilan ko'z aloqa qilish mashqi. O'quvchingiz yoki farzandingiz bilan suhbatlashayotganingizda

o'smirning ko'z bilan aloqa qilish qobiliyatini rivojlantirish, buning uchun – "Menga qara", "Ko'zlarimga qarab javob ber", "Men sening ko'zlaringni ko'rmoqchiman" iboralarini qo'llash va suhbat jarayonida uni rag'batlantirib turish, bu o'smirning boshqa odamlar bilan muloqotini osonlashtiradi.

2. Qo'rquvni vizualizatsiya qilish mashqi – o'smirda qo'rquvni yengishda ushbu tavsialar yordam beradi[5].

Ota – onalarga farzandlari bilan birgalikda qo'rquvni yengishda ushbu tavsialar yordam beradi[5].

- ❖ Farzandingizni o'zi uchun qiziqarli va uni muvaffaqiyatga olib boruvchi mashg'uloti bilan band qilish;
- ❖ Ham ruhiy ham jismoniy dam olish;
- ❖ O'zini – o'zi yetarli darajada baholashga o'rgatish, imkoniyatlarini ochib berish va rag'batlantirish;
- ❖ O'smirning shaxsiy fikrlariga qo'shilish;

❖ Oiladagi mavqei va haq – huquqlarini tan olish.

Demak, o'smirlik davridan shakllanib boruvchi, shaxs kamolotiga salbiy ta'sir etuvchi, ko'p qirrali ijtimoiy qo'rquvlar hozirgi kunda keng tarqalgan, o'rganilishi lozim bo'lgan muammolardan biridir. Aynan mazkur jarayonni kelib chiqishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish, psixologlar, ota – onalar uchun voyaga yetmagan bolalarini qiynayotgan tashvish va qo'rquvlarini anglay bilish hamda bartaraf etish usullarini topish va buni keng jamoatchilikka tadbiiq etish juda muhimdir.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib quyidagi xulosaga kelish mumkin, o'smirdagi charchoq, ruhiy tushkinlik, asab tizimining buzilishi, psixosomatik muammolar, uyqusizlik, atrofdagilarga loqayd qarash, bajarilayotgan faoliyatga salbiy munosabatda bo'lishlik, jahldorlik, o'ziga nisbatan yomon munosabatda bo'lish yoki ishonchsizlik, havotirlanish holatlari, pessimist bo'lish, bo'layotgan voqealarga befarqlik, aybdorlik hissi shaxsda ruhiy zo'riqishni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bularni bartaraf etish uchun esa psixologik xizmatni yanada takomillashtirish lozim. Psixologik xizmatning maqsadi-shaxsning har tomonlama mukammal psixologik taraqqiyotini ta'minlovchi oqilona, zarur shart-sharoitlar, omillar, qulay vaziyat va muhit yaratishdan iboratdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. "Ontogenez psixologiyasi". Toshkent 2012.
2. Nishonova Z.T. "Psixik taraqqiyot diagnostikasi". Toshkent 2004.
3. Shoumarov G'.B. "Oila psixologiyasi". Toshkent 2008
4. Karimova V.M. "Oila psixologiyasi". Toshkent 2007
5. Baratov SH., Olimov L. Sotsial trening va amaliyot Toshkent, 2007