

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI**

**ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

**IJTIMOYIY IQTISODIYOT FAKULTETI**

**PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**

**PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA TA'LIM YO'NALISHI**

## **BITIRUV MALAKAVIY ISH**

**Mavzu : O'smir va o'spirinlardagi xavotirlanish darajasining ortishi  
suitsidal xulqni keltirib chiqaruvchi omil sifatida.**

**Bajardi:**

**Abdurazzoqov SH.Z**

**Ilmiy raxbar:**

**p.f.n T. G. Suleymanova**

**Andijon 2018**

## **REJA**

### **KIRISH**

#### **I BOB. O‘SMIRLIK DAVRIDA XAVOTIRLANISH HOLATLARI NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ADABIYOTLARDA O‘RGANILGANLIGI**

- 1.1. Psixologiyada xavotirlanish borasidagi ilmiy qarashlar taxlili
- 1.2. O‘smirlarning xavotirlanish sohasi psixologik diagnostikasining xususiyatlari
- 1.3 O‘smirlik davridagi xavotirlanish hususiyatlarini keltirib chiqaruvchi ijtimoiy psixologik omillari

#### **II BOB. O‘SMIRLIK DAVRIDA XAVOTIRLANISH HOLATINI OLDINI OLISH VA BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI**

- 2.1 Xavotirlanish darajasini ortishi -o‘smirlarda stress va depressiyani keltirib chiqaruvchi suitsidal omil sifatida
- 2.2. O‘smirlik davrida xavotirlanish darajasining suitsidal xavf omili sifatida xususiyatlarining psixologik diagnostikasi natijalari
- 2.3.O‘smirlik davridagi xavotirlanishni psixokorreksiyalash

### **XULOSA**

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

## **KIRISH**

**Mavzuning dolzarbligi:** O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo‘lga kiritib, jahonning rivojlangan davlatlari orasida munosib o‘rinni egallab, dadil qadamlar bilan ilgarilab borar ekan, shubhasiz shu mustaqillikni va uning porloq istiqbolini ta‘minlovchi omillarning ahamiyati tobora ortib boraveradi.

Barkamol avlod kamoloti g‘oyasini turmushga tadbqiq etish uchun istiqloqlning dastlabki kunlaridanoq milliy ma‘naviyat, milliy ta‘lim va

O‘smirlarni tarbiyalashning o‘ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari xatti – harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizimlari mavjud. SHuning uchun ham o‘smirlarni tarbiyalashda ularning xususiyatlarini to‘la hisobga olgan holda ta‘lim va tarbiyaviy tadbirlarni qo‘llash zarur.

Aynan o‘smirlik davrida o‘z vaqtida aniqlab bartaraf etilmasa, shaxsning kamolotiga jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan ba‘zi xavotirlanish turlari mavjud. YA‘ni bu holat shaxsni o‘z- o‘ziga beradigan bahosining yanada pasayib ketishiga, nevroz holatining vujudga kelishiga va hatto psixik buzilishlarga sabab bo‘lishi mumkin. SHu tufayli ham ko‘pchilik psixologlar bu muammoni o‘rganishga alohida e‘tibor qaratganlar.

**Bitiruv malakaviy ish ob‘ekti:** o‘smir va o‘spirinlar shaxsi tashkil etadi .

**Bitiruv malakaviy ish predmeti:** O‘smir va o‘spirinlardagi xavotirlanish darajasining ortishi suitsidal xulqni keltirib chiqaruvchi omil sifatidagi ijtimoiy psixologik xususiyatlari tashkil etadi.

**Bitiruv malakaviy ishining metodologik asosi** bo‘lib, „Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi“, „Ta‘lim to‘g‘risida“gi Qonun va ta‘lim - tarbiya tizimini takomillashtirish chora-tadbirlaribo‘yicha hukumatimiz qarorlari,shuningdek shaxsga tizimli yondashuv tamoyili, ong va faoliyat birligi tamoyili, faoliyatda rivojlanish tamoyili, sub‘ektlilikning aks etishi tamoyili, pedagogik va psixologik manbalar xizmat qildi.

**Bitiruv malakaviy ishining metodlari:** adabiyotlar taxlili, kuzatish, eksperiment, suxbat metodlaridan foydalanildi.

**Bitiruv malakaviy ish farazi:** O‘smir psixikasida xavotirlanish xususiyatlarini namoyon bo‘lishi va aniqlanishi ular bilan olib boriladigan korreksion ishlarni samarali tashkil etish suitsidal faollikni cheklash va oldini olish imkonini berishi extimol

**Bitiruv malakaviy ish vazifalari :**

1. Psixologiyada xavotirlanish muammoasi bo‘yicha ijtimoiy-psixologik nazariya va konsepsiyalarni o‘rganib chiqish.

2. Xulq-atvoridagi o‘zgarishlarda xavotirlanish xos bo‘lgan o‘smirlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlash.

3. Xavotirlanish darajasini oldini olish va bartaraf etish borasida pedagogik psixologik tavsiyalar berish

- o‘smirlar xavotirlanish darajasini bartaraf etishning psixokorreksion dasturlarini o‘rganish

- O‘smirlar xavotirlanish muammosi muammosi hamda ularning asosiy sabablarini o‘rganish;

-- O‘smirlik davrida stress va depressiv xulqning psixodiagnostik muammolarini o‘rganish kabi masalalarini o‘z ichiga oladi.

**Himoyaga olib chiqiladigan holatlar:**

1. O‘smirlar xulq-atvorini shakllantirishda xavotirlanish muammosining psixologik jihatlari pedagoglar, psixologlar tomonidan o‘rganilayotganiga qaramasdan, bunday o‘smirlar xulq-atvorini bartaraf etishning psixologik profilaktikaksi xamon o‘z dolzarbligini saqlab kelmoqda

2. O‘smirlar xavotirlanish muammosining psixologik muammo sifatida sog‘lom turmush tarzi xamda sag‘lom shaxslararo munosabatlar shakllanishi bilan bog‘liq

3. O‘smirlar xulq-atvoriga xavotirlanish darajasini ortishi ularning suitsidal faollik omili sifatidagi qirralarini taxlil qilish.

4. O‘smirlar xulq-atvorida xavotirlanish darajasini ortishini oldini olishning psixologik usul va vositalarini yoritib berish

**- Tadqiqotning nazariy ahamiyati.**

O‘smirlar yoshlarda xavotirdanish xolatlarini keltirib chiqaruvchi ijtimoiy psixologik omillarning bartarf etishning rasidagi nazariy ma’lumotlarni umulashtirilganligi va muayyan tizimga keltirilganligi natijasida umumiy psixologiya, pedagogik psixologiya, yosh davrlari psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, shaxsning ijtimoiylashuv muammosi psixologiyasi, xulqi og‘ishganlar psixologiyasi, psixodiagnostika va psixokorreksiya sohalarining amaliy materiallari bilan boyitilishi mumkin.

**- Tadqiqotning amaliy ahamiyati.**

Olingan natijalarni ota-onalarga, pedagog va psixolog mutaxassislariga, malaka oshirish kurslari tinglovchilariga, tashhis markazlari xodimlariga, amaliyotchi psixologlarga, maktab psixologlariga tadbqiqiy material sifatida qo‘llanilishi mumkin

**Ishning tuzilishi va hajmi:** bitiruv malakaviy ishi kirish, 2 bob, 5 ta paragraf, xulosa va tavsiyalar, hamda foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatidan iborat.

# I BOB. O‘SMIRLIK DAVRIDA XAVOTIRLANISH HOLATLARI NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ADABIYOTLARDA O‘RGANILGANLIGI

## 1.1. Psixologiyada xavotirlanish borasidagi ilmiy qarashlar taxlili

SHaxsdagi xavotirlilik holatlari orqali insonda turli xissiy kechinmalar namoyon bo‘lishi mumkin hamda bu holat shaxs kamolotiga ta’sir etishi mumkin. Bu boradagi g‘oyalar sharq allomalari tomonidan ham ilgari surilgan bo‘lib, shaxsning his-kechinmalari, Xavotirlanish kabi tuyg‘ularning namoyon bo‘lish holatlari haqidagi fikrlarini o‘z asarlarida bayon etganlar.

Xavotirlanish darajasining shaxs suitsidal xulq omili sifatidagi muammo psixolog olimlar tomonidan qator ilmiy izlanishlar davomida o‘rganilib kelinmoqda. Jumladan o‘zbek psixologlari M G Davletshin, G Sog‘inov, B Umarov , N Usmanovlar ilmiy tadqiqotlarida ushbu muammoning ijtimoiy psixologik jixatlari tadqiqi etiladi .

SHaxsning o‘z joniga qasd qilish muammosi fadim zamonlardan buyon jamiyatimiz tomonidan qoralanib kelingan.

Muqaddas Islom dinida birovni o‘ldirish qanchalik yomon hisoblansa, o‘zini o‘zi o‘ldirish ham shunchalik yomondir.

Alloh taolo Niso surasida shunday deb marhamat qiladi: «Va o‘zingizni o‘zingiz o‘ldirmang. Albatta, Alloh sizlarga rahmlidir. Kim buni tajovuzkorlik va zulm ila qilsa, uni albatta do‘zaxga kiriturmiz. Bu esa Allohga osondir» (29–30-oyatlar).

O‘z joniga qasd qilish Rasululloh sollallohu alayhi vasallamning hadisi shariflarida ham qattiq qoralangan. Abu Hurayra roziyallohu anhudan rivoyat qilinadi: «Nabiy sollallohu alayhi vasallam: «Kim tog‘dan tashlab, o‘zini o‘zi o‘ldirsa, u jahannam otashida abadul-abad o‘zini tog‘dan tashlab turadi. Kim zahar ichib, o‘zini o‘zi o‘ldirgan bo‘lsa, u jahannam otashida

zaharini qo‘lida tutgan holida abadul-abad (zahar) ichib turadi. Kim o‘zini o‘zi temir narsa bilan o‘ldirgan bo‘lsa, jahannam otashida o‘sha temirni qo‘lida tutgan holida abadul-abad o‘sha(temir)ni qorniga sanchib turadi», – dedilar

SHarq allomalari asarlarida shaxs shakllanishi masalasi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. SHaxsning shakllanishi jarayonida ro‘y beradigan psixik-jismoniy o‘zgarishlar muhim ahamiyatga egaligi bilan ajralib turishi borasida qator fikrlar ilgari suriladi.

SHarqning qomusiy olimlaridan Abu Rayhon Beruniy insondagi axloqiy sifatlarning tarkib topishida ulardagi , xavotirlanish holatlarini muhim sanaydi.

Abu Ali ibn Sino esa o‘zining keng doiradagi psixonevrologik amaliyotida ob’ektiv kuzatish metodiga juda katta e’tibor beradi. SHunga ko‘ra turli emotsiyalar organizmda, yurakda, qon tomirlarida, nafas olish organlarida har xil o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi, nerv izzitoblari, kechinmalar va Xavotirlanish organizmning madorsizlanish holatiga olib kelishi mumkinligini isbotlaydi. SHunday qilib, ibn Sino fiziologik hodisalar bilan ruhiy hodisalar o‘rtasidagi bog‘lanish borligini aniqlashga muvaffaq bo‘ldi. U ruhiy kasalliklar jismoniy betoblik natijasi, deb hisoblaydi. Ibn Sino o‘z faoliyati davomida markaziy nerv sistemasining etakchilik roliga qayta ahamiyat berib, asab buzilishi (Xavotirlanish, asabiylik, izzitoblanish) butun organizmning darmonsizlanishi va susayishiga olib keladi, deb ko‘rsatgan edi.

YUqoridagi fikrlardan ko‘rinadiki, sharq allomalari tomonidan ilgari surilgan g‘oyalarda shaxs xavotirliligi va Xavotirlanish holatlariga ham alohida ahamiyat berilgan.

. Xavotirlanishni shaxs xususiyati sifatida baholash juda ham muhim. CHunki, aynan mana shu sifat ko‘p hollarda o‘smir xulq-atvorini belgilaydi.

Xavotirlanish ko‘rsatkichining ma’lum darajasi– bu shaxs faol faoliyatining tabiiy va majburiy xususiyatidir. SHunga ko‘ra, har bir o‘smirda foydali xavotirlanish deb nomlanuvchi o‘zining optimal yoki istalgan xavotirlanish ko‘rinishi darajasi mavjud. Insonning o‘z holatini baholashi,o‘z-

o'zini nazorat qilishi va o'zini tarbiyalashning ahamiyatli tarkibiy qismi hisoblanadi.

SHaxs xavotirlanishi ostida sub'ektning xavotirlanishga moyilligini aks ettiruvchi va unda keng doiradagi vaziyatlarni xavfli sifatida qabul qilish tendensiyasi ehtimoli mavjudligi nazarda tutuvchi hamda ularning har biriga nisbatan ma'lum bir javob reaksiyasini namoyon etuvchi barqaror individuallik tavsifi yotadi.

SHaxsning xavotirlanishga moyilligi uning o'zini-o'zi baholashi uchun xavfli hisoblangan ma'lum bir qo'zg'atuvchilarni qabul qilish negizida faollashadi. Vaziyatli yoki reaktiv xavotirlanish holati quyidagi sub'ektiv emotsiyalar bilan tafsiflanadi: a) tanglik, zo'riqishlik; b) notinchlik; v) xavotirlik; g) asabiylik.

Bu holat stressli vaziyatga emotsional reaksiya tarzida yuzaga keladi, intensivligi va dinamikligiga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin.

O'ta xavotirlanuvchilar toifasiga (kategoriyasiga) kiritiluvchi o'smirlar o'z-o'zini baholash va hayot faoliyatiga nisbatan xavfni keng qamrovdagi vaziyatlarni qabul qilish hamda unga kuchli ifodalangan xavotirlanish holati bilan javob berishga moyildirlar. Ayni ushbu ko'rsatkuya o'smirlardagi suitsidal faollikning manbai bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Agar o'smir shaxsida xavotirlanishining yuqori ko'rsatkichi aniqlansa bu unda turli vaziyatlarda, ayniqsa, uning salohiyati va mavqeini baholashga kelganda xavotirlanish holatining paydo bo'lishini taxmin qilish ehtimoli uchun asos bo'ladi Xavotirlanish emotsiyasi xavf solayotgan stimulg'a nisbatan javob reaksiyasi sifatida yuzaga keladi deb tasavvur etish mumkin. Xavfni tushunish, uni anglash hayotiy tajriba va shaxslararo munosabat jarayonida shakllanib boradi. Lekin o'smir uchun ba'zi indefferent qo'zg'atuvchilar asta- sekin xavfli ta'sirlar xarakteriga ega bo'ladi.

Xavotirlanish o'zining salbiy jihatlariga qaramasdan, insonning ruhiy hayotida turli xil funksiyalarni bajaradi: xavf- xatarga javob reaksiyasi



sifatida u bilan to‘qnashishdan qochishga imkoniyat yaratadi, ruhiy o‘z- o‘zini boshqarish tizimida himoyaviy, moslashtiruvchi rolni o‘ynaydi.

Xavotirlanish odamda mutlaqo himoyasizlik va o‘zining xavfsizligiga ishonmaslik sifatida kechadi.

A.Kempinski o‘z tadqiqot ishlarida Xavotirlanishning 4 turini tasvirlab beradi. Bular: biologik, ijtimoiy, ma’naviy hamda dezintegratsion.

Biologik Xavotirlanish odamning o‘z hayotiga yoki nasliga xavf bilan bog‘liq. Ijtimoiy Xavotirlanish ijtimoiy sohada aloqalar buzilgan vaziyatda paydo bo‘ladi. Ma’naviy Xavotirlanish esa shaxs o‘zining xulq-atvori me’yoriy orientiri sifatida atrofdagilar taklifini qabul qilmaslik natijasida paydo bo‘ladi.

Dezintegratsion Xavotirlanish informatsion oqim tizimining o‘zgarishi natijasida yuzaga keladi.

A.I.Zaxarov vaziyat bilan bog‘liq va shaxsga aloqador Xavotirlanishlarni solishtirish natijasida quyidagicha fikrga kelgan: Vaziyatga bog‘liq Xavotirlanish xavf tug‘diruvchi sharoitlar bilan bog‘liq bo‘lsa, shaxsga tegishli Xavotirlanish inson tabiati bilan aloqadordir. Ular o‘rtasidagi tafovut yana shunda ko‘rinadiki, vaziyat bilan bog‘liq Xavotirlanishlar amalga oshadigan va tig‘iz, shaxsga bog‘liqlari esa tasavvur qilinadigan va surunkali bo‘ladi.

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 kichik yoshdagi bolalarda Xavotirlanish hissini vujudga keltirar ekan.

Xavotirlanishning kelib chiqishga biologik omillar sabab bo'ladimi yoki atrof muhit omillarimi degan savol hali xanuz olimlarni qiziqtirib kelayapti. Biologik kelib chiqishni yoqlaydigan tarafdorlar Xavotirlanishni evolyusiya jarayonida genetik yo'l bilan nasldan- naslga o'tgan, deya e'tirof etadilar. Chunki qorong'ulikdan, balandlikdan, hayvonlar va shu kabilardan qo'rqadigan insonlar o'z nasllarini davom ettirish uchun etarlicha uzoq yashash imkoniyatiga ega bo'lganlar. Xavotirlanishning kelib chiqishida atrof-muhit omillarini etakchi o'ringa qo'ygan olimlar esa insonlarning hayotiy tajribalari ularni bolalik chog'laridanoq xavotirlanishning haqiqiy manbasi bo'lgan ob'ektlarni aniqlashga o'rgatadi va bu holat ko'pgina odamlarda shunga muvofiq keluvchi Xavotirlanishlarning shaklanishiga olib keladi, degan fikrni bildiradilar. SHaxs uchun turli narsalar haqida tashvishlanish qobiliyati xosdir, bu esa uning hayotga befarq munosabatda emas ekanligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba'zan noadekvat shaklda bo'lishi, ya'ni shaxs bu holatni ta'sirotlarga nisbatan yuqoriroq darajada boshidan kechirishi mumkin.

Ko'pincha xavotir tushunchasi yoqimsiz ichki emotsional tusdagi holat sifatida qaraladi, bu holat esa zo'riqish, notinchlik, g'amginlikni his qilish tarzidagi fiziologik jihatdan asab tizimining faollashuvi sifatida tavsiflanadi. Xavotirlanish holati inson muayyan qo'zg'atuvchini o'zida xatar, tayziq, ziyon elementi, xavotirlanish holati sifatida idrok qilishi natijasida kelib chiqadi. Xavotirlik vaqt va intensivligi bo'yicha o'zgarib boradi.

SHaxsning psixik jihatdan sog'lom bo'lishi ko'p jihatdan uning emotsional holatiga bog'liqdir. Bizga ma'lumki, inson zotiga nimadandir xavotirlanish, notinchlik, bezovtalanish xos bo'lib, bu holat stressli vaziyatlarga emotsional reaksiya tarzida namoyon bo'ladi va intensivligi, dinamikasi turlicha bo'lishi mumkin. SHunga muvofiq xavotirlanish darajasining ortib ketishi shaxsdagi emotsional, asab psixik buzilishlariga olib keladi. Ayniqsa bu holat ilk o'spirinlik davrida ko'proq kuzatilib, ularning kattalik hayoti yo'nalishini tanlash, imtihon oldi xavotir va qo'rquvlarga bog'liq bo'ladi.

SHaxs xislati sifatidagi xavotirlanish holatini qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlash mumkin. Xavotirlanish holati yorqin ifodalangan shaxs atrofimizni o‘rab turgan olamni xavf-xatar, qo‘rqinch, tahlika natijasida idrok qilishga moyil bo‘ladi.

Xavotirni xavotirlanishdan farqlash zarur. Agar xavotir bu bolaning bezovtalanishining epizodik ko‘rinishi bo‘lsa, xavotirlanish mustahkam holat hisoblanadi. Masalan, bolada bayramda chiqish qilishdan oldin yoki sinf taxtasi oldida javob berishda bezovtalanish hollari kuzatiladi. Biroq bu bezovtalik har doim ham namoyon bo‘lmaydi, ba’zida ayni shunday vaziyatda u sokin bo‘lishi ham mumkin. Bu xavotirning o‘ziga xos ko‘rinishidir. Agar xavotir holati tez va turli vaziyatlarda (sinf taxtasi oldida javob berishda, notanish odamlar bilan muloqotda va hokazolarda) takrorlansa, u holda xavotirlanish haqida gapirish mumkin.

Xavotirlanish qandaydir muayyan vaziyat bilan bog‘liq bo‘lmaydi va deyarli doim namoyon bo‘ladi. Bu holat odamga faoliyatning har qanday ko‘rinishida xamroh bo‘ladi. Qachonki odam aniq bir nimadandir qo‘rqsa, biz qo‘rquvning ko‘rinishi haqida gapiramiz. Masalan, qorong‘ilikdan, balandlikdan, notanish joydagi qo‘rquv va boshqalar.

K.Izard “qo‘rquv” va “xavotir” atamalarining farqini shu tarzda tushuntiradi, xavotir bu ba’zi hislarning uyg‘unlashuvi, qo‘rquv esa faqat shu hislardan biridir. Qo‘rquv odamda istalgan yoshda rivojlanishi mumkin, bir yoshdan uch yoshgacha bo‘lgan bolalarda tungi qo‘rquvlar, hayotning ikkinchi yilida A.I.Zaxarov fikriga ko‘ra, bir muncha ko‘proq kutilmagan tovushlar, yolg‘izlik, og‘riq (shu bilan bog‘liq tibbiy xodimlardan qo‘rqish) dan qo‘rquv namoyon bo‘ladi. 3-5 yoshdagi bolalar uchun yolg‘izlikdan, qorong‘ulik va bo‘sh joydan qo‘rquv xarakterlidir. 5-7 yoshdagi bolalarda o‘limdan qo‘rquv etakchi bo‘ladi. 7 yoshdan 11 yoshgacha bo‘lgan bolalar ularni qo‘llaydigan va tushunadigan odam bo‘lmasliklari mumkinligidan qo‘rqadilar (A.I.Zaxarov). Har bir bolaga muayyan qo‘rquvlar xos, biroq agar ular juda ko‘p bo‘lsa, unda bolaning fe‘l-atvoridagi xavotirlik ko‘rinishlari haqida gapirish mumkin.

Ota-onalarning talablari va kutishlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, ular farzandidan ko'p narsalarni kutadilar va katta talablar qo'yadilar.

Masalan, har bir ota-ona farzandlari "a'lochi» bo'lishini, doim «birinchi» bo'lishini xohlaydilar va kutadilar. Jumladan, murakkablashtirilgan ta'lim dasturlari ham o'quvchilar oldiga katta talablar qo'yadi. Maktabning va ota-onalarning talablari bolalar tomonidan interiorizatsiyalanadi. Bu esa bolaning o'z-o'ziga bo'lgan talabining oshishiga olib keladi. Bola o'zini xato qilish huquqidan mahrum qiladi, u har qanday o'qituvchi topshirig'ini bajara olmaslikdan xavotirlana boshlaydi. Xavotir esa o'zlashtirish ko'rsatkichining tushib ketishiga sabab bo'ladi. Bu esa o'z o'rnida uning o'ziga-o'zi beradigan bahosining pasayishiga olib keladi.

Bunday o'quvchilardagi emotsional buzilishlarni bartaraf etish, profilaktika qilish, nafaqat ularning o'ziga, balki ularning ota-onalari, o'qituvchilari zimmasiga ham katta majburiyat yuklaydi. Bunda ota-onalarning diqqatini bolaning yoshiga xos xususiyatlariga va imkoniyatlariga qaratish lozim bo'ladi. Oilalar bilan ishlashda muhimi oilaviy qoidalarni, me'yor va qadriyatlarni, ularning bolaga bo'lgan talablarni maqsadga muvofiq me'yorga keltirish, munosabatlarni tanqidsiz yaxshilashga yo'naltirish kerak.

Hozirgi vaqtgacha xavotirlanishning paydo bo'lish sabablari yuzasidan muayyan nuqtai-nazar ishlab chiqilmagan. Ammo ko'pchilik olimlar maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanishning asosiy sabablaridan biri bolalar va ota-onalarning munosabatidagi buzilishda deb hisoblaydilar.

"Maktab o'quvchisining hissiy turg'unligi" kitobining mualliflari B.I.Kochubey va E.V. Novikova xavotirlanish bolada ichki nizolarning mavjudligi oqibatida rivojlanadi deb hisoblaydilar va quyidagi holatlarda ifodalanadi deb ko'rsatadi:

1. Ota-onalar yoxud ota-ona va maktab (maktabgacha tarbiya muassasasi) tomonidan taqdim etiladigan qarama-qarshi talablar, masalan, ota-ona bolani o'zini yomon his qilayotgani uchun maktabga yubormaydi, o'qituvchi esa

jurnalga “ikki” baho qo‘yadi va boshqa bolalar ishtirokida dars qoldirgani uchun tergaydi.

2. Notinch (ko‘pincha yuqori) talablar. Masalan, ota-onalar bolaga a‘lochi bo‘lishi kerakligi haqida qayta-qayta takrorlaydilar, o‘g‘il yoki qizlari nafaqat “besh” baho olishlari, balki sinfdagi eng yaxshi o‘quvchi emasligiga ko‘nika olmaydilar.

3. Bolani kamsituvchi va uni tobe holatga qo‘yuvchi salbiy talablar. Masalan, tarbiyachi yoki o‘qituvchi bolaga: “Agar sen men yo‘qligimda kim o‘zini yomon tutganligini aytib bersang, sening boshqa bolalar bilan urishganingni onangga aytmayman”, deydilar.

Mutaxassislarning fikricha, maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshida o‘g‘il bolalar, 12 yoshdan keyin esa qiz bolalar ancha xavotirlidirlar. Bunda qiz bolalar o‘zaro boshqa odamlar bilan munosabat yuzasidan hayajonlanadilar, o‘g‘il bolalarni esa ko‘proq darajada zo‘ravonlik va jazo xavotirga soladi. Nojo‘ya hatti-harakat sodir etgan qizlarni oyisi yoki pedagog u haqida yomon fikrga borishlari, dugonalari u bilan o‘ynashdan voz kechishlari tashvishga soladi. Bunday vaziyatda o‘g‘il bolalar ko‘proq kattalar ularni jazolashlari yoki tengdoshlari urishlaridan qo‘rqadilar.

Bu esa o‘quv yili boshlanganiga olti hafta bo‘lgach o‘quvchilarda xavotirlanish darajasini ko‘tarilishiga sabab bo‘lib ular 7-10 kunlik ta‘tilga ehtiyoj sezadilar.

Bolaning xavotirlanishi uning atrofidagi kattalar xavotirliligining darajasiga bog‘liq. Pedagog yoki ota-onaning yuqori xavotirliligi bolaga o‘tadi. Hayrihox munosabatda bo‘lgan oilalardagi bolalar tez-tez janjal bo‘ladigan oila bolalaridan ko‘ra kamroq xavotirlanadilar. SHunisi qiziqki, ota-onalar ajrashgach, oiladagi janjallar tugaganida ham bolaning xavotirlanish darajasi pasaymaydi, aksincha birdan oshib ketadi.

Psixolog E.YU.Brel shunday qonuniyatni aniqladi: agar ota-onalar o‘z ishlari, yashash sharoitlari, moddiy ahvollaridan qoniqmasalar bolalarning xavotirlanishi yanada ortar ekan. Ehtimol, shuning uchun ham bugun

xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan bolalar soni uzluksiz oshayotgandir. Oilada ota-ona tarbiyasining hukmron usuli ham bolaning ichki hotirjamligiga yordam bermaydi.

SHunday fikr mavjudki, o'quv faoliyati bilan bog'liq xavotirlanish maktabgacha ta'lim yoshidayoq shakllanishni boshlaydi. Bunga tarbiyachining faoliyat uslubi va yuqori darajadagi talabchanlik ham ko'maklashishi mumkin. Bundan tashqari ota-onalar ko'p sonli o'qituvchilarni yollaydilar, bolani soatlab turli topshiriqlarni bajarishga majbur qiladilar. Bolaning chiniqmagan va bunday jadal ta'limga tayyor bo'lmagan organizmi bardosh berolmaydi, go'dak kasal bo'ladi, o'qishga ishtiyoqi yo'qoladi, yaqinlashib kelayotgan o'quv mavsumi yuzasidan xavotiri jadal ortadi. Xavotirlilik nevroz yoki boshqa psixik buzilishlar bilan aloqador bo'lishi mumkin. Bunday hollarda tibbiy mutaxassis yordami zarur bo'ladi. tadqiqotchilar tomonidan "xavotirlanish tushunchasini eng ko'p umumiy o'rganiladigan jabhasi uning nevrotik va nevrotik oldi tuzilishi sifatida ko'rib chiqishdir (B.I.Kochubiy, E.V.Rodjers, K.Xorni va boshqalar). SHuningdek, xavotirlanish ichki notinchlik kechinma, qo'rquv kabi psixologik holat (A.M.Prixojan, N.D.Levitov), sub'ektiv hissiy taranglik salbiy xavotirlarni oldindan sezish (I.Spilberger, O.M.Gadyuk, A.M.Prixojan), emotsional noqulaylikni his qilish (A.M.Prixojan), noma'lum xatarni oldindan sezish (F.B.Berezin) sifatida ko'riladi.

T.L.SHabanova L.I.Bojovichning muammo doirasidagi izlanishlariga asoslanib, tashqi ta'sirlarga adekvatligini bog'lagan holda xavotirlanish ko'rinishlarini klassifikatsiyasini keltiradi. **Xususan:**

- sub'ekt real nosog'lomligida, adekvat xavotirlanishni his qiladi;
- agar sub'ekt holati adekvat yaxshi bo'lsa, Bojovich bunday xavotirlanishni noadekvat deb baholaganlar;
- real nosog'lomlikni sezmaslik "noadekvat xotirjamlik" deb ataladi, lekin biz Xorni fikriga yondashamiz unga ko'ra, har qanday xavotirlanish adekvatdir, chunki u ob'ektiv emas, sub'ektiv sabablarga ko'ra, inobatga olinmasligi

mumkin, u tashqaridan ko‘rinmas, ammo sub’ekt uchun muhim bo‘lishi mumkin.

R.Mey esa o‘zining tadqiqotlarida xavotirlanishni 2 asosiy turga bo‘lgan me‘yoriy va nevrotik. Me‘yoriy xavotirlanish 3 asosiy jihat bilan tavsiflanadi:

1) me‘yoriy xavotirlanishni namoyish qilish kelib chiqqan vaziyatdagi ob’ektiv xatarni muhimligini ko‘rsatadi;

2) me‘yoriy xavotirlanish tushkunlikka olib kelmaydi;

3) agar ularni keltirib chiqaruvchi faktorlarni identifikatsiyalab va ularga qarshi turlicha harakat qilinsa bunday xavotirlanishni ijodiy qo‘llash mumkin.

Nevrotik xavotirlanish tavsifnomalari ulardan farqlanadi-bu xatarga nisbatan adekvat reaksiya emas. Bunday xavotirlanish tushkunlikka olib keladi va u buzg‘unchidir, konstruktiv emas. Nevrotik xavotirlanishga bog‘liq bo‘lgan tushkunlik va anglashni odamlarni muhim axborotga kira olishidan mahrum qiladi, ular yordamida xatarlarni identifikatsiyalash va bartaraf etish mumkin.

Reaksiyaning 2 turini “destruktiv xavotirlanish” deb atash mumkin.

YUqorida keltirilgan vaziyatlarda mutaxassislar insonni turli ko‘pincha ijtimoiy-psixologik stressorlarga (negativ bahoni kutish yoki agressiv reaksiya, o‘ziga nisbatan negativ munosabatni qabul qilish, o‘zini obro‘si, hurmatiga nisbatan xatarni sezish) ta’sirini 2 turini ajratganlar: konstruktiv va destruktiv vaziyatli xavotirlanish.

Biroq har bir insonda o‘z “Men”iga nisbatan xatarni turli vaziyatlarda qabul qilish va bu vaziyatga vaziyatli xavotirlanishi oshgan holda reaksiya ko‘rsatish (yoki konstruktiv yoki destruktiv) mavjud.

Bu ishtiyoqni YU.A.Xanin shaxsiy xavotirlanishi jihat, xususiyat, dizpozitsiya individual farqlar haqida tasavvur beruvchi va turli stresslarga ta’sir sifatida aniqlaydi. SHuningdek, xavotirlanish tushunchasini chet el psixologlari singari rus psixologlari ham xuddi shunday ta’riflaydilar. Xususan, R.S.Nemov xavotirlanishni doimiy yoki situativ yuzaga keluvchi insonni yuqori darajadagi xavotirida o‘ziga xos vaziyatlarda qo‘rquv va hayajonni his qilishi sifatida ko‘radi. O.M.Radyuk ham xavotirlanish insonni xavotirni his

qilishga ishtiyoqi sifatida o'rganadi. E.P.Ilin Spilbergerga yondashgan holda quyidagicha ta'rif beradi: "YUqori xavotirlanish-shaxs emotsional xususiyatini namoyon bo'lishining turli hayotiy vaziyatlarda xavotirlanish holatini tez-tez namoyon bo'lishi, shu bilan bir qatorda uni keltirib chiqarmaydiganlarda ham kuzatiladi"

Shu tariqa xavotirlanish tushunchasi psixologiyada 2 o'zaro bog'liq ma'noda qo'llaniladi. 1) aniq vaziyatli stressorga nisbatan reaktiv holat javobi sifatida; 2) turli vaziyatlarda insonni bu holatni his qilishga bo'lgan ishtiyoqi.

CH.Spilberger xavotirni jarayon sifatida ko'rib chiqar ekan uni kognitiv, affektiv va harakat reaksiyalarini bosilishi sifatida tasavvur qiladi. Odamga stressning turli shakllarini ta'siri natijasida faollashadi, ular quyidagi vaqt tarkibiy qismlari zanjiri ko'rinishida bo'ladi. Stress xatarni qabul qilish-kognitiv qayta baholash-psixologik himoya yoki chetlashni yashirish mexanizmi. Ko'rinib turibdiki, bu erda stress tanglik sifatida emas faktor (stressor) sifatida namoyon bo'ladi.

SHu tariqa xavotirlanishni tushunishda psixologiyada quyidagi nuqtai nazarlar yuzaga keladi:

1.Xavotirlanish-bu :

- ichki xavotirni psixik holati xavotirni his qilishdagi tanglik;
- yomon hislar, xatarni kutishni sub'ektiv his qilish;
- emotsional diskomfortni his qilish;
- nevrotik reaksiya (avtonom nerv tizimini faolligini oshishi bilan kechuvchi emotsional reaksiya);
- salbiy emotsiyalar: qo'rquv, jahl va g'amginlik kompleksi (ba'zilar bunga qiziqishni ham kiritadi);
- murakkab psixik holat, kognitiv emotsional va operatsional tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi, emotsionalni dominantligida;
- shaxs tuzilishida defektlarni paydo bo'lishi ular turli kasalliklarning kelib chiqishidir;



-shaxs faol harakatini tabiiy va majburiy xususiyati shaxsni o'zini o'zi mukammallashtiruvchi stimullar sifatida

1.Xavotirlanish-bu murakkab psixik holat, ma'lum vaziyatga reaksiya sifatida, o'ziga kognitiv, emotsional, harakat, fiziologik komponentlarni birlashtirgan; emotsional diskomfortni his qiluvchi individ sog'lig'i va harakatiga zarar keltirishi mumkin. Xuddi shunday emotsional jabhada ham faoliyatga yo'naltirilgan ichki kuch va samaradorlikni stimullashtiruvchi.

2.Xavotirli holat-bu jarayondir:

- affektiv fenomenlar bir-birlarini almashtirib turuvchi ketma-ketlik;
- bosqichlarni almashishi natijasida kelib chiqishidan bartaraf etish mexanizmlarigacha;
- ko'payish intensivligini o'zgarishi bo'yicha sustidan ortiqcha qo'rquvgacha.

3.Xavotirlanish shaxsiy xususiyat sifatida-bu ko'p qaytariladigan yoki haddan ziyod intensiv holat natijasida situativ xavotirlanishni saqlanib qolishi, u o'z navbatida ma'lum vaziyatda reaksiya xarakteriga ta'sir etadi. Keyinchalik, tadqiqotlar tahlilida stimullashtiruvchi faktorlar xavotirni keltirib chiqaruvchilarni biz xavotir manbai sifatida tahlil qilamiz.

Umumiy ko'rinishda xavotirlanishni keltirib chiqaruvchi sabab va mexanizmlarni ko'pchilik tadqiqotchilar individni ichki nizolarida ko'radilar, ularning kamchiligi qandaydir yomon xatarni kutish natijasida kelib chiqadi

Agar inson o'zi uchun noqulay sharoitda yashasa, birinchi galda uning emotsional tuyg'ulari frustratsiya (buzilish) holatiga tushadi va bu o'z navbatida ruhiy zarba (stress) holatiga javoban xavotirlanishni yuzaga keltiradi. Xavotirlanish vegetativ, nevrotik va psixik buzilishlarga olib keladi. 5-sinf o'quvchilarida boshqa sinf o'quvchilariga nisbatan yuqori darajadagi xavotirlanish kuzatiladi, bu boshlang'ich maktabdan o'rta sinflarga o'tish davri bilan bog'lanadi.

Aynan 5-sinfga o'tish davri bilan bog'liq bo'lgan xavotirlanishni boshidan kechirayotgan o'quvchilarni qanday aniqlash mumkin? Buning uchun bir necha metodikalar (Filipsning "Maktabdagi xavotirlanish testi",

Spilbergning “O‘z-o‘zini baholash shkalasi”, Teylorning “Xavotirlanish paydo bo‘lishining shaxsiy shkalasi”) mavjud. Ushbu testlar bolalarning maktabdagi turli vaziyatlarda stress xolatiga tushishini aniqlash imkonini beradi.

**Bular:**

1. maktabdagi umumiy xavotirlanish;
2. ijtimoiy stressdan tashvishlanish;
3. yutuqlarga erishishda extiyojlarning frustratsiyasi;
4. o‘zini namoyon qilishdan qo‘rqish;
5. bilimni tekshirish oldidagi qo‘rquv;
6. atrofdagilarning ishonchini oqlay olmaslik qo‘rquvi;
7. ruxiy zarbaga past fiziologik qarshilik;
8. o‘qituvchi bilan munosabatda qo‘rquv va muammolar.

Ko‘p xollarda “bilimni tekshirish oldidagi qo‘rquv”, “o‘zini namoyon qilishdan qo‘rqish”, “atrofdagilarning ishonchini oqlay olmaslik qo‘rquvi” xavotirlikning etakchi parametrlari hisoblanadi

Xavotirlanishning sabablari xavfdan xabar beruvchi voqealar, sharoitlar yoki vaziyatlar bo‘lishi mumkin. Tahdid hamda yashirin holdagi shikast jismoniy va psixologik ko‘rinishda namoyon bo‘ladi.

## **1.2 O‘SMIRLARNING XAVOTIRLANISH SOHASI PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASINING XUSUSIYATLARI**

O‘smirlik yoshi (10-11 yoshdan 14-15 yoshgacha) hayotning maktab davriga- umumiy o‘rta ta’lim bosqichiga to‘g‘ri keladi. SHuning uchun o‘smirlarning muammolari asosan tengqurlari va o‘zini qurshab turgan jamoa muhitida o‘z shaxsining ahamiyati, oldinda turgan kattalik hayoti yo‘nalishini tanlash, o‘qish faoliyati bilan bog‘liq xavotirlik va Xavotirlanishlarga asoslanadi. Ushbu tadqiqotdan ko‘zlangan maqsad o‘smirlarda emotsional zo‘riqish, Xavotirlanish holatlari va ularning shaxs xususiyatlari hamda shaxsning o‘z-o‘ziga beradigan bahosi bilan bog‘liqligini o‘rganishdan iborat.

Xavotirlanish muammosi bo‘yicha bir qator psixolog olimlar tomonidan tadqiqotlar olib borilgan bo‘lib, ularda turlicha yondoshuv va qarashlar ilgari surilgan. Jumladan CH.D.Spilberger (1968) ning fikriga ko‘ra, bu holat zo‘riqish, notinchlik, g‘amginlikni his qilish tariqasida fiziologik jihatdan avtonom asab tizimining faollashuvi sifatida tavsiflanadi. Xavotirlanish hissiy holati o‘zida xavf, tayziq, ziyon elementlari sifatida idrok qilish natijasida vujudga keladi.

Xavotirlanish holatini o‘rganuvchi metodikalarning ko‘pchiligi faqatgina shaxs xususiyatlari yoki xavotirlanish holatini, yoki nisbatan maxsus reaksiyasinigina baholash imkoniyatini beradi.

Inson xavotirlanish holatini ham shaxs xususiyati, ham holati sifatida differentsiyalashtirgan holda baholash imkonini beruvchi yagona metodika CH.D.Spilberger tomonidan ishlab chiqilgan va keyinchalik YU.L.Xanin tomonidan muvaffaqiyatli moslashtirilgan metodikadir

Ushbu metodika xavotirlanish darajasining o‘smir va katta yoshdagi shaxslarda namoyon bo‘lishini tadqiq etishga mo‘ljallangan bo‘lib, bu o‘smirlar suitsidal xulqini inobatga olganda juda ham muhim hisoblanadi.

Ushbu test o‘z-o‘zining reaktiv xavotirlanish holatini baholash vositasi sifatida sinaluvchining vaziyatli shart-sharoitlar va shaxs xavotirlanishi

ta'siri ostidagi ayni vaqtdagi holatini tavsiflab, bu individning barqaror konstitutsional tavsifi hisoblanadi

Reaktiv xavotirlanish kuchlanish, notinchlik, asabiylik bilan tavsiflanadi. Juda yuqori reaktiv xavotirlanish diqqatning, ba'zan aniq koordinatsiyaning buzilishini keltirib chiqaradi. SHaxs xavotirlanishi keng doiradagi vaziyatlarni xavf sifatida idrok etish, bu vaziyatlarga xavotirlanish holati bilan javob berishga barqaror moyillikni tavsiflaydi. Juda yuqori shaxs xavotirlanishi to'g'ridan-to'g'ri nevroitik nizolar, emotsional va asabiy qo'zg'alishlar, psixosomatik kasalliklar bilan korrelyatsiyali aloqadorlikdadir.

Xavotirlanishni shaxs xususiyati sifatida baholash juda ham muhim. Chunki, aynan mana shu sifat ko'p hollarda individ xulq-atvorini belgilaydi. Xavotirlanish darajasining ma'lum darajasi – bu shaxs faol faoliyatining tabiiy va majburiy xususiyatidir. Har bir shaxsning foydali xavotirlanish deb nomlanuvchi o'z optimal yoki istalgan xavotirlanish darajasi mavjuddir. Insoning o'z holatini baholashi uning uchun o'zini nazorat qilishi va o'zini tarbiyalashining ahamiyatli tarkibiy qismi hisoblanadi.

SHaxs xavotirlanishi ostida sub'ektning xavotirlanishga moyilligini aks ettiruvchi va unda keng doiradagi vaziyatlarni xavfli sifatida qabul qilish tendensiyasi mavjudligi ehtimolini nazarda tutuvchi hamda ularning har biriga nisbatan ma'lum bir javob reaksiyasini namoyon etuvchi barqaror individual xarakteristikasi ham tushiniladi.

SHaxs xavotirlanishi moyillik sifatida inson tomonidan o'z-o'zini baholash uchun xavfli hisoblangan ma'lum bir qo'zg'atuvchilarni qabul qilish asosida faollashadi. Vaziyatli yoki reaktiv xavotirlanish holat sifatida quyidagi sub'ektiv emotsiyalar bilan xarakterlanadi: taranglik; notinchlik; xavotirlik; asabiylik.

o'smirda ro'y beradigan biologik uzgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burilishi nuktasi vujudga keladi. Kamolotning mazkur pallasida jismoniy ush va jinsiy etilish amalga oshadi. Bolaning buyi 11-12 yoshida olti etti santimetr xatto 10 santimetrgacha usishi mumkin. Birok

bu bosqichda kizlar ugil bolalarga Karaganda tezrok o'sadilar. o'smir 13-14 yoshga tuganda xar ikkala jism urtasida buyning usishi kariyb baravarlashadi. 15 yoshga kadam kuyganda esa ugil bolalar kizlarni ortda qoldirib ketadilar. 11-12 yoshdagi o'smirning ichki sekretiya bezlari kayta kuruladi. Gipofizning old kismi ishlab chikaradigan garmonlar gavdaning usishini ta'minlaydi. Gipofiz bilan bir katorda kalkonsimon bezning funksiyasi xam kuchayadi.

o'smir jinsiy etilish sirlarining 17 foizini ota-onadan, 9 foizini maktab vrachidan va qolgan yashirin ma'lumotlarini kucha kuydan, urtoklari va dugonalaridan eshitib bilib oladilar.

Ma'lumki bola dunyoga kelgan kundan boshlab kimningdir karomogiga muxtoj buladi. Ota— onasi va boshqa yakinlari uni oziklantiradi, kiyintiradi va tarbiyalaydi xamda bolani muntazam nazorat ostida tutadi.

O'smirlik davrida esa bola o'z xayotini xavfsizligini ta'minlash borasida nisbatan mustaqillikga erishadi. Endi u uzini uzi ximoya kila olishi, uz extiyojlarini mustaqil ravishda uzi kondira olishi mumkin buladi. Maboda bu davrda o'smir ota-onasi ajralib ketgudek bu xolatda o'smirning kayerde va kim bilan qolishi bola xoxishiga karab xal etiladi. o'smir xukukiy imkoniyatlariga ega bulish va bundan o'smirning xabardorligi uning xukukiy avtonomiyasining yuzaga kelishini ta'minlaydi, bunday avtonomiyaga bulish o'smirda uz xatti xarakati uchun javobgarlik, mas'uliyatlilik xissini yuzaga keltiradi. o'smirlik davrida esa aksincha, o'smir endi «yosh» bola emas, endi u «katta odam», katta odam esa mustaqil bulishi, uz muammolarini uzi xal kilishi kerak. Bu oldingidek kursatiladigan iltifot, erkalashlar erish tuyuladi.

Bularning barchasi o'smirlarda bevosita kuzatiladigan emotsional avtonomiyaning alomatlaridir. O'smirlarda kuzatiladigan avtonomiya xolatining yana biri makoniy avtonomiyadir. Bunga kura o'smirlar imkon kadar uz xonasida yolgiz qolishga, biron bir ishni bajarayotgan yoki biron bir joyda bulgan vaktlarda imkon kadar yolgiz bulishga, ayniksa uz ota-onasi, oila

a'zolari nazaridan chetrokda bulishga, uz xayollari bilan mashgul bulib vakt utkazishga intilib qoladi.

Ma'lumki o'smirlik davrida o'smirning «men»i kaytadan shakllana boradi. Uning atrofida gilari ayniksa uz uziga bulgan munosabati, kizikishlari, kadriyatlar i yunalishi keskin uzgaradi.

Birok bu davrdagi endokrin sistemasi faoliyati, epofiz, jinsiy sekretiya bezlari ajratib chikaradigan gormonlar ta'siri ostida o'smir organizmida va tana tuzilishida uzgarishlar ro'y beradi.

### **1.3 O'smirlik davridagi xavotirlanish hususiyatlarini keltirib chiqaruvchi ijtimoiy psixologik omillar**

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bugungi kun o'smirlari ko'p hollarda o'z hayotlaridan mamnun bo'lsalar-da, 10 yil avvalgi tengdoshlariga qaraganda o'zlariga va atrofida gilarga nisbatan ishonchlari past hamda ta'sirchanroqdirlar

YUqorida ta'kidlanganidek, o'smirlik qarama- qarshiliklarga boy davrdir. Uni ba'zi olimlar "krizislar, tanazzullar" davri deb ham ataydilar. Sababi, o'smir ruhiyatida shunday inqiroziy holatlar ko'p bo'ladiki, u bu inqirozni bir tomondan o'zi hal qilgisi keladi, ikkinchi tomondan, uni hal qilishga imkoniyati, kuchi va aqli etishmaydi. Lekin shularga qaramay, bola o'zi bilib-bilmay o'z aqliy salohiyatini o'stirishga tirishadi, chiroyli fikrlashga tashna bo'ladi va bu uning psixik taraqqiyotidagi eng muhim o'zgarish hisoblanadi.

O'smir shaxsining takomillashuvi va shakllanishiga turtki bo'lgan omillardan biri o'quv faoliyati motivlaridagi sifat o'zgarishdir. Kichik maktab yoshidagi boladan farqli, o'smir endi faqat bilimlar tizimiga ega bo'lishi, o'qituvchining maqtovini eshitish va «5» baholarni ko'paytirish uchun emas, balki tengqurlari orasida ma'lum ijobiy mavqeni egallashi, kelajakda yaxshi odam bo'lishi uchun o'qish motivlari ustivor bo'la boradi. O'smirning shaxs sifatida taraqqiy etishida ikki holat kuzatiladi: bir tomondan boshqalar

tengqurlar bilan yaqinroq aloqada bo'lishga intilish, guruh me'yorlariga bo'ysunish, ikkinchi tomondan mustaqillikning oshishi hisobiga bola ichki ruhiy olamida ayrim qiyinchiliklar kuzatiladi.

O'zgalarni anglash bilan o'z-o'zini anglash o'rtasida qarama-qarshiliklar paydo bo'ladi. Ko'pincha o'smir o'z imkoniyatlarini yuqori bohohlaydi, boshqalar esa uning kuchi, irodasi va salohiyatiga ishonchsizlik bilan qaraydi. Lekin, shunday bo'lsa ham o'zini nima qilib bo'lsa-da, tengqurlar jamiyati tomonidan tan olinishiga erishishga intiladi va ular bilan muloqot hayotining ma'nosiga aylanib qoladi. Agar o'smir shu davrda biror sabab bilan tengqurlari jamiyati tomonidan inkor qilinsa, u bunga juda katta mudhish voqeadek qaraydi, maktabga bormay qo'yishi, hattoki suitsidal harakatlarni ham sodir etishi mumkin

Bu yoshdagilarda xavotirlanish xolatini keltirib chiqaruvchi asosiy omillar quyidagilardan iborat tengdoshlari bilan o'zaro shaxslararo munosabatlarning etarlicha emasligi va ushbu munosabatlardan qoniqmaslik, qarama qarshi jins vakillari bilan nizolar, sevgi muxabbat, ota onalar bilan nizolar oiladagi ajralishlar, kamstilish, jinsiy yoki ruxiy zo'rovonlik oilada ruxiy kasalning bo'lishi, o'z tashqi qiyofasidan qoniqmaslik, o'z o'ziga past baxo berish alkogol va giyoxvand moddalarni is'temol qilish

Asosan o'smirlilik davrida uchraydigan xavotirlanish xolati bilan bohliq bo'lgan xususiyatlaridagi biri bu biri bu- sotsiofobiyadir. Bu holat kichik guruh yoki chegaralangan muhitda atrofdagi odamlar tomonidan e'tiborning qaratilishi natijasida Xavotirlanishning vujudga kelishidir (masalan, maktab sinflarida). Sotsiofobiya bilan aziyat chekkan insonlar bilimlari etishmasligidan yoki o'zlarining kamchiliklari boshqa odamlar guvohligida namoyon bo'lib qolishidan cho'chiydilar hamda uquvsiz hamkor bo'lib qolishdan qo'rqadilar. SHuning uchun ular ko'pchilik orasida o'zlarini ko'rsatishdan, notanish odamlar bilan suhbat qurishdan va uchrashishdan qochadilar. Sotsiofobiyaga uchragan o'smirlar darsda javob berishdan bosh tortadilar. Ular boshqa bolalarga nisbatan odamoviroq bo'lib, tanqidni hamda

ularni muhokama qilishlarini yoqtirmaydi. Ularga maktabga borish, jamoat ishlarida qatnashish yoqmaydi, ijtimoiy munosabatlar jarayonida ba'zi malakalarni o'zlashtirishlari qiyin kechadi.

SHuni inobatga olish kerakki, ijtimoiy xavotirlik o'smirlik davrida tabiiy holdir.

Sotsiofobiyaga ommaviy vaziyatlardagi doimiy xavotirlik deb qarash mumkin. Sotsiofobiyaning maxsus belgilaridan biri – tanlangan mutizm bo'lib, u ma'lum bir ommaviy vaziyatlarda suhbatdan butunlay bosh tortishida namoyon bo'ladi. Odatda bunda bola o'z uyida va yaqin do'stlari oldida bemalol gaplashishi, ammo maktabda va notanish kimsalar oldida umuman gapirmaslik holatlari kuzatiladi.

Sotsiofobiyaga duchor bo'lgan insonlar odamlar oldida uyaliq qolishdan, obro'lari tushishidan, haqoratlanishdan, kamsitilishdan doimo himoyalanaadilar. Ular haqida yomon gapirishlaridan yoki o'ylashlaridan, ularni masxara qilishlaridan qo'rqadilar.

Ijtimoiy Xavotirlanish, ya'ni sotsiofobiya quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- O'zining nomukammalligidan, boshqalar oldida ahmoqona va farosatsizdek bo'lib ko'rinishdan qo'rqish.

- Boshqalar oldida haqoratlanishdan, kamsitilishdan, yutqazishdan, hurmat va obro' - e'tibor yo'qotishdan qo'rqish.

Doimiy nazorat va mustaqillikka nisbatan ehtiyoj o'rtasidagi nizolar; ota-onalarning o'rtasida o'smir ta'lim-tarbiyasi xaqida biror fikrning bo'lmasligi (do'stlar orttirish, kiyinish, musiqa tanlash borasida) o'smir bilan do'st bo'lishga intilgan ota-onalar ibrat, lekin ko'p hollarda ma'ruza shaklidagi da'vatga nisbatan uning e'tirozli xulqi shartli manfaatli simptom (belgi) rolini o'ynab, suitsidal xulq ko'rinishlarini kelib chiqish sabablaridan biriga aylanib qoladi. Bunday vaziyatlarda o'smirning xulq-atvor muammolari disfunktsional oilalarda ota-onalarni murosaga keltirish omili rolini o'ynaydi.



Psixologlar va psixoterapevtlar sotsiofobiyaning ijtimoiy Xavotirlanish yoki muloqot Xavotirlanishi deb ham ataydilar. Darhaqiqat sotsiofobiya uchun duchor bo'lgan insonlarning aksariyat qismida muloqot ko'nikmalarining yaxshi shakllanmaganligini ko'rish mumkin. Muloqotdan qo'rqish turli insonlarda turlicha kechadi. Ba'zi odamlar omma oldida nutq so'zlashdan qo'rqsa, ba'zilar yangi tanishuv va munosabatlardan qochadilar, yana ba'zilar esa bu holat o'z shaxsiy fikrini bayon etishdan qo'rqish, uyalish ko'rinishida namoyon bo'ladi.

YUqorida ta'kidlanganidek, sotsiofobiya, asosan, o'smirlar davridan boshlab shakllanadi. Bunday o'smirlar boshqalar e'tibori ularga qaratilishi mumkin bo'lgan vaziyatdan qochadilar. Ba'zilar hatto uncha katta bo'lmagan jamoa oldida so'zga chiqishdan, boshqalar oldida ovqatlanishdan, qarama-qarshi jins vakillari bilan so'zlashishdan qo'rqadilar. Bunday paytda ularda qizarib ketish, tovushning o'zgarishi, qo'lning qaltirashi, hatto ko'ngil aynishi kabi belgilar kuzatiladi. Aslida bu belgilar Xavotirlanish tufayli sodir bo'lishiga qaramay, sotsiofobiya uchun duchor bo'lgan insonlar bu vaziyatni aksincha bu kabi belgilar odamlardan qochishga sabab bo'lgan, deb e'tirof etishadi.

Sotsiofobiyaning kelib chiqishi ko'pgina sabablarga bog'liq. Masalan, ko'p hollarda sotsiofobiya ota-ona tomonidan yo'l qo'yilgan tarbiyadagi xatoliklar tufayli vujudga keladi. YA'ni bunda ota-onalar farzandlarining kamchiliklari va muvaffiqiyatsizliklarini doimo eslataverishadi, natijada bola butun diqqat-e'tiborini o'z kamchiliklariga qaratishga o'rganib qoladi. Bu holat shu darajaga borib etadiki, o'zini tutishi, intellekti, tashqi qiyofasi normal insonlar ham o'zlarini xunuk, beo'xshov, farosatsiz deb hisoblay boshlaydilar.

Sotsiofobiyaning keltirib chiqaruvchi sabablardan yana biri bolaga yoshligidanoq atrofdagi odamlar tomonidan qo'pol va noxaq munosabatda bo'lingani hamda omadsizlikka duch kelganlarida atrofdagilar tomonidan ko'p tanqid qilinganligidir. Yana bir sabab sifatida ijtimoiy munosabatlarda muloqot

ko'nikmalarining shakllanmaganligi va odamlar orasida o'zini tuta olish malakalarining yaxshi rivojlanmaganligini ham ko'rsatish mumkin.

Sotsiofobiya o'smirlar hayotiga katta ta'sir ko'rsatadi. Odamlar bilan muloqat qila olmaydigan yoki odamlar orasida nutq so'zlay olmaydigan, 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. Bu holat insonning yashash tarzi va turmush doirasini chegaralab qo'yadi. Bunday insonlar o'zlarini juda ham yolg'iz sezadilar, bayramlarni ham kamdan-kam nishonlaydilar, ularda turmush qurish va mansab pog'onasidan yuqorilash imkoniyati ham kam bo'ladi. Bu vaziyat esa ularda depressiyani yuzaga keltiradi. Bu holatdan chiqib ketish uchun esa ular ko'pincha alkogol va narkotik moddalardan najot izlaydilar.

Konstruktiv xavotirlanish inson qarorlariga ijodiylik xususiyatlarini kiritish irodaviy ,emotsional .intellektual imkoniyatlarini amalga oshirishga yordam beradi.

Destruktiv xavotirlanish insonda qo'rquv,salbiy emotsional xolatlar ,o'z kuch va imkoniyatlariga ishonmaslik xolatlarini shakllantiradi. Ayni vaqtda destruktiv xavotirlanish o'smirning o'quv faoliyatini, shaxs tizulmasini ham izdan chiqaradi.

B. Kochubey, E. Novikovalar o'smirlardagi xavotirlanish xolatlarini yosh davriga xos bo'lgan xususiyatlardan biri deb xisoblaydilar.

Maktabgacha tarbiya yoshida o'g'il bolalarda xavotirlanish darajasi qizlarnikiga qaraganda yuqoriroq bo'lishi aniqlangan.

O'g'il bolalarda qizlarga qaraganda duduqlanish,enurez, asabiy tiklar ko'proq uchraydi.

Maktabgacha tarbiya yoshida bolalar noqulay salbiy xarakterga ega bo'lgan psixologik omillarga nisbatan sezuvchan bo'ladilar. Ushbu xolat ularda turli tabiatdagi nevrozlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi .

9-11 yoshda kechinmalarning intesivligi darajasi ikkala jins vakillarida tenglashadi

12 yoshdan soʻng qizlardagi xavotirlanish darajasi oʻsishi ,oʻgʻil bolalarda pasayishi kuzatiladi

Tadqiqotchilar fikricha oʻgʻil bolalardagi xavotirlanish darajasi qiz bolalardagi xavotirlanish darajasidan gender xususiyatlari boʻyicha farq qilar ekan.YOsh oʻtgan sari bu tafovut kuchayadi

Qizlardagi xavotirlanish darajasi ortishi atrofda yaqinlari uchun qaygʻurish,ularning sogʻliklari uchun qaygʻurish, ularga koʻngilsizliklar keltirishdan xavfsirash,ulardan ajralib qolishdan qoʻrqish asosida yuzaga keladi.

11-12 yoshdagi qizlarda fantastik filmlardagi murdalar . qoʻrqinchlik maxluqlardan juda qoʻrqadilar

Bu kechinmalar psixologiyada arxaik kechinmalar deyiladi. CHunki oʻtmishdagi avlodlarimiz xam qorongʻilik, momalaqdiroq, balandlikdan qoʻrqqanalar

15-16 yoshdan boshlab ushbu kechinmalar pasaya boshlaydi . Oʻgʻil bolalarni xavotirlanish darajasi sabablari sifatida: jismoniy jaroxatlanishdan qoʻrqish, baxtsiz xodasalarning yuzaga kelishidan qoʻrqish, tengdoshlari oʻrtasida tanqid va kamsitilishidan qoʻrqish shuningdek ota -onalar oʻqituvchilar maktab direktori tomonidan jazolanishdan qoʻrqishda namoyon boʻladi.

Aksari tadqiqotchilar tomonidan oʻsmir 11 yoshdan boshlab xavotirlanish darajasining keskin ortishi kuzatilishi taʼkidlanadi ..

Ayrim oʻsmirlar uchun xavotirlanish ularni xayolot olamiga chberilib ketishiga sabab boʻladi. Oʻzining xayolot dunyosida oʻsmirning hal etilmagan muammolarini hal etadi, qondirilmagan extiyojlari qondiriladi.

Moxiyatiga koʻra oʻsmirlar fantaziyasi turli muammolarni echishning ijodiy usullarini topish,voqelikni ichki dunyosidagi xususiyatlarga koʻra aks ettirish imkonini beradiavotirlanishning yuqori darajasida suitsidal urinishlarni

rejlash tirgan o'smirlarda o'limidan keyingi xolatlar xayoliy tasavvurlarida gavlanadi. Uning qadriga etmagan insonlarning afsuslanishi, ijobiy xususiyatlari, qobiliyatlarini maqtashlari vaziyatini xayol qiladi.

YA'ni hozirda unga aynan etishmayotgan emotsional mexr,e'tibor o'limidan keyingina paydo bo'lishi mumkinligiga ishonadi.

Aynan o'smir uchun etishmayotgan . frustratsiyalashgan emotsional yaqin do'stona shaxslararo munosabatlar undagi xayot va o'lim o'rtasidagi ambivalent xisllarni xayotiy qadriyatlar ustivorligini ta'minlash imkonini berishi, suitsidal faollikni bartaraf etishi mumkin.

Xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar psixikasining yana bir salbiy xususiyatlaridan biri shunda ki,boshqalardan qo'rqmaslik uchun mendan qo'rqishlari kerak ,degan fikrga xam kelib qolishlari mumkin.YA'ni o'zidagi xavotirlanish darajasini boshqalarda ham ko'rishni xoxlaydilar Bunday xolatlarlar autoagressiya o'rini geteroagressiya egallaydi

Xavotirlanish yuqori bo'lgan o'smirlar o'zidagi tortinchoqlik,o'z o'ziga past baxolash ichki kechinmalariga berilishi asosida atrofdagilardan o'zlariga nisbatan salbiy munosabatlarni kutadilar Ayniqsa avtoritar mnosayuatlardagi oilalar da ota onalaraning o'smir imkoniyatlari chegarasidan yuqori bo'lgan vazifalarni qo'yishda uning uddalay olmaganligi natijasida jazolashi, shaxsini kamsitilishi salbiy kechinmalarni kuchaytiradi

YUqorida aytib o'tilganidek, Xavotirlanishning juda ham ko'p turlari mavjud bo'lib, ularning har biri o'ziga xos kechish mexanizmiga ega va har birining keltirib chiqaruvchi omillari har xildir. SHu tufayli hali bu muammoning ochilmagan qirralari talaygina. Bu holat esa bu borada hali ko'p ilmiy izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

## **II BOB. O‘SMIRLIK DAVRIDA XAVOTIRLANISH HOLATINI OLDINI OLISH VA BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI**

### **2.1 Xavotirlanish darajasini ortishi -o‘smirlarda stress va depressiyani keltirib chiqaruvchi suitsidal omil sifatida**

SHaxs xavotirlanishi ostida o‘smirning xavotirlanishga moyilligini aks ettiruvchi va unda keng doiradagi vaziyatlarni xavfli sifatida qabul qilish tendensiyasi mavjudligi ehtimolini nazarda tutuvchi hamda ularning har biriga nisbatan ma’lum bir javob reaksiyasini namoyon etuvchi barqaror individual xarakteristikasi yotadi.

SHaxsning xavotirlanishga moyilligi uning tomonidan o‘zini o‘zi baholashi uchun xavfli hisoblangan ma’lum bir qo‘zgatuvchilarni qabul qilish negizida faollashadi. Vaziyatli yoki reaktiv xavotirlanish holati quyidagi sub’ektiv emotsiyalar bilan xarakterlanadi:

- a) taranglik;
- b); notinchlik;
- v) xavotirlik;
- g) asabiylik.

Bu holat stressli vaziyatga emotsional reaksiya tarzida yuzaga keladi intensivligi va dinamikligiga ko‘ra turlicha bo‘lishi mumkiq.

YUqori xavotirlanuvchilar toifasiga (kategoriyasiga) kiritiluvchi o‘smir va o‘spirinlar o‘z-o‘zini baholash va hayot faoliyatiga nisbatan xavfni keng qamrovdagi vaziyatlarda qabul qilish hamda unga juda ifodalangan xavotirlanish holati bilan javob berishga moyildirlar. Agar psixologik test

sinaluvchida shaxs xavotirlanishining yuqori ko'rsatkichini namoyon qilsa, bu unda turli vaziyatlarda, ayniqsa uning salohiyati va mavqeini baholashga kelganda xavotirlanish holatining paydo bo'lishini taxmin qilish ehtimoli uchun asos bo'ladi.

O'smirlar tomonidan suitsidni amalga oshirish shaxsiy fojea, tabiiy ofatlar, umidsizlik, o'lim qo'rquvi ta'sirida kechadi. O'smirlarning o'z joniga qasd qilish holatlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, aksariyat suitsidlar oiladagi kelishmovchilik, o'qituvchilar, pedagoglarning qo'polligi, sinfdoshlari bilan kelishmovchilik, turli mojarolar, atrofdagilarning e'tiborsizligi oqibatida yuz beradi.

Ko'p hollarda yoshlarning o'z tashvishlariga ota-onalar va o'qituvchilar e'tiborini jalb qilish maqsadida jur'at qilish va bunday dahshatli yo'lni qo'pollik, befarqlik, insofsizlik va shafqatsizlikka qarshi isyon deb ko'rsatadilar. Bunday qadam tabiatan ta'sirchan o'smirlar tomonidan o'zini yolg'iz, keraksiz deb his qilish oqibatida turli stresslar ta'sirida amalga oshiriladi.

Stress va depressiyaga moyil o'smirlar davrida o'zining dolzarbligi bilan tashvishga soluvchi deviant axloq ko'rinishi suitsiddir (lot. sui caedere – o'zini o'ldirish). Rasmiy ma'lumotlarga qaraganda jahonda yoshlar orasida o'z joniga qasd qilish o'tgan yigirma yil davomida ikki barobarga oshgan. Keyingi paytda "Instagram", "V kontakte" kabi ijtimoiy tarmoqlarning turli segmentlarida ommalashgan va ko'plab munozaralarga sabab bo'lgan "Ko'k kit", "Tinch uy", "WinX", "YUgurasan yoki o'lasan" kabi hali voyaga etmagan o'smirlarni o'z domiga tortayotgan o'yinlar ham oxiri ishtirokchining o'z jo-niga qasd qilish hodisasi bilan yakunlanadi.

Birgina ijtimoiy tarmoqlarda ommalashgan va ma'naviyat tizimi mutasaddilari, keng jamoatchilik og'zidan tushmay kelayotgan "Ko'k kit" deb atalmish o'ta xavfli "o'yin" keng jamoatchilikni tobora tashvishga solmoqda Nega aynan ko'k kit ramz sifatida tanlangan? Ma'lumotlarga ko'ra, kitlar tez-tez

o‘zlarini qirg‘oqqa, quruqlikka tashlab joniga qasd qilishar ekan. Qarang, o‘rnak olganlari bir jonivorning tushuniksiz harakati, ayanchli taqdiri bo‘libdi.

Tahlillardan ko‘rinadiki, o‘yin shartlari inson ongiga ta’sir qilish orqali, dastlab sodda usul va vositalardan foydalangan holda olib boriladi. Unga ko‘ra, o‘smir tonggi soat 4:20 da ijtimoiy tarmoqqa kiradi. Guruh etakchisi, ularning tili bilan aytganda “kurator” o‘zaro suhbat va savol-javoblar asnosida o‘smir qiziqishlari, kayfiyati va o‘zi haqida kerakli ma’lumotlarni bilib oladi. Bu kabi guruhlarda, asosan, tushkunlik, hayotning og‘irligi, yashash qiyinligi, adolatsizlik, yaxshi ko‘rgan insonidan ajralib qolish, etishmovchilik va shu kabi, asosan salbiy mavzularda suhbatlar olib boriladi.

Tabiiyki, bu turdagi suhbatlar, maxsus videolar, surat va qo‘shiqlar odamni tushkunlik, depressiya sari boshlaydi. Bora-bora o‘smir uchun hayotning qizig‘i yo‘qoladi. Qolaversa, har kuni tong otmay uyg‘onadigan bolaning ruhiy holati buziladi.

Keyin o‘smirni tekshirib ko‘rish uchun havola yuboriladi va go‘yoki uning jasurligi sinovdan o‘tkaziladi. Avvaliga topshiriqlar oddiy bo‘ladi, masalan, guruhning ramzini chizish aytiladi. Asta-sekin shartlar murakkablashib, lezvie bilan qo‘lni tirnab yozish buyuriladi. Keyin ishtirokchi bularni suratga tushirib, guruh “kurator” va a’zolariga ko‘rsatishi, ommalashtirishi kerak

O‘smirlar o‘z yoshida atrofdagilarga o‘zining nimalarga qodirligini ko‘rsatishga ishtiyoqmand bo‘ladi va har qanday o‘yinda g‘oliblikka intiladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi “o‘lim guruhleri” o‘smirlarning ana shu nozik jihatlaridan foydalanib, xavfli o‘yin yakunidagi “g‘oliblik”ka chorlaydi.

Eng so‘nggi bosqich o‘yinning asl mohiyatini ko‘rsatib beradi. Bu pallada o‘smirga o‘zini eng yuqori qavatdan tashlash, tez kelayotgan avtomobilning oldini kesib o‘tish kabi topshiriqlar beriladi. Bundan bo‘yin tovlashga, kulminatsion nuqtada o‘yinni tark etishga yo‘l qo‘yilmaydi. Agar o‘yinchi bundan bosh tortsa, yaqinlari va ota-onasini o‘ldirib ketish bilan tahdid qilishadi va uning manzilini aniq yozib yuborishadi. O‘smir esa haqiqatan ham

uni kuzatishayotganiga, agar ularning shartini bajarmasa, yaqinlariga musibat etishiga ishonadi, soʻng joniga qasd qiladi...

“Koʻk kit”ga qarshi qanday yoʻl bor

- Har bir ota-ona oʻz farzandining internetdan foydalanishi, mobil vositalarini nazorat qilishi kerak

-Oʻsmirning ijtimoiy tarmoqlarda kimlar bilan muloqotga kirishayotganidan muntazam ravishda xabardor boʻlib borish lozim

-Oʻsmirning boʻsh vaqtini bekor qoldirmaslik , imkon qadar koʻproq mashgʻulotlar bilan band qilish zarur CHunki aniq maqsad-mashgʻuloti boʻlmagan bola xohlagan saytiga kirishi, xohlagan guruhlariga aʼzo boʻlishi mumkin.

-Amaliyotchi psixologlar, pedagoglar tomonidan oʻsmirlar oʻrtasida psixoprofilaktik ishlarni olib borilishiga aloxida eʼtibor qaratish.

Oʻsmirlik davri psixologik xususiyatlariga taʼqiqilangan axbortga qiziqishlarining ortishi xosdir. Demak ularni maʼlum bir zarur saytga kirmaslik borasida taʼqiq qoʻyish,bosim oʻtkazish maqsadga muvofiq emas

“Koʻk kit” oʻyiniga qarshi komyuter dasturchilari tomonidan oʻsmirlar qiziqishlariga mos keluvchi dasturlarning yaratilishi zamon talabiga aylanib bormoqda

Agar ana shunday oʻyinlarni yaratilsa olsak, yoshlarimiz hech qachon boshqa oʻyinlarga chalgʻimaydi. YOt gʻoyalar bilan fikri buzilmaydi. Eng asosiysi, mazkur virtual oʻyinga, keng koʻlamli tadbirga uyushmagan yoshlarni qamrab olsa boʻladi.

Oʻsmirlarning oʻz joniga qasd qilish holatlarini oʻrganishlar natijasi shuni koʻrsatadiki, aksariyat suitsidlar ota-onalar, pedagoglarning qoʻpolligi, sinfdoshlari bilan kelishmovchilik, turli mojarolar, atrofdagilarning eʼtiborsizligi oqibatida, befarqlik, insofsizlik va shafqatsizlikka qarshi isyon sifatida yuz beradi. Bugungi murakkab globallashuv davrida maʼnaviyat sohasida vujudga kelayotgan dolzarb muammolarni hal etish, xalqimiz maʼnaviyatini



asrash, yuksaltirish, ayniqsa, yosh avlodning qalbi va ongini turli zararli g'oya hamda mafkuralar ta'siridan saqlash, shuningdek, uni himoya qilish masalalari alohida e'tiborga molikdir. O'smir yoshlarimizning ma'naviy olamida bo'sh- 6 liq vujudga kelmasligi uchun ularning qalbi hamda ongida sog'lom turmush tarzi, milliy va umummilliy qadriyatlarga hurmat-ehtirom tuyg'usini bolalik davridanoq shakllantirish muhim vazifa.

SHaxsni ma'naviy-axloqiy shakllantirish bolaning tug'ishi bilan boshlanadi va u oiladagi ma'naviy muhit, ota-onalarning namunasi, umummadaniy saviyasi, ta'lim-tarbiya jarayoni, atrof-muhit hamda jamiyat hayotini qanday tashkil etishdan iborat

Maxsus adabiyotlarda deviant axloq (deviatio – lotincha “og'ishmoq”) atamasi bilan nomlanadigan tushuncha mavjud. Ushbu tushuncha shaxsning og'ishgan xulqiga nisbatan qo'llaniladi. SHaxsning og'ishgan xulqi – bu umumiy qabul qilingan yoki rasman o'rnatilgan ijtimoiy me'yorlarga mos tushmaydigan axloq shakli. Deviant axloq turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Ushbu muammo psixologiya, kriminologiya, meditsina, sotsiologiya fanlari doirasida o'rganiladi. Deviant axloqning eng ommaviy tus olgan ko'rinishlari quyidagilardir: - jinoyat sodir etish; - alkogolizm; - narkomaniya; - suitsid.

Boshqacha aytganda, bunday xulq mavjud qonunlar, qoidalar, an'analarga mos tushmaydi. Deviant xulq shaxsning ma'naviy qashshoqligi o'zligi ta'sirida kelib chiqadi hamda ijtimoiy muhit va shaxs o'rtasidagi murakkab vaziyatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ma'naviy barkamol bo'lgan shaxs ijtimoiy muhit voqea-hodisalariga nisbatan ijobiy munosabatini namoyon qiladi. Voyaga etmagan o'smirlarning shaxs sifatida shakllanish jarayoni muammoli vaziyatlarda ularning maqbul qarorlar qabul qilishlariga to'sqinlik qiladi. SHuning uchun ular tez-tez jinoyatchilik mazmuni-ga ega bo'lgan harakatlarning ta'siriga tushib qoladi. O'smirda asta-sekin ijtimoiy muhit talab va me'yorlariga nisbatan defor-masiyalashuvning kelib chiqishi yuz beradi. Oqibatda salbiy xulq-atvor o'smirning butun faoliyatini,

ongini qamrab oladi. Natijada 8 bunday vaziyatlarda o'sm i r o' z i n i n g y o s h d a v r i xusu- siyati va hayotiy tajribasizligi tufayli g'ayriqonuniy harakatlarga qo'l urishi mumkin.

Suitsid (lot. sui caedere – o'zini o'ldirish) – maqsadli ravishda o'zini hayotdan mahrum qilish, odatda, ixtiyoriy va mustaqil ravishda o'z joniga qasd qilish

Suitsidga mukammal ta'rifni fransuz sotsiologi Emil Dyurkgeym bergan. Uning talqini bo'yicha, shaxs tomonidan o'zini kutayotgan natija haqida bila turib, sodir qilingan salbiy xatti-harakatning bevosita yoki bilvosita natijasi bo'lmish har bir o'lim holati o'z joniga qasd qilishdir. O'z joniga qasd qilish jamiyatda, odamlar orasidagi munosabatlarda inson o'zi echa olmagan yoki odatiy, hammaga ma'qul bo'lgan yo'l orqali echishni istamagan muammolar borligidan, shaxsiy musibat, umidsizlik va tushkunlik bilan bog'liq tashvish mavjudligidan darak beradi.

Suitsid – o'z joniga qasd qilish stress va depressiyaga moyil o'smirlik davrida o'zining dolzarbligi bilan tashvishga soluvchi deviant ahloq ko'rinishi. O'z joniga qasd qilish – aksariyat holatlarda oldini olish qiyin bo'lgan ofat. Insonni o'z hayoti bilan vidolashishga undagan sabablar hatto uning qarindoshlari va yaqinlari uchun ham jumboqligicha qolmoqda.

Afsuski suitsidal xarakterlar o'smirlik davrida boshqa yosh davrlariga nisbatan ko'proq sodir bo'lishi psixologlarni tashvishga solmoqda Bir paytlar "yopiq" sirli va tushunarsiz hisoblangan suitsid muammosi omma tomonidan deyarli qabul qilinmagan va mutaxassislar tomonidan tadqiq etilmagan. Endilikda esa ushbu muammo ijtimoiy hamjamiyatni tashvishga solgan jiddiy muammolardan biri sifatida ko'rib, uni bartaraf etish bo'isda qo'ra ilmiy tadqiqotlar o'tkazilib borilmoqda

Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining statistik ma'lumotlariga ko'ra, har yili dunyoda millionga yaqin kishi o'z joniga qasd qiladi. O'z joniga urinish sodir etganlar soni bu ko'rsatkichdan bir necha barobar ortiqdir. Suitsidning

800ga yaqin ko‘rinishlari mavjud. Ulardan, 9 - 41% - noaniq etiologiyaga ega; - 19% - jazodan qo‘rqish; - 18% – ruhiy kasalliklar; - 18% - oilaviy muammolar; - 6% - hissiyotlar; - 3% - moliyaviy yo‘qotishlar; - 1,4% - hayotdan to‘yish; - 1,2% - turli kasalliklar.

Suitsidning eng yuqori ko‘rsatkichlari quyidagi davlatlarda qayd etilgan(har 100000 aholi hisobida):

<b>№</b>	<b>Davlat</b>	<b>Suitsidning o‘rtacha ko‘rsatkichi</b>
1	Gayana	44,2
2	Koreya Respublikasi	28,9
3	SHri-Lanka	28,8
4	Litva	28,2
5	Surinam	27,8
6	Mozambik	27,4
7	Nepal	24,9
8	Tanzaniya	24,9
9	Litva	28,2
10	Qozog‘iston	23,8
11	Burundi	23,1
12	Latviya	22,9
13	Xitoy	22,1
14	Hindiston	21,1

O‘smirlar orasidagi suitsid boshqa yosh guruhlaridagi suitsid darajasidan yuqoriroq bo‘lgani tufayli unga alohida e‘tibor qaratiladi. Rasmiy ma’lumotlarga qaraganda jahonda yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish o‘tgan yigirma yil davomida ikki barobarga oshgan

O‘smirlar suitsidi odatda, qator ijtimoiy, psixologik sabablar tufayli yuzaga keladi.. O‘z joniga qasd qilayotgan o‘smirlar odatda kuchli ruhiy og‘riqdan,

qattiq depressiyadan aziyat chekadilar va stress holatida bo'ladilar hamda kelajakka umidsizlik bilan qaraydilar. Ular o'z muammolarini engish imkoniyatlariga ega emasliklarini his qiladilar.

Vaziyatni chorasiz deb idrok etish o'smirlarda xavotirlanish darajasining ortishi, depressiv va stress xolatlarini kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bu borada o'smirlik davrida xavotirlanish darajasining ortishi suitsidal faollik darajasini ortishiga sabab bo'luvchi ahamiyatli omil sanaladi

O'z joniga qasd qilish ayni tabiat gullab yashnagan davrda ya'ni bahorda ko'proq qayd etiladi. Psixologlar qalbdagi tushkun kayfiyat va tabiatning turfa ranglari o'rtasidagi kontrast, keskin farq bunga sabab bo'lishi mumkin, deb ko'rsatadilar. Amerikalik olim Tomas Elliot eng shafqatsiz oy deb aprelni ko'rsatadi. Suitsidning eng ko'p miqdori aynan aprel oyiga to'g'ri kelishi qayd etilgan.

Suitsidga sabab bo'luvchi asosiy ijtimoiy omillar sifatida mutaxassislar quyidagilarni aniqladilar:

parasuitsid (avval amalga oshmagan suitsid ta'sirida ikkilamchi suitsidni amalga oshirish);

suitsidal tahdidlar ta'siriga tushish;

oilada suitsid holati qayd etilganlar;

autoagressiya;

alkogolli ichimliklarni iste'mol qiluvchi shaxslar (jami suitsidlarning 30 foiz);

narkogen va toksik moddalarni iste'mol qiluvchilar (alkogol va narkogen moddalarni surunkali iste'mol qilish depressiya, tushkunlik, o'zini gunohkor his etish kayfiyatini keltirib chiqaradi, yashashga bo'lgan motivatsiyani pasaytiradi.);

og'ir depressiyaga chalinganlar;

xronik va letal oqibatli (tuzalishiga umid yo'q bo'lgan holatlarda) kasalliklar;

og'ir yo'qotishlarni (o'z yaqinidan, yaxshi ko'rganidan mahrum bo'lish va h.) boshidan kechirganlar;

oiladagi turli muammolar (zo'ravonliklar, mojarolar, ajralishlar va h.);

O'tkir stressli vaziyatlar

o'smirlar suiqasdi deb ataladigan holat yoki tibbiyot tili bilan aytganda, jinsiy balog'at davridagi suitsid.

## **2.2 O'smirlik davrida xavotirlanish darajasining suitsidal xavf omili sifatida xususiyatlarining psixologik diagnostikasi natijalari**

Xavotirlanish darajasini o'rganish natijasida faoliyat samarasi ko'rsatkichlariga individning yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni engish uchun o'zidagi barcha imkoniyatlardan foydalanish murakkab vaziyatlarda ijobiy xarakterga ega ekanligi aniqlandi

Xavotirlanish yuzaga kelishi mumkin bo'lgan to'silarni engib kutilgan natijaga erishish ma'lum darajada shaxs faolligini oshirish imkonini beradi

Ayni vaqtda o'ta yuqori xavotirlanish darajasi psixikada salbiy emotsional xolatlarni yuzaga keltirib, ijtimoiy psixologik dezadaptatsiya xolatini shakllanishiga olib keladi. Ushbu xolat o'smirida uyquning buzilishi, asbiy taranglik, ishtaxaning yo'qolishi, tez charchash, begonalashish kabi xolatlarini shakllanishiga olib keladi.

Tajriba jarayonida biz Lichkoning shaxs aksentuatsiyasini aniqlash metodikasi Xamda Spilbyuenger Xanining xavotirlanish darajisini aniqlash metodikalaridan foylandik( ushbu metodika o'smirlik davri xususiyatlariga moslashtirilgan)

Tadqiqot jarayonda ishtirok etgan 5,2 % o‘smirlarda umuman xavotirlanish darajasi aniqlanmadi.

Xavotirlanishning o‘rta darajasi 31,5% o‘smirlarda aniqlandi.

21% o‘smirlarda xavotirlanishning yuqori darajasi 10,5 % o‘smirlarda xavotirlanishning o‘ta yuqori darajasi aniqlandi. Ushbu o‘smirlar suitsidal xavf guruxiga kiritildilar.

LIchko metodikasi bo‘yicha 89% o‘smirlarda ushbu yosh davriga xos xos bo‘lgan xarakter aksentuatsiyasi aniqlandi

MEtodika natijalariga ko‘ra 42% o‘smirlarda turli shaxs aksentuatsiyalarining xususiyatlari anqlandi Ushbu o‘smirlar kategoriyasi aralash tipga manub deb nomlash qabul qilingan.

Xarakter aksentuatsiyasi aniqlangan o‘smirlardagi xavotirlanish darajasini aniqlashning psixodiagnostik metodi sifatida Spilberger Xaninning “shaxs xavotirlanish darajasini aniqlash “ so‘rovnomasidan foydalandik.

Olingan natijalar quyidagi jadvalda berilgan

<b>Aksentuatsiya tipi</b>	<b>Guruxdagi aksentuatsiya foizi</b>	<b>Aksentuatsiyaning yuqori darajasi</b>	<b>O‘rta va past daraja</b>
Psixastenik	5,2%	5,2%	-
Senzitiv	10,5%	10,5%	-
Aralash( psixoastenik va zenzitiv tiplar)	15,7%	15,7%	-
Aralash( turli aksentuatsiya xususiyatlarining namoyon bo‘lishi)	15,7%	5,2%	10,5%
Aksentuatsiya aniqlanmagan	10,5%	5,2%	5,2%

Boshqa aksentuatsiyalar	42,1%	5,2%	36,9%

Psixostenik aksentuatsiyasi namoyon bo'lgan o'smirlarda xavotirlanish va xulq-atvorida chegaralanishning yuqori ifodalanganligiga ega. Yuqori ko'rsatkichlar ularning uzoq muddat nevrotik holatining belgisi bo'lib, mazkur ko'rsatkichlarning dinamikligini ayrim mualliflar xavotirli-shubhalanuvchi tip sifatida e'tirof etadilar. Bu o'smirlar guruhida konstitutsional moyillik va individual rivojlanish xususiyatlari doimiy xavotirlanish reaksiyalarining yuzaga kelishiga tayyorlik bilan shartlangan. Bunda noaniq xavotirni zaiflashtirish yoki bartaraf etishga aniq bir stimul (qo'zg'atuvchi) yoki cheklangan xulq-atvorni shakllantirish yo'li bilan erishiladi. Ular xulq-atvorining natijasini oldindan aytib bo'lmaydi. O'smirning favqulodda ishtirok etayotgan faoliyatidan voz kechishi oqibatida yuzaga keluvchi xavotirlanish xavfi unda shakllanuvchi bezovtalik, qat'iyatsizlik va emotsional tanglikka moyillikdan iborat.

Aralash, ya'ni turli aksentuatsiya namoyon bo'lgan o'smirlarda. Bu ko'rsatkich ijtimoiy me'yorlarni qabul qilishning quyi darajasi va o'zining salbiy tajribasidan xulosa chiqarishga noqobillikni aks ettirgan holda, ularda ma'lum bir faoliyatga o'zini jalb etishda qiyinchilikni o'zida ifodalanadi.

Senzitiv aksentuatsiyaga ega bo'lgan o'smirlarda begonalashuv, o'zini masofada tutish, spontanlik (ixtiyorsiz holat) darajasini aks ettiruvchi 8-shkala bo'yicha yuqori ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi.

### **Xavotirlanish darajasini aniqlash testi ( CH. D. Spilbergger).**

Xavotirlanishning aniqlash uchun qo'llaniladigan ko'pgina metodikalar faqat shaxsning xavotirlanishi holatlarini baholashga imkon beradi. CH.D. Spilbergger tomonidan taklif qilingan metodika esa shaxsni tafovutli xavotirlanish xususiyatlari va holatini aniqlovchi yagona mezon hisoblanadi.

Spilberggerning o‘zini- o‘zi bahollash shkala blankasi ko‘rsatma va 40 ta savol- mulohazani o‘zida qamrab olgan bo‘lib, ulardan 20 tasi xavotirni (VX) va 20 tasi esa shaxs xavotirlanishini (SHX) baholash uchun mo‘ljallangan

**Foydalanish tartibi.** Tadqiqot individual va guruhiy o‘tkazilishi mumkin. Tadqiqotchi sinaluvchidan savollarga ko‘rsatma bo‘yicha javob berishni taklif qiladi va mustaqil ishlash kerakligini eslatadi. Har bir savolga to‘rt variantda javob ko‘rsatilgan. Vaziyatli xavotirlanish shkalasi (SX).

**Ko‘rsatma:** “ Quyidagi keltirilgan mulohazalarni diqqat bilan o‘qib chiqing va shu vaqtda o‘zingizni qanday his qilganingizni o‘ng tomonidagi grafadagi raqamlardan birining ustidan chizib belgilang. Savol ustida ko‘p o‘ylanmang, chunki to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri javoblar yo‘q” 735328

### SHaxsning holatini baholash testi

**Ko‘rsatma.** quyida keltirilgan gaplarning har birini diqqat bilan o‘qing va ayni damda o‘zingizni qanday his qilayotganingizga yoki so‘z-simvollariga munosabatingizga bog‘liq holda tegishli raqamni aylana ichiga olib, belgilang.

- 1-yo‘q, bu umuman bunday emas  
 2-ehtimol, shunday bo‘lishi mumkin  
 3-hoynahoy, shunday bo‘lsa kerak  
 4-ha, mutlaqo shunday

№	Tasdiqlar	Raqamlar
1.	Men xotirjamman	1 2 3 4
2.	Menga hech narsa tahdid solmaydi	1 2 3 4



3.	Asablarim taranglashgan	1 2 3 4
4.	Men o'zimni toliqqan his qilmoqdaman	1 2 3 4
5.	O'zimni erkin his etayapman	1 2 3 4
6.	Oilaviy muammolar tufayli xafaman	1 2 3 4
7.	Omadsiz bo'lishdan xavotirdaman	1 2 3 4
8.	Men o'zimni bardam his etayapman	1 2 3 4
9.	Men dunyodagi vaziyatlardan xavotirdaman	1 2 3 4
10.	Men o'z ishimdan qoniqish hissini tuymoqdaman	1 2 3,4
11.	Men o'z kuchimga ishonaman	1 2 3 4
12.	Menga buyruq berishlarini yoqtirmayman	1 2 3 4
13.	Men asabiylashayapman	1 2 3 4
14.	Men hayotda o'z o'rnimni topa	1 2 3 4

	olmayapman	
15.	Menga ideal jamiyat g'oyasi ma'qul	1 2 3 4
16.	Men ancha qiziqqonman	1 2 3 4
17.	Odamlarning menga bo'ysunishlarini yoqtiraman	1 2 3 4
18.	Men zo'riqishni his etmayapman	1 2 3 4
19.	Men o'zimdani mamnunman	1 2 3 4
20.	Men o'z muammolarim bilan mashg'ulman	1 2 3 4
21.	Odam — odamga bo'ri	1 2 3 4
22.	Men juda hayajondaman	1 2 3 4
23.	Men o'zimni yaxshi his etayapman	1 2 3 4
24.	Men baxtliman	1 2 3 4
25.	Men juda tez charchayman	1 2 3 4
26.		

	Men tez yigʻlab yuboraman	1 2 3 4
27.	Pul — bu eng asosiy narsa	1 2 3 4
28.	Erkinlik, tenglik, birodarlik mening idealimdir	1 2 3 4
29.	Men boshqalarga qaraganda baxtliman	1 2 3 4
30.	Men hamma narsani yuragimga yaqin olaman	1 2 3 4
31.	Men oʻzimni xavfsiz his etayapman	1 2 3 4
32.	Men hamma insonni yaxshi koʻraman	1 2 3 4
33.	Baʼzan yuragim siqilib ketadi	1 2 3 4
34.	Oʻzimni demokrat deb bilaman	1 2 3 4
35.	Mening doʻstlarim koʻp	1 2 3 4
36.	Menga muhabbat etishmaydi	1 2 3 4
37.	Men mutlaqo sogʻlomman	1 2 3 4

## **Spilberger -Xanin bo'yicha xavotirlanish darajasini aniqlash metodikasi natijalari taxlili**

<b>Xavotirlanish darajasi</b>	<b>Quyi 37-74 ball</b>	<b>O'rta 75-111</b>	<b>YUqori 112-148ball</b>
foiz	28%	42%	39%

Xavotirlanishning quyi darajasi qayd etilgan sinaluvchilar 28% tashqil qilib o'zining vazminligi, barqaror temperamenti, odamoviligi, o'qituvchi-o'quvchi, o'qituvchi-pedagogik muhit tizimlarida interfaol o'zaro ta'sirlashuvda kasbiy-shaxsiy muammolarga egaligi bilan alohida ajralib turadi. U keng ko'lamda aloqa o'rnata olmaydi, yangi sharoitlarga va jamoaga moslashishda qiynaladi, bir. SHu bilan birga, u o'ta mas'uliyatli, asabiylashmay, his-tuyg'ulari va kechinmalarini nazorat qila oladi, ishga nisbatan juda sinchkov..

Xavotirlanishning o'rta darajasi qayd etilgan sinaluvchilar 42% tashkil qilib muloqotmandligi va odamlarga e'tiborliligi bilan ajralib turadi. Jamoada samarali mehnat qilishga qodir, iltifotli, ammo atrofdegilarini tanqid qilishga intiladi. Emotsional ta'sirlarga munosabati o'rtacha. Aqlli, ehtiyotkor, mulohazali. O'ziga va o'zining imkoniyatlariga ishonadi. Tasavvuri keng va ijodiy imkoniyati yuqori. Bunday shaxslar xulq-atvori hamma vaqt ham barqaror emas, ba'zan muomalada xaddan ortiq keskin bo'ladi. Ular zo'riqish talab etiladigan ishlarda ishlashga qodir.

Xavotirlanishning yuqori darajasi 39% o'smirlarda qayd etilib , ushbu sinaluvchilar muloqotmand, ijtimoiy munosabatlarga tez kirishadi, ammo ko'p hollarda yuzakichilikka yo'l qo'yadi. shaxsiy e'tirofga ehtiyoji kuchli, tanishlari va do'stlari ko'p, oxirini o'ylamasdan faoliyat yuritishga moyil, yangi va notanish ishlarni tashkil etishga qodir, ammo ularni oxirigacha etkazmaydi, qunt talab qiladigan ishlarda qiyinchilik sezadi. Agressivlikka moyil.

Siz uchun to'g'ri keladigan savollarning belgilang

1. Ayrim vaziyatlarda xayot inson uchun o'z qadrini yo'qotib qo'yishi mumkin-mi?

Xa

Yo'q

2. O'lim ayrim vaziyatlarda xayotdan ko'ra afzalroq

Xa

Yo'q

3. Xayotimda o'z jonimga qasd qilishga urinish xolatlari bo'lgan

Xa

Yo'q

4. Meni ko'pchilik yaxshi ko'rada, qadrlaydi, tushunadi

Xa

Yo'q

5. Agar inson og'ir bedavo dardga uchrab.o'z joniga qasd qilsa, uni tushunish mumkin

Xa

Yo'q

6. Men o'zimni chorasiz vaziyatda qomayman deb o'ylayman

Xa

Yo'q

7.Xayot mazmuni hamma vaqt ham aniq bshlavermaydi Ayrim vaziyatlarda uni yo'qotib qo'yish yoki yangisini topish mumkin

Xa

Yo'q

8 Agar yaqin insonlarinigiz, qarindoshlaringiz sizga xiyonat vaziyatiga tushib qolsan vaziyatda bo‘lib qolsangiz xayotingiz qanday kechadi deb o‘ylaysiz? Xayotingizni davom ettirishingiz mumkin mi?

Xa

Yo‘q

9 Men ayrim vaqtlarda o‘z jonimga qasd qilish xaqida o‘ylayman

Xa

Yo‘q

10 Har qanday vaziyatda men o‘z xayotim uchun kurashaman. . Nima qilib bo‘lsa ham

Xa

Yo‘q

### **Javoblar natijasi**

**Kalit:** 1;2;3;5;7;9 javoblaridagi «Xa» javob uchun 1 balldan beriladi

4;6;8;10.yo‘q javoblari uchun 1 balldan beriladi

Suitsidal xavf ko‘rsatkichi  $K_{sr} = SR/10$ .

$0 < K_{sr} < 0,1$  – past darajasi

;  $0,2 < K_{sr} < 0,3$  – o‘rta darajasi

;  $0,4 < K_{sr} < 0,5$  –

;  $0,6 < K_{sr} < 0,7$  – o‘rtadan yuqori

;  $0,8 < K_{sr} < 1,0$  – o‘ta yuqori

## **SUITSIDAL MOYILIKNING EKSPRESS-DIAGNOSTIKASI METODIKA SR –NATIHALARI**

**Xavotirlanish suitsidal xavf ko‘rsatkichlari sinaluvchilarda quyidagi ko‘rsatkichlarda aniqlandi .**

Suitsidal Faollik aniqlanma di	$0 < Ksr < 0,1$ – past darajasi	$0,2 < Ksr < 0,3$ – o‘rta darajasi	$; 0,4 < Ksr < 0,5$ – ; $0,6 < Ksr < 0,7$ – o‘rtadan yuqori	$; 0,8 < Ksr < 1,0$ –o‘ta yuqori	Suitsidal xavf ko‘rsatkichi $Ksr = SR/10$
31,4%	15,2%	18,4%	20,%	11%	4%
<b>Psixologik korreksiyadan so‘ng</b>					
45%	20,%	11%	17%	8%	-

**Suitsidal moyillikning Ekspres-diagnostikasi orqali olingan natijalar asosida quyidagi natijalar aniqlandi.**

**Sinaluvchilarning** 31,4% suitsidal faollik aniqlanmadi. 15,2% sinavdauil luvlarda suitsidal faollikning quyi darajasi aniqlandi. Ayni vaqtda 18,4% suitsidal faollikning o‘rta darajasi aniqlanib 11% o‘ta yuqori daraja aniqlandi.

4% sinaluvchilarda suitsidal faollikning yuqori darajasi ya’ni suitsidal faollik xavf darajasi aniqlandi O‘tkazilgan psixologik korreksiyadan so‘ng olingan natijalar axamiyatli pasayganini ta’kidlashimiz mumkin.

## **2.3 O‘smirlik davridagi xavotirlanishni psixokorreksiyalash**

Emotsional holatlar o‘zining yuqori dinamik tabiati bilan tavsiflanishi ilmiy tadqiqotlar natijasida ham, kundalik kuzatuvlar natijasida ham qayd qilinadi. O‘smirlik davrida bu xususiyatlar yanada yaqqolroq namoyon bo‘ladi.

Ba'zan kattalar tomonidan o'smirga qo'yilgan xulq-atvor yoki faoliyat andozasining kattaligi va bola o'z imkoniyatlarini past baholashi o'rtasidagi tafovut natijasida o'smirda kuchli xavotirlanish vujudga kelishi va bu holat xatto shaxs xususiyatiga ham aylanib qolishi mumkin. Bunday holatni bartaraf etish va korreksiyalashda keng qamrovli yondashuv maqsadga muvofiqdir.

Xavotirlanish holatini korreksiya qilish ikki yo'nalishdagi muammoni qamrab oladi: xavotirlanish holatining paydo bo'lishi va uning salbiy oqibatlaridan xalos etish muammosi; muvaqqat shaxsiy tajriba sifatida xavotirlanishning o'rnashib qolish muammosi. Xavotirlanishni bartaraf etish o'zaro bir-biriga bog'liq va bir-birini taqozo etuvchi quyidagi bosqichlardan iborat:

1) o'quvchiga o'zidagi kuchli xavotirlanish hissini boshqara olish usullarini o'rgatish;

2) o'quvchining o'z imkoniyatlarini kengaytirish, unda faoliyat samaradorligini oshiruvchi muhim bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish

Xavotirlanish xolatlarini psixologik korreksiyasi o'tkazilgan psixodiagnostik metodlar natijalariga ko'ra shaxs bilan bog'liq xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarda olib boriladi Psixokorreksion mashg'ulot davomida asosiy uch sohaga olib borish maqsadga muvofiq

**1. Emotsional blok.** Ushbu sohadagi ishning maqsadi shaxsni o'z kechinmalarini baholashlarsiz qabul qilishga, o'z hissiyot va emotsional reaksiyalarini boshqara olishga o'rgatish hamda ishtirokchilarning emotsional etukligini o'stirishdan iborat.

Emotsional blok o'z ichiga quyidagi vazifalarni qamrab oladi:

- emotsiyalar bilan tanishish;
- emotsiyalarning namoyon bo'lishini anglash;
- emotsiyalarni ijtimoiy me'yorlarga mos keluvchi shaklda aks ettirish yo'lini ko'rsatish.

Emotsional sohada olib borilgan ishlarning o'ziga xosligi quyidagilardan iborat:



1) ish jarayoni ishtirokchilardan ochiq-oydinlikni talab qiladi, chunki emotsiyalar insonning eng muhim va asosiy kechinmalari bilan bog'liqdir. SHuning uchun qatnashchilarning o'zlarini erkin his qilishlari va ochiq munosabatga kirisha olishlari uchun qulay muhit yaratishga harakat qilinishi zarur;

2) mashg'ulot boshqaruvchi-psixologdan ishonch va xavfsizlik hissini hosil qilish va shu holatni saqlab turish uchun maxsus kuch, urinish talab etadi. SHu tufayli guruhviy treningning bir bosqichi sifatida tez-tez agressiya va zo'riqishni susaytirish uchun qo'shimcha mashqlar o'tkazib turiladi;

3) ishtirokchilarning o'z muammolarini abstraktlashtirishlari va ma'lum psixologik himoya qobig'ini his qilishlari uchun o'rgatuvchi treningli, o'yinli va informatsion shakllardagi ko'rsatma va usullardan foydalanildi.

Vazifalardan kelib chiqib, ushbu blokni uch qismga bo'lish mumkin:

1) emotsiyalar bilan tanishish. Bu bosqichda emotsiyalar lug'ati kengaytirilib, emotsiya va vaziyatning muvofiqligi, turli hissiyot va emotsiyalarni baholamasdan qabul qilish mashqlari amalga oshirildi;

2) emotsiyani aniqlash. Bu bosqichni amalga oshirishdan maqsad o'zi va o'zgalarning emotsional holatini his qila olish va tushunish malakalarini shakllantirishdan iborat;

3) emotsiyalarni aks ettirish usullari. Ushbu bo'limda alohida emotsiyalar bilan ishlashga urg'u berilib, uni ma'qul suratda etkazish usuli izlandi. SHuningdek, shaxs diqqati emotsional holatlar differentsiatsiyasiga qaratildi. Masalan, g'azab engil norozilik sifatida ham, kuchli jahl ko'rinishida ham aks etishi mumkin.

**2. Kommunikativ blok.** Ushbu bo'lim o'z mohiyatiga ko'ra muloqot ko'nikmalarini shakllantirish, tinglay olish, o'z fikrini erkin bayon etish malakalarini rivojlantirishga mo'ljallangan. Biz korreksion mashg'ulotlarda bu sohaga e'tibor qaratishimizga sabab shuki, insonning atrofdagilar bilan erkin muloqotga kirisha olmasligi, shaxslararo munosabatlar jarayonida

muammolarning mavjudligi undagi shaxs va vaziyat bilan bog‘liq xavotirlanish darajasining ortishiga sabab bo‘ladi. SHuningdek, bu vaziyat aksincha bo‘lishi, ya’ni xavotirlanishning yuqoriligi shaxs imkoniyatlarini cheklab, o‘zgaralar bilan muloqotga kirishish jarayonida ham aks etishi mumkin. SHu tufayli biz xavotirlanish holatini korreksiyalashda insonning kommunikativ tomonlariga ham e’tibor qaratishni lozim deb topdik.

Bu sohadagi mashqlar ishtirokchilarda o‘z qiziqishlarini ba’zan keyinga qoldirib, kerakli vaziyatda atrofdagilarga yon bosa olish ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltiriladi. Bundan ko‘zlangan asosiy maqsad shaxsda muloqot malakalarini shakllantirishdan iborat. Ushbu yo‘nalish orqali o‘quvchilardagi kommunikativ mahoratni oshirishga harakat qilindi. Kommunikativ mahorat deyilganda, quyidagilar nazarda tutiladi:

— xulq-atvorni izohlash, ya’ni kuzatiluvchi haqida uning motivlarini ta’riflamasdan va baholamasdan ma’lumot beriladi. Kuzatishga asoslangan bunday qaytar aloqa kuzatuvchining o‘ziga ham ta’sir ko‘rsatib, uning psixologik himoya darajasini susaytiradi va o‘z xulq-atvorini o‘zgartirish istagini oshiradi;

— hissiyotlar kommunikatsiyasi – bu o‘quvchining o‘z ichki kechinmalarini aniq bayon etishidan iborat. Bunda insonda o‘zining va o‘zgalarning tuyg‘ularini tushunish va qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Hissiyotlar tana harakatlarida, nutq xususiyatlarida aks etishi mumkin. Ba’zan inson buni yanglish idrok etadi. SHu tufayli muloqotda hissiyotlar aniq ifodalanishi talab etiladi;

— faol tinglash – sherigini diqqat bilan tinglash va uning nuqtai nazarini tushunishga asoslanadi;

— empatiya – o‘zgalarning ichki dunyolarida nima kechayotganligini adekvat tasavvur eta olish;

-konfrontatsiya – bir insonning boshqa bir odamga ta’sir etib, o‘z xulq-atvorini anglashga, tahlil etishga yoki o‘zgartirishga undashidir.

**3. Ijtimoiy munosabatlardagi faollik bloki.** Ushbu blokning maqsadi o'quvchilarning turli ijtimoiy muhitlarda o'zaro ta'sirga kirishishi muvaffaqiyatli amalga oshishini ta'minlash, o'z oldilariga qo'ygan maqsadiga erishish va jamiyatda shaxslararo munosabatga kirishishning samarali va mahsuldor usullarini topa olish malakasini shakllantirishdan iborat.

Ushbu blokda hal qilinuvchi vazifalar quyidagilarni tashkil etadi:

-ijtimoiy o'zini o'zi identifikatsiya qilish, ya'ni jamiyatda o'z "Men"ining o'rnini aniqlash;

-turli ijtimoiy institutlar va ijtimoiy rollar haqida ma'lumot berish;

-aniq ijtimoiy ko'nikmalar bilan tanishtirish .

YUqori darajadagi xavotirlanish aniqlovchi tajribada 39% o'quvchilarda kuzatilgan bo'lsa, nazorat tajribasi natijalarida esa bu ko'rsatkichning 17,5% ga susayganini ko'rish mumkin. O'rta darajadagi xavotirlanish esa 42%dan 53%ga o'sganini ko'rish mumkin. Past darajadagi ko'rsatkich esa 28%dan 5% pasaganini aniqlandi

. Biz korreksion mashg'ulotlarni aniqlovchi tajriba natijalariga ko'ra shaxs bilan bog'liq xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarda olib borgan edik. Nazorat tajribasi natijalariga ko'ra, o'tkazilgan trening mashg'ulotlari xavotirlanish darajasining pasayishiga sabab bo'lganini ko'rish mumkin

Bizga ma'lumki, shaxs bilan bog'liq xavotirlanuvchanlik darajasi vaziyat bilan bog'liq

xavotirlanishning namoyon bo'lishida asos vazifasini bajaradi, ya'ni shaxsning biror vaziyatda xavotirlanishga berilishi shaxs bilan bog'liq xavotirlanish holati negizida sodir bo'ladi. Bu ikki holat bir-biriga uzviy bog'liqdir.

Tadqiqot natijalari asosida shuni aytish mumkinki, o'smirlardagi xavotirlanish holatining oldini olish va bartaraf etish uchun maktab psixologlari tomonidan quyidagi vazifalar amalga oshirilishi kerak:

— O‘smirlarning psixik rivojlanishdagi sifat o‘zgarishlarini o‘rganib borish, yosh davridagi «inqiroz»larni «nazorat» ostiga olish, umumiy o‘rta ta’limning barcha bosqichlarida o‘quvchilardagi xavotirlanishga beriluvchanlik darajasini barvaqt diagnostika qilishga e’tibor qaratish zarur;

— xavotirlanishning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi bilvosita omil sifatida o‘quv motivatsiyasi xususiyatlarini e’tiborga olish, o‘quvchilarda ichki o‘quv motivatsiyasini shakllantirishga xizmat qiluvchi amaliy ishni tizimli tashkil etish maqsadga muvofiq;

— xavotir uyg‘otuvchi emotsiogen vaziyatda o‘quvchilardagi ijodiy tafakkur va uning mahsullarini taqdim etish jarayoni sifati pasaymasligini ta’minlash maqsadida ularda ichki o‘quv motivatsiyasini shakllantirish yo‘llari haqida maktab ma’muriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish, ularga bu jarayonning ta’lim samaradorligini oshirishdagi ahamiyatini tushuntirish, umuman, bola tarbiyasiga daxldor shaxslarning psixologik madaniyatini o‘stirish

Hozirgi kunda xavotirlanish xolatini korreksiya qilishda bu holatning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi psixologik omillar hisobga olingan holatda yondoshiladi.

Korreksiya qilishda psixoanaliz, kognitiv terapiya va boshqa psixoterapevtik usullardan foydalanish mumkin

Hozirgi kunda xavotirlanish korreksiya qilishda shaxsdagi ichki emotsional soxani tadqiq etish asosiy ahamiyatga ega bo‘lgan vazifalar sarasiagi kiradi Bu soxada xavotirlanish xolatini keltirib chiqaruvchi sabablarni tez sur’atda aniqlash va tezda bartaraf etish imkonini beradi.

Xavotirlanish xolatini korreksiya qilish jarayonida quyidaAgii psixologik usulublar qo‘llaniladi

Kuzatish - obrazning (obraz deyilganda Xavotirlanish ob’ekti nazarda tutilmoqda) biror bir salbiy xususiyatiga ko‘ruv, eshituv va kinestetik sezgilar orqali diqqat qaratiladi va bu holat ong osti sohasida psixologik korreksiyaga olib keladi.

1) Fikriy harakat - bunda shaxs muammosini adekvat hal qiluvchi obrazlar bilan fikriy xatti-harakatlar amalga oshiriladi (obrazni engish va yo'qotishga harakat qilish bundan mustasno).

2) Dialog - bunda obraz bilan suhbat quriladi va barcha qiziqtirgan savollarga javob olinadi. Bu usulning maqsadi hodisalarning psixologik mohiyatini insonga anglatishdir.

3) Qarama-qarshiliklarning o'zaro ta'siri - bunda qarama-qarshi his-tuyg'ularni keltirib chiqaruvchi obrazlarning o'zaro ta'siri ko'zda tutiladi.

4) O'rin almashtirish - aynan fikriy o'rin almashtirish nazarda tutilib, bunda salbiy obrazlar ijobiy obrazlar bilan almashtiriladi.

5) Erkin fantaziya - mijozning obrazga qaratilgan erkin fantaziyasini spontan yakun yoki insayt holatigacha qo'llab-quvvatlash.

6) SHaxs xususiyatlari o'rtasida yangi munosabatlarni tarkib toptirish-SHaxsning avval rad etilgan xususiyatini boshqa muhim munosabatlarni tarkib toptirish asosida qabul qilish.

O'smirlarda o'zini anglashga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga, o'z-o'ziga adekvat baho berishga hamda shaxslararo munosabatlarda muloqotga kirisha olish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi mashqlardan iborat trening mashg'ulotidan foydalanish mumkin.

### **Individual psixokorreksiya**

#### **Resurslarni langarlash texnikasi**

Oldindan esda tutish kerakki, langarlar holatning intensivligi cho'qqisiga mos kelishi, noyob va turli bo'lishi, oson qayta tiklanishi va engil va niq his qilinishi mumkin bo'lgan holat bilan aloqador bo'lishi lozim.

#### **Bajarilishi.**

O'smirdan u resurslarga ehtiyoj sezadigan vaziyat bilan o'zini identifikatslashtirishini so'rang

Undan o'zi uchun zarur bo'lgan maxsus resursni qayta tiklashni , masalan, dadillikni, qachon va qaerda foydalanishi mumkinligini iltimos qiling.

Resurs haqiqatdan ham mos kelishiga ishonch hosil qiling.

Undan hayotida shunday resurs bo‘lgan vaziyatni eslashini so‘rang.

Uning uch reprezentativ tizimi: audial, vizual va kinestetikdan langarni tanlang, masalan, kaftingiz bilan o‘smirning tizzasiga tegining.

O‘smirdan o‘z tasavvurida boshqa joyga o‘tish va to‘liq holda resur holatini his qilishga qaytishini so‘rang. U yana bir bor hammasini qayta boshdan kechirsin. U intensivlik cho‘qqisiga erishganida, siz yana uning tizzasiga kaftingiz bilan teginasiz. Bu holatni qancha kerak bo‘lsa shuncha saqlab turasiz. Keyin o‘smirdan unga resurs zarur bo‘lgan vaziyatga qaytishni iltimos qilasiz. SHu paytda langarni «ulaysiz» va o‘smir haqiqatdan ham ushbu holatga kirganligiga amin bo‘ling.

O‘smir mavjud bo‘lgan qaysidir bir muammoli vaziyatni va keyingi safar bu langar bilan u qanday foydalanishi mumkinligini sinab ko‘ring.

Texnikaning maqsadi – o‘smirga uning harakati va xulqiga ijobiy ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan emotsional holatga tez va oson yo‘l topishi uchun yordam berish.

### **. «Oltiqadamli refreyming» texnikasi.**

#### **Bajarilishi.**

Birinchi qadam. O‘smirda o‘zgartirilishi lozim bo‘lgan strategiya va xulqni aniqlang.

Ikkinchi qadam. Ushbu xulqqa tegishli bo‘lgan qism bilan aloqa o‘rnating. Ichkariga murojaat qiling va o‘zingizga quyidagi savolni bering: savolingizga javoban namoyon bo‘ladigan ovoz, vizual obrazlar, hislaringizdagi har qanday o‘zgarishlarni qayd etish uchun etiborli bo‘ling. Savol quyidagicha bo‘ladi: «Sizning o‘zingiz o‘zgartirishni istagan xulqingiz tegishli bo‘lgan qaysidir qismingiz, siz bilan muloqotlashishni xoxlaydimi?» barcha tizimning har qanday reaksiyasiga e’tiborli bo‘ling. Agar ijobiy javob bo‘lsa, ushbu qismga hamkorlik uchun minnadorchilik bildiring.

Uchinchi qadam. Qismdan so‘rang, u nima yaxshi, ijobiy va nima yomon narsani o‘zida aks ettiradi, uning niyati nimada, u sizga bunday harakatni qo‘llagan holda siz uchun nima qilmoqchi ekanligini bildirishni istaydimi.

Ushbu savoldan so‘ng ha yoki yo‘q javobini sezish uchun e‘tiborli bo‘ling. Agar u ha javobini bersa, undan faqatgina ijobiy niyatlarni aniqlashini so‘rang. Agar yo‘q bo‘lsa, istaklarni ondirish uchun harakatning muqobil usulini yaratishga harakat qiling.

To‘rtinchi qadam. U yoki bu talabni qondirish uchun harakatning turli usullarini yaratish. Qismga javob uchun minnadorchilik bildiring. Ichkariga murojaat qiling va o‘zingizning ijodiy meningizni aniqlang. Undan mazkur qismning istaklarini qoniqtiradigan o‘shandek yoki undan ham yana ham yaxshi harakatning muqobil variantlarini yaratishni iltimos qiling. Ijodiy qismingizdan u ongsizlik darajasini qo‘llashni va yordam kerak bo‘lgan qism bilan tanishishni istashligini so‘rang. Ijodiy qismdan u bu yangi imkoniyatga ega bo‘lganida belgi berishini so‘rang. Ijodiy qismga minnadorchilik bildiring.

Beshinchi qadam. O‘zining xulqini o‘zgartirishni istagan qism harakatning turli variantlarini tanlaydi va zarur bo‘lgan vaziyatlarda ularni amalga oshirish uchun javobgarlikni o‘ziga oladi. Mazkur qismdan sizda bo‘lgan xulqdan yanada ko‘proq mos bo‘lgan so‘ngi xulq variantlarini tanlashni so‘rang. Qismga minadorchilik bildiring.

Oltinchi qadam. Eqologik tekshiruv. Sizga javob bergan qismdan o‘zini tinch tutish, jimlikni saqlashni so‘rang, ichkariga murojat qiling va, bu muzokaralarda ishtirok etishni istaydigan yana qandaydir qismlar borligini so‘rang. Ichki reaksiyaga tayyor turing. Agar javob yo‘q bo‘lsa, refreyming tugadi.

**Eqologik tekshiruv – kelajakka birlashish.**

Texnikaning maqsadi – ma’qul bo‘lmagan xulq yoki holatni o‘zgartirish va ushbu holatlarni istalgan natijaga olib kelishning muqobil usullarini topish.

### **Real kelajakni qurish texnikasi**

Muammoni aniqlang. Bu vaziyatda u odatda kelajakka ishonchsizlik bilan bog‘liq.

#### **Bajarilishi.**

Vaqt chizig‘ini yarating, tug‘ilish, hozirgi zamon va kelajak nuqtalarini belgilang. Hozirgi zamon nuqtasida turing, muammoni uch tizimda tasvirlang va assotsiatsiya pozitsiyasida turib vaqt chizig‘ini tasvirlang.

Hayot yo‘lining o‘tmishida o‘zingizning kelajak go‘zal, qimmatli joyini toping va ushbu nuqtadagi pozitsiyada turing. O‘sha joydan barcha resurslar va tajriba bilan o‘zingizga nazar tashlang. Ehtimol siz o‘ylagandirsiz, ushbu payt qaytmas holda yo‘qotilgan yoki uni esdan chiqargansiz. Barcha resurslar orasida siz quvonch, muhabbat, ishonch, yangi hayotni his qilishni topasiz.

Siz uchun shunchalik yoqimli bo‘lgan vaqtga, o‘tmishga kiring. Unga bir daqiqaga o‘sha davrda mavjud bo‘lgan sifat va manbalarni his etish uchun qadam qo‘ying, keyin xotiralaringizdan chiqing. Bu vaqt mobaynida ushbu sifatlarga ega bo‘lgan, o‘tgan hayot bilan yashayotgan «men» bilan uchrashing.

O‘sha holatda nima qadrli va muhim bo‘lganligini, siz uchun unda nima muhim ekanligini tahlil qiling, o‘sha paytni siz uchun bunchalik muhim etuvchi sifatlarni olish uchun «men»ga kiring.

O‘zingiz uchun bu sifatlarni izohlang. Barcha ushbu sifatlarni,ijobiy xotiralarni, qobiliyatlarni xotirangizda saqlab, orqaga, o‘zingizning haqiqiy hayotingizchizig‘i nuqtasiga qayting. Savolga javob bering: «Ushbu sifatlarni ular mening hozirgi holatim va kelajagim haqidagi tasavvurlarimga eng qulay mos kelishi uchun saflamoq mumkin?».



Agar e'tiroz yoki xavotir mavjud bo'lsa, bu sifatlarni ular sizga haqiqiy va to'laqonli tuyulganiga qadar yonga qo'yib turing.

Bu sifatlarni sun'iy ravishda kelajagingizga, ya'ni hayot chizig'ining hozirgi kunidan kelajagingizga qarab qo'zg'atib ko'ring. Siz tomoningizdan o'tmishdan tanlangan o'zgartirilgan sifatlarni shunday joylashtiringki, ular siz prognozlashtirgan kelajakdagi voqealarga to'liq mos kelsin.

O'zingizning voqeligingiz qilmoqchi bo'lgan kelajakka yana bir bor nazar tashlang.

Texnikaning maqsadi – ertangi kunga ishonch va qaysidir qarorni qabul qilish uchun zarur bo'lgan sifat vamanbalarga tez va dadil ega bo'lish.

### . «Silkitish» texnikasi

#### **Bajarilishi.**

O'smir sizning yoningizga kelganiga sabab bo'lgan muammoni aniqlang. U qandaydir belgi (simptom), zararli odat, keraksiz xulq-atvor, va shu kabilar bo'lishi mumkin.

Undan xotiralariga nazar tashlab, keraksiz xulq-atvor yoki belgilardan oldin keluvchi, hissiyot, ovoz, tasvir yoki nuqtani aniqlashini so'rang. Asosiysi manzara uning o'zini qamrab olmasin.

O'smirdan u zararli odatidan yoki istalmagan belgilardan go'yoki qutilgan bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa qiyofa, tasvirni yaratishni so'rang. Ushbu tasvirning hajmi, rangi va ularning bir biridan farqini tartibga soling.

Quloq yozish. Oldiniga o'smir harakatga keltiruvchi katta va yorqin tasvirni tasavvur etishi, keyin pastki o'ng burchakda hozircha kichkina, xira ikkinchi qiyofa, ikkinchi tasvirni joylashtirishi lozim. SHunday qilib ikkinchi kichkina tasvir, birinchi katta tasvirning ichida joylashgan. Endi tasvirni silkiting, ya'ni bir lahza katta tasvirni kichigi bilan almashtiring va uni katta, yorqin va farqlanuvchi qiling.

To'siqni tozalashni va ko'zlarini ochishini taklif eting va yana qaytadan bu tasvirni silkiting. SHunday tarzda besh marta takrorlang.

Tekshirish. O‘smirdan istamagan qiyofasini eslashni so‘rang. Agar silkitish samarali bo‘lgan bo‘lsa, buni eslash qiyin bo‘ladi, agar muvaffaqiyatli chiqmagan bo‘lsa, qiyofa xira va yiroqlashgan, asosiysi yoqimsiz bo‘ladi.

Texnikaning maqsadi – o‘smir qutilishni istagan holat, belgi, odat, kayfiyatni o‘zgartirish yoki undan xalos qilish.

### ***Guruxiy psixokorreksiya .***

#### **«Iltimos»**

Maqsad: Insonda o‘z iltimosini bildirish ko‘nikmasini shakllantirish, muloqot malakalarini rivojlantirish, muomala madaniyatini tarkib toptirish, shaxslararo munosabatlarga kirisha olishga ko‘maklashish.

Ishtirokchilar juftliklarga bo‘linib, bir-birlaridan originallik, topqirlik, ustomonlik va xushmuomalalik bilan biron narsani iltimos qiladilar.

So‘ngra ishtirokchilar o‘rin almashib boshqa juftliklarni hosil qiladilar va yangi sheriklari bilan muloqotga kirishadilar. O‘yin so‘ngida ishtirokchilar barcha guruh a‘zolari bilan o‘z taassurotlarini muhokama qiladilar.

O‘zingizga kelish uchun teskari tartibda 10dan 1gacha asta sanang, har bir raqamdan so‘ng o‘zingizda engillik va tiyraklik sezasiz.

#### **«Nima? Kim? Qanday? Qaerda? Qachon?»**

#### **refleksiv muolajasi**

Maqsad: YAqin kelajak rejalarini aniqlashga va «hayotiy dastur»ni tuzishga o‘rgatish.

Trener har bir ishtirokchiga yaqin orada erishishi mumkin bo‘lgan orzu-umidlarini ko‘rib chiqishni va ularning ahamiyatlilik darajasiga ko‘ra joylashishlari kerakligini tushuntiradi. O‘z ehtiyojlarini qondirishga asoslangan muvaffaqiyat dasturini tuzish quyidagi qoidalarga asoslanadi:

-«menda nima bo‘ladi?», «men nimani xohlayman?», «men mag‘lubiyatni qanday his qilaman?» va hokazolar kabi muvaffaqiyat kalitini tuzish;

-har kim o‘zi bajara oladiganini rejalashtirish;

-qo‘lga kiritilgan natijalarni sensor tizimda: his etish, sezish, tovush, kayfiyat va hokazolarda tasvirlash;

-qo‘lga kiritilgan natijalar qachon va qay tarzda kerak bo‘lishini tasavvur qilish;

-kutilgan natijalarning oqibati nima bilan tugashi mumkinligini o‘ylab ko‘rish.

Guruhda natijalar muhokama qilinadi.

## XULOSA

O‘smirlik davri o‘z xususiyatiga ko‘ra emotsional beqarorlik davri bo‘lganligi sababli bu davrdagi o‘zgarishlarning klinik formalari turli xil xususiyat kasb etadi. Biz o‘z bitiruv malakaviy ishni bajarish jarayonida o‘smirlarda ish va xavotirlanish kabi holatlarning kelib chiqish sabablarini va psixologik xususiyatlarini o‘rgandik .

Adabiyotlar tahlili va o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda ko‘pchilik o‘smirlarda xavotirlanish xolati kuzatilib, bu holat ularning o‘z-o‘ziga beradigan baholari. SHaxslararo munosabatlari . ushbu munosabatlarga bo‘lgan extiyojlarning frustratsiyalashuvi , psixik sog‘lomlik xolati , hamda individual psixologik xususiyatlari bilan ham bog‘liq degan fikrga kelish mumkin.

Bu jarayonni o‘rganib chiqish orqali biz quyidagi xulosalarga keldik:

- O‘smirlik davridagi eng asosiy ehtiyojlardan biri bo‘lgan ijtimoiy aloqalarning etarli emasligi va ushbu ijtimoiy extiyojlarning qonidirilmagnaligi, o‘smir ichki dunyosini tushunmaslik, o‘smirning mustaqilligini cheklab qo‘yish o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonch hissining susayishi, o‘smirning kamsitilishi . uning fikrlari bilan xisoblashmaslik . xavotirlanish darajasini o‘sishig va boshqa xalqiy og‘ishlarga sabab bo‘lishi mumkin;

O‘smirlarda xavotirlanish xolatini keltirib chiqaruvchi ijtimoiy psixologik omillarni kuyidagilar tashkil etadi :

- o‘z-o‘ziga adekvat baho bera olmaslik va shaxsiy nizolar asosida yuzaga keladi;

- ota-onalar tomonidan bolaning faqat xato va kamchiliklariga urg‘u berilishi, atrofdegilar tomonidan bolaning ko‘p tanqid qilinishi;

- shaxsda muloqotchanlikning etarli darajada rivojlanmaganligi

- faoliyatdagi muvaffaqiyatsizlik va omadsizliklar shaxsda xavotirlanish

-o‘z-o‘zini anglashdagi nuqsonlar bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin;

- ta'lim jarayonida o'z qobiliyat va imkoniyatlarini to'la namoyon qila olmaslik ko'rinishlarida namoyon bo'ladi;

- bu holat o'smirlarda o'z bilimidan shubha qilish, olayotgan bahosiga mos bilimga ega emaslik va buni o'qituvchi hamda boshqa o'quvchilar tomonidan fosh etilishidan qo'rqish hissini vujudga keltiradi.

Ushbu muammoni hal etish uchun o'z vaqtida psixoprofilaktik, rehabilitatsion va psixokorreksion ishlar olib borilmasa, namoyon bo'lish shakliga ko'ra turlicha bo'lgan xulqiy og'ishlarga turli psixik buzilishlarga, nevrozga va hatto suitsidal holatlarga sabab bo'lishi mumkin.

## **PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAVSIYALAR**

Keltirib o'tilgan xulosalarga asoslangan holda hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va komil inson tarbiyalash g'oyasiga tayangan holda bir qancha tavsiyalar ishlab chiqdik. Ota-onalar uchun:

- O'smir xulq-atvoridagi faqat salbiy jihatlarga e'tibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham ko'ra oling;

- O'smir qiyinchilikka duch kelganida unga ruhan ko'mak berish, qo'llab-quvvatlash, yutuqqa erishganida esa hech bo'lmaganda og'zaki rag'batlantirish;

- O'smirni hadeb tanqid qilavermaslik;

- Unga o'z imkoniyatlarini erkin namoyish eta olishi uchun shart-sharoit yaratib berishlari lozim.

O'quv muassasalarida o'qituvchilar esa quyidagi holatlarga e'tibor berishlari darkor:

- O'smir shaxsida o'z kuchiga ishonch hissini tarbiyalash;

-o'quvchilarga topshiriq berishda ularning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish;

- yaxshi o‘zlashtirmaydigan o‘quvchilarni tanqid qilmaslik, boshqa o‘quvchilar ko‘z o‘ngida urishmaslik;
- o‘smirlarning psixik taraqqiyoti, rivojlanishini muntazam kuzatib borish, salbiy buzilishlarning oldini olish, nuqsonlarni tuzatish va bartaraf etish chora-tadbirlarini ko‘rish;
- xavotirlanish darajasi yuqori, o‘z-o‘ziga baho berishi noadekvat, agressivligi kuchli bo‘lgan o‘smirlar bilan psixokorreksion ishlar olib borish;
- shaxslararo munosabatlarni faollashtirish, ziddiyat va nizoli holatlarning oldini olish va bartaraf etish, jamoada mo‘‘tadil psixologik muhitni yaratish;
- ta’lim-tarbiyadagi psixologik muammolar bo‘yicha maktab ma’muriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish;
- xavotirlanish holatlarini bartaraf qilish maqsadida ijtimoiy psixologik trening mashg‘ulotlarini tashkil qilish;

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :

1. Adizova T.M. O‘quvchilarning shaxslararo munosabatlarini psixologik diagnostikasi va korreksion ishlari.- Toshkent, TDPU, 1997.
2. Adilova M., Raxmonova D.R. Farzandlar mehrimizga muhtoj. Ayollar psixologiyasi: an’anaviylik va o‘zgaruvchanlik. Respublika ilmiy – amaliy anjumani ma’ruzalari to‘plami. – Toshkent, 2002.
3. Anastazi A. Psixologicheskoe testirovanie. – M.:,1982.T.2.
4. Baratov SH. O‘quvchi shaxsini o‘rganish usullari. -Toshkent, O‘qituvchi, 1995.
5. Davletshin M.G. Milliy maktabda tarbiyaning dolzarb muammolari./Xalq ta’limi. № 3-4, 1995.
6. Davletshin M.G., To‘ychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2002 .
7. Jalilova S. “SHaxs va shaxslararo munosabatlarni o‘rganishning proektiv metodikalari”, Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006, B.6-13.
8. Kamilova N.G. Muammoli o‘smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
9. Karimova V.Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. “O‘AJBNT” markazi, 2002.
- 10.Komer R. Patopsixologiya povedeniya. Narusheniya i patologii psixiki. SPb: Praym – Evroznok; M: OLMA – PRESS, 2005, 154 -167 s.
- 11.Kon I.S. Psixologiya ranney yunosti. M.:Prosveshchenie, 1989.
- 12.Korner A.F. Teoreticheskie issledovaniya predelov vozmojnostey proektivnyx metodik // Proektivnaya psixologiya. -M.:,2000.
- 13.Navoiy A. Mahbub ul- qulub. T.,1983.
- 14.Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 y
15. Nishanova Z., Qurbonova Z., Abdiev S., To‘laganova SH. Psixodiagnostika. O‘quv qo‘llanma. -Toshkent , 2008.

16. Otajonov M. Psixoanaliz asoslari, Toshkent, «O‘zbekiston» nashriyoti, 2004 y, 26-28 b.
17. Rabochaya kniga shqolnogo psixologa. Pod red. I.V. Dubrovinoy. M. «Prosveщenie», 1991.
18. Raxmanova D.R. Ruhiiy holat omillari -// Tafakkur .- Toshkent -2001. -№4. –s 82-83
19. Rogov E.I. Nastol’naya kniga prakticheskogo psixologa: Ucheb. posobie: V 2 kn. – 2-e izd. pererab i dop. – M.: Gumanit. izd. sentr Vldos, 1999. kn. 1: Sistema raboty psixologa s det’mi raznogo vozrasta. S.160-183, S.292-297.
20. Rogov E.I. Nastol’naya kniga prakticheskogo psixologa v obrazovanii. M.: Vldos.1996.
21. Turg‘unov Q. Ruscha-o‘zbekcha psixologiya terminlarining izohli lug‘ati. Toshkent. «O‘qituvchi» nashriyoti, 1975 .B 165- 183.
22. To‘laganova G.K. «Tarbiyasi qiyin o‘smirlar», Toshkent, «Universitet» nashriyoti; 2005.B. 6-22.
23. To‘raqulov E., Rahimov S. Abu Rayhon Beruniy ruhiyat va ta’lim-tarbiya haqida.T.: O‘qituvchi,1993
24. Umumiy psixologiya A.V. Petrovskiy umumiy tahriri ostida. O‘zbek tiliga tarjima. Toshkent, «O‘qituvchi», 1992
25. Farobiy A.N. Fozil odamlar shahri.T.: A.Qodiriy, 1993.
26. Z.T.Nishanova, SH.T.Tulyaganova O‘smirlik davrida xavotirlanish holatlarining namoyon bo‘lishi Toshkent 2009
27. Xezlem M.T Psixiatriya. Lvov: Initsiativa, 1998.
28. G‘oziev E. Psixologiya (YOsh davrlari psixologiyasi): Ped. instetutlari va universitetelarning talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. - Toshkent, «O‘qituvchi» 1994.
29. G‘oziev E. Umumiy psixologiya. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik, 1-kitob Toshkent «Universitet» nashriyoti , 2002.



30. G'oziev E., Holmuhammedov M., Ibroximov X. Psixologiya metodologiyasi. Psixolog mutaxassisligi uchun o'quv qo'llanma. Toshkent M.Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti, 2002.

Internet saytlari.

[www.Expert.psychology.ru](http://www.Expert.psychology.ru)

[www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru)

[www.library.com](http://www.library.com)