



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

AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



«Pedagogika» fakulteti

«Psixologiya» kafedrası

«Pedagogika va psixologiya» ta'lim yo'nalishining 4^o-kurs talabasi

Aminbayeva Bayansulu Maxsetbay qizining

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Mavzu: "O'spirinlarda psixik holatlarning psixologik xususiyatlari"

Davlat attestatsiya komissiyasida
himoyaga ruxsat berildi.

Ilmiy rahbar:

dots. Z.Sherimbetova

Psixologiya kafedrası mudiri:

dots. Z.Sherimbetova

Talaba:

B.Aminbayeva

Kafedra majlisining 2021-yil 26 - May sanasidagi

Ni 20 bayonnomasi bilan himoyaga ruxsat berildi

NUKUS-2021

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. O'SPIRINLARDAGI PSIXIK HOLATLARNING PSIXOLOGIYADA O'RGANILISHI.	
1.1. O'spirinlardagi "psixik holat" tushunchasini aniqlashga qaratilgan nazariy yondashuvlar	8
1.2. Hozirgi zamon o'spirinlarida psixik holatlar muammosi	20
1.3. O'spirinlarning psixik holati turlari	32
1.4. O'spirinlarning psixologik xususiyatlari.	39
II BOB. O'SPIRINLARDA PSIXIK HOLATLARNI AMALIY JIHATDAN O'RGANISH	
2.1. O'spirinlardagi psixik holatlarning amaliy jihatlari	47
2.2. Psixik holatlarning psixodiagnostikasi va natijalar tahlili	56
2.3. O'spirinlardagi psixik holatlarni rivojlantiruvchi, korreksiya qiluvchi mashqlar va tadqiqotning qayta tahlili	60
XULOSA	67
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	70

KIRISH

Insoniyat paydo bo'lganidan e'tiboran farzandlarining barkamol voyaga yetishi jamiyatda muhim muammo sifatida qarab kelingan. Chunki, jamiyat mavjud ekan insonga xos barcha sifatlar, mafkuraviy qarashlar uning xarakteriga, ongiga, tafakkuriga singdirib boriladi. Tarbiyaning jamiyat o'zgarishi, davr o'tishi va zamon rivojlanishi bilan maqsadi, mazmuni va unga qo'yiladigan talablar ham o'zgarib boraveradi.

Bugungi kunda shiddat bilan o'zgarib borayotgan hayot oldimizga quyayotgan bir-biridan murakkab va muhim masalalarni hal qilish haqida uylar ekanmiz, ularning echimi aynan ta'lim-tarbiya bilan yoshlarning dun'yoqarashini zamonaviy bilim, yuksak ma'naviyat va ma'rifat asosida shakllantirish bilan bog'liq ekanligiga yana bir marta ishonch hosil qilamiz.

Mamlakatimiz o'z mustaqilligini qo'lga kiritganidan keyin juda katta ishlarni amalga oshirdi. Yurtimizda siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy hayot va milliy ma'naviy sohalarida tub islohotlar tufayli obod va erkin, farovon hayot asoslari barpo etildi.

Birinchi Prezidentimiz I.Karimov ta'kidlaganidek "Hayotimizni hal etuvchi muhim masalalar qatorida buyuk ma'naviyatimizni tiklash va yanada yuksaltirish, milliy ta'lim va tarbiya tizimini takomillashtirish, uning zaminini mustahkamlash, zamon talablari bilan uyg'unlashtirish asosida jahon andozalari va ko'nikmalari darajasiga chiqarish va barkamol avlodni tarbiyalash zarur"¹ ushbu mulohazalarda shakllanayotgan yosh avlodni voyaga yetkazish, ularning zamon talablari darajasida bilim olishi, shaxs sifatida kamol topishi, o'quvchilarnig ta'lim-tarbiyasisirlarini o'rganish kabi masalalar asosiy muammolar tariqasida ta'lim jarayonida ko'ndalang bo'lib turibdi.

Yosh avlodni komil inson qilib tarbiyalash bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Hozirgi kunda bu kabi muammolarning yechilishi barchamizni harakat qilishga undaydi. O'zbekiston Respublikasi

¹ Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch.T.: Ma'naviyat 2008 y-176

Prezidenti Sh.Mirziyoyev 2017-yilning 15-iyun kuni Toshkent shahrida o'tkazilgan "Ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, muqaddas dinimizning sofliğini asrash – davr talabi" mavzusidagi anjumanda aytganidek "Bizni hamisha o'ylantirib keladigan yana bir muhim masala – bu yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, bir so'z bilan aytganda, dunyoqarashi bilan bog'liq. Bugun zamon shiddat bilan o'zgaryapti. Bu o'zgarishlarning hammadan ham ko'proq his etadigan kim – yoshlar. Mayli, yoshlar o'z davrining talablari bilan uyg'un bo'lsin. Lekin ayni paytda o'zligini ham unutmasin. Biz kimmiz, qanday ulug' zotlarning avlodimiz, degan da'vat ularning qalbida doimo aks-sado berib, o'zligiga sodiq qolishga undab tursin. Bunga nimaning hisobidan erishamiz? Tarbiya, tarbiya va faqat tarbiya hisobidan".

Bolaning psixik rivojlanishi uning ruhiyatiga ta'sir ko'rsatuvchi obyektiv va subyektiv omillarga, xususan, undagi o'zlikni anglash, o'z-o'zini baholashga bo'lgan munosabatlarning xarakteriga bog'liqdir. Bu, avvalo, inson shaxsining psixologik asoslarini shakllantiruvchi, uning emotsional, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga zamin yaratuvchi ontogeneznining dastlabki bosqichlariga taluqlidir. "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonunning 5-moddasi "Yoshlarga oid davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari" deb nomlanib, unda yoshlarning ma'naviy, intellektual, jismoniy va axloqiy jihatdan kamol topishiga ko'maklashish, yoshlarni vatanparvarlik, fuqarolik tuyg'usi, bag'rikenglik, qonunlarga, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida, zararli ta'sirlar va oqimlarga qarshi tura oladigan, hayotga bo'lgan qat'iy ishonch va qarashlarga ega qilib tarbiyalash, yoshlarni axloqiy negizlarning buzilishga olib keladigan xatti-harakatlardan, terrorizm va diniy ekstremizm, separatizm, fundamentalizm, zo'ravonlik va shafqatsizlik g'oyalaridan himoya qilish kabi bandlari tadqiqotchi psixologlarga ulkan vazifalar yuklaydi.

Insonning har qanday faoliyatining samaradorligi nafaqat zarur fazilatlar, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanish darajasiga, balki uning psixik holatiga ham bog'liqdir. Vaziyat odamning potentsialini rivojlantirishga yoki faoliyatni bajarishga xalaqit berishi yoki osonlashtirishi mumkin. Psixik holat nafaqat

mehnat, bilish va aloqa samaradorligini, balki muayyan vaziyatda xatti-harakatlarning etarliligini ham belgilaydi. Turli xil holatlarga kirish qobiliyati tufayli inson o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlariga va hayotning turli holatlariga moslashadi. Zamonaviy o'spirin o'z mazmuni va ijtimoiylashuv tendentsiyalari bo'yicha murakkab dunyoda yashaydi. Hozirgi vaqtda jamiyatimizda vujudga kelgan keskin, beqaror ijtimoiy, iqtisodiy, ekologik, mafkuraviy vaziyat o'sayotgan odamlarning shaxsiy rivojlanishi va xulq-atvoridagi turli xil og'ishlarning o'sishini belgilaydi.

O'spirinlikning asosiy xususiyatlaridan biri bu ijtimoiy hayotga kirishish, yangi mas'uliyatlarning paydo bo'lishi, o'zini o'zi anglash uchun faol istak, o'spirin o'ziga xos faoliyat turida muvaffaqiyat ko'rsata boshlaydi, kelajak kasbi haqida fikrlarini bildiradi. Shu bilan birga, o'spirinlik davrida bolaning aqliy kognitiv jarayonlari yanada rivojlanadi va uning shaxsiyati shakllanadi, natijada bolaning qiziqishlari o'zgaradi. Ular yanada ajralib turadigan va qat'iyatli bo'lishadi.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi. Ruhiy holatlarni o'rganish zamonaviy psixologiya ayniqsa dolzarbdir. Hozirda beqaror inson hayotining ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari, hayotning yuqori ritmi, shaharlarning zichligi, ortib borayotgan axborot vositalari o'spirinlarga, uning psixik holatlarfa o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Bu, ayniqsa, yosh xususiyatlari tufayli o'spirinlarga salbiy xususiyatlarni paydo qilishi mumkin. O'spirinlarda o'zini o'zi boshqarishni shakllantirish uchun, ruhiy holatini tartibga solish, xatti-harakatlarini boshqarish buning barchasi o'spirin shaxsining kelajagining muvaffaqiyatli bo'lishiga zamin yaratadi. Tadqiqotning dolzarbligini yuqoridagi kabi muammolarni hal qilishda ehtiyoji belgilaydi. Bunga nafat psixologlarning ehtiyoji mavjud balki bu barkamol avlodni, manaviy yetuk shaxni kutayotgan jamiyatning ham ehtiyojidir.

Tadqiqot ishining predmeti: O'spirinlardagi psixik holatlarni o'rganish hisoblanadi.

Tadqiqot ishining obyekti va bazasi: sifatida Qoraqalpog'iston Respublikasi Xalq ta'limi bo'limiga qarashli Beruniy tumani 49-sonli umum ta'lim maktabi tanlab olindi. Tadqiqotda ushbu maktabning 10 "A", "B", "C" va "D" sinflaridan 16 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan 40 nafar o'quvchi bilan tadqiqot olib borildi.

Tadqiqot ishining maqsadi: Yosh davrlaridan o'pirinlik yoshidagi o'quvchilarning psixik holatini o'rganish.

Tadqiqot ishining vazifasi:

1. O'spirinlarning psixik holati yoritilgan adabiyotlarni analiz qilish.
2. O'spirinlardagi psixik holatida uchrovchi muammolarni o'rganish.
3. Tadqiqot metodlar orqali o'spirinlardagi agressiya va stress holatlarini aniqlash.
4. O'spirinlarning psixik holatini rivojlantiruvchi korreksion ishlar olib borish.
5. Tadqiqot jarayonida erishilgan natijalar va datlabki natijalarni solishtirib tadqiqotning samarali yakunlanganligini och berish.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, olib borilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda tavsiya etilgan metodlarni va korreksion ishlarni maktab psixologlari, amaliy psixologlar, o'qituvchilar, ota-onalar keng foydalanishi mumkin.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundaki, unda olingan natijalar rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiyani, xulqi og'ishgan bolalar psixologiyasi, oila psixologiyasi, psixodiagnostika hamda psixokorreksiyaning yangi malumotlar bilan boyitadi. O'spirinlarning psixik holatining psixologik xususiyatlari bo'yicha ko'plab ma'lumotlar olish mumkin.

Tadqiqot ishida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Kuzatish. O'spirinlik yoshidagi o'quvchilarning psixik holatini aniqlash maqsadida qo'llanildi.

2. Suhbat. Psixik holatini aniqlash va korreksion dastur davomida ham davra suhbatlarini o'tkazish uchun qo'llanildi.
3. Assinger testi. O'spirinlarning psixik holatidan agressivlikni o'rganish va uning darajasini aniqlash maqsadida qo'llanildi.
4. Bass - Darki so'rovnomasi. O'spirinlarning turli toifalarida agressiya turli sifat va miqdoriy jihatdan farq qilishini aniqlash uchun foydalanildi.
5. "Stress holatining diagnostikasi"(A.O.Proxorov) so'rovnomasi. O'quvchilarda stressning bor yoki yo'qligi va qay darajada ekanligini aniqlash maqsadida qo'llanildi.
6. Psixologik eksperiment. Psixologik eksperimentda ishlab chiqilgan dastur sinovdan o'tkazildi.

Tadqiqot ishining metodologik asosini A.O. Proxorov ruhiy holatlarning tarkibiy va funktsional modeli, ruhiy holatlarni o'z-o'zini boshqarish jihatlari (Ganzen.V.A, Zeigarnik B.V, Konopkin O.A, Levitov N.D), o'spirinlardagi agressiv xususiyatlar (R.Beron, D.Richardson) haqidagi fikrlari, R.Lazarus tomonidan yaratilgan psixologik stressning kognitiv nazariyasi, deviant o'spirinlar (A.A. Vdovichenko, V.F.Desyatnikov, S.G. Klimova va boshqalar) haqidagi qarashlar. Shuningdek tadqiqot ishining metodik asosini O'zbekiston respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» ham tashkil qiladi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi: kirish, 2 bop, adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ilmiy tadqiqotning mazmuni 74-bet yozma matnda bayon qilingan bo'lib, unda – 2 jadval, 6-diagramma va 45 nomdan iborat adabiyotlar ro'yxati berilgan.

I BOB. O'SPIRINLARDAGI PSIXIK HOLATLARNING PSIXOLOGIYADA O'RGANILISHI.

1.1. O'spirinlardagi "psixik holat" tushunchasini aniqlashga qaratilgan nazariy yondashuvlar

Psixik holatla inson hayotining mumkin bo'lgan rejimlaridan biri bo'lib, u fiziologik darajada ma'lim energetik xususiyatlar bilan, psixologik darajada esa atrofdagi olamni o'ziga xos idrok etishni ta'minlovchi psixologik filtrlar tizimi bilan ajralib turadi. Psixik holatlar – bu turli xil fikrlar, hislar, motivlar va o'ziga va boshqalarga bo'lgan munosabalarining juda murakkab tuzilmalari. Inson doimo o'zining psixik holatidan xabardor bo'lishi mumkin, agar unga ichki e'tiborini qaratsa. Ammo inson har doim ham uning paydo bo'lish sabablarini tushunmaydi.

Psixik holat haqidagi dastlabki g'oyalar antik davrda paydo bo'lgan. Tarixdan oldingi jamiyatda ibodat qiluvchilar (shamanlar, ruhoniylar) jangovar ruh, trans, yuqori darajadagi g'ayritabiiylik, tajovuzkorlik va vahima holatlarini keltirib chiqara olishgan. Qadimgi "davlat mutaxassislari" o'zlarining kundalik hayotlarida "ruhiy holat" atamasiga ega emaslar, shunga qaramay, ijtimoiy munosabatlarni (intizom, hokimiyatga bo'ysunish) va muvaffaqiyatli faoliyatni (ov, dushmanlar bilan jang) saqlash uchun zarur bo'lgan davlatlarni shakllantira oldilar. Sharqning birinchi sivilizatsiyalari tarixidan meditatsiya, nirvana va boshqalarning tavsiflari keng ma'lum bo'lib, ularga ushbu davlatlarga kirish ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar qo'shilgan. Kishilik jamiyati rivojlanishining barcha keyingi bosqichlarida "olomon holatini" boshqarish qobiliyati talabga ega edi. Tibbiyot rivojlanishi bilan sharoitning affektiv, depressiv, nevrotik va boshqa patologik ko'rinishlari bilan ishlash yaxshilandi. XVIII asrdan beri. "gipnoz holatlari" mutaxassislari va keng jamoatchilik orasida katta qiziqish uyg'otmoqda. Yigirmanchi asrning ikkinchi yarmida. "stress holati", "ish holati", "charchoq holati" va boshqalar tushunchalari ommalashmoqda.

XIX asrning oxirida turli xil insoniy holatlarning namoyon bo'lishi Charlz Darvin va V.Jeyms asarlarida tasvirlangan. Bundan tashqari, V.Jeyms ushbu holatlar psixologiya fanining asosiy predmeti bo'lishi kerakligini ta'kidlab, "psixik

holatlar" tushunchasini kiritdi. Uni tashkil etuvchi elementlarni emas, balki psixik holatni o'rganishga chaqirib, u psixologiyada o'sha paytda mashhur bo'lgan atomizmni detallashtirishdan farqli o'laroq, aqliy hodisalarning yaxlitligiga e'tibor qaratadi.

T. Ribo psixik holatlarini diqqat jarayonlari bilan bog'liq holda tekshiradi. U insonda bir-birini doimiy ravishda almashtirib turadigan ko'p sonli psixik holatlar (poliideizm) mavjud degan nuqtai nazarga amal qiladi. Diqqatni jalb qilish tufayli bu cheksiz o'zgarishni faqat bitta holat foydasiga vaqtincha kechiktirish mumkin (monoidizm).

A.A.Uxtomskiyning psixik holatlarning aktuallasuvi va barqarorligining psixofiziologik mexanizmlari to'g'risida tushunchani chuqurlashtirdi. Shunday qilib, yigirmanchi asrning boshlarida fiziologiya va psixologiyaning rivojlanishi tufayli metodologik yondashuvlar yaratilib, kelajakda barcha psixik holatlarni tadqiq etish yo'nalishlari belgilab olindi. Ushbu davrda psixik holat haqidagi g'oyalarni shakllantirish nafaqat fiziologiya va psixologiya yutuqlari bilan bog'liq, balki ushbu kontsepsiya rivojlanishda falsafa doirasida ham davom etdi. Shunisi qiziqki, psixik holatning tabiatiga eng uzoqni ko'ra oladigan qarash aynan frantsuz mutafakkiri

A. Bergsonning 1903 yilda yozgan falsafiy asarlarida berilgan: "Ruhiy holat doimo doimiy shaklda mavjud obrazlarning o'zgaruvchanligi, his-tuyg'ular va fikrlarning o'zgarishi, bular bir-biriga o'tadigan ruhiy holatlardir, oldingi holat esa keyingisini tayyorlaydi. Har qanday psixik holat shaxsiyatni bir butun sifatida aks ettiradi, shuning uchun holatlarning o'zgaruvchanligi shaxsning doimiy o'zgarishini anglatadi"² Psixik holatning keyingi tadqiqotlar ushbu g'oyalarni konkretlashtirdi va muallif nuqtai nazarining qonuniyligi va chuqurligini tasdiqladi.

XX asrning ikkinchi choragidan boshlab psixologiyaga ob'ektiv usullarning kiritilishi va psixodiagnostikaning jadal rivojlanishi psixik holatlar to'g'risida ilmiy ma'lumotlarning to'planishiga olib keldi. Amaliy psixologik fanlarda quyidagilar

² (Бергсон А., Введение в метафизику/ Собр. Соч. – СПб., 1914., Т.5 с. 119)

ajratib olinadi va tavsiflanadi: chegaradosh, depressiv va nevroitik holatlar (klinik psixologiya), charchoq va monotonlik holatlari (mehnat psixologiyasi) va hk. Psixofiziologiyada katta e'tibor uyqu, bedorlik, dam olish, faollik va hokazolarni o'rganish psixik holatning boshqa ruhiy hodisalar bilan o'zaro bog'liqligini nazariy tahlil qilish boshlanadi.

XX asrning ikkinchi yarmida ruhiy holatlarni o'rganish amaliy psixologik fanlarda (mehnat psixologiyasi, muhandislik psixologiyasi, sport psixologiyasi, harbiy psixologiya) faollashdi. Ushbu tushunchaning umumiy psixologiyada nazariy rivojlanishi ham davom etdi. Amaliy tadqiqotlar birinchi navbatda turli xil faoliyatdagi psixik holatni o'rganishga qaratilgan edi. Shu bilan birga, psixik holat faoliyat samaradorligi va ishonchliligiga qanday ta'sir qilishini aniqlash vazifalari qo'yildi. O'sha yillarda ba'zi kasblarning murakkablashishi va yangilarining paydo bo'lishi (operator, dasturchi, kosmonavt, havo harakati boshqaruvchisi va boshqalar) tufayli psixologik yordamga ehtiyoj sezilarli darajada oshdi. Insonga murakkab uskunalar bilan ishlashda, shuningdek, keskin, ekstremal sharoitlarda (aviatsiya, kosmik, sport va boshqalar) nisbatan talablar yanada qat'iylashdi. Faoliyatning ayrim turlarida kasbiy vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus tashkil etilgan psixologik tayyorgarlikni talab qila boshladi.

Psixologik yordamning amaliy tajribasi shuni ko'rsatdiki, faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish nafaqat kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan fazilatlar, xususiyatlar, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishiga bog'liq, balki asosan hozirgi psixik holat bilan belgilanadi. Faoliyat shartlariga mos keladigan holat maqbul, uni amalga oshirishni murakkablashtiradigan holat esa salbiy deb nomlana boshladi. Taniqli rus psixologi, sport psixologiyasining asoschisi A.S.Puni faoliyatga (xususan musobaqalarga) ruhiy tayyorlik holati kontseptsiyasini kiritdi va uning xususiyatlarini tavsifladi. 1960-1980 yillarda mahalliy va xorijiy psixologiyada faollik va faollik holatlari o'rganiladi: hushyorlik, safarbarlik, apatiya, stress, bir xillik, charchoq, faollik, tashvish, umidsizlik va boshqalar shakllanish holatlarini belgilovchi dinamikasi va omillari. Ch. Spilberger xavotirning shaxsiy va vaziyat namoyonlarini ajratadi. Ushbu davrdagi nazariy

o'zgarishlar ruhiy holat kontseptsiyasining mohiyatini aniqlash bilan bog'liq. Quyidagi yondashuvlar ajralib turadi:

1. Psixik holat - bu ma'lum bir vaqtning o'zida psixikaning ajralmas xarakteristikasi.
2. Psixik holat - bu ma'lum bir vaziyat uchun muhim bo'lgan aqliy xususiyatlar va jarayonlarning ishlashini belgilaydigan barcha aqliy faoliyatning fonidir.
3. Psixik holat - bu butun psixikaning atrof-muhitdagi o'zgarishlarga moslashish uchun tizimli reaksiyasi. Keyingi tadqiqotlar ushbu yondashuvlarning har birining haqiqiyligini tasdiqladi. Ushbu yillar davomida olib borilgan nazariy tahlil psixik holat, aqliy xususiyatlar, aqliy jarayonlar, aqliy faoliyat va tashqi muhit tushunchalari o'rtasidagi bog'liqlikni chuqurroq tushunishga imkon beradi.

V.N.Myasishev psixik holatlar va munosabatlarning o'zaro bog'liqligini isbotlab, munosabat shakllanishini tartibga solishi mumkinligini (xususan, tegishli faoliyat, e'tibor, hissiyotlarning namoyon bo'lishi) va holat o'zgarishini o'z navbatida faoliyatga munosabat o'zgarishiga ta'sir qiladi. B.A. Vyatkin asab tizimi va temperamentining xususiyatlari tufayli ma'lum sharoitlarga moyillik borligini aniqladi. Ushbu yo'nalishdagi izlanishlarni davom ettirib, u motivatsiya insonning asab tizimining xususiyatlariga qarab psixik holatlarga va faoliyat samaradorligiga ta'sir qilishi mumkinligini aniqlaydi. Ushbu va boshqa tadqiqotlar aqliy faoliyatning birligi va yaxlitligini tashkil etadigan aqliy xususiyatlar, jarayonlar va holatlar o'rtasida yaqin aloqalar mavjudligini ko'rsatadi. 80-yillarga kelib, davlatlar psixologiyasining nazariy va amaliy masalalari bo'yicha ko'plab ilmiy ma'lumotlar to'planib, psixik holat tushunchasi psixologiyaning asosiy toifalaridan biri sifatida mustahkam o'rnashdi. Psixologiyaga bilish va boshqarishning asosiy usuli sifatida tizimli yondashuvning kiritilishi odamlarning aqliy holatlarini o'rganishda yangi bosqichni ochdi.

E.P.Ilyin psixik holatni atrof-muhit o'zgarishiga javoban organizm va psixikaning ularga moslashish uchun tizimli reaksiyasi deb ta'riflaydi. Muallifning fikriga ko'ra, ushbu reaksiya jarayonida psixologik tizim shakllanadi, u uchta darajada tartibga solinadi: fiziologik, aqliy va xulq-atvorli.

Psixik holatning umumlashtirish darajasi falsafiy toifalarga muvofiq belgilanadi: umumiy, maxsus va individual, shu asosda davlat ko'rsatkichlari uch guruhga bo'linadi:

1. Umumiy - barcha odamlarga xos;
2. Maxsus - ma'lum bir faoliyat turiga xos;
3. Individual - muayyan shaxs holatining o'ziga xosligini tavsiflaydi.

1990-2010 yillarda ruhiy holat amaliy psixologik fanlarda, ayniqsa klinik psixologiya, menejment psixologiyasi, sport psixologiyasi, ta'lim psixologiyasida o'rganildi. Ekstremal va shikastli holatlarda (transport hodisalari, terroristik hujumlar, ekologik falokatlar va boshqalar) sharoitlarni optimallashtirish usullarini o'rganish va ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratildi. Muvozanatsiz holatlar va ongning o'zgargan holatlari tekshirila boshlanadi. 1990-yillarda ruhiy holat kontseptsiyasining nazariy rivojlanishi xususiyatlarni aniqlash va uning tuzilishi modellarini yaratish ishlari olib borildi.

Psixik holatlarni o'rganish tarixi davomida uning hissiy tarkibiy qismlari ajratilgan, tavsiflangan, ularni tashxislash va tuzatish usullari ishlab chiqilgan, ammo hissiyotlarning vazifalari masalasi ko'p yillar davomida ochiq bo'lib kelgan. Ushbu muammoni hal etishga katta hissa qo'shgan L.V. Kulikov, u hissiyotni psixikaning ikkita asosiy funktsiyalari birlashtirilgan jarayon sifatida tushunishni asoslab berdi: aks ettirish va tartibga solish. L.V. Kulikovga ko'ra hissiyot - bu ichki - aqliy, tashqi - xulq-atvorni, faoliyatni, inson faoliyatini tashkil etish shaklidir. Amalga oshirilgan ehtiyojdan kelib chiqadigan salbiy his-tuyg'ular odamni ushbu ehtiyojni qondirishga qaratilgan faoliyat bilan shug'ullanishga undaydi va ehtiyojni qondirish, o'z navbatida, ijobiy his-tuyg'ular paydo bo'lishiga olib keladi.

A.O. Proxorov ruhiy holatni hisobga olgan tarkibiy va funktsional modelini ishlab chiqdi. Aqliy o'zgarishlarning davomiyligi, chuqurligi va barqarorligi asosida u borgan sari murakkab tuzilmalar va funktsiyalar bilan ajralib turadigan holatlarning uch turini ajratib ko'rsatdi.

1. Vaziyatli (reaktiv) haqiqiy vaziyatlarda va so'nggi soniyalarda yoki daqiqalarda shakllanadi. Ushbu holatlar o'zgaruvchan vaziyat aks etganda paydo bo'ladi. Shuning uchun, ushbu darajada, holatning asosiy vazifasi vaziyatga etarli darajada javob berish uchun zarur bo'lgan aqliy jarayonlar va xususiyatlarni bog'lashdir.
2. Odatda (takrorlanadigan) inson faoliyati va ijtimoiy funktsiyalarini amalga oshirish jarayonidir. Ushbu holatlar ruhiy jarayonlarning rivojlanishiga, shuningdek, shaxsning xususiyatlari va tuzilishini shakllantirish va mustahkamlashga yordam beradi. Ularning asosiy vazifasi tashqi muhit sharoitlarini (ob'ektiv faoliyat, ijtimoiy vaziyat) inson psixikasining o'ziga xos xususiyatlari (aqliy jarayonlar, shaxsiyat xususiyatlari) bilan birlashtirishdir.
3. Uzoq muddatli (doimiy) hayot tarziga va hayot xususiyatlariga bog'liq bo'lib, ularning davomiyligi oylar va hatto yillar davom etadi. Ushbu holatlarning vazifasi - faoliyat va xulq-atvorni tashkil qilish uchun muhim bo'lgan jarayonlar va xususiyatlarning rivojlanishini tartibga soladi.

A.O. Proxorov quyidagi xususiyatlarni hisobga olgan holda ruhiy holat va psixikaning qanday bog'liqligini ochib beradi: samaradorlik, faollik, boshqaruvchanlik, avtonomlik, kuzatuvchanlik. Ruhiy holatning samaradorligi yaxlit aqliy faoliyatni tashkil etish bilan belgilanadi. Ruhiy jarayonlarning namoyon bo'lishi uchun fon bo'lib, psixik holat ba'zi jarayonlarni kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkin, shuningdek, ular orasidagi o'zaro bog'liqlikning namoyon bo'lishiga ta'sir qilishi mumkin, ya'ni ularni tashkil etish, tuzish yoki yo'q qilish ham mumkin.

Psixikaning har qanday tarkibiy qismi psixik holatning bir qismidir, ammo vaziyatga qarab ba'zi tarkibiy qismlar intensiv ravishda paydo bo'ladi - hukmronlik qiladi, boshqalari esa zaif ifodalanadi. Psixik holatlarning boshqaruvchanligi psixikani tartibga solish mexanizmlari orqali shaxsiy tartibga solish printsipiga muvofiq amalga oshiriladi. Ushbu printsipga ko'ra shaxsiy xususiyatlar: ehtiyojlar, munosabat, motivlar va boshqalar ruhiy holatlarning shakllanishini belgilaydi. Ruhiy holatni boshqarish quyidagilarni o'z ichiga oladi: asab tizimi va temperament xususiyatlari, hissiyotlar, irodaviy fazilatlar, aql va hk.

1980-yillarda shaxsning xususiyatlari va faoliyat shartlari psixik holatning asosiy hal qiluvchi omillari sifatida qaraldi. 2000-yillarda psixik holatning determinantlari vaziyat tushunchasi yordamida tavsiflana boshladilar. Psixologiyada "vaziyat" tushunchasi ob'ektiv voqelik elementlari to'plami sifatida emas, balki shaxs va tashqi muhitning faol o'zaro ta'siri natijasida talqin etiladi. Shaxs faoliyati - vaziyatga aralashish va faoliyatni amalga oshirish usullari nafaqat vaziyatning o'ziga xos xususiyatlari, balki insonning unga bo'lgan munosabati bilan ham belgilanadi. Shu sababli, vaziyat sub'ektiv va ob'ektiv tarkibiy qismlar tizimi sifatida tavsiflanadi. Muayyan vaziyatda ikkala sub'ektiv omillar - shaxsiy xususiyatlar va ob'ektiv omillar - tashqi holatlar ustun bo'lishi mumkin.

Vaziyatlar vaqt va mazmun jihatidan farq qilishi mumkin, ya'ni odamlarni, voqealarni va turli xil sharoitlarni kiritish orqali. Ba'zi holatlar tezda davom etadi va psixik holatdagi kichik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi (masalan: oddiy topshiriqni bajarish, ahamiyatsiz masala bo'yicha nizo va boshqalar). Vaziyatlarning mazmuni va davomiyligi o'zaro bog'liq emas. Vaziyat tushunchasiga insonni faollikka undovchi shart-sharoitlar tizimi sifatida qarab, A. Proxorov vaziyatni psixik holatlarning tashqi va ichki determinantlarini o'z ichiga olishi mumkinligiga qaratadi. Tashqi - sharoitlarning ijtimoiy sabablari, atrof-muhit omillari, faoliyat shartlari; ichki - insonning individual xususiyatlari (temperament, tajriba, ishonch va hk) vaziyatning tashqi sharoitlari o'zgarmasligi mumkin, lekin odamning unga bo'lgan munosabati o'zgarishi va shunga mos ravishda boshqa holat vujudga kelishi mumkin. L.V.Kulikov tashqi muhitdagi har qanday o'zgarishlar, shuningdek, tanadagi va shaxsning ichki dunyosidagi o'zgarishlar "ichki javob" keltirib chiqarishi va insonning yangi holatga o'tishiga hissa qo'shishi mumkin deydi. L.V. Kulikov ruhiy holatini belgilovchi asosiy omillardan quyidagilarni keltirib o'tadi:

- ongli va ongsiz ehtiyojlar, istaklar va intilishlar;
- namoyon bo'lgan va ochilmagan qobiliyatlar - inson qobiliyatlari;
- atrof-muhit sharoitlari - ularning ob'ektiv ta'siri va sub'ektiv idrok etish va tushunish.

Rus psixologiyasida psixik holat konsepsiyasining ilmiy ivojlanishining boshlanishi Nikolay Dmitrievich Levitovning 1955-yilda yozgan maqolasi bilan belgilanadi. Shuningdek, u 1964-yilda ushbu masala bo'yicha birinchi ilmiy ish- "Insonning ruhiy holatlari to'g'risida" monografiyasiga ega. N.D.Levitovning ta'rifiga ko'ra psixik holat – bu ma'lum bir vaqt davomida aqliy faoliyatning ajralmas xarakteristikasi bo'lib, aks ettirilgan o'bektlar va voqea hodisalari, shaxsning avvalgi holati va ruhiy xususiyatlariga qarab aqliy jarayonlarning borishi o'ziga xosligini ko'rsatib beradi. Ruhiy holat bir vaqtning o'zida yuzaga keladigan ruhiy jarayonlar majmui bilan tavsiflanadi, ularga nisbatan ruhiy holat fon hisoblanadi. Uning profilini aniqlaydigan shaxsiyat xususiyatlarining to'plami, o'z navbatida, ushbu shaxsning hozirgi holatining o'ziga xosligini belgilaydigan yengillikdir. Binobarin, ruhiy holatlar aqliy jarayonlar va shaxsiyat xususiyatlari o'rtasidagi bog'lovchi rolni o'ynaydi. Ruhiy holat faoliyat, muloqot, shaxsning xulq-atvori orqali ob'ektivlashadi. Bu vaqt ichida ochilgan shaxsiyat xususiyatlarining namoyon bo'lishi vazifasini bajaradi. Mavzu turli xil, o'ziga xos holatlarga ega bo'lganligi sababli, bir xil shaxsiyat xususiyatlari vaqt o'tishi bilan rivojlanishining boshqa shakliga ega bo'lib, turli darajalarda ruhiy holatga aloqadorligi bilan namoyon bo'ladi. Fiziologik darajada ruhiy holatlar quyidagicha namoyon bo'ladi: yurak urishida, qon bosimi, nafas olish tezligi, issiqlik almashinuvi va boshqalar.

A.O.Proxorov o'sprin yoshdagi o'quvchilarning xatti-harakatlarining psixik holatlarga aniq bog'liqligini aniqlaydi. Shunday qilib, ijobiy rangli holatlar ijobiy harakatlarni keltirib chiqaradi va salbiy rangli holatlar salbiy harakatlarni keltirib chiqaradi. Katta yoshdagi o'quvchilarning ruhiy holatlari vaziyat bilan chambarchas bog'liq. Agar vaziyatlar ijobiy rangda bo'lsa (akademik yutuqlar, sport, maqtash va hk), ular ijobiy ruhiy holatlarni keltirib chiqaradi (baxt, quvonch, zavq va hk). Agar vaziyatlar salbiy rangda bo'lsa (o'lim, kasallik, janjallar, nizolar, turli xil qiyinchiliklar), unda ular salbiy ruhiy holatlarni keltirib chiqaradi. O'sprin o'quvchilarda tez-tez uchraydigan muvozanatsiz ruhiy holatlari haqida batafsil misollar keltiraylik. Bu befarqlik va qo'rquv holatlari. O'quvchi qiyinchiliklarga

duch kelganda (masalan, imtihon, test ishi) aynan shu ruhiy holatlar tez-tez ro'y beradi.

Ruhiy holatlarda shaxs psixikasining atrof-muhit talablari bilan mutanosiblik darajasi namoyon bo'ladi. Qanday quvonch va qayg'u, hayrat va umidsizlik, qayg'u va zavq holatlari biz qaysi voqealarda qatnashayotganimiz va ular bilan qanday bog'liqligimiz bilan bog'liq holda paydo bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, ruhiy holatlar psixik jarayonlar va shaxsning psixologik xususiyatlari o'rtasida oraliq pozitsiyani egallaydi. Shu bilan birga, ruhiy holatlar, boshqa ruhiy hodisalarning toifalari bilan taqqoslaganda, o'rganilmagan maydon. So'nggi yillarda qayd etilgan ruhiy holatlar muammosiga bo'lgan qiziqishning ortishi quyidagi holatlarga bog'liq:

- ekstremal holatlarda: tabiiy ofatlar, terroristik va boshqa zo'ravonlik harakatlari, harbiy harakatlar, texnogen falokatlar va shunga o'xshash favqulodda vaziyatlarda, shuningdek ularning oqibatlarini bartaraf etish paytida va undan keyin odamning ruhiy holati va xatti-harakatlaridagi o'zgarishlarga e'tiborni kuchaytirish; mutaxassislarni, ularning oila a'zolarini va zarar ko'rgan aholini psixologik reabilitatsiya qilish;

- zamonaviy bolalarning yashash muhiti (oilaviy, ta'limiy, axborot) tarangligining kuchayishi, bu ularning ruhiy holatidagi keskinlikni kuchayishiga olib keladi;

- ba'zi yangi diniy va ma'naviy yo'naltirilgan jamiyatlar faoliyatining salbiy tajribasi, ularning rahbarlari ma'naviy amaliyotning ezoterik (maxfiy) usullari to'g'risida bilimga ega bo'lib, ularni ruhiy holatni va oxir-oqibat, ongni o'zgartirish uchun ishlata boshladilar. har doim ham ma'naviyat va insonparvarlikning eng yuqori tamoyillariga to'g'ri kelmaydigan shaxsiy maqsadlaridagi odamlar. Natijada, bu shaxsiy ma'lumotlar a'zolarining ijtimoiy va ruhiy noto'g'ri ishlashiga olib keldi. Bunday qurbonlarni reabilitatsiya qilish ruhiy holatlarning ixtiyoriy o'zgarishi muammosini maxsus, nazariy, eksperimental va amaliy o'rganishni talab qiladi.

Hozirgi vaqtda ruhiy holatlar muammosi asosan maxsus psixologik fanlar (muhandislik, sport, pedagogik, psixoterapevtik, harbiy, patologik va boshqalar) tomonidan ishlab chiqilmoqda. Mavzu holatini, ayniqsa tartibga solishni

tavsiflovchi bir qator qonuniyatlar o'rnatildi, holatlarni baholashning kontseptual sxemalari va uslubiy vositalari yaratildi. Shu bilan birga, psixologik yo'nalishlarning har biri asosan o'z predmeti va nazariy yondashuvlariga mos keladigan ruhiy holatlarning ayrim o'ziga xos tomonlarini ta'kidlaydi. Shu sababli, ruhiy holatlar muammosi va ruhiy holatlarning o'zi har xil: umumiy psixologik, muhandislik psixologik, fiziologik, psixoterapevtik, tibbiy (psixiatrik) va boshqa tushunchalarda tavsiflanadi, bu esa yagona nuqtai nazarni shakllantirishni qiyinlashtiradi

Bugungi kunga kelib, turli xil yondashuvlar nuqtai nazaridan ruhiy holatlarni o'rganishda boy tajriba to'plangan. Psixologiyada "ruhiy holat" tushunchasini aniqlashga qaratilgan nazariy yondashuvlar quyidagilar:

-gnoseologik yondashuv- mantiqiy uchlikning tarkibiy qismlari aqliy jarayonlardir – psixik holatlar - individual xususiyatlar –psixik jarayonlarni o'rganish muammolari namoyon bo'ladi.

- **analitik yondashuv** - faqat individual sinflarni (funktional, hissiy, shaxsiy) ko'rib chiqadi, bu ruhiy holatlarning yaxlitligi to'g'risida umumiy psixologik g'oyalarni yo'qotishiga olib keladi va ularning shakllanishining umumiy qonunlarini oshkor qilishga yordam bermaydi;

- **dinamik yondashuv** - ruhiy holatlarni ma'lum bir ko'rinishda ko'rib chiqishga imkon beradi, chunki bu uning shaxs tomonidan uning aqliy hayoti tizimining o'zgarishi sifatida mavjud ruhiy holatlar, shakllangan va har doim muhim turli xil tizimlar, reaksiyalar, qarashlar, baholash tizimlari, ularning shaxsning ichki dunyosiga qo'shilishiga olib keladi;

- **ruhiy holatlarga ekopsixologik yondoshish** inson tajribasi va xatti-harakatlarini atrofda haqiqat bilan chambarchas bog'liq holda o'rganishga imkon beradi, ya'ni ma'lum bir vaziyatda;

- **ruhiy holatlarni o'rganishga situatsion yondoshish**, o'rganilayotgan vaziyatni vaqt oralig'ida aniqlashga imkon beradi;

- **tizimli yondashuv** - aqliy holatlar katta tizim - psixikaning tarkibiy qismi sifatida qaraladi . Mavjud yondashuvlarda sub'ektning holatini, xususiyatlarini tavsiflovchi

bir qator qonuniyatlar o'rnatildi, shuningdek, holatlarni baholashning kontseptual sxemalari va uslubiy vositalari yaratildi. Umuman olganda, ta'kidlash mumkinki, ruhiy hodisa sifatida holat yaxlitlik bilan ajralib turadi, tashqi va ichki stimullarga reaksiya bo'lib, jarayonlar va shaxsiyat xususiyatlari o'rtasidagi oraliq bo'g'in bo'lib xizmat qiladi, aqliy faoliyatning o'ziga xosligini tavsiflaydi va ma'lum vaqt chegaralariga ega.

Yu.E. Sosnovikova ning so'zlariga ko'ra ustuvor echimni talab qiladigan muammoning muhim vazifalaridan biri bu ruhiy holatlarning kontseptsiyasini aniqlash vazifasidir. Muallif uchun ruhiy holatlar "bu ma'lum vaqt ichida psixikaning tarkibiy qismlarining (hodisalarining) o'ziga xos namoyonidir". Yu.E.Sosnovikova holatlarning situatsion xususiyatiga ko'ra ruhiy holatlar har doim vaziyatga ega. Ular, avvalo, hozirgi kunga bo'lgan munosabat, hozirda mavjud bo'lgan vaziyat. Tadqiqotchi ruhiy holatlarning mustaqilligini psixikaning tarkibiy qismlaridan biri, psixologik kategoriya sifatida ta'kidlaydi. Shu bilan birga, u ushbu toifaning murakkabligi, nomuvofiqligi, dialektik xususiyatini qayd etadi. N.D. Levitovning ta'rifiga mos keladi. Olim ruhiy holatni ma'lum bir vaqt davomida aqliy faoliyatning ajralmas xarakteristikasi sifatida belgilaydi, aks ettirilgan ob'ektlar va voqea hodisalari, shaxsning avvalgi holati va ruhiy xususiyatlariga qarab ruhiy jarayonlarning o'ziga xosligini ko'rsatib beradi.

A.G. Maklakovning so'zlariga ko'ra "holat" tushunchasi inson tanasiga nisbatan umumiy ilmiy kategoriya sifatida unda sodir bo'ladigan jarayonlarning umumiylikini, shuningdek, organizm tuzilmalarining rivojlanish darajasi va yaxlitligini anglatadi. Biz V.N. Myasishchevda butunlay boshqacha talqinni topamiz. Tadqiqotchi holatni bu jarayon rivojlanib boradigan umumiy funktsional daraja deb tushunadi. Shu bilan birga V.N. Myasishchev psixik holatlar va odamlar o'rtasidagi munosabatlarning eng yaqin aloqasini ko'rsatib, odamlarning barcha aqliy faoliyati asosan odamning haqiqat ob'ektlari va jarayonlariga, boshqa odamlarga, o'ziga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi.

Ruhiy holatni keltirib chiqaradigan turli xil holatlar, tashqi va ichki sabablarni eng to'liq aks ettiradigan tushuncha "vaziyat" tushunchasidir. Vaziyat

sub'ektga rag'batlantiruvchi, shartli va tuzatuvchi ta'sir ko'rsatadigan ob'ektiv elementlarning (hodisalar, sharoitlar, holatlar va boshqalar) to'plami sifatida qaraladi, ya'ni. uning faoliyatini aniqlash. Shu bilan birga, tashqi muhit nafaqat o'zining ob'ektiv va funktsional shaklida, balki ijtimoiy va shaxslararo munosabatlar majmui sifatida ham taqdim etiladi. Shu bilan birga, vaziyat psixologik mohiyatga, murakkab, ko'p qirrali va ko'p darajadagi aqliy namoyishga ega bo'lgan tushuncha. Ruhiy holatlar muammosi sharoitida vaziyatni tushunishning muhim jihati shundaki, uni ob'ektiv voqelikning murakkab tashkil etilgan sub'ektiv qiyofasi sifatida ko'rib chiqishdir. Shaxsning hayot faoliyati vaziyatlari bilan o'zaro ta'siri sharoitida ruhiy holatlarning paydo bo'lish sababini izlash kerak. Har bir ruhiy holatning boshlanishi, oxiri va o'zgarishi bor ya'ni dinamikasi. Yu.E.Sosnovikova ning ta'kidlashicha dinamika ruhiy holatlarning mohiyatini ifodalaydi, ularning asosiy funktsiyasini bajarilishini ta'minlaydi. Ruhiy holatlarning dinamikasi tushunchasi ularning cheksiz xilma-xilligi bilan bog'liq. A.O.Proxorovga ko'ra ruhiy holatning dinamikasi bir qator o'zgaruvchilar bilan shartlangan: tashqi sharoitlar, ya'ni vaziyat; shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq ichki sharoitlar; vaziyatning shaxsiy tuyg'usi (unga munosabat). Tadqiqotchining fikriga ko'ra, insonning hayot faoliyati holatlari bilan o'zaro ta'siri sharoitida ruhiy holatlarning o'zgarishi sababini izlash kerak.

Ruhiy holat tashqi va ichki omillar bilan belgilanadi, ammo ularning qat'iyatdagi roli turlicha bo'lishi mumkin. Tashqi va ichki determinantlarning o'zaro ta'siri paydo bo'layotgan holat turini va uning barqarorligini belgilaydi.

Ruhiy holatlar dinamikasi nisbiy barqarorlik va oldingi holatning keyingi holatga o'zgarishi bilan doimiy o'zgaruvchan davrlar bilan tavsiflanadi. Ruhiy holatning aktuallasuvi yashirin, o'tish va barqaror fazalarni o'z ichiga oladi.

Ruhiy holatni optimallashtirish psixologiyaning ko'plab sohalarida - klinik, pedagogik, ekstremal vaziyatlarda, sport, yuridik, menejment va hokazolarda qo'llaniladigan eng muhim vazifalardan biridir. Ruhiy holatlarni o'rganish nafaqat amaliy muammolarni hal qilish uchun muhimdir. Ruhiy holat ma'lum bir vaziyatda barcha aqliy faoliyatni tashkil etilishini tavsiflaydi.

1.2. Hozirgi zamon o'spirinlarida psixik holatlar muammosi

Akseleratsiya munosabati bilan o'spirinlik yoshining chegarasi 15-16 dan 23 yoshgacha bo'lmoqda. Bunda ilk o'spirinlik 15-18 yosh, o'spirinlik 18-23 yoshdagi yigit va qizlarni o'z ichiga oladi. O'spirinlik-bu odamning fuqaro sifatida shakllanishi, uning ijtimoiy jihatdan yetilishi, o'z taqdirini o'zi hal qilishi, ijtimoiy hayotga faol ishtirok etishi davri. Rus psixologi L.I.Bojovich ilk o'spirinlik davrida shaxs motivatsion sohasining rivojlanishiga urg'u beradi: o'quvchilarning hayotda o'z o'rnini va ichki pozitsiyasini aniqlashi, dunyoqarashining shakllanishi va uning bilish faoliyatiga, o'z-o'zini anglashga va axloqiy ongga ta'siri nazarda tutuladi. Bu yoshdagi bolalar o'smirlardan farq qiladi. Agar o'smirlikda o'quvchining asosiy faoliyati o'qish bo'lgan bo'lsa, yuqori sinf o'quvchilarining faoliyati o'qish, bilim olish va mehnatga tayyorlanishdan iborat bo'ladi. O'spirinlik davrida o'quv faoliyatining murakkablashishi, ularning yangi jamoada tutgan o'rnini ulardan ko'p narsa talab qiladi. O'spirinlarning maktab hayotida, oilada tutgan mavqei o'zgaradi, ya'ni o'zidan kichiklarga nisbatan boshliq, tashkilotchi va tarbiyachi bo'lish talab qilinadi. 18 yoshda kattalikka erishadi. Organizmning o'sishi to'xtaydi, «tinch» davr boshlanadi. Organlarning tarkib topishi va organizm to'qimalarining takomillashishi nihoyasiga etadi. Jismoniy rivojlanish shaxsning ba'zi bir xususiyatlarini va bundan keyingi hayotiy faoliyatini belgilashga ta'sir ko'rsatadi.

Bu davrga kelib o'qish mashg'ulotlari ancha murakkablashadi: bir qator yangi fanlar o'qitila boshlaydi, dars mazmuni kengayadi, murakkablashadi, bilim, hayot, amaliy ishlar qo'shib olib boriladi, o'quvchilar ishlab chiqarish jamoasida bo'ladi, ekskursiyalarga, ko'rsatmalikka, aloxida e'tibor beriladi. Bu davrda nazorat bilimlar, amaliy ishlar bilan qo'shib o'rganiladi. O'quvchilardan materialni tushunish va uni hayotga tadbiq eta bilish talab etiladi. Bola bu yoshda o'zini ancha eslik xis qiladi, tajriba ortadi va bilimlarini mustaqil hayotga tadbiq eta boshlaydi. Bu esa ularning darsga bo'lgan munosabatlarini o'zgartiradi. Bu davrga kelib o'zlariga ma'qul bo'lgan biror fanni tanlaydilar. Bunday xususiyatlarni

o'smirlarda ham uchratish mumkin, lekin bunda aloxida fanlarga bo'lgan qiziqish ko'proq o'qituvchining maslahati bilan bog'liq bo'lsa, yuqori sinf o'quvchilaridagi qiziqish ularning extiyohlari, intilishlari asosida tarkib topadi. Ba'zan ular shoshma-shosharlikka yo'l qo'yadilar va natijada xodisalar xaqida noto'g'ri fikr yuritib, noto'g'ri xulosalar chiqaradilar. Yuqori sinf o'quvchilarining o'z atroflarini, o'rab olgan voqelikni bilib olishga bo'lgan intilishi ularda dunyoqarashning tarkib topishiga sharoit yaratadi. Ulardagi nazariy bilimlarning ortib borishida sinfdan tashqari ishlar, to'garaklar ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

V.A. Krutetskiy, I.N. Lukin yuqori sinf o'quvchilarining bilim egallashidagi aqliy individual faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida to'xtalib, bu borada o'quvchilarni asosan 4 guruhga bo'ladi.

1) Yuqori darajada o'zlashtiruvchi o'quvchilar. Bular bilim olishda mustaqillik, tashabbuskorlik ko'rsatmaydilar. O'quv materialini darslikdan yodlab oladilar, materialni o'qituvchi so'rab qolganda javob berish uchungina o'rganadilar. Agar material «qiyin» bo'lsa, uni butunlay o'rganmaydilar. Bu bilimlarni o'rgana bilmaydilar, o'quvchilarga ishlab chiqarish bilan bog'liq bo'lgan maktablarda o'qish qiyin bo'ladi. Bu guruh o'quvchilarining ba'zilari 1X sinfgacha a'lochi bo'lib kelib, keyin og'ir axvolga tushib qoladi bunday o'quvchilar bilan ko'proq individual ish olib borish lozim.

2) O'qish faoliyatida amaliy qobiliyatlari borligi sezilib turadigan o'quvchilar bo'lib, qiyin masalani o'rganishga, uni amalda sinab ko'rishga xarakat qiladilar. Darslar to'g'ri yo'naltirilsa, bu guruh o'quvchilarining darsga bo'lgan qiziqishini oshirish mumkin. Ularga xar-xil dars usullaridan foydalanib amaliyotda nazariy bilimning ahamiyati katta ekanligini tushuntirish kerak.

3) Bu o'quvchilar nazariyaga juda ham berilib, amaliy ishlarga ahamiyat bermaydilar. Ular ko'p fikr yuritadi. Lekin o'z fikrlarini amalda sinab ko'rishdan qochadi. Ularning fikrlashlarida umumlashtirish, abstraksiya qilish ustun turadi, shunga qaramay konkretlashtirish xususiyati past darajada bo'ladi. Ular yaxshi

gapiradi, isbotlab beradi, yakunlar yasaydi, aqliy faoliyat bilan ko‘proq shug‘ullanadi, o‘z bilimini mustaqil kengaytirishga xarakat qiladi, lekin nazariyani amaliyot bilan bog‘lay olmaydi. Bu guruhga ijtimoiy fanlarga qiziquvchilarni ham kiritish mumkin.

4) Bu o‘quvchilar o‘qish faoliyatida nazariya bilan amaliyotni birga qo‘shib olib boradilar. Ularning bilimi keng bo‘ladi, ular fikr yuritishini, tatbiq qilishni biladi, jamoat ishida faoldir. Lekin bu guruh o‘quvchilari hamma narsaga barobar qiziqadilar-u, alohida bir narsaga chuqurroq qiziqmaydi.

O‘spirinlarda balog‘atga etganlik tuyg‘usi o‘ziga xos o‘zgarishga uchraydi. Bu tuyg‘u chuqurroq va jiddiyroq bo‘lib qoladi. Katta maktab yoshidagi o‘quvchilar o‘zlariningg balog‘atga etganligini erga urishlariga, o‘zlariga bolalar kabi munosabatda bo‘lishlariga, o‘smirlarga qaraganda xali kamroq murosa qilishga moyildirlar. O‘spirin yoshidagi bolalar katta bo‘lib qolganlik tuyg‘usi o‘ziga xos xarakterga ega bo‘ladi. O‘spirin yoshida o‘quvchilarning kattalar bilan teng xuquqli ekanligini xaqiqiy ravishda yoki soxtalik bilan tan olmaslik tufayli kelib chiqadigan nizolarning keskinligi biroz yo‘qoladi. 16 yoshda o‘quvchi pasport oladi, uning kino va teatrga borishidagi cheklashlar kamayadi. Katta maktab yoshidagi o‘quvchi ko‘p o‘tmay 18 yoshga to‘lib, saylash xuquqiga, nikoxdan o‘tish xuquqiga ega bo‘ladi. Bu yigit va qizlarning katta bo‘lib qolganligini e‘tirof qilishning ob‘ektiv belgilaridir. O‘spirin yoshidagi o‘quvchi shaxsining tarkib topishiga tengdosh jamoasi ta’sir ko‘rsatadi. Jamoa umumiy maqsadni, jamoa o‘zaro munosabatlarini, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar o‘rtasidagi axloqiy munosabatlarni, shaxsiy va ijtimoiy manfaatlar o‘rtasida axloqiy munosabatlarni rivojlantirishda muayyan ta’sir o‘tkazadi. O‘smir va o‘spirinlardagi emotsional reaksiyalar faqat garmonal o‘zgarishlarga bog‘liq bo‘lib qolmay, balki ijtimoiy omillar va tarbiya sharoitlari, individual-tipologik farqlarga ham bog‘liq. Katta bo‘lishdagi psixologik qiyinchiliklar, “Men” obrazi va intilish darajasi orasidagi qarama-qarshilik kabi o‘smirga xos bo‘lgan emotsional zo‘riqish, ilk o‘spirinlik davrida ham saqlanib qoladi. Psixolog V.R.Kitlovskaya

proyektiv testlar yordamida xavotirlanishning yosh dinamikasini o'rganib, bog'cha yoshidagi bolalar tarbiyachilar bilan muloqatda eng ko'p xavotirlanishlarni, ota-onalar bilan kamroq xavotirlanishlarini aniqlagan. Kichik maktab yoshidagi bolalar tengdoshlari bilan kamroq, begona katta odamlar bilan muloqotda ko'proq xavotirlanishi ma'lum bo'lgan. O'smirlar bo'lsa begona katta odamlar va o'qituvchilar bilan kamroq, ota-onalari va tengdoshlari bilan muloqotda ko'proq xavotirlanishi aniqlangan. Ilk o'spirinlar esa barcha sohadagi muloqotda eng yuqori xavotirlanish namoyon bo'lgan, ayniqsa ota-onalar va ular bog'liq bo'lgan kattalar bilan muloqada kuchli xavotirlanish namoyon bo'lgan. A.E.Lichkoning ta'kidlashicha, 14-18 yoshda xarakterning ba'zi xususiyatlariga ortiqcha urg'u beriladi. Ilk o'spirinlikdagi tipologik o'zi bilan o'zi bo'lib qolishi, ba'zan insondagi to'liq emaslik hissi bilan birga kechadigan yakkalanib qolishga olib keladi.

Amerikalik olim G.Djons 12 yoshli o'smirlar va 17 yoshli o'spirinlarning emotsional reaksiyalarini solishtirdi. U so'zli qo'zg'atuvchilarni yoqimli, yoimsiz va befarqlarga ajratgan. Tajriba natijalaridan ma'lum bo'lishicha, umumiy emotsional reaksiya o'smirlarga nisbatan ilk o'spirinlarda yuqori bo'lgan. Lekin ular orasidagi asosiy farq tanlash darajasida kuzatilgan: ilk o'spirinlar o'smirlarga nisbatan befarq va yoqimsiz so'zlarga javob qaytarganlar. Shunday qilib, ilk o'spirinlarning emotsiyalari, intellekt singari aniq qo'zg'atuvchi bu sinaluvchi uchun qanday ahamiyatga egaligini hisobga olmasdan qo'zg'atuvchi bu sinaluvchi uchun qanday ahamiyatga egaligini hisobga olmasdan o'lchash mumkin emas. Ilk o'spirinlik davridagi emotsional qiyinchlik va muammolarni aniq qarab chiqish lozim, chunki ularning kelib chiqish sabablari har xil. O'smirlik davridagi dismorfofobiya-o'z tanasi va tashqi ko'riinishdan tashvishlanish ilk o'spirinlik davrida o'tib ketadi. Ilk o'spirinlarda namoyon bo'ladigan xavotirlanish belgilari bu yoshdagi maxsus qiyinchiliklarga reaksiya emas, balki ilgari olingan ruhiy jarohatlanishning keyin namoyon bo'lishidir. Doimo hissiyot vujudga keltiradigan shaxsiy muhim musobotlar doirasining kengayishi oily hislarning rivojlanishida

namoyon bo'ladi. Axloqi norma va tamoyillarning ma'lu tizimini o'zlashtirish jamiyat va boshqa odamlar oldida ma'suliyat hissi, hamdardlik qobiliyati, do'stlik va muhabbat ehtiyoji, o'rtoqlik hissi va axloqiy-siyosiy hislar kabi yuksak axloqiy hislarga aylanadi. Ilk o'sprin tomonidan qabul qilingan xulq-atvor normalarining buzilishi unda aybdorlik hissini vujudga keltiradi. Shu bilan birga unda estetik hislar doirasi ham kengayadi. Ilk o'sprinlarda intellektning rivojlanishi bilan birga hazil-mutoyiba hissining ham rivojlanishini ta'kidlash joiz. Hozirgi yigit va qizlarni 30-40 yil avvalgi tengqurlari bilan solishtirganda, ularning umumiy saviyalari naqadar o'sganligini ko'rish mumkin. O'spirinlarning intellektual qiziqishlari doirasi keng va ko'p qirralidir. O'spirinlarning qiziqishlari aksariyat hollarda o'zi tanlagan kasb va yo'nalish shuningdek, hayotiy rejalariga asoslangandir.

O'spirinlar xulq-atvori buzilishiga olib keladigan sabablarning psixologik xususiyatlari Z.F.Kameletdinova ishida yoritilgan. Muallif olib brogan tadqiqotlari natijasida deviant xulqning vujudga kelishi g'oyaviy-mazmuniy xarakterga ega ekanligini ta'kidlab, uning vujudga kelishiga sabab bo'luvchi ikki omilni ko'rsatib o'tdi: birinchisi, o'quvchining doimiy ravishda qoniqarsiz baho olishi natijasida diqqati, intellektual ushuncha biln bog'liqlik harakatlari pasayib ketadi. Ikkinchi holatda esa ota-onalarining o'z bolalarig nisbatan mehrsiz va shafqatsizligi oqibatida talablarga nisbatan tushunmaslik mexanizmi kuchga kiradi. Kelajakka intilish ilk o'spirinlarning psixologik xususiyati hisoblanadi. Ilk o'spirinlik davrida shaxs rivojlanishining muhim omili hayotiy rejalar qurish, hayotiy istiqbollarni anglash hisoblanadi. Hayotiy reja keng tushuncha bo'lib, shaxsiy o'z-o'zini belgilashning barcha sohasini qamrab oladi. Kelajakka hayotiy rejalar qurish, kasbiy o'z-o'zini belgilash-o'spirinlik davridagi markaziy psixologik yangilik. O'spirinlarni hali to'la katta deb hisoblab bo'lmaydi, chunki ularning shaxs xususiyatlarida hali bolalikni kuzatish mumkin. Bu ularning fikrlarida, berayotgan baholarida, hayotga va o'z kelajaklariga munosabatlarida ko'zga tashlanadi. Ko'pchilik o'spirinlar maktabni tugatish vaqtiga kelib ham kasb tanlashga nisbatan ma'suliyatsiz yondashadilar. Bu davr o'sproinning axloqan o'z-

o'zini anglashi va barqaror "Men" obrazining shakllanishi shuningdek, axloqning yangi bosqichiga o'tishi bilan xarakterlanadi. Bu anglash oddiygina o'sishdan iborat bo'lib qolmasdan, u sifat jihatdan o'ziga xos xarakerga ega bo'lib, bu hol o'z shaxsining ma'naviy-psixologik xususiyatlarini konkret hayotiy maqsadlar va intilishlar nuqtai nazaridan anglash va ularga baho berish ehtiyoji bilan bog'langandir. Ilk o'spirinning o'zini-o'zi anglashi o'smirning o'zini-o'zi anglashidan xuddi shu tomonlari bilan farq qiladi. Xuddi ana shu narsa ilk o'sprinlarda o'zining psixik hayotiga, o'z shaxsining sifatlariga, o'z qobiliyatlariga chuqur qiziqish uyg'otadi, xuddi shuning uchun ham o'z xatti-harakatlariga nazar tashlash, o'z xis-tuyg'ularini va kechinmalarini bilib olish ehtiyoji paydo bo'ladi.

Yoshning ortishi bilan unda o'z shaxsini, o'z xatti-harakatlari va faoliyatini mustaqil tahlil qilish va baho berish tendensiyasi kuchayadi. O'z-o'ziga baho berish esa hamisha tashqaridan berilgan bahoga qaraganda qiyinroqdir. Shunig uchun ilk o'spirin o'zining shaxsiy xususiyatlari va xatti-harakatlarini o'smiga qaraganda yaxshiroq tahlil qila olmasa ham, o'ziga ayrim hollarda o'bektiv baho bera olmaydi. Shuning uchun ular ko'p hollarda o'z shaxsiga ortiqcha baho beradilar, g'ayri tabiiy manmanlik, kekkayish, takabburlik, kibrlanish hollariga yo'l qo'yadilar, tevarak-atrofdagi kishilarga mensimasdan munosabatda bo'ladilar, boshqalar esa o'zlariga g'ayri tabiiy ravishda yetarli baho bermaydilar, o'zlarini "o'rtamiyona", "arzimas", "oddiy va ko'zga tashlanmaydigan odam" deb hisoblaydilar. O'sprinlarni ming yillab tashvishlantirayotgan axloqiy muammolar bu-yaxshilik va yamonlik, adolat va qonunga xiloflik, tartiblilik va ma'suliyatsizlik va hokazo. Hozirgi o'sprinlar ko'p asrlar oldin yashagn yigit va qizlardan farq qilmasalarda, ularga hayotga amaliy nuqtai nazardan qarash xos bo'lib, ko'proq mustaqillik va erkinlik xos. Dunyoda va mamlkatimizda ro'y berayotgan jo'shqin ijtimoiy hodisalar, o'zgarishlar yosh avlodga mustaqil tanlash, barcha narsada shaxsiy yo'nalganlik, mustaqil qaror qabul qilish imkonini bermoqda. Zamonaviy yigit va qizlarning psixologiyasini hayotning o'zi bir necha o'n yillar ilgari yashagan tengdoshlaridan farq qiladigan qilib shakllantirmoqda.

O'spirinlarda sevgi hissi bir qancha holatlarga bog'liq. Birinchidan – jinsiy yetilish; ikkinchidan – ishonadigan, suyanadigan va har qanday nozik masalalar bo'yicha gaplashish mumkin bo'lgan do'stga ehtiyoj; uchinchidan – bu tabiiy insoniy ehtiyoj hisoblanib, inson ko'pincha o'zini yolg'iz his qilganida kuchli emotsional bog'qlikka intiladi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha bunday tuyg'u kuchaygan shaklda birinchi bor ilk o'spirinlik davrida yuzaga keladi. Ilk o'spirinlar yolg'iz bo'lishni istamaganliklari uchun o'zlari faol ravishda o'zaro yaqin muloqot, bir-biri bilan intim munosabatni izlaydilar. Ba'zan o'spirinlar bu hislarga shunchalik berilib ketadilarki, boshqa narsalar mavjudligi haqida mutlaqo unutib qo'yadilar. Bu davrda o'spirinlarda sevish mumkin bo'lgan qiz yoki yigit ideali paydo bo'ladi va ko'p yillar davrida bu ideal saqlanib turadi. O'spirinlar tasavvuridagi ideal kimnidir yoqtirishiga, sevishiga turtki bo'ladi. O'spirinlarning ideal obrazlari ba'zan real bo'lmaydi, ya'ni ular hech kimni “unga” o'xshatmaydilar. Bu esa ularda ishonchsizlik hamda yolg'izlik hissini ham yuzaga keltirishi mumkin. O'spirinlarning emotsional reaksiyalari va xatti-harakatlarini faqat gormonal tartibdagi siljishlar bilan izohlash mumkin emas. Ular, shuningdek, ijtimoiy omillarga va tarbiya sharoitlariga bog'liq bo'lib, individual-tipologik farqlar ko'pincha yoshga bog'liqlardan ustun turadi. Birinchi o'rinlardan birini oiladagi hissiy va psixologik muhit egallaydi. U qanchalik notinch va tarang bo'lsa, o'spirinning hissiy beqarorligi shunchalik ravshanroq namoyon bo'ladi. O'spirinlik davrida xavotirning kuchayishi ayrim shaxslararo mojarolar va o'z qadriyatining yetarli darajada rivojlanmaganligi, shuningdek, o'spirinlar bilan muloqotlar alohida ahamiyatga ega bo'lgan tengdoshlari bilan va kattalar (otalar, o'qituvchilar) bilan ziddiyatlarning natijasi bo'lishi mumkin. O'spirin avtonomiya uchun faol kurash olib boradi. Ushbu yoshda hayotdagi qiyinchiliklarni va salbiy ruhiy holatlarni qanday yengib o'tishni o'rganish jarayoni hanuzgacha faol davom etmoqda, bu muvaffaqiyatga erishishida referent guruhning hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlovchi aloqalari alohida o'rin tutadi. Asabiylashish ham o'spirinlarga xos xususiyatlardir. Fiziologlar buni hayotning ushbu davrida yuz beradigan tez balog'at yoshi bilan izohlashadi.

Jismoniy qiyofaning o'zgarishi qizlar uchun o'g'il bolalarga qaraganda ko'proq og'riqli bo'lishi mumkin, chunki tashqi ko'rinish ular uchun muhimroq. Shuning uchun, qizlar orasida o'z-o'zini anglash tushunchasi uning tanasining jozibadorligini baholash bilan emas, balki uning samaradorligini baholash bilan ko'proq bog'liqdir. O'zining jismoniy jozibadorligiga ishonch, shuningdek, shaxslararo muloqotda muvaffaqiyat bilan o'zaro bog'liq va tashqi ko'rinishini o'zini namoyon qilishida namoyon bo'ladi. To'g'ri shakllangan o'z-o'zini qiyofasi, jismoniy rivojlanishning tengdoshlari va do'stlari guruhida qabul qilingan me'yorlarga muvofiqligi qizlar tomonidan hissiy jihatdan kuchli va tez-tez umumlashtirilgan o'ziga xos munosabatlarga ta'sir qiladi, shuningdek, ijtimoiy tan olinishning hal qiluvchi omili hisoblanadi. O'spirinlik davrida aqliy rivojlanish o'spirinning tengdoshlari va ota-onalari bilan munosabatlaridagi o'zgarishlar bilan bevosita bog'liqdir. Tengdoshlari bilan muloqot unga bo'lgan keskin ehtiyoj xarakterini olgan bo'lsa, ota-onalar bilan munosabatlarda izolyatsiya, ozodlik istagi paydo bo'ladi. Do'stlik ushbu davrda ayniqsa ahamiyatli bo'lib, boshqasini to'liq tushunish va qabul qilish istagini bildiradi. Ushbu yoshdagi boshqa odamning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati rivojlanishning dastlabki bosqichida bo'lsa-da, empatiya va hamkorlik qobiliyatining yoshi bilan asta-sekin o'sib boradi.

Agressiv o'spirin turi motivatsion sohaning nisbiy bir xilligi bilan ajralib turadi, unda ikkita tendentsiyani kuzatish mumkin: aqliy muvozanatni va ijtimoiy farovonlikni saqlash (qulaylik motivlarining ustunligi va ijtimoiy mavqega erishish). Bu hayotning qulay sharoitlariga, o'qish va dam olishga, boshqalarga ta'sir o'tkazishga intilishini, ammo shu bilan birga o'zini o'zi anglash va shaxsiy rivojlanish istagi bilan bog'liq motivatsion tendentsiyalarning yo'qligini ko'rsatadi. Agressiv o'spirin umumiy tipologiyasi doirasida uchta bolalar guruhini ajratish mumkin.

1. Nevrotik moyilligi bo'lgan o'g'il bolalar. Bunday bolalarning odatiy xususiyati yuqori xavotirlik, tez charchash bilan birlashtirilgan qo'zg'aluvchanlik, stimulg'a nisbatan sezgirlikni kuchayishi bo'lib, bu etarli bo'lmagan ta'sirchan portlashni

keltirib chiqaradi, bu yaqin atrofdan kimgadir qarshi qaratilgan hayajon va g'azab reaksiyalarida namoyon bo'ladi.

2. Psixotik moyilligi bo'lgan o'g'il bolalar. Ushbu bolalarning o'ziga xos xususiyati - bu shaxsning aqliy yetishmovchiligi. Ular autizm, izolyatsiya, atrofdagi dunyo voqealaridan ajralib qolish bilan ajralib turadi. Ularning barcha harakatlari, hissiyotlari, tajribalari atrofdagilar ta'siridan ko'ra ichki qonunlarga bo'ysunadi. Natijada, ularning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlari ko'pincha g'ayritabiiy ravishda paydo bo'ladi va shuning uchun g'alati va paradoksal ko'rinadi.

3. Depressiya tendentsiyasiga ega bo'lgan bolalar. Bunday o'spirinlarning o'ziga xos xususiyati depressiya, aqliy va jismoniy faollikning pasayishi, somatik buzilishlarga moyilligi. Ular vaziyatli voqealarga, har xil shikastlanishlarga zaif moslashish bilan ajralib turadi. Ular uchun har qanday mashaqqatli mashg'ulotlar qiyin, yoqimsiz, haddan tashqari aqliy bezovtalik hissi bilan kechadi, tez charchaydi, to'liq kuchsizlik va charchoq hissi tug'diradi. V. Desyatnikov fikriga ko'ra, depressiv kasalliklarga chalingan o'spirinlar itoatsizlik, dangasalik, kambag'al taraqqiyot, hiyla-nayrang bilan ajralib turadi va ko'pincha uydan qochib ketadi.

E.P. Ilyin o'spirinlar boshidan kechirgan ruhiy holatlar asosan ularning mazmuni va xarakterini belgilaydigan aloqa bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, o'spirinlar o'zlariga nisbatan salbiy munosabatni saqlab qolishadi, shuning uchun bu yosh salbiy hissiyotlarga moyilligi va motivatsion sohadagi mos kelmasligi bilan ajralib turadi. E.P. Ilyin o'spirinlarning hissiy sohasiga xos quyidagi xususiyatlarni aniqlaydi:

1. Juda yuqori hissiy hayajonlanish, shu tufayli o'spirinlar o'zlarining his-tuyg'ulari zo'ravonlik bilan namoyon qiladi, o'z qarashlarini ishtiyoq bilan himoya qiladilar, o'zlariga nisbatan eng kichik adolatsizlikda "portlashga" tayyor turadilar.
2. Yosh o'quvchilar bilan taqqoslaganda hissiy tajribalarning barqarorligi;
3. Xavotirda namoyon bo'ladigan qo'rquvni boshdan kechirishga tayyorlikning kuchayishi;

4. Tuyg'ularning nomuvofiqligi: masalan, ular o'rtog'ini qizg'in himoya qilishlari mumkin, garchi ular uni qoralashga loyiqqligini tushunsalar ham.
5. O'smirlarni nafaqat boshqalar tomonidan baholanishi, balki o'z qadr-qimmatiga nisbatan tashvish paydo bo'lishi;
6. Guruhga mansublik hissi kuchli rivojlangan, shu sababli o'spirinlar o'zlarining o'rtoqlarining noroziligini kattalarga nisbatan keskinroq va og'riqli his qilishadi; ko'pincha guruh tomonidan rad etilish qo'rquvi mavjud;
7. Umumiy manfaatlar, axloqiy tuyg'ularga asoslangan do'stlikka yuqori talablarni taqdim etish;
8. Fuqarolik vatanparvarlik tuyg'usining namoyon bo'lishi.

O'spirinning psixik holatlarini o'rganishda Yu.E. Sosnovikova salbiy holatlarning quyidagi guruhlarini ajratib ko'rsatmoqda:

- 1) O'zingizning fikrlaringizni to'plash, harakatlaringizni boshqarish qiyin bo'lganda ichki noqulaylik, asabiylashish, maqsadsizlik. Iroda kamayadi, hissiyotlar susayadi, fikrlar yig'ilmaydi. O'spirinlar vaziyatga bo'ysunadi va buning ta'siri ostida nojo'ya harakatlarni amalga oshirishi mumkin.
- 2) ma'lum bir narsaga, harakatga yoki shaxsga yo'naltirilmagan, balki yaqin atrofdagi deyarli barcha odamlarga taalluqli bo'lgan norozilik, dushmanlik, boshqalarga nisbatan salbiy munosabat.
- 3) tengdoshlari va kattalar bilan ziddiyatlarni keltirib chiqaradigan tajovuzkorlik, hiyla-nayrang, g'azab, qo'pollikka yaqin sharoitlar.
- 4) Ta'sirchan portlashlar - janjal, qo'pollik, haqorat, intizom.

I.X.Mirziev yuqori sinf o'quvchilari va talabalari ko'pincha 29 ta emotsional ruhiy holatni (ilhom, qo'rquv, muhabbat, ruhiy og'riq, qo'rquv va boshqalar), 6 irodaviy ruhiy holatni (dangasalik, ojizlik, ishonchsizlik va hk) boshdan kechirishlarini aniqladilar) intellektual ruhiy holatlar (sarosima, shubha va hk), 5 ta psixofiziologik holat (stress, depressiya, charchoq va boshqalar). Respondentlarning 27% hissiy holatlar haqida gapirganda, hayajonni boshqa holatlarga qaraganda tez-tez, 14% - ilhom va quvonch, 10% - g'azab, so'ngra qo'rquv va h.k. Ixtiyoriy holatlardan 30% ko'pincha dangasalikka duch keladi, 15%

kutish, 12% noaniqlik, 10% - qarorsizlik. Intellektual holatlardan respondentlarning 23% meditatsiyani, 18% - shubha, 6% - ikkilanish va boshqalarni ajratib ko'rsatdi. Psixofiziologik holatlardan respondentlarning 18% charchoqni, 9% - xotirjamlik, 5% - tushkunlik, stress, depressiyani boshdan kechirmoqda.

Yana bir muhim muammo - bu oiladagi bolalarning aqliy yolg'izliklari, o'spirinlik davrida bolalar bilan sodir bo'ladigan ulkan o'zgarishlar. Agar biz qizlar haqida gapiradigan bo'lsak, unda ular ayniqsa onaning ishonchiga, e'tiboriga va tushunishiga muhtoj. Aynan shu vaqtda qizlar hayotida kattalar o'zlarining tarbiyaviy rollarini unutmasliklari juda muhimdir. Ammo kattalarda ko'pincha tushuncha etishmaydi. Uydagi muammolar maktabning normal ishlashiga yordam bermaydi. Agar o'quvchi muvaffaqiyatsizlikka dosh berolmasa, uyda u yordm ololmasa, faqat kundalik tanbeh va jazolarni kutayotgan bo'lsa, u asta-sekin ham maktabdan, ham uydan uzoqlashadi. Kattalar va tengdoshlardan begonalashish, aqliy yolg'izlik, e'tibor va muhabbatning yetishmasligi, o'zlarining pastligini his qilish - bularning barchasi sizni tanib olgan doirani, o'zingizni "boshqalardan ustun" deb hisoblashga imkon beradigan hayot pozitsiyasini izlashga undaydi. Keyinchalik yutqazganning qo'lida sigaret paydo bo'ladi, soch turmagi va kiyim o'zgaradi. O'spirin kattalar ekanligini, bolalar tashvishlaridan yiroqda ekanligini ko'rsatmoqchi bo'ladi.

O'spirinlarda o'z joniga qasd qilish harakati muammolari ham mavjuddir. O'spirinlarda o'z joniga qasd qilish harakati deviant xulq-atvor shakllaridan biri bo'lib, kattalarning o'z joniga qasd qilish harakatlaridan ma'lum farqlarga ega. O'smirlarning o'z joniga qasd qilish holatlarining 90% yordamga chaqirish ilinjida; 10% - o'z joniga qasd qilishning haqiqiy istagi.

O'spirinlarda o'z joniga qasd qilish harakati uchun eng tipik sabablar:

- ✓ Xavotir, g'azab, yolg'izlik, begonalashish, tushunishning iloji yo'qligi.

- ✓ O'lim, ajralish, ota-onaning oiladan ajralishi bilan bog'liq tajribalar.
- ✓ Aybdorlik hissi, uyat, pushaymonlik, haqoratli mag'rurlik, uyatdan qo'rqish, masxara qilish.
- ✓ Qo'rquv, jazo.
- ✓ Qizlarning sevgisida muvaffaqiyatsizliklar, jinsiy ortiqcha narsalar, homiladorlik.
- ✓ Qasos, g'azab, norozilik, tahdid, tovlamachilikning oldini olish hissiyotlari.
- ✓ O'zingizning taqdiringizga e'tiborni jalb qilish, o'zingiz uchun xushyoqishni uyg'otish, noxush oqibatlarga yo'l qo'ymaslik, qiyin vaziyatdan qochish istagi.
- ✓ O'rtoqlarga, kitoblar yoki filmlarning qahramonlariga hamdardlik va taqlid qilish.

O'spirinlik insonning keyingi hayotiga katta ta'sir ko'rsatadigan davr. U hayotidagi voqealarga qanday munosabatda bo'ladi, qarorlar qabul qiladi, qanday ijtimoiy doirani tanlaydi, o'zi va yaqinlari bilan qanday munosabatda bo'ladi, odamlar bilan qanday munosabatlarni o'rnatadi, muvaffaqiyatga erishadimi, erishishga o'rganadimi? u nimani xohlaydi, uning intilishlari qanday bo'ladi va qiyinchiliklarni qanday engadi - bu o'spirinlik davrida odam bu savollarning barchasiga javob bera boshlaydi. Umuman olganda, bu vaqtda, odam bilasizki, nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan ham o'zgaradi. O'spirinlarda ulkan resurslar va energiya mavjud, ammo shu bilan birga ularni qo'llash vektori hali aniqlanmagan, maqsadlar aniq yoki umuman aniqlanmagan (yoki maqsadlar shu qadar oshirib yuborilganki, o'spirinlar ularga qanday yaqinlashishni bilishmaydi), muhim ularning rivojlanishiga imkon beradigan hayotiy ko'nikmalarga ega bo'lmagan va ma'lum bir yo'nalishda harakat qilgan. Ular yuksak ideallarga intilishadi, ammo mukammallikdan yiroq bo'lishadi. Ular mustaqillikka intilishadi, lekin ayni paytda ular boshqalarning fikriga juda bog'liqdir. Ular ziddiyatli his-tuyg'ular va fikrlarga to'la. Ular ba'zan o'z harakatlarini tushuntirib bera olmaydilar. Bu ularning hayotidagi eng qiyin davr ekanligi ajablanarli emas.

1.3. O'spirinlardagi psixik holatlar klassifikatsiyasi va turlari

N.D.Levitov 1964-yilda psixikholatlarni aqliy jarayonlar, kognitiv, hissiy va irodaviy holatlar deb tasniflashni taklif qildi. Olimning bu urinishi muvaffaqiyatsiz yakunlandi. Holatlarni tasniflashda asoslarga tayanish kerakligini tushundi shu nuqtai nazardan kelib chiqib N.D.Levitov psixik holatlarni quyidagi ko'rsatkichlarni taklif qildi: faoliyat turi; shaxsiyat yoki vaziyat; davomiyligi; chuqurligi (chuqur va sayoz).

E.Yu. Sosnovikova (1975) holatlarni quyidagicha tasniflashni taklif qildi:

1. Ong holatlari (nihoyatda yuqori, yuqori va yuqori normal faoliyat bilan).
2. Diqqat holatlari (juda yuqori, yuqori va yuqori normal faoliyat bilan).
3. Faoliyat holati (etakchi faoliyat, ehtiyoj, motivatsion, maqsadlari, amalga oshirish usullari).
4. Aqliy jarayonlar ustun bo'lgan holatlar (hislar, qarashlar).
5. Psixikaning bir tomoni ustun bo'lgan holatlar (intellektual, hissiy, irodaviy).
6. Tarkibida shaxsiyat xususiyatlariga ega bo'lgan shaxsiy holatlar (diqqat, xarakter, temperament, qobiliyat).

A.Ganzen va V.D. Yurchenkolar tomonidan ruhiy holatlarning tasnifi.

Ruhiy holatlarni tizimlashtirish muammosini sistematik nuqtai nazardan ko'rib chiqish yondashuvi V.A.Ganzen quyidagi vazifalarni shakllantirdi:

- 1) sog'liqni saqlash va kasallikdagi odamlarning ruhiy holatlarini tizimlashtirish;
- 2) ruhiy holatning umumiy tavsifi;
- 3) o'ziga xos ruhiy holatlarning tavsifi (maxsus);
- 4) ma'lum bir kishining o'ziga xos holatini tavsifi (bitta);
- 5) ruhiy holatni rivojlantirish va yo'q qilish jarayonining tavsifi.

V.A. Ganzen (1984) ta'kidlashicha, har qanday ruhiy holat odatda hissiy va irodaviy komponentlarni o'z ichiga oladi.

A.O.Proxorov 1991-yilda shaxs-faoliyat yondashuviga asoslangan va mexanizmlarini hisobga olgan holda ruhiy holatlar tasnifini ishlab chiqdi. A.O. Proxorovning so'zlariga ko'ra ruhiy holatlarning tasnifi uchun asos-bu shaxs, "shaxsiyat doirasi".Shuning uchun, ruhiy holatlarning asosiy tasniflagichlari sifatida xarakter xususiyatlarini hisobga olish kerak: yo'nalish, munosabatlar tizimi, irodaviy fazilatlar, shuningdek hissiy va intellektual sohalar. Boshqalar psixik holatni tasniflagan olimlar A.O. Proxorovning klassifikatsiyasini tabiiy-biologik deb ataydi. Shuningdek, u har qanday holatni ularning ijobiy yoki salbiy qiymatiga qarab guruhlashni taklif qiladi.

A.O. Proxorovga ko'ra ruhiy holatlar uchun tasniflash sxemasi.

1. Faoliyat:

- a) faoliyatni yaxshilaydigan sharoitlar,
- b) faoliyatning bajarilishini buzadigan sharoitlar.

2. Aloqalar va munosabatlar:

- a) munosabatlar va aloqalarni yaxshilaydigan sharoitlar,
- b) munosabatlar va aloqani yomonlashtiradigan sharoitlar.

3. Shaxsiyat (xarakter, haqiqatga bo'lgan munosabat tizimi):

- a) haqiqatga ijobiy munosabat tufayli holatlar,
- b) voqelikka salbiy munosabat natijasida vujudga kelgan holatlar.

4. Shaxsning biologik tuzilmalari (xakteri):

- a) ijobiy psixofiziologik (funktSIONal) holatlar,
- b) salbiy psixofiziologik (funktSIONal) holatlar.

5. Xarakterning hissiy tarkibiy qismlari:

- a) ijobiy hissiy holatlar,
- b) salbiy hissiy holatlar.

6. Irodali xarakter xususiyatlari:

- a) irodali ijobiy holatlar,
- b) salbiy irodali holatlar.

7. Xarakterning intellektual xususiyatlari:

- a) ijobiy intellektual holatlar,

b) salbiy intellektual holatlar.

A.O. Proxorovga ko'ra ruhiy holatlarning tasnifi.

Jadval 1

Psixik holat darajalari	Psixik holat
Yuqori darajadagi psixik holatlar	Baxt, zavq, ekstaz, xavotir, qo'rquv, g'azab, g'azab, dahshat, vahima, hayrat, ehtiros, nafrat, hayajon, safarbarlik, qatg'u, g'azab va boshqalar
O'rta darajadagi psixik holatlar	Sokinlik, hamdardlik, rahmdillik, hamdardlik, tayyorlik, motivlar kurashi, jamlangan tushuncha, qiziqish, shubha, ajablanish, mulohaza yuritish, sarosimaga tushish va h.k.
Quyi darajadagi psixik holatlar	Orzular, tushkunlik, qayg'u, sog'inish, qayg'u, azob, charchoq, bir xillik, zerikish, g'ayrioddiylik, bo'shashish, inqiroz holati va boshqalar.

Psixologik holatning turlari har xil. An'anaga ko'ra, bu nom turga mansubligini anglatadi. Turlarga guruhlash, odatda, quyidagi ko'rsatkichlardan biri asosida amalga oshiriladi: his-tuyg'ular, kayfiyat, ishlash, ruhiy stress, faoliyatga tayyorlik, faoliyatga munosabat, kasbiy faoliyat turi, vaziyat, aloqa, ong, ruhiy kasalliklar. Ushbu ko'rsatkichlarning turli xil miqdoriy va sifat xususiyatlari holat turlarining nomlarida keltirilgan.

Emotsiya. Uzoq vaqt davomida holatlarning turlari dominant hissiyotlar bilan belgilanadi: xavotir, qo'rquv, umidsizlik, eyforiya, tajovuz, ehtiros, zavq, sog'inch, quvonch, qayg'u, g'azab holatlari.

Kayfiyat. Ushbu turdagi holatlarning nomlari hissiy fon, tajribalar, his-tuyg'ular va munosabatlarning murakkab xususiyatlarini ifodalaydi: depressiya, hissiy ko'tarilish, vayronagarchilik, optimizm, pessimizm.

Samaradorlik. Ko'p turdagi davlatlarning nomlari ishlash va faoliyatga munosabat ko'rsatkichlarini aks ettiradi: faollik, passivlik, bir xillik, charchoq, aqliy to'yinganlik, uyquchanlik, ko'r nuqta holati, "ikkinchi shamol".

Ruhiy stress. Ko'pincha, holatlarning turlari neyro-psixik stressni tavsiflaydi: stress, haddan tashqari kuchlanish, sustlik, energiya, bo'shashish.

Faoliyatga tayyorlik. Ushbu turlar faoliyatga tayyorgarlik jarayonida psixikaning xususiyatlarini ifodalaydi: ishga tushirishdan oldin isitma, ishga tushirishdan oldin apatiya, jangovar tayyorlik, safarbarlik, yig'ilishning yetishmasligi, dastlabki befarqlik, ish qobiliyati.

Faoliyatga munosabat. Ushbu turlarning nomlari faoliyatni bajarish xususiyatlarini ta'kidlaydi, bu ko'rsatkichlar bilan bog'liq darajada va hissiyotlarni aks ettiradi: ilhom, jasorat, hayajon, ijodkorlik, g'ayrat, umidsizlik.

Vaziyatlar. Ushbu turdagi holatlar vaziyat bilan bog'liqlikni aks ettiradi: kutish holatlari, ommaviylik, muvaffaqiyatsizlik, imtihon stressi, travmadan keyingi shok, tug'ruqdan keyingi depressiya va qiyin yoki o'ta og'ir vaziyatlarda bo'lgan boshqa holatlar.

Aloqa. Ayrim turdagi holatlarning nomlari inson munosabatlarning xususiyatlarini ifodalaydi: yolg'izlik, izolyatsiya, nizo, vahima, muhabbatga kirishish, hamdardlik.

Ong. Bir qator turlar, avvalambor, ma'lum bir holatdagi ongning o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiradi: uyqu, bedorlik, gipnoz, trans, meditatsiya, koma.

Ruhiy kasalliklar. Ko'p sonli turlar ruhiy kasalliklar va buzilishlar natijasida kelib chiqadigan sharoitlarni tavsiflaydi. Ushbu guruhga quyidagilar kiradi: depressiya, gipoxondriya, nevrotik va nevrozga o'xshash holatlar, psixozlar, aldanish holatlari, gallyutsinator holatlar, isteriya, affekt, perseveratsiya, o'z joniga qasd qilish holatlari va boshqalar.

Ushbu va boshqa turdagi nomlar odamlarning holatlarini o'rganish jarayonida shakllangan. Shuni yodda tutish kerakki, mavjud nomlar faqat holatning individual xususiyatlariga qaratilgan bo'lib, ular amaliyot uchun eng muhim hisoblanadi. Har qanday holat ko'p darajali tarkibiy qismlarning tuzilishi bo'lib, u emotsional soha, ish qobiliyati, ruhiy stress va boshqalar ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi. Xavotir, taranglik, faollik tarkibiy qismlari har qanday ruhiy holatda mavjud bo'lib, nafaqat shu nomdagi holatlarda mavjud. Psixik holat turlari bir-birini istisno etmaydi. Mutaxassislarining ta'kidlashicha, kesishgan turlarga bo'linish holatlar psixologiyasiga xosdir. Masalan, uyg'onish holati bir vaqtning o'zida faollik yoki passivlik, melankoli yoki quvonch, stress yoki bo'shashish va shunga o'xshash holat bo'lishi mumkin. Xavotir holati safarbarlik yoki demontaj holati, boshlanishidan oldin isitma yoki befarqlik va boshqalar bo'lishi mumkin. Ko'pgina holatlar faoliyatga tayyorligini ham, tayyor emasligini ham ko'rsatishi mumkin. Ma'lumki, tajovuzkorlik, tashvish, stress holatlari ba'zi holatlarda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi, garchi ular odatda faoliyat uchun salbiy deb hisoblansa ham.

O'rganilayotgan ruhiy holatlar ro'yxati doimiy ravishda kengayib bormoqda. Insonning ruhiy holati psixologiyaning turli amaliy sohalari tomonidan o'rganiladi: klinik psixologiya, sport psixologiyasi, ekstremal holatlar psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va boshqalar. Inson haqidagi boshqa fanlar, birinchi navbatda psixofiziologiya va psixoterapiya ham ilmiy yordam beradi. Ushbu fanlarning atamalari va tushunchalari ko'pincha ruhiy holat turlarining nomlarida aks etadi. Turli xil ruhiy holatlar haqidagi ilmiy g'oyalar teng emas. Ba'zi holatlar (stress, charchoq, bir xillik, boshlang'ich isitmasi, ko'ngilsizlik, nevroz, affekt va boshqalar) etarlicha batafsil o'rganilib, ular uchun tuzatish va oldini olish usullari ishlab chiqilgan. Boshqa holatlar (eyforiya, jasorat, ilhom va boshqalar) faqat ta'kidlangan va tavsiflangan.

Ushbu tasniflarning mualliflari har qanday holatda hissiyotlar, iroda, e'tibor mavjudligini va psixikaning barcha sohalari namoyon bo'lishini ta'kidlaydilar va

sinflarga bo'linishni taklif qilish ushbu holatni boshqarishda dominant soha bilan bog'liq.

Ruhiy holatlarni dominant soha asosida sinflarga bo'lish.

Jadval 2

Dominant soha	Holatlar sinfi	Holat turlari
Emotsional	Emotsiya	Quvonch, qayg'u, g'azab, sog'inch, qayg'u, eyforiya, tashvish, qo'rquv, vahima, qoniqish.
Tuyg'ular va kayfiyat	Ta'sirchan	Nafrat, g'azab, hayrat
Irodaviy	Iroda	Safarbarlik, charchash, qat'iyatlilik, dangasalik.
Hissiy va irodaviy sohalarning o'zaro ta'siri	Kuchlanish	Tanglik, stress, umidsizlik.
Motivatsion	Motivatsiya	Qiziqish, chanqoqlik, ochlik, chalkashlik, qiziqish.
Kognitiv	E'tibor qaratadigan holatlar, Intellektual	Konsentratsiya, beparvolik, o'ylash, xayol qilish, tushuncha.
Aloqalar va diqqat	Gumanitar holatlar	Xavotir, adovat, do'stlik, sevgi, nafrat.
Faoliyat	Praksik. Faol	Tayyorlik, faollik, ilhom, fidoyilik
Aloqalar va diqqat	Kommunikativ	Dushmanlik, hamdardlik, samimiylilik, xijolat.

Davomiyligi. Mavjudlik davomiyligidan kelib chiqib, holatlar sinflar uchligiga bo'linadi). Holatning davomiyligini talqin qilishda ba'zi farqlar mavjud. Ba'zi ekspertlarning fikricha, eng qisqa holat bir necha soniya davom etadi, boshqalari esa bir necha daqiqa davom etadi. Ba'zi mualliflarning fikriga ko'ra, eng uzoq vaqt holati bir necha oy davom etadi, boshqalari nuqtai nazaridan esa yillar.

Barqarorligi. Barqarorlik darajasiga ko'ra guruhlashda ma'lum bir ifodadagi holatning davomiyligi emas, balki uning vaqtinchalik xususiyatlarining

sifat ko'rsatkichlari hisobga olinadi. O'sha holat qancha davom etishi muhim emas - daqiqa, soat, kun va hk. Ushbu holat qanchalik tez, tez yoki uzoq vaqt davomida, osonlikcha yoki qiyin o'zgarib turishi muhimroq. Barqarorlikka ko'ra holatlar quyidagilarga bo'linadi:

- beqaror, uzoq muddatli, surunkali
- dolzarb va dominant

Yuqori barqarorlik bu holat odamga xos ekanligini, u yoki shu holatga tez-tez kirishga moyilligini anglatadi (L.V.Kulikovning so'zlariga ko'ra - dominant, masalan: asabiylashish, tajovuz, befarqlik) yoki ma'lum bir holatda uzoq vaqt bo'lish vaqt, bu boshqa sharoitlarni shakllantirish uchun fon (E.P. Il'inning fikriga ko'ra surunkali, masalan - uzoq muddatli stress, uzoq muddatli depressiya). Beqaror holatlar sinfiga tipik bo'lmagan va qisqa muddatli holatlar kiradi. Deyarli har qanday holat ham barqaror, ham beqaror bo'lishi mumkin. Barqarorlik darajasi insonning individual xususiyatlari bilan belgilanadi. Asabiy jarayonlarning harakatchanligi, turtki, irodaviy tartibga solish va boshqa fazilatlarga qarab, ba'zi odamlarda bir xil holat juda uzoq vaqt davom etishi mumkin, boshqalarda esa tez o'tadi.

Aktivatsiya holatlari faollik va energiya darajasi bilan ajralib turadigan holat turlarini birlashtiradi. Ushbu sinfga quyidagi holatlar kiradi: hayajonlanish, befarqlik, tiklanish holati, ilhom va boshqalar.

O'spirinlik - bu o'z oilasi bilan munosabatlarini qayta ko'rib chiqishni boshlaydigan davr. O'zini shaxs sifatida topish istagi, unga yildan-yilga ta'sir qilganlar uchun begonalashtirish zarurligini tug'diradi, avvalambor, bu ota-onalar. O'smirning eng kuchli istaklaridan biri katta bo'lish, ya'ni mustaqil bo'lishdir. Mustaqillik istagi hamma narsada ko'rinadi: o'qishda, ishda, do'st tanlashda, vaqt ajratishda. O'spirin o'z tengdoshlari bilan munosabatlarini qadrlashni boshlagan davr. U bilan bir xil hayotiy tajribaga ega bo'lganlar bilan muloqot yangicha qarashga imkon beradi.

1.4. O'spirinlarning psixologik xususiyatlari.

Ilk o'spirinlik davri "kamolat bo'sag'asi"deb ta'riflanadi. Ilk o'spirinlar mustaqil hayot sohasida yaqin istiqbolga ega bo'lar ekanlar, o'zlarining hayot yo'llarini belgilab olishga, bundan buyongi mehnat faoliyatlarining aniq istiqbollari aniqlab olishga, o'zlarining kelgusi ixtisoslarini tanlashga intiladilar. Shu munosabat bilan kasb-hunarga oid qiziqishlar tarkib topadi va yanada barqarorroq bo'lib qoladi, yigit va qizlar o'z kelajaklari haqida jiddiyroq o'ylay boshlaydilar.

Ilk o'spirinlik davrini ikkinchi o'tish davri deb hisoblash mumkin. Agar birinchi o'tish davri ko'proq bolalikka yaqin bo'lsa, ikkinchi o'tish davrida bo'lgan o'spirin ko'proq yoshlik davriga yaqinroq va shu jihatidan o'rganiladi hamda tadqiq etiladi. Ilk o'spirinlik davri, asosan, unda mustaqil hayotning boshlanishi bilan xarakterlanadi. Hayotdagi bu o'zgarishlar ilk o'spirinning shaxsiga, o'z-o'zini anglashiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlardan farqli o'laroq ilk o'spirinlar katta hayotni tasavvur etmaydilar, balki unda ishtirok etadilar. Ilk o'spirinlarning mustaqilligi ortishi bilan kattalarning unga munosabatlari ham o'zgaradi. Kattalar o'smirlarga ko'proq bola deb qarasalar, ilk o'spirin yoshdagilarga katta odamdek munosabatda bo'ladilar. U o'z hayotiy rejalarini amalga oshirish uchun harakat qila boshlaydi va ma'lum bir kasbni egallay boshlaydi yoki shu soha bo'yicha akademik litseylarda o'qishini davom ettiradi. O'spirinlar tanlagan sohalari yoki kasblarida juda katta yangiliklar, kashfiyotlar qilgilar keladi, lekin asta-sekinlik bilan yangilik va kashfiyotlar qilish uchun ularda bilim va tajriba yetishmayotganligini, buning uchun ko'proq o'qish va o'rganishlari kerakligini anglay boshlaydilar. O'spirinlar o'zlarining psixologik xususiyatlari bilan boshqa yosh davridagi bolalardan keskin farq qiladilar. Jismoniy hamda aqliy jihatdan voyaga yetgan, kamolatga erishga, dunyoqarashi, o'z-o'zini boshqarishi kabi yetuk insoniy xususiyatlari tarkib topgan bo'ladi. Ular vazmin, mulohazali bo'ladilar, katta yoshdagilarga hurmat-ehtirom bilan qaradilar. Ular uzoqni ko'zlaydilar, kelajak uchun qayg'uradigan, ota-onalarining yaqin yordamchisiga aylanadilar.

O'quv faoliyati o'spirinning asosiy faoliyati bo'lib qolaveradi, o'qishga nisbatan o'smirlik yoshiga qaraganda o'spirinlikda bir muncha yuqoriroq bo'ladilar. Mustaqil hayotga tayyorgarligini o'z-o'zini anglashi bilan bog'liq motivlar bu davrda yetakchi o'rnini egallaydi. Motivlar tizimida jamiyatning to'laqonli a'zosi bo'lishiga intilish, insonlarga naf keltirish kabi ijtimoiy motivlar ustunlik qiladi. Bu davrda o'spirinlarning kelgusi hayoti va tanlayotgan kasbiy rejalariga ko'ra fanlarga nisbatan qiziqishlari o'zgaradi. O'spirinlik davrida o'zi ko'zlagan maqsadlariga erishishga asoslangan motivlar birinchi o'ringa ko'tariladi. O'spirinlik yoshida boshdan kechiriladigan his-tuyg'ularning boyligi, xilma-xilligi bilan, hayotning turli tomonlariga emotsional munosabatda bo'lishi bilan ajralib turadi.

Ilk o'spirinlarning bilish jarayonlari shunday darajaga yetadiki, kattalar bajaradigan barcha aqliy ishlarni bajarishga amaliy jihatdan tayyor bo'ladilar. Ularning bilish jarayonlari murakkab va egiluvchan bo'lib boradi. Ular bu yoshga kelib jiddiy ishlarga ko'p vaqtlarini ajrata boshlaydilar, dam olish va o'yin-kulguga juda kam vaqt ajratadilar. Ularning barcha bilish jarayonlari, jumladan, xayol, xotira, nutq, tafakkur rivojlanadi. O'spirinlik yoshidagi o'quvchilarining bilish jarayonlari turli nuqtai nazarlarini tahlil etishga va bu masala bo'yicha har tomonlama fikr yuritishga yordam bera oladi. Bilishga qizishning rivojlanishi, o'qishga ongli munosabatda bo'lishning o'sishi bilish jarayonlarining ixtiyoriyligini, ularni boshqara olish mahoatini yanada rivojlantirishga undaydi.

Yetakchi o'rinlarni ijtimoiy foydali faoliyat va tengdoshlari bilan yaqin va shaxsiy muloqot egallay boshlaydi. Aynan o'spirinlik davrida ideal, professional niyatlar bilan bog'liq bo'lgan yangi motivlar paydo bo'ladi. O'qitish ko'plab o'spirinlar uchun shaxsiy ma'noga ega. Nazariy fikrlash elementlari shakllana boshlaydi. Fikrlash umumiylikdan boshqasiga o'tadi. O'spirin intellektual muammolarni hal qilishda gipoteza bilan ishlaydi. Bu haqiqatni tahlil qilishda eng muhim yutuq. Tasniflash, tahlil qilish, umumlashtirish kabi operatsiyalar rivojlanmoqda. Refleksiv fikrlash rivojlanadi. O'spirin o'z intellektual operatsiyalari e'tibor va baholash mavzusiga aylanadi. O'spirin kattalar fikrlash mantig'ini egallaydi.

Xotira intellektualizatsiya yo'nalishi bo'yicha rivojlanadi. O'spirin kattalar xususiyatlariga ko'ra, nutqini suhbat uslubi va suhbatdoshining shaxsiga qarab o'zgartirishi mumkin. Aynan til orqali o'z-o'zini anglashni individualizatsiya qilishda rivojlanishning eng yuqori ma'nosi yotadi.

Idrok - bu xotira bilan chambarchas bog'liq bo'lgan nihoyatda muhim bilim jarayonidir: materialni idrok etishning o'ziga xos xususiyatlari uni saqlashning o'ziga xos xususiyatlarini ham belgilaydi. O'spirin davrida diqqat ixtiyoriy bo'lib, o'spirin tomonidan to'liq tashkil etilishi va boshqarilishi mumkin. Xotiraning aqliy faoliyat bilan, o'spirin davridagi intellektual jarayonlar bilan aloqasi mustaqil ma'no kasb etadi. O'spirin o'sib ulg'aygan sari uning aqliy faoliyatining mazmuni haqiqat hodisalari o'rtasidagi munosabatni chuqurroq va har tomonlama aks ettiradigan tushunchalarda fikrlashga o'tish yo'nalishi bo'yicha o'zgaradi.

O'spirinning aqliy rivojlanishining mazmuni uning o'zini anglashini rivojlantirishdir. O'spirinning shaxsiyatini tavsiflovchi eng muhim xususiyatlardan biri bu o'z qadr-qimmatini barqarorligi va "men" obrazining paydo bo'lishi. O'spirin o'z-o'zini anglashining muhim mazmuni uning jismoniy "men" ining obrazi - uning "tashqi ko'rinishi" g'oyasi, o'zini "erkaklik" va "ayollik" me'yorlari nuqtai nazaridan taqqoslash va baholashdir. Jismoniy rivojlanish o'spirinning o'zini o'zi qadrlashi va qadrlashining pasayishiga olib kelishi mumkin, boshqalarning yomon baholashidan qo'rqishga olib keladi. Tashqi ko'rinishdagi nuqsonlar (haqiqiy yoki xayoliy) juda og'riqli tarzda boshdan kechirishi mumkin, o'zini butunlay rad etish, doimiy kamsitilish hissi bo'lishi mumkin. O'spirinlarda tengdoshlari bilan muloqot qilish zarurati katta. O'spirin o'zini tutishining etakchi motivi - bu tengdoshlari orasida o'z o'rnini topishga intilish. Bunday imkoniyatning yetishmasligi ko'pincha ijtimoiy buzuvchilik va huquqbuzarliklarga olib keladi. O'zaro baholash o'qituvchilar va kattalarnikiga qaraganda muhimroq ahamiyat kasb eta boshlaydi. O'spirinlar ko'pincha tengdoshlarining fikrlariga ishonishadi. O'spirinlarning qaysarligi, negativizmi, noroziligi va tajovuzkorligi ko'pincha o'z-o'ziga ishonmaslik oqibatidagi hissiy reaksiyalardir.

O'spirinlarning xatti-harakatlari ko'pincha oldindan aytib bo'lmaydi, qisqa vaqt ichida ular butunlay qarama-qarshi reaksiyalarni namoyish qilishlari mumkin:

- qat'iyat va qat'iyatsizlik bilan birlashtirilgan;
- befarqlik, biror narsa qilishni istash va istaklarning etishmasligi bilan almashtirish mumkin;
- o'ziga bo'lgan ishonchning kuchayishi, qat'iy qarorlar tezda zaiflik va o'ziga ishonmaslik bilan almashtiriladi;
- xatti-harakatlardagi mensimaslik ba'zida uyatchanlik bilan birlashtiriladi;
- romantik kayfiyat ko'pincha ehtiyotkorlik bilan chegaradosh;
- muloyimlik, yumshoqlik bolalarcha shafqatsizlik fonida;

O'spirin o'z tuyg'usi qanday namoyon qiladi?

- ✓ Hammaning kattalardek munosabatda bo'lish istagi.
- ✓ Katta odamlar bilan teng munosabatlarni talab qilish.
- ✓ Qaror qabul qilishda mustaqillikka intilish.
- ✓ O'zlarining didi, baholari, fikrlari, xulq-atvor yo'nalishlarining paydo bo'lishi.
- ✓ Atrofdagi odamlar bilan munosabatlarda ziddiyat, ayniqsa kattalar uning hayotiga aralashganda (o'qish, tashqi ko'rinish, do'stlik, g'ayrat).
- ✓ Kiyim, did, odob-axloq, odatlardagi kattalarga taqlid qilish, romantik munosabatlar.

O'spirinlikning qarama-qarshiligi shundaki, bola kattalar maqomini va kattalar imkoniyatlarini olishga intiladi, lekin kattalar javobgarligidan qochadi. O'spirinning o'zini o'zi qadrlashining ichki inqirozi imkoniyatlarning kengayishi va o'sishi, bola va maktab maqomini saqlab qolish bilan bog'liq holda paydo bo'ladi.

O'spirinning yetakchi faoliyati bu tengdoshlari bilan muloqot qilishdir. Asosiy tendentsiya - bu ota-onalar va o'qituvchilardan o'z tengdoshlariga aloqani qayta yo'naltirish. O'zini noyob odam deb bilgan o'spirin, shu bilan birga tengdoshlaridan

farq qilmaslikka intiladi. O'spirinlar guruhlarining o'ziga xos xususiyati - insonning ma'lum bir guruh me'yorlarini, odatlari va qadriyatlarini o'zlashtirishga moyilligi, taqlid qilish. Guruh bilan birlashish, hech narsada ajralib turmaslik, xavfsizlikka bo'lgan ehtiyojni qondirish istagi, psixologlar psixologik mudofaa mexanizmi deb hisoblashadi va uni ijtimoiy mimika deb atashadi.

O'spirinlar ko'pchilik ilmiy tushunchalarni o'zlashtiradilar, turli masalalarni yechish jarayonida ulardan foydalanishni o'rganadilar. Bu esa ularda anzariy yoki so'z-mantiq tafakkurning rivojlanganligini bildiradi. Kuzatish aniq maqsadga qaratilgan va yanada sistemali bo'lib boradi. Shaxsning kuzatuvchanlik xususiyati rivoj topadi. Shu bilan birga N.M.Levitov ko'rsatib o'tganidek, o'spirinlar o'z kuzatishlarida parishonxotir bo'lmasliklarini, kuzatishni o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarga bo'ysundirishlarini, yetarli darajada to'plangan faktlar to'planmaguncha xulosa chiqarishga shoshmasliklarini nazort qilib borish zarur. O'spirinlarning o'quv faoliyati ularning faolligi va mustaqilligiga ancha yuqor talablar qo'yadi. Akademik litsey va kasb-hunar kolleji dasturida belgilangan materiallarni o'zlashtirish uchun nazariy tafakkur rivojlangan bo'lishi hamda mustaqil ta'lim olish ko'nikmalarini egallash zarur.

Xotira rivojlantirishda mavhum so'z-mantiq xotira, ma'nosiga tushunib esda olib qolishning roli sezilarli darajada ortadi. Garchi ixtiyoriy xotira ustunlik qilsa-da, ixtiyorsiz esda olib qolish ham ilk o'spirinlar tajribasidan chiqib ketmaydi. U faqat o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi, ilk o'spirinlarning qiziqishlari, xususan ularning bilishga oid va kasb tanlashga oid qiziqishlari bilan ko'proq bog'lanadi. Shu bilan birga faol ravishda bilim egallash, o'qish va jamoat faoliyatida har holda ixtiyoriy xotira yetakchi ro'l o'ynaydi.

So'zma-so'z yodlab olish alohida hollarda zarur ekanligini o'quvchilar yaxshi tushunadilar. O'spirinlar esda olib qolish usullaridan-rejalarni va tekstning sxemalarini, konspektlarini tuzish, asosiy fikrlarni ajratib ko'rsatish va ostiga chizish, ilgari ma'lum bo'lgan fikrlarga taqqoslash, solishtirish usullaridan o'smirlarga qaraganda beqiyos darajada keng suratda foydalanadilar. Ular esa olib qolishga alohida-alohida yondoshadilar.

Qiziqishlarning differensiyalashganligi diqqatning tanlovchanligini, ixtiyoriy diqqatdan keying diqqatning roli ancha ortishini belgilab beradi. O'spirinlarda ixtiyoriy diqqatdan keying diqqat bilan bir qatorda ixtiyoriy diqqatning ham ahamiyati ortadiki, ular o'quv materiali bilan bevosita qiziqmasdan, o'rganilayotgan hodisalarning hayotiy ahamiyatini tushunib, unga diqqatini qaratadilar.

Diqqatni ko'chirish va taqsimlash qobiliyati sezilarli ravishda rivojlanib, takomillashib boradi. Xususan, diqqatni taqsimlash bir vaqtning o'zida o'qituvchining tushuntirgan narsalarini ham tinglash, ham yozib borish, o'z javobining mazmunini kuzatib borish mahoratining shakllanishida o'z aksini topadi. O'spirinlar o'quv ishlari jarayonida o'zlariga ta'sir qiladigan chalg'ituvchi narsalarga o'smirlardan ko'ra ko'proq qarshi turishga, bardosh berib yengishga qodirdirlar. O'spirinlarning ayrimlarida diqqatning tanlovchanligi shu nasda ham ko'rinadiki, ular o'quv materialini idrok qilar ekanlar, hamma vaqt uning ahamiyatiga baho berishga, uni amaliy jihatdan ahamiyatliligi nuqtai nazardan idrok qilishga harakat qiladilar. Agar unga material muhim bo'lib tuyulmasa, u o'z diqqatini susaytiradilar. Shunisi qiziqki, diqqatning bu o'ziga xos harakati ko'pincha atayin ro'y bermaydi. Odatda ilk o'spirinning diqqati shu sohadagi muayyan bilimlarni amalda tatbiq etish haqida gap borgan vaqtdagina ixtiyorsiz ana shu predmetga qaratiladi.

Bu yoshdagi o'spirinlar atrofdagi turli voqea-hodisalardagi haqiqatni bilishga intiladi. Ularni tayyor yechimlar, ma'lumotlar emas, balki shu yechim va ma'lumotlarni o'zlari mulohaza yurgizib, qidirish jarayonining o'zi ko'proq qiziqtiradi. Bu borada turli masalalar bo'yicha bahs va munozaralar yuritishga va o'zlarining fikrlarini isbotlashga juda qiziqadilar. Bu davrda bilish jarayonlarining rivoji faol ravishda davom etadi. Bu rivojlanish o'spirinning o'ziga va uning atrofidagi kuzatuvchilarga kam seziladi. Bu davrga kelib, o'spirinlar to'la ravishda mantiqiy tafakkurga ega bo'ladilar, nazariy fikr yuritib, o'zlarini –o'zlari tahlil eta oladilar. Ular endi bimalol axloqiy, siyosiy va boshqa mavzularda bahslash olib, o'z tushunchalarini o'zlashtirib, ulardan turli masala va muammolarini yechishda

foydalana oladilar. O'spirinning o'z-o'zini anglashi o'quv, mehnat va muloqot motivatsiyalarini o'zgarishida o'z aksini topadi. Bu davrda, bolada yangi faoliyat yuzaga kelib, psixik rivojlanishida yangi bosqich boshlanadi.

O'spirinlik tafakkurining sifatiga uning mazmundorligi, chuqurligi, kengligi, mustaqilligi, samaradorligi, tezligi kabilar kiradi. Tafakkurning mazmundorligi deganda, o'spirin ongida tevarak-atrofidagi voqelik to'g'risida qancha miqdorda mulohazalar, muhokamalar va tushunchalar joy olganligi nazarda tutadilar. Tafakkurning chuqurligi deganda esa, moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning asosiy qonunlari, xossalari, sifatlari, ularning o'zaro bog'lanish va munosabatlari o'spirinning fikrlash faoliyatida to'liq aks etganligi tushuniladi. Tafakkurning kengligi o'zining mazmundorligi va chuqurligi sifatlari bilan bog'liq bo'ladi. Tafakkurning mustaqilligi deganda o'spirinning shaxsiy tashabbusi bilan o'z oldiga yangi vazifalar qo'ya bilishi, bu vazifalarini hech kimning yodamisiz, oqilona usullar bilan mustaqil hal qilish xususiyatini tushunish kerak. Tafakkurning tezligi qo'yilgan savolga to'liq javob olingan vaqt bilan belgilanadi.

Shaxsning bilish jarayonlari uning emotsiyalari bilan bog'liq. Emotsional zo'riqishning fiziologik manbaalari qizlarda aniq payqaladi, ularda depressiya, jizzakilik, xavotirlanish va o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishi hayz ko'rishning ma'lum davrlariga bog'liq. Bunga o'z vaqtida Sh.Byuller ham e'tibor bergan edi.

Ko'pchilikda o'smirlikdan ilk o'spirinlikka o'tishda muloqatchanlik va umumiy emotsional kayfiyat yaxshilanadi. Ye.A.Silining longitudinal tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, u bolalarni 7 va 9 sinflarda kuzatib, o'smirlarga nisbatan ilk o'spirinlarda kamroq impulsivlik va emotsional qo'zg'aluvchanlik, ko'proq ekstravertlik va emosional barqarorlik kuzatilishini aniqlashgan. A.V.Kuchenko tadqiqotlarida ham 16-18 yoshli ilk o'spirinlar o'smirlarga qaraganda, o'zlarining nerv sistemasi tipiga bog'liq bo'lmagan holda bosiqlik va barqarorlik kuzatilgan. Amerikalik psixolog R.Kettel tadqiqotlarida ham ilk o'spirinlarda o'smirlarga nisbatan muloqatchanlik, odamlar bilan kirishimlilik, boshqaruvchanlik kabi xislatlar ortishini, umumiy qo'zg'aluvchalik kamayishini aniqlagan.

Shunday qilib, ilk o'spirinlik yoshi emotsional holatlarini ifodalash usullari va emotsional reaksiyalarning differensiallashishini hamda o'z-o'zini nazora qilish va o'z-o'zini bosharishning ortishini kuzatish mumkin. Ilk o'spirinlarning kayfiyati o'smirlarga nisbatan barqaror va anglangan hamda ijtimoiy sharoitning keng doirasiga mos bo'ladi.

Doimo hissiyot vujudga keltiradigan shaxsiy muhim munosabatlar doirasining kengayishi oily hislarning rivojlanishida namoyon bo'ladi. Axloqiy norma va tamoyillarning ma'lum tizimini o'zlashtirish jamiyat va boshqa odamlar oldida ma'suliyat hissi, hamdardlik qobiliyati, do'stlik va muhabbat ehtiyoji, o'rtoqlik hissi va axloqiy-siyosiy hislar kabi yuksak axloqiy hislarga aylanadi. Ilk o'spirin tomonidan qabul qilingan xulq-atvor normalarining buzilishi unda aybdorlik hissini vujudga keltiradi. Shu bilan birga unda estetik hislar doirasi ham kengayadi. Ilk o'spirinlarda intellektning rivojlanishi bilan birga hazil-mutoyiba hissining ham rivojlanishi ta'kidlash joiz. Intellektual va praksis hislar ham sezilarli rivojlanadi. Sodda bolalarcha qiziquvchanlik tafakkur jarayonidan ongli zavqlanish, qiyinchiliklarini yengishdan quvonish, ijodga ongli intilish va boshqalarga aylanadi. O'spirinlar aqliy rivojlanishida tasavvurning ahamiyati juda katta, chunki inson biron bir ishni qilishga kirishar ekan, albatta uning natijalarini tasavvur eta olish kerak.

O'spirin yangi "hududlarni" o'zlashtirib, boshqalarga diqqat bilan qaraydi, begonalarga, ya'ni odatdagidan sezilarli farq qiladigan insonlar unda chuqur qiziqishni uyg'otish. Unga o'zganing tashqi ko'rinishi, odatlari, o'zini tutishi, jozibali ko'rinadi. O'spirinlar tinglaydi diqqat bilan qaraydi, boshqalarning odamlarni yoki ba'zi bir hayotiy voqealarni qanday baholashini tekshiradi. Bu odatiy baholardan qanchalik ko'p farq qilsa, shunchalik uni o'ziga jalb qiladi. Asta-sekin, inson qanday bo'lishi kerakligi haqida ma'lum bir ideal tasvirlar rivojlanadi. O'spirinning ideal menligi juda beqaror va yangisi ta'sirida o'zgarishi mumkin. O'spirinlar asosan o'zi uchun ideal deb bilgan insinni tashqi atributlarini nusxalab olishadi va unga taqlid qilishadi.

II. O'SPIRINLARDA PSIXIK HOLATLARNI AMALIY JIHATDAN O'RGANISH.

2.1. O'spirinlardagi psixik holatlarning amaliy jihatlari

Amaliy tadqiqotlar jarayonida biz o'z oldimizga o'spirinlarning psixik holalaridan agressiya va stressni o'rganish vazifani qo'ydik. Agressiv xatti-harakatlarning tabiati asosan yosh xususiyatlari bilan belgilanadi. Har bir yosh bosqichi o'ziga xos rivojlanish vaziyatiga ega va shaxsga ma'lum talablarni qo'yadi. Yosh talablariga moslashish ko'pincha agressiv xatti-harakatlarning turli xil ko'rinishlari bilan birga keladi. Psixoanalitik tadqiqotlar go'daklarda tez-tez uchraydigan g'azablanishni, ayniqsa, ularning ehtiyojlari yetarli darajada qondirilmagan holatlarda namoyon bo'lishini aniqlagan. Ma'lumki, yosh bolalar o'z onalik mehrini saqlab qolishni istab, yangi tug'ilgan akasi yoki singlisiga nisbatan shafqatsiz munosabatda bo'lishadi. Bolalar bog'chasi talablariga moslashib, kichkintoylar ismlarini chaqirishlari, chimchilashlari, tupurishlari, urishishlari, tishlashlari va hatto ovqatlanmaydigan narsalarni eyishlari mumkin. Bundan tashqari, bu harakatlar bema'ni, ongsiz va ochiq tarzda amalga oshiriladi. Ushbu yoshdagi tajovuzkorlikning passiv namoyishi negativizm, qaysarlik, rad etish (gapirish, ovqatlanish), tirnoqlarni (lablarni) tishlash deb hisoblanadi. O'g'il va qizlarning qaysarligining eng yuqori darajasi 2 yosh, agressivlikning eng yuqori darajasi esa 3 yoshga to'g'ri keladi. Agar bola tajovuzkor odatlarni o'rnatgan bo'lsa, unda 13 yildan keyin ularni tuzatish yanada muammoli. Umuman olganda, insonlardagi agressiya himoyasizlikning yana bir tomonidir. Agar bola o'zini himoyasiz his qilsa (masalan, uning xavfsizlik va muhabbatga bo'lgan ehtiyojlari qondirilmasa), uning qalbida ko'plab qo'rquvlar tug'iladi. Qo'rquvlari bilan kurashish maqsadida inson mudofaa-tajovuzkor xatti-harakatlarga murojaat qiladi. Qo'rqishni engishning yana bir mumkin bo'lgan usuli bu agressiyani o'ziga yo'naltirishdir.

Bolalar va o'spirinlarning deviant xatti-harakatlarini o'rganuvchilarning aksariyati ularning tajovuzkorligi atrof-muhit omillari bilan bog'liq deb

hisoblashadi. Rus psixologiyasida pedagogik e'tiborsizlik patologik bo'lmagan tajovuzning asosiy sababi sifatida qaraladi. Bu erda irodaviy sohaning zaifligi va beqarorligi muhim rol o'ynaydi, boshqalarning xulq-atvor uslubini ko'r-ko'rona nusxalashga olib keladi. Shu bilan birga, harakatni talab qilmaydigan eng oson yo'li tanlanadi. Muammoli xatti-harakatlar, avvalambor, uydin tashqaridagi antisosial muhitda namoyon bo'ladi. Buzilish jarayoni yoshi o'tgan sari qonun bilan ziddiyat xavfi ortadi, chunki huquqbuzarliklar jiddiylashib boradi. Xulq-atvor buzilishining eng og'ir natijasi - bu keyinchalik moslashishning pasayishi bilan o'spirinda shaxsning dissotsial buzilishining shakllanishi.

O'spirin tajovuzkorligi muammosi o'qituvchilar, psixologlar va ijtimoiy ishchilar uchun eng muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Turli xil tajovuz shakllarining namoyon bo'lishining tuzilishi ham yosh, ham jins xususiyatlariga bog'liq. Erta o'spirinlik davrida o'g'il bolalarda jismoniy tajovuz ustunlik qiladi, qizlarda esa bu sezilarli darajada ifoda etilmaydi - ular tajovuzkorlikning og'zaki shaklini afzal ko'rishadi. Agressiv reaksiyalarning zo'ravonlik darajasi o'spirinning o'zini o'zi qadrlashi bilan bog'liq. Bu erda umumiy tendentsiya - bu to'g'ridan-to'g'ri aloqaning mavjudligi: o'zini o'zi qadrlash darajasi qanchalik baland bo'lsa, umumiy tajovuzkorlik ko'rsatkichlari va uning turli tarkibiy qismlari shuncha yuqori bo'ladi. Bu munosabatlar instrumental tajovuz uchun ham, tajovuzning boshqa shakli uchun ham dushmanlik uchun xarakterlidir. O'spirinning tajovuzkorligini tushunish uchun nafaqat shaxsning o'zini o'zi qadrlashini, balki ma'lumotni shaxslar, masalan, o'qituvchilar yoki tengdoshlar tomonidan berilgan o'zini o'zi qadrlash va tashqi baholash o'rtasidagi munosabatlarni tahlil qilishni ham hisobga olish muhimdir. Agar o'zini o'zi qadrlash tashqi ijtimoiy makonda munosib qo'llab-quvvatlanmasa, yaqin atrofdagi muhim shaxslar tomonidan o'spirinning bahosi uning qadr-qimmatidan har doim (yoki asosan) pastroq bo'lsa, unda bu holat, shubhasiz, agressiyaga sabab bo'ladi. Hozirgi kunda filmlarda yoki televizion ekranlarda namoyish etilayotgan zo'ravonlik sahnalari tomoshabinlarning tajovuzkorligi darajasining oshishiga yordam berishini tasdiqlovchi ilmiy tadqiqotlar tobora ko'paymoqda.

Yuqori sinflarning tajovuzkor bo'lmagan o'spirinlari o'zini o'zi anglash (qiziqarli ish, rivojlanish), tajovuzkor esa individual qadriyatlarni tanlaydilar (moddiy ta'minlangan hayot, erkinlik, o'yin-kulgi, o'ziga ishonch). Ma'lumki, o'spirin davridagi bola ba'zi qadriyatlarni boshqalarga qayta yo'naltirishdan o'tadi. O'spirin o'z ehtiyojlari va imkoniyatlariga mos keladigan yangi ijtimoiy pozitsiyani egallashga intiladi. Shu bilan birga, kattalar va tengdoshlar dunyosida ijtimoiy tan olish, tasdiqlash, qabul qilish uning uchun hayotiy ahamiyatga ega bo'ladi. Faqat ularning mavjudligi o'spirin o'z qadr-qimmatini his qilishini ta'minlaydi. O'smirlarning tajovuzkorligining kelib chiqishi, qoida tariqasida, oilada, uning a'zolari munosabatlarida (janjallar, bolani rad etish, uning majburlashi, shu jumladan jazolash, qo'rquv va hk) bog'liqligi bejiz emas.

Shaxsiy yo'nalishini hisobga olgan holda, o'spirinlarning to'rtta guruhini ma'lum bir xatti-harakatlar turiga qarab ajratish mumkin:

Birinchi guruh uchun g'ayritabiiy, axloqsiz, ibtidoiy ehtiyojlarning barqaror kompleksi, ko'ngil ochish istagi, qadriyatlar va munosabatlarning deformatsiyasi xarakterlidir. Xudbinlik, atrofdagilarning tajribasiga befarqlik, janjal, vakolat yo'qligi bu bolalarga xos xususiyatlardir. Ular egosentrik, g'azablangan, qo'pol, tez jahldor, beparv bo'lishadi. Ularning xatti-harakatlarida jismoniy agressiya ustunlik qiladi.

Ikkinchi guruhga ehtiyojlari va qadriyatlari deformatsiyalangan o'spirinlar kiradi. Ko'proq yoki kengroq manfaatlarga ega bo'lib, ular yuksak individualizm, zaiflarni, yoshlarni tazyiq qilish orqali imtiyozli mavqega ega bo'lish istagi bilan ajralib turadi. Ular dürtüsellik, kayfiyatning tez o'zgarishi, hiyla-nayrang, asabiylik bilan ajralib turadi. Ushbu bolalar jasorat, sheriklik to'g'risida noto'g'ri g'oyalarga ega. Ular boshqalarning azoblanganligidan zavqlanishadi. Jismoniy kuch ishlatish istagi ularda faqat kuchsiz bo'lganlarga qarshi namoyon bo'ladi.

Uchinchi guruh o'spirinlari deformatsiyalangan va ijobiy ehtiyojlar, qadriyatlar, munosabat va qarashlar o'rtasidagi ziddiyat bilan tavsiflanadi. Bu bolalar yutuqlarga, muvaffaqiyatga intilmaydi, beparvo. Ularning xatti-harakatlarida bilvosita va og'zaki agressiya hukmronlik qiladi.

To'rtinchi guruhga ozgina deformatsiyalangan ehtiyojlari bilan ajralib turadigan, shu bilan birga, ma'lum qiziqishlarning etishmasligi va juda cheklangan ijtimoiy doiradagi o'spirinlar kiradi. Ularning xatti-harakatlarida og'zaki agressiya va negativizm ustunlik qiladi.

Ma'lum bir yoshda tajovuzkor xatti-harakatlar paydo bo'lishi uchun uchta asosiy manba mavjud:

- oila - bir vaqtning o'zida tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyish qilishi va mustahkamlashni ta'minlashi mumkin. O'spirinlarda tajovuzkor xatti-harakatlarning yuzaga kelishi ehtimoli, ular uyda tajovuzkorlik namoyon bo'lishiga duch keladimi-yo'qligiga bog'liq;
- tengdoshlari bilan o'zaro munosabatlar orqali tajovuzni o'rganadilar, ko'pincha o'yin paytida tajovuzkor xatti-harakatlarning afzalliklari haqida bilib oladilar;
- o'spirinlar agressiv reaksiyalarni nafaqat haqiqiy misollarda (tengdoshlari va oila a'zolarining xatti-harakatlari), balki ommaviy axborot vositalarida taqdim etilayotgan ramziy misollarda ham o'rganadilar.

Oilaviy ta'sir asosiy omil sifatida.

Aynan oila bag'rida bola birlamchi ijtimoiylashuvdan o'tadi. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar misolidan foydalangan holda, u boshqa odamlar bilan muloqot qilishni o'rganadi, o'spirin va katta yoshlarida u bilan qoladigan xatti-harakatlar va munosabatlar shakllarini o'rganadi. Ota-onalarning bolaning noto'g'ri xatti-harakatlariga munosabati, ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarning xarakteri, oilaviy totuvlik yoki kelishmovchilik darajasi, aka-uka va opa-singillar bilan munosabatlarning mohiyati - bu bolaning oilada va uning tashqarisidagi tajovuzkor xatti-harakatlarini oldindan belgilab berishi mumkin bo'lgan omillardir,

, shuningdek, uning yetukligida boshqalar bilan bo'lgan munosabatlariga ta'sir qiladi.

Sotsiologlarning katta qiziqishini uyg'otadigan oilaviy munosabatlarning jihat - bu oilaviy yetakchilikning tabiati, ya'ni "bolalarni to'g'ri yo'lga qo'yish" yoki ularning xatti-harakatlarini o'zgartirish maqsadida ota-onalarning harakatlari. Ba'zi ota-onalar kamdan-kam hollarda aralashadilar: tarbiyalashda ular atayin aralashmaslik siyosatiga rioya qilishadi - ular bolani o'zini o'zi xohlagancha tutishiga imkon beradi yoki shunchaki unga e'tibor bermaydi, uning xatti-harakatlari maqbul yoki nomaqbulligini sezmaydilar. Boshqa ota-onalar mukofotlash (ijtimoiy me'yorlarga mos keladigan xatti-harakatlar uchun) yoki jazolash (qabul qilinmaydigan tajovuzkor xatti-harakatlar uchun) bilan tez-tez aralashadilar. Ba'zida ota-onalar beixtiyor zo'ravonlik xatti-harakatlarini mukofotlashadi yoki ijtimoiy qabul qilingan xatti-harakatlarni jazolaydilar. Qasddan yoki bilmagan holda, ammo mustahkamlash tajovuzkor xatti-harakatlarning shakllanishini sezilarli darajada oldindan belgilab beradi. Keling, ota-onalar o'z farzandlarini ijtimoiylashtirish uchun foydalanadigan vosita sifatida jazoning afzalliklari va kamchiliklarini tezda ko'rib chiqamiz. Albatta, ijtimoiylashuvning eng muhim tarkibiy qismi bu tajovuzkor xatti-harakatlarni tartibga solishdir. Jazo deganda biz jismoniy jazoning o'ta og'ir shakllarini tushunamiz. Ijtimoiylashuv jarayonida bolalarni tarbiyalash vositasi sifatida jismoniy jazodan foydalanish bir qator o'ziga xos "xavflarni" yashiradi. Birinchidan, bolalarni jazolaydigan ota-onalar aslida ular uchun tajovuzkorlikning namunasi bo'lishi mumkin. Bunday hollarda jazo kelajakda tajovuzkorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Ikkinchidan, tez-tez jazolanadigan bolalar ota-onalaridan qochishga yoki ularga qarshilik ko'rsatishga moyil bo'lishadi. Uchinchidan, agar jazo bolalarni haddan tashqari hayajonlantirsa va bezovta qilsa, ular bunday harakatlar sababini unuta olmaydilar.

Tengdoshlar bilan o'zaro munosabat asosiy omil sifatida

O'sib borayotgan shaxs boshqalar bilan o'zaro munosabatlar jarayonida xatti-harakatlarning turli xil modellarini (ham maqbul, ham ijtimoiy jihatdan qabul

qilinmaydigan) o'rganadi va tengdoshlari bilan muloqot qilishda turli xil tajovuzkor xatti-harakatlar ham paydo bo'ladi. Ba'zi o'spirinlar uchun mushtlashish - bu o'zini tutishning o'ziga xos yo'nalishidir. Bu salbiy holatlarni keltirib chiqaradi - bezovtalanish, g'azab bilan tajovuzkor xatti-harakatlarning shakllanishi boshlanadi. Maktabda o'spirinlar bezoriligi qurboniga aylangan o'quvchi ham shu kabi saboqlarni oladilar. Buning yorqin misoli, Patterson, Littman va Brikerlarning tajribalaridan kelib chiqib, o'quv yilining boshida tengdoshlar tajovuzi qurboniga aylangan o'quvchilar ko'pincha yil oxiriga kelib o'zlari tajovuzkor bo'lib qolishadi. Biroq, tajovuz qurbonlarining hammasi ham bu saboqlarni ololmaydilar. Tez-tez hujumga uchragan va tajovuzkor qarshi hujumlarda o'zini himoya qilgan o'quvchida boshqa bolalarga hujum qilish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Ommaviy axborot vositalarida tajovuzkorlik modellari asosiy omil sifatida.

Ehtimol, ota-onalar uchun ham, mutaxassislar uchun ham eng katta tashvish televizorda namoyish etilgan tajovuzkorlik namunalaridir, va bu tasodifiy emas, chunki bizning televizion ekranlarda og'zaki va jismoniy tajovuz juda kam emas. O'spirinlar ommaviy axborot vositalarida zo'ravonlikni tez-tez uchratishgani sababli, ko'p odamlar bu bolalardagi tajovuzkor xatti-harakatlarga moyillikni kuchaytirishi mumkinligidan xavotirda. Ko'rilgan zo'ravonlik sahnalari tajovuzkor xayollarning paydo bo'lishini rag'batlantiradi, bu shaxsga tajovuz yordamida muammolarni qanday hal qilishini mashq qilishga yordam beradi. Agar oilaviy munosabatlar yoki uning tengdoshlari bilan aloqasi tajovuzni kuchaytiruvchi rol o'ynasa, tajovuzkor xatti-harakatlar odat bo'lib qolishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, o'spirinlardagi agressiv xulq-atvorning sabablarini, omillarini keng turda o'rganishimiz va bartaraf qilishimiz, yechimini topishimiz kerak.

O'spirinlardagi psixik holatlardan bir bu-stressdir. O'spirinlik - bu inson hayotidagi eng qiyin davr. Bu barcha his-tuyg'ularni kuchaytiradigan vaqt: agar ular sevsa, unda butun ehtirosi bilan; agar nafratlansa, unda g'azab bilan; agar ular do'st bo'lsa - butun qalbi bilan bo'ladi. Shu sababli, har qanday nizo, eng

ahamiyatsiz tushunmovchilik ta'sirchan o'spirin uchun haqiqiy aqliy dramaga aylanishi mumkin.

O'spirinlikdagi stress, chindan ham jiddiy bezovtalik va yaqin kishiga nisbatan kichik xafagarchilik tufayli kelib chiqishi mumkin. O'spirinlik davridagi eng katta stress bola xavf yoki zo'ravonlik holatiga duch kelganda yuz beradi. Shu sababli stress har qanday yoshdagi odamlarga xosdir, ammo ular o'spirin psixikasida eng chuqur iz qoldiradi.

O'spirinlik - bu psixikaning to'liq o'zgarishi davri; bu bola asta-sekin kattalarga aylanadigan davr va agar bu davrda o'spirin jiddiy stressni boshdan kechirayotgan bo'lsa, u barkamol, ochiq va xayrixoh insonga aylanish imkoniyati kam. Shubhasiz, o'spirinlikdagi stressli holatning oqibati qandaydir izolyatsiya yoki fobiya bo'ladi. O'smirning ruhiyati uchun og'riqli bo'lgan boshqa sabablarga yaqin kishining o'limi, ota-onalarning ajralishi misol bo'lishi mumkin. Bola oiladagi eng kichik mojaroni ham yurakka qabul qiladilar. Ajralish kabi oilaviy drama haqida nima deyishimiz mumkin. Yuqori sezuvchanlik va shubhalarning kuchayishi tufayli ko'plab o'spirinlar hech qanday sababsiz o'zlarini barcha oilaviy muammolarda ayblay boshlaydilar. Ularga biron bir narsa noto'g'ri bo'lib tuyuladi, shuning uchun atrofda faqat muammolar mavjud. Ota-onalar ularni tushunmayotganlarida, onasi va otasi doimiy ravishda janjallashganida, oila a'zolari og'ir kasal bo'lib qolganlarida o'spirinlar azob chekishadi.

O'qituvchi yoki sinfdoshlar bilan ziddiyat o'spirinning uzoq va chuqur tuyg'ulariga sabab bo'lishi mumkin. O'spirinlik davrida tengdoshlari bilan muloqot katta ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, do'stlar bilan bo'lgan muammolar o'spirinlar uchun haqiqiy baxtsizlikdir. Do'stlar bilan janjallar nafaqat stressni, balki jiddiy ruhiy kasalliklarni ham keltirib chiqarishi mumkin, rivojlanayotgan shaxsning aql-idrokiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'spirinlarda stressni yuzaga keltirishi mumkin bo'lgan yana bir sabab maktabdagi muammolar. Maktabning haddan tashqari talablari bola ruhiyatiga bosim o'tkazishi mumkin. U adolatsiz past baho, yaqinlashib kelayotgan imtihonlarning ko'pligidan vahima va juda katta miqdordagi uy vazifalaridan umidsizligi tufayli osongina tushkunlikka

tushishi mumkin. Ongli o'spirinlar uchun maktabdagi eng kichik qiyinchilik ko'pincha stressning yagona sababidir. Ota-onalarning haddan tashqari umidlari vaziyatni yanada kuchaytirishi mumkin. Xuddi shu tarzda, sinfdan tashqari ishlarda ortiqcha yuk: sport klublarida, ijodiy to'garaklarda - o'spirinda stressni osonlikcha keltirib chiqarishi mumkin. Oila va maktabdan tashqari, o'spirin uchun stressning sababi jismoniy kamolotga va tanadagi o'zgarishlarga axloqiy jihatdan tayyor bo'lmasligi bo'lishi mumkin. Bugungi kunda o'spirin qizlarning aksariyati o'zlarining to'liqligini tasavvur qilishgani uchun o'zlarini turli xil parhezlar va jismoniy mashqlar bilan qiynashadi.

Stress o'spirin uchun xavfli. Shu sababli, o'spirinni stress holatiga tushib qolishining oldini olish yoki o'z vaqtida stress bilan kurashishni boshlash uchun ota-onalar ushbu yoshdagi bolalarga ayniqsa diqqatli bo'lishlari kerak. Biroq, kurashni boshlash uchun avval stressni aniqlash kerak. O'smirning qanday stressga duchor bo'lishini qanday alomatlar bilan taxmin qilishingiz mumkin?

Stressning birinchi belgisi - o'spirin tengdoshlari va yaqinlaridan uzoqlashadi. Ixtiyoriy yoki beixtiyor u o'zini tutib, yolg'izlikka uchraydi. Telefon qo'ng'iroqlariga javob berishni, hech kimni ko'rishni xohlamaydi. Odamlardan uzoqlashishining sababi ko'pincha o'z-o'zini hurmat qilishning keskin pasayishi, butun dunyo uni tushunmaydigan va qabul qilmaydigandek tuyg'uni sezishidir.

O'spirin stressining yana bir alomati - bu chalg'itish, o'spirinni unutuvchanligi. U kecha nima bo'lganini unutadi, ko'cha-ko'yda tanishlarini sezmaydi, doimo bulutlar ichida parvoz qiladi va hech narsaga diqqatini jamlay olmaydi. Bunday holda, ota-onalar bolasini tanbeh bermasliklari, uni tushunishlari va psixologdan yordam so'rab yordam berishga harakat qilishlari kerak.

O'spirin stressining keyingi belgisi doimo charchagan bo'lishi. Bola amalda uxlamaydi, ovqat yemaydi va kun bo'yi uyqusirab yuradi. Ushbu holatda o'spirin g'amgin, charchagan, beparvo ko'rinadi.

Shu bilan birga, stressning yana bir necha ko'rinishlari mavjud. Masalan, kayfiyatning siklik o'zgarishi: cheksiz quvonch holatidan o'spirin darhol chuqur umidsizlik holatiga o'tadi. Stress ostida bo'lgan o'spirinning kayfiyatining

o'zgarishiga yana bir misol - bu tajovuzning paydo bo'lishi. O'spirinlarda to'satdan giperaktivlik ko'pincha stressning alomatidir. O'spirin stressining belgisi, yuqorida aytib o'tilgan ortiqcha ovqatlanishdan tashqari, boshqa yomon odatlar: "daqiqadan-daqiqaga" chekish, alkogolli ichimliklarni tez-tez iste'mol qilishidir.

O'spirinlik davrida boshdan kechirgan stress o'spirin tanasini jismonan tiklashiga va uning o'zgaruvchan psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

1) jismoniy sog'lig'ining yomonlashishi. O'spirinlik davrida stressni boshdan kechirgan odamlar immunitet tizimini zaiflashtirganligi va o'spirinlik davri muvaffaqiyatli o'tgan insonga qaraganda yetuklik davrida og'ir kasal bo'lib qolish ehtimoli ko'proq ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan.

2) ruhiy salomatlikning yomonlashuvi. O'spirinning stressi, nazorat qilinmasa, depressiyaga aylanishi mumkin va o'spirinlikdagi depressiya o'z joniga qasd qilishni keltirib chiqarishi mumkin.

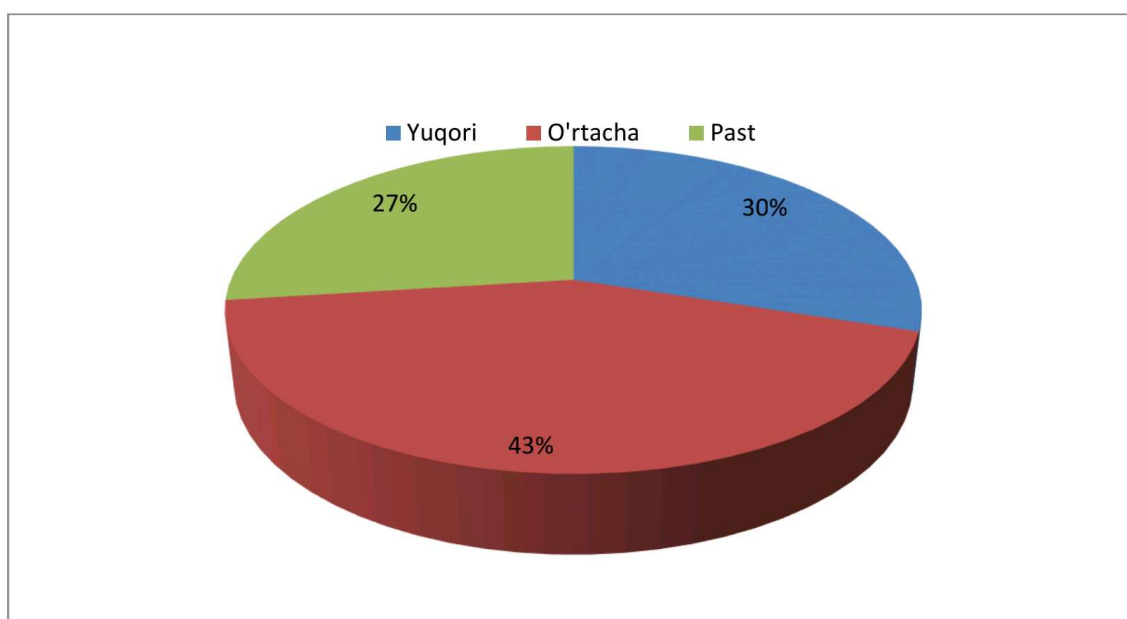
Stress bilan kurashish zarur. Ota-onalar o'z farzandiga stressni yengishda yordam berishlari kerak, chunki o'spirin psixologik inqirozni o'zi yengolmaydi. O'spirin stressini yengishning eng oson va shu bilan birga eng samarali usuli - bu cheksiz sevgi va muhabbatni namoyish etish, shuningdek, ota-onalar tomonidan e'tibor va tushunishning namoyon bo'lishi. Hatto, bir qarashda, o'spirin sizning g'amxo'rligingiz va e'tiboringizni jalb qilmasa ham, ishonang, u qiyin paytlarda ularga juda muhtoj bo'ladi. Ota-onalar ham o'spiringa ishonch bildirishlari kerak. Siz u uchun biron bir hayotiy vaziyatda qaror qabul qilmasligingiz kerak, u endi bola emas va o'z hayotini o'zi qurishni boshlash huquqiga ega. Agar bolaga darsdan tashqari mashg'ulotlar haddan tashqari yuklangan bo'lsa, ota-onalar uni bitta narsani tanlashga ishontirishlari kerak: yoki sport bo'limi yoki musiqa maktabidagi darslar. Aks holda, o'spirin charchashni davom ettiradi, hamma narsada muvaffaqiyatga erishishga intiladi va oxir-oqibat stressli holatga tushib qoladi. Psixologik inqirozni o'spirin o'z stressining sababini hammadan yashirishni istashi bilan kuchaytirishi mumkin. Ota-onalar har qanday holatda ham bolani gapirishga, to'plangan salbiy his-tuyg'ularni bo'lishishga ishontirishlari kerak.

2.2. Psixik holatlarning psixodiagnostikasi.

Tadqiqotning eksperimental bazasi sifatida Qoroqolpog'iston Respublikasi Xalq ta'limi bo'limiga qarashli Beruniy tumani 49-sonli umum ta'lim maktabi tanlab olindi. Tadqiqotda ushbu maktabning 10 "A", "B", "C" va "D" sinflaridan 16 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan 40 nafar o'quvchi bilan tadqiqot olib borildi.

Tadqiqot uchun umumiy vaqt belgilandi – 2021 yilning fevral boshidan to aprel oxirigacha, mashg'ulotlar haftasiga 3 martadan olib borildi. Har bir mashg'ulot davomiyligi- 30-daqiqadan to 60-daqiqagacha. Korreksiyalash ishi guruh shaklida olib borildi. Sinaluvchilardan agressiyani o'rganuvchi “Assinger testi” va “Bassa - Darki so'rovnomasi” olindi. A.Assingerning testi insonlarning boshqalarga nisbatan agressivligini tashxislash uchun mo'ljallangan, ijtimoiy aloqalardagi to'g'rilik darajasini aniqlashga va agressivlik yo'nalishini baholashga imkon beradi. Tadqiqotning birinchi bosqichida sub'ektlarga Assinger testi taklif qilindi, uning yordamida biz tajovuz darajasi va yo'nalishini aniqladik. Ushbu metodikadan foydalanib quyidagi ma'lumotlar olindi (diagramma 2.2.1)

Diagramma 2.2.1



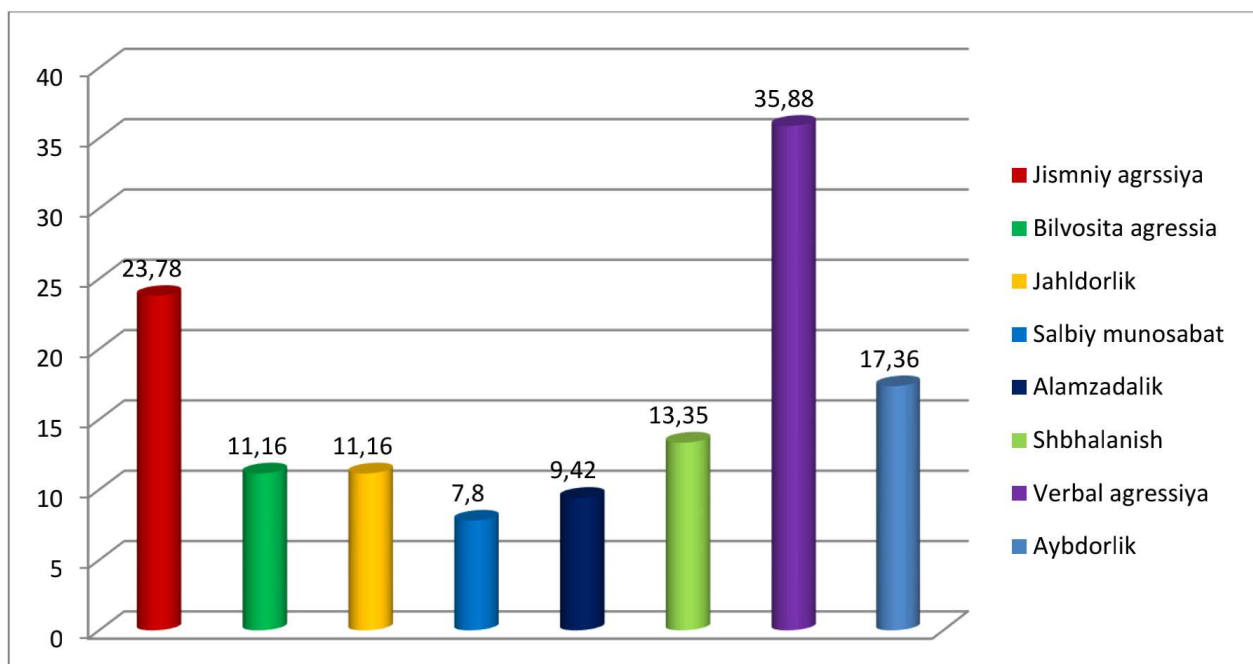
Assinger testi bo'yicha xulosalar: olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, ushbu o'spirinlarda o'rtacha tajovuzkorlik darajasi ustunligini aytish mumkin (Diagramma 2.2.1.)

“Bassa - Darki so‘rovnomasi” A. Bass va A. Darki tomonidan 1957 yilda ishlab chiqilgan. Bu “Agressivlikni o‘rganish” so‘rovnomasidir. Bass-Darki metodikasi sinalluvchilar uchun tipik xos bo‘lgan agressiv xulq-atvorning shaklini aniqlashga yordam beradi. Mazkur metodikani qo‘llab, o‘spirinlarning turli toifalarida agressiya turli sifat va miqdoriy tavsifga egaligiga ishonch hosil qilish mumkin. Mazkur metodika 75ta mulohazadan iborat bo‘lib, respondentlarning javoblari maxsus kalit yordamida ishlab chiqiladi va kalitga, asosan, sakkizta ko‘rsatkich bo‘yicha ma’lumotlar olinadi. Bu ko‘rsatkichlar quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy agressiya – boshqa bir shaxsga nisbatan jismoniy harakatlar qilish.
2. Bilvosita agressiya – to‘g‘ridan to‘g‘ri emas, boshqa yo‘llar bilan (chetdan, orqadan) amalga oshiriladigan agressiya.
3. Jahldorlik – arzimagan bahona yoki sabab bilan ham salbiy hissiyotlarini ko‘rsatish (qo‘pollik, tez jahl chiqishi).
4. Salbiy munosabatlar (negativizm) xulq, odatda, biror-bir avtoritetga yoki rahbariyatga yo‘naltirilgan bo‘ladi, bu xulq talab etilgan qonun va odatlarga qarshi agressiv passiv qarshilikdan to faol kurashgacha o‘sishi mumkin.
5. Alamzadalik – atrofdagilarga hasad qilish va ulardan nafratlanish, arzimagan ko‘ngilsizliklardan ranjish, g‘azablanish va “butun dunyoni ayblash”.
6. Shubhalanuvchanlik – atrofidagi insonlarga bo‘lgan ishonchsizlik va ehtiyotkorlik, ularning fikricha, atrofdagilar ularga ataylab yomonlik qilishadi.
7. Verbal agressiya – negativ hissiyotlarini so‘z yordamida ifodalash, baqirish, janjallashish, tahdid qilish, so‘kish, qarg‘ash.
8. Aybdorlik hissi – subyekt o‘zining yomonligi, atrofdagilarga zarar keltirishi haqidagi o‘y-fikrlari hamda vijdonan qiynalishi.

“Bassa– Darki” so’rovnoma bo’yicha agressiyaning namoyon bo’lishi.

Diagramma 2.2.2



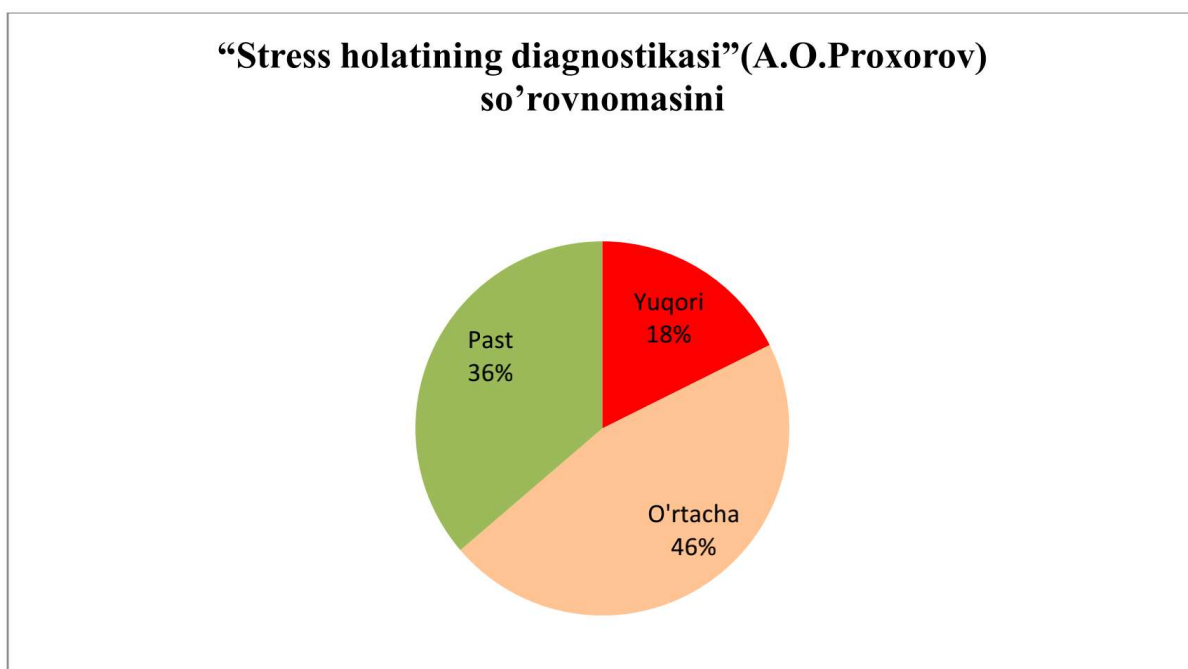
Natijalarga ko’ra sinf o’quvchilarida jismoniy agressiya - **23,78%**ni, bilvosita agressiya– **11,16%**ni, jahldorlik – **11,16%**ni, salbiy munosabat– **7,8%**ni, alamzadalik – **9,42%**ni, shubhalanuvchanlik – **13,35%**ni, verbal agresiya – **35,88%**ni, aybdorlik hissi – **17,36%**ni tashkil qildi. Bu natijadan ko’rinadiki o’quvchilarda jismoniy va verbal agressiya kuchli. (2.2.2-diagramma)

Muayyan kommunikativ xatti-harakatni tajovuzkor deb baholashda, albatta, insonning shaxsiyati va shaxsiy xatti-harakatlari hisobga olinadi. Shunday qilib, eksperimental tadqiqot o’tkazishda verbal agressiyaning 10 turi aniqlandi:

- 1) shaxsiy fazilatlarini tanqid qilish (xarakter hujumi);
- 2) kompetensiya hujumi;
- 4) tashqi ko’rinishga qarshi hujum;
- 5) qarg’ish, la’natlar;
- 6) masxara qilish;
- 7) masxara qilish;
- 8) tahdidlar;

O'spirinlardagi psixik holatlardan bir bo'lgan stressni o'rganish uchun sinaluvchilardan "Stress holatining diagnostikasi"(A.O.Proxorov) so'rovnomasini oldik. So'rovnoma sizga quyidagi xususiyatlarni aniqlashga imkon beradi: stressni boshdan kechirish: o'zini boshqarish darajasi va hissiy stress sharoitida labillik. Ushbu metodikadan foydalanib quyidagi diagrammada keltirilgan quyidagi ma'lumotlar olindi:

Diagramma 2.2.3



A.O.Proxorov so'rovnomasi bo'yicha xulosalar: olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, ushbu o'spirinlarda o'rtacha stress darajasi ustunligini aytish mumkin (Diagramma 2.2.3). Ushbu metodlar orqali tanlab olingan sinaluvchilardagi agressiya va stress holatlarining qay darajada ekanligi aniqlandi va qayd etildi.

Uilyam Stiksud va Ned Jonson, umumiy tadqiqot natijalariga ko'ra, stressga nisbatan sezgirroq bo'lishi mumkin bo'lgan uchta davrni aniqladi, o'spirinlik esa ulardan biridir.

2.3. O'spirinlardagi psixik holatlarni rivojlantiruvchi, korreksiya qiluvchi mashqlar va tadqiqotning qayta tahlili.

O'spirinlarning yuqori agressivligi nafaqat pedagoglar va psixologlar, balki umuman jamiyat uchun ham eng dolzarb va keskin muammolardan biri sanaladi. O'spirinlar jinoyatchiligi va agressiv xulq-atvor shakliga moyil bolalarning mavjudligi bu xavfli hodisalarni keltirib chiqaradigan sharoitlarni aniqlash vazifasini birinchi rejaga olib chiqadi. Ayniqsa o'spirin yoshida bo'lgan, o'zining tiklanish bosqichida bo'lgan va o'z vaqtida korreksiyalash chora-tadbirlarini qo'llash mumkin bo'lgan davrda juda muhimdir.

Keyingi yillarda ta'lim sistemasida mutaxassislarning kasbiy umumiyligi shakllanmoqdaki, ular uchun bolalar salomatligi asosiy qadriyat sanaladi. Malakali mutaxassislar bolalarga shaxsiy muammolarini bartaraf qilishga ko'maklashadigan, turli vaziyatlarda xulqning samarali modellariga o'rgatadigan xizmatlar tashkil qilinmoqda. Biroq oilaviy tarbiya, ommaviy axborot vositalari va boshqa manbalar bolaga agressiv xulq-atvor namunalarini berayotganligiga e'tiborsiz qarab bo'lmaydi. Ayni paytda, mamlakatimizda yuzaga kelgan iqtisodiy vaziyatni hisobga olgan holda bolalarni agressiyasini boshqarishga o'rgatish zarurligi shubhasiz.

O'spirinlardagi agressivlikni bartaraf etishni, ya'ni korreksiya qilishni, uning sabablarini, kelib chiqishini aniqlashdan boshlash lozim. Korreksion uslub har bir bolaga alohida yo'naltirilgan bo'lishni talab etadi. Buni quyidagi korreksion ishlarni ko'rib chiqishda hisobga olish kerak:

1. Agressiyani bartaraf etishda o'yinlardan foydalanish, ya'ni ijtimoiy yondashishni tatbiq etish.
2. Bolaga agressiv harakatlarni ta'qiqlash (bolaga agressiyani ko'rsatishga yo'l qo'ymaslik). O'spirinlarda boshqa shaxs holatini tushunish qobiliyatini rivojlantirish, shaxsiy yutuqlari asosida o'zini ijobiy tasavvur qilishni shakllantirish, zo'riqishni bartaraf qilishni, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishni o'rgatish zarur.

**Agressiya, stress kabi psixik holatlarni boshqarish va korreksiya qilish
maqsadida foydalanish mumkin bo'lgan mashqlar:**

1. "Sabzavotlar bilan urishamiz" (agressiya, tanadagi zo'riqishni yo'qotish);
2. "Negativ xulqlar qutisi" (agressivlikni korreksiyalash);
3. "Qog'ozli sharchalar" (agressiya, tanadagi zo'riqishni yo'qotish);
4. "Ertak to'qi" (agressivlikni korreksiyalash);
5. "Vaziyatdan chiqish" (agressivlikni korreksiyalash, muloqot ko'nikmalarini ishlash, xulq modellarini shakllantirish);
6. "O'kir, Sher, o'kir. Guvilla, poyezd guvilla" (emotsional keskinlikni bartaraf qilish);
7. "Yostiqlar jangi" (agressiya, tanadagi zo'riqishni yo'qotish);
8. "Tuyg'ularingizni oching" (o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini tushunishga yordam berish)
9. "Kimlarni almashtirasiz ..." mashqi (keskinlikni yo'qotish, guruhni miting qilish)
10. Art-terapevtik mashqlar (rang orqali tajovuzni olib tashlash usullarini o'rgatish)
11. "Olti shapka" mashqi (bolalarni qiyin vaziyatda hal qilishning samarali usulini o'rgatish)
12. "Jonli anketa" mashqi (o'zlarining his-tuyg'ularini og'zaki bayon qilish)
13. "Dvigatel" (o'yin yordami bilan salbiy his-tuyg'ularni chiqarishga yordam beradi)
14. "Men tanbeh bermayman, baqirmayman - kinoyali tarzda maqtayman!"
15. "Musiqiy qarsak".
16. Autotrening.

17. Vizualizatsiya

18. Relaksatsiya.

19. Meditatsiya.

20. Nafas olish texnikasi.

21. Ijobiy fikrlar.

22. Artterapiya.

Autogen mashg'ulotlar (AT), inson o'zi va o'zini o'zi boshqarish uchun mo'ljallangan aqliy va jismoniy holatlar. Avtoulavlarni tayyorlash asoslari yoga gimnastikasining inson organizmiga ta'sirini o'rganish paytida mushaklarning chuqur bo'shashishi (bo'shashish) ekanligini aniqlagan nemis shifokori I. Shultsning asarlarida keltirilgan. Mashg'ulotlar hissiy tanglikni bartaraf etadi, markaziy asab tizimining funktsional holatini va ichki organlarning ishini yaxshilaydi.

Autogen mashq

Oq qog'ozga qalam bilan doira chizing, diametri 1-1,5 sm bo'lsin. Devorga osib qo'ying. 1,5 m masofani saqlab qarama-qarshi o'tiring, diqqatni jamlashga harakat qiling. Charchasangiz bir necha marta dam oling va konsentratsiyani davom eting. Doirani ruhan his qiling, uning chegaralarini, ranglarning to'yinganligini his qilishga harakat qiling. Jismoniy mashqlar davomiyligi asta-sekin 1 dan 5 minutgacha oshadi.

Vizualizatsiya

Vizualizatsiya har doim ko'plab faylasuflar va tasavvufchilar izlagan tinch osoyishtalikka erishish vositalardan biri bo'lib kelgan. Ular o'zlarini uchun ideal rasmni aqlan qayta yaratdilar, diqqat ushbu rasmga qaratganliklari uchun tezda dam olish tuyg'usini his qilishadi. Vizualizatsiya qobiliyatlari insonning ichki dunyosini ancha boyitadi, stressdan xalos qiladi, sezgirligini oshiradi.

Bizning harakatlarimiz va hissiyotlarimizni narsalarning asl mohiyati emas, balki aqliy obrazlar belgilaydi.

Vizualizatsiya mashqi (Skunat xonasi)

O'zingizni gavjum va shovqinli shaharda tasavvur qiling. Oyoqlaringiz qanday qilib yo'lakka qadam qo'yayotganini his qilishga harakat qiling. Boshqa o'tayotganlarga e'tibor bering, ularning yuz ifodalari, shakllari. E'tibor bering, ularning ba'zilari tashvishli, boshqalari tinch va quvnoq ko'rinadi. Transportga, uning tezligiga, shovqinga e'tibor bering. Avtomashinalar gumburlaydi, tormozlar qichqiradi. Do'konlarning derazalariga, novvoyxonaga, gul do'koniga e'tibor bering. Ehtimol siz olomon ichida tanish chehrani ko'rgandirsuzi? Siz kelib, bu odam bilan salomlashasizmi? Yoki o'tib ketasizmi? To'xtang va shu haqida o'ylang o'zingizni ushbu shovqinli ko'chasida his qiling. Endi burchakka burilib, tinchroq ko'chada yuring. Bir oz yurganingizdan so'ng, siz farq qiladigan katta binoga e'tibor qaratasiz. Katta belgida "Skunat xonasi" deb yozilgan. Siz tushunasizki, bu xona - bu hech qanday tovushlar eshitilmaydigan joy. Siz xonaning yog'och eshiklariga borasiz va teginasiz. U yerga kiring va darhol o'zingizni to'liq va chuqur sukunat bilan o'rab oling. Binodan chiqmoqchi bo'lganingizda, yog'och eshiklarni itarib, tashqariga chiqing. Hozir o'zingizni qanday his qilyapsiz? Sukunat ibodatxonasiga olib boradigan yo'lni eslab qoling, shunda siz u yerga qaytishingiz mumkin.

Meditatsiya

Meditatsiya - bu klassik usul, u tufayli psixo-emotsional stress, aqliy va jismoniy charchoq yengillashadi. Zamonaviy psixologiya juda katta miqdorda to'plangan meditatsiyaning barchaga ijobiy ta'sirini isbotlovchi faktlar mavjud. O'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan juda ko'p miqdordagi meditatsiya usullari va turlari ma'lum. Meditatsiya passiv va faol, mazmunli va ma'nosiz, ochiq va yopiq bo'lishi mumkin. Aksariyat shakllar passivdir, faol shakllari ritm bilan bog'liq raqs yoki yugurish kabi harakatlar bo'ladi. Ma'noli meditatsiya tafakkur ob'ekti yoki har qanday fikrga cho'mish bilan bog'liq.

Sham meditatsiyasi. Ushbu turdagi meditatsiya shamning alangasiga qarash va diqqatni jamlash bilan bog'liq bo'lib, bu eng ruhiy xotirjamlik va meditatsiyaga xos o'zgargan holatga kirishga yordam beradi. Sham alangasiga qarash - bu juda kuchli ta'sir o'tkazish texnikasi, bu insonning ruhiy holati ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Nafas olish texnikasi.

Nafas olish psixikaning eng samarali usullaridan biridir. Hatto qadimgi davrda ham ular nafas olish jarayonlari va hissiyotlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlangan. Bizning tanamizda bunga muhtoj bo'lmagan bunday organ yo'q. Shuning uchun nafas olish mashqlari barcha tana tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: endokrin, nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish, siydik chiqarish, asab. Nafas olish va ekshalatsiyaning nisbati odamning kayfiyatiga ta'sir qiladi. Bizning ruhiy holatimiz nafas olish tabiatida aks etadi, boshqa tomondan, nafas olish xususiyatini o'zgartirib, biz kayfiyatimizni o'zgartira olamiz. Nafas olishning stressga qarshi potentsialidan foydalanishning eng oddiy usullaridan biri bu nafas olishga e'tibor berishdir.

Nafas olish mashqi. Uzoq nafas olish: orqangizni tekis qilib bemalol o'tiring. Burundan sekin nafas oling va nafas olish o'rtasida sekinlashtiring. Keyin, kechiktirmasdan, nisbatan tez nafas chiqaring. Nafas olish eskalatsiyasini yanada oshiring (nafas olish - 15 soniya, nafas chiqarish - 6 soniya, keyin 20: 8).

Artterapiya

Artterapiya - bu tasviriy san'atni orqali davolashdir. Artterapiya rasm terapiyasi, biblioterapiya, musiqa terapiyasi, raqs terapiyasi, kino terapiyasi, qo'g'irchoq terapiyasi kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Artterapiya, birinchi navbatda, og'ir hissiy buzilishlar holatlarida, shuningdek, qiyinchiliklarga duch kelganda ko'rsatiladi. Tasviriy san'at tomonidan qo'llaniladigan eng kuchli ifoda vositalaridan biri bu atrofimizdagi dunyoning xilma-xilligini o'zida mujassam etgan bo'yoqlardir. Tuyg'ularingizni ifoda etish uchun siz biron bir narsani aytishingiz shart emas, mumkin bo'yoqlar yoki qalamlarni olasiz va rasmda o'z his-

tuyg'ularingizni ifoda etasiz. Agar odam xafa bo'lganida darhol o'tirib chizishni boshlasa uning salbiy hissiyotlari yo'qoladi va u o'zining his-tuyg'ularini to'liqroq va chuqurroq anglaydi.

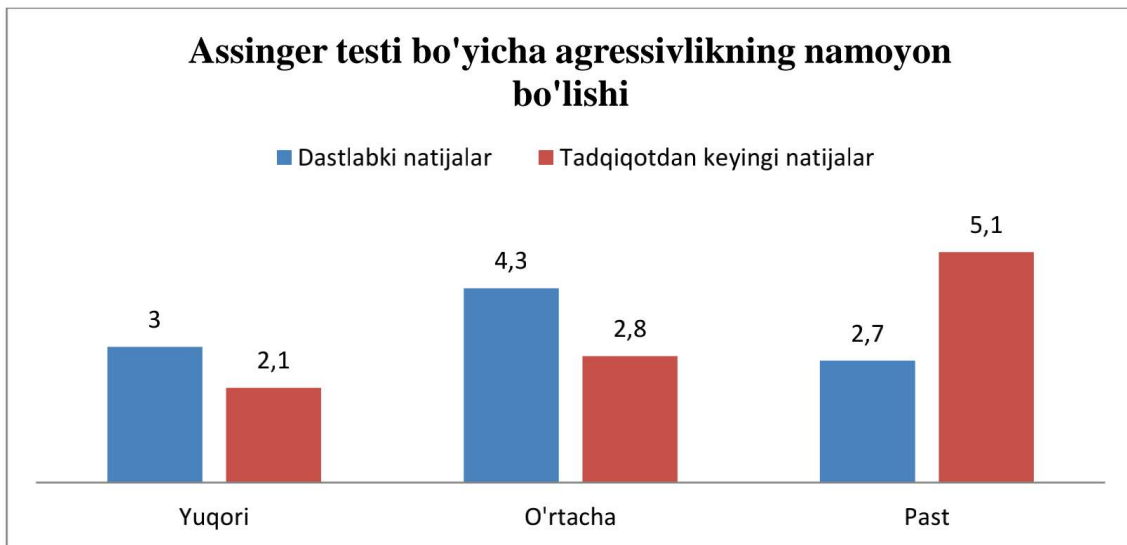
"Quvonch rasmi" mashqi. Agar siz xafa, zerikkan bo'lsangiz yoki shunchaki aqliy va jismoniy charchoq bo'lsa bu mashq siz uchun. Bo'yoq yoki rangli qalamlar (markerlar ham mumkin)ni oling va o'z quvonchingizni chizishing. Cho'tkani qog'oz bo'ylab siljitganda, his-tuyg'ularingizni va ichki ovozingizni tinglashni unutmang. Taniqli rassom singari rasmga soling. Shunchaki mavhum doiralar va har xil aylanalar bo'lishi mumkin. Tasavvuringizni cheklamang. Tugatgandan so'ng, ishni 10-15 daqiqaga qoldiring. Agar unga qaraganingizda ilqlikni his qilsangiz, demak siz o'zingizni rasmingizga to'liq berdingiz. Chizishda qaysi ranglar ustunlik qiladi, bu ahvolingiz haqida gapiradi. Moviy - siz xotirjamlikka intilasiz. Moviy-yashil – sizga o'zingizga bo'lgan ishonch hissi yoki uzoq vaqt dam olishingiz kerakligini bildiradi. To'q-qizil - asabiy hayajon belgisi. Ochiq sariq - siz aloqa va o'yin-kulgiga intilasiz. To'yingan sariq – yaxshilikka va kelajakka ishonch yo'qligni anglatadi. Yashil - yumshoqlik, egiluvchanlik, yoki bilimga intilish yoki martaba o'sishini istash.

Yuqoridagi kabi mashqlar albatta o'spirinning psixik holatlariga ijobiy ta'sirini o'tkazadi. Shunday qilib, o'spirinlardagi agressiya va stress kabi psixik holatlarni korreksiya qilish, xulq-atvorini boshqarish uchun yuqorida ko'rib o'tilgan korreksion mashqlardan foydalanish mumkin. Bu mashqlar o'spirinlarda ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, o'z-o'ziga bahosini oshirish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida o'spirinlarning ijtimoiy muhitga yanada samarali moslashishiga ko'maklashishi mumkin.

Dastur samaradorligi tahlili.

Tanlab olingan o'spirinlar guruhida psixokorreksiya mashg'ulotlari yakunlangacha, dastur samaradorligini baholash maqsadida takroriy test o'tkazildi. Aynan o'sha diagnostik metodikalardan foydalanildi. Quyida Sinaluvchilarning agressiv holatidagi o'zgarishlar quyida ifodalangan (diagramma 2.3.1)

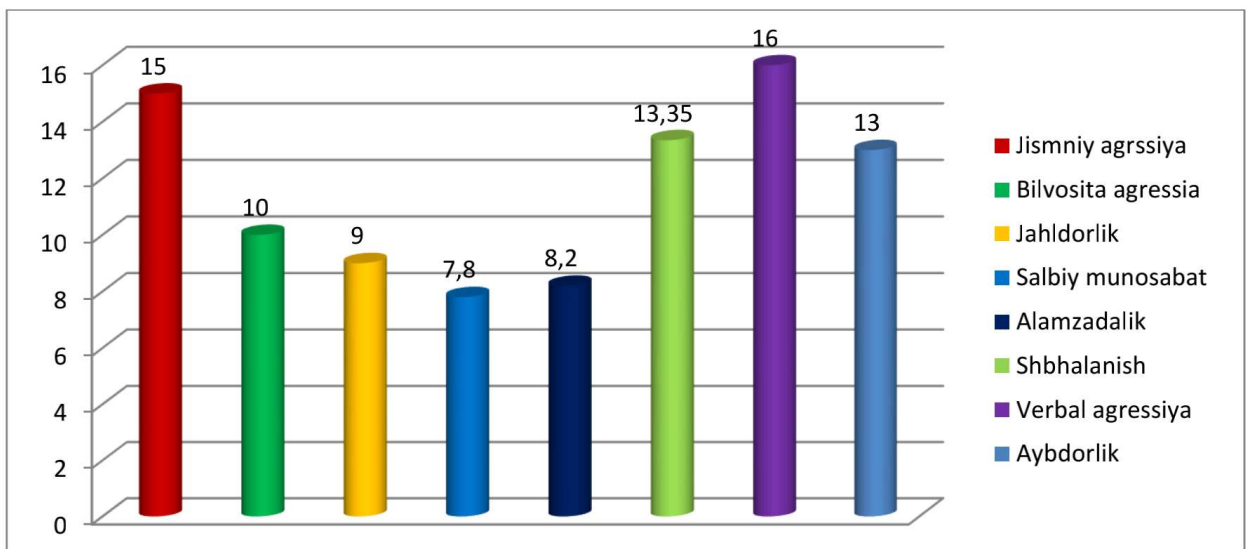
Diagramma 2.3.1



Tadqiqotdan keying natijalarga ko'ra sinaluvchilarda agressiv holat 24% ga pasayganligining guvohi bo'lishimiz mumkin. Bu esa korreksiya qiluvchi mashqlar natija berganligini, samarali olib borilganligini ko'rsatadi.

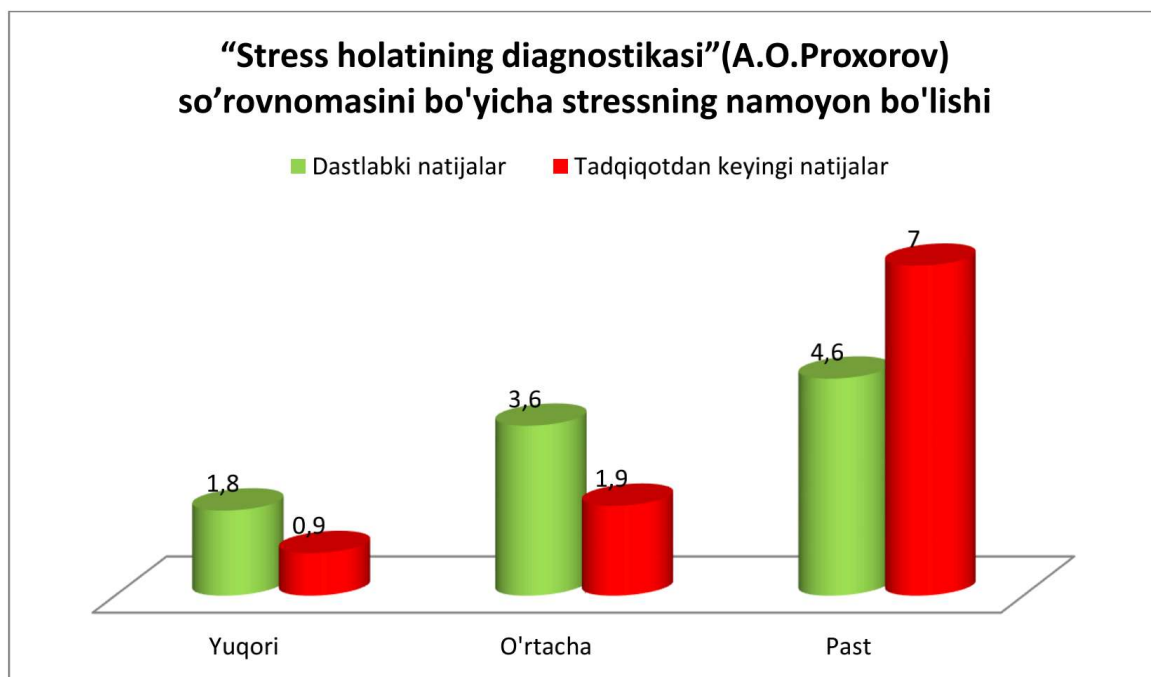
“Bassa– Darki” so'rovnomasi bo'yicha agressiyaning namoyon bo'lishi.

Diagramma 2.2.2



Test natijasidan ko'rinadiki o'spirinlarda agressivlik ko'rinishlari darajasi pasaygan. Ayrim bandlar ko'rsatgichlar (jismoniy agressiya, verbal agressiy, aybdorlik) bo'yicha jiddiy pasayish kuzatilgan.

Diagramma 2.3.3



Dastur samaradorligini baholash uchun natjalarning qiyosiy ya'ni korreksiyalash ishlaridan oldin va keyingi natijalar tahlili bajarildi. Diagrammadan ko'rinib turibdiki stress holati 26% ga pasaygan. Psixokorreksion ishlar amalga oshilgandan keyin o'spirinlarda “Stress holatining diagnostikasi”(A.O.Proxorov) so'rovnomasini bo'yicha stressing pasayish tendensiyasi ko'zga tashlanadi, so'rovnomadan olingan natijalar shundan dalolat beradi. Bundan, psixokorreksiya ishlarining turli shakallaridan foydalanish agressiya va stress kabi psixik holatlarning darajasining pasayishiga va o'spirinlarning emotsional holatini barqarorlashtirish imkonini beradi, degan xulosa qilish mumkin.

Amalga oshirilgan tadqiqot natijalariga ko'ra deyarli barcha agressiv bolalarda rivojlanishning nomaqbul vaziyati: tengdoshlar bilan o'zaro munosabatning buzilishi kuzatiladi. O'spirinlar bilan amalga oshirilgan korreksion ishlar ularning xulqida agressiv va stress ko'rinishlar darajasini kamaytirishga, ularning konfliktli vzaiyatdan konstruktiv chiqish malakalarini shakllantirdi.

XULOSA

Adabiy manbalar tahlili va o'spirinlar psixik holatini eksperimentlar tadqiq etib quyidagicha xulosalar qilish imkon beradi:

O'spirinlarning psixik holati murakkab tabiati va namoyon bo'lishining xilma-xilligi turli nazariy asoslar izohlaydi va psixologiya fanida ko'plab tadqiqotlar predmeti sanaladi. Quyidagilar o'spirinlarning psixik holatiga ta'sir etuvchi omillar sanaladi:

- a) Ota-onaning bolaga munosabati;
- b) Oilaviy rahbarlik uslubi;
- c) Tengdoshlarning ta'siri;
- d) Ommaviy axborot vositalari.

O'spirinlarning psixik holati o'ziga xosliklarga ega bo'lib, ular o'spirin psixikasi va uning rivojlanish xususiyatlari bilan bog'liq. Psixik holat - bu ma'lum bir vaqtning o'zida psixikaning ajralmas xarakteristikasidir. U ma'lum bir vaziyat uchun muhim bo'lgan aqliy xususiyatlar va jarayonlarning ishlashini belgilaydigan barcha aqliy faoliyatning foni, butun psixikaning atrof-muhitdagi o'zgarishlarga moslashish uchun tizimli reaksiyasidir.

O'spirinlar psixik holatini adabiyotlardan va o'tkazilgan eksperiment natijalaridan kelib chiqib aytish mumkinki ularga har qanday holat, vaziyat, tashqi ta'sirlar ularning psixik holatiga ta'sir ko'rsatadi. Ularning psixik holatini o'rganish uchun eng avvalo har bir psixik holatlari bilan tanishib chiqish, ularning dinamikasini o'rganish zarur. Tadqiqot davomida anglash mumkinki o'spirinlar psixik holatiga juda ko'p tasirlarlar mavjud. Eng ko'p tasir bu oila. Olingan metodikalardan malum bo'lganidek agressiya, stress kabi psixik holatlarga moyil bo'lgan o'spirinlarda suhbat olib borish jarayonida ularning noto'liq oiladan ekanligi yoki ota-onasini chet elda ishlashi yoki ichkilikka berilgan ota tarbiyasi kabi vaziyatlarni ko'rish mumkin. Yana shunga guvoh bo'lish mumkinki keltirilgan oilalarda yashovchi o'spirinlarning ayrimlari o'z ichki olamiga ega bo'ladi bu shu olamda yashaydi va o'z tengdoshlaridan o'zini olib qochish

holatlarini ko'rish mumkin. Darslarda ham bu turdagi o'spirinlar faol qatnashmaydilar, dars mavzusiga tayyor bo'lsalar ham jim o'tirishni maqul ko'radilar.

Tadqiqotning ikkinchi qismiga o'tgach o'spirinlar bilan har hafta treninglar olib borish jarayonida ularning psixik holatini yanada yaqindan o'rganish imkonini berdi. Chunki o'spirinlar mashg'ulotlarga tezda kirishib ketishdi, ular bu juda yoqimli, qiziqarli bo'ldi. Mashg'ulot davomida sezildiki o'spirinlarning psixik holatidan kayfiyat juda o'zgaruvchan bo'ladi. Ularning kayfiyatida oddiy so'z, xatti-harakat, vaziyat tezda o'z ta'sirini o'tkazadi. Psixik holatlardan biri bo'lgan emotsiyaga ham juda beriluvchan bo'lishida. Har qanday vaziyatda ham o'z emotsiyalarini namoyon qiladilar. O'zlari uchun ideal deb bilgan insonni tanlaydilar va undan nusxa ko'chirishadi. Aynan mana shu ideal obraz orqali ham ularning psixik holatini, xarakterini konstruktiv tarzda o'zgartirish mumkin. Yani ular uchun ideal deb bilgan obrazni ijobiy qilish kerak, ijobiy sifatlarini o'zlashtirishi zarur. O'spirin uni oiladan tashqaridan emas oiladan izlagani va oiladan topgani maqul. Chunki u uchun ideal bo'lgan obrazni u qadrlaydi, sevadi, hurmat qiladi. Ular faqat tashqi qobiqnigina ko'radilar, shuning uchun salbiy illatlarga berilishdan saqlash zarur.

Mashg'ulotlar jarayonida va suhbatlarda o'spirinlar mustaqillikka intilishlari aniqlandi. Ular ko'pchilik vazifalarni zimmasiga olishlari ko'zga tashlanadi. Mustaqil qarorlar qabul qilishni, mustaqil munosabatlar o'rnatishni, qabul qilgan qarorlari maqullanishini xohlashadi. Ilk o'spirinlarning mustaqilligi ortishi bilan kattalarning unga munosabatlari ham o'zgaradi. Kattalar o'smirga ko'proq bola deb qarasalar, ilk o'spirin yoshdagilarga katta odamdek munosabatda bo'ladilar.

O'spirinlardagi agressiya konfliktli vaziyatlarda namoyon bo'ladi. Ayniqsa ular tengdoshlari bilan konfliktli vaziyatga borishadi. Ularga nisbatan ko'rsatilgan eng kichik bosim ham ularga o'z ta'sirini o'tkazadi. Tadqiqot jarayonidan ma'lum bo'ldiki agressiyaning ko'rinishlaridan jismoniy agressiya o'g'il bolalarda yuqori bo'ladi. Qiz bolalarda verbal agressiya ustun bo'lar ekan. Har ikkala jins vakillarida ham agressiyanig bilvosita turi mavjud.

Agressiv o'spirin o'zini qanday to'g'ri baholashni bilmay qoluvchi holatdir. Shuning uchun, u ko'pincha o'zini vaqtida to'htata olmaydi. O'spiringga nima bo'layotganini tushunishga, uni boshqarishga o'rgatish zarur. Buning uchun u agressiv holatda qanday bo'lishini tasvirlab bersin. Masalan, yuragi tez uradi, nafas olishi tezlashadi. Agar o'spirin mana shu holatlarni o'zida sezsa demak agressiyada ekanligini bilishi va uni boshqarishi kerak.

Ushbu davrning barcha bosqichlarida o'spirin psixik holatlari faollashib boradi. Hayotiy istiqbol rejalarini qurish, kelajakka yo'nalganlik o'spirin hayotining mazmuniga aylanadi. Unda xotira, tafakkur, iroda, hissiyot kabi psixik holatlar yana ham rivojlangan bo'ladi. Xotira intellektualizatsiya yo'nalishi bo'yicha rivojlanadi. O'spirin kattalar xususiyatlariga ko'ra, nutqini suhbat uslubi va suhbatdoshining shaxsiga qarab o'zgartirishi mumkin. Ularda o'zi ko'zlagan maqsadlariga erishishga asoslangan motivlar birinchi o'ringa ko'tariladi. O'spirinlik yoshida boshdan kechiriladigan his-tuyg'ularning boyligi, xilma-xilligi bilan, hayotning turli tomonlariga emotsional munosabatda bo'ladi.

Ilk o'spirinlarning bilish jarayonlari shunday darajaga yetadiki, kattalar bajaradigan barcha aqliy ishlarni bajarishga amaliy jihatdan tayyor bo'ladilar. Ularning bilish jarayonlari murakkab va egiluvchan bo'lib boradi. Ular bu yoshga kelib jiddiy ishlarga ko'p vaqtlarini ajrata boshlaydilar, dam olish va o'yin-kulguga juda kam vaqt ajratadilar. Ularning barcha bilish jarayonlari, jumladan, xayol, xotira, nutq, tafakkur rivojlanadi. Diqqatni ko'chirish va taqsimlash qobiliyati sezilarli ravishda rivojlanib, takomillashib boradi. O'spirin davrida diqqat ixtiyoriy bo'lib, o'spirin tomonidan to'liq tashkil etilishi va boshqarilishi mumkin. Xotiraning aqliy faoliyat bilan, o'spirin davridagi intellektual jarayonlar bilan aloqasi mustaqil ma'no kasb etadi. Ruhiy holatlarni o'rganish nafaqat amaliy muammolarni hal qilish uchun muhimdir. Ruhiy holat ma'lum bir vaziyatda barcha aqliy faoliyatni tashkil etilishini tavsiflaydi. Shu sababli, ruhiy holatning tarkibiy qismlari, tuzilishi, funktsiyalari, dinamikasi va tartibga solinishi haqidagi g'oyalarni konkretlashtirish psixikaning ishlashi va rivojlanish qonuniyatlarini chuqurroq anglashga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. T.: Ma'naviyat 2008 y -176 b
2. Karimov I.A. "Ona yurtimiz baxt-u iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish-eng oily saodatdir". Toshkent-2015-281 b
3. Давлетшин М.Г. ва бошқалар «Ёш даврлари ва педагогик психология» Тошкент. 2004. 127 б.
4. Давлетшин М.Г, Туйчиева С.М. Умумий психология. – Тошкент, 2002. 349 б.
5. Maxmudova D. Pixokorreksiya asoslari. Toshkent – 2011. 126 b.
6. Нишанова З.Т. Психик тараққиёт диагностикаси. Тошкент – 2004, 150 б
7. Nishanova.Z.T, N.G'.Kamilova, D.U.Abdullayeva va boshqalar. "Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya" Toshkent-2017 –275 b
8. А.Е. Ловягина «ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА». Санк-Петербургб, 2014 – 24-с
9. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния. Сост. и общ. ред. Л.В. Куликов. СПб: Питер, 2000-80 с
10. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
11. Левитов Н.Д. Психология характера. – М.: «Просвещение», 1997 – 424 с.
12. Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань: Изд-во КГУ, 1991. С. 28-32.
13. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. Казань : Изд-во КГПИ, 1994. 168 с.
14. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005-109 с
15. Сосновикова, Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.

16. Субботин А.Л. Классификация. М., 2001-65
17. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982-35 с
18. Бандура А. Агрессия: социальный анализ изучения. - Нью-Йорк: «Englewood», - 2002. – 342с.
19. Бандура А., Вальтерс Р. Юная агрессия.- Нью-Йорк: «Ronald», 1999. – 515с.
20. Бэрон Р., Д. Ричардсон. Агрессия. - Спб: «Питер», 2000. - 330с.
21. Лоренц К. Агрессия. М.: Прогрессж Универс 1994- 86 с
22. Кернберг О.Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях. М, 1998-134 с
23. Леонгард Карл "Акцентуированные личности" / Ростов н\Д.: изд-во "Феникс", 2000. – 228 с.
24. Левитов Н.Д. Психология характера. – М.: «Просвещение», 1997 – 424 с.
25. Апчел, В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека/ В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. СПб.: 1999. - 86 с
26. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности/ О.П.Елисеев. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 560с.
27. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004 - 701с.
28. Кернберг О.Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях. (Пер. с англ. А.Ф. Ускова). – М.: Независимая фирма «Класс», 1998 – 368 с.
29. Раншбург И., Поппер П. Секреты личности /Пер. с венг./ – М.: «Педа-гогика», 1998 – 185 с.
30. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с
31. Тарасов, Е.А. Как победить стресс/ Е.А.Тарасов. – М.: Айрис-пресс, 2002.
32. Шрайнер, К. Как снять стресс/ Шрайнер, К. - М., 1993. - 272 с.

33. Щербатых, Ю.В. Психология стресса/ Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.
34. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
35. Юринова, Н. Человек под дождем. Графическая психодиагностическая методика/ Н.Юринова // Школьный психолог. – 2000. - №33
36. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.
37. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции. Учебное пособие для студентов высш. Учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116.
38. Карпов А.М. Самозащита от стресса: Издание второе. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. – 48 с.
39. Реан А.А. Психология изучения личности. СПб., 1999 –218 с.
40. Любимова В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум)./ Н.В. Любимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.
41. Научись отдыхать!: Техники релаксации / С.В. Баранова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 156 с.
42. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: практикум/ Л.Д.Столяренко. – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 704с.
43. Профилактика стресса. Методические рекомендации для специалистов отрасли социальной защиты Республики Татарстан /Сост. Л.П. Трошина, О.А. Никитина, Л.Р. Ахмадуллина. – Казань: Отечество, 2005. – 40 с.
44. Walter Bradford Cannon. The Wisdom of the Body/ W. W. Norton & Company – April 17th, 1963.
45. Bourguignon E. Psychological Antropology. An Introduction to Human Nature and Cultural // Altered States of Consciousness. Holt. Rinehart and Winston. New York, 1979. P. 233—269.

Ajiniyoz nomidagi NDPI Pedagogika fakulteti "Pedagogika va psixologiya" ta'lim yo'nalishining 4-kurs talabasi Aminbayeva Bayansulu Mexsetbay qizining "O'spirinlarda psixik holatlarning psixologik xususiyatlari" deb nomlangan mavzuda yozgan bitiruv malakaviy ishiga

Xulosa

Ta'lim sohasida ish olib borayotgan amaliyotchi psixologlar yosh avlodga ta'lim-tarbiya berish berish jarayonida har bir ta'lim oluvchi shaxsning individual xususiyatlarini, yosh davriga doir xususiyatlarini, psixik holatini bilishi va shular asosida munosabatda bo'lishi, kelajak istiqbolida unga kasb tanlashda to'g'ri yo'l ko'rsata bilishi zarur.

"O'spirinlardagi psixik holatlarning psixologiyada o'rganilish" deb nomlanga birinchi bobi 4 rejadan iborat bo'lib, o'spirinlarda "psixik holat" tushunchasini aniqlashga qaratilgan nazariy yondashuvlar deb nomlangan birinchi rejasida psixik holat haqida va u haqidagi ilk tasavvurlar va yondashuvlar haqida tushunchalar keltirilgan. Hozirgi zamon o'spirinlarida psixik holatlar muammosi deb nomlangan ikkinchi rejasida o'spirinlik davri haqida va ularda uchrovchi psixik holat muammolari yoritilgan. Uchinchi reja o'spirinlarning psixik holati turlari deb nomlanadi. Bu rejada psixik holat klassifikatsiyasi va o'spirinlardagi psixik holat turlari aytib o'tilgan. O'spirinlarning psixologik xususiyatlari deb nomlangan to'rtinchi rejasida o'spirinlarning yosh xususiyatlari, rivojlanishning bosqichlari, psixik holatidagi o'zgarishlar yoritilgan.

Bitiruv malakaviy ishining "O'spirinlarda psixik holatlarni amaliy jihatdan o'rganish" deb nomlangan ikkinchi bobi uch rejadan iborat. O'spirinlardagi psixik holatlarning amaliy jihatlari deb nomlangan birinchi rejasida o'spirinlardagi psixik holatlarning o'zgachaligi, ahamiyati, agressiya va stress kabi psixik holatlarning kelib chiqish sabablari va salbiy oqibatlar haqida aytib o'tilgan. Psixik holatlarning psixodiagnostikasi va natijalar tahlili deb atalgan ikkinchi rejasida tadqiqot

...ning olib borilishi, jarayonda olib borilgan psixodiagnostika ishlari va natijalari yoritilgan.

Ikkinchi bobning o'spirinlardagi psixik holatlarni rivojlantiruvchi, korreksiya qiluvchi mashqlar va tadqiqotning qayta tahlili deb nomlangan uchinchi rejasida tadqiqot ishida olib borilgan o'spirinlarning psixik holatini rivojlantiruvchi va korreksiya qiluvchi mashg'ulotlar berilgan va tadqiqotning qayta tahlil natijalari keltirilgan.

Xalosa qilib aytganda Aminbayeva Bayansulu Maxsetbay qizining "O'spirinlarda psixik holatlarning psixologik xususiyatlari" deb nomlangan mavzudagi bakalavr bitiruv malakaviy ishi to'liq bajarilgan, ish bakalavr bitiruv malakaviy ishiga qo'yilgan barcha talablarga to'liq javob beradi.

Ilmiy rahbar:



doc. Z.Sherimbetova

Nukus shahri, 2021 y

Ajiniyoz nomidagi NDPI Pedagogika fakulteti "Pedagogika va psixologiya" ta'lim yo'nalishining 4-kurs talabasi Aminbayeva Bayansulu Mexsetbay qizining "O'spirinlarda psixik holatlarning psixologik xususiyatlari" deb nomlangan mavzuda yozgan bitiruv malakaviy ishiga

Taqriz

"O'spirinlardagi psixik holatlarning psixologiyada o'rganilishi" deb nomlangan birinchi bobi 4 rejadan iborat bo'lib, o'spirinlarda "psixik holat" tushunchasini aniqlashga qaratilgan nazariy yondashuvlar deb nomlangan birinchi rejasida psixik holat haqida va u haqidagi ilk tasavvurlar va yondashuvlar haqida tushunchalar keltirilgan. Hozirgi zamon o'spirinlarida psixik holatlar muammosi deb nomlangan ikkinchi rejasida o'spirinlik davri haqida va ularda uchrovchi psixik holat muammolari yoritilgan. Uchinchi reja O'spirinlarning psixik holati turlari deb nomlanadi. Bu rejada psixik holat klassifikatsiyasi va o'spirinlardagi psixik holat turlari aytib o'tilgan. O'spirinlarning psixologik xususiyatlari deb nomlangan to'rtinchi rejasida o'spirinlarning yosh xususiyatlari, rivojlanishning bosqichlari, psixik holatidagi o'zgarishlar yoritilgan.

Bitiruv malakaviy ishining "O'spirinlarda psixik holatlarni amaliy jihatdan o'rganishi" deb nomlangan ikkinchi bobi uch rejadan iborat. O'spirinlardagi psixik holatlarning amaliy jihatlari deb nomlangan birinchi rejasida o'spirinlardagi psixik holatlarning o'zgachaligi, ahamiyati, agressiya va stress kabi psixik holatlarning kelib chiqish sabablari va salbiy oqibatlari haqida aytib o'tilgan. Psixik holatlarning psixodagnostikasi va natijalar tahlili deb atalgan ikkinchi rejasida tadqiqot jarayoning olib borilishi, jarayonda olib borilgan psixodagnostika ishlari va natijalari yoritilgan.

Ikkinchi bobning o'spirinlardagi psixik holatlarni rivojlantiruvchi, korreksiya qiluvchi mashqlar va tadqiqotning qayta tahlili deb nomlangan uchinchi rejasida tadqiqot ishida olib borilgan o'spirinlarning psixik holatini rivojlantiruvchi va

korreksiya qiluvchi mashg'ulotlar berilgan va tadqiqotning qayta tahlil natijalari keltirilgan.

Xulosa qilib aytganda Aminbayeva Bayansulu Maxsetbay qizining "O'spirinlarda psixik holatlarning psixologik xususiyatlari" deb nomlangan mavzudagi bakalavr bitiruv malakaviy ishi to'liq bajarilgan, ish bakalavr bitiruv malakaviy ishiga qo'yilgan barcha talablarga to'liq javob beradi.

Ajiniyoz nomidagi NDPI Pedagogika fakulteti dekani,
ps.fn:



Sh. Saparov
Nukus shahri, 2021 y

NMPI	
qol tashbasin taqdim etilgan	
K.D. Inspeldor	