

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

**ABDULLA QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI**

PEDAGOGIKA – PSIXOLOGIYA FAKUL'TETI

PEDAGOGIKA - PSIXOLOGIYA KAFEDRASI

“Himoya qilishga ruxsat beraman”
Pedagogika - psixologiya fakulteti dekani
_____ prof.X.A.Meliyev
“ _____ ” _____ 2012 y.

**5140800 – Pedagogika – psixologiya yo'nalishi bo'yicha bakalavr
darajasini olish uchun**

**“O'QITUVCHILARDA XAVOTIRLANISH HOLATINING
BARTARAF ETILISHI PSIXOLOGIK OMIL SIFATIDA”
MAVZUSIDA BAJARILGAN**

BITI RUV MALAKAVIY ISH

Bajaruvchi: Samatova Nigora
403 gurux talabasi
Ilmiy rahbar: kat.o`qit. D.E.Abduvaxobova

Ishni himoyaga tavsiya etaman **kat.o`qit. D.E.Abduvaxobova** _____
(imzo)

BMI Pedagogika - psixologiya kafedrası
yig'ilishining qarori bilan (Qaror№_, __. __20__y)
himoyaga tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri: p.f.n. Aliqulova M.M. _____
(imzo)

Jizzax – 2012

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I - BOB. O'QUVCHILARDA XAVOTIRLANISH HOLATLARINI NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK SABABLARI	
1.1. Ta'lim jarayonida o'quvchilarda xavotirlanish holatlarini kelib chiqish sabablari.....	7
1.2. O'quvchilarda xavotirlanish holatini bartaraf etishda ota-onalarning roli.....	12
II-BOB. O'QUVCHILARDA XAVOTIRLANISHNI BARATARAF ETILISHINING KORREKTSIYASI	
2.1. O'quvchilardagi xavotirlanish holatining bartaraf etilishi ta'lim samaradorligi omili sifatida.....	22
2.2. O'qituvchining xavotirlanuvchi bolalar bilan olib boriladigan ishlari.....	35
2.3. Xavotirlanish holatining o'quv faoliyati samaradorligiga ta'siri.....	51
XULOSA.....	58
TAVSIYALAR.....	60
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	62

KIRISH

“Taraqqiyot taqdirini ma’naviy jihatdan yetuk odamlar hal qiladi. Texnikaviy bilim murakkab texnologiyani egallash qobiliyati ma’naviy barkamollik bilim, mustaqil tafakkur bilan birga borishi kerak. Aqliy zakovat va ruhiy- ma’naviy salohiyat ma’rifatli insonning ikki qanotidir.

I.A.Karimov

Mavzuning dolzarbligi:

O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni, “Kadrlar tayyorlash Milliy dasuri” (1997) da davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ta’limning usuvor yo‘nalishi deb e’lon qilinishi Pedagogika- psixologiya fani zimmasiga juda katta ma’suliyatli ulug‘vor vazifalarni yukladi.

Hozirgi ijtimoiy hayot sohalarida ajoyib kashfiyotlar murakkab jarayonlar, universal texnologiyalar bilan bog‘liq umumbashariy jarayonlar yuz bermoqda. “O‘zbekiston innovatsion rivojlanish turining hozirgi zamon modeliga o‘tish uchun hamma zarur sharoitlarga ega.

“Bu model vujudga keltirilgan ilmiy texnikaviy salohiyatdan keng va samarali foydalanishga, fundamental va amaliy fanning yutuqlarini, chuqur ilm talab qiladigan texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etisahga yuqori malakali, iqtidorli ilmiy kadrlar sonini ko‘paytirishga asoslanadi. Bu mamlakatimiz jahondagi iqtisodiyoti va sanoati rivojlangan davlatlar qatoriga kirib boriushining zarur sharti va musahkam poydevori bo‘lib xizmat qiladi”¹ deb ta’kidlaydi Prezidentimiz I.A.Karimov.

Kelajak avlodni o‘zining sog‘lom va musaqil fikriga ega bo‘lgan yetuk shaxs sifatida tarbiyalash hozirgi kunning asosiy vazifalaridan biridir. Bugungi kunda pedagog va psixologlarni qiynayotgan muannolardan biri bu o‘quvchilarda

¹ I.A. Karimov. Jahon moliyaviy iqtisodiy inqirozi, O‘zbekiston sharoitida uni barataraf etish yo‘llari va choralari. Toshkent. 2009.

xavotirlanish holatlarini namoyon bo'lishi va uni o'quv faoliyatiga ta'sirini mukammal o'rganib chiqishdir. B.Shoumorov fikriga ko'ra o'quvchilik davrida rivojlanishning barcha jixatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun-mohiyati ham o'zgaradi. Bu davrda ular hayotida, ruhiyatida, organizmning fiziologik jarayonlarida, ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aksariyat vaziyatlarda ularda xavotirlanish va qo'rquv holatlarini namoyon bo'lishi kuzatiladi

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlaganidek "Biz yangi jamiyat yaratar ekanmiz, bunda yoshlarimizning o'rni beqiyosdir. O'quvchi yoshlarning irodaviy sifatlarini shakllantirishimiz kerak. Har bir yosh avlodni vatanimizga, jamiyatimizga mas'uliyatli va sadoqatli qilib tarbiyalamog'imiz lozim"¹.

O'quvchilarning har tomonlama barkamol bo'lishi, ijtimoiy-psixologik, ma'naviy jihatdan kamol topishi hamda shakllanish davri ayni yuqori sinflar davriga to'g'ri keladi. S'hu jihatdan qaralganda o'smirlar psixikasi rivojlanishi, xavotirlanish holatlarini paydo bo'lishi va uning oldini olish oilaning, maktabning va mahallaning oldidagi katta ma'suliyatdir.

«Ta'lim to'g'risida» gi qonundan kelib chiqadiki, jamiyatimiz ma'naviy, jismoniy va psixologik jihatdan rivojlangan avlodni tarbiyalanishidan manfaatdordir, chunki o'smirlar jamiyatimiz kelajagi hisoblanadi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi:

Ta'limda o'quv faoliyati, uning turlari, musaqil o'quv faoliyatini rivojlantirish xususida juda ko'p ilmiy ishlar qilindi. Lekin xavotirlanish holati mamlakatimiz olimlari tomonidan to'liq ilmiy tadqiq etilmagan. Ammo vaqtli matbuot (gazeta va jurnallar, teleko'rsatuvlar, radioyeshittirishlar) saxifalarida muammo mavjudligi haqida xabarlar berib borilmoqda. Mazkur xabarlarida axborot oqimining kun sayin kuchayib borishi, internet tarmog'iga ulanuvchilar soni ortib borishi, maktab yoshidagi bolalarning kompyuterga berilib ketayotganligi ijtimoiy muammo sifatida ko'tarilgan.

¹ I.A. Karimov. "Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori". Toshkent: Sharq nashriyat manbaa konserni. 1997.

Rivojlangan davlatlar olimlari tomonidan o'quvchilarda xavotirlanish holati qisman o'rganilgan. Rossiyalik olim B.A.Bodrev, A.P.Cherniyshev va boshqalar mazkur muammoni ilmiy taxlil etgan. Boshqa xorij olimlari tomonidan "xavotirlanish" atamasiga ta'riflar berilgan. (G.Sele, B.Kennon) Bu holat ham soha olimlarining shu muammoni tadqiq etayotganligini bildiradi.

O'quvchilarda xavotirlanish holati o'rganilgan, ammo xavotirlanishning o'quv faoliyatiga ta'siri haqida ilmiy izlanishlar kam. Tadqiqot ishimiz, bu boradagi daslabki qadamlardan biri bo'lib, o'quvchilarda xavotirlanish holatini bartaraf etish o'quvchilar o'quv faoliyatiga ta'sirini optimallashtirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi:

O'quvchilarda xavotirlanish holatini keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni o'rganish orqali o'quvchilarning ta'lim olish faoliyatiga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot obyekti:

O'quvchilarda xavotirlanish holati va o'quvchilarning ta'lim olish faoliyati jarayoni.

Tadqiqot predmeti:

O'quvchilarda xavotirlanish holatini keltirib chiqaruvchi omillar va ular ta'sirida inson ruhiyati va xatti - xarakatidagi o'zgarishlar jarayoni.

Tadqiqot vazifalari:

- muammoning yechimiga ilmiy yondoshish;
- o'rganilayotgan muammoning ijtimoiy hayot va ta'lim jarayonidagi holatini organish, taxlil qilish hamda ularni umumlashtirish;
- o'quvchilarda xavotirlanish holatini keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash;
- maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish holati haqida ma'lumotlar to'plash va o'quv faoliyatiga ta'sirini o'rganish;
- o'quvchilarda xavotirlanish holatini oldini olish uning ta'sir darajasini zaiflashtirish imkoniyatlarini aniqlash;

- ta'lim muassasalari xodimlari, ota- onalar uchun muammoni bartaraf etish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning metodologik asosi:

O'zbekiston Respublikasi Konsitutsiyasi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi "Talim to'g'risida"gi va "Kadrlar tayyorlash milliy dasuri" to'g'risidagi qonunlar; olimlarimizning metodologik tadqiqot izlanishlari natijalari.

Tadqiqot metodlari:

- nazariy – psixologik, psixo-pedagogik, metodologik ilmiy adabiyotlar taxlili;
- sotsiologik – o'qituvchilar, o'quvchilar, ota-onalardan so'rovnoma o'tkazish, kuzatish;
- analitik – erishilgan natijalarni sifat miqdor nuqtai – nazaridan taxlil etish;

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

I - BOB. O'QUVCHILARDA XAVOTIRLANISH XOLATLARINING NAMOYON BO'LISHI PSIXOLOGIK OMIL SIFATIDA

1.1. Ta'lim jarayonida o'quvchilarda xavotirlanish holatlarini kelib chiqish sabablari

Jamiyatni erkinlashtirish g'oyasi bevosita ta'lim jarayonida o'z ifodasini topib, uni yangidan tashkil qilish va mazmunini o'zgartirish, yanadi insonparvarlashtirish asosida ta'minlanadi.

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlaganidek “Jamiyatni ma'naviy jihatdan yangilamay, respublika fuqarolarining yangi avlodini tarbiyalamay, erkin mustaqil fikrlovchi shaxsni shakllantirmay turib, farovon, qudratli demokratik davlat, erkin fuqorolilk jamiyatni barpo etib bo'lmaydi”¹.

Kelajagimiz bo'lgan yoshlarning erkin fikrlovchi, barkamol shaxs bo'lib shakllanishi uchun ularni har tamonlama rivojlantirish zarur. Ularning psixologik, jismoniy va ijtimoiy jihatlarini o'rganib, o'zlarini erkin tutishi va fikrini mustaqil ifodalashida to'siq bo'ladigan salbiy psixik holatlarni aniqlash va bartaraf etish lozim. Negaki bu holatlarni faqatgina yoshlarning bilim olishida to'siq bo'lib qolmasdan, balki ularning o'zini – o'zi past baholashiga ham olib keladi va bu narsa o'z navtida shaxsning boshqa psixik jarayonlarning normal rivojlanishida salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada bola o'z tengdoshlari orasida “qoloq” bo'lib qoladi. Bunday salbiy holatlardan biri havotirlanish holatidir.

Havotirlanish – xarakterning bir qirradi bo'lib, insonning individual psixologik xususiyati hisoblanadi. Bu xususiyat odamning ba'zi vaziyatlarni psixologik tahdid tug'diruvchi va kelajakda ko'ngilsizliklar, omadsizliklar, frustrasiyalar keltirib chiqaruvchi sifatida qabul qilib, ularda bezovtalanishning yuksak holatini his qilishga moyilligida ko'zga tashlanadi.

Havotirlanish holati shaxsning atrofdagilar bilan muloqat qilishida, o'zaro fikr almashishida ham to'siq bo'ladi. Sababi bu shaxs o'z fikrlarining boshqalar tomonidan “noto'g'ri” deb qabul qilinishi havotirlanadi va fikrlarini erkin ifodalay

¹ I.A. Karimov. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch. Toshkent. 2008.

olmaydi. Bunday salbiy holatlarining insonning bolalak davrlaridan boshlab aniqlash va oldini olish zarur. Bu holat ayniqsa ta'lim jarayonida o'zining salbiy tasirini ko'rsatib, ta'limga bir qancha o'zgarishlar va yangiliklar kirishini tavozo etmoqda.

Prezidentimiz I.A.Karimov; “Ta’limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi erkin shaxsning shakllanishiga olib keladi. O’zining qadr-qimmatini angladigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo’lgan insonlarni atbiyalash imkoniga ega bo’lamiz”¹ deb ta’kidlaganlaridek, bugungi kunda “Ta’lim to’g’risidagi qonun” va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” orqali shaxs tarbiyasiga jiddiy e’tibor qaratilmoqda.

Shaxs ta’lim jarayoning obyekti emas balki uning subektiga asosiy xavotirlanuvchi kuchiga aylanishi zarur. Bu shaxsning ijtimoiy faol va moslashuvchan bo’lishini, uning ijodiy imkoniyatini, qobiliyatini ijtimoiy jarayonga ta’sir ko’rsatishini taminlashga yo’l ochadi. Shunday ekan barkamol shaxsni shakllantirishda darsda yangi pedagogik texnologiyalar va interfaol usullarning qo’llanilishi ham katta ahamiyatga ega. Dars jarayoning bunday o’tilishi nafaqat o’quvchilar mavzuni yaxshi anglab, o’zlashtirishini taminlaydi, balki ularning psixik holatlariga ham ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Dars jarayonida ko’plab o’quvchilarda uchraydigan xavotirlanishva tortinchoqlikholatlari ularning fikrini erkin ifodalashida katta to’siq bo’ladi. Bu holat o’quvchini o’qituvchi tamonidan noto’g’ri baholanishini olib keladi. Bu esa o’z navbatida o’quvchining o’z – o’zini baholashiga, shuningdek boshqa psixik jarayoniga, hissiy irodaviy sifatlariga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Ayniqsa darsning an’anaviy tarzda o’tilishi o’quvchilarda salbiy psixologik holatlarni (uyatchanlik, tortinchoqlik, xavotirlanish) vujudga keltirib, ularning fikrini erkin ifodalanishida to’siq bo’ladi. Shu sababli dars jarayonini faol tarzda tashkil etib, o’qituvchi va o’quvchi o’rtasida shunday munosabatlarni vujudga keltirish kerakki bunda birgalikdagi faoliyat natijasida maqsadga erishish imkoniyati yaratilsin, ishonch va manfaatdorlikka rioya qilinib ta’lim jarayonida har bir ishtirokchi o’z qobiliyatini namoyon etish

¹ O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi qonuni.

imkoniga ega bo'lsin. Buning uchun darsda interfaol usullarni qo'llash bir qancha qulayliklar keltiradi.

Interfaol usullar birgalikda (hamkorlikda) o'tishini nazarda tutadi va bunda o'qituvchi va o'quvchilaro'qitishning obyekt hisoblanib, faqat tajribali tashkilotchi sifatida ishtirok etadi. Barcha o'quvchilar bir – birlariga yordamlashadilar, fikr muloxazalar almashadilar, muommolarini birgalikda hal qiladilar. Bu bilan ularda o'z bilib va tajribavlarini oshirish, darsga faol qatnashish, o'z fikr muloxazalarini erkin, batafsil muhokama qila olishga zamin yaratiladi.

Interfaol usullarning “yelpig'ich”, “bumerang”, “klaster”, “brenstorming”, “muommoli vaziyat” va boshqa turlari farqlanib, bu usullarning barchasida ishtirokchilar ko'pincha guruxlarga bo'lingan holda, barchaning faol qatnashishini ta'minlaydi. Masalan, “breynstoring”, “aqliy xujum” metodida ham ishtirokchilar kichik guruhlarga ajralgan holda, har bir guruh a'zosi berilgan muommoli vaziyat bo'yicha hayoliga kelgan fikrni aytishi zarur. Bu fikrlar to'g'ri yoki noto'g'riligiga qaramasdan o'qituvchi tamonidan qayd qilib borilishi kerak. So'ng ular bu fikrlardan eng asosiylarini anlab umumiy xulosalar keltiradilar.

Bu usulni psixologik jihatlarini ko'rsatib o'tadigan bo'lsak birinchidan o'quvchi idan aytilgan fikrlarning bari o'qituvchi tamonidan maqullanib va yozilib boriladi. Bu o'quvchilarda o'ziga ishonchini orttirib, yana qo'shimcha ma'lumot berishga undasa, ikkinchidan o'quvchi endi an'anaviy darsdagidek, barchaning diqqatini o'ziga qaratgan holda emas, balki kichik guruhlarda, ya'ni o'z tengdoshlari bilan fikr muloxaza almashadilar. Bu o'quvchi uchun o'qituvchi va boshqa o'quvchilar oldida bir o'zi javob berganidan ko'ra, osonroq bo'lib, ularni faollashtiradi, va erkin fikr bildira oladi. Shu kabi interfaol usullardan ko'proq foydalanish o'quvchilarni darsga faol qatnashishiga, ulardagi xavotirlanish holatlarini oldini olishga olib keladi.

Shunday ekan, interfaol usullar darsda uquvchilar faolligini yuqori darajasini taminlash asosida oldindan belgilangan maqsadga erishishga qaratib, o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifodalash, axborotlarni tanqiday qabul qilish,

jamoada ishlash, o'z mavqeyini mustaxkamlash, fikrlarini himoya qilish kabi imkoniyatlarga ega bo'ladi.

Darhaqiqat yosh aqlodning aqlan va jismonan yetuk bo'lishi, kelajakda davlatimizning yanada yuksalishiga, rivojlanishiga turtki bo'ladi. Kelajak avlodning ham aqliy, ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan sog'lom bo'lishi esa uning shaxs bo'lib shakllanishida unga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish bilan bog'liqdir. Zero bolib lalarda hissiy holatlarning namoyon bo'lishini o'rganish, ulardagi endigina shakllanib borayotgan ruhiy jarayonlar qonuniyatlardan xabardor bo'lish va shundan kelib chiqqan holda ularga yangi ta'lim berish ularning kelajakda komil inson bo'lib yetishishiga zamin yaratadi.

Har bir inson borliqdagi narsalarni o'z ongida turlicha aks ettiradi. Bu aks ettirish kishida o'sha narsalarga nisbatan yo salbiy, yo ijobiy hissiyot vujudga keltiradi. Hissiyot insonning yashash sharoiti, turmush tarzi qiziqishlari, intilishlari bilan bog'liq. Inson hayotida atrof muhitida ro'y berayotgan voqyea hodisalarning, o'zgarishlarning u uchun qanchalik ahamiyatga ega ekanligi kishida hosil bo'ladigan hissiyotlarning darajasini belgilab beradi.

Insonlarda hissiyot turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Bu insondagi kundalik faoliyati bilan bog'liqdir. Insonlarni ko'tarinki faollikka undovchi, hayotga nisbatan qiziqishini oshiruvchi xolat kayfiyatdir.

Odamlarning kayfiyati ish faoliyatlarida muhim rol o'ynaydi. Bolalar kattalardan farq qilgan holda, o'zlarining kayfiyatlarini nazorat qila olmaydilar. Ular hafa bo'lib turgan vaqtda birdaniga kulib yuborishlari yoki aksincha bo'lishi mumkin.

Shuning uchun shaxsda yuqori ko'tarinkilikning qarama – qarshi holati ham mavjuddir. Bu affekt holat bo'lib inson o'zining xatti – xarakatlarini nazorat qila olmay qoladi. Bunday hissiy holat bog'cha yoshidagi bolalarda ham uchrab turadi. Ba'zi qaysar o'jar bolalar o'zi aytganini qildirishi uchun, yerga yotib olib baqirib yig'lashlari mumkin. Bunday bolalar kelajakda affekt holatiga beriluvchan bo'lmasliklari uchun affekt yuz bera boshlagan paytda ularning e'tiborini boshqa narsalarga tortish kerak.

Bog'cha yoshidagi bolalarda turg'un ehtiros yuzaga kelmaydi. Haqiqiy ehtiros bolaning maktab yoshidan boshlab ko'rina boshlaydi. Turli yoshdagi insonlarda hissiyot har xil ko'rinishda namayon bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy o'sish bilan bilrga psixik jarayonlarning rivojlanishi ham yaqqol namayon bo'ladi. Bog'cha yoshdagi bolalarning ichki kechinmalari kichik yoshdagi bolalarnikidan farq qiladi ya'ni ularda turli tuman xis tuyg'ular tarkib topa boshlaydi. Kichik bog'cha yoshdagi bolalarning kattalardan farqi shundaki, ular o'z his tuyg'ularini yashira olmaydi, ya'ni ularda hissiyotlar juda ham tez namayon bo'ladi. Ular o'z tuyg'ularini idora qila olmaydilar. Masalan: kichik bog'cha yoshidagi bolalarda arazlash, xafa bo'lish, xursanchilik kabi xolatlar yuz ifodasida, xatti – harakatlarida yaqqol aks ettirib turiladi, ya'ni ochiqdan ochiq namoyon bo'ladi.

Bu davrda bolalar o'z his – tuyg'ulariga asr bo'ladilar. Ularda hissiyot keskin raqishda o'zgarib turadi.

Katta yoshdagi bog'cha bolalarda hissiyot biroz murakkablasha boradi. Ularda ma'naviy hissiyotlar vujudga kela boshlaydi, ya'ni ularda asta – sekin burch hissi, vatanparvarlik hissi paydo bo'la boshlaydi. Ular o'zlarining qilgan ishidan qanoatlanish, mamnunlikyoki uyalish xadimksirash kabi tuyg'ularni namayon etadi.

Bog'cha yoshidagi bolalarda intellektual hissiyotlar – qiziquvchanlik rivojlana boradi. Bu davrda bolalar kattalarga juda ko'p savol berishadi. Ular tabiatdagi, hayotdagi o'zgarish uchun notanish bo'lgan narsalarni bilishga intilishadi. Ularni ayniqsa, tiniq, aniq, ravshan ranglar, yangi narsalar qiziqtiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kichkinalarga nisbatan o'rtoqlik, do'stlik hislari ya'ni ma'naviy xislar vujudga kela boshlaydi. Lekin ularda o'zaro do'stlashish osolik bilan xosil bo'lib, arzimagan sabab tufayli ham osonlik bilan buzilishi mumkin.

Bolalarning bog'cha yoshidagi davrida estetik hissiyotlar ham rivojlana boradi. Bolalarning yangi o'yinchoqdan, chiroylim kiyimdan zavqlanish xosil qilishi bunga misol bo'la oladi.

Insondagi his – tuyg’ular uning bog’cha yoshidagi davridanoq shakllana boshlaydi. Bolalarda ijobiy tuyg’ularni shakllantirish ularning kelajakdagi faoliyatiga ham yaxshi ta’sir ko’rsatadi. Buning uchun esa bolalarga nisbatan e’tiborli bo’lish, biror yumush byurilsa, uning natijasi bilan qiziqish, uning yaxshi fazilatlarini maqtash, qo’llab – quvvatlash kerak. Bu ularda mehnatsevarlikni shakllantiradi.

Bolalar o’zlariga nisbatan bo’layotgan e’tiborsizlikni juda ham tez xis qiladilar. E’tiborsizlik ularda o’jarlidkni vujudga keltiradi. Lekin shuni unutmaslik lozimki haddan tashqari erkalash ham bola tarbiyasiga salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Bolalar his – tuyg’ularining to’g’ri shakllanishi muhim ahamiyatga egadir. Ulardan intellektual xislarni rivojlantirishda tabiat, o’simlik, hayvonlar haqida so’zlab berish, qiziqarli suhbatlar o’tkazish muhim hisoblanadi.

Estetik hissiyotlarni o’stirish, tarbiyalashda ertaklar o’qib berish, musiqiy o’yinlar o’tkazish, rasm chizishga o’rgatish kabilar ahamiyatga molikdir. Estetik hissiyotlarni to’g’ri shakllantirish bolalarda go’zallikni ko’rishga, his qilishga sababchi bo’ladi.

1.2. O`quvchilarda xavotirlanish holatini bartaraf etishda ota-onalarning roli

“Sog’lom avlodni tarbiyalash-buyuk davlat poydevorini farovon hayot asosini qurish demakdir”¹

Xavotirlanuvchanlik nima?

Psixologik lug’atda “xavotirlanuvchanlik” so’ziga quyidagicha ta’rif beriladi: bu – turli hayotiy vaziyatlarda xavotirlanuvchanlik xissini tuyishga nisbatan yuqori darajadagi moyillikda namoyon bo’luvchi individual psixologik xususiyatlardir.

Xavotirni xavotirlanuvchanlikdan farqlash zarur. Agar xavotir bezotalikning epizotik, ya’ni alohida tarzda namoyon bo’lishi sifatida tushintirilsa, xavotirlanuvchanlik xiyla barqaror xolat bo’lib hisoblanadi.

¹ I.A.Karimov. O`zbekiston Respublikasi II-chaqiriq 1-sessiyasida so`zlagan nutqi

Xavotirlanuvchanlik qaysidir ma'lum bezovtalikning namayon bo'lishi tez – tez uchrab turadi. Masalan: Qarong'ulikdan qo'rqish, balandlikdan qo'rqqanda xavotirlanish xissi paydo bo'ladi.

B.I.Kosubey va E.V.Novikova o'zlarining “O'qituvchi xisssiyotlaridagi barqarorlik” nomli kitoblarida, xavotirlanuvchanlik quyidagi omillar asosida xosil bo'lgan ichki nizolar natijasida rivojlanadi.

1. Ota – onalar tamonidan qo'yiladigan talablar bilan maktab tamonidan qo'yiladigan talablar o'rtasida nomuvofiqlik ya'ni bir – biriga to'g'ri kelmasligi. Masalan: bola o'zini yomon xis qilayotgani uchun ota – onalar uni maktabga qo'yib yubormagan bo'lsalarda, o'qituvchi unga jurnalda “2” baho qo'yib tengdoshlari oldida izza qilsa.

2. Mos bo'lmagan talablar, masalan: bola imkoniyati xisobga olimnmaydi.

3. Bola g'ururini kamsitadigan salbiy talablar, bolalarni tobe xolatga tushirib qo'yadilar.

Mutaxassislarning fikricha maktabga va kichik maktab yoshida ko'prok o'g'il bolalar xavotirlanuvchanlik bo'ladilar. 12 yoshdan so'ng bu g'olat qiz bolalarda kuzatiladi.kitob mualliflarining ta'kidlashicha o'quv yilining dastlabki 6 haftalaridan so'ng, odatla o'quvchilarda xavotirlanuvchanlik ko'pgina kuzatiladi va 7 – 10kun dam olishga ehtiyoj sezadilar.

Bolalar o'zi bilan turli usullar bilangina ota – onasining ko'nglini olishga, mehr – muhabbatlariga erishishga intiladilar.

Lekin ko'pincha bu urinishlari bexuda ketadi. Biroq birin ketin omadsizlikka uchrayvergach, bola hyech qachon ota – onasining undan kutayotganlariga erisha olmasligini tushinib borishadi.

U o'zini boshqalarday emasligini tan oldi. Hammadan yomoni “hyech kimga kerak emasman” kabi fikrlar bolani tark etmay qoladi, va shunda bola xayoliga “kechirim so'rashim kerak” degan tushincha keladi. Ota – onalarining bolani cho'chituvchi va vahimaga soluvchi sovuqqon qarashlaridan yoki tanqidiy munosabatlaridan qochish uchun bola o'zidagi ichki energiyani ham jisman ham ruhan o'z ichida “ushlab turishga” o'rganib qoladi.

U qisqa va tez – tez nafas olishga odatlanadi, boshini yelkasi uzra egib yurishga o'rganib qoladi. Xonadan ham hech kimga sezdirmay chiqib keishga odatlanadi. buning barchasi bolaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uning ijodiy qobiliyatlarini amalga oshirishga, kattalar va bolalar bilan “muammoga” muomalaga kirishishga halaqit beradi, shuning uchun ham xavotirlanuvchanlik bolalarning ota – onalari o'zlarining farzandiga nisbatanbor mehr muhabbatlarini mavjud bo'lgan va mavjud bo'lmagan holda namayon etadilar.

Shuning uchun ham bola ota – onasining mehrini tuyishi, katta ahamiyatga ega.

Prezident sifatida mana shu minbardan turib aytaman - bunaqalarni kechiramiz. Biz hech kachon halqimizga, axlimizga tazyiq qilmaganmiz va qilmaymiz».

Biz ota-onani eng ulug' zotlar sifatida ulug'lab, e'zozlab kelgan, yoshlarni avaylab, ajdod-avlodlarimiz shu ruhda tarbiya topgan, farzandlari tarbiya topishi zarur bo'lgan halqmiz¹

Chunki har bir bola, u xox “aqlli” bo'lsin, xox “to'polnchi” bo'lsin, baribir bola. Ota - ona mehri va e'tiboriga maxtoj, ular bola uchun “murakkab hayot” dagi yakka-yu yagona panohgo'ydirlar va faqat ulargina berayotgan mehr, iliq muhabbat, tushincha olish kabi xis – tuyg'ular bolaning barkamol bo'lib shakllanishiga yordam beradi.

Avvalo ota – onalar har kuni oilaning boshqa a'zolari ishtirokida bolaning muvaffaqiyatlarini nishonlashlari zarur.

Bunda tashqari ota – onalar dili xufton, qattiq ranjigan bo'lib, jaxllari chiqib turgan bo'lsada bolaning g'ururini kamsitadigan so'zlardan mutlaqo voz kechishlari kerak.

Boladan u yoki bu hatti - harakati uchun kechirim so'rashni talab qilishni tavsiya bermaymiz. Undan ko'ra bola nima uchun bunday qilganini tushintirib bersin. (albatta istasa)

¹ I.A.Karimov. Vatanimizning tinchligi va xavfsizligi o'z kuch-qudratimizga, xalqimizning hamjihatligi va bukilmaz irodasiga bog'liq. – T.: “O'zbekiston” nashriyoti, 2004, 19-bet.

Agarda bola ota – onalarning bosimi bilan kechirmi so'ragan bo'lsa, bu bolada qilgan ishida afsus nadomatni emas, aksincha, g'azabni uyg'otishi mumkin. Tanbeh va nasihatlarni kamayirish foydalidir. Ota – onalarga faqatgina bir kun davomida bolaga qilgan tanbehlari, etirozlari nasihatlarini yozib berishlarini taklif qiling.

Kunning so'ngida kechqurun barcha yozuvlarini qayta o'qib ko'rsinlar, ehtimol, qog'ozdagi yozuvlarni qayta o'qib chiqqach ota – onalariga kun davomida bolaga bergan ko'pgina nasihat va tanbehlari bekorligi hamda aslida buning hojati ham yo'q ekanligi ma'lum bo'ladi. Ular yo hych qanday foyda keltirmadi, yo sizga yo farzandlaringizga faqatgina zarar keltiradi xalos.

Xavotirlanuvchan bolalarning ota – onalari ko'pincha ham o'zxlari muskullaridagi zo'riqishlarini his qiladilar. Shuning uchun relakksatsiyaga yordam beruvchi mashqlarni bajarish ota – onalar uchun ham foydali bo'lishi mumkin. Lekin afsuski, biz (ya'ni mutaxassislarning) ota – onalar bilan munosabatlarimiz ularga bu haqida ochiq oydin tarzda gaplashishimizga yo'l qo'ymaydi. Har kimga ham “avvalam bor, o'zingizning ichki ahvolingizga e'tibor bering. Keyingina bolangizga istagan talablaringizni qo'ying,” deb tavsiya qila olmaymiz.

Shunday vaziyatlarda ota – onalarga farzandlaringiz o'zini ko'pincha qandaydir bosim ostida turgandek his qilib, erkin tuta olmaydi. Shuning uchun bolaga muskullarni bo'shashtirishga yordam beradigan mashqlarni bajarish foydali bo'lar edi.

Xavotirlanuvchanlikning oldini olish maqsadida ko'rgazmali ma'lumotlardan ham foydalanish mumkin. Maktabgacha ta'lim muassasasi yoki maktabdagi devoriy gazetaga masalan: Ya.V.Novkava, B.I.Kochubeylarning maslahatlari (1998-y) asos qilib olingan quyidagi eslatma – tavsiyalarni joylashtirish mumkin.

O'quvchilarda qattiq xayajon va undan ximoyalanish.

Qattiq xayajon nima o'zi? Bu insonning ichki dunyosi bilan kurashish demakdir.

Bu kurash har xil kuchga ega bo'lgan 2 ta qudratli kuchga egadir. Ammo bir – biriga qarshi bo'lgan insonlarning harakatlaridagi 2 tamonga yo'nalgan tuyg'ulardan iborat. Agar inson egoist niyatini qondirish maqsadida (o'zini yuqori qo'yish, g'arazli maqsadiga erisha olmaganidan qo'rquv, mansabga intilish, o'z xoxishini amalga oshirish uchun va ishni yakuni bilan mag'rurlanish) namaqul hatti – harakat qiladi. Yashash jarayonidagi ehtiyoj olingan tarbiyaga teskari bo'lsa, inson harakatida o'zgarish bo'ladi, bundan qonivish qilolmaganidan so'ng ichki norozilik paydo bo'laveradi va bu odatga aylanadi.

Boshqa emosional kurash sababi tashqi muhit bilan qaram – qarshilik, to'qnashuvlar, maqsadga erishishga halaqit beradigan faktorlar insonni o'zining kimligini anglatuvchi eng yaqinining o'limini, janjal to'qnashuvlar inson o'z xoxishini amalga oshirolmaganligi uchun insonda asabiylik holati paydo bo'ladi.

“Qattiq xayajon” (stress) konsepsiyasi 1936 – yilda dunyo miqyosida tanilgan kundalik fiziolog olim Gens Sel'e va uning shogirdlari tamonidan o'rganila boshlangan.

Uning aniqlashicha qattiq xayajon insonga va hayvonga qo'yilgan talabga nisbatan organizmning javobidir. Buning tub ma'nosi shuki inson organizmining ximoya vositasi, quvvatni ko'p sarflash, garmonal sistemani o'zgarishiga moslashish va hayotda muommolar ustidan yechim topish vazifasi demakdir.

Inson organizmining tashqi muhit ta'sirini qabul qilish holatini fiziolog Gens Sel'e uch fazaga ajratadi.

1. Xayajon tufayli inson organizmi ichki rezervlarining harakatga kelishi.

2. Qarshilik ko'rsatish – insonni hech qanday qiyinchiliksiz salomatligiga ziyon keltirmagan holda vaziyatdan chiqishi. Inson organizmi shu darajada qudratliki, hatto organizmga qattiq qaltis xavf tug'ilganda ham (qon ketish, och qolish, kasal bo'lish xavflari va x.k) odatdagi har doimiy xolatidagidek o'zini xis qilaveradi.

3. Kuchsizlanish, quvvatsizlanish fazosi uzoq davom etgan va me'yoridan ortiq harakat, inson organizmini quvvatsizlantiradi, kasallikka mayilligi

oshib, toliqish paydo bo'ladi, keskin ovqatlanishga bo'lgan ishtaha kamayadi, uxlash rejalari buziladi, yurak urish ritmlari o'zgaradi.

Qarshilik ko'rsatish fazosidan quvvatsizlanish fazosiga o'tidsh stadiyasi olimlarning nazariyasida ruhiy kasallik keltirib chiqarish faktori deb tasdiqlangan. Bu xolatda asablanishning rivojlanishi, agar insonning fizik holati tashqi muxit ta'sirida (jarohat olish, sovuqdan qotib qolish yoki qattiq issiq ta'siri, og'riqdan sho'k holatga tushish), yomon xususiyatlar keltirib chiqarsa, qattiq xayajon kelib chiqishi, umidsizlanish va umidni uzish holati paydo bo'ladi.

Bundan hai kuchliroq bo'lgan holat, qo'rqitish, insonning fizik holatiga ta'sir ko'rsatadigan yoki xunik xabar (eng yaqin insoning o'limi, lavozimidan pastlatilishi, o'z qatorida va yaqinlarining ichida xurmatini yo'qotish) asablanish, qattiq xayajonlanish jarayonini tezlashtiradi.

Qattiq xayajonlanish jarayoni ya'ni xissiyoti insonning mustaxkam salomatligini mutloqa izdan chiqarib yuborishi ham mumkin. Qattiq xayajon "yaxshi" va "yomon" harakterga ega bo'lib, fiziolik olim Gens Sel'ening nazariyasi bo'yicha xayajon har doim yomon bo'lib qolmasdan, hatto hayotda inson uchuchn kerakli holat ham ekan.

Xayajonlanish va sustlanishdan tashqari inson organizmini kutilmagan holatlar voqyealarga tayyor turishiga ham chidamli qilar ekan, bu holat nazariyada "Eustress" deb nom olgan.

Bunga qarama – qarshi holat kasallik keltirib chiqaruvchi, hatto o'limga ham olib kelishi mumkin bo'lgan holat esa "distress" deb nom olgan.

Qanday qilib qattiq xayajon holatidan himoyalanish mumkin?

Gens Sel'e tavsiyalari:

Xayajonlanish faktorlari quyidagilardan iborat.

- Muvaffaqiyatdan zavflanish
- Hayotda o'z o'rnini va ishtirokini tan olish.
- Hayotini qobilyatiga yarasha rejalashtira olishi va undan unumli foydalana olish.

- Rejalashtirgan maqsadiga erishish uchun kuzatish, yoki ishdagi faoliyatida ko'ngildagidek maqsadga erisha olimasa, bu holatda o'z yaqinlar va oila a'zolari bilan muommoni faqat yaxshi bo'lishiga harakat qilish.

- Ko'proq dam olish.

- Inson uxlab yotganda xayajonlanadi, shuni nazarda tutib o'ziga asos qilib olish, qon bosimini ko'tarilmasligini va tanasini sezish darajasini bir me'yorga keltirishga odatlanish.

- Me'yorda ovqatlanish (rejim bilan) spirtli ichimliklardan voz kechish.

- Yengil badan tarbiya bilan shug'illanishni o'z odatiga kirgizish.

- Hamma tashvishlarni bir muddatga unitishga odatlanish

- Bundan tashqari quyidagilarni amalda bajarsangiz maqsadga erishasiz.

Ertalab 5 – 10 daqiqa davomida badan tarbiya bilan shug'illana boshlang va o'zingizga o'zingiz buyuring: men o'zimni yaxshi xis qilyapman, hayotimda katta yutiqlarga erishdim, oilamda tinchlik, yaxshi yashashim uchun hamma shart – shavroit mavjud, kamchiliklarim yo'q.

Kunning birinchi yarimida yengil badan tarbiya bilan shug'illaning, tushlikdan so'ng ochiq havoda sayr qiling.

Kunning ikkinchi yarimida ham yengil badantarbiya bilan shug'illaning. Bunday harakatni ishlab o'tirgan solingizda ham amalga oshirishingiz mumkin.

Agar stolda o'tirgan holatingizda mushaklaringizni tanangizni bo'yin qismini va yelkalariningizni ham harakatga keltirsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kechki paytda qisqa manzilga yuring yoki oila a'zolariningiz bilan ochiq havoda sayr qiling.

Bundan tashqari odatingizga kirib qolgan harakatlaringizni tashkil qilishga kirishing.

Odatlanib qolgan harakatlaringizdan voz kechish, uni chuqur o'rganib chiqish va tan olishdan boshlang. Harakatlaringizda yangi odatlar kirgizish uchun katta taraddud qilishingiz lozim.

Qattiq xayajonlanishdan ximoyalanishda xarakterlarning ichida eng asosiylaridan muskullarni birlashtirish turadi.

Mushkullarni birlashtirish asablarni tinchlantiradi, bu jarayon tufayli maqsadga erishilganda inson o'zini baquvvat his qiladi, va qolgan quvvatini boshqa maqsadga erishayotganini his qiladi, inson faolligi kuchaya boradi, buni atrofdagilar ham seza boshlaydilar. Inson o'z – o'zini boshqara olishini boshlaydilar.

Inson o'z – o'zini boshqara olishni yo'lga qo'ysa, shunga erishishni o'zi xis qila olsa, shundagina kichkina bo'lsa ham muvaffaqiyatdan mag'rurlanish, bir narsadan hafa bo'lish, eng asosiysi tan olish alomatlarini paydo bo'lishiga erishgan bo'ladi.

Qattiq xayajondan ximoyalanishdan oddiy harakatlarini ko'rib chiqamiz va tavsiya etamiz. Gens Sel'ening tavsiyasiga asoslangan quyidagi sifatlarni amalga oshirsangiz 30 daqiqa davomida maqsadga erishishingiz mumkin.

Iloji boricha tinch xonani tanlang ishingiz bo'yicha xodimlaringiz, agar uy sharoitida bo'lsangiz oila a'zolaringizni yarim soat tanxo qolishni ogoxlantiring. O'zingizga qulay bo'lgan stulni tanlang, xonani yoritilish jarayoniga e'tibor bering. Bizning fikrimizcha xonadagi o'rta me'yordagi yorug'lik maqsadga muvofiq bo'ladi. O'zingizga qulay bo'lgan holatda o'tiring.

Mashg'ulotni qisqa badantarbiyadan boshlang. Mashg'ulotni har bir qismi oralig'ida tinchlanishga harakat qiling. O'ng qo'lingizni barmoqlarini kaftingizga shunday kuch bilan qisingki tanangiz titrasin. Shundan keyin barmoqlaringizni qo'yib yuboring va tinchlanishga harakat qiling. O'ng qo'lingizning farqini chap qo'lingizdan mana shundan keyin sezasiz. Endi peshonangizdani qattiq kuch bilan tirishtiring. 1 – 2 daqiqadan so'ng o'z xolatiga keltiring. Ushbu mashg'ulotni 3 – 4 marotaba qaytaring. Ko'zingizni qattiq kuch bilan qising va qo'yib yuboring. Ushbu mashg'ulotlarni bajarganingizdan so'ng siz rohatlanganingizni sezasiz va oldingi xolatingizga nisbatan katta farqni sezasiz.

Iloji boricha yelkalarinigizni baland ko'taringnafasni qattiq olib qorin qismingizni kuchlantiring va shu xolatni 1 – 2 daqiqa ushlab turing. Qorin qismingizdan nafasni chiqarganda, kuchlanishni qisqa daqiqalar davomida ushlab

turing. O'ng oyog'ingizni ko'taring va to'g'ri xolatga keltiring, barmoqlaringizni qisishga harakat qiling.

Shundan so'ng oyog'ingizda qattiq kuchlanish sezasiz. Xuddi shu mashg'ulotni chap oyog'ingiz bilan ham bajaring va oyog'ingizni tushiring.

Ikkala tizzangizni qattiq kuch bilan yuqoriga, ko'krak tamoningizga ko'taring va shu holatda bir necha daqiqa ushlab turing. Shundan so'ng oyoqlarni bo'sh qo'yib pastga tushiring. Bu mashg'ulotni stulda davom ettiring.

Tinchlaning chuqur nafas olingda ko'zlaringizni berkiting va shu xolatda ushlab turing. Vujudingiz bilan butun tanangizni bo'shashtirishga harakat qiling. O'tmishingiz va kelajagingiz sizni qiziqrtirmaydi.

Siz uchun sukunat bor xalos. Muskullaringizni bo'shashtiring va shu xolatni davom ettirishga xarakat qiling. Siz borgan sari tinchlanganingizni ongli ravishda seza boshlaysiz. Enda tanalaringiz mutloqo bo'shashgan xolatdasiz. Shu xolatdagi vaziyatni o'zgartira ko'rmang. Butun qilgan harakatlaringiz bekir ketishi mumkin.

Bu holatda siz yanada chuqurroq fikrlarga berilib tinchlangan holatingizni saqlashingiz kerak.

Siz o'zingizga qanday topshiriq berishingiz katta rol o'ynaydi. Masalan: siz o'zingizga qanday topshiriq berishingiz mumkin.

Men hamma muskullarimni bo'shashtirdimmi, buni davom ettirishim mumkin va xoxlayman men tekis nafas olayapman, men tinchlandim men maqsadimga erishdim.

Nafas olishni shu usulda uzod ushlab turish asosiy ahamiyatga ega bu holat qon aylanish ritimlarini izga soladi va miyani ishlashini normallashtiradi.

Har doim nafasimni chiqarishimda o'zimga – o'zim takrorlayman. Men badanimni bo'shashayotganini borgan sari xis qilib, borayapman, meni badanim og'irlashib bormoqda, men badanimdan "to" hamma toliqishlarni oqib chiqib ketayotganini xis qilmoqdaman.

Har bir nafas olishimda, chiqarishimda qo'llarim og'irlashib bormoqda, huddi qo'rg'oshin quyib qo'ygandek.

Odatda qo'llarni og'irlashishiga ma'lum daqiqalar talab qilinadi. Agar sizni o'ng qo'lingizni og'irlashganini xis qila boshlasangiz, shunday xolatda qoldiring, so'ng chap qo'l bilan davom ettirish mumkin. Ikkala qo'lingizda og'irlikni xis qilishini doim sezish uchun ko'p vaqt davomida mashg'ulot o'tkazish lozim bo'ladi. Shunga erishgandan so'ng boshqa mashg'ulotlarni davom ettirish mumkin. Mana shu usuldagi mashg'ulotlarni davom ettirish, tez – tez harakat bilan oyoq va qo'lni toliqishiga erisha olsangiz maqsadga erishgan bo'lasiz.

Siz yetarli darajada dam olganingizni xis qilsangiz quyidagilarni amalga oshiring va o'zingizga shunday deng.

Enda menda charchash tufayli og'riq yo'qoladi, bundaye keyin men qudratliman, men o'n sanog'irga yetib borganimda ko'zimni ochib shuni xis qilaman, men qudratliman. O'ngacha sanab ko'zingizni oching 3 marotaba chuqur nafas oling, nafasni chiqaring, stuldan turishingizdavn oldin oyog'ingizdan boshlab qo'llaringizgacha harakatga keltirib o'rningizdan turing. Bizning asosiy maqsadimiz fiziologik olim Gens Sel'ening nazariyalarini individual holatda bo'lsa ham bajarsa bo'lishini xisobga olib, xamkasblarimizga qolaversa, umuman o'quvchilarimizga o'z maslahatlarimizni yetkazishdan iborat. Chunki biz o'zimiz ushbu nazariyani amalda bajarib undan manfaat olganmiz va hozir ham shunga amal qilamiz.

Agar ushbu nazariyani har bir ilm maskanida, ishlab chiqarish korxonalarida keng miqyosda joriy qilinsa, insonlarni umrini uzaytirishga erishgan bo'lar edik, deb xisoblaymiz, qolaversa, insonda mahnat unumdorligi yuqori bo'lishi muqarrar.

II-BOB. O'QUVCHILARDA XAVOTIRLANISHNI BARATARAF ETILISHNING KORREKSIYASI

2.1. O'quvchilardagi xavotirlanish xolatining bataraf etilishi ta'lim samaradorligi omili sifatida.

Xavotirlilik holati shaxsda psixik jarayonlarning normal kechishiga katta ta'sir ko'rsatadi

Bu jarayonda sezuvchanlikning o'ta oshib ketishi yoki pasayishi vaziyatning mohiyatini tushinmaslik, idrok etishning yomonlashuvi kabi holatlarni kuzatish mumkin.

Xorij psixologiyasida bolalardagi xavotirlanish, qo'rquv muommosini nazariy va emperik jihatdan o'rganilgan tadqiqotlarni taxlil qilish shuni ko'rsatadik, XX asrning boshlaridayoq ushbu emotsional xolatlarning namoyon bo'lishi V.Shtern (1915) K.Byuller (1924) ishlarida ko'rina boshlangan. Ushbu tadqiqotlarda xavotirlanish va qo'rquvning kelib chiqish sabablari, fenomenologiyasi o'rganilgan bo'lib, instinktiv va orttirilgan turlarga ajratilgan.

Bu tadqiqotchilarning fikricha, bolalikning boshlang'ich davrlarida instinktiv qo'rquv mavjud bo'lsa, bola katta bo'lgani sari uning malakalari oshib boradi, natijada shaxsiy malakadan kelib chiqqan holda qo'rquv vaziyatlari soni ortib boradi, uni bezovta qilgan obektlar zararsizligi tufayli esa, instinktiv qo'rquvlar yo'qola boradi.

L.S.Vigotskiy bola rivijlanishidagi ba'zi holatlarni "psixik rivojlanishdagi krizis" deb nomlangan. O'smirlik yoshida ularning xulq-qtvoriga xos bo'lgan alohida xususiyatlarni jinsiy yetilishning boshlanishi bilan izohlab bo'lmaydi¹.

S.Kutash xavotirlanish va stressni o'rganish borasidagi so'nggi yutuqlarni xisobga olgan holda xavotirlanish nazariyasini yaratdi.

Insonda stress xolati darajasi unga mos konstitutsiyaga muvofiq kelmaganda, xavotirlanish adaptiv xavotirlanish individyunga muxim o'zgarishlarni yetarlicha aks ettirganda sodir bo'lsa, noadaptiv turi xavotirlanish

¹ Shukurova Sh. O'smirlik va ilk o'spirinlik davrlari psixologiyasi.T.: O'MKHTTKMO va O'QTI nashriyoti, 2007, 79-bet

darajasining me'yordan, haddan tashqari yuqori yoki sustligida namoyon bo'ladi. Turli tadqiqotlar tamonidan hayvonlar va insonlarda olib boriladigan nerofiziologik tadqiqotlar emosiyalar (qo'rquv, xavotirlanish, qoniqish hissi va boshqalar) markazi bilan boshqarilishini ko'rsatib o'tadi. Emotsiyalarning muhim xususiyatlaridan biri bu ularning bilish jarayonlari bilan bog'liqligidir.

Emotsiyalarning kognitiv soxaga ta'siri persteptiv jarayonlarda namayon bo'ladi. Bu boradagi eksperemental tadqiqotlarni E.T.Soklova tamonidan olib borilgan tajribada ko'rish mumkin.

Emotsional jarayonlarning perseptiv jarayonlarga ta'sirini o'rganish borasida olib borilgan tadqiqotlardan ko'rinadiki verbal yoki noverbal, ajobiy yoki salbiy tusdagi materialni idrok qilish sinaluvchining emotsional holatiga bog'liq.

Ba'zi manbalarda emotsional holatlarning intellektual jarayonlarga ta'siri keltirib o'tilgan.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, emotsiualar fikrlash jarayonining ijodiy ko'rinishlari bilan yonma – yon keladi.

Sun'iy hosil qilingan vazifalarni ijobiy hal qilishga sababchi bo'lishi mumkin. Yaxshi kayfiyat sinaluvchilarda neytral vaziyatga nisbatan ko'p sonli masalalarni hal qilishga yordam beradi.

A.A.Uxtamshiyning fikricha, har qanday tashqi ta'sir (ayniqsa salbiy) bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'ida “daminant o'choq” paydo bo'ladi va bu sohaning neronlari boshqa boshqa soha neyronlari faolligini pasaytiradi.

Natijada miyaning interagtiv faoliyati buzilib, funksional harakterga ega bo'lib, patalogik simptomlar yuzaga keladi.

Ularni yo'qotish uchun miyaning funksional faoliyatini oshirish va po'stloqda boshqa, ya'ni ijobiy xususiyatga ega bo'lgan “daminant o'choq” paydo qilish kerak.

F.B.Beryozin xavotirlanish jarayoniga izox berar ekan, “ma'lum bir ob'yekt bilan aloqaning mavjud emasligi xis qilingan xavf – hatarni

oydinlashtirishning iloji yo'qligi o'sha vaziyatni imkonsiz qilib qo'yadi va xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi"¹.

Bunday vaziyatdagi psixologik qabul qilinmaslik xavotirlikni u yoki bu obekt bilan bog'laydi. Natijada aniqlanmagan xavf – hatar oydinlashadi va ushbu xolat faqat biror vaziyatni sodir bo'lish ehtimoli bilan bog'lanadi.

Odavmlar bilan muloqat qila olmaydigan yoki odamlar orasida nutq so'zlay olmaydigan, uning qobilyatlarini namoyish qila olmaydigan kishi jiddiy vazifalarni bajara olmaydilar, shaxslararo munosabatlarda ham o'z o'rnini topishga qiynaladi.

Chunki bunday insonlar, odamlar to'planadigan do'stlik munosabatlari o'rnatish mumkin bo'lgan joylarga bormaslikka harakat qiladi.

Bu xolat insonning yashash tarzi va turmush doirasini chegaralab, qo'yadi. Bunday insonlar o'zlarini juda ham yolg'iz sezaдилar, bayramlarni ham kamdan – kam nishonlaydilar.

Ularda turmush qurish va mansab pog'onasidan yuqorilash imkoniyati ham kam bo'ladi. Bu vaziyat esa ularda depressiyani yuzaga keltiradi.

Bu xolatdan chiqib ketish uchun esa ular ko'pincha alkogali va narkotik moddalardan najot izlaydilar.

Shaxsiy xavotirligi yuqori bo'lgan o'quvsilarda tengdoshlari orasida o'zini namayon etishdan qochish o'ziga ishonchsizlik xolatlari bo'lishi mumkin.

Bu esa o'z navbatida o'quvchining darsda javob bera olmasligiga, o'z fikrini bayon eta olmasligiga sabab bo'lishi va natijada o'zlashtirilishining susayishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun ham maktab psixologlari tamonidan psixokarreksion ishlarni tashkil etishda shaxsiy xavotirligi yuqori bo'lgan o'quvchilar bilan trening mashg'ulotlarini olib borishi muhim sanaladi.

Hozirgi kunda fobiyalarning 600dan ortiq turi mavjud ekan, ularni korrektsiya qilishda bu holatning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar hisobga olingan holatda yondoshiladi.

¹ Beryozin F.B. T.: O'qituvchi, 1999.

Fobiyalarni korrektsiya qilishda psixoanaliz, kognitiv terapiya va boshqa psixoterapevtik usullardan foydalanish mumkin.

Hozirgi kunda fobiyalarni korrektsiya qilishda emotsional obrazli terapiyadan ham keng foydalaniladi. Ushbu usul o'z mohiyatiga ko'ra fobiyaning keltirib chiqaruvchi sabablarni tez sur'atda aniqlash va tezda bartaraf etish imkonini beradi.

Bu metodning eng asosiy ijobiy xususiyati shundaki, bunda terapiya natijasi «shu erda va hozir» qoidasiga muvofiq ayni vaqtning o'zidayoq aks etadi.

1) Kuzatish - obrazning (obraz deyilganda qo'rquv ob'ekti nazarda tutilmoqda) biror bir salbiy xususiyatiga ko'ruv, eshituv va kinestetik sezgilar orqali diqqat qaratiladi va bu holat ong osti sohasida psixologik korrektsiyaga olib keladi.

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

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

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

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

6) Hissiyotlarni namoyon etish - «bosib qo'yilgan», yashirilgan his-tuyg'ularni aks ettirish, namoyon etish jarayoni.

7) Obraz hayotini yashab o'tish-obrazning paydo bo'lish tarixini va kelajagini hayolan bosib o'tish, tasavvur etish.

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

9) Shaxs xususiyatlari o'rtasida yangi munosabatlarni tarkib toptirish-Shaxsning avval rad etilgan xususiyatini boshqa muhim munosabatlarni tarkib toptirish asosida qabul qilish.

10)Yangi qarorni ma'lum qilish - salbiy hayotiy qarorni aks ettirgan obrazga shaxs o'zining ijobiy qarori haqida ma'lum qilishi. Bu holat o'sha obraz yo'qolgunicha davom ettiriladi.

11)Salbiy energiya konversiyasi- ilgari salbiy his-tuyg'ularni yaratish uchun sarflangan ijobiy energiyani hayolan qaytarish.

12)Paradoksal ijozat metodi - obraz shaxs uchun man etgan tuyg'u va xatti-harakatni amalga oshirishga obrazning o'ziga ruxsat berish.

Ushbu emotsional obrazli terapiya usullaridan fobiyalarning turli ko'rinishlarni korrektsiya qilishda foydalanish mumkin.

Sotsiofobiya jarayoni shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosi bilan bog'liq ekan, ushbu holatni korrektsiya qilishda ham shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosini ko'tarish evaziga amalga oshirish mumkin. Buning uchun o'smirlarda o'zini anglashga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga, o'z-o'ziga adekvat baho berishga hamda shaxslararo munosabatlarda muloqotga kirisha olish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi mashqlardan iborat trening mashg'ulotidan foydalanish mumkin.

1-mashg'ulot.

«Salomlashish»

Maqsad: Beg'araz do'stona munosabatlarga erishish, guruh a'zolari o'rtasida taranglikni yumshatish, ijobiy emotsional muhitni yaratish.

Guruh a'zolari davra bo'lib o'tirib oladilar.

Boshlovchi ko'rsatmasi: «Hozir hammamiz o'rnimizdan turib bir-birimiz bilan qo'l berishib ko'rishamiz. qani kim bir daqiqa ichida guruhning ko'pchilik a'zolari bilan salomlashib chiqishi mumkin». Biron bir kishi bilan 2-3 marta ko'rishsangiz ham mayli. Bu mashq bajarilgandan keyin davrada turadi va boshlovchi guruhga savol beradi. «qani diqqat bilan qarangchi, hamma bir-biri bilan ko'rishib chiqdimi? Agarda kimda-kim biron kishi bilan ko'rishishni esidan chiqargan bo'lsa ko'rishib olishi mumkin».

2-mashg'ulot.

«Mendagi kuchli xususiyatlar»

Maqsad: Insonning o'zi haqida ijobiy fikrlashiga yordam berish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish.

Har bir qatnashuvchi o'zining eng kuchli xususiyatlari: nimani yoqtirish, qadrlashi haqida, ichki erkinlikni yaxshi his etish uchun nima qilishi haqida hammaga so'zlab beradi.

Ko'rsatma: qanday xususiyatlar sizda yo'q sizga xos emas, lekin ularni bo'lishini xohlaysiz?

Siz so'zlaringizni qo'shtirnoqqa olmasdan, ya'ni kimdir so'zini ta'kidlamasdan «balki», «agar», «yoki» so'zlarini qo'llamasdan, keskin, to'g'ridan-to'g'ri fikr bildirishingiz kerak. Buning uchun sizga 3 daqiqa beriladi.

Tinglovchilar tushunmagan so'zlarni qaytarishni, tushuntirib berishini iltimos qilishlari mumkin, lekin o'z fikrlarini bildirishlari mumkin emas.

Ko'pchilik vaqtni jim turib o'tkazish mumkin. Sizning kuchli xususiyatlarni bayon qilishingiz shart emas, bunga o'zingizni ishonchingiz etarlidir. qatnashuvchilarga tayyorgarlik uchun 3 daqiqa vaqt beriladi, so'ngra birinchi odamga boshlashga ruxsat beriladi. 3 daqiqa o'tishi bilan rahbar signal chalib birinchi qatnashuvchining vaqti tugashini bildiradi. Navbat ikkinchi qatnashuvchiga beriladi, uning ixtiyoriga ham 3 daqiqa vaqt beriladi, shu tariqa hamma qatnashuvchilarga navbat beriladi.

Shuning uchun ham bu mashq - bajarilishi davomida qatnashuvchi o'zining kimchiligi, xatolari, sust xususiyatlari haqida gapirmasligiga e'tibor berish kerak, ya'ni o'zini tanqid qilish, o'zini yomonlashga barham berishi mumkin.

3-mashg'ulot.

Maqsad: Guruh a'zolarining bir-birlariga bo'lgan diqqat-e'tiborini kuchaytirish, guruh ahilligini oshirish, guruhda hissiy qulaylikni yaratish.

Guruh a'zolari davra bo'lib o'tiradilar. Guruh a'zolaridan har biri galma-gal ichki holatini biron bir harakatlari orqali ifodalab beradi. Guruhning boshqa a'zolari esa shu odamning harakatlarini 3 marta qaytaradi va bu jarayonda bu olamning ichki holatini iloji boricha his etishga harakat qilishadi.

4-mashg`ulot.

«Juftingni top »

Maqsad: Ishtirokchilarning boshqalarga bo`lgan diqqat e'tiborini kuchaytirish, o`z holatini namoyon qila olish qobiliyatini rivojlantirish.

Guruh a'zolari davra bo`lib o`tiradilar.

Boshqaruvchi ko`rsatmasi: - «Hozir har biringizga bir hayvonning nomi yozilgan qog`ozlarchalar tarqatilib chiqilgan.

Odatda bitta hayvonning nomi ikkita qog`ozga yozilgan.

Masalan: Agar sizga «tulki» deb yozilgan qog`oz tushsa bilingki, guruhdagi qatnashchilardan yana bittasida shunday qog`oz bor».

Boshqaruvchi qog`ozlarni tarqatib chiqadi (agar guruhda a'zolar soni toq bo`lsa mashqda boshqaruvchi ham ishtirok etgani ma'qul).

Qog`ozingizda yozilgan narsani o`qing. O`qiyotgan narsangiz faqat o`zingizga ma'lum bo`lsin. Endi qog`ozlarni yig`ishtirib qo`yish mumkin. Endigi har bir odamning vazifasi juftini topish. Bu sharoitda xohlagan tana xatti-harakatlaridan foydalanishingiz mumkin. Faqatgina gapirish yoki siz taqlid qilayotgan hayvonga xos ovoz chiqarmasligingiz kerak.

Ya'ni har bir qilayotgan harakatlarimizni indamasdan, tovushsiz bajarishimiz kerak, o`z juftingizni topgandan so`ng u bilan hech narsa gaplashmay yonma-yon turavering. Hamma o`z juftini topgandan keyin qarorimiz to`g`riligini tekshirib chiqamiz.

Mashq so`nggida juftlar tashkil topgandan keyin boshqaruvchi «Sizlar kimsizlar?» deb so`rab chiqadi. Odatda bu mashq juda quvnoq o`tadi. Natijada guruh a'zolarining kayfiyati ko`tariladi, ishchanligi oshadi.

5-mashg`ulot.

Mashqning maqsadi: o`yin davomida o`quvchilarning diqqatini muloqot jarayonida «shirinsuhan» so`zlarni va iboralarni qo`llashning ahamiyatligiga qaratishdan iboratdir.

O`quvchining o`z tajribasi orqali har bir guruh a'zosi aytilayotgan «shirinsuhan» so`zlarni qanday hislarni yuzaga keltirayotganligini anglab etishdir.

Birinchi bosqich: Guruh a'zolari galma-galdan har bir o`quvchiga xos bo`lgan bironta, uning eng yaxshi fazilatlarini sanab o`tadilar. Natijada guruhning har bir a'zosida haqiqiy yoqimli to`la tasavvur paydo bo`ladi.

O`yin tugaganidan keyin trener davrada har bir o`quvchidan unga qarata «Shirinsuhan» so`zlar aytilayotganda, u nimalarni his etganligini so`rab guruh oldida o`z taassurotlari haqida gaplashishiga imkon beradi.

6-mashg`ulot.

«Ishonchli, ishonchsiz va tajovuzkor javoblar»

Maqsad: O`quvchilarda turli vaziyatlarga nisbatan adekvat reaksiyani shakllantirish.

Guruhning har bir a'zosi qayd etilgan vaziyatlarga ishonchli, ishonchsiz, tajovvuzkor javob tiplarining qay biri to`g`ri kelishini ko`rsatishi lozim.

1. O`rtog`ingiz sizni ogohlantirmasdan begona kishini olib keldi.
2. Kinoteatrda orqangizda o`tirgan odamlar baland ovozda gapirib, kino ko`rishingizga imkon bermayaptilar.
3. Fikringizcha, qo`shningiz o`zining axmoqona savollari bilan sizni tutib turibdi.
4. O`qituvchingizning fikricha, sizning kiyinishingiz va soch turmagingiz o`quvchining tashqi ko`rinishiga xos emas.

Vaziyatni juft-juft bo`lib tahlil qilish mumkin, undan so`ng barcha guruh a'zolari birgalikda muhokamani davom ettiradilar.

7-mashg`ulot.

«Iltimos»

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

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

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

8-mashg`ulot.

«Tashvishlar o`yini»

Maqsad: Insonlardagi zo`riqish, xavotirlanish va tashvishlanish darajasini yo`qotish.

Ko`rsatma: Hayotingizda uchrab turadigan va sizni tashvishlantiradigan, xavotirlantiradigan salbiy holatlarni tasavvur qiling, ularni xayolan rivojlantiring, voqealar kechishida «ha..., biroq...» tamoyiliga suyanib, ongingizga erkinlik bering hamda hazil ila «ha hurmatli miyam, bugun sen menga barcha tashvishli va xavotirli kunlarimni eslat» - deya murojaat qiling.

Muolaja: O`zingizga ma'qul va qulay holda ko`zlaringizni yumib o`tiring. 2-3 marta chuqur nafas oling va nafas chiqaring. Endi o`ng qo`lingizni ko`tarib qattiq musht qiling, unda zo`riqish holatini sezing. 10-15 sekunddan so`ng mushtni qo`yib yuboring va bo`shashishni his eting. Ushbu muolajani har ikki qo`lda bir necha bor qaytaring. Boshqa paylaringizga zo`r bermang. Shu tariqa «zo`riqish» va «bo`shashish» holatlarini qaytaring, bu juda yoqimli.

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

9-mashg`ulot.

«Nima? Kim? qanday? qaerda? qachon?»refleksiv muolajasi

Maqsad: Yaqin kelajak rejalarini aniqlashga va «hayotiy dastur»ni tuzishga o`rgatish.

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

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

-har kim o`zi bajara oladiganini rejalashtirish;

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

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

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

Guruhda natijalar muhokama qilinadi.

10-mashg`ulot.

«Muqobil dalillar»

Maqsad: Insonning o`zini namoyon etish sharoitlarini yaratish, o`ziga bo`lgan ishonchni shakllantirish.

Ishtirokchilar doira bo`lib o`tiradilar. Har bir guruh a'zosi o`zidan qoniqmagan bo`sh jihatlarini aytib beradi. qolgan a'zolar uning bu jihati ma'lum vaziyatlarda ijobiy fazilat ekanligini tushuntirishga harakat qiladilar. Bunda har bir ishtirokchi bir-birini takrorlamagan holda ushbu holatning biron bir ijobiy tarafini sanaydi.

11-mashg`ulot.

«O`ziga o`zi xat yozish »

Maqsad: O`zini-o`zini konstruktiv baholashni shakllantirish, o`ziga adekvat munosabatni tarkib toptirish.

Ishtirokchi o`ziga-o`zi xat yozadi. Unda o`zidagi mavjud ijobiy xislatlarni, o`zidagi noyob fazilatlarni aks ettirishi lozim. Har bir ishtirokchi guruh a'zolariga o`zining xatini o`qib eshittiradi. Guruh a'zolari bunda bir-birlarining fikrlarini e'tirozsiz qabul qilishlari va bir- birlarining ijobiy fazilatlarini qo`llab-quvvatlashlari lozim. So`ng guruhiy muhokama bo`lib o`tadi.

12-mashg`ulot.

«Rolli o`yinlar bahsi »

Maqsad: Muloqotmandlik ustanovkalarini tarkib toptirish, o`z holatini boshqarish ko`nikmalarini shakllantirish.

Ishtirokchilar uch guruhga bo`linib:

1) Men doimo senga achinaman. Ushbu hisdan qanday qutulsam ekan?

2) O`zimdan-o`zim nafratlanaman. Nima qilsam ekan?

3) Menda ko`pincha, ayniqsa, hozir tushkunlik holati xukmronlik qiladi. Uni qanday o`zgartirsam ekan? - degan savollarga javob izlaydilar. So`ng guruhiiy mushohada davom etadi.

13-mashg`ulot.

«O`zimning afzallik deklaratsiyam»

Maqsad: O`zida ijobiy ustanovkalarni shakllantirish, hayotiy quvvatni oshirish.

Barcha guruh a'zolariga bir varaqdan qog`oz tarqatiladi. Har bir ishtirokchi unga o`zining deklaratsiyasini tuzishi lozim. Bunda qatnashchilar 10 daqiqa vaqt ichida o`zlarining boshqalardan farq qiluvchi xislatlarini yozishlari lozim. Vaqt tugagach, ishtirokchilar o`zgalardan farq qiluvchi afzalliklari bitilgan deklaratsiyani ovozlari chiqarib o`qib eshittiradilar. So`ngra guruh a'zolarining har biri «Men- bu men», «Men- ajoyibman» - degan so`zlarni baland ovozda qaytaradilar.

14-mashg`ulot.

«Yashirinchalarni salom»

Maqsad: O`zida ijobiy ustanovkalarni tarkib toptirish, o`z-o`ziga adekvat baho berishni va muloqot madaniyatini shakllantirish.

Ishtirokchilarga uch xil xulq (ishonchli, sust va tajovuzkor) yo`nalishi bo`yicha vaziyatni tahlil qilish beriladi.

1. Dugonangiz uchrashuvga kiyib chiqish uchun sizning eng yaxshi ko`rgan ko`ylagingizni so`radi. Biroq siz berishni xohlamayapsiz.

2. Sizga yoqqan narsani sotib olishingiz uchun pul etmayapti, o`rtog`ingiz sizdan qarz olganiga ancha bo`lgan, ammo yaqin orada berish niyati yo`qqa o`xshaydi. Undan qanday so`raysiz?

3. Yaqinda sotib olgan mashinangizni do`stingiz bir muncha vaqt minib turishni so`rayapti, mashina juda qimmat. Nima qilish kerak?

Vaziyat tahlil qilinadi.

15-mashg`ulot.

«Attraktsiya»

Maqsad: O`zini o`zi qabul qilishga o`rgatish, o`z-o`ziga adekvat baho berishni shakllantirish.

Ishtirokchilar doira bo`lib o`tiradilar. Har bir ishtirokchiga ko`zgu beriladi. Guruh a'zolarining har biri oynaga qarab, o`zlariga o`zlari xushomad qilishlari, o`zlarini o`zlari maqtashlari, eng yaxshi istaklarni bildirishlari lozim bo`ladi. Ishtirokchilarga ko`rsatma berilgach, berilgan vazifani bajarishlari uchun 10 daqiqa vaqt beriladi.

Mashq tugagach barcha ishtirokchilar o`z kechinmalarini so`zlab beradilar.

16-mashg`ulot.

«Inson-stressor»

Maqsad: O`smirga boshidan o`tkazgan stress holatini qayta his etish va uni bartaraf etish imkoniyatini berish.

Ishtirokchilar juftlikka ajralib, hayotlarida ro`y bergan eng kuchli va ijobiy holatni eslaydilar. Bu holatni «ichki imkoniyat zahirasi» - deb atash mumkin. Keyin har bir juftlik to`rt kishilik guruhga ajralib, o`qituvchi, yordamchil, ota-onalar) rollarini bajaradilar. Yordamchi akteyorlardan inson-stressor rolini o`ynash so`raladi. Qolganlar o`qituvchilari bilan hamkorlikda «inson-stressor»ning va jabrlanuvchining o`ziga xos psixologik xususiyatlari, ularning ifodalanishi, gapirish ohangi, xulqidagi o`zgarishlarni kuzatib, ularda namoyon bo`luvchi zo`riqish holatini va undan chiqishning individual xislatlarida «ichki imkoniyat zahirasi»ning ahamiyatini alohida-alohida tahlil qiladilar. Ravshanki, garchi o`qituvchi «inson-stressor» va jabrlanuvchi o`rtasidagi «bog`lovchi zveno» bo`lsa-da, lekin har ikki tomon uchun zo`riqish kuchayishining oldini oluvchi vazifasini bajaradi. Bunda u ishtirokchilarga nafas olish mashqini eslatib, uning ijrosini tashkillashtiradi.

17-mashg`ulot.

«Men ishonch bilan harakat qilar edim, agar...»

Maqsad: Insonning o`ziga bo`lgan ishonchini oshirish, ishonchli xatti-harakatga halaqit beruvchi to`siqni yo`qotish.

Har bir ishtirokchiga qog`oz va ruchkalar tarqatiladi. Ishtirokchilar guruhlariga ajraladilar. Har bir ishtirokchi o`z qog`oziga ishonch bilan harakat qilishiga halaqit beruvchi to`siqlarni yozib chiqadi va kichik guruhlarda ularning har birini muhokama etadilar.

18-mashg`ulot.

«Xulqni to`liq o`zgartirish yoki bo`rttirish»

Maqsad: Guruhiy nizolarni va o`ylab topilgan rollar tahlili orqali xulqni modifikatsiya hamda korrektsiya qilish.

Ishtirokchi yoki guruh a'zolari tomonidan nomaqbul shaxsiy xulq sifatleri ajratiladi. Uni to`liq anglashga urinib, undan voz kechish usullari topiladi. Mashg`ulot nihoyasida har bir ishtirokchi o`z fikr-mulohazalari bilan o`rtoqlashadi.

19-mashg`ulot.

«Men haqiqiy insonman»

Maqsad: O`zida ijobiy ustanovkalarni tarkib toptirish, shakllangan ko`nikma va malakalarni mustahkamlash.

Guruh a'zolari doira shaklida o`tiradilar. Trener ko`rsatmasiga binoan har bir ishtirokchi «Men haqiqiy insonman» iborasini uch marta turlicha mimika va ohangda aytadi.

20-mashg`ulot.

«SO`NGGI UChRASHUV»

Maqsad: Treningni yakunlash, ijobiy ustanovkalarni mustahkamlash.

Ko`rsatma: Tasavvur qilingki, bizning mashg`ulotlarimiz tugadi va siz xayrlashdingiz. Lekin gaplaringizni bir-biringizga ayta oldingizmi? O`zingizning tashvishlaringizni guruh bilan bo`lishingizni unutgandirsiz?

Yoki shunday bir aniq qatnashuvchi bormiki, o`zingiz haqingizdagi fikrini bilishni xohlardingiz?

Sizning yana bir imkoniyatingiz bor, o`tilgan mashg`ulotlarda qila olmagan ishlaringizni qilishingiz mumkin. Bugungi qarorlaringizni ertaga qoldirmang, hozir va shu erda qiling.

Sharh: Bu etyudni to`laligicha tasavvur qilish uchun qorong`u xonada muzikani asta qo`ying, qatnashuvchilarning bo`shashiga, ko`zlarini yumishga va o`tgan mashg`ulotlarni eslashga imkon bering.

Trening so`ngida yakuniy xulosalar bildiriladi.

O`smirlik davriga xos xulq-atvor buzilishlari, psixik o`zgarishlar, ularning ijtimoiy moslasha olmaslik muammosi kuchayib borish xususiyatiga ega ekanligi bois ham juda dolzarbdir.

O`smir shaxsining har tomonlama etuk shakllanishi uchun uning qiziqishlari, ijtimoiylashuvi ehtiyojlar tizimi, mehnat ustanovkalariga bog`liq jihatlarni to`g`ri tarbiyalash lozim. O`smirlik davridagi maktabdan bezish(dezadaptatsiya)ga sabab bo`luvchi affektiv ruhiy hayajon, kuchli ehtiros, jo`shqin va nisbatan qisqa muddatli emotsional kechinmalar tariqasida ro`y beradigan psixik holat jabhalarini o`rganish muhim masalalardan biridir.

Biz o`z tadqiqotimizda sotsiofobiyaning kelib chiqishiga sabab bo`luvchi omillar va ularning kechish mexanizmlarini o`rganishga harakat qildik.

O`smirlik davrida yuzaga keladigan qo`rquv va xavotirlanish holatlarining kechishi, ularning kelib chiqish sabablari va sharoitlarini o`rganish o`smirlik davri krizislarini, o`zlashtirish bilan bog`liq muammolarning, turli noxush hodisalarning, suitsidal holatlarning oldini olishda katta yordam beradi hamda bu holat o`smirlar bilan amalga oshiriladigan profilaktik va korreksion ishlarning samaradorligini belgilaydi.

2.2. O'qituvchining xavotirlanuvchi bolalar bilan olib boriladigan ishlari

V.V.Lebedinskiy ta'kidlab o'tganidek, "har qanday qo'rquv yoki qo'rquv turi fakat aniq bir yosh davrida kuzatiladi, xar bir yosh davrining «o'zini» qo'rquvi bor, me'yoriy rivojlanishda ma'lum bir vaqtda yo'qoladi"¹. O'quvchilarning professionalizmi emperik ma'noda o'z kasbini puxta egallagan, o'z bilim va tajribasini o'quvchilar bilanish olib borishda to'liq amalga tadbqiq qila olishi bilan baholanadi.

Pedagogik amaliyotda o'qituvchining professionalizmi uning faoliyati va shvxsiga qo'yilgan me'yoriy talablarni bajarish sifati, o'quv – tarbiya jarayoniga qo'shayotgan xissasi va erishayotgan natijasiga qarab baholanadi.

Ilmiy jihatdan o'qituvchining professionalizmi shaxsiy intilishlar, dunyoqarash ijtimoiy muhit va shaxsiy pedagogik tajriba ta'sirida shakllanuvchi noyob individual xodisa sifatida o'rganiladi.

Shu nuqta nazardan, o'qituvchining professionalizmi – bu o'quvchilar bilan muloqat – hamkorlik va do'stona munosabatlar jarayonida namoyon bo'ladigan "ta'lim va tarbiya berish san'ati, pedagogik mahorat erkin ijod" dir.

Psixologik, pedagogik adabiyotlarni taxlil qilganimizda turli mualliflarning maqolalarida professionalizmga berilgan juda ko'p emrerik ma'lumotlar va ilmiy asoslangan ta'riflarni uchratish mumkin.

Jumladan "kasb – xunur maktablari usta o'qituvchisi", "pedagog muxandis", "mehnat ta'limi o'qituvchisi", "boshlang'ich sinf o'qituvchisi", "O'rta maktab o'qituvchisi", va h.k.

Biroq, "o'qituvchining professionalizmi", tushinchisi hali ham o'zining aniq va umummaqbul ta'rifiga ega emas.

Kasb – xunar maktablari pedagoglari mahorati muommolariga oid bi'zi maqolalarida mazkur tushincha ikki xil ma'noda, ya'ni "faoliyat maxorati" va pedagogo'qituvchining "shaxs maxorati" va pedagog o'qituvchining professionalizmi bu faoliyat subektiga berilgan sifat tafsifi bo'lib, uning kasbiga

¹ V.V.Lebedinskiy. T.: O'zbekiston, 2000.

oid vazifalarni hal etish uchun zamonaviy imkoniyatlardan qay darajada foydalanishiga qarab izohlanadi. Bu imkoniyatlardan foydalanish darajasi turli odamlarda turlicha bo'lib, uning kasbiga oid vazifalarni hal etish uchun zamonaviy imkoniyatlariga bog'liq. Shuning uchun ham u yoki bu kasb egasining professionalizmi yuqori, o'rta, va past darajada bo'lishi mumkin. O'qituvchining professionalizmi o'z fani orqali, ta'lim – tarbiya jarayoniga ajratilgan vaqt ichida o'quvchilarda vazifani samarali bajarishga tayyorlikni shakllantirish san'atini qay darajada egallaganligi bilan belgilanadi.

Pedagog o'qituvchi shaxsining pedagogik qobiliyat va kasbiy jihatdan shakllanishi muammolari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarda “professionalizm” tushinchasi “shaxsning kasb maxorati” sifatida o'rganiladi. Uning tirkibiga pedagogik faoliyatni amalga oshirish jarayonida shakllangan muhim kasbiy sifatlar hamda shaxsiy kasbiy sifatlarni ya'nada salohiyatli tashkil etgan pedagogik qobiliyat, intellektual, motivatsion, kommunikativ, emotsional – irodaviy sifatlar kompleksi kiradi.

Pedagogik mahoratni shakllantirish va maktab o'quvchilarining psixologik – pedagogik tayyorgarligi muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlarda ham o'qituvchi shaxsi xususiyatlari “shaxsning kasbiy mahorati” ning namoyonligi va uning tarkibiy qismlari sifatida talqin etilgan. Bu tadqiqotlarda o'qituvchi professionalizmga aniq ta'rif berilmagan bo'lsada, ular professionalizm shakllanishi va rivojlanishining psixologik xususiyatlarini shaxsiy yondashuv va o'qituvchining psixologik – pedagogik tayyorgarligi nuqtai nazaridan ochib beradi.

I.A.Kyuzan ta'limotiga ko'ra pedagogik mahorat o'z kasbiy faoliyatini yuqori saviyada tashkil qila olishni ta'minlovchi shaxs xususiyatlari yig'indisidir. Shunday muhim xususiyatlarga o'qituvchi faoliyatning insonparvarlikka yo'naltirilganligi uning kasbiy bilimlari, pedagogik qobiliyatlari va pedagogik texnika (o'z – o'zini boshqara olish ko'nikmalari va o'zaro xamkorlik qila olish malakasi) kiradi.

Bu pedagogik maorat tizimida o'zini tashqi ta'sirlarsiz ham rivojlantira olish xususiyatiga ega to'rtta o'zaro bog'liq jihatlaridir.

O'qituvchi professionalizmining rivojlanishi shaxsning yetakchi qobiliyatlari xisoblangan kommunikativlik, kreativlik, ijodiy perseptiv qobiliyatlari hamda shaxs dinamizmi, emotsional chidamlilik va kelajakka ishonch kabi xususiyatlariga bog'liq.

Pedagogik mahoratning ijodiy tamonini o'rgangan tadqiqotchilar o'qituvchining yuqori mahorat saviyasi o'z fanini chuqur bilishdagina emas, balki uning o'quvchini ijodkor shaxs qilib tarbiyalay olishda deb ta'kidlaydilar. Buning uchun pedagog o'zi eng avvalo o'quvchilarni ijod jarayoniga jalb eta oladigan va ularda ijodiy faollikni uyg'ota oladigan ijodkor shaxs bo'la olishi kerak.

Ijodiy faoliyat psixologiyasi nuqtai nazaridan "o'qituvchining kasb mahorati" degan tushincha ongni tizimli tashkil etish, ya'ni pedagogik faoliyatni egallash va amalga oshirish jarayonida psixofiziologik ruhiy va shaxsiy o'zgarishlar jipsligi deb e'tirof etiladi.

Professionalizm shakllanishining muqaddimasi kasbda o'zining aniqanglash o'z kelajagini tuzish, ma'naviy "etalon" – namunalarini shakllantirishdan boshlanadi. Bu jarayonning xotimasi – "super - professionalizmi" deyiladi.

O'qituvchi professionalizmi darajasini tavsiflash ijodiy faoliyat nuqtai nazaridan juda ko'p ilmiy maqolalarda o'rganilgani kuzatiladi. Bu maqolalar o'qituvchi mahorati va uning ijodiy salohiyati tushinchalarini ilmiy asoslashga xizmat qiladi.

"O'zbeklarning aksariyati o'zining shaxsiy faravonligi to'g'risida emas, balki oilasining qarindosh urug'lari va yaqin odamlarining, qo'shnilarining omon-esonligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishni birinchi o'ringa qo'yadi. Bu esa oliy darajada ma'naviy qadriyat, inson qalbining gavharidir"¹ deydi Prezidentimiz o'z nutqlarida.

Bizning nazarimizda, o'qituvchi professionalizmini tavsiflashda uning shaxsi komponentlari sifatida quyidagilarni belgilash mumkin.

¹ I.A.Karimov. O'zbekiston buyuk kelajak sari. – T.: "O'zbekiston" nashriyoti, 1998, 21-bet.

- shaxsning pedagogik faoliyatga yo'naltirilganligi (pedagogik faoliyat bilan bog'liq bo'lgan qiziqishlar, mayllar, motivlar, sabablar va e'tiqod).
- Umumiy va maxsus qobiliyatlari (pedagogik tashkiliy, kommunikativ, matematik, texnik va h.k).
- Kasbiy va o'z – o'zini rivojlantirish qobiliyati.
- Rivojlangan pedagogik tafakkur.
- Faoliyat va muloqatga emotsional kirishuvchanlik.
- Pedagogik artistizm.
- Pedagogik muloqatning individual uslubi.
- Shaxsning ijtimoiy muhim va kasbiy zarur sifatleri
- Shaxsning ijodiy salohiyati.

Tadqiqot ishimizda o'qituvchi professionalizmi tarkibini tasniflash, tizimli tahlil qilish, psixologik tiplashtirish va subekt yondashuvi nazariyasi nuqtai nazaridan amalga oshirildi.

Shundan kelib chiqqan holda ta'kidlash mumkinki, o'qituvchi professionalizmi – bu shaxs va faoliyat subektining murakkab va ko'p qirrali integral xususiyatlar kompleksi bo'lib, uning tuzilmasi quyidagilardan iborat.

A) o'qituvchi professionalizmini tashkil etuvchi yaxlit komponent.

B) o'qituvchi faoliyatni va shaxsiga qo'yilgan me'yoriy talablar bilan belgilangan umumiy yoki tipik xususiyatlar.

V) o'qituvchining subekt sifatida pedagogik faoliyat va muloqatda namoyon bo'luvchi individual – psixologik va tipologik xususiyatlari.

“Noyob professionalizmi” ning asosiy tarkibiy qismlari sifatida “Kasbiy mahorat” pedagogik faoliyat va muloqatning individual uslubi “pedagogik ijodkorlik”, “shaxsiy kasbiy salohiyat”ni belgilash mumkin.

Bular, “Maxorat – uslub – ijod - salohiyat” formulasida o'z aksini topgan yaxlit tizimni tashkil etadi va “Noyob professionalizmi”ning ko'rsatkichlari xisoblanadi.

O'qituvchi professionalizmiga doir ma'lumotlar va tushinchalar bo'yicha tizimli yondashuv nazariyasi nuqtai nazaridan o'tkazilgan qiyosiy taxlillarimiz

professionalizmining nafaqat mazmun, faoliyat va shaxsga tegishli jihatlari, balka uning yaxlit (integral) komponentlarini ham belgilash imkonini beradi.

Mazkur komponentlar quyidagilar.

- umumiy va maxsus qobilyatlar
- shaxsning pedagogik yo'naltirilganlik
- kasbiy maxorat jihatdan komponentlik
- shaxsning kasbiy muhim sifatlari
- pedagogik faoliyat va muloqatdagi individual uslubiy xususiyatlar
- pedagogik maxorat
- kasbiy pedagogik tajriba
- kasbiy – ijodiy va shaxsiy salohiyat.

Biz har bir komponent o'qituvchi professionalizmi shakllanishi va rivojlanishining individual xususiyatlari bilan ya'ni o'qituvchining o'z kasbining ustasi bo'lib yetishishiga bevosita ta'sir etadi deb xisoblaymiz.

Huquqiy davlat qurishga intilayotgan O'zbekistonning asosiy konstitutsiyaviy talablaridan biri huquqiy-tartibotni mustahkamlash, jinoyatlarni oldini olish va ularni tugatish hisoblanadi. Keyingi paytlarda o'smirlar o'rtasida giyohvandlik va nashavandlik, o'z-o'zini joniga qasd qilish, yoshlikdan ichkilikbozlikka ruju qo'yishdek jinoiy holatlarning o'sishi keskin ijtimoiy muammo bo'lib qolmoqda.

O'smirlarning hatti-harakatlarida bunday axloqlarning paydo bo'lishi otalarning nomaqul harakatlari va ichkilikbozliklari og'ir moddiy ahvol natijasida vujudga kelgan ishlarni qayd etish mumkin. Lekin barcha sharoit yaratilgan o'ziga to'q oilalarda tarbiyasi og'ir bolalar qanday vujudga keladi? Nima uchun ular shu holatga tushib qoladi?

O'smirlik davrini qiyin o'tish davri deb bekorga aytilmaydi. Ana shu o'smirlik yoshida turli huquqbuzarliklar vujudga keladi. Bu davrda har bir shaxs bolalikdan o'smirlikka qadam qo'yadi, kuchli jismoniy hamda atrofdagilar bilan o'zaro munosabatda jiddiy o'zgarishlar ro'y beradi. Bunday qaltis davrni

muvoffaqiyatli o'tishi faqat shaxsning oziga emas, balki uning ota-onasiga, atrofdagi katta yoshdagilarga ham bog'liqdir.

Ba'zan ota-onalar o'zining o'smir farzandida qo'pollik, qo'rslik, o'qishga bo'lgan hohishning yo'qolishi kabi xususiyatlarni sezib qolib hayron bo'lishadi.

Ma'lumki, ota-onalar o'zining o'smir farzandidagi qo'polliklarni bilishi lozim. Ota-onalar ko'pincha o'z farzandlari oldida o'zini ortiqcha mehribon qilib ko'rsatmaslikka intilib, ba'zan o'smir bilan odamlarcha munosabatni ham unutib qoyadilar. Kattalardagi bunday yasama talabchanlik o'smir bilan kelishmovchilikni yuzaga keltiradi, unda qo'pollik va qo'rslik kabi xususiyatlarni paydo qiladi.

Kelishmovchiliklarning sababi nimada, degan savol tug'iladi. Ruhshunoslar fikriga ko'ra bu "ahloqlar kelishmovchiligi" hisoblanadi. Kattalar va bolalar o'rtasidagi mute'lik aloqasi o'smirni qoniqtirmaydi, u "ahloqiy tenglikni" hohlaydi. Ammo ko'pchilik kattalar buni tan olmaydi. Xalqimizda bir dono fikr borki, unga ko'ra bola 5 yoshgacha shoh, undan keyin xizmatkor, yetuk davrida esa o'rtoq. Ammo xozirgi o'smirlar 10-15 yil ilgarigi o'z tengdoshlaridan farq qiladi. Ko'pincha ota-onalar 14-15 yoshdagi bolalarning murakkab hayotiy masalalarga, faqat o'zining emas, balki kattalarning yurish turishlariga ham baho berishga tayyor ekanliklarini sezmay qoladilar. Shunga qaramay o'smirlar kattalarning chin ko'ngildan bergan maslahatlariga, ularning hatti-harakatlarini atorfdagilar, ayniqsa ota-onalari tomonidan tushunilishiga muhtojdir. O'z-o'zini anglash, o'z-o'ziga baho berishning shakllanishi o'smirlik davridagi yangilik hisoblanadi. O'z-o'ziga baho berish ota-onalar, o'qituvchilar va o'rtoqlari, hamda o'z faoliyati natijalari ta'siri ostida shakllanadi. Bu oxir oqibatda o'z-o'zini anglash jarayonini qiyinlashtiradi, o'z kuchiga ishonmaydigan, o'zini hurmat qilmaydigan qilib qo'yadi.

Ko'p hollarda bunday o'smirlar o'z-o'zini hurmatining pastligi oqibatida ichki noqulaylik sezadi. Negaki, har bir "men" ijobiy namoyon bo'lishiga harakat qiladi, o'z-o'zini hurmatining pastligi shaxsning ijtimoiy holatiga hamda ahvoliga salbiy ta'sir qiladi. O'z-o'zini hurmat hissi past bo'lgan o'smirlar jizzaki,

hissiyotga o`ta beriluvchan bo`lib qoladi. Oz bo`lsada muvoffaqiyatsizlik ularga va hayotiy qiyinchiliklarga dosh bera olmaydi. Natijada bunday o`smirlarning ko`pchiligiga tortinchoqlik, ko`pchilikka qo`shilmaslik, chetlanish kabi hususiyatlar xos bo`lib qoladi. Tengdoshlari bilan o`zaro muloqot va munosabatlarda qiyinchilik tug`iladi.

O`zining qo`yilgan tadbirlarga mos emasligini anglash yo o`z-o`zini kamsitish tamoyillariga moslashish yoki me`yoridan chiqib o`z-o`zini anglatib qo`yish kabi ikki yo`l o`rtasiga keltirib qo`yadi. Asab tizimi chidamsiz va xo`rlanishga o`rganib qolgan o`smirlar odatda birinchi yo`lni tanlaydi. Bu guruhga mansub bo`lgan muvoffaqiyatsizlik girdobiga tushib o`z-o`zlarining joniga qasd qiladi. “O`z-o`zining joniga qasd qilganlarning o`ntadan to`qqiztasi hayot bilan vidolashish emas, balki yordam so`rab qilgan nododadir”.

Boshqa “kuchliroq” o`smirlar bunday paytda o`z-o`zini boshqalarga bemalol qarshi go`ya oladigan shaxs bo`lishiga intiladi. Kamsitish hislaridan qutilish maqsadida turli no ijtimoiy hatti-harakatlar bilan o`zining hurmatini ko`rsatib qo`ymoqchi bo`ladi. Ularning hatti-harakati xavfli bo`lib qoladi, bezorilik qiladi, kuchsizlarni urib pullarini oladi va hakazo.

Shunday qilib, ichki qoniqmaslik hislari salbiy sifatlarni shakllantiradi. Oqibatda tarbiyasi og`ir o`smirlar vujudga keladi. Ular o`zlarining salbiy xislatlari va qobiliyatlarini berkitish maqsadida yolg`on gapirishadi, moslashishga harakat qilishadi, orzusini haqiqat qilib ko`rsatadi.

Ichkilik va giyohvandlik yordamida ko`chalarda sang`ib yuruvchi guruhlarga qo`shilib ishonchsizlik, stress, atrofdagilarning tushunmasligi, ota-onasi bilan kelishmivchilik, hayot qiyinchiliklaridan harakat qilishadi.

Yaqinlaridan ijobiy munosabat ko`rish va unga erishmaslik o`smirni mayib qiladi, uning yurish-turishini izdan chiqaradi va jinoyatga yetaklaydi. O`zining atrofdagilarga kerakmasligini va hissiy yaqinligini tushunib yetish o`smir hayotini shunday ayanchli oqibatlar bilan yakunlashga olib keladi.

O`smirga maqbul psixologik sharoit yaratish, uni yolg`izlatib, ajratib qo`ymaslik bilan bunday dahshatning oldini olish mumkin edi.

Ruhshunosliarning tadqiqotlaridan ko`rinadiki, ijobiy hamda salbiy tarbiya topgan o`quvchilar katta yoshdagilarga turlicha munosabatda bo`lishadi va ularning turli sifatlarini qabul qilishga harakat qiladi.

O`qish va o`qish o`smir tarbiyasi muvoffaqiyatlarini ta`minlovchi omildir. O`smirlik davrida shaxsning o`ziga bo`lgan munosabati hissiyotli, og`riqli va qarama-qarshiliklarga to`la kechadi. Shuning uchun uning kelajagidagi yurish-turish o`z-o`ziga, o`zining qobiliyatiga, shaxsiy xislatlariga, yutuq va kamchiliklariga to`g`ri munosabatda bo`la olishga bog`liq. Oilada o`smirda nisbatan bir xildagi, talabchanlik bilan yaxshi munosabatda bo`lish, uning shaxsiy hususiyatlari va faoliyati natijalariga to`g`ri baho beish orqali o`z-o`zini to`g`ri baholashga o`rgatiladi.

Ammo ayrim ota-onalar o`z bolalarini sinfda, maktabda va boshqa joylarda hammadan ilg`or bo`lishini istab o`smirga nisbatan ortiqcha talabchanlik qilib yuborishadi. Albatta, har bir ota-ona o`z bolasini mashhur (musiqachi, sportchi va hakazo) bo`lishini xoxlaydi, lekin ba`zan bolaning imkoniyatlarini hisobga olmaydi. Natijaga ortiqcha urinishiga olib keladi, u esa o`z navbatida aniq maqsadga intilish bo`lmaganligi sababli atrofdagilar va o`z-o`zi bilan kelishmovchilikka olib keladi.

Bundan tashqari ortiqcha qo`yilgan talablar qarama-qarshi ham bo`ladi. Yaqindagina o`smirdan so`zsiz itoat etishni talab qilishdi, endi esa mustaqil fikrlashga majburlashadi. Bu oilada ota-onaning hokimona munosabatini ko`rsatadi, ular o`sib kelayotgan bolaning barcha hayotiy masalalarini hal etib borishadi, undan so`zsiz itoat qilishni talab etardi. Bu bilan o`z farzandlarining mustaqilligi va o`smirni hislarini yo`q qilib turli hayotiy muammo va qiyinchiliklardan asrayotgandek bo`lishadi. Bu bilan boladagi mustaqil fikrlash, kurashish hislarini yo`q qilishadi. So`ngra bola odamovi bol`ib, ota-onasi bilan muloqot qilganda serzarda, jizzaki bo`lib qoladi, barcha qulayliklar yaratilgan uydan qochishga harakat qiladi. Shunday qilib tevarak atrofdan to`laligicha ajratilgan holda tayyorga ayyor, hissiz, shuningdek qahrli va rahmsiz inson tarbiyalanadi. Bundaylardan kelajakda nima kutish mumkin?

Bolalar oilaviy muammolarni hal etishga jalb qilinadi, degan savolga ko'pchilik ota-onalar hayron bo'lishadi. Kattalar ishga bolalarni aralashtirmaslik, agar aralashsa juda aqlli bo'lib gapga kirmay qo'yishlari mumkinligi haqida qapiradilar. Bolani hech bo'lmasa o'smirlik chog'ida oilaviy muammolar muhokamasiga tortish, oila a'zolari bilan birgalikda ularni ham quvonch va tashvishlarga sherik qilish foydadan holi bo'lmaydi. Shunda ularning ota-onalariga ortiqcha moddiy talablar qo'yilmaydi.

Ko'pchilik o'smirlar ota-onalari ularni tushunmasliklari, ular bilan hisoblashmasliklari, muammolarga e'tibor bermasliklari haqida kuyinib gapiradilar. Ota-onalar o'ta bandliklarini bahona qilib o'z muammolariga sho'ng'ib ketgan oilalarda shu kabi o'zaro munosabatlar yuzaga keladi. Ular bolalarni qorni to'q bo'lsa yetarli deb o'ylashadi, bola nima haqida o'ylayotgani, qanday qiziqishlari borligi haqida bilmaydilar ham.

O'smirlik davrida ro'y beradigan holatlarda har xil, lekin ularning mevasi bir xilda-achchiq. Ota-onalar bilan ochiqchasiga, chin yurakdan muloqotning yo'qligi bolani odamovi va og'ir qilib qo'yadi. Tarbiyasi og'irlarga nisbatan ham shuni aytish kerakki, ular ham yaxshilik, iliqlik va g'amxo'rlarcha munosabat gadosi bo'ladi. Ko'pchilik chin ko'ngildan iliqlik boshqa tarbiya usullari va vositalariga qaraganda ham samaraliroq ta'sir qiladi.

O'rta asrlar sharq mutafakkiri Jaloliddin Devoniyl shunday yozadi: "Tortishuv va janjallardan tiyilish lozim, negaki ular muvoffaqiyatsizlikni keltirib chiqaradi". Darhaqiqat oilada ortiqcha hissiyotga berilish va bolani tushunmaslikdan saqlanib, aql so'qmog'iga yo'l ochamiz, bu esa hayotiy quvvat olib kelishi bilan barobar. O'smirning ota-onasidan va uni o'rab turgan katta yoshlilardan tarbiya chog'ida sabr-toqat, keng fe'llik, mehr, rahm-shafqat talab qiladi. Axir o'smirning qalbi tarang tortilgan va lahzada uzilishi mumkin bo'lgan torga o'xshaydi-da. Faqatgina ishonch va o'zaro yaqinlik o'smirni qalbdan go'zal qilib tarbiyalashga yordam beradi. Albatta oilada bolaga hayotdagi barcha holatlar uchun yo'riqlar berib uni hamma uqubatlari sharoitlardan asrab qola olmaydi. Ammo oila boal uchun ta'lim-tarbiya o'chog'i ekan, uni toza qalbli, o'z kuchiga va

imkoniyatlariga ishonadigan va bu imkoniyatlardan benalol foydalana oladigan qilib tabiiyalash mumkin.

Ko`rinadiki, yuz berishi mumkin bo`lgan fojea, jinoyatchilikning oldini olish uchun ko`p narsa kerak emas, faqat bir oz qunt bo`lsa bas. Bunda shubhasiz, oilaning o`rni beqiyosdir.

O`smirlik davrida nizoli vaziyatlarning psixologik tahlili:

Shaxsning shakllanishida o`smirlik yoshi, o`zining ijtimoiy va biologik rivojlanishida murakkab davr hisoblanadi. Ulkan hayot yo`lining mana shu muhim bir qismida katta yoshdagi o`smir o`z oldiga kim bol`ish, nima, qanday va nima uchun erishish kabi masalalarni hal etishga to`g`ri keladi. Masalalarni qanday qo`yishni va jamiyat bilan uyg`unligi shaxsning kelajakdagi keng istiqboliga bog`langan holda, uning faolligi, barqarorligi, ma`naviy pokligi, maqsadga yo`nalganligi, betakrorligi, ijtimoiy va psixologik jihatdan mazmundorligi jamiyat uchun ham qimmatlidir. O`smirlik davrining qiyin davr bo`lishi ko`p jihatdan o`smir ruhiyatidagi o`zgarishlarni hisobga olmagan holda nizoli vaziyatlarni yuzaga keltirish sababli namoyon bo`lishi mumkin.

Shu sababli o`smirlik yosh davrida mavjud nizoli vaziyatlarni tahlil qilish o`smirlik inqirozlarining yengil bartaraf etilishiga va pedagogik jarayonni samarali amalga oshirishga xizmat qiladi. Bu davrda nizoli vaziyatlarning xilma-xil ko`rinishlari mavjud bo`ladi. Jumladan, o`smirning o`z tengdoshlari orasida qulay mavqega erisha olmasligi, o`qituvchilar bilan o`zaro munosabatlarning maqsadga muvofiq emasligi, oilaviy munosabatlardagi tushunmovchiliklar va hakazo.

O`smirlarning o`z tengdoshlariga intilishi o`zgacha bo`ladi. O`z tengdoshlari orasida o`zining sifatlarini boshqalar sifati bilan solishtirish, tenglik sharoitida u kimgadir boshqacha ko`rinish xususiyatlarini o`smirlar guruhida yaqqol kuzatish mumkin. Tengdoshlari orasidagi taniqli bo`lish va ularning hurmatiga sazovor bo`lish bu yoshdagi o`quvchilarning xususiyatlaridan yana biridir. O`smir o`zining ichki “qarash” lariga suyangan holda guruhda qo`llab-quvvatlovchi tayanch qidiradi. Tengdoshlari unga qanday baho berishida ular o`rtasidagi munosabatlar doirasida xilma-xil nizoli vaziyatlarga duch keladi.

Bunday vaziyatlar o`smirda o`z mavqieyini tiklash uchun ijobiy harakatlarni tanlash yoki aksincha ko`rinishda bo`lishi mumkin. Shu kabilarning barchasi bevosita jamiyatning psixologik iqlimiga ta`sir ko`rsatadi.

Shuningdek, o`qituvchi va o`quvchi o`rtasidagi munosabat, xususan o`qituvchining bola faoliyatini salbiy baholashi bolada o`ziga past baho berishini tug`diradi. Bu ayniqsa hissiyotli bolalarga xosdir. O`qituvchining salbiy yo`l-yo`rig`I bolaning o`quv faoliyatiga salbiy tomonlarini va o`z qobiliyatlarining pastligiga ishonchini shakllantiradi.

Hozirgi kunda psixologiyaning eng muhim masalalaridan biri-jamiyatimizda sog`lom psixologik iqlimni tahlil etishdir. Binobarin shunday ekan, psixologlar, pedagoglar bu dolzarb muammoni hal etishga o`z bilim va kuchlarini to`la safarbar qilmoqlari lozim.

O`smirlik yosh davrida pedagogik muloqot bilan bog`liq nizolar o`ziga xos xarakter kasb etadi. Bunday nizolarni tushunish va tahlil qilish uchun eng avvalo pedagogik muloqot jarayonini va unda uchraydigan to`siqlarni tahlil qilish kerak. O`qituvchi va o`quvchi o`rtasidagi munosabat jarayonida faqat axborot berish vazifasi emas, balki uni tushunishga erishish masalasi ham turadi. Bu esa birinchidan, shaxslararo axborot almashishda asosiy muammo sifatida o`qituvchi tomonidan berilgan ma`lumotni o`quvchi tomonidan tushunish masalasi turadi. Muloqot jarayonidagi o`zaro munosabatlari hamda bir-birlari tasavvurlarga bog`liq bo`ladi.

Ikkinchidan, o`qituvchi tomonidan berilgan ma`lumot o`zgarmay qolmaydi, balki o`quvchining individual tipologik xususiyatlari o`quvchilariga nisbatan munosabati, muloqot vaziyati va matnning o`zidan kelib chiqib ko`chiriladi va o`zgaradi.

O`quv materialini idrok etishning adekvatligi nimalarga bo`g`liq bo`lishi mumkinligini o`rganish pedagogik psixologiyaning vazifalaridan biridir. Buning bir qator muhim sabablarini keltirish mumkin. Asosan buning sabablari pedagogik muloqotda to`siqlarning mavjud bo`lishi yoki mavjud emasligi bilan belgilanadi. Umumiy ma`noda kommunikativ to`siq-bu pedagogik muloqot ishtirokchilari

o`rtasida o`quv ma`lumotlarini to`g`ri uzatish yo`lidagi psixologik g`ov yoki to`siq hisoblanadi. To`siq mavjud bo`lganda o`quv ma`lumotlari buziladi va ma`nosini yo`qotadi. Pedagogik muloqotdagi to`siqlarni uch quruhga ajratish mumkin.

1. shaxsiy;
2. ijtimoiy psixologik;
3. jismoniy.

Shaxsiy to`siqlar ichida quyidagi to`siqlar ichida quyidagi to`siqlar katta guruhni tashkil etadi.

- a) ongdagi noto`g`ri ustanovkalar;
- b) tafakkur stereotiplari;
- v) yanglish fikr va tasavvurlar;
- g) o`zaro noto`g`ri munosabat;
- d) boshqaga nisbatan qiziqish va diqqatning yo`qligi.

Stereotiplar odamlar yoki vaziyatlar haqidagi o`zgartirilgan va barqaror fikrlardan iborat. Stereotiplar pedagogik jarayonda ikki xil usulda shakllanadi yoki ma`lumot ma`nosi yanglish bo`ladi:

1. Gapirayotgan kishining stereotiplari.
2. Tinglovchining tafakkur stereotiplari.

O`qituvchi va o`quvchi o`rtasidagi yolg`on tasavvurlar asoslanmagan darajadagi o`zini yuqori baholash va o`ziga nisbatan tanqidiylik darajasining tushganligi tufayli shakllandi.

Pedagogik muloqotda yolg`on fikr quyidagi hollarda k`orinadi.

1. Odamni tashqi ko`rinishiga asoslanib idrok qilishga aloqador yolg`on stereotiplar, ya`ni (ko`zoynakli kishi aqlli yoki sport kiyimidagi kiishi aqlsiz va hakazo). Tashqi ifodalanishga qaratilgan ustanovka o`quvchini bilib olishga nisbatan bo`lgan pedagogik faoliyatdagi zo`r berishni tejaydi, ammo bunday ustanovkalar ko`pincha pedagogik yanlishishga olib keluvchi xatolikni keltirib chiqaradi.

2. Kishining obro'si yoki kamchiliklarini faqat ijtimoiy mavqeyiga qarab qayd etish. Bunday holatda o'quvchi yoki talaba qiyin vaziyatda qoladi, chunki o'quvchining ijtimoiy mavqeyi o'qituvchinikidan albatta pastroq.

3. O'qituvchi o'quvchilar haqida boshqalardan olgan ma'lumotlarga tayangan holda shakllangan qoliplar, andozalar, shablonlar, g'arazlik va hakazo. Pedagog ularga asoslanib pedagogik muloqotning yanglish yo'lini tanlaydi yoki umuman undan tashqarida bo'ladi. Shu sababi pedagogik muloqotda o'quvchi haqidagi haqiqiy bilimga ega bo'lish uchun o'qituvchi "yaxshi" va "yomon" tomonlarini umumlashtirish va "yaxshi" tomonlariga tayanib pedagogik muloqotni tashkil etish va xilma-xil informasiyalar asosida shakllangan ustanovkalarni tekshirib ko'rishi lozim. Ya'ni har bir kishi nimasi bilandir boshqasidan yaxshiroqdir. Degan prinsipga tayanishi kerak bo'ladi.

Muloqot va hamkorlikdagi faoliyat jarayonida hosil bo'ladigan o'zaro ta'sir va bog'lanishlar majmuasidan iborat psixik faoliyat hisoblanadi. U boshqa kishilarning faoliyati va xulq atvorining ayrim natijalarga erishishini belgilaydi. Har bir kishi jamiyatda ma'lum rolni bajaradi. Roli mavqeylarning juda ko'pligi tufayli ular o'rtasida to'qnashuvlar va nizolar kelib chiqadi.

Ayrim vaziyatlarda shaxslararo munosabatlarda nizolarni keltirib chiqaruvchi vazifa, maqsad, qadr-qimmatni toptaydigan ziddiyatli pozitsiyadagi munosabatlar ham uchrab turadi.

O'smirlik davrida xarakter xususiyatlarining ijtimoiy muhim shaxsiy sifatlari shakllanadi. Muloqot va xulqning barqaror shakllari, insonlarga, voqealarga va vaziyatlarga hissiy munosabat usullari tarkib topadi. Shu bilan birga bu davr o'z-o'ini anglash va bolalarcha dunyoqarashning o'zgarishi, "Men"ning namoyon bo'lishi, o'zining imkoniyat va qobiliyatlari, o'z-o'ziga noadekvat baho berishi bilan xarakterlanadi.

Bu yosh davrda bolalardagi o'z-o'ziga ishonchsizlik xususiyatini shakllanishining oldini olish, aniqlangan kamchilikni o'z vaqtida korreksiya qilish bolalarda faollikni shakllantirishda asosiy talab hisoblanadi. Bu hol bolalarda yuzaga keladigan ichki nizolarni to'g'ri tahlil qilishga va ularni imkon darajasida

bartaraf etishga bolalarni o`rgatishni taqazo etadi. O`smir shaxsiga qo`yiladigan talablar bilan uning ichki imkoniyatlari o`rtasida mutanosiblik bo`lishiga erishish juda muhimdir.

Bu davr murakkabliklar va nizolar bilan shunchaki to`laki, ba`zi tadqiqotchilar uni “normal patologiya” deb hisoblaydilar. Nizo tushunchasi (lotincha konfliktus to`qnashuv) qarama-qarshi yo`naltirilgan o`zaro nomutanosib fikrlar, qiziqishlar, g`oyalar, maqsadlar va ularga inson hayoti va faoliyati davomida erishishning turli usullarini bildiradi.

Ichki nizo tushunchasi nomutanosib yoki qarama-qarshi fikrlar, baho va o`z-o`ziga baho, qiziqishlar, ichki motivlar va shaxs ustanovkalari to`qnashuvi bo`ib izohlanadi. O`smirdagi ichki nizolar bu yashirin ichki shaxs nizolaridir. Ular o`smirning kattalar va tengdoshlari bilan shaxslararo munosabati va muloqoti, xulqidagi turli og`ishlarni to`liq anglamasligi va dinamikligi bilan bog`liq. Psixologlar tadqiqotlarida “nizoli shaxs” o`smirlik davridayoq namoyon bo`lishi isbotlangan. Bunday shaxs o`z-o`zini noadekvat baholash va da`vo qilish darajalari, xarakterning aktsentual xususiyatlari, agressivlik, yuqori xavotirlik va tashqi shaxslararo nizolarga olib keladigan xulqdagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

O`smirlik psixiatriya sohasi ma`lumotlariga ko`ra, shaxsning qarama-qarshi munosabatlarining nomutanosibligi o`z-o`zini baholash va imkoniyatlar, shaxsiy manfaat va ijtimoiy talabalarni ifodalaydigan o`smirlardagi deviant xulq va nevrozlarni rivojlanishida ma`lum bir vazifani bajaradigan psixologik nizoni keltirib chiqaradi. Psixologik nizoga xos bo`lgan hissiy kechinmalar shaxsning nevrotizatsiyasi manbasiga aylanadi, ammo bu holatlar shaxs munosabatlar tizimida markaziy o`rinni egallasa, shuningdek, nizodan chiqib ketishning ratsional yo`llari topilmasa, bunday holatlar yuz berishi mumkin.

Bizning fikrimizcha, ichki nizoning sodir bo`lishiga, kechishiga, zo`rayishiga o`smirning xarakter xususiyatlari va xulqidagi og`ishlar to`g`risidagi kattalarning (ota-onalar, o`qituvchilar) tanqidiy fikrlari va kamsitishlari asosiy sababdir. Bunday holatlarda nizoning mazmuni bir tomondan o`smirning o`z

xarakteri va xulqini ichki baholash bo'lsa ikkinchi tomondan uning xarakter va xulqiga kattalarning bergan tashqi bahosining qarama-qarshiligidir.

Maxsus adabiyotlarda tahlil qilib ko'rilganda 11 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda ichki nizolarning paydo bo'lishi va rivojlanishi ta'minlovchi bir nechta faktorlarni ajratish mumkin.

1. O'smirning kattalar yoki tengdoshlari bilan muloqoti jarayonida sodir bo'ladigan psixotravmatik holatlar ichki nizolar asosiy sabalaridir. Bunday vaziyatlar o'smirlarda hissiy zo'riqish, yuqori xavotirlik, turli shakldagi nevrozlar shakldagi nevrozlar va deviant xulqning paydo bo'lishi uchun zamin yaratadi.

2. Shaxs yo'nalishlarining komponentlari (ehtiyoj, xoxish, ishtiyoq, qiziqish, layoqat, motivlar, ustanovkalar, ideal fikr) nomutanosibligi va o'smir ongidagi to'qnashuvlari ichki nizolarga olib keladi, shu bilan birga har bir nizo o'z mazmuni va psixologik xususiyatlariga ega bo'ladi.

3. O'smirning shaxsiy va xarakterologik xususiyatlari (ichki shaxsiy qarama-qarshiliklar, shaxsiy xavotirlik, o'z-o'zini noadekvat baholash, "Men" kontsepsiyasining buzilishi, patoxarakterologik reaksiyalar, xarakterning aktsentuatsiyalari) ning o'zgarishi ichki nizoning sodir bo'lishi va kechishiga ta'siri bevosita bo'lib, ya'ni tasavvur va o'z-o'zini baholashi o'zining "Men"i xarakter xususiyatlari, o'zining shaxsiy imkoniyatlari va qobiliyatlarini boshqa odamlar bilan taqqoslanish (tengdoshlari, kattalar bilan)iga olib keladi.

4. Jinsiy va psixoseksual faktorlar (jinsiy yetuklik va jinsiy o'xshashlik, seksual ishtiyoq va fantaziyalar, seksual aloqalar, jinsiy rolli munosabatlar, ma'naviy me'yorlar.

5. O'smirlarning turli ijtimoiy guruhlariga moslashmasligini belgilovchi ijtimoiy psixologik faktorlar (oilalar, sinf, tengdoshlarining noformal guruhi) va bu gurux a'zolari bilan shaxslararo munosabatlar.

O'smirlarda ichki nizolarning psixologik xususiyatlarining o'rganilishi bizni nizolar o'zining mazmuniga ko'ra turlicha bo'ladi. O'smirdagi ichki nizolarni individual suhbat, anketa so'rovnomalari, eksklyuziv intervyu, insho yozish, shuningdek ota-onalar bilan suhbat metodlari orqali aniqlash mumkin. Mazkur

metodlar orqali aniqlangan ma'lumotlar asosida har bir o'smir bilan individual yoki indentik guruhda korreksion va tarbiyaviy ishlar tashkil etiladi va olib boriladi. O'smirlar bilan ishlashda ularning testlar yordamida aniqlangan individual-psixologik va shaxsiy xususiyatlari inobatga olinishi kerak.

Bu xususiyatlarni tashxis qilishda quyidagi, o'smirlarga mo'ljallangan test variantlari qo'llanishi mumkin. P.B. Kettel (shaxsning individual xususiyatlari) Ch.D.Spilberg, Yu.L.Xanin (reaktiv va shaxsiy xavotirlik), T.Lizi (atroqdagilarga munosabat tiplari), Dj Rotter (nazotning internal-ekstrenal lokusi). K.Tomas (nizoli vaziyatlarda xulq-atvor tiplari) va boshqalar.

Bu testlar zamonaviy psixologik va metodik adabiyotlarda mavjud. Biroq ularning qo'llanilishi o'smirning turli yosh guruxlarida moslashtirilishi va aprotatsiyadan o'tkazilishi kerak. Psixologik test va anketa so'rovnomalaridan olingan natijalar, shuningdek ota-onalar va o'smirlar bilan o'tkazilgan suhbatlar va intervyular kelgusi korreksiya ishlarini tashkil etish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

2.3. Xavotirlanish holatining o'quv faoliyati samaradorligiga ta'siri

Ko'pgina insonlar bolalikni qayg'usiz va baxtli davr deb hisoblashadi, ammo hayotning bu bosqichi ham qayg'u va qo'rquvlardan holi emas. Haqiqatdan ham bolalarning ko'p qismi notanish insonlarga va vaziyatlarga duch kelganlarida ba'zi bir ematsional va xulq atvori og'ishlarini namoyon qiladilar. Masalan, ular ko'pincha na'molum narosalardan xavotirlanishadi, qo'rqishadi. Statistika ma'lumotlarining ko'rsatishicha bolalarning deyarli yarimi ko'pgina qo'rquvlardan aziyat chekar ekanlar. Maktab sog'liq va shaxsiy xavfsizlik bolalarni ayni xayajonga soluvchi mavzular hisoblanadi.

O'smirlar shaxsining takomillashuvi va shakllanishiga turtki bo'lgan omillardan o'quv faoliyati mativlaridagi sifat o'zgarishidir. Kichik maktab yoshidagi bolalardan farqli, o'smirda faqat bilimlar tizimiga ega bo'lish, o'qituvchining maqtovini eshitish va (5) baholarni ko'paytirish emas balki tengqurlari orasida ma'lum ijobiy mavqeyeni egallash, kelajakda yaxshi odam

bo'lishi uchun o'quv mativlari ustivor bo'la boradi. Lekin I. V. Dubrovning bergan ma'lumotlariga ko'ra o'quv faoliyati mativlari orasida umuman bilish, yangi bilimlarga ega bo'lish mativi kuchsiz bo'lgani sababli, ular maktabga borgisi kelmaydi. O'qishga zo'rg'a kelib salbiy emosiyalar va xavotirlik xislarini boshdan kechiradilar. (o'rtacha 20% o'quvchilar). Bu kattalarning o'smir bilan ishlashini qiyinlashtiradi.

Inson psixikasidagi o'zgarishlar, buzilishlar harakterdagi ba'zi meyorda og'ishishlar, insonlar o'smirlik vaqtida boshidan kechirgan inqiroziy vaziyatlarning asorati bo'lishi mumkin. Shu bois o'smir shaxsiy, uning psixikasi, o'y kechinmalari, harakter xususiyatlarini o'rganish xozirgi kunning dolzarb muommolaridan biriga aylanib bormaqda.

Biz bu borada tadqiqot olib borish maqsadida Jizzax tumanidagi 16-o'rta maktabda taxsil oluvchi 9 sinf o'quvchilarinng 92 nafarini kuzatib bordik hamda ular bilan suhbat o'tkazdik. Suhbat davomida biz ularda sosifobiyaning ya'ni ijtimoiy qo'rquvning (bu holat insonning odamlardan uzoqlashishga intilishi, jamoa oldida so'zga chiqishidan qo'rqish ko'rinishida namoyon bo'ladi) mavjud yoki mavjud emasligi, bu holatning kechish tarzi va darajasini bilishga harakat qildik. Olib borilgan kuzatishlar va o'tkazilgan suhbatlar natijasiga asoslanib, bizda qo'rquv xolati, jumladan sosifobiya o'smirlarning o'z imkoniyatlari va qobilyatlarini erkin namoyish etishlariga to'sqinlik qiladi va bu xolat indiaidual psixologik xususiyatlari hamda o'z – o'ziga baho berish darajasi bilan bog'liq bo'lishi mumkin degan taxmin bo'ldi. Biz o'z taxminimizni ushbu o'smirlarda "Avtoportret", sosifobiya belgilarini aniqlashga qaratilgan Libovits so'rovnomasi, Dembo Rubinshteyinning "o'z – o'ziga baho berish" darajasini aniqlash hamda Ayzenkning "Temperamentni aniqlash" metodikalarini o'tkazish va natijalarini solishtirish orqali tekshirib ko'rishga qaror qildik.

Taxlil natijalariga ko'ra sinaluvchilarning 19,8 % da sosifobiya past darajada namoyon bo'lib ularga o'z – o'ziga adikvat baho bera olish, hamda odamlar oldida erkin so'zlay olish, o'z fikrini aniq va dadil bayon eta olish hususiyatlariga xos ekanligi aniqlandi.

Sinaluvchilarning 50,9 %iga o'rta darajadagi sosifobiya ya'ni o'quvchilar jamoa oldida chiqish qilganda notanish insonlar davrasida biroz xavotirlik va hayajonni xis qilishlari ma'lum bo'ldi.

Ishtirokchilarning 29 % iga esa sosifobiya yuqori darajada bo'lib, ularda o'z – o'zidan qoniqmaslik hissi, jamoadan uzoqlashishga intilish, odamlar oldida, ayniqsa notanish insonlar qurshovida nutq so'zlash va biron bir hatti harakatni bajarishda kuchli darajadagi qo'rquv va xavotirlik aniqlandi. (Jadvalga qarang)

Libovits so'rovnomasi natijalari

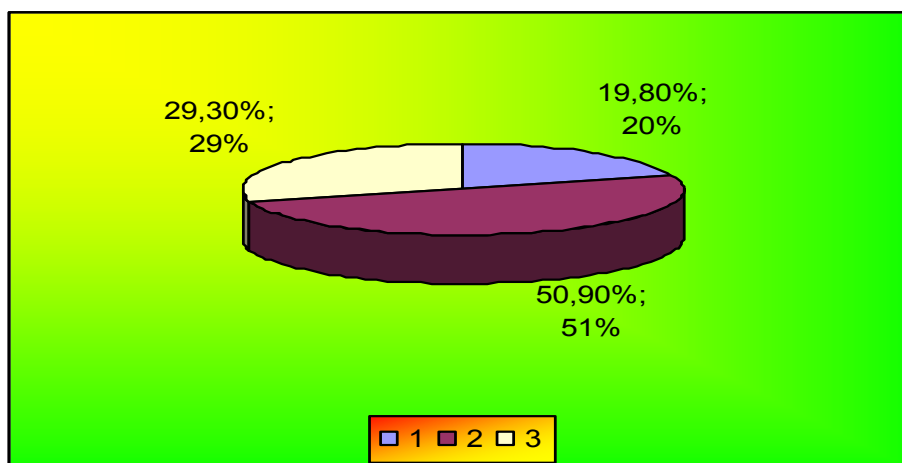
Sosifobiya darajasi					
Past		O'rta		yuqori	
soni	%	soni	%	soni	%
23	19,8	50,9	50,9	34	29,3

Tadqiqot natijalarini yanada yaqqol ifodalash maqsadida diagramma chiziladi. Diagrammadan ham shuni ko'rish mumkinki sosifobiya o'smirlik davrida kuchayishi va keng tarqalishi bois o'quvchilarning deyarli 1/3 qismida bu holatni uchratishi mumkin. Ssinaluvchilarning 1/2 qismida esa hayajon, xavotirlanish, uyalish xolatlari mavjud bo'lganligi bilan bu jarayon sosifobiya darajasigacha rivojlanganligini ko'rish mumkin.

Libovis “sosifobiya darajasini aniqlash” shkalasi natijalari

19,80% 50,90% 29,30%

* pasti daraja * o'rta daraja * yuqori daraja



O'tkazilgan barcha metodikalar natijasida umulashtirilgan holda shuni aytish mumkinki, shaxsning individual, psixologik xususiyatlari, jumladan temperament tipi insonda sosifobiyaning vujudga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Nevrotizm darajasi yuqori bo'lgan temperament tiplarida, ya'ni melanxolik va xoleriklarda bunga moyillik yuqori bo'ladi. Ayniqsa melanxoliklarda sosifobiya uchrash ehtimoli boshqa temperament tiplariga qaraganda yuqoriroqdir. Natijalardan yana shu narsa ayon bo'ldiki, oilaviy faravonlikning yetishmasligi o'qishga qiziqishning sustligi, insonning o'z aqliy qobiliyatlaridan, o'z tashqi ko'rinishidan qoniqmasligi – o'z – o'zga past baho berishi sosifobiyaning vujudga keltiruvchi omillardan biridir.

Tadqiqot davomida o'zlashtirishi juda sust va o'zlashtirishi yuqori bo'lgan o'quvchilardan ko'ra, o'rta darajada o'zlashtiradigan o'quvchilarda sosifobiya ko'proq kuzatiladi. Bu holatni quyidagicha izoxlash mumkin. O'qituvchilar o'quvchilarning bilimlariga nisbatan emas balki tirishqoqligi va harakatlarini inobatga olgan holda baholarini biroz oshirib qo'yishlari, bilimi pasroq bo'lgan bolalarda qo'rquv va xavotirlikni tug'diradi. Chunki ularda o'qituvchining ishonchini oqlay olmaslikka nisbatan xadiksirash kuchli bo'ladi.

Bu masalaga boshqacharoq yondashilsa shuni aytish mumkinki sosifobiya mavjud bo'lgan o'quvchilar intellekti, bilimi bir muncha past bo'lishiga qaramay tengdoshlari, o'qituvchilari oldida uyalib qolmasligi uchun darslarini o'z vaqtida tayyorlab yaxshiroq o'zlashtirishga astoydil harakat qiladilar. Natijada o'qituvchilar ularga yuqori baho qo'yadilar. Ammo o'quvchida gapirayotganda tutilib qolishdan, javob bera olmay qolishdan, barchaning ko'z o'ngida biror savolga javob topa olmay qolishdan, obro'sining to'kilishidan qo'rqish, unda o'ziga – o'zi past baho berishning shakllanishiga olib keladi. Bu esa sosifobiyaning yanada kuchayishiga olib keladi, oxir oqibit bolada psixik buzilishlar, nevroz holatlarning yuzaga kelishiga sababchi bo'ladi.

Biz o'z tadqiqotimizda sosifobiya jarayoni shaxsning o'ziga – o'zi beradigan bahosi bilan bog'liq ekanligini isbotlashga erishganimizdan so'ng ushbu holatni korreksiya qilishda ham shaxsning o'ziga – o'zi beradigan bahosini

ko'tarish evaziga amalga oshirishga harakat qildik. Buning ushunchun biz o'smirlarda o'zini anglashga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga harakat qildik. Buning uchun biz o'smirlarda o'zini anglashga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga, o'zga –o'zi adekvat baho berishga hamda shaxslararo munosabatlarda muloqatga kirisha olish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi mashqlardang iborat trening mashg'uloti olib bordik.

O'tkazilgan trening mashg'ulotidan so'ng sinaluvchilarning sosifobiya darajalari va o'ziga –o'zi beradigan baholaridagi dinamikani ko'rish maqsadida diagnostik metodikalar takroran o'tkazildi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad qo'llangan trening mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishdan iborat edi.

Natijalarga ko'ra yuqori darajadagi sosifobiyani namoyon etgan o'quvchilarning soni 23,9% dan 0% gacha kamaygan, ya'ni ssinaluvchilardagi kuchli darajadagi qo'rquv va xavotirlanish o'tkazilgan trening mashg'ulotlaridan so'ng to'liq bartaraf etildi.

Shakllantiruvchi eksperimentdan so'ng o'quvchilarda sotsiofobiya darajasi keskin pasaygan.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki o'tkazilgan trening mashg'ulotlaridan so'ng ssinaluvchilarda ahamiyatli darajadagi ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Jumladan bio' o'z tadqiqotimizda olib borgan psixokarreksion mashqlar natijasida o'quvchilarning o'ziga – o'zi beradigan baholarini oshirishga hamda qo'rquv va xavotirlanish darajasini pasaytirishga muvaffaq bo'ldik.

Adabiyotlar tixlili va o'tkazilgan tadqiqotlar natijaldariga asoslangan holda o'smirlarning aksariyat qismida sosifobiya kuzatilib, bu xolat ularning ta'limini o'zlashtirishlari bilan ham bog'liq degan fikrga kelishi mumkin. Bu jarayonni o'rganib chiqish orqali biz quyidagi xulosalarga keldik.

- O'smirlarda sosifobiyaning yuzaga kelishi ularning o'ziga – o'zi past baho berishi natijasidir.
- Ota – onalar tamonidan bolaning faqat xato va kamchiliklariga urg'u berilishi, atrofdagilar tamonidan bolaning ko'p tanqid qilinishi keyinchalik unda sosifobiya shakllanishio'ga zamin yaratadi.

- Sosifobiya insonning jamoa oldida so'zga chiqa olmaslik, begonalar bilan suhbatlashishdan qo'rqish, odamlardan qochish, o'ziga ishonmaslik ko'rinishlarida namoyon bo'ladi.
- Bu holat o'smirlarda o'z bilimiga shubha qilish, olayotgan bahosiga mos bilimga ega emaslik va buni o'qituvchi hamda boshqa o'quvchilar tamonidan fosh etilishidan qo'rqish hissini vujudga keltiradi.

Ushbu muommoni hal etish uchun vaqtida psixoprofilaktik, rehabilitatsiya va psixokarreksion ishlar olib borilmasa, sosifobiya o'smirlilik davridan so'ng ham yanada avj olib, o'z fikrini erkin bayon eta olmaslik, o'ziga ishonchsizlik, o'z imkoniyatlari va qobiliyatlarini to'liq namoyon eta olmaslik xolatlarini vujudga keltiradi. Natijada insonda sekin – asta xavotirlik va xadiksirash tuyg'ulari kuchayib turli psixik buzilishlarga, nevroz va suisidal holatlarga sabab bo'lishi mumkin.

Keltirib o'tilgan xulosalarga asoslangan xolda hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va komil inson tarbiyalash g'oyasiga tayangan xolda bir qancha tavsiyalar ishlab chiqdik.

Ota – onalar bola tarbiyasida quyidagilarga e'tibor berishlari lozim deb hisoblaymiz.

- Bola xulq – atvoridagi faqat solbiy jihatlarga e'tibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham ko'ra bilish
- bola qiyinchilikka duch kelganda unga ruhan ko'mak berish, qo'llab quvvatlash yutiqqaga erishganida hyech bo'lmaganda og'zaki rag'batlantirish
- bolani hadeb tanqid qilavermaslik
- unga o'z imkoniyatlarini erkin namoyish eta olishi uchun shart – sharoit yaratib berishlari lozim.

O'quv masalalarida esa o'qituvchilar quyidagi holatlarga e'tibor berishlari lozim.

- o'quvchilarning istedod va qobiliyatlarini rivojlanrishlari lozim
- shaxsda o'z kuchiga ishonch hissini trabiyalash

- o'quvchilarga topshiriq berishda klarning individual va yosh xususiyatlarini xisobga olish.
- Yaxshi o'zlashtirmaydigan o'quvchilarni tanqid qilmaslik
- O'zlashtirishda qiynaladigan o'quvchilar bilan alohida ishlab, qo'shimcha mashg'ulotlar olib borishsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Yuqorida sanab o'tilgan tavsiyalardan o'quvchilarda sosifobiya shakllanishaning oldini olish maqsadida foydalanish mumkin. Ammo sosifobiya shakllanib bo'lgan o'smirlarda bu holatni bartaraf etish uchun esa psixologning yordami talab etiladi, ya'ni bunday o'quvchilar bilan psixolog alohida, individual tarzda ish olib borishi, turli psixokarreksion va psixotevropivtik chora – tadbirlarni amalga oshirishi, ba'zi xolatlarda esa guruhliy trening mashg'ulotlarini o'tkazishi lozim.

Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek kelajagimiz yoshlar qo'lida ekan, o'zining sohlom fikriga ega bo'lgan, o'z fikrini erkin bayon eta oladigan, o'z kuchiga ishongan komil insonni voyaga yetkazish yurtimiz ravnaqi va kelajagi uchun muhim ahamiyatga egadi.

Zero o'ziga ishongan, qadrini bilgan inson o'zini hurmat qilagan insongina vatanini, halqini xurmat qilishi sevishi mumkin.

XULOSA

Inson shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhit (shaxslararo munosabatlar, o'zaro fikr almashish, hamkorlik)ning ahamiyati juda katta. Inson hech qachon bir o'zi jamiyatdan ajralgan holda mukammal shaxs bo'la olmaydi. U faqat odamlar orasida, jamiyatda tarbiyalangandagina komil inson bo'la olishi mumkin. O'smirlik davri o'z xususiyatiga ko'ra emotsional beqarorlik davri bo'lganligi sababli bu davrdagi o'zgarishlarning klinik formalari turli xil xususiyat kasb etadi. Biz o'z tadqiqot ishimizda o'smir shaxsining shakllanishi murakkab psixologik jarayon ekanligini, ulardagi turli kirizislarning namoyon bo'lish kabi holatlarning kelib chiqish sabablarini va psixologik xususiyatlarini o'rgandik.

Adabiyotlar tahlili va o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda o'smirlarning aksariyat qismida sotsiofobiya kuzatilib, bu holat ularning o'z-o'ziga beradigan baholari hamda individual psixologik xususiyatlari bilan ham bog'liq degan fikrga kelish mumkin. Bu jarayonni o'rganib chiqish orqali biz quyidagi xulosalarga keldik:

- O'smirlik davridagi eng asosiy ehtiyojlardan biri bo'lgan qaramlikdan ozod bo'lish ehtiyojini tushunmaslik, o'smirning mustaqilligini cheklab qo'yish o'z-o'ziga bo'lgan ishonch hissining susayishiga olib keladi;

- o'smirlarda xavotirlanish va qo'rquv, jumladan sotsiofobiya o'z-o'ziga adekvat baho bera olmaslik va shaxsiy nizolar asosida yuzaga keladi;

- ota-onalar, o'qituvchilar tomonidan bolaning faqat xato va kamchiliklariga urg'u berilishi, atrofdagilar tomonidan bolaning ko'p tanqid qilinishi keyinchalik unda sotsiofobiya shakllanishiga zamin yaratadi;

- shaxsda muloqotchanlikning etarli darajada rivojlanmaganligi ularda sotsiofobiya holatini yuzaga keltiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi;

- faoliyatdagi muvaffaqiyatsizlik va omadsizliklar shaxsda xavotirlanish va qo'rquv holatlarini yuzaga keltiradi;

- shaxsdagi sotsiofobiya holati o'z-o'zini anglashdagi nuqsonlar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin;

- sotsiofobiya insonning jamoa oldida soʻzga chiqa olmaslik, begonalar bilan suhbatlashishdan qoʻrqish, odamlardan qochish, oʻziga ishonmaslik, taʼlim jarayonida oʻz qobiliyat va imkoniyatlarini toʻla namoyon qila olmaslik koʻrinishlarida namoyon boʻladi;

- bu holat oʻsmirlarda oʻz bilimidan shubha qilish, olayotgan bahosiga mos bilimga ega emaslik va buni oʻqituvchi hamda boshqa oʻquvchilar tomonidan fosh etilishidan qoʻrqish hissini vujudga keltiradi.

Ushbu muammoni hal etish uchun oʻz vaqtida psixoprofilaktik, reabilitatsion va psixokorreksion ishlar olib borilmasa, sotsiofobiya oʻsmirlik davridan soʻng ham yanada avj olib, oʻz fikrini erkin bayon eta olmaslik, oʻziga ishonchsizlik, oʻz imkoniyatlari va qobiliyatlarini toʻliq namoyon eta olmaslik holatlarini vujudga keltiradi. Natijada insonda sekin-asta xavotirlik va hadiksirash tuygʻulari kuchayib, turli psixik buzilishlarga, nevrozga va hatto suitsidal holatlarga sabab boʻlishi mumkin.

TAVSIYALAR

Ta'lim-tarbiya jarayonida o'smirlarning o'tish davri qiyinchiliklarini turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va komil inson tarbiyalash g'oyasiga tayangan holda bir qancha tavsiyalar ishlab chiqdik. Ota-onalar bola tarbiyasida quyidagilarga e'tibor berishlari lozim deb hisoblaymiz:

- Bola xulq-atvoridagi faqat salbiy jihatlarga e'tibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham ko'ra olish;

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

- bolani hadeb tanqid qilavermaslik;

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

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

- O'quvchilarning iste'dod va qobiliyatlarini rivojlantirish;

- shaxsda o'z kuchiga ishonch hissini tarbiyalash;

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

- yaxshi o'zlashtirmaydigan o'quvchilarni tanqid qilmaslik, boshqa o'quvchilar ko'z o'ngida urishmaslik;

- o'zlashtirishda qiynaladigan o'quvchilar bilan alohida ishlab, qo'shimcha mashg'ulotlar olib borishsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

O'smirlardagi sotsiofobiya holatini oldini olish va bartaraf etish uchun maktab psixologlari tomonidan quyidagi muhim vazifalar amalga oshirilishi lozim:

- Har bir yosh davrida bolalarning ruhiy va shaxs rivojlanishidagi sifat o'zgarishlarini o'rganib borish, yosh davridagi «inqiroz»larni «nazorat» ostiga olish;

- bolalarning psixik taraqqiyoti, rivojlanishini muntazam kuzatib borish, salbiy buzilishlarning oldini olish, nuqsonlarni tuzatish va bartaraf etish chora-tadbirlarini ko'rish;

- xavotirlanish darajasi yuqori, o'z-o'ziga baho berishi noadekvat, agressivligi kuchli bo'lgan o'smirlar bilan psixokorreksion ishlar olib borish;
- shaxslararo munosabatlarni faollashtirish, ziddiyat va nizoli holatlarning oldini olish va bartaraf etish, jamoada mo'tadil psixologik muhitni yaratish;
- ta'lim-tarbiyadagi psixologik muammolar bo'yicha maktab ma'muriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish;
- bola tarbiyasiga daxldor shaxslarning psixologik madaniyatini o'stirish ishlarini yo'lga qo'yish;
- o'smirlar uchun o'qish, o'z-o'zini tarbiyalash, hayot yo'lini tanlash va boshqa muammolari bo'yicha individual, guruhviy maslahatlar o'tkazish;
- o'smir yoshlarning ta'lim bilan doimiy band bo'lishlarini, shuningdek ularning professional-kasbiy ta'limga ko'proq jalb qilinishini ta'minlashning amaliy chora-tadbirlarini ishlab chiqish;
- xavotirlanish va qo'rquv holatlarini bartaraf qilish maqsadida trening mashg'ulotlarini tashkil qilish;
- shaxsda o'z kuchi va imkoniyatiga ishonch hissini tarbiyalash;
- shaxsda o'z-o'zini anglash orqali o'ziga nisbatan ishonchni tarkib toptirish;
- mustaqil fikr yuritish malakalarini tarkib toptirish;
- shaxsda salbiy emotsional holatlarni oldini olish;
- o'smirlarda o'z shaxsiga nisbatan ongli munosabatni tarkib toptirish lozim.

Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, kelajagimiz yoshlar qo'lida ekan, o'zining sog'lom fikriga ega bo'lgan, o'z fikrini erkin bayon eta oladigan, o'z kuchiga ishongan komil insonni voyaga etkazish yurtimiz ravnaqi va kelajagi uchun muhim ahamiyatga egadir. Zero, o'ziga ishongan, o'z qadrini bilgan inson o'zini hurmat qila oladi va o'zini hurmat qilgan insongina Vatanini, xalqini hurmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. I.A. Karimov. “Barkamol avlod - O`zbekiston taraqqiyotining poydevori”. Toshkent: Sharq nashriyat manbaa konserni. 1997.
2. I.A. Karimov. Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch. Toshkent. 2008.
3. I.A. Karimov. Jahon moliyaviy iqtisodiy inqirozi, O`zbekiston sharoitida uni barataraf etish yo`llari va choralari. Toshkent. 2009.
4. I.A. Karimov. “Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi”. O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va Senatining qo`shma majlisi. 2010 yil.
5. I.A. Karimov “Ozbekiston mustaqilikka erishish ostonasida”. Toshkent. 2011.
6. O`zbekiston Respublikasining “Ta’lim to`g`risida”gi qonuni (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan). Barkamol avlod – O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. –Toshkent: O`zbekiston. 1997.
7. O`zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” Barkamol avlod – O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. –Toshkent: Sharq nashriyot-matbaa konserni. 1997.
8. Abdurasulov R. Psixologning kundalik kitobi. Jizzax – 2005
9. Adizova T.. Psixologik korreksion ishlar. T.2000-126b
10. Boboyev X., G’ofurov Z. O`zbekistonda siyosiy va ma’naviy-ma’rifiy ta’limotlar taraqqiyoti. - T.: Yangi asr avlodi, 2001. - 141-144 b.
11. Davletshin M.G., To’ychiyeva S.M. Umumiy psixologiya, T.. 2002.-231s.
12. Vozrastnaya psixologiya: ot molodosti do starosti: Uchebnoye posobiye dlya studentov i prepodavateley ucheb.zaved /M.V Gamezo, V.S Gerasimova, G.G Gorelova, L.I Orlova.M.,1999.
13. Gromova O. N. Konfliktologiya. M.: “Izd-vo” 1993.
14. G’oziyev E.F. “Psixologiya”. Toshkent 1994.
15. Davletshin M.G. Obщaya psixologiya T. 2002.

16. Davletshin M.G. Hozirgi zamon maktabining o'qituvchisi psixologiyasi. –T.: «O'zbekiston» 1999.- 123b.
17. Davlyetshin M.G. va boshqalar. «Yosh davrlar va pyedagogika psixologiya». O`quv myetodik qo`llanma TDPU. 2004.
18. Nishonova Z.T. Psixologik xizmat. Ma'ruzalar matni. T, 2000.-198b.
19. Karimova V.M. Psixologiya. T.2004 y.
20. Raxmatullayev. M.A. Maktabda psixologik xizmatni tashkil etish. T.– 2001.
21. Psixologiya. Qisqacha izohli lug'at .Toshkent, 1998.-178b.
22. To`ychiyeva G.U., Asadova E. Yoshlar va konfliktlar yyechimi. Manual. -T.: 2008
23. Xasan B.I. Konstruktivnaya psixologiya konflikta. SPb., M. “Izd-vo” 2003.
24. Felshteyin D.I «O`smir davri taraqqiyoti». M.MGU, 1996 yil

Internet ma'lumotlari quyidagi saytlardan olinadi:

1. www.bilimdon.uz,
2. www.de.uz,
3. www.tatu.uz

O'spirinlarni xavotirlanish darajasini aniqlash.

Buni aniqlash uchun Kondashning “Ijtimoiy holatliy xavotir shkalalar” asosida ishlab chiqilgan. “Xavotirlik shkalasi” metodikasidan foydalanish mumkin. Buning xususiyati shundan iboratki, u bunda odam xavotirlikning ko'rinishi bor yo'qligi emas, balki qay holatlar unda xavotirlikni tug'dirish mumkinligidir. Metodika blankasi ko'rsatma va vazifadan iborat bo'lib, guruhda o'tkazish imkoniyatiga egadir.

Bilankani birinchi betida sinaluvchining ismi, familyasi, sinfi, yoshi va tadqiqot o'tkazilgan vaqt ko'rsatiladi.

Ko'rsatma: har bir gapni diqqat bilan o'qib chiqing va o'ng tamondagi berilgan 0, 1, 2, 3, 4 sonlarni birini belgilang.

Agar vaziyat sizda mutloqo noxushlik tug'dirmasa 0 – ni belgilang. Agar vaziyat sizni ozgina bezovta qilsa 1 – ni belgilang. Agar vaziyat etarlicha noxushlik va bezotalik uyg'otsa va siz undan qochishni afzal ko'rsangiz 2 – ni belgilang. Maboda vaziyat sizda ortiqcha noxushlikni yoki siz uni ko'tara olmasangiz 3 – ni belgilang. Agar u sizda yuqori bezotalikni, kuchli qo'rquvni keltirsa 4 – ni belgilang.

Sizni vazifangiz har bir vaziyatni ko'z oldingizga aniq keltiring va bu vaziyatlar sizda qay darajada xavf solishi, bezota qilishi yoki qo'rquvga solishi mumkinligini aniqlashda raqamni doiracha bilan belgilashdan iborat.

Metodika testi.

Masalan:

1. Yangi maktabda o'qish	0 1 2 3 4
2. Notanish odamlar uyiga orish	0 1 2 3 4
3. Musobaqa, tanlov, olimpiadalarda ishtirok etish	0 1 2 3 4
4. Maktab direktori ilan suhbat	0 1 2 3 4
5. O'z kelajagingiz haqida o'ylash.	0 1 2 3 4
6. Doska oldida javob berish.	0 1 2 3 4

6. O'qituvchi kimdan so'rash uchun jurnallarga qaraganda.	0 1 2 3 4
7. Seni tanqid qilganda nimadir deb ayblaganda.	0 1 2 3 4
8. Sen biror narsa qilayotganda senga qarab turishsa	0 1 2 3 4
9. Kontrol ish yozganda	0 1 2 3 4
10. Kontrol ishdan so'ng baholarni aytganda	0 1 2 3 4
11. Senga e'tibor berishmaganda	0 1 2 3 4
12. Nimadir senga chiqmay qolsa	0 1 2 3 4
13. Ota – onangni ota – onalar yig'ilishidan kutayotganda.	0 1 2 3 4
14. Senga Muvafaqqiyatsiz tahdid solganda.	0 1 2 3 4
15. Seni orqangdan kulishganda	0 1 2 3 4
16. Maktabda imtixon topshirganiningda	0 1 2 3 4
17. Sendan hech bir sababsiz achchiqlanishsa	0 1 2 3 4
18. Katta auditoriyada nutq so'zlaganda	0 1 2 3 4
19. Oldanda muhim hal qiluvchi ishlar bajarganda	0 1 2 3 4
20. Sen bilan kelishmasa senga e'tiorz bildirsa	0 1 2 3 4
21. O'qituvchining tushintirishini tushinmaganingda	0 1 2 3 4
22. O'zingni boshqalar bilan taqqoslaganda	0 1 2 3 4
23. Seni qobilyatingni tekshirishganlarida	0 1 2 3 4
24. Senga yosh bolaga qaragandek qarashsa	0 1 2 3 4
25. O'qituvchi darsda senga kutilmagan savol berishsa	0 1 2 3 4
26. Sen kelganda ham jim bo'lib qolishsa.	0 1 2 3 4
27. Seni ishingni baholashayotganida	0 1 2 3 4
28. O'z ishlaring haqida o'ylaganda	0 1 2 3 4
29. O'zing uchun qaror qabul qilish kerak bo'lganida	0 1 2 3 4
30. Uy vazifalarini uddalay olmaganingda	0 1 2 3 4

Metodika z tipdagi vaziyatlarni o'zida qamrob oladi.

1. Maktab bilan o'qituvchilar muloqati bilan bog'liq vaziyatlar.
2. O'zi haqida tasavvurning muhimligi.
3. Aloqada bo'lish vaziyati.

Xavotirlanish turlarini aniqlash quyidagi shkala bo'yicha aniqlanadi. Maktabda o'z – o'zini baholashda, shaxslararo munosatlarda.

Quyidagi jadvalda shkalaning taqsimlanish ma'lumoti.

t/r	Xavotirlanish darajasi	O'quvchilar guruhi		Xavotirlanish turlarining turlicha darajalanishi (ballar hisobida)			
		Sinf	Jami	Umumiy	Maktabda	O'z – o'zini baholashda	shaxslararo
1	Mo'tadil narmal	8	O'g'il	30 – 62	7 – 19	11 – 21	7 – 20
			Qiz	17 – 54	4 – 17	4 – 18	5 - 17
		9	O'g'il	17 - 54	2 – 14	6 – 19	4 – 19
			Qiz	10 – 48	1 – 13	1 – 17	3 – 17
		10	O'g'il	35 – 62	5 – 17	12 – 23	5 – 20
			qiz	23 – 47	5 – 14	8 - 17	5 – 14
2	Birmuncha ko'tarilgan	8	O'g'il	63 – 78	20 – 25	22 – 26	21 – 27
			Qiz	55 – 73	18 – 23	19 – 25	18 – 24
		9	O'g'il	55 – 72	15 – 20	20 – 26	20 – 26
			Qiz	49 – 67	14 – 13	18 – 26	18 – 25
		10	O'g'il	63 – 76	18 – 23	24 – 29	21 – 28
			qiz	48 – 60	15 – 19	18 – 22	15 – 19
3	Yuqori	8	O'g'il	79 – 94	26 – 31	27 – 31	28 – 33
			Qiz	44 – 91	24 – 30	26 – 32	25 – 30
		9	O'g'il	73 – 90	21 – 26	27 – 32	27 - 33
			Qiz	68 – 86	20 – 25	27 – 34	26 – 32
		10	O'g'il	77 – 90	24 – 30	30 – 34	29 – 36

			qiz	61 – 72	20 – 24	23 – 37	20 – 23
4	Juda yuqori	8	O'g'il	94 Yuqori	31 ko'p	31 ko'p	33 ko'p
			Qiz	91 Yuqori	30 ko'p	32 ko'p	30 ko'p
		9	O'g'il	90 Yuqori	26 ko'p	32 ko'p	33 ko'p
			Qiz	86 Yuqori	25 ko'p	34 ko'p	32 ko'p
		10	O'g'il	90 Yuqori	30 ko'p	34 ko'p	36 ko'p
			qiz	72 Yuqori	24 ko'p	27 ko'p	23 ko'p
5	Haddan tashqari o'rta	8	O'g'il	30 past	7 kam	11 kam	7 kam
			qiz	17 past	4 kam	3 kam	5 kam
6	Xotirjam vazminlik	9	O'g'il	17 past	14 kam	14 kam	4 kam
			Qiz	10 past	2 kam	6 kam	3 kam
		10	O'g'il	39 past	5 kam	12 kam	5 kam
			Qiz	23 past	5 kam	8 kam	5 kam

Xavotirlanish darajasini aniqlash.

Xavotirlanishni aniqlaydigan ma'lum bo'lgan ko'pgina metodikalar faqat shaxsning xavotirlanishi yoki xavotirlanish xolatini ta'sirlanish xolatlarini baholashga imkoniyat beradi. Ch. D. Spilberg tamonidan taklif qilingan metodika esa shaxsning tafavutli xavotirlanish xususiyatlari va holatini aniqlovchi yagona metodika xisoblanadi. Spilbergning o'z – o'zini baholash shkala blankasi ko'rsatma va savol mulohazani o'zida qamrab olgan bo'lib, ulardan 20 tasi situativ xavotirni (s.x) va 2 tasi esa shaxsning xavotirlanishini (sh.x) baholash uchun mo'ljallangan.

Ish tartibi. Tadqiqot individual va guruhda o'tkazilishi mumkin. Tadqiqotchi sinaluvchiga savollarga ko'rsatma bo'yicha javob berishni taklif qiladi va mustaqil ishlash kerakligini eslatadi. Har bir savolga 4 variantdan javob ko'rsatilgan.

Situativ xavotirlanish shkalasi (s.x.)

Ko'rsatma: “Quyida keltirilgan mulohazalarni diqqat bilan o'qib chiqing va shu vaqtda o'zingizni qanday his qilganingizni o'ng tamondagi grafadagi raqamlardan birini ustidan chizib belgilang. Savol ustida ko'p uylamang, chunki to'g'ri yoki noto'g'ri javoblar yo'q.

t/r	Mulohaza	Javoblar			
		Yo'q bunday emas	Balki shunday	to'g'ri	Juda to'g'ri
1	Men xotirjamman	1	2	3	4
2	Menga hech nima xavf solmaydi	1	2	3	4
3	Men keskin xolatdaman	1	2	3	4
4	Men ichdan cheklanganman.	1	2	3	4
5	Men o'zimni erkin xis qilaman	1	2	3	4
6	Meni ko'nglim g'ash	1	2	3	4
7	Meni bo'lishi mumkin bo'lgan omadsizliklar xavotirga soladi.	1	2	3	4
8	Men ko'ngil tinchligini xis qilaman.	1	2	3	4
9	Men notinchman	1	2	3	4
10	Men ichki qoniqish hissini sezyapman	1	2	3	4
11	Men o'zimga	1	2	3	4

	ishonaman				
12	Men asabiylashayapman	1	2	3	4
13	Men o'zimni qo'yarga joy tapo olmayman	1	2	3	4
14	Meni asablarim tarang.	1	2	3	4
15	Men cheklanganlikni keskin xolatni xis qilmayman.	1	2	3	4
16	Men xursandman	1	2	3	4
17	Men tashvishliman	1	2	3	4
18	Men jadayam to'lqinlangan holatdaman va o'zimga o'xshamayman	1	2	3	4
19	Menga yoqimli	1	2	3	4
20	Menga quvonchli	1	2	3	4

Shkala bo'yicha yakuniy ko'rsatkich 20 dan 80 ballar hajmida bo'lishi mumkin. Bunda yakuniy ko'rsatkich qancha yuqori bo'lsa, xavotirlanish darajasi shuncha yuqori bo'ladi. (Ikkala shkala bo'yicha ham). Ko'rsatkichlarni izohlashda quyidagi xavotirlanish xolatini ko'zda tutib foydalanish.

30 balgacha past

31 – 44 ball o'rtacha

45 ball va yuqori yuqori