

**ШАРАФУТДИНОВА ХАДИЧАХОН  
ГУЛЯМУТДИНОВНА**

**ЎСМИР ПСИХОЛОГИЯСИ:  
ДИАГНОСТИКА.  
ПСИХОКОРРЕКЦИЯ.**

*ИЛМИЙ РИСОЛА*



**ТЕРМИЗ-2017**

ШАРАФУТДИНОВА ХАДИЧАХОН ГУЛЯМУТДИНОВНА

# ЎСМИР ПСИХОЛОГИЯСИ: ДИАГНОСТИКА. ПСИХОКОРРЕКЦИЯ.

*ИЛМИЙ РИСОЛА*



Мустақил Ўзбекистонимизнинг Биринчи Президенти И.А.Каримов «Биз соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказишимиз керак. Соғлом киши деганда, фақат жисмоний соғломлик эмас, балки шарқона одоб-ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонларни тушунамиз» - деб таъкидлаганлар<sup>[1]</sup>.

Ушбу илмий рисола психология магистратура ва бакалавр таълим йўналиши талабалари учун тайёрланган.

Шунингдек, рисоладан педагоглар, амалиётчи психологлар фойдаланишлари мумкин.

**Мухаррир:** ТерДУ, к.ўқит., п.ф.н.Жўраев Т.С.

**Муаллиф:** ТерДУ, к.ўқит., п.ф.н. Шарафутдинова Х.Г.

**Такризчи:** ТерДУ, к.ўқит., п.ф.н. Бегашева Ш.Н.

Илмий рисола Педагогика ва психология кафедраси йиғилишининг №15 сонли қарорига мувофиқ Термиз давлат университети Илмий услубий Кенгашининг «\_\_»\_\_\_\_\_2017 йил №\_\_ сонли йиғилишида муҳокама қилинган ва нашрга тавсия этилган.

## КИРИШ

Ўзбекистоннинг Биринчи Президенти И.А.Каримов “Тафаккур” журналининг мухбири билан суҳбат чоғида, жумладан, шундай дейди: “Ҳар қандай одам ҳам ўсмирлик чоғида, эндигина вояга етиб келаётган даврида жамиятда муносиб ўрнини топиши керак. Акс ҳолда бу нарса нохуш оқибатларга, баъзан эса оғир фожиаларга, ҳатто ижтимоий ларзаларга ҳам сабаб бўлади. Ёш йигит-қизларимизнинг ишда, турмушда, оила ва жамоа орасида ўз ўрнини тополмаслик ҳолатлари уларнинг жамиятда ўз қадрини йўқотишга олиб келади. Ўз қадрига, ўз шаънига эга бўлмаган инсон ҳаётда кўп-кўп тўсиқларга дучор бўлади, беқарор ва салбий таъсирларга берилади, унинг шахс сифатидаги емирилиши ҳам тез кечади.”<sup>2</sup>.

Табиийки айтилган мазкур фикрлар энг аввало ўсмирлар тарбияси учун масъул бўлган педагоглар, айниқса психологлар олдига жуда катта ижтимоий вазифаларни қўяди. Чунки, бугунги кунда ҳар бир ўсмирни тарбиялашдан олдин уни шахс сифатида қабул қилиш тушуниш, ундаги ижтимоий психологик имкониятлар кўламига жиддий эътиборни қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Қолаверса, ўсмирлик даври ўзининг ўта мураккаблиги, психологлар тили билан айтганда, шахс тараққиётида: “ўтиш”, балоғат, “қийин”, “инқироз” ёки “туб бурилиш” даври эканлиги билан унга нисбатан жиддий таълимий-тарбиявий ёндашувни талаб этади.

Психологияда олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатмоқдаки, бугунги кунда ўсмирлар ўқув фаолиятида ва муносабатларида жуда кўплаб муваффақиятсизликларга учрамоқдалар, шунингдек катталар томонидан уларга билдирилаётган муомала жараёнидан қоникмасликлари оқибатида каттик асабийлашган ҳолда фаолият юритмоқдалар. Буларнинг барчаси бизнингча, бугунги кунда ҳар бир ўсмир учун характерли бўлган психологик хусусиятларни ўрганишни ва шу асосида тегишли индивидуал ва гуруҳий тарбиявий таъсир ўтказиш тизимини яратишнитоқозо этмоқда.

## **I-БЎЛИМ**

### **ИНСОН ОНТОГЕНЕЗИ ВА ЎСМИРЛИК**

#### **1.1. ОНТОГЕНЕЗ ПСИХОЛОГИЯСИНИНГ АСОСИЙ**

##### **ТУШУНЧАЛАРИ**

Инсон онтогенези бу - одамларнинг (болалар, ўқувчилар, катталар, эркаклар, аёлларнинг) туғилганидан то умрининг охиригача психик ривожланиш жараёнидир. Инсон психикасининг ривожланиш даврларини аниқлаш, шу соҳадаги маълумотларни тўплаш онтогенез психологиясининг мавзу баҳсига киради. Боланинг туғилишидан то вояга етгунича ҳар томонлама ривожланиши, жамиятнинг тенг ҳуқуқли аъзоси бўлгунича улғайиши ва шахсининг таркиб топиши муаммоларини, буларнинг психологик механизмларини аниқлаш ва шарҳлаш онтогенез психологияси соҳасининг муҳим жиҳатидир.

Бола жамиятнинг аъзоси, мукамал шахс сифатида муайян ижтимоий муҳитда камол топар экан, унинг бугун билиш жараёнлари, ўзига хос хусусиятлари ва руҳий ҳолатлари, онги ривожланади. Ана шу ривожланиш натижасида унинг психикаси, онги гўдакнинг дастлабки оддий акс эттириш (инъиксс) тарзидаги содда онгидаи балоғатга етган инсонларга хос теварак-атрофни, борлиқни, одамларни аниқ, яққол, тўла ва англаб акс эттириш даражасигача тараққий этади.

Инсон зотининг турли жиҳатларини ўрганиш билан болалар анатомияси ва физиологияси, олий нерв фаолияти физиологияси, гигиена, педагогика, этнография каби фанлар шуғуллангани каби унинг камол топишидаги қонуниятларни, субъект психикасини, онгининг мантиқий механизмларини, умуман, одам зотининг туғилганидан то вояга етгунича психик ривожланишини психология фанлари системасининг алоҳида соҳаси — болалар психологияси фани ўрганади ва тадқиқ қилади.

Боланинг психик ривожланишини кузатган психологлар (Л.С.Виготский, П.П.Блонский, А.Валлон, Ж.Пиаже ва бошқалар)-нинг аниқлашича, мазкур камол топишнинг ўзига хос хусусиятларига асосланган (сензитив — қулай)

даврлари мавжуд бўлиб, улар индивиднинг ўзи яшаб тўрган муҳитда (боғча, оилада) тутган ўрни, билиш жараёнлари, ўзига хос хусусиятлари, ҳолатлари, шахси ва онгининг ўсиши даражаси билан бевосита боғлиқдир.

Тадқиқотчиларнинг уқтиришига кўра, табиат ва жамиятнинг қонунлари сингари камол топаётган бола шахси ривожланишининг ҳам ўз қонунлари бор. Бу қонунлар психология фанининг махсус тармоғи — болалар психологиясининг предметига киради. Онтогенез психологияси соҳаси инсон психикаси фақат миқдор жиҳатдан эмас, балки сифат жиҳатдан ҳам ривожланиши, такомиллашиб бориши ва ўзгариши ҳақидаги методологик ҳамда феноменологик қоидага амал қилади.

Ижтимоий ҳаётда, таълим ва тарбияда, гуруҳлар ҳамда жамоаларда, ишлаб чиқаришда, оилавий муносабатларда онтогенез психологияси алоҳида ўрин тутди. Инсон шахсининг таркиб топиши ва билиш жараёнларининг ривожланиши муаммосини, шахс психикасининг тараққиёти қонунларини ҳисобга олмай оқилона ҳал қилиб бўлмайди. Шунинг учун XXI асрга келиб «инсон омили» масаласи долзарб мавзуга айланди.

Онтогенез психологияси-инсон психикасининг ривожланиш қонуниятлари ва хусусиятлари ҳамда шу тараққиётнинг босқичлари тўғрисидага фандир. Онтогенез психологиясининг асосий вазифаси шахснинг камол топиши қонуниятлари ва турли ёш давридаги одамларда вужудга келадиган психик фаолият, ҳолат ва шарт-шароитларнинг ўзаро таъсири хусусиятларини аниқлашдан иборатдир.<sup>23</sup>

Онтогенез психологияси ана шу вазифани ҳал этиш билан амалий мақсадларни рўёбга чиқаради: таълим-тарбия ишларини такомил-лаштиришга ёрдам беради, моддий неъматлар ишлаб чиқаришнинг самарадорлигини оширишга, миллатлараро муносабатларни яхшилашга, шахслараро мулоқотни тўғри йўналтиришга, жамоада ижобий психологик муҳит яратишга, узоқ умр кўриш сирларини очишга, оилавий муносабатларни мустаҳкамлашга, ажралишларнинг олдини олишга хизмат қилади. Модомики шундай экан,

камолотнинг турли даврларини, инсоннинг ёш ва жинсий хусусиятларини ҳисобга олмай туриб, юқоридаги вазифаларни ҳал қилиб бўлмайди.

Мазкур психология фанининг соҳаси алоҳида предмет сифатида XIX асрнинг бошларида вужудга келган, лекин дастлабки илдизи қадимги юнон маданиятига бориб тақалади. Унинг предмети ва қонуниятлари тўғрисида жаҳон психологияси оламида турли қарашлар, назариялар мавжуд. Уларнинг жуда кенг тарқалганлари биогенетик (И.Штерн), социогенетик (К.Левин), бихевиористик (Э.Торндайк), психоаналитик (З.Фрейд) назариялардир.

Илмий психологик адабиётлар, эмпирик маълумотлар онтогенез психологиясининг мустақил фан сифатида ажралиб чиқишига қатор омиллар ва ҳолатлар сабаб бўлган, деган хулосага кедди. Қуйида ана шуларни баён қиламиз.

1. Барча фанлар негизига кириб борган эволюция ғоясининг (Ч. Дарвин) инсон психикасининг ривожланиши жараёнида ўрганиш зарурлиги.

2. Умуминсоний, умумпсихик қонуниятлар турли ёшдаги одамлар хатти-ҳаракатини, психик хусусиятларини ва болаларнинг ўсишига бирор фаолиятнинг таъсирини аниқлаш учун етарли эмаслигини эътироф этиш.

3. Онтогенез психологияси инсоннинг (туғилганидан умрининг охиригача) камолоти учун методологик ва назарий аҳамиятга эга эканлиги тан олингани.

4. Турли ёшдаги одамлар (мактабгача ёшдаги болалар, мактаб ўқувчилари, ўрта ва олий ўқув юртларининг талабалари, ишчилар, ходимлар, қариялар, ҳар хил психологик хусусиятларга эга эканлиги сабабли тарбия, ишлаб чиқариш, ижтимоий-таъминот муассасалари, меҳрибонлик уйлари, қолониялар, ёрдамчи мактаблар, интернатлар, психоневрологикдиспансерлар, қариялар уйлари, шифохоналар ва бошқаларга бўлган эҳтиёжлари ортиб бораётгани.

5. Тиббиёт фани ваунингтармоқлари ривожланиши, психиатрия, психоневрология, психогигиена, сангигиена, болалар ва катталар патологияси, нейрохирургия, генетика, олий нерв фаолияти ва ҳоказолар бўйича комплекс тадқиқотларнинг вужудга келиши, психология, биология, медицина, социология фанларининг ҳамкорлигида илмий тадқиқот ишлари олиб борилиши, яъни интеграциянинг амалга ошиши.

6. Юридик (хуқуқшунослик) психологияси ва унинг соҳалари ижтимоий ҳаётимизда сезиларли ўрин эгаллаётгани ҳамда ёшлар ўртасида қонунбузарликнинг давом этаётгани (суд иши психологияси, криминал психология, пенитенциар ёки ахлоқ тузатиш меҳнати психологияси; вояга етмаган қонунбузарлар муаммоси ва жинойтнинг олдини олиш масалалари).

7. Амалий психологиянинг ижтимоий-сиёсий тус олаётгани ва турмушнинг ҳар бир жабҳасига кириб бориши, шунингдек, ўз ўрнини топаётгани (психологик консултациялар, маслаҳатлар, ауто ва социал тренинглари, ишбилармонлик ўйинлари, арт ва психотерапия, профессиограмма, психодиагностика ва ҳоҳазоларга талаб ортиши).

8. Психология фани соҳаларининг инсон онтогенезидаги ўзгаришларга доир билимларга эҳтиёжи ва талаби ортаётгани (ҳарбий, спорт, савдо, меҳнат, космик, муҳандислик, ижод, авиация, реклама, менежмент психологияларига аниқ материаллар зарурлиги).

9. Экология муаммолари, зоопсихология ва этология вазифалари, миллатлараро муносабатларни барқарорлаштириш, инсонпарварлик ғояларини турмуш тарзига олиб кириш масалаларининг долзарблиги (экология ва инсон, қиёсий психология, шахс психологияси, этник психология ва ҳоказолар).

10. Моддий ишлаб чиқаришни кўпайтириш, саноатда ва қишлоқ хўжалигида кишиларнинг ҳақиқий хўжайинлик туйғусини уйғотиш, ақлий ва жисмоний имкониятларни қидириш, ишлаб чиқариш самарадорлигини ошириш, инсон — инсон, инсон — техника, ер — инсон, инсон — иқлим муносабатларини изчил ўрганиш зарурлиги.

11. Оилавий муносабатларни яхшилаш, ажралишларнинг олдини олиш, иноқ оила яратиш, ёшларни турмушга тайёрлаш, ўз жонига

12. Қасд қилиш ҳолларини бартараф этиш, оилада тенг ҳуқуқлилиқни қарор топтириш ва болалар тарбиясини такомиллаштириш вазифалари.

13. Инсон узок умр кўришининг сирларини — герантопсихологик қонуниятларни очиш ва тарғиб қилиш, давлат муассасаларида, нодавлат



ташкilotларида, психологик билимлардан ўз ўрнида фойдаланиш, узок умр кўришга замин тайёрлаш, қариялар пансионатларида уларнинг руҳиятига мос муносабатда, одилона мулоқотда бўлиш кераклиги онтогенез психологиясини ривожлантиришни тақозо этмоқда.

14. Турли ёш ва ҳар хил жинсдаги инсонлар психикасининг ривожланиши, ўзгариши, ватанимизда яшаётган барча миллат ва элатларнинг ахлоқий ва жисмоний камол топишига ижобий таъсир қиладиган омиллар ҳамда шарт-шароитларни билиш ва улардан унумли фойдаланиш ҳозирги даврда ниҳоятда зарур масала бўлиб қолди. Халқ таълими ходимлари, ишлаб чиқариш ва илмий-тадқиқот муассасаларининг, қишлоқ хўжалик жамоаларининг, фан, адабиёт ва маданий-оқартув ташкilotларининг раҳбарлари инсонни ҳар томонлама камол топган, маълумотли, маҳоратли, ақл-заковатли, ижодий изланишга мойил шахс сифатида камол топиш жараёни қандай содир бўлишини, кексайишнинг хусусиятлари ва ўзига хос жиҳатларини билишга қизиқмоқдалар. Шундай экан, тарбия тизимида ва ишлаб чиқаришда психология бўйича билимсизликни йўқотиш учун болалар руҳиятидан қариялар маънавиятигача назарий ва амалий билимларни эгаллаш ҳозирги давримизнинг муҳим талабидир.

## **1.2. ЎСМИРЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ ТАВСИФИ**

Ўсмирлик даври 10–11 ёшдан 14–15 ёшгача бўлган даврни ташкил этади. Кўпчилик ўқувчиларда ўсмирлик ёшига ўтиш асосан 5–синфдан бошланади. «Энди у бола эмас–у, ҳали катта ҳам эмас» - бу формула ўсмирлик даври характерини билдиради. Бу ёшда ўсмир ривожда кескин ўзгаришлар рўй бера бошлайди. Бу ўзгаришлар физиологик, ҳамда психологик ўзгаришлардир. Физиологик ўзгариш жинсий етилишнинг бошланиши ва бу билан боғлиқ равишда танадаги барча аозоларнинг мукамал ривожланиши ва ўсиши, хужайра ва организм тузилмаларининг қайтадан шакллана бошлашидир. Организмдаги ўзгаришлар бевосита ўсмир эндокрин системасининг ўзгаришлари билан боғлиқдир. Бу даврда ички секреция безларидан бири

гипофез безининг функцияси фаоллашади. Унинг фаолияти организм тўқималарининг ўсиши ва муҳим ички секреция безларининг (қалқонсимон без, буйрак ўсиши ва жинсий безлар) ишлашини кучайтиради. Натижада бўй ўсиши тезлашиди, жинсий балоғатга етиш (жинсий органларнинг ривожланиши, иккиламчи жинсий безларнинг пайдо бўлиши) амалга ошади.

Ўсмирлар ўзларини катталардек тутишга ҳаракат қиладилар. Улар ўзларининг лаёқат, қобилият ва имкониятларини маълум даражада ўртоқлари ва ўқитувчиларга кўрсатишга интиладилар. Бу ҳолатни оддий кузатиш йўли билан ҳам осонгина кўриш мумкин. Ўсмирлик ёшига хос бўлган психологик хусусиятларни ўргана туриб, ўсмирлар шахсининг шаклланиб, ривожланиб, камолатга эришиш йўллари ва унга таъсир этадиган биологик ва ижтимоий омилларнинг бевосита таъсирини тушуниш мумкин. **Бу даврда ўсмир бахтли болалик билан хайрлашган, лекин катталар ҳаётида ҳали ўз ўрнини топа олмаган ҳолатда бўлади. Ўсмирлик даври «Ўтиш даври», «Кризис давр», «Қийин давр» каби номларни олган психологик кўринишлари билан характерланади. Чунки бу ёшдаги ўсмирлар хатти-ҳаракатида ноадекватлик, янги шароитларда ўз ўрнини топа олмаганлигидан психик портлаш ҳоллари ҳам кузатилади. Ўз даврида Л.С.Выготский бундай ҳолатни психик ривожланишдаги кризис деб номлаган. Ўсмирлик ёшида уларнинг ҳулқ–атвориға хос бўлган алоҳида хусусияларни асосан жинсий етилишнинг бошланиши билан изоҳлаб бўлмайди. Жинсий етилиш ўсмир ҳулқ–атвориға асосий биологик омил сифатида таъсир кўрсатиб, бу таъсир бевосита эмас, балки кўпроқ билвоситадир. Ўсмирлик давриға кўпинча сўзға кирмаслик, ўжарлик, тажанглик, ўз камчиликларини тан олмаслик, урушқоқлик каби хусусиятлар хос.**

Катталарға нисбатан агрессив муносабатнинг пайдо бўлиши, негативизм сингари ноҳуш ҳулқ–атвор аломатлари ўз–ўзидан келиб чиқадиган бевосита жинсий етилиш туфайли пайдо бўладиган белгилар бўлмай, балки улар билвосита таъсир кўрсатадиган ўсмир яшайдиган ижтимоий шарт–шароитлар воситаси орқали: унинг тенгдошлари, турли жамоалардаги мавқеи туфайли,

катталар билан муносабати, мактаб ва оиласидаги ўрни муносабатлари сабабли юзага келадиган характер белгиларидир. Мана шу ижтимоий шароитларни ўзгартириш йўли билан ўсмирларнинг ҳулқ–атвориغا тўғридан–тўғри таъсир кўрсатиш мумкин.

Ўсмирлар нихоятда тақлидчан бўлиб, уларда ҳали аниқ бир фикр, дунёқараш шаклланмаган бўлади. Улар ташқи таъсирларга ва ҳиссиётларга жуда берилувчан бўладилар. Шунингдек, уларга мардлик, жасурлик, тантиқлик ҳам хосдир. Ташқи таъсирларга берилувчанлик ўсмирда шахсий фикрни юзага келишига сабаб бўлади, лекин бу шахсий фикр аксарият ҳолларда асосланмаган бўлади. Шунинг учун ҳам улар ота–оналарнинг, атрофдаги катталарнинг шунингдек, устозларнинг туғри йўлни кўрсатишларига қарамай ўз фикрларини ўтказишга ҳаракат қиладилар. Жуда кўп ўсмирлар бу даврда чекиш ҳамда спиртли ичимликларга қизиқиб қоладилар. Катта одам, шунингдек чекувчи, ичувчи сингари янги ролда ўзини нормал, қулай ҳис қилади. Бундай ҳолатларга тушган ўсмир жуда ташвишга тушади ва унда кризис ҳолати юзага келади. Бу кризис ўсмирнинг маънавий ўсиши, шунингдек, психикасидаги ўзгаришлар билан ҳам боғлиқдир. Бу даврда боланинг ижтимоий мавқеи ўзгаради, ўзининг яқинлари, дўстлари, тенгдошлари билан янги муносабатлар юзага келади. Лекин энг катта ўзгариш унинг ички дунёсида юзага келади. Кўпгина ўсмирларда ўзидан қоникмаслик ҳолати кузатилади. Шунингдек, ўзи ҳақидаги мавжуд фикрларининг бугун унда содир бўлаётган ўзгаришларга тўғри келмаётганлиги ўсмирни асабийлашишига олиб келади. Бу эса ўсмирда ўзи ҳақида салбий фикр ва кўрқувни юзага келтириши мумкин. Баъзи ўсмирларни нима учун атрофдагилар, катталар, шунингдек, ота–онасига қарши чиқаётганлигини англай олмаётганлиги ташвишга солади. Бу ҳолат уларнинг ичдан асбийлашишларига сабаб бўлади ва ўсмирлик даври кризиси дейилади.

Ўсмирлик даврида етакчи фаолият–бу ўқиш, мулоқот ҳамда меҳнат фаолиятидир. Ўсмирлик даври мулоқотининг асосий вазифаси бу дўстлик, ўртоқликдаги элементар нормаларини аниқлаш ва эгаллашдир. Ўсмирлар

мулоқотининг асосий хусусияти шундан иборатки, у тўла ўртоқлик кодексига бўйсинади.

Ўсмирларнинг ота–онаси, катталар билан қиладиган мулоқоти асосан уларнинг катта бўлганлик ҳисси асосида тузилган бўлади. Улар катталар томонидан қилинадиган ҳақ–ҳуқуқларини чеклашларига, қаршилик ва эотирозларига қаттиқ қайғурадилар. Лекин шунга қарамасдан у мулоқотда катталарнинг кўллаб–қувватлашларига эҳтиёж сезадилар. Биргаликдаги фаолият ўсмирга катталарни яхшироқ тушинишлари учун ёрдам беради.

Ўсмир ўзида бўлаётган ўзгаришлар, уни ташвишга солаётган муамолар ҳақида катталар билан бўлишишга катта эҳтиёж сезади, лекин буни ҳеч қачон биринчи бўлиб ўзи бошламайди. Ўсмир ўзига нисбатан ёш болалардек қилинадиган муомила –муносабатига қаттиқ норозилик билдиради. Ўсмирлар мулоқоти ниҳоясида ўзгарувчанлиги билан характерланади. Ўсмирлик даврига кимнингдир ҳатти –ҳаракатини имитация қилиш хосдир. Кўпинча улар ўзларига таниш ва ёқадиган катталарнинг ҳатти–ҳаракатларини имитация тақлид қиладилар.

Қайд этиб ўтилган йўналганлик албатта катталарнинг ҳам мулоқот ва муносабатда мавжуд, лекин улар катталарникидан ўз эмоционаллиги билан фарқланади. Тенгдошлари, шунингдек синфдошлари гуруҳида ўсмир ўзининг келишувчанлик хусусияти билан намоён бўлади. Ўсмир ўз гуруҳига боғлиқ ва қарам бўлгани ҳолда шу гуруҳнинг умумий фикрига қўшилишга ва унинг қарорини доимо бажаришга тайёр бўлади. Гуруҳ кўпинча ўсмирда «Биз» ҳиссининг шаклланишига ёрдам беради ва унинг ички ҳолатини мустахкамлайди. Ўсмир ёшдаги бола учун дўст танлаш жуда катта аҳамиятга эга. Ўсмирлик даврида дўст жуда қадрли ҳисобланади. Дўстлар доимий равишда руҳан, қалбан яқин бўлишга эҳтиёж сезадилар. Бу эҳтиёж ўсмир дўстларнинг сўрашиши ва кўришишларида (кўл бериб, кучағлаб кўришиш) бирга ўтириш ва бирга юришга ҳаракат қилишларида кўринади. Кўпгина ана шундай жуда яқин муносабатлар, ўсмирларнинг шахс бўлиб шаклланишдаги,

биргаликдаги ҳаракатларини изи инсон қалбида ва хотирасида бир умрга сақланиб қолади.

Ўсмирлар катталарнинг уларга билдирадиган ишончларига катта эҳтиёж сезадилар. Катталарнинг ўсмир ёшдагилар учун таъсир кўрсатиш, тарбия бериш учун энг қулай шароит—бу умумий меҳнат билан шуғулланишидир. Агар кичик ёшдаги болалар ёрдамчи бўлиш ролларидан қониқсалар, ўсмирлар, айниқса катта ўсмирлар катталар билан тенг равишда фаолият кўрсатаётганларидан, лозим бўлганда уларнинг ўрниларига ҳам ишлай олишларидан қониқадилар. Агар катталар ўсмирларнинг тенг, дўстона, уни тўла тушунадиган ва ақл билан раҳбарлик қилсалар, бунга ўсмирлар ижобий қарайдилар, лекин бу раҳбарлик каттанинг ҳохиш—истаги устунлиги асосида бўлса, ундай ҳолда улар тўла қаршилик кўрсатадилар. Бу қаршилик кўпинча салбий натижаларни, баозан эса депрессияни ҳам юзага келтириши мумкин. Бу ҳолат кўпинча ота —онаси авторитар муносабатда бўлувчи оилаларда учрайди. Кўпгина бундай оилаларда тарбияланаётган ўсмирлар ҳаётда мустақил ҳолда ҳаракат қилишлари, ўз режаларини амалга оширишлари, қийин маосулиятнинг ўз бўйниларига олишлари бирмунча қийинроқ. Улар кўпинча интеллектуал характердаги муаммоларни ҳам қийинчилик билан енгадилар.

Ўсмирлик даврида болаларнинг атрофдаги одамлар билан шахсий ва иш юзасидан бўладиган муносабатларидаги мавқеи ўзгаради. Энди ўсмирлар ўйин ҳамда дамга камроқ вақтларини ажратган ҳолда кўпроқ жиддий ишлар билан шуғуллана бошлайдилар ва уларда билиш жараёнлари жадал ривожлана бошлайди. Ўқиш ўсмирлар ҳаётида катта ўринни эгаллайди. Ўсмирлар ўқишидаги асосий мотив бу уларнинг катталикларини ҳис эттирадиган, англатадиган ўқиш турларига тайёрланишларидир. Улар учун машғулотларнинг асосан мустақиллик бериладиган шакллари ёқади. Бошқа давр болаларига нисбатан ўсмирларнинг фанларни мувафаққиятли ўзлаштиришлари қизиқишларининг орттиришлари ўқитувчининг ўқув материални тушунтира олиш маҳоратига боғлиқ.

Ўсмирлик даврда ўқишнинг янги мотивлари юзага келади. Бу мотивлар асосан ўсмирнинг хаётий режалари, келажак касби, ва идеали билан боғлиқ бўлади. Айнан ўсмирлик даврдан бошлаб болалар хаётий илмий, бадиий билимларни кенайтиришга алоҳида эҳтиёж сезадилар ва бунга ҳаракат қиладилар. Билимли бола тенгдошлари орасида ҳурматга созовор бўлади. Билим ўсмирларга алоҳида бир қувонч бағишлайди ва унинг тафаккур қилиш лаёқатини ривожлантиради.

Ўсмирларнинг ўқув материалларини фақат механик хотирага асосланишлари ҳалақит бериши мумкин. Бу даврда ўқувчиларга бериладиган ўқув материалнинг ҳажми катта бўлгани учун ҳам уни эслаб қолиши ёки бир неча марта такрорлаш йўли билан ўзлаштириш қийин. Бунинг учун албатта ўқувчи ўқув материални мазмунини таҳлил қилиши, ундаги мантиқий тузилишни билиши муҳим.

Бу даврда болаларнинг идрок, диққат ва тасаввурлари ўзгаради, лекин бу ўзгариш боланинг ўзига ва атрофдагиларга сезилмаган ҳолда кечади. Шу билан бирга бу даврда боланинг хотираси, нутқи, тафаккур жараёнлари ҳам жадал ривожланади. Бу ўзгаришлар атрофдагиларга сезиларли даражада бўлади. Ўсмирлик даврда болани англаш ва ўз-ўзини англаш даражаси кўтарилади ва унда ўзи, бошқа одамлар, олам ҳақидаги билимлари чуқурлашади. Ўйин фаолияти аста-секин камайиб, янги фаолиятлар юзага кела бошлайди. Психик ривожланишнинг янги босқичи бошланади. Ўсмирлик даврида ўз фаолиятини назорат этиш ривожлана бошлайди ва ўзини-ўзи бошқаришга интилиши кучаяди. Бир сўз билан айтганда ўсмирлик даври психик ривожланишда кескин бурилиш даври ҳисобланади.

### **1.2.1. ЎСМИРЛИК ИНҚИРОЗИ**

Ўсмирлик даврига келиб бола организми жадаллик билан ва номутаносиб ўсади. Бу ўсиш баъзан боланинг ўзини ёмонроқ ҳис қилишга ва айрим физиологик касалликларни келиб чиқаришга сабаб бўлиши мумкин. Бу

холатларнинг барчаси болани ташвишга солади ва унинг асабийлашига олиб келади.

Ўзини катта бўлиб, ўзгараётганини ҳис қилган ўсмирда энди катталар ҳаёти билан яшаш эҳтиёжи юзага кела бошлайди. Ўсмир ўзини катталардек тўтишга, катта бўлиб қолганини кўрсатишга ҳаракат қила бошлайди. Жуда кўпгина ўсмирлар бу даврда чекиш ҳамда спиртли ичмликларга қизиқиб қоладилар. Катта одам чекувчи, ичувчи сингари янги ролда ўзини нормал яхши ҳис қилмаган ўсмир жуда қаттиқ ташвишга тушади ва ундан кризис ҳолати юзага келади. Шунингдек, бу кризис ўсмирнинг маънавий ўсиши шунинг психикасидаги ўзгаришлар билан ҳам боғлиқдир. Бу даврда боланинг ижтимоий мавқеи ўзгаради ўзининг яқинлари, дўстлари, тенгдошлари билан янги мунособатлар юзага келади. Лекин, энг катта ўзгариш унинг ички дунёсида юзага келади.

Ўсмирда аксарият ҳолларда ўзидан қоникмаслик ҳолати кузатилади. Ўзи ҳақидаги мавжуд фикларнинг бугун унда содир бўлаётган ўзгаришларга тўғри келмаётганлиги ўсмирни иккинчи томондан ташвишлантириб асабийлашишига сабаб бўлади. Бу эса болада ўзи ҳақида салбий фикр ва кўрқувни юзага келтириши мумкин.

Баъзи ўсмирларни нима учун атрофдагилар, катталар кўпинча ота-онасига қарши чиқаётганини англай олмаётганлиги ташвишга солади. Бу ҳолат ҳам ўзларининг ичидан асабийлашишларига сабаб бўлади. Катталарнинг бу даврдаги энг асосий вазифалари ўсмирнинг муаммосини тўғри англаши ва эркин, тўғри яшашига ёрдам беришидаир.

### **1.2.2. ЎСМИРЛАРНИНГ ИНТЕЛЕКТУАЛ РИВОЖЛАНИШИ.**

Ўсмирлик даврида нутқнинг ривожланиши бир томондан сўз бойлигининг ошиши ҳисобига бўлса, иккинчи томондан табиий ва жамиятдаги нарса, воқеа ва ходисаларнинг мазмун моҳиятини англашлари ҳисобига бўлади. Бу даврда ўсмир тил ёрдамида атроф –борлиқни акс этирилиши билан бир қаторда инсон дунё қарабини ҳам белгилаб бериш мумкинлигини ҳис қила бошлайди. Айнан

Ўсмирлик давридан бошлаб инсон айнан нутқ билиш жараёнларининг ривожланишини белгилаб беришини тушуна бошлайди. Ўсмирни кўпинча муомилада сўзларни ишлатиш қоидалари – «Қандай қилиб тўғри ёзиш керак?», «Қандай қилиб яхшироқ айтиш мумкин?» каби саволлар жуда қизиқтиради. Ўсмирлар мактабдаги ўқитувчилар, катталар, ота–оналар нутқидаги камчиликларига жуда тез эътибор берадилар, китоб, газета, радио ва телевидение дикторлари хатоликларига тез эътибор берадилар. Бу ҳолат ўсмирнинг бир томондан ўз нутқини назорат этишга ўргатса, иккинчи томондан катталар ҳам нутқ қоидаларини бузишлари мумкинлигини билишларига ва ўзида мавжуд хатоликларни бир мунча барҳам топтиришларига олиб келади.

Ўсмир сўзларининг келиб чиқиш тарихига, уларни аниқ мазмуни ва моҳиятига жуда қизиқади. У энди ўз нутқида ёш бола сингари эмас, балки замонавий катта одамлар сингари сўзларни танлашга ҳаракат қилади. Нутқ маданиятини эгаллаш борасида ўсмир учун ўқитувчи албатта намуна бўлиши шартдир. Айнан мактаб таълими ўсмир билиш жараёнларини ривожланиш йўналишини сифат жиҳатидан ўзгаришда асосий кучли омил бўлиб хизмат қилади. Билиш жараёнларининг ривожланишида оғзаки ҳамда ёзма нутқнинг биргаликда ривожланиши кучли восита ҳисобланади. Мактабдаги ўқув жараёнларининг тўғри ташкил этилиши ва амалга оширилиши билан ўсмир нутқининг тўғри ривожланишига шароит яратилади. Нутқни ўзлаштиришга ҳаракат бу ўсмирнинг муомала, билиш ва ижодий фаолиятга киришишига эҳтиёж ва интилиш ҳисобланади.

Ўсмирлик даврда ўқиш ва ёзма монологик нутқ ҳам жадал ривожланади. 5–сифндан бошлаб то 9–сифгача ўқиш тўғри, тез ва ифодали бўлиш даражасидан, ёддан ифодали, таъсирли айтиб бера олиш даражасигача кўтарилади. Монологик нутқ эса асардаги кичик бир парчани қайта сўзлаб беришдан, мустақил равишда нутқ ва чиқишлар тайёрлаш, оғзаки мулоҳаза юритиш, фикр билдириш ва уларни асослаб беришгача ўзгаради. Ёзма нутқ ҳам яхшиланган ҳолда ўсмирлар энди уларга берилган эркин мавзу бўйича мустақил ҳолда иншо ёза оладилар. Ўсмирларнинг нутқи тўла тафаккур билан



боғлиқ ҳолатида амалга оширилади. 5–6 –синфлардаги ўқувчилар оғзаки ва ёзма матн учун режасини туза оладилар ва режага амал қила оладилар.

Ўсмирлик даврида назарий тафаккур юқори аҳамиятга эга бўла бошлайди. Чунки бу даврдаги ўқувчилар атроф оламдаги боғланишлар мазмунини максимал даражада билишга ҳаракат қиладилар. Бу даврда ўсмирнинг билшга бўлган қизиқишларида ривожланиш содир бўлади. Илмий назарий билимларнинг эгаллаб олиниши тафаккурнинг ривожланишига олиб келади. Бунинг ҳисобига исбот, далиллар билан фикрлаш қобилияти ривожланади. Унда дедуктив хулосалар чиқаришга қобилият пайдо бўлади. Мактабда ўқитиладиган фанлар ўсмир учун ўз тахминларини юзага келтириш ёки текшириш учун шароит бўлиб хизмат қиладди. Ж.Пиаженинг таъкидлашича «Ижтимоий ҳаёт уч нарсанинг таъсири – тил, мазмун, қоидалар асосида шакллантирилади». Бу борада ўзлаштирилган ижтимоий муносабатлар ўз–ўзидан тафаккурнинг янги имкониятларини яратади.

11–12 ёшдан бошлаб ўсмир энди мантиқий фикрлашга ҳаракат қила бошлайди. Ўсмир бу ёшда худди катталар сингари кенг қамровли таҳлил этишни ўргана бошлайди. Ўсмир тафаккурнинг назарий даражага қанчалик тез кўтарила олиши ўқув материалларни шунчалик тез, чуқур эгаллаш ва унинг интелектини ҳам ривожланишини белгилаб беради. Ўсмирлик даври юқори даражадаги интеллектуал фаоллик билан фарқланади. Бу фаоллик асосан ниҳоятда қизиқувчанлик ҳамда атрофдагиларга ўз лаёқатларини намойиш этиш, шунингдек улардан юқори баҳо олиш эҳтиёжининг мавжудлиги билан белгиланади. Ўсмирнинг катталарга берадиган саволлари кўпгина мазмунли, чуқур ўйланган ва айнан ўша масала юзасидан бўлади. Бу ёшдаги болалар турли гипотезалар туза оладилар, тахминий фикр юрита оладилар, тадқиқ ўтказа оладилар ҳамда маълум бир масала бўйича алтернативларни таққослай оладилар.

Ўсмир тафаккури кўпинча умумлаштиришга мойил бўлади. Республикамизнинг бозор иқтисод шароитига ўтишда кишилардаги амалий тафаккурнинг аҳамияти ошмоқда. Амалий тафаккур тизимида қуйидаги ақлий

сифатлар киради: -тадбиркорлик, тежамкорлик, ҳисоблилик, юзага келган муаммоларни тез еча олишлик. Кўрсатилган барча сифатлар бўлган тақдирдагина амалий туфаккурини ривожланган деб ҳисоблаш мумкин. Бу сифатларни 1–синфданок бошлаб ривожлантира бориш ниҳоятда муҳим. Ўсмирлик даврида ишбилармонлик сифатини ўқувчилар ўз–ўзини бошқаришни йўлга қўйиш шунингдек, умумий фойдали тадбиркорлик ишларида иштирок эттириш орқали ривожлантириш мумкин. Бу борада ўқувчи ижрочи ролида эмас балки бошқарувчи, мустақил йўл танловчи ва тадбиркорлик муносабатларига ўзи киритувчи бўлган тақдирдагина ривожланиш амалга ошиши мумкин.

Бу ёшда тадбиркорликни ривожлантиришда кўпроқ мустақилликни берилиши ўсмир амалий тафаккурининг ривожига ижобий таъсир кўрсатади. Ўсмир ёшдаги болаларда тежамкорликни ривожлантириш ақлниг бошқа сифатларига нисбатан осонроқ кечади, буни кўпроқ уларни қизиқтирадиган нарсаларга мустақил равишда ҳисоб–китоб қилиб боришга йўллаш орқали амалга ошириш мумкин. Ўсмирларда юзага келган муаммоларни тез ва оператив ҳолда ечиш малакасини шакллантириш бирмунча қийинроқ кечади. Албатта бу боланинг темпераментига ҳам боғлиқ. Барча ўсмирларни ҳам тезйўлаб, тез ҳаракат қилишга ўргатиш мушкул, лекин уларни муаммо юзага келиши билан орқага ташамай тез ечишнинг умумий қоидаларга ўргатиб бориш мумкин.

Ўсмирлик даврида интелектнинг юқори даражада ривожланган бўлиши қимматли ва обрўли ҳисобланади. Ўсмир шахсида ва унинг билишга қизиқишидаги ўзгаришлар ўзаро боғлиқ бўлади. Ихтиёрий психик жараёнларнинг ривожланиши ўсмирдаги шаклланиб келаётган шахс мустақиллигига таянади, ўзининг шахсий хусусиятларини англаш ва шакллантириш имкониятлари эса ундаги тафаккурнинг ривожланиши билан белгиланади.

Ўсмирлик даврида диққат, хотира тасаввур тўла мустақиллик касб этиб, энди ўсмир уларни ўз ифодасига кўра бошқара оладиган бўлади. Бу даврда

кайси етакчи функция (диққатми, хотирами ёки тасаввур) устунлик қилаётгани яққол намоён бўлиб, ҳар бир ўсмир ўзи учун ахамиятлироқ бўлган функцияни эътиборга олиш имкониятига эга бўлади. Ушбу функцияларнинг ривожланиш хусусиятларини кўриб чиқамиз:

Ўсмир ўз диққатини ўзи бошқара олади. Дарс давомида интизомнинг бузилиши аксарият ҳолларда ўқувчилар диққатсизлигидан эмас, балки ижтимоий сабаблар билан белгиланади. Ўсмир ўз диққатини тўла равишда ўзи учун ахамиятли бўлган ва юқори натижаларга эришиши мумкин бўлган фаолиятларга қарата олади. Ўсмирнинг диққати яхши бошқариладиган ва назорат этиладиган даражада ривожланган бўлиши мумкин. Боланинг ривожланаётган ихтиёрий диққати ўқитувчи томонидан доимо қўллаб – қувватланиши жуда зарурдир. Педагогик жараёнда ихтиёрсиз диққатни ихтиёрий диққат даражасига кўтариш учун бир қанча услублар ишлаб чиқилган. Шунингдек, ўсмирнинг дарс жараёнида ўз тенгдошлари орасида ўзини кўрсатиш учун шароитни яратилиши ҳам ўсмирдаги диққатни ихтиёрсиздан ихтиёрийга айланишида замин бўлиб хизмат қилиш мумкин. Лектн ўсмирлик даврида жуда каттиқ чарчаш ҳолатлари ҳам бўлади. Айнан 13 –14 ҳамда 16 ёшларда чарчаш чизиғи кескин кўтарилади. Бундай ҳолатларда ўсмир атрофдаги нарса ва воқеаларга тўлиқ диққатини қарата олмайди, Диққатнинг кўринишларига ўсмирлик эришиш ва йўқотиш бўйича тўла қарама-қарши бўлган давр ҳисобланади.

### **1.2.3. ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ШАХСНИНГ ШАКЛЛАНИШИ.**

Жинсий етилиши ўсмирнинг бу ёшдаги хулқ-атворида асосий биологик восита сифатида таъсир ўтказади. Лекин бу бевосита таъсирдир. Социал омиллар эса қуйидагилардир: кичик мактаб ёшдан ўрта мактабга ўтиш яъни яққа ўқитувчи раҳбарлигидан кўпчилик ўқитувчилар тасаруфига ўтиш ва мулоқотдаги ўзгаришлар ижтимоий фойдали ишларни кенгайтириб бориш, мустақил ва амалий ишларни кўпроқ бажариш, шу билан бирга болани

оиладаги ўрни ҳам ўзгаради. Ушбу ўзгаришлар таъсирида болалар жисмоний ва ақлий имкониятларини ўсиб бориши мунособати билан ўзларига кўпроқ ишона бошлайдилар, у энди оилавий муаммолар муҳокамасида ҳам қўшилиша бошлайди. Катта ўсмирларга нисбатан кичик ўсмирларда пайдо бўладиган келиша олмасликни улардаги жинсий етилишига эмас балки атрофдаги шарт шароитлар оиладаги ота-она, ака-укаларнинг унга мунособати маҳалла куй яъни социал шароитлар таъсири билан боғлаш зарур. Шу социал шароит ижтимоий ва улардаги психологик икклимни ўзгартириш билан кичик ўсмирдаги ёмон хулқ-атвор, ўжарлик камчиликларини тан олмаслик каби табиий ҳислатларни олдини олиш мумкин.

Баъзи ўқитувчилар кичик ўсмирдаги бу ўзгаришлар урушқоқлик ва салбий аломатлар, ўжарликларининг илдизлари қаердан келиб чиқадиган ва нима билан боғланганлиги, нимани таъсири эканлиги билмай туриб, нотўғри ташҳис ва хулосалар келтириб чиқарадилар ва бу аксарият ҳолда фожиага олиб келиши мумкин.

Аслида эса бу ўсмир ёки мактаб ёшдаги болаларнинг психик ҳолатларини ва психик ривожланаётганликларини ҳисобга олиш ва психик муаммоларини ечиш эркин ва тўғри ечимлар учун ёрдам бериш уларни ақлий қобилиятларини ривожлантирувчи методлар ёрдамида уларга психологик ёндошиш зарур ва муҳимдир. Кичик ўсмир ёшдагилар билан ишлаётганда ўқувчини ҳар бир ташқи ва ички реакцияси ортида унинг ўз психологик сабаблари борлигини билиш муҳимдир. Бу "маданиятсиз" "зарарли" "тушуниб бўлмайдиган" деб ном олган хатти ҳаракатлар бир қарашда шундай баҳоланади лекин бу хатти ҳаракатлар шахс қарор топиши махсус босқичи учун хос хусусиятдир. Кичик ўсмир психологик "механизими" схематик равишда куйидагича баҳоланади. Эндокрин гормонларини пайдо бўлиши ва уларнинг марказий нерв системасига таъсир қилиши билан боғлиқ бўлган жинсий етилишнинг бошланиши болаларнинг активлигини жисмоний ва психологик имкониятларини оширади ҳамда болада ўзини катталардек ҳис этиш мустақил бўлиш туйғуларини туюш учун қулай шарт шароитларни олиб келтиради. Бирок психик ривожланишни бу

боскичда ҳам бола хали мустақил ҳаракат қилишга тула таер бўлмайди. Асосий зиддиятни келтириб чиқарувчи омиллардан бири ўз мустақиллигини имкониятидан ортик даражада баҳолашдир. Ўз имкониятларини ортикча баҳолаш билан кичик ўсмирни психик имкониятлари уртасида тасовуд пайдо бўлади. Бу зиддиятни хал этилиши қандай содир бўлади ва у болани ташқи курилиши хулқ-атворида қандай намоен бўлади?

Маълумки ҳар бир боланинг мунособатлари аниқ ишларда куринади мустаҳкамланади ва кайд этилади. Бола ўзидаги мустақилликни шакллантириш учун ўзи мустақил ишларни бажаришга тўғри келади. Лекин иккинчи томондан бир марта мустақил иш бажариш учун истемолий шарт шароитлардан холи бўлишга ҳаракат қилади. Лекин мустақил ҳаракат қилиш учун бола бошқа механизмларга эга эмас. Булар ўсмирни ўз кучига ички бир ишончни мавжуд эмаслиги ўз олдида тўрган ва унинг унинг натижасини аниқ тасавур эта олмаслик каби аломатлардир. Бу белгилар мана шу ёшда кишини мустақил ҳаракат қилишга кодир бўлишга айна холларда теварак атрофдаги кишиларга қарши бориб ўзини ҳақ эканлигини қаттиқ туриб химоя қилишга бошқа холларда эса вазиятни вазминлик билан кабўл қилишга дават этади. Кичик ўсмирда ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзини англашни шакллантиришни бир канча йўллари мавжуд. Масалан: бу даврда каттадарга тақлид қилиш ёки оилада ўз ҳурматини талаб қилиш ўз сўзини ўтказиш ўзини ҳурматли обрўйли катта ёшли кишини образига ухшатиб ривожлантириш кучли бўлади. Уларга бирор сўз ёки танбеҳ билан мурожат қилсангиз у ўзини мустақил фикрлай олиши ва бирор ишни албатта уддасидан чиқа оладигандек кўрсатади. Ваҳоланки, хали ўсмирнинг психологик имкониятлари етарли эмас ёки ривожланмаган катталар ўқитувчилар ўсмирдаги бу жараённи психологик нуқтаи назаридан баҳолай олишимиз унга сохта педогогик, юзаки ёндошмай аксинча, унга ўз имкониятларини устиришга ўз ички ва ташқи қобилиятларини ривожлантиришда йуналтиришимиз муҳим.

Ўсмир ёшдаги болани биринчи галда интиладиган нарсани у ўзини энди кичкина бола эмас, катта бўлиб қолганлигини атрофдагиларга ишонтиришдан

иборат. Бу ёшда катталар ўсмирларни билиб билмай қилаётган камчилик ва хатоларини кўпчилик ичида уялтириб камситиб қоралаб эмас, балки психологик йўл билан ёндошган холда ёрдам бериш уни "катта бўлиб қолганлик" туйғусини сўндириб эмас балки катта одам қандай бўлиши ва қандай талабларга жавоб бериши кераклигини аниқлаш зарур. Демак, бу ўсмирни тўлақонли психик ривожланиши учун зарур бўлган ҳаётий бир ҳислат эканлигини билган холда шу билан боғлиқ салбий ишларни психологик табиатини тўғри тушунмоғи ва болаларни ўзларини катта тутишларига тўсқинлик қилмаслик аксинча, уларнинг бундай хатти ҳаракатларини ижобий йўлга солиш учун интилиши керак.

Ўсмирларни ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлиши ғоят катта аҳамиятга эгадир. Ўз тенгдошлари билан тенглик асосида қилинган муаммолар муносабат асосида ўсмир алоҳида бир ижтимоий муносабатлар мактабини ўтайди. Ўзаро қизиқишлар атроф дунёни бир бирларини биргаликда аниқлашлари ва тушунтиришлари улар учун жуда қимматлидир. Ўсмирлар учун уй вазифалари уй ишлари буйича мажбуриятларни бажаришга қараганда тенгдошлари билан мулоқот қилиш муҳимроқдир. Ўз ишлари сирларини бола энди ота онасига эмас балки тенгдошига кўпроқ ишонади. У энди салбий ва ижобий томонларига алоҳида бир урғу бермаган холда ўзи хоҳлаган кишиси билан дўст бўлиш ҳуқуқини талаб этади. Ўз тенгдошлари билан мулоқот ва муносабат жараёнида ўз шахсини эркинлик билан тула номоен эта олади. Ана шу шахсий эркинликни у катта бўлиши ҳуқуқи деб аниқлайди. Ота-оналарнинг бу эркинликнинг бермаслиги ёки ўсмирнинг шундай деб билиши натижасида ота-онага қарши позицияда бўладилар. Шунини алоҳида таъкидлаш лозимки, ана шу мулоқот ва муносабат асосида ўсмирларда ғурур ҳисси шакллана бошлайди. Албатта, ғурур, норма ва қоидалар катталардан ўрганилади лекин ўз ғурурини қандай ҳимоя қилиши ўсмирларнинг алоҳида назоратида бўлади. Улар орасида содиқлик ва тўғрилик каби ҳислатлар юқори баҳоланиб сотқинлик, ўз сўзида турмаслик, эгоизм, қизғончилик қаттиқ қораланади ва қаттиқ жазоланади. Бу жазо у билан уришиш, калтақлаш, унга қарши байкот эълон қилиш ва уни

ёлғизлатиб қўйиш шаклида бўлиши мумкин. Ўсмирлар ўзини хурмат қилишини, ўз фикрини ва қизиқишини химоя қилишни билмаган тенгдошларига жуда паст баҳо берадилар.

#### **1.2.4.ЎСМИРЛИК ПСИХИК РИВОЖЛАНИШДАГИ ЯНГИЛАНИШЛАР**

Ўсмирлик даврида асосан билиш жараёнлари юқори даражада ривожланади. Бу йилларда ўсмирларга хаёт давомида керак бўладиган асосий шахсий ва тадбиркорлик хусусиятлари очик кўрина бошлайди.Хотира механик хотира даражасидан мантиқий хотира даражасига кўтарилади.Нутқ асосан юқори даражада ривожланган, хилма-хил ва бой тафаккур эса ўзининг барча кўринишлари: ҳаракатли, образли, мантиқий даражасида ривожланади.Ўсмирлиарни энди турли амалиёт ва ақлий фаолиятларга ўргатиў мумкин.Шунингдек, бу даврда умумий ва махсус лаёқатлар шаклланади ва ривожланади.

Ўсмирлик даврига жуда кўп зиддиятлар ва қарама-қаршилиқлар хос. Мактаб дастури ва бошқа ишлар билан боғлиқ турли масалаларни ечишда кўзга ташланадиган ўсмирларнинг интеллектуал ривожланганлиги катталарни улар билан бирга жиддий муаммолар бўйича фикрлашга ундайди, ўсмирларнинг ўзлари ҳам бунга ҳаракат қиладилар. Бошқа томондан эса айниқса, келажак касб, хулқ-атвор этикаси, ўз мажбуриятларга масъуллик каби муаммолар муҳокамасида инфантилликни (ёш боларларга хос жисмоний ва психологик ҳолат) кузатиш мумкин.

5-6 синф ўқувиларига синфдаги ўзи эгаллаган мавқеига катта эътибор бериш хусусияти хос. Айниқса 6 синфдан бошлаб ўқувчилар ўз ташқи кўринишларига, шунингдек қарама-қарши жинсдаги болалар ва улар билан ўзаро муносабатларига эътибор бера бошлайдилар.

7-синф ўқувчиларида эса ўз лаёқатларини ривожлантиришга хос қизиқиш юзага келади.8 синф ўқувчилари эса мустақиллик, ўзига хослик, дўстлик ва ўртоқлик билан боғлиқ бўладиган шахсий ҳислатлар юқори баҳоланади.

Ўсмирларнинг ана шу кетма-кет юзага келадиган қизиқишларига асосланадиган ҳолда фаол равишда иродавий ишбилармонлик ва бошқа фойдали сифатларни ривожлантириш мумкин.

Таъкидлаб ўтганимиздек, ўсмирлик даврида турли фанларни турли хил ўқитувчилар ўқитиш муносабати юзага келади. Катталар шахси ва фаолиятини баҳолашнинг янги мезонлари ҳам уларда шакллана бошлайди. Ўсмирлик асосан билимли, талабчан, ҳаққоний, ўқув материални қизиқарли ва тушунарли йўл билан етказа оладиган ўқувчиларни ажратмайдиган ўқитувчиларни кўпроқ ҳурмат қиладилар ва яхши кўрадилар. Улар ўқитувчи билан муносабатларига ҳам катта эътибор берадилар.

10-15 ёшли болаларнинг фаолият мотивларида ҳам қуйидагича ўзгаришлар амалга ошади. Илк ўсмирлик даврида кўпчилик ўсмирлар асосан ўзларига салбий шахсий тавсиф берадилар. Катта бўлган сари ўсмирнинг ўз-ўзига берган баҳоси дифференциал характерда (хулқ-атворида, ижтимоий вазиятларда ўзини тўтишга ва айрим хатти ҳаракатларига) бўла бошлайди

### **1.3. ЎСМИРЛИК ДАВРИДАГИ ҚЎРҚУВ ҲУСУСИЯТЛАРИНИ НАЗАРИЙ ХАМДА ЭМПИРИК ЎРГАНИЛГАНЛИГИ**

Кўпгина инсонлар болаликни қайғусиз ва бахтли даврлар деб ҳисоблашади, аммо ҳаётнинг бу босқичи ҳам қайғу ва қўрқувлардан холи эмас. Ҳақиқатдан ҳам болаларнинг кўп қисми нотаниш инсонларга ва вазиятларга дуч келганларида баъзи бир эмоционал ва хулқ-атворий оғишишларни намоён қиладилар. Масалан, улар кўпинча хавотирлик ҳис қиладилар. Статистик маълумотларнинг кўрсатишича, болаларнинг деярли ярми кўпгина қўрқувлардан азият чекар эканлар. Мактаб, соғлиқ ва шахсий хавфсизлик болаларни айни ҳаяжонга солувчи мавзулар ҳисобланади.

Ўсмирлик даври инсон ҳаётининг энг мураккаб давларидан бири ҳисобланади. Физиологик ўзгариш ва жинсий етилишлар, босим остидаги ижтимоий ва академик талаблар, шубҳа – гумонлару, ўз-ўзини айблаш кўпгина



Ўсмирларни кўзгалувчан ҳамда тушкун ҳолатларга солиб қўяди. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бугунги кун ўсмирлари кўп ҳолларда ўз ҳаётларидан мамнун бўлсалар-да, 10 йил аввалги тенгдошларига қараганда ўзларига ва атрофдагиларга нисбатан ишончлари паст ҳамда таъсирчанроқдирлар [32].

Бу давр хақида батафсилроқ тўхталиб ўтадиган бўлсак, ўсмирлик онтогенетик ривожланиш поғонасининг бир босқичи сифатида болоғатга етиш даврининг ўзига хос хусусиятлари, қонуниятлари, имкониятлари, хатти-ҳаракат мотивлари ифодаланиши ва вужудга келишининг мураккаблиги билан инсон камолотининг бошқа ёш даврларидан кескин фарқ қилади.

Илк ўсмирлик 11-13 ёшни, катта ўсмирлик 14-15 ёшларни ўз ичига олади. Бу даврнинг энг муҳим хислати шундан иборатки, у болаликдан ўспиринлик, катталиққа, ёшлиқдан етукликка ўтиш давридир.

Юқорида таъкидланганидек, ўсмирлик қарама- қаршиликларга бой даврдир. Уни баъзи олимлар “кризислар, таназзуллар” даври деб ҳам атайдилар. **Сабаби, ўсмир руҳиятида шундай инқирозий ҳолатлар кўп бўладики, у бу инқирозни бир томондан ўзи ҳал қилгиси келади, иккинчи томондан, уни ҳал қилишга имконияти, кучи ва ақли етишмайди.** Лекин шуларга қарамай, бола ўзи билиб- билмай ўз ақлий салоҳиятини ўстиришга тиришади, чиройли фикрлашга ташна бўлади ва бу унинг психик тараққиётидаги энг муҳим ўзгариш ҳисобланади.

Ўсмир шахсининг такомиллашуви ва шаклланишига туртки бўлган омиллардан бири ўқув фаолияти мотивларидаги сифат ўзгаришдир. Кичик мактаб ёшидаги боладан фарқли, ўсмир энди фақат билимлар тизимига эга бўлиши, ўқитувчининг мақтовини эшитиш ва «5» баҳоларни кўпайтириш учун эмас, балки тенгқурлари орасида маълум ижобий мавқени эгаллаши, келажакда яхши одам бўлиши учун ўқиш мотивлари устивор бўла боради. Лекин И.В.Дубровнинг берган маълумотларига кўра, ўқув фаолияти мотивлари орасида умуман билиш, янги билимларга эга бўлиш мотиви кучсиз бўлгани сабабли, улар мактабга боргиси келмайди. Ўқишга оғриниб келиб, салбий

эмоциялар ва хавотирлик ҳисларини бошдан кечирадилар (ўртача 20% ўқувчилар). Бу катталарнинг ўсмир билан ишлаштини қийинлаштиради.

Ўсмирнинг шахс сифатида тараққий этишида икки ҳолат кузатилади: бир томондан бошқалар тенгқурлар билан яқинроқ алоқада бўлишга интилиш, гуруҳ меъёрларига бўйсуниб, иккинчи томондан мустақилликнинг ошиши ҳисобига бола ички рухий оламида айрим қийинчиликлар кузатилади. Ўзгаларни англаш билан ўз-ўзини англаш ўртасида қарама-қаршиликлар пайдо бўлади. Кўпинча ўсмир ўз имкониятларини юқори боҳолайди, бошқалар эса унинг кучи, иродаси ва салоҳиятига ишончсизлик билан қарайди. Лекин, шундай бўлса ҳам ўзини нима қилиб бўлса-да, тенгқурлар жамияти томонидан тан олинисига эришишга интилади ва улар билан мулоқот ҳаётининг маъносига айланиб қолади. Агар ўсмир шу даврда бирор сабаб билан тенгқурлари жамияти томонидан инкор қилинса, у бунга жуда катта мудҳиш воқеадек қарайди, мактабга бормаи қўйиши, ҳаттоки суицидал ҳаракатларни ҳам содир этиши мумкин.

Ўсмир хулқ-атвориға ва хатти-ҳаракатларига таъсир кўрсатувчи омиллардан бири бу – кўрқувдир. Бошқа ёш даврларида учрагани каби ўсмирлик даврида ҳам кўрқув бир қанча турларда намоён бўлади. Бу ёшдагиларда асосий кўрқув ота- оналарнинг ўлимидан кўрқиш бўлиб (барча 15 ёшли ўғил ва 12 ёшли қиз болаларда), урушдан кўрқиш (13 ёшли ўғил болаларда 90 % ва 12 ёшли қиз болаларда 91%) ҳисобланади. Бу иккала кўрқув ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлиб, уруш ота- оналар учун ўлим хавфини туғдиради. Бошқа яққол ифодаланган ва ўзаро боғлиқ кўрқувлар гуруҳи – бу ўз ўлимидан кўрқиш (13 ёшли ўғил болаларда 63% ва 11 ёшли қизларда 70%), хужумдан кўрқиш (13 ёшли ўғил болаларда 54%, 11 ёшли қизларда 70%), ўт кетишидан кўрқиш (10 ёшли ўғил болаларда 52% ва 10-11 ёшли қизларда 80-79 %) ҳисобланади.

Ўсмирлик ёшидаги ўғил болаларда касалланиб қолишдан кўрқиш максимал даражага етади (шунингдек, юқумли касалликлар билан оғриш – 39 %, 13 ёшларда), кўрқиш (11-12 ёшда 50-52%) баландликдан кўрқиш (14 ёшда 35%)

кабилар учрайди. Қизларда максимал даражага етмаса ҳам хайвонлардан кўрқиш (14 ёшда 51%), чуқурликдан кўрқиш (11 ёшда 50 %) ва кечикиб қолишдан кўрқиш (10-11 ёшларда 10%) етарлича ифодаланади. Энг юқори омил бўлиб (ўғил ва қиз болаларда 61%) ухлаш олдиан ва қороғуликдан кўрқиш ҳисобланади. Бу кўрқувлар универсал табиатга эгаллиги боис, улар бошқа кўрқувларнинг намоён бўлиши учун ўзига хос шароит ёки асос ҳисобланади. Шунга қарамасдан қиз болалар ва ўғил болаларда ҳам кўрқувларнинг ўртача миқдори мактабгача ёшдагилар билан солиштирганда ўсмирлик даврида анча камайишини кўриш мумкин.

Мактабгача ёшдаги болаларда ўз жонини сақлашга қаратилган кўрқувлар кўпроқ бўлса, ўсмирлик даврида эса ижтимоий табиати бўйича шахслараро муносабатлардан кўрқиш солиштирма оғирлиги ортади.

#### 1.4. ЎСМИРЛИК СОЦИОФОБИЯСИ

Асосан ўсмирлик даврида учрайдиган кўрқувлардан бири бу-социофобиядир. Бу ҳолат кичик гуруҳ ёки чегараланган муҳитда атрофдаги одамлар томонидан эътиборнинг қаратилиши натижасида кўрқувнинг вужудга келишидир (масалан, мактаб синфларида). **Социофобия билан азият чеккан инсонлар билимлари етишмаслигидан ёки ўзларининг камчиликлари бошқа одамлар гувоҳлигида намоён бўлиб қолишдан чўчийдилар ҳамда укувсиз ҳамкор бўлиб қолишдан кўрқадилар. Шунинг учун улар кўпчилик орасида ўзларини кўрсатишдан, нотаниш одамлар билан суҳбат қуришдан ва учрашишдан қочадилар. Социофобияга учраган ўсмирлар дарсда жавоб беришдан бош тортадилар.** Улар бошқа болаларга нисбатан одамовироқ бўлиб, танқидни ҳамда уларни муҳокама қилишларини ёқтирмайди. Уларга мактабга бориш, жамоат ишларида қатнашиш ёқмайди, ижтимоий муносабатлар жараёнида баъзи малакаларни ўзлаштиришлари қийин кечади.

Социофобия билан оғриган одамлар бошқаларнинг диққат марказига тушиб қолганда юзлари қизариб, қўллари титраши, кўнгил озиши, пешоб ажралиб чиқиши каби ҳолатлар кузатилади. Улар баъзан одамлардан

“қочиш”ларида айнан мана шу соматик ҳолатларни асосий сабаб деб ҳисоблайдилар.

Шуни инобатга олиш керакки, ижтимоий хавотирлик ўсмирлик даврида табиий ҳолдир. Социофобияга оммавий вазиятлардаги доимий хавотирлик деб караш мумкин. Социофобиянинг махсус белгиларидан бири – танланган мутизм бўлиб, у маълум бир оммавий вазиятларда суҳбатдан бутунлай бош тортишида намоён бўлади. Одатда бунда бола ўз уйида ва яқин дўстлари олдида бемалол гаплашиши, аммо мактабда ва нотаниш кимсалар олдида умуман гапирмаслик ҳолатлари кузатилади. Социофобияга дучор бўлган ўсмирлар одамлар олдида уялиб қолишдан, обрўлари тушишидан, ҳақоратланишдан, камситилишдан доимо ҳимояланадилар. Улар ҳақида ёмон гапиришларидан ёки ўйлашларидан, уларни масхара қилишларидан кўрқадилар.

Ижтимоий кўрқув, яъни социофобия қуйидаги кўринишларда намоён бўлиши мумкин:

- Ўзининг номукамаллигидан, бошқалар олдида аҳмоқона ва фаросатсиздек бўлиб кўринишдан кўрқиш.

- Бошқалар олдида ҳақоратланишдан, камситилишдан, ютқазиланган, ҳурмат ва обрў - эътибор йўқотишдан кўрқиш.

Социофобия махсус кўринишда (масалан, суҳбатлашишдан ёки сўзга чиқишдан кўрқиш, жамоат жойида овқатланишдан, бошқалар нигоҳи остида бирон нима ёзишдан кўрқиш) ҳамда кенгроқ доирадаги кўрқув (яъни инсонга бошқа одамлар қараб туришганининг ўзидаёқ қаттиқ кўрқувга тушиш) ҳолатида намоён бўлади. Биринчи ҳолатда ҳам, кейинги ҳолатда ҳам инсонлар ўзларини айблайдилар.

Психологлар ва психотерапевтлар социофобияни ижтимоий кўрқув ёки мулоқот кўрқуви деб ҳам атайдилар. Дарҳақиқат, социофобияга дучор бўлган инсонларнинг аксарият қисмида мулоқот кўникмаларининг яхши шаклланмаганлигини кўриш мумкин. Мулоқотдан кўрқиш турли инсонларда турлича кечади. Баъзи одамлар омма олдида нутқ сўзлашдан кўрқса, баъзилар

янги танишув ва муносабатлардан қочадилар, яна баъзиларда эса бу ҳолат ўз шахсий фикрини баён этишдан кўрқиш, уялиш кўринишида намоён бўлади.

Юқорида таъкидланганидек, социофобия, асосан, ўсмирлик давридан бошлаб шаклланади. Бундай ўсмирлар бошқалар эътибори уларга қаратилиши мумкин бўлган вазиятдан қочадилар. Баъзилар ҳатто унча катта бўлмаган жамоа олдида сўзга чиқишдан, бошқалар олдида овқатланишдан, қарама-қарши жинс вакиллари билан сўзлашишдан кўрқадилар. Бундай пайтда уларда кизариб кетиш, товушнинг ўзгариши, қўлнинг қалтираши, ҳатто кўнгил айниши каби белгилар кузатилади. Аслида бу белгилар кўрқув туфайли содир бўлишига қарамай, социофобияга дучор бўлган инсонлар бу вазиятни аксинча бу каби белгилар одамлардан қочишга сабаб бўлган, деб эътироф этишади.

Социофобиянинг келиб чиқиши кўпгина сабабларга боғлиқ. Масалан, кўп ҳолларда социофобия ота- она томонидан йўл қўйилган тарбиядаги хатоликлар туфайли вужудга келади. Яъни бунда ота-оналар фарзандларининг камчиликлари ва муваффиқиятсизликларини доимо эслатаверишади, натижада бола бутун диққат-эътиборини ўз камчиликларига қаратишга ўрганиб қолади. Бу ҳолат шу даражага бориб етадики, ўзини тутиши, интеллекти, ташқи қиёфаси нормал инсонлар ҳам ўзларини хунук, беўхшов, фаросатсиз деб ҳисоблай бошлайдилар. Социофобияни келтириб чиқарувчи сабаблардан яна бири болага ёшлигиданоқ атрофдаги одамлар томонидан қўпол ва ноҳақ муносабатда бўлингани ҳамда омадсизликка дуч келганларида атрофдагилар томонидан кўп танқид қилинганлигидир. Яна бир сабаб сифатида ижтимоий муносабатларда мулоқот кўникмаларининг шаклланмаганлиги ва одамлар орасида ўзини тута олиш малакаларининг яхши ривожланмаганлигини ҳам кўрсатиш мумкин.

Социофобия кишилар ҳаётига катта таъсир кўрсатади. Одамлар билан мулоқот қила олмайдиган ёки одамлар орасида нутқ сўзлай олмайдиган, ўзининг қобилиятларини намоёиш қила олмайдиган киши жиддий вазифаларни бажара олмайди, шахслараро муносабатларда ҳам ўз ўрнини топишга

кийналади. Чунки бундай инсонлар одамлар тўпланадиган, дўстлик муносабатларини ўрнатиш мумкин бўлган жойларга бормасликка ҳаракат қилади. Бу ҳолат инсоннинг яшаш тарзи ва турмуш доирасини чегаралаб кўяди. Бундай инсонлар ўзларини жуда ҳам ёлғиз сезадилар, байрамларни ҳам камдан-кам нишонлайдилар, уларда турмуш қуриш ва мансаб поғонасидан юқорилаш имконияти ҳам кам бўлади. Бу вазият эса уларда депрессияни юзага келтиради. Бу ҳолатдан чиқиб кетиш учун эса улар кўпинча алкоголь ва наркотик моддалардан нажот излайдилар. Ҳар йилги кўрсаткичлар бўйича аҳолининг 8 % ида социофобия ҳолати кузатилади.

Авваллари социофобияга кам учровчи ҳодиса сифатида қаралган бўлса, ҳозирда бутун жаҳон олимлари бу ҳолатни асосан ўсмирлик давридан бошланувчи кенг тарқалган кўрқув тури сифатида эътироф этишади. Социофобия борасидаги концепциялар XX асрнинг 70 – йилларидан бошлаб вужудга кела бошлади.

Raboch I. (1995) нинг маълумотларига қараганда, социофобия инсон онтогенезининг маълум бир босқичида 13 % гача аҳоли азият чекиши мумкин бўлган психик оғишишдир. Социофобия инсон саломатлигига жиддий таъсир кўрсатиб, кўпгина касалликлардан ташқари суицидга мойилликни туғдиради.

Бир қанча олимларнинг фикрига кўра (Azais F, Grange B, 1995), социофобиянинг вужудга келиши инсонларнинг ўз-ўзига берадиган баҳосининг пастлиги ҳамда ўзига ишончнинг йўқлиги билан боғлиқдир.

Ўзбек психологлари томонидан ҳали социофобия муаммоси ўрганилмаган бўлсада, аммо умумий жиҳатдан кўрқув муаммосига тўхталиб ўтилган. Жумладан, Д.Р.Раҳмонова ўзининг “Ўсмирларда кўрқинч детерминацияси хусусиятларининг турли вазиятларда ривожланиши” мавзусидаги илмий ишида меҳрибонлик уйларида, оилада ва меҳнат тузатиш колонияларида яшовчи ўсмирлар ўртасида тадқиқот олиб борган бўлиб, психик оғишиш чегаравий зонасининг учта, яъни дезинтеграциялашган, биологик ва ижтимоий таркибий қисмларини аниқлашга имкон берадиган кўрқинч детерминацияси механизмларини ёритиб берган ва ўз илмий изланишларига таянган ҳолда

шахслараро муносабатлар жараёнида эмоционал зўриқиш туфайли юзага келадиган кўрқинчнинг ўсмирлар психик ҳолатига жиддий таъсир кўрсатишини таъкидлаб ўтган [16].

Демак, социофобия ҳозирги кунда кенг тарқалган, ўрганилиши лозим бўлган ва ҳал қилиш йўллари излашни тақозо қилувчи муаммолардан биридир. Айнан мазкур жараённинг келиб чиқишига таъсир этувчи стимулларни ўрганиш ва буни кенг жамоатчиликка тадбиқ этиш жуда муҳимдир.

## **I I-БЎЛИМ**

### **ЎСМИР ХУЛҚ-АТВОРИ ДИАГНОСТИКАСИ**

#### **2.1. КОМПЬЮТЕР ЎЙИНЛАРИ ҚАРАМЛИГИ АНКЕТАСИ**

1. Сиз олдиндан компьютер ўйинлари ҳақида ўйлайсизми, ўйиннинг ўтилган босқичларини эслайсизми, кейингиларини олдиндан сезиб завқланасизми?
2. Компьютер ўйинларини ўйнаётганда вақт етишмаслигини сезасизми, доимо кўпроқ ўйнашни хоҳлайсизми?
3. Ўқитувчи, раҳбарлар ёки ота-оналардан машғулотнинг бир қисмини компю-тер ўйинларига алмаштиришни сўраганмисиз?
4. Ҳар доим ҳам ўйинни бирданига тўхтатиш қўлингиздан келмаслигини сезасизми?
5. Узоқ вақт компьютер ўйнамасангиз, ўзингизни чарчаган ва асабий ҳис қиласизми?
6. Одатда сиз режадагига қараганда кўпроқ компьютер ўйинлари билан машғулсиз.
7. Компьютер ўйинлари туфайли шахсий ҳаётда ва ўқишда кўнгилсизликларга дуч келиш ҳоллари ҳам бўлган.
8. Компьютер ўйинларига бўлган қизиқишингизни яшириш учун ота-онангиз, педагоглар, врачлар ва бошқа инсонларни алдашга тўғри келган.
9. Ота-онангиз, ўқитувчилар, дўстлар келганда компьютер ойнасини тезда беркитишга тўғри келган.
10. Ўйлайманки, энг яхши ўйин бу – 3Д -эқшин ( Doom, Quake, Cont. Str., St. Trek Voyager ва бошқалар).
11. Ким 3Д-эқшин ва шу кабиларни ўйнамаса, у – Ламер.
12. Уйингизда 3Д-эқшин ўйинли 3та диск бор, сиз тез-тез улардан фойдаланасиз.
13. Реал ҳаётдаги муаммолардан узоқроқ бўлиш учун бир неча бор компьютер ўйинларидан фойдалангансиз.



14. Сиз кайфиятингизни кўтариш учун ( масалан, айбдорлик ҳисси, асабий-лашиш, ноиложлик), ёки шунчаки тинчланиш учун компьютер ўйинлари ўйнамоқчисиз.

Бу ердаги қанча фикр сиз учун ҳаққоний?

**Натижалар:**

Агар сиз 5 тадан ортиқ саволга “ҳа” деб жавоб берган бўлсангиз, компьютер ўйинларига қарамлик (тобелик) сизда мавжуд.

3 ёки ундан ортиқ саволга “ҳа” деб жавоб берилса, бу муаммо - долзарб.

Агар 9-14 оралиғидаги саволлардан 3 тасига тасдиқ жавоби олинган бўлса, аҳвол ўта жиддий.

**Ушбу тавсияларга риоя қилинганда, қандай натижаларга эришиш мумкин?**

1. Сабабсиз дарс қолдирувчи ўқувчи ва тарбияланувчилар сонининг камайиши.

2. Таълим муассасаларининг ҳуқуқбузарликни олдини олиш бўйича олиб борилган ишлари самарадорлигини ошиши.

3. Билимида бўшлиқлар бор ўқувчилар сонининг камайиши.

4. Вояга етмаганларнинг бўш вақтини максимал қамраб олиш.

5. Ҳуқуқбузарлик, назоратсизлик, гиёҳвандлик, ва бошқа салбий ижтимоий хулққа мойиллиги бор вояга етмаган ёшлар сонининг камайиши.

Албатта, хафли гуруҳга кирадиган болаларнинг руҳий ҳолатидаги салбий ўзгаришларни ўз вақтида аниқлаш, уларни ижтимоий ҳолатга мослаштириш, таълимга жалб этиш ва бўш вақтини мазмунли ташкил этиш ишларни ташкил этиш, дарс қолдириш ва ўзлаштирмаслик каби муҳим вазифаларни ҳал этишда мактаб психологи, синф раҳбари ва ота-оналарнинг биргаликдаги ҳаракати катта роль ўйнайди. Бундай ўзаро ҳаракат учун шароит яратиб бериш эса мактаб раҳбарининг вазифасидир. Мактаб директори ўқув-тарбиявий жараён самарадорлигини такомиллаштириш борасидаги муаммоларни ҳал этишни ўзининг бош вазифаси деб ҳисоблайди.

Мисол тариқасида мактабларда учраб турадиган аниқ бир муаммони ҳал этилишини кўрсатишимиз мумкин.

8-“А” синф ўқувчиси Эргашев Фатхулла, тез-тез дарс қолдиради, кўп вақтини компьютер ўйинлари ўйнаш билан ўтказди.

### **Муаммо**

Дарс қолдиради

Ёлғонни кўп гапирди

Ўқитувчиларга

кўполлик қилади

Синф ҳаётига

эътиборсиз

Ўзидан кичкиналар-нинг пулини олиб қўяди.

“Ота-онанга айтаман” дейилса, йиғлай бошлайди.

Муаммолар ўртасидаги боғлиқлик ва уларни ҳал этишда ким ёрдам бериши мумкинлигини излаб, сиз аста-секин ҳаракатга тушасиз. Барча натижаларни қайд этиб боринг, биринчи сафар баъзи муаммолар ҳал этилмадими, кузатувлардан келиб чиқиб, бошқа схемани ишлаб чиқинг.

Юқорида берилган жадваллардаги “Муаммони қандай ҳал этиш керак?” графасини албатта тўлдилинг. Ишонинг, фақатгина шароитни мукамал таҳлил қилиб, бутун кучни ишга солибгина, Сиз натижага эришинингиз ва болага ёрдам беришингиз мумкин.

### **Ким ёрдам бериши мумкин?**

Обрўли ўқитувчи. Ким?

Психолог

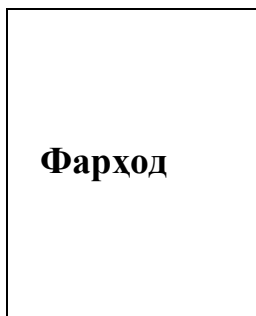
Биринчи ўқитувчи

Акаси

Ўвлидаги дўстлари

“Оталар кенгаши” аъзолари дўстлари –Адҳам, Рашид, Хумоюн, Профилактика нозир

Маҳалла оқсоқоли



## **2.2. ХУЛҚИДА ОҒУВЧАНЛИГИ БЎЛГАН ЎҚУВЧИЛАР, УЛАРНИНГ СИНФ РАҲБАРЛАРИ, ОТА-ОНАЛАРИ БИЛАН ИШЛАШ .**

Ўқувчилардаги психологик хусусиятлар, ривожланишида ўзига хос томонлар, улар ўртасида салбий одатларни олдини олиш ва бошқа масалалар доирасида умумтаълим мактаблари амалиётчи психологлари томонидан қатор тадбирлар, яъни психотренинг ва психокоррекцион ишлар олиб борилади. Мактабларда болаларга нисбатан баъзан “тарбияси қийин бола” жумласи ишлатилади. Асосан тарбияси қийин болалар деганда кўп ҳолатларда вояга етмаганлар билан ишлаш кузатилади.

Тарбияси қийин болалар келиб назоратчилари ик ва ўғриликка мойил ўқувчилар назарда тутилади. Кузатишлардан маълум бўлишича, тарбияси қийин болалар тарбия жараёнида педагогик таъсирларга қаррўйхатида ҳисобга олинган, гиёҳвандлик ва спиртли ичимлик ичишга, безорилшилиқ кўрсатади, уларнинг ҳулқида ўзини биз ҳоҳлагандай тутмаслик ҳолатлари чиқишининг асосий сабабларидан бири уларда ўқишга нисбатан салбий муносабатнинг пайдо бўлишидир. Одатда бундай муносабатнинг пайдо бўлишига бошқа сабаблар ҳам таъсир кўрсатиши мумкин. Жумладан ўқув фаолияти усули, малакалари тўла таркиб топмаганлиги сабабли нисбий билим олиш билан қаноат ҳосил қилиш, ўзлаштириш қобилиятининг суст ривожланганлиги, муайян вазиятларда ҳукм ва ҳулоса чиқаришда қийинчиликка дуч келиш, ўқитувчилар томонидан ўқувчига объектив баҳо берилмаслиги, ўқитувчи томонидан боланинг индивидуал-психологик ва интеллектуал имкониятига етарлича эътибор берилмаслиги, ўқитиш савиясининг пастлиги, дарсларнинг қизиқарсиз ўтилиши, ўқувчининг синф жамоаси билан яхши алоқада бўлмаслиги ва бошқалар. Ўқувчи билан жамоа фикрининг мос келмаслиги унинг жамоа ичида ўз ўрнини борган сари йўқотиб боришига сабаб бўлади. Жамоа аъзолари бундай ўқувчининг қарашларини вақти-вақти билан ҳисобга олишлари яхши натижа бериши мумкин. Ўқувчининг фикр ва қизиқишларини жамоанинг қўллаб қувватламаслиги ёки бепарволиги уни қонунбузарликка

ундайди ва гиёҳвандлик каби салбий ҳолатларнинг келиб чиқиши учун имконият яратади. Натижада бола учун келажак режаларининг поймол бўлиш хавфи туғилиб, ўқишдан ва жамоадан юз ўгирган ўсмир ўз келажagini, орзу-умидларини мактаб ва тенгдошлари фаолиятига боғлашдан кўра, янги “дўстлари” билан алоқа қилишни афзал кўради ва бошқа кишилардан нажот излайди. Бунинг натижасида ўсмир носоғлом хулкли болалар тўдасига тушиб қолади ва улар хулқ –атворига хос бўлган характерга эга бўлади. Бундан ташқари, оилавий шароитнинг салбий таъсири ҳам тарбияси оғир ўсмирларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Айрим оилаларда бола учун зарурий имкониятлар мавжуд эмаслиги сабабли бола ноҳуш ҳолат билан ёлғиз кураш олиб бориш кечинмалари билан яшайди. Ўсмир дунёсида оилавий шароитга нисбатан пайдо бўлган норозилик ҳисси кундан кун авж олиб, ички қўзғолонга айланиб боради. Бундан ташқари, ота-она ўртасидаги муносабатларнинг носоғломлиги, баъзи ота-оналарнинг спиртли ичимликларга ружу қўйишлари ҳам боланинг руҳий дунёсига таъсир кўрсатади. Кўпинча, ўқувчилардаги тарбияси қийинлик оиладаги ва таълим тизимидаги педагогик қаровсизлик натижасида юзага келади. Педагогик қаровсизлик қуйидаги даражаларда тавсифланади:

1.Паст. Ҳатти-ҳаракат, хулқ-атвордаги беқарорлик. Ўз “мен”ига ортиқча баҳо бериш. Асосан ёшига хос бўлган характер белгиларининг устунлик қилиши.

2.Ўрта. Катталар ва тенгқурлари билан алоқанинг бўзилиши. Ўқиш ва меҳнатга қизиқмаслик, низолар эгоистик йўналишга асосланиши. Педагогик таъсир чоралари тўғри қабул қилинган ҳолда унга амал қилмаслик.

3.Юқори. Салбий характер хусусиятлари яққол намоён бўлади. Ҳуқуқбузарлик ошқора қилинади. Катталар билан ўзаро муносабатда тажовўзкор бўлади. Ўзлари тўғри деб қабул қилган “ахлоқ нормалари”ни оқлашга уринадилар. Улар ҳуқуқбузарлик чегараларини тушуниб етмайдилар.

4.Криминал. Вояга етмаган ҳуқуқбузарлар бўлиб, уларнинг хулқ-атворини бошқариб бўлмайди. Бундайлар ҳар қандай тарбия воситаларига қаршилик

кўрсатадилар. Ҳатти-ҳаракатларида тажовўзкорлик кўпроқ учрайди. Улар ўзларининг ҳуқуқбузарлик мотивларини ўзлари белгилаган “ахлоқий меъёрлар” билан ўлчайдилар, натижада жиноятга қўл урадилар.

Амалиётчи психолог аввало болаларнинг оилавий аҳволини ўрганиш, мактаб билан ота-она ўртасида ўзвий алоқани ўрнатиш, фан ўқитувчилари билан алоқани мустаҳкамлаш, ўқувчининг дарсга қатнашини кузатиш, дарсдан ташқари фаолиятини назорат қилиш, турли савол-жавоблар ўтказиш орқали тарбияси оғир болалар билан ишлаш дастури ва режаларини белгилаб олиши лозим. Бундан ташқари психолог мактаб шифокори, ташҳис маркази шифокори билан ҳамкорликда боланинг тиббий варақаси билан ҳам танишиб чиқиши керак бўлади. Агар бола соғлом ривожланган бўлса-ю, мактаб ва оила тарбиясига бўйсунмаса, бундай вазиятларда психолог ёрдамга келиши ва аввало бола билан суҳбатлашиб, нима учун унинг ҳулқида бундай ўзгаришнинг юзага келганлиги, кўча таъсирига берилиши, салбий норасмий гуруҳларга аъзо бўлиб қолиши, дарсни сабабсиз қолдириши, паст ўзлашириши, жамоат ишларида қатнашмаслик сабабларини аниқлайди.

### **2.3. ЎСМИР ЎҚУВЧИНИНГ МАКТАБГА, БИЛИМ ОЛИШГА ВА МАКТАБДОШЛАРИНИНГ УНГА БЎЛГАН МУНОСАБАТИНИ АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ.**

Ўқувчига жадвалда берилган саволларга ўзига маъқул бўлган жавобларнинг фақат биттасини танлаб белгилаши тақлиф этилади.

№	Саволлар	Жавоблар
1	Мактабда ёки қоллежда ўқиш сенга ёқадими ?	Ҳа Билмадим Йўқ
2	Сен ҳар доим таълим муассасасига бажонидил борасанми ёки уйда қолишни истайсанми?	Бажонидил бораман Ҳар доим ҳар хил Кўпроқ уйда қолишни хоҳлайман
3	Агар ўқитувчи эртага ҳамма ўқувчилар мактабга келиши шарт эмас деб қолгудек бўлса, сен қандай йўл	Мактабга борар эдим Билмадим Уйда қолар эдим

	тутасан?	
4	Сенга маълум сабабларга кўра дарсларнинг қолдирилиши ёқадими?	Ёқмайди Ҳар доим ҳам эмас Ёқади
5	Ўқитувчи уй вазифаси бермаслигини хоҳлармидинг?	Хоҳламас эдим Билмадим Хоҳлар эдим
6	Таълим муассасасида фақатгина танаффус бўлишини хоҳлармидинг?	Йўқ Билмадим Хоҳлар эдим
7	Ота – онагга ва дўстларингга ўқишинг ва у жой ҳақида гапириб берасанми?	Доим Камдан – кам Йўқ гапирмайман
8	Сен ўқитувчининг феълени юмшоқроқ бўлишини хоҳлармидинг ?	Менга ўзимнинг ўқитувчим ёқади Аниқ бир нарса дейиш қийин Хоҳлар эдим
9	Синфда дўстларинг кўпми?	Кўп Кам Дўстларим йўқ
10	Сенга синфдошларинг ёқадими?	Ёқади Унчалик эмас Ёқмайди

### Натижалар таҳлили:

Ҳар биринчи жавоб учун – 3 балл. Оралиқ жавоб учун – 1 балл, охириги жавоб учун – 0 балл

Энг юқори балл - 30 балл.

25 – 30 балл. Ўқишга фаоллиги юқори, ўқувчининг таълим муассасасига ва ўзига бўлган муносабати яхши шаклланган.

20 – 24 балл. Мактабга нисбатан муносабати меъёрида шаклланган.

15 – 19 балл. Таълим муассасасига бўлган муносабати ижобий шаклланган, лекин ўқув жараёни уни қизиқтирмайди.

10 – 14 балл. Ўзини ўқувчи сифатида ҳис этиш шаклланмаган.

10 баллдан паст. Таълим муассасасига, ўқишга муносабати салбий.

## **2.4. ИЖТИМОЙ – ПСИХОЛОГИК МОСЛАШГАНЛИК ХАРАКТЕРИСТИКАСИНИ ЎРГАНИШ МЕТОДИКАСИ**

Методика ўсмирлар учун мўлжалланган бўлиб, ўсмирлар билан ишлашда яхши самара бериши мумкин. Методика асосини ташкил қилган инсоннинг ижтимоий муҳит ва ўз-ўзига бўлган муносабати модели ўз-ўзида ривожланадиган, ўз хулқ-атвори учун жавоб беришга қодир субъект сифатида шахс концепциясидан келиб чиқади. Шкала 101 та ҳукмдан иборат бўлиб, уларнинг 37 таси шахснинг ижтимоий-психологик мослашганлик мезонларига мувофиқ келади (бу мезонлар кўп жиҳатдан шахс етуқлиги мезонларига мос келиб, улар орасида ўз қадрини билиш ва ўзгаларни ҳурмат қилишга қодирлик, фаолият ва муносабатларнинг реал амалиёти учун очиқлик, ўз муаммоларини тушуниш ва уларни ҳал этишга уриниш кабилар мавжуд). Кейинги 37 та ҳукм мослашмаганлик мезонларига оид (ўзини ва бошқаларни қандай бўлса шундайлигича қабул қила олмаслик, шахсий тажриба устида фикр юритишда «тўсиқлар»нинг мавжудлиги, муаммолардан қочиш, психик жараёнларнинг мўртлиги кабилар). Қолган 27 бетараф ҳукмнинг бир қисми ёлғон шкаласини ташкил этади.

Йўриқнома: Сўровномага инсон, унинг ҳаёт тарзи: кечинмалари, фикрлари, одатлари, хулқ-атвор услуби ҳақидаги ҳукмлар киритилган. Уларни ўз ҳаёт тарзимиз билан нисбатлаш мумкин.

Ҳар бир ҳукмни ўқиб, ўз одатларингизга, ҳаёт тарзингизга солиштиринг ва бу ҳукм Сизга қай даражада тааллуқли эканини баҳоланг. Бунинг учун жавоб варақасидаги «0» дан «6» гача

бўлган 7 та баҳодан, фикрингизга кўра, мувофиқ келган биттасини танланг.

### **ИПМ /ижтимоий – психологик мослашганлик сўровномаси.**

1. Ким биландир суҳбатга киришаётиб, ўзини ноқулай ҳис этади.
2. Бошқалар ёнида очилиб – сочилишга ҳоҳиши йўқ.
3. Ҳар ишда беллашув, мусобақа, курашни ёқтиради.
4. Ўзига нисбатан юқори талаблар қўяди.

5. Кўпинча қилиб қўйган иши учун ўзини қойийди.
6. Кўпинча ўзини камситилган сезади.
7. Қарама-қарши жинс вақилларидан кимгадир ёқиб қолиши мумкинлигига шубҳа билан қарайди.
8. Доимо ваъдасининг устидан чиқади.
9. Атрофдагилар билан илиқ, самимий муносабатлар.
10. Босиқ, ичимдагини топ, дейдиган инсон.
11. Омадсизликларида ўзини айблайди.
12. Масъулиятли одам: унга ишонса бўлади.
13. Ниманидир ўзгартириш кўлидан келмаслиги, барча уринишлар фойдасиз эканини билади.
14. Кўп нарсаларга тенгдошлари нигоҳи билан қарайди.
15. Умуман амал қилиш лозим бўлган қоида ва талабларни қабул қилади.
16. Ўз фикри ва қоидалари етишмайди.
17. Хаёл суришни, баъзан кўппа- кундўзи, яхши кўради. Хаёлларидан ҳақиқатга қийинчилик билан қайтади.
18. Ҳамма вақт ҳимоя ва ҳатто ҳужумга тайёр: хафагарчиликларига асир бўлиб, қасос йўлларини танлаб юради.
19. Ўзини ва хатти - ҳаракатларини бошқара олади, ўзини мажбур қила олади, руҳсат эта олади: ўз-ўзини назорат унинг учун муаммо эмас.
20. Тез – тез кайфияти бўзилади: дангасалиги тутади.
21. Атрофдагилар уни қизиқтирмайди, бутун хаёли ўзида, ўзи билан овора.
22. Одамлар, одатда унга ёқади.
23. Ўз ҳиссиётидан уялмайди, очиқ ифода этади.
24. Одамлар кўп бўлса, бир оз ёлғизлик сезилади.
25. Ҳозир ўзида эмас, ҳаммасини йиғиштириб, бирор жойга бекиниб олгим келяпти.
26. Одатда, атрофдагилар билан муносабатлари яхши.
27. Ўз - ўзи билан курашиш тобора қийин бўляпти.



28. Атрофдагиларнинг ўз - ўзидан яхши муносабатда бўлиши шубҳалироқ кўринади.
29. Яхшиликка ишонади, оптимист.
30. Қайсар одам, бундайлар билан муроса қилиш қийин.
31. Одамларга нисбатан танкидий қарайди, улар шунга лойиқ деб билса, танқид қилади.
32. Ўзини етакчи эмас, эргашувчи деб билади: ҳамма вақт ҳам мустақил фикрлай ва ҳаракатлана олдмайди.
33. Уни таниганларнинг кўпчилиги унга яхши муносабатда, яхши кўришади.
34. Баъзан шундай фикрлар келадикки, бировга айтгинг келмайди.
35. Ташқи кўриниши дилни тортади.
36. Ўзини ожиз билади, кимдир ёнида бўлишига муҳтож.
37. Қарор қилгач, унга амал қилади.
38. Кўринишдан мустақил қарор қилгандай, бировларнинг таъсиридан қутула олмайди.
39. Ўзини айблашга сабаб йўқдай бўлса-да, айбдор ҳис қилади.
40. Ўзини ўраб тўрган нарсаларни ёқтирмайди.
41. Ҳамма нарсадан мамнун.
42. Ўзини йўқотиб қўйган: ўзини қўлга ололмайди, кучларини жамлай олмайди.
43. Ҳорғин: аввал қизиқтирган нарсаларининг барисига беҳосдан бефарқ бўлиб қолган.
44. Хотиржам, босиқ.
45. Жаҳли чиққанда, тез – тез ўзини йўқотиб қўяди.
46. Кўпинча ўзини хўрланган деб билади.
47. Бетоқат, шошма- шошар одам, босиқлик етишмайди.
48. Ғийбат ҳам қилиб туради.
49. Ҳиссиётларига кўп ҳам ишонавермайди, улар баъзида алдамчи бўлиб чиқади.

50. Ўз -ўзингча қолиш анча қийин.
51. Ҳиссиёт эмас ақл биринчи ўринда, аввал ўйлаб олиб иш кўради.
52. Ўзи билан боғлиқ ҳодисаларни ўз билганича талқин қилади, бир нарсаларни... ўйлаб топиши мумкин.
53. Инсонларга нисбатан босиқ, ҳар кимни борича қабул қилади.
54. Муаммолари ҳақида ўйламасликка ҳаракат қилади.
55. Ўзини қзиқарли одам, шахс сифатида сезиларли деб билади.
56. Тортинчоқ, осонгина ҳовлиқиб қолади.
57. Ишини охирига етказиши учун албатта туртқилаб туриш керак.
58. Кўнглида ўзгалардан устун эканини ҳис этади.
59. Бирор нарсада ўзини, ўз “Мен”ини кўрсата олмайди.
60. Бошқаларнинг ўзи ҳақидаги фикридан чўчийди.
61. Шухратпараст, омадга, мақтовга бефарқ эмас, ўзи учун муҳим нарсаларда энг яхшилар қаторида бўлишга интилади.
62. Ҳозирги кунда кўп жиҳатдан нафратга лойиқ одам.
63. Фаол, ташаббускор, ғайратли одам.
64. Қийинчиликлар, муракаб вазиятлардан кўрқади.
65. Шунчаки ўзини етарлича қадрламайди.
66. Табиатан етакчи ва бошқаларга таъсир қила олади.
67. Умуман ўзига яхши муносабатда.
68. Қатъиятли одам, ўзиникида қатъий туриш унинг учун муҳим.
69. Ким биландир муносабатлари бўзилишини, айниқса бу яққол кўриниш хосил қилишини ёқтирмайди.
70. Узоқ вақт қарор қила олмайди, кейин унинг тўғрилигига икқиланиб юради.
71. Ҳаммаси қоришиб, аралашиб кетган, ўзини йўқотиб қуйган.
72. Ўзидан мамнун.
73. Омадсиз.
74. Ёқимтой, ўзига тортадиган одам.

75. Балки ташқи кўриниша унчалик эмасдир, лекин инсон, шахс сифатида ёқиши мумкин.
76. Қарама- қарши жинс вақилларини ёмон кўради ва улар билан ади-бади айтиб юрмайди.
77. Нимадир қилиш керак бўлса, кўрқув эгаллаб олади: эплай олмасам-чи, чиқмаса-чи?
78. Кўнгил хотиржам, тинч, алоҳида хавотирли нарса йўқ.
79. Қатъият билан ишлай олади.
80. Ўсаётгани, улғаяётганини ҳис этади, ўзига ҳам атрофга ҳам муносабати ўзгаряпти.
81. Баъзида ўзи мутлақо тушунмайдиган нарсалар ҳақида ҳам гапираверади.
82. Ҳамма вақт фақат ҳақиқатни гапиради.
83. Ҳавотирда. Нотинч. Асабийлашган.
84. Ниманидар бажаришга мажбур қилиш учун яхшигина қатъиятли бўлиш керак, шунда у ён босади.
85. Ўзига ишонмайди.
86. Кўпинча шароит ўзини оқлашга, ҳаракатларини асослаб беришга мажбур қилади.
87. Ён босадиган, юмшоқ одам.
88. Ақлли инсон, фикрлашни яхши кўради.
89. Баъзан мақтанишни яхши кўради.
90. Қарор қабул қилади-ю, шу заҳоти ўзгартиради, бунинг учун ўзини ёмон кўради, бироқ ҳеч нарса қилолмайди.
91. Ўз кучига ишонишга ҳаракат қилади, бировнинг ёрдамига кўз тикмайди.
92. Сира кечикмайди.
93. Қандайдир сиқиклик, ички боғлиқликни ҳис этади.
94. Бошқалар ичида ажралиб туради.
95. Унчалик ҳам ишончли ўртоқ эмас, ҳамма нарсада унга суянавериш ярамайди.
96. Ўзини ўзи яхши тушунади, ўзида ҳамма нарса аён.

97. Киришувчан, очик одам, бошқалар билан тез чиқишиб кетади.
98. Куч ва қобилиятлари ҳал қилиш лозим бўлган вазифаларга тўла мос келади, ҳаммасини уддалай олади.
99. Ўзини қадрламайди: ҳеч ким уни жиддий қабул қилмайди, нари борса унга ачинишади, тоқат қилишади.
100. Қарама-қарши жинсдагилар хаёлини кўп банд қилишидан хавотирда.
101. Ўзининг барча одатларини яхши деб билади.

### Жавоб варақаси

Хукм т.р.	Бу менга мутлақо таллуқли эмас	Бу менга ўхшамайди	Бу менга менгаўхшамайди, чоғи	Билмадим	Бу менга ўхшайди, чоғи	Бу менга ўхшайди	Бу айнан мен ҳақида
	0	1	2	3	4	5	6
1							
2							
101							

### Кўрсаткичлар ва талқин этиш учун калитлар

№	Кўрсаткичлар	Хукмларнинг тартиб рақамлари	Меъёр
1	Мослашганлик	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80,88,91,94,96,97,98	68-170
	Мослашмаганлик	2,6,8,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99,100	68-170
2	Сохталик –	34, 45, 48, 81, 89	18-45
	+	8, 82, 92, 101	

3	Ўз-ўзини қабул қилиш	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	22-52
	Ўз-ўзини қабул қилмаслик	7,59,62,65,90,95,99	14-35
4	Бошқаларни қабул қилиш	9,14,22,26,53,97	12-30
	Бошқаларни қабул қилмаслик	2,10,21,28,40,60,76	14-35
5	Эмоционал комфорт	23,29,30,41,44,47,78	14-35
	Эмоционал дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	14-35
6	Ички назорат	4,5,11,12,19,29,37,51,63,68,79,91,98	26-65
	Ташқи назорат	13,25,36,52,57,70,71,73,77	18-45
7	Устиворлик	58, 61, 66	6-15
	Эргашувчанлик	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-30
8	Эскапизм (муаммодан қочиш)	17, 18, 54, 64, 86	10-25

## III-БЎЛИМ

### ЎСМИР ХУЛҚ-АТВОРИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ

#### 3.1. ИЖТИМОЙ НОРМА ВА ЎСМИР ХУЛҚ-АТВОРИ

##### ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ

Тарихий тараққиётнинг муайян босқичида жамиятда шаклланган ижтимоий хулқ-атвор нормалари шаклланади. Ушбу нормалар норасмий асосда алоҳида шахс, ижтимоий гуруҳ ва ташкилотларнинг жамиятда мумкин бўлган (мақбўл топиладиган) ва мумкин бўлмаган (мақбўл топилмайдиган) хатти-ҳаракатлари доирасини белгилаб беради.

Ижтимоий норма деганда, жамиятда умумэътироф этиладиган ва ижтимоий муносабатларни тартибга солиш, уларнинг барқарорлигини таъминлашга йўналтирилган, индивидлар ва ижтимоий гуруҳларнинг ўзаро ҳамкорлик қилиши (биргаликда фаолият юритиши) учун зарур шарт-шароитлар яратувчи алоҳида қоидалар, стандарт хатти-ҳаракатлар назарда тутилади.

Конкрет жамиятда қарор топган ва амал қилувчи ижтимоий нормалар мажмуи моҳият негизига кўра умумий (ягона, бир бутун) тизимни ташкил қилади. Ушбу тизимнинг алоҳида элементлари ўзаро боғлиқ бўлиб, бири иккинчисининг вужудга келиши учун замин (шарт-шароит) тайёрлайди. Ижтимоий нормалар вазиятга қараб бевосита ёки билвосита жамиятда амалда бўлган қонун, турли анъана, урф-одатларда мужассам бўлади. Шу жиҳатдан олиб қаралса, социал нормалар ижтимоий ҳаётнинг ажралмас бўлаги, муҳим элементи саналади. Зотан, улар ижтимоий онг даражасида қарийб барча жамият аъзоларининг шуурида мужассам бўлиб ижтимоий ва шахслараро муносабатларни тартибга солувчи ўзига хос регулятор вазифасини бажариб келади.

Ижтимоий нормалар кўп жиҳатдан жамият аъзоси (шахс)ларнинг ҳаётий фаолияти йўналиш (установка)ларини белгилаб берувчи муҳим омил сифатида майдонга чиқиб пировардида уларнинг диспозицион хатти-ҳаракатларини белгилайди.

Диспозицион хатти-ҳаракат(лар) деганда, шахс томонидан ижтимоий фаолият юритиш шарт-шароитларини идрок этиш хусусиятлари, аниқроқ қилиб айтганда, вазиятни психологик жиҳатдан у ёки бу тарзда идрок этишга нисбатан мойиллик назарда тутилади.

Шахснинг ушбу психологик хусусияти пировард натижада унинг ижтимоий хатти-ҳаракатларини белгилаб беради.

Девиант хулқ-атвор (лот. *Deviatio*) деганда, ҳиссий даражада кузатилиши ва онг даражасида идрок этилиши мумкин бўлган қуйидаги феноменлар назарда тутилади:

\*шахснинг хулқ-авторидида конкрет жамиятда шаклланган ва умумэътироф этиладиган, расмий равишда қарор топган социал норма (стандарт, шаблон)ларга зид келувчи хатти-ҳаракатларнинг намоён бўлиши;

\*жамиятда расмий равишда қарор топган социал норма (стандарт, шаблон)ларга зид келувчи хатти-ҳаракатларнинг оммавий кўриниш (миқёс)ларда мужассам бўлиши.

\* жамиятда қабул қилинган ижтимоий, маънавий-ахлоқий, ҳуқуқий нормаларга зид келувчи хатти-ҳаракатлар назарда тутилади.

\*Бундан чиқди, жамиятда қабул қилинган ижтимоий, маънавий-ахлоқий, ҳуқуқий норма ва стандартлар (*бунда бир хилда психологик саломатлик, ҳуқуқий, маданий-ахлоқий нормалар назарда тутилиши мумкин* -(В.В. Ковалев, И.С. Кон, В.Г. Степанов, Д.И. Фелдштейн ва бошқалар) га, шунингдек, ижтимоий тараққиётнинг муайян даври (босқичи)да жамият аъзоларидан кўтиладиган стандарт талабларга зид келувчи хатти-ҳаракатлар девиант хулқ-атвор сифатида эътироф этилиши мумкин. (Н. Смелзер, Т. Шибутани) физиологик ва анотомик нуқтаи назардан олганда ижобий деб баҳоланиши мумкин бўлмаган турли хил хусусиятлар, жумладан,

- ✓ ақлий заифликнинг турли аломатлари,
- ✓ эшитиш ва кўриш органларининг фаолиятидаги,
- ✓ асаб тизими,

- ✓ нутқ,
- ✓ танадаги нуқсонлар назарда тутилади.



Шахс характерида намоён бўлувчи психопатологик нуқсонлар, хулқ-атворида кузатилиши мумкин бўлган акцентуациялар (*акцентуация деганда, шахснинг феъл-атвори/характерида кескин тарзда ифодаланувчи айрим сифатлар*) назарда тутилади.

Одатда бу хилдаги шахсий сифатлар психологик норманинг чегарасидаги ёхуд умуман нормадан ташқарида намоён бўлувчи феъл-атвор/реакция кўринишлари ҳисобланади.

Шахс феъл-атворидаги акцентуациялар ўсмирларнинг салбий характердаги реакцияларини кўзғотиб юбориши мумкин бўлган асаб касалликлари, психопатия, неврастения каби рухий ҳолатлар, психологик норма ва нормадан оғиш орасидаги (чегарадош) ҳолатлар замирида шаклланади.

таъсири ёш болаларнинг таълим-тарбиясидаги турли хил нуқсонларнинг намоён бўлиши билан ифодаланади.

Одатда бундай нохуш ҳолатлар ёш болаларга таълим-тарбия бериш жараёнларида уларнинг жинсий ва индивидуал хусусиятларини эътиборга олмаслик оқибати ҳисобланади.

Таълим-тарбияга бу тарзда ёндашиш пировард натижада ёш болаларнинг ижтимоийлашув жараёнларига салбий таъсир кўрсатади.



жумласига

- ижтимоий тенгсизлик,
- жамиятнинг табақалашуви,
- аксарият жамият аъзоларининг қашшоқлашиб кетиши,
- ишсизлик даражасининг юксалиши,
- ижтимоий тангликнинг кучайиши кабилар киради.



Мазкур жараёнлар шубҳасиз шахсининг ижтимоийлашуви жараёнларига салбий таъсир кўрсатади.

Хусусан, идеал билан реал борлиқ ўртасидаги тафовут кескинлашиши замирида ёш бола ва ўсмирларнинг ижтимоий муҳитдан норозилиги ошиб боради, эртанги кунига ишончи йўқолади.

Бу жараён кучайиб кетса, жамиятда ижтимоий танглик кучаяди. Шу вақтга қадар жамиятда қарор топган социал нормаларга нисбатан ишонч ва ҳурмат йўқолиб одамларнинг хатти-ҳаракатларида ижтимоий нормага зид келувчи элементлар кучайиб боради.

Биологик ёндашувга кўра кишиларнинг хатти-ҳаракатларида девиант хулқ-атвор элементларининг намоён бўлишига турли хил физиологик ёки анатомик хусусиятлар таъсир кўрсатиши мумкин. Бу ҳол ёш бола ва ўсмирларнинг ижтимоий шарт-шароитларга мослашувини анча қийинлаштиради.

Ёш бола ва ўсмирларнинг хатти-ҳаракатларида девиант хулқ-атвор элементларининг намоён бўлишига таъсир кўрсатувчи физиологик ёки анатомик хусусиятлар қуйидагича туркумланиши мумкин:

\* *генетик* хусусиятга эга камчиликлар. Одатда бундай физиологик ва анатомик хусусиятлар наслдан-наслга ўтади. Бундай нуқсонлар жумласига ақлий ривожланишнинг сустлиги, кўриш, эшитиш қобилиятидаги ва тана соҳасидаги нуқсонлар, асаб тизимининг дефектлари киритилади.

Мутахассислар орасида субъектларнинг фаолиятида кузатилиши мумкин бўлган девиант хатти-ҳаракатларни аниқлашга нисбатан ёндашувнинг ижтимоий нормани турлича талқин қилишга асосланган қуйидаги турлари фарқланади:

\* *социологик*;

\* *биологик*;

\* *психологик*.



Девиант хулқ-атворни конкрет жамиятда умумэътироф этилган хатти-ҳаракатлар мажмуидан четлашиш (оғиш, онгли ёхуд онгсиз равишда рад қилиш)ни назарда тутади; шунга кўра соҳа мутахассислари девиант хулқ-атворнинг икки турини – яратувчанлик ва вайронгарчиликка йўналтирилган хулқ-атворни ажратишни тақлиф қилишади.

Вайронгарчиликка йўналтирилган (асоциал) девиант хулқ-атвор деганда, алоҳида шахс ёхуд бир гуруҳ одамларнинг конкрет жамиятда умумэътироф

этилган ва қабул қилинган ижтимоий нормалар, юриш-туриш қоидаларидан четлашадиган (уларни рад қилишга асосланадиган) хатти-ҳаракатлари назарда тутилади. Шунга кўра, социологик ёндашув тарафдорлари асоциал характердаги девиант хулқ-атворни жиноятчилик билан ўзвий боғлиқликда карашади.

Бу ҳол ёш бола ва ўсмирларнинг ижтимоий шарт-шароитларга мослашувини анча қийинлаштиради.

Ёш бола ва ўсмирларнинг хатти-ҳаракатларида девиант хулқ-атвор элементларининг намоён бўлишига таъсир кўрсатувчи физиологик ёки анатомик хусусиятлар қуйидагича туркумланиши мумкин:

\* *генетик* хусусиятга эга камчиликлар. Одатда бундай физиологик ва анатомик хусусиятлар наслдан-наслга ўтади. Бундай нуқсонлар жумласига ақлий ривожланишнинг сустлиги, кўриш, эшитиш қобилиятидаги ва тана соҳасидаги нуқсонлар, асаб тизимининг дефектлари киритилади.

\* *психофизиологик* камчиликлар. Одатда бу хилдаги камчиликлар одам организмига

\* турли психофизиологик юкламаларнинг нормадан ошиб кетиши,

\* турли зиддиятли ҳолат (масалан, стресс)ларнинг ҳаддан ортиқ даражада узоқ давом этиши,

\* атроф-муҳитдаги кимёвий элементлар таркибининг салбий томонга ўзгариши,

\* атроф-муҳитда соматик, аллергик ва токсик хусусиятли касалликларни келтириб чиқариши мумкин бўлган янги энергияларнинг пайдо бўлиши оқибатида юз беради.

\* физиологик камчиликлар жумласига нутқдаги камчиликлар, ташқи кўринишдаги нуқсонлар, одам (*бу ўринда сўз ёш бола ёки ўсмир ҳақида кетмоқда*) конституцион-соматик тузилишидаги нуқсонлар киритилади.

Одатда бу каби нуқсонлар атрофдаги кишилар томонидан тўғри қабул қилинмаслиги сабабли аксарият ҳолларда физиологик камчиликларга эга

бўлган шахсларда турли хил комплекслар пайдо бўлишига сабаб бўлади ва табиийки, бундай ҳол шахслараро мулоқот ва муносабатларга ўз таъсирини ўтказади.

Физиологик нуқсон(лар)га эга бўлган ёш бола ёки ўсмир ўз тенгдошлари, жамоа орасида ўзини ниҳоятда ноқулай сезади, чунки у ўзининг ҳолатидан ўксинади.

## ПСИХОЛОГИК ЁНДОШУВ

Девиант хулқ-атворнинг мазмун-моҳиятини инсон шахсияти негизидаги ички зиддиятли ҳолатлар таъсирида юз берадиган деструкция, шахсиятнинг таназзулга юз тўтиши, шахсиятнинг ривожланиш жараёнларида бўзилишлар пайдо бўлиши, шунингдек, ақлий фаолиятдаги бўзилишлар, дегенератив ҳолатлар, ақл заифлиги ва психопатия аломатларининг намоён бўлиши билан боғлашади.

Ёш болаларнинг хулқ-атворида девиация белгиларининг пайдо бўлишига бош миянинг функционал тизимларида, хусўсан, юқори даражадаги психик функцияларнинг фаолиятини таъминловчи алоҳида зоналарида юз берган салбий ўзгаришлар (бош мия дисфункцияси, диққат-эътиборнинг етишмаслиги синдроми, гиперфаоллик синдроми ва ҳоказо) сабаб бўлиши мумкин.

Неврология ва нейропсихология мутахассислари бундай ҳолатларни шахсиятда ёхуд одам характерида кузатиладиган алоҳида функционал бўзилишлар сифатида талқин этишади ва шундан келиб чиқиб даволашади.

## ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ЁНДАШУВ

Умумижтимой нормаларга зид келувчи хатти-ҳаракатлар юзага келишининг сабабларини изоҳлашга имкон беради. Шу нуқтаи назардан қаралса, умумижтимой нормаларга зид келувчи (девиант) хатти-ҳаракатлар деганда, жамият (ижтимой муносабатлар)да юз бераётган конкрет воқеликлар ва уларнинг инсон онгидаги инъикоси сифатида пайдо бўладиган ўй-фикр, ҳиссий кечинмаларнинг ўзаро таъсирлашуви натижа (оқибат)лари тушунилади.

Ёш бола ёки ўсмирларда девиант хулқ-атвор шаклланишига қуйидаги шарт-шароитлар сабаб бўлиши мумкин: балоғат ёшига етмаган жамият

аъзоларининг индивидуал-психологик хусусиятлари. Одатда бу хилдаги камчиликлар эмоционал-иродага оид соҳада кузатиладиган нуқсонлар асосида ривожланади.

Аксарият ҳолларда индивидуал-психологик камчиликлар, гарчи улар патологик табиат касб этмаса, оила даврасида бериладиган таълим-тарбия нуқсонлари ҳисобланади.

Инсон характерининг акцентуация (ҳаддан ташқари намоён бўладиган алоҳида жиҳат)лари. Ўсмирлар характерининг акцентуациялари деганда, нормадан ташқарига чиқмайдиган, аммо шу билан бир вақтда феъл-атворда ўта кучли даражада ифодаланган ўзига хос жиҳатлар назарда тутилади. Ўсмир характерининг ўзига хос жиҳатлари муайян турдаги психоген таъсирлар натижасида тубдан ўзгариши мумкин, ҳолбуки, шахс характерининг бошқа жиҳатлари одатда бундай таъсирларга нисбатан анча барқарор.

Характерида акцентуациялар кузатиладиган ёш бола ва ўсмирлар ижтимоий муҳитдаги ўзгаришларга нисбатан вазиятга мос тарзда муносабат билдиришмайди. Бу жиҳатдан олганда, улар одатдаги болалардан фарқланади. Бу хилдаги ёш бола ва ўсмирларни девиант хулқ-атворли деб бўлмайди, бироқ одатда улар ижтимоий муҳитнинг салбий таъсирига анча берилувчан бўлишади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, характерида бир қатор акцентуациялар оқибат натижада девиант хулқ-авторнинг ривожланиши учун туртки бўлиши мумкин. Ўсмирлик давридаги психо-эмоционал инқирознинг жуда кучли ифодаланиши. Одатда балоғат ёшига етмаганларнинг физиологик ва психологик ривожланишида муайян даврда жуда кучли ва кескин ички зиддиятлар авж олади. Бундай кучли психо-эмоционал ҳолатни ҳар ким ҳам енгилгина бошидан кечири олмайди.

Шу сабабдан бундай даврда ўсмирларнинг хатти-ҳаркатларида кескинлик, жиззақилик, кўполлик ва жуда тез хафа бўлишлик каби хусусиятлар кузатилади.

Шунинг оқибатида уларнинг бошқа одамлар билан ўзаро мулоқоти оғир кечади. Кишининг ғашига тегадиган (жаҳлини кўзгатадиган) хулқ-атвор аксарият ҳолларда ота-она, ўқитувчиларнинг таълим-тарбия бериш жараёналаридаги хато ва камчиликлари оқибатидир. Бундан ташқари, аксарият катта ёшли одамлар ўсмирларнинг девиант хулқ-атвориغا нисбатан шахсий комплекслари туфайли нотўғри муносабатда бўлишади.

Ўсмирларнинг девиант хулқ-атвори билан боғлиқ муаммолар кўпинча билвосита ота-оналарнинг психологик соҳадаги шахсий муаммоларини юзага чиқариб қўяди.

Стихияли (ташкилий жиҳатдан тартибга солинмайдиган) равишда вужудга келадиган гуруҳлар ичида рўй берадиган мулоқотнинг ёш бола ва ўсмирлар шахсиятининг шаклланиши жараёнига кўрсатадиган негатив таъсири:

Тенгдошлари билан ўзаро алоқа (муносабат)да бўлиш ўсмирлар фаоллигининг асосий кўриниши ҳисобланади. Аксарият ёш бола ва ўсмирлар ўзаро алоқа (муносабат) қандай бўлиши лозимлигини яхши англамайдилар, ва табиийки, бу жараёнда улар нўноқлик қилишади, шу сабабдан ўзаро муносабатлар кўпинча конструктив руҳда кечмайди. Одатда ўсмирларнинг ўзаро алоқа (муносабат)си оила даврасида ўзлаштирилган стандарт ҳаракатлар асосида (“қуш уясида кўрганини қилади” қабилида) ёхуд кино қаҳрамонларининг образларидан келиб чиқиб амалга оширилади.

Ёш бола ва ўсмирларнинг ўзаро алоқаси (муносабатлари)да референт гуруҳнинг таъсири жуда кучли ифодаланади, нега деганда, ўсмирларнинг жамиятда умумқабул қилинган норма ва қадриятларни ўзлаштириши одатда норасмий гуруҳлар муҳитидаги ўзаро муносабатлар негизида амалга ошади.

Шунга кўра ўз оиласида, синфдошлари орасида хўрланган (тахқирланган) ўсмирлар одатда нисбатан кичик, стихияли равишда вужудга келадиган, асосан ғайритабиий маслакдош (ночор қолганлик туфайли бирга бўлишга маҳкум)лар орасида вақтини ўтказишни афзал кўра бошлайди.

Стихияли равишда вужудга келадиган гуруҳлар ичида рўй берадиган мулоқотнинг ўсмирлар шахсиятининг шаклланиши жараёнига кўрсатадиган неготив таъсири

Стихияли равишда вужудга келадиган гуруҳлар ичида рўй берадиган мулоқот давомида ўсмирларнинг ўзаро алоқаси (муносабатлари) уларнинг ижтимоийлашув жараёнлари нормал ҳолда кечиши учун муҳим саналадиган шарт-шароитлардан бири саналади. Зотан, ушбу муҳит негизида ўсмирлар ўзлигини англаш ва намоён этишга интилишади.

Сихияли равишда вужудга келадиган гуруҳлар ичида рўй берадиган мулоқот (муносабатлар)нинг хусусиятига қараб ижтимоийлашув жараёнлари нормал кечади ёхуд ўсмирларда девиант хатти-ҳаракатлар шакллана бошлайди.

Девиант хатти-ҳаракатлар аввал бошданоқ катталар ва мутахассислар эътиборига тушмаса, оқибат-натижада ўсмирларнинг хатти-ҳаракатлари асоциал, ҳаттоки, криминал характер касб этиши мумкин.

#### ИЖТИМОЙ-ПЕДАГОГИК САБАБЛАР

Бу хилдаги сабабларнинг аксарият қисмини оилавий муҳит ҳамда мактабдаги муносабатлар доирасида излаш керак бўлади.

Одатда бу хилдаги муаммолар асосан ўзининг ижтимоий функцияларидан энг муҳими – жамиятнинг бўлажак аъзосини тарбиялаш функцияси, умуман ёки яхши (талаб даражасида) бажарилмайдиган оилаларда кузатилади.

Бундай оилалар жумласига ота-оналари, яқин қариндошлари жиноят оламига мансуб бўлган кишилар бор бўлган, педагогик нуқтаи назардан билими, уқуви ва ихлоси етарлича бўлмаган, таълим-тарбияга мутлақо эътибор бермайдиган оилалар киритилади.

Жамият томонидан оилалар зиммасига юклатиладиган асосий функциялар талаб даражасида бажариладиган оилаларда ҳам балоғатга етмаган ёшларнинг ўтиш даври анча қийинчилик балан кечади.

Бундай даврда уларга ўз вақтида ва тўғри муомала қилинмаса, охир оқибатда девиатив хулқ-атвор ривожланиши ҳеч гап эмас.

Қолаверса, баъзида мактаб ўқитувчилари, тарбиячилари ҳам нобоп хулқ-атворли ўғил-қизларнинг тарбиясини тузатиш ўрнига ўз хатти-ҳаркатлари билан янада чигаллаштириб, оғирлаштириб юбориши мумкин.

Бундай вазиятларда ўсмирларнинг девиатив хатти-ҳаракатлари янада кучайиб кетиши эҳтимол холи бўлмайди.

Болаларнинг физиологик, эмоционал, психологик жиҳатдан мактабга тўлиқ тайёр эмаслиги (буни мактаб ҳаётига мослаша олмаслик, деб атаса ҳам бўлади) ҳам пировард натижада девиант хулқ-атворнинг ривожланишига олиб келади.

Одатда бу хилдаги сабаблар негизида болаларда тажовўзкорлик, ижтимоий аҳамиятга молик хулқ-атворни ўзлаштириш борасидаги сусткашлик кучли ифодаланади.



Мактаб ҳаётига мослаша олмаслик аломатларини бошланғич синф ўқувчиларида ҳам, ўрта синф ўқувчиларида ҳам кузатиш мумкин.

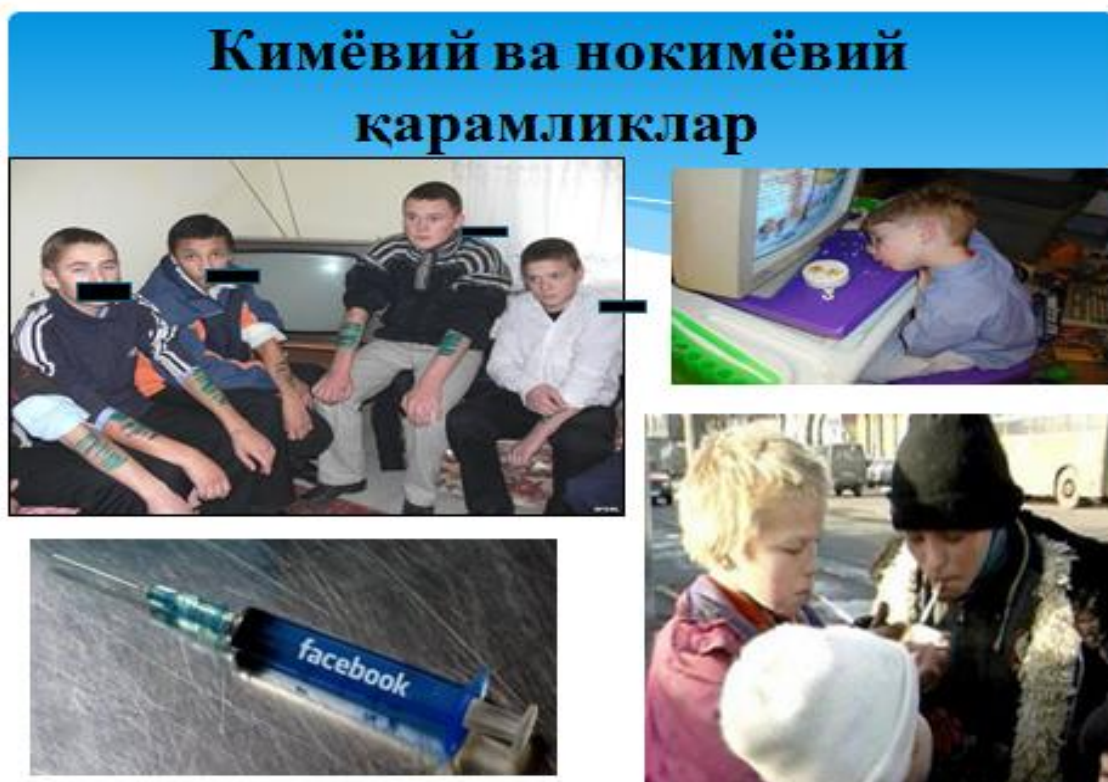
Бу феноменнинг замирида мактаб ёшидаги болаларга таълим-тарбия бериш жараёнларининг илк босқичларида педагогик нуқтаи назардан жиддий хато ёки камчиликларга йўл қўйилса, бундай хатти-ҳаракатлар оқибат натижада психосоциал жиҳатдан бола шахсининг шакллантирилишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Бу хилдаги зиддиятлар ўз вақтида аниқланиб бартараф



этилмаса, улар негизидаги муаммолар ечими топилмаса, кейинчалик девиант хулқ-автор ривожланади.

Бунинг оқибат натижалари қуйидагича намоён бўлиши мумкин:

- болаларда тажавўзкорлик кучайиб кетади;
- болалар турли хил психоактив моддаларни истеъмол қилишга ружу қўйиши ёки виртуал оламга кириб кетиши (компьютер ва интернетга ҳаддан ташқари қизиқиш негизида ривожланувчи психологик тобелик кузатилиши) мумкин;
- бола узоқ вақтгача уйдан ва мактабдан қочиб тентираб юриши мумкин;
- таълим олишдан воз кечиши мумкин ва ҳоказо.



Мустаҳкам бирлик, жипслик қарор топган оилавий муҳит ёш авлоднинг ўзи шахси ҳақидаги фикрлари ижобий бўлишига хизмат қилади.

Ота-оналар ўз фарзандлари учун ҳамиша ўрнак бўлишади. Оиладаги ёш болалар, энг аввало, ота-онасига эътибор қилишади, уларга эргашади, улар билан фахрланади.

Оилада яхши психологик муҳит қарор топган бўлса, ёш болалар стрессга камроқ чалинади, ўзининг кучли ва заиф томонларини тўғри баҳолай олади, мақсад сари интилишда куч-ғайратини сафарбар эта оладиган бўлишади. Ўзига нисбатан ишонч болага жамоа ва тенгдошлари орасида мустақил бўлишга ёрдам беради.

Депрессив ҳолатдаги болалардан фарқли ўларок, бундай характерли болаларнинг ижтимоий хатти-ҳаракатлари позитив хусусиятли бўлади, у ўзининг ички зиддиятлари таъсирига камроқ берилади, ўз фикрларини очиқ ва тўғридан-тўғри ифодалайди.

Депрессия таъсирига тушиб қолишга мойил бўлган болалар аксинча пассив, ўзига нисбатан ишончи кучли эмас, бошқаларнинг таъсирига берилувчан, шахсий фикр-мулоҳазаларини ифодалашга ҳайиқадиган бўлишади.

Оилада авторитар (ота-оналар, катталарнинг ўз ҳукмини ўтказишига асосланган) характердаги муносабатлар ҳукмрон бўлса, одатда бундай муҳитда ўсиб-улғаётган фарзандлар осонгина ташвишга тушадиган, безовталанадиган, фрустрация белгилари кузатиладиган, ижтимоий ҳаёт (муносабатлар)да ўзини пассив намоён этадиган бўлишади.

Оилавий муҳитда ўзаро муносабатлар ота-оналар, катталарнинг кичиклар ҳақидаги ғамхўрлиги, меҳрибонлиги, талабчанлигига асосланган бўлса, бундай фарзандлар ижтимоий ҳаёт (муносабатлар)да ўзини фаол тутати, атрофдагиларга нисбатан позитив руҳиятда муносабат қиладиган бўлади.



Ёш бола ва ўсмирларда кузатилиши мумкин бўлган девиант хулқ-атворнинг асосий типлари қуйидагича:

- \* Тартиб-интизомга бўйсуннишни хуш кўрмайди.
- \* Ижтимоий тартибга нисбатан исёнкорона муносабатда бўлади. Ижтимоий тартибларни менсимайди.
- \* Делинквент хулқ-атвор. Жамиятда қарор топган ҳуқуқ нормаларини бузишга мойиллик кучли ифодаланган бўлади.
- \* Аутоагрессив (*жаҳл устида бор қахр-газабини бировга эмас аксинча, ўзига қаратишга мойиллик – муаллиф*) феъл-атворга эга бўлади.

А.Г.Абрамова , Л.Я.Жезлова (1973)

Биринчи типдаги девиант хулқ-атвор жумласига хусўсан, таълим-тарбия масканида ўрнатилган тартибот ва интизомни бузишга мойилликни киритиш мумкин.

Одатда бундай феъл-атворли болалар дарсларни бузишга, ўқитувчи топшириқларини бажаришдан бош тортишга ҳаракат қилишади. Умумэтироф этилган ижтимоий нормаларга зид келувчи (антисоциал) хатти-ҳаракатлар жумласига қуйидагилар киритилиши мумкин:

- \* ўқиш ва ижтимоий фойдали меҳнат фаолиятдан бош тортиш;
- \* дайдилик;
- \* ёшига нисбатан эрта жинсий алоқага киришиш;
- \* жинсий муносабатларда ҳаддан ортиқ тийиқсизлик;
- \* спиртли ичимликларни истеъмол қилишга ружу қўйиш;
- \* наркотик ва токсик таъсир кўрсатиш хусусиятига эга бўлган моддаларни истеъмол қилишга ружу қўйиш.

“Делинквент хулқ-атвор” деган тушунча асосан ёш авлод томонидан турли хилдаги ҳуқуқбузарликлар (масалан, таъмагирлик, бировларни кўрқитиб нарсасини олиб қўйиш, автотранспортни ўғирлаш ва ҳоказо) қилинганида қўлланилади.

Бундай вазиятларда жиноятчилик йўлига кирган ёшларнинг феъл-атворини яхшилаб ўрганиш керак. Уларнинг таълим-тарбиясида йўл қўйилган хато ва камчиликларни аниқлаб, уларни тузатишга ҳаракат қилиш зарур.

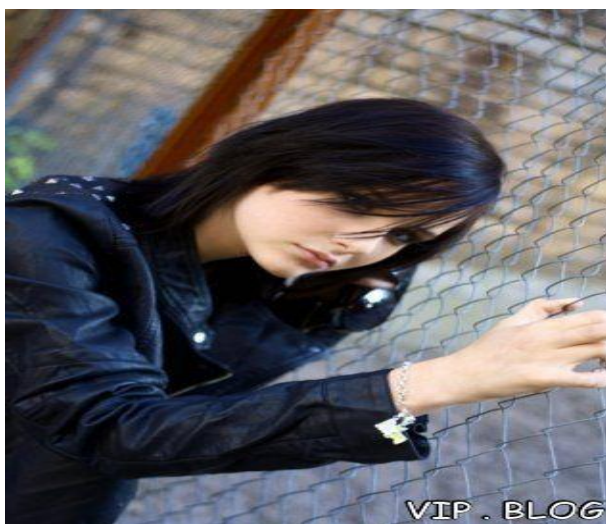
Делинквент хулқ-атворга қуйидаги ҳолат ва аломатлар киради:

\* этиологияси турлича бўлган психопатик ҳолатлар (психопатия – шахс характеридаги туғма ёки кейинчалик ўзлаштирилган айрим психологик аломатлар. Улар кишининг руҳий оламини анча мураккаблаштириб, психик дисгармония ҳолатини келтириб чиқаради ва кундалик ҳаётда анчагина муаммоларни туғдиради. Одатда психопатияда шахс характерининг айрим жиҳатлари ҳаддан ташқари ривожланган, бошқалари эса аксинча, кам ривожланган бўлади); - психопатия ва акцентуациянинг турли шакллари;

\* шахс характерида психогенетик шарт-шароитлар билан боғлиқ патологик реакцияларнинг намоён бўлиши; - шахс структурасида кузатиладиган нисбатан анча турғун ифодаланувчи патологик аломатлар.

Ўсмирлар шахсиятининг ривожланишида аутоагрессив тамойиллар суицидал (ўз жонига қасд қилишга мойиллик – муаллиф) характердаги ўй-фикрларнинг пайдо бўлиши билан ифодаланади.<sup>[18]</sup>

Асосан балоғат даврига ўтиш вақтида кузатиладиган бундай ҳолатларда 13-14 ёшли болалар турли хил сабаблар туфайли ўз жонига қасд қилиши мумкин. Суицидал ўй-фикрлар ўсмирлик даврининг типик патологиялари жумласига киритилади.



\*Аксарият ҳолларда ўз жонига қасд қилишни ихтиёр этган ўсмирлар

- ички зиддиятларнинг ечимини топа олмаганлиги,
- умидсизликка тушиб қолиш,
- ўзини ёлғиз ҳис қилиши туфайли

анча вақтдан бери қийналиб юрган бўлишади.

Ёши катталар учун ўсмирларнинг руҳиятида кузатилаётган психо-эмоционал ҳолат арзимасдек туюлиши мумкин, аммо улар учун юзага келган “муаммо” жуда жиддий ҳисобланади.

Ўсмирларнинг бундай ҳолати ўз қилмишининг оқибатларини яхши тасаввур эта олмаслик, ҳаётини тажрибасининг пастлиги билан изоҳланиши мумкин.

Ёш бола ва ўсмирларда ўлим каби психофизиологик ҳолат ҳақидаги тасаввурлар катта ёшли одамларникидан анча фарқланади. Улар психофизиологик жиҳатдан ушбу жараён (ўлим)ни ортга қайтариб бўлмаслигини яхши англаб етмаган бўлишади. Шунинг учун балоғат ёшига етмаган ўғил-қизларнинг суицидал фикрларига, бу борадаги ниятларига ниҳоятда жиддий эътибор қаратиш керак. Ёши катталар учун ўсмирларнинг руҳиятида кузатилаётган психо-эмоционал ҳолат арзимасдек туюлиши мумкин, аммо улар учун юзага келган “муаммо” жуда жиддий ҳисобланади.



Ўсмирларнинг бундай ҳолати ўз қилмишининг оқибатларини яхши тасаввур эта олмаслик, ҳаётини тажрибасининг пастлиги билан изоҳланиши мумкин.

Ўсмирларда ўлим каби психофизиологик ҳолат ҳақидаги тасаввурлар катта ёшли одамларникидан анча фарқланади. Улар психофизиологик жихатдан ушбу жараён (ўлим)ни ортга қайтариб бўлмаслигини яхши англаб етмаган бўлишади.

Шунинг учун балоғат ёшига етмаган ўғил-қизларнинг суицидал фикрларига, бу борадаги ниятларига ниҳоятда жиддий эътибор қаратилади.

### **3.2. ЎСМИРЛАРДАГИ ҚЎРҚУВ ВА ХУЛҚ ОҒИШЛАРИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ**

Ҳозирги кунда фобияларнинг 600 дан ортиқ тури мавжуд экан, уларни коррекция қилишда бу ҳолатнинг юзага келишига сабаб бўлувчи психологик омиллар ҳисобга олинган ҳолатда ёндошилади.

Фобияларни коррекция қилишда психоанализ, когнитив терапия ва бошқа психотерапевтик усуллардан фойдаланиш мумкин.

Ҳозирги кунда фобияларни коррекция қилишда эмоционал образли терапиядан ҳам кенг фойдаланилади. Ушбу усул ўз моҳиятига кўра фобияни келтириб чиқарувчи сабабларни тез суръатда аниқлаш ва тезда бартараф этиш имконини беради.

Бу методнинг энг асосий ижобий хусусияти шундаки, бунда терапия натижаси «шу ерда ва ҳозир» қоидасига мувофиқ айни вақтнинг ўзидаёқ акс этади.

- 1) Кузатиш - образнинг (образ дейилганда қўрқув объекти назарда тутилмоқда) бирор бир салбий хусусиятига кўрув, эшитув ва кинестетик сезгилар орқали диққат қаратилади ва бу ҳолат онг ости соҳасида психологик коррекцияга олиб келади.
- 2) Фикрий ҳаракат - бунда шахс муаммосини адекват ҳал қилувчи образлар билан фикрий хатти-ҳаракатлар амалга оширилади (образни енгиш ва йўқотишга ҳаракат қилиш бундан мустасно).

- 3) Диалог - бунда образ билан суҳбат қурилади ва барча қизиқтирган саволларга жавоб олинади. Бу усулнинг мақсади ходисаларнинг психологик моҳиятини инсонга англантишдир.
  - 4) Қарама-қаршиликларнинг ўзаро таъсири - бунда қарама-қарши ҳис-туйғуларни келтириб чиқарувчи образларнинг ўзаро таъсири кўзда тутилади.
  - 5) Ўрин алмаштириш - айнан фикрий ўрин алмаштириш назарда тутилиб, бунда салбий образлар ижобий образлар билан алмаштирилади.
  - 6) Ҳиссиётларни намоён этиш - «босиб қўйилган», яширилган ҳис-туйғуларни акс эттириш, намоён этиш жараёни (бошқарилувчи катарсис).
  - 7) Образ ҳаётини яшаб ўтиш-образнинг пайдо бўлиш тарихини ва келажагини ҳаёлан босиб ўтиш, тасаввур этиш.
  - 8) Эркин фантазия - мижднинг образга қаратилган эркин фантазиясини спонтан яқун ёки инсайт ҳолатига қўллаб-қувватлаш.
  - 9) Шахс хусусиятлари ўртасида янги муносабатларни таркиб топтириш-Шахснинг аввал рад этилган хусусиятини бошқа муҳим муносабатларни таркиб топтириш асосида қабул қилиш.
  - 10) Янги қарорни маълум қилиш - салбий ҳаётий қарорни акс эттирган образга шахс ўзининг ижобий қарори ҳақида маълум қилиши. Бу ҳолат ўша образ йўқолгунича давом эттирилади.
  - 11) Салбий энергия конверсияси- илгари салбий ҳис-туйғуларни яратиш учун сарфланган ижобий энергияни ҳаёлан қайтариш.
  - 12) Парадоксал ижозат методи - образ шахс учун ман этган туйғу ва хатти-ҳаракатни амалга оширишга образнинг ўзига рухсат бериш.
- Ушбу эмоционал образли терапия усулларида фобияларнинг турли кўринишларни коррекция қилишда фойдаланиш мумкин.

Социофобия жараёни шахснинг ўз-ўзига берадиган баҳоси билан боғлиқ экан, ушбу ҳолатни коррекция қилишда ҳам шахснинг ўз-ўзига берадиган баҳосини кўтариш эвазига амалга ошириш мумкин. Бунинг учун ўсмирларда ўзини англашга, ўзига бўлган ишончни оширишга, ўз-ўзига адекват баҳо

беришга ҳамда шахслараро муносабатларда мулоқотга кириша олиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам берувчи машқлардан иборат тренинг машғулотидан фойдаланиш мумкин.

### ***1-машғулот.***

#### **«Саломлашиш»**

Мақсад: Беғараз дўстона муносабатларга эришиш, гуруҳ аъзолари ўртасида тарангликни юмшатиш, ижобий эмоционал муҳитни яратиш.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтириб оладилар.

Бошловчи кўрсатмаси: «Ҳозир ҳаммамиз ўрнимиздан туриб бир-биримиз билан кўл беришиб кўришамиз. Қани ким бир дақиқа ичида гуруҳнинг кўпчилик аъзолари билан саломлашиб чиқиши мумкин». Бирон бир киши билан 2-3 марта кўришсангиз ҳам майли. Бу машқ бажарилгандан кейин даврада туради ва бошловчи гуруҳга савол беради. «Қани диққат билан қарангчи, ҳамма бир-бири билан кўришиб чиқдимиз? Агарда кимда-ким бирон киши билан кўришишни эсидан чиқарган бўлса кўришиб олиши мумкин».

### ***2-машғулот.***

#### **«Мендаги кучли хусусиятлар»**

Мақсад: Инсоннинг ўзи ҳақида ижобий фикрлашига ёрдам бериш, ўзига бўлган ишончни ошириш.

Ҳар бир қатнашувчи ўзининг энг кучли хусусиятлари: нимани ёқтириш, кадрлаши ҳақида, ички эркинликни яхши ҳис этиш учун нима қилиши ҳақида ҳаммага сўзлаб беради.

Кўрсатма: Қандай хусусиятлар сизда йўқ сизга хос эмас, лекин уларни бўлишини хоҳлайсиз?

Сиз сўзларингизни кўштирноққа олмасдан, яъни кимдир сўзини таъкидламасдан «балки», «агар», «ёки» сўзларини қўлламадан, кескин, тўғридан-тўғри фикр билдиришингиз керак. Бунинг учун сизга 3 дақиқа берилади.



Тингловчилар тушунмаган сўзларни қайтаришни, тушунтириб беришини илтимос қилишлари мумкин, лекин ўз фикрларини билдиришлари мумкин эмас.

Кўпчилик вақтни жим туриб ўтказиш мумкин. Сизнинг кучли хусусиятларни баён қилишингиз шарт эмас, бунга ўзингизни ишончингиз етарлидир. Қатнашувчиларга тайёргарлик учун 3 дақиқа вақт берилади, сўнгра биринчи одамга бошлашга рухсат берилади. 3 дақиқа ўтиши билан раҳбар сигнал чалиб биринчи қатнашувчининг вақти тугагини билдиради. Навбат иккинчи қатнашувчига берилади, унинг ихтиёрига ҳам 3 дақиқа вақт берилади, шу тариқа ҳамма қатнашувчиларга навбат берилади.

Шунинг учун ҳам бу машқ - бажарилиши давомида қатнашувчи ўзининг кимчилиги, хатолари, суёт хусусиятлари ҳақида гапирмаслигига эътибор бериш керак, яъни ўзини танқид қилиш, ўзини ёмонлашга барҳам бериши мумкин.

### ***3-машгулот.***

#### ***“Менинг ички ҳолатим”***

Мақсад: Гуруҳ аъзоларининг бир-бирларига бўлган диққат-эътиборини кучайтириш, гуруҳ аҳиллигини ошириш, гуруҳда ҳиссий қулайликни яратиш.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар. Гуруҳ аъзоларидан ҳар бири галма-гал ички ҳолатини бирон бир ҳаракатлари орқали ифодалаб беради. Гуруҳнинг бошқа аъзолари эса шу одамнинг ҳаракатларини 3 марта қайтаради ва бу жараёнда бу одамнинг ички ҳолатини иложи борича ҳис этишга ҳаракат қилишади.

### ***4-машгулот.***

#### ***«Жуфтингни топ»***

Мақсад: Иштирокчиларнинг бошқаларга бўлган диққат эътиборини кучайтириш, ўз ҳолатини намоён қила олиш қобилиятини ривожлантириш.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар.

Бошқарувчи кўрсатмаси: - «Ҳозир ҳар бирингизга бир ҳайвоннинг номи ёзилган қоғозларчалар тарқатилиб чиқилган.

Одатда битта ҳайвоннинг номи иккита қоғозга ёзилган.

Масалан: Агар сизга «тулки» деб ёзилган қоғоз тушса билингки, гуруҳдаги катнашчилардан яна биттасида шундай қоғоз бор».

Бошқарувчи қоғозларни тарқатиб чиқади (агар гуруҳда аъзолар сони ток бўлса машқда бошқарувчи ҳам иштирок этгани маъқул) .

Қоғозингизда ёзилган нарсани ўқинг. Ўқиётган нарсангиз фақат ўзингизга маълум бўлсин. Энди қоғозларни йиғиштириб қўйиш мумкин. Эндиги ҳар бир одамнинг вазифаси жуфтини топиш. Бу шароитда хоҳлаган тана хатти-ҳаракатларидан фойдаланишингиз мумкин. Фақатгина гапириш ёки сиз тақлид қилаётган ҳайвонга хос овоз чиқармаслигингиз керак.

Яъни ҳар бир қилаётган ҳаракатларимизни индамасдан, товушсиз бажаришимиз керак, ўз жуфтингизни топгандан сўнг у билан ҳеч нарса гаплашмай ёнма-ён тураверинг. Ҳамма ўз жуфтини топгандан кейин қароримиз тўғрилигини текшириб чиқамиз.

Машқ сўнггида жуфтлар ташкил топгандан кейин бошқарувчи «Сизлар кимсизлар?» деб сўраб чиқади. Одатда бу машқ жуда қувноқ ўтади. Натижада гуруҳ аъзоларининг кайфияти кўтарилади, ишчанлиги ошади.

### ***5-машғулот.***

#### ***“Ширинсухан”***

Машқнинг мақсади: ўйин давомида ўқувчиларнинг диққатини мулоқот жараёнида «ширинсухан» сўзларни ва ибораларни қўллашнинг аҳамиятлилигига қаратишдан иборатдир.

Ўқувчининг ўз тажрибаси орқали ҳар бир гуруҳ аъзоси айтилаётган «ширинсухан» сўзларни қандай ҳисларни юзага келтираётганлигини англаб етишдир.

Биринчи босқич: Гуруҳ аъзолари галма-галдан ҳар бир ўқувчига хос бўлган биронта, унинг энг яхши фазилатларини санаб ўтадилар. Натижада гуруҳнинг ҳар бир аъзосида ҳақиқий ёқимли тўла тасаввур пайдо бўлади.

Ўйин тугаганидан кейин тренер даврада ҳар бир ўқувчидан унга қарата «Ширинсуҳан» сўзлар айтилаётганда, у нималарни ҳис этганлигини сўраб гуруҳ олдида ўз таассуротлари ҳақида гаплашишига имкон беради.

### ***6-маишгулот.***

#### **«Ишончли, ишончсиз ва тажовузкор жавоблар»**

Мақсад: Ўқувчиларда турли вазиятларга нисбатан адекват реакцияни шакллантириш.

Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси қайд этилган вазиятларга ишончли, ишончсиз, тажовузкор жавоб типларининг қай бири тўғри келишини кўрсатиши лозим.

1. Ўртоғингиз сизни огоҳлантирмасдан бегона кишини олиб келди.
2. Кинотеатрда орқангизда ўтирган одамлар баланд овозда гапириб, кино кўришингизга имкон бермаяптилар.
3. Фикрингизча, қўшингиз ўзининг ахмоқона саволлари билан сизни тутиб турибди.
4. Ўқитувчингизнинг фикрича, сизнинг кийинишингиз ва соч турмагингиз ўқувчининг ташқи кўринишига хос эмас.

Вазиятни жуфт-жуфт бўлиб таҳлил қилиш мумкин, ундан сўнг барча гуруҳ аъзолари биргаликда муҳокамани давом эттирадилар.

### ***7-маишгулот.***

#### **«Илтимос»**

Мақсад: Инсонда ўз илтимосини билдириш кўникмасини шакллантириш, мулоқот малакаларини ривожлантириш, муомала маданиятини таркиб топтириш, шахслараро муносабатларга кириша олишга кўмақлашиш.

Иштирокчилар жуфтликларга бўлиниб, бир-бирларидан оригиналлик, топқирлик, устомонлик ва хушмуомалалик билан бирон нарсани илтимос қиладилар.

Сўнгра иштирокчилар ўрин алмашиб бошқа жуфтликларни ҳосил қиладилар ва янги шериклари билан мулоқотга киришадилар. Ўйин сўнгида иштирокчилар барча гуруҳ аъзолари билан ўз таассуротларини муҳокама қиладилар.

### **8-машгулот.**

#### **«Ташвишлар ўйини»**

Мақсад: Инсонлардаги зўриқиш, хавотирланиш ва ташвишланиш даражасини йўқотиш.

Кўрсатма: Ҳаётингизда учраб турадиган ва сизни ташвишлантирадиган, хавотирлантирадиган салбий ҳолатларни тасаввур қилинг, уларни хаёлан ривожлантиринг, воқеалар кечишида «ха..., бироқ...» тамойилига суяниб, онгингизга эркинлик беринг ҳамда ҳазил ила «ха ҳурматли миям, бугун сен менга барча ташвишли ва хавотирли кунларимни эслат» - дея мурожаат қилинг.

Муолажа: Ўзингизга маъқул ва қулай ҳолда кўзларингизни юмиб ўтиринг. 2-3 марта чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг. Энди ўнг қўлингизни кўтариб қаттиқ мушт қилинг, унда зўриқиш ҳолатини сезинг. 10-15 секунддан сўнг муштни қўйиб юборинг ва бўшашишни ҳис этинг. Ушбу муолажани ҳар икки кўлда бир неча бор қайтаринг. Бошқа пайларингизга зўр берманг. Шу тариқа «зўриқиш» ва «бўшашиш» ҳолатларини қайтаринг, бу жуда ёқимли.

Ўзингизга келиш учун тескари тартибда 10дан 1гача аста сананг, ҳар бир рақамдан сўнг ўзингизда енгиллик ва тийрақлик сезасиз.

### **9-машгулот.**

#### **«Нима? Ким? Қандай? Қаерда? Қачон?»**

##### **рефлексив муолажаси**

Мақсад: Яқин келажак режаларини аниқлашга ва «ҳаётий дастур»ни тузишга ўргатиш.

Тренер ҳар бир иштирокчига яқин орада эришиши мумкин бўлган орзу-умидларини кўриб чиқишни ва уларнинг аҳамиятлилик даражасига кўра жойлашишлари керақлигини тушунтиради. Ўз эҳтиёжларини қондиришга асосланган муваффақият дастурини тузиш қуйидаги қоидаларга асосланади:

-«менда нима бўлади?», «мен нимани хоҳлайман?», «мен мағлубиятни қандай ҳис қиламан?» ва ҳоказолар каби муваффақият калитини тузиш;

-ҳар ким ўзи бажара оладиганини режалаштириш;

-қўлга киритилган натижаларни сенсор тизимда: ҳис этиш, сезиш, товуш, кайфият ва ҳоказоларда тасвирлаш;

-қўлга киритилган натижалар қачон ва қай тарзда керак бўлишини тасаввур қилиш;

-кутилган натижаларнинг оқибати нима билан тугаши мумкинлигини ўйлаб кўриш.

Гуруҳда натижалар муҳокама қилинади.

### ***10-машғулот.***

#### **«Муқобил далиллар»**

Мақсад: Инсоннинг ўзини намоён этиш шароитларини яратиш, ўзига бўлган ишончни шакллантириш.

Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар. Ҳар бир гуруҳ аъзоси ўзидан қоникмаган бўш жиҳатларини айтиб беради. Қолган аъзолар унинг бу жиҳати маълум вазиятларда ижобий фазилат эканлигини тушунтиришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳар бир иштирокчи бир-бирини такрорламаган ҳолда ушбу ҳолатнинг бирон бир ижобий тарафини санайди.

### ***11-машғулот.***

#### **«Ўзига ўзи хат ёзиш»**

Мақсад: Ўзини-ўзини конструктив баҳолашни шакллантириш, ўзига адекват муносабатни таркиб топтириш.

Иштирокчи ўзига-ўзи хат ёзади. Унда ўзидаги мавжуд ижобий хислатларни, ўзидаги ноёб фазилатларни акс эттириши лозим. Ҳар бир иштирокчи гуруҳ аъзоларига ўзининг хатини ўқиб эшиттиради. Гуруҳ аъзолари бунда бир-бирларининг фикрларини эътирозсиз қабул қилишлари ва бир-бирларининг ижобий фазилатларини қўллаб-қувватлашлари лозим. Сўнг гуруҳий муҳокама бўлиб ўтади.

### ***12-машғулот.***

#### **«Ролли ўйинлар баҳси»**

Мақсад: Мулоқотмандлик установкаларини таркиб топтириш, ўз ҳолатини бошқариш кўникмаларини шакллантириш.

Иштирокчилар уч гуруҳга бўлиниб:

- 1) Мен доимо сенга ачинаман. Ушбу ҳисдан қандай қутулсам экан?
- 2) Ўзимдан-ўзим нафратланаман. Нима қилсам экан?
- 3) Менда кўпинча, айниқса, ҳозир тушқунлик ҳолати ҳукмронлик қилади. Уни қандай ўзгартирсам экан? - деган саволларга жавоб излайдилар. Сўнг гуруҳий мушоҳада давом этади.

### ***13-машғулот.***

#### **«Ўзимнинг афзаллик декларациям»**

Мақсад: Ўзида ижобий установкаларни шакллантириш, ҳаётий қувватни ошириш.

Барча гуруҳ аъзоларига бир варақдан қоғоз тарқатилади. Ҳар бир иштирокчи унга ўзининг декларациясини тузиши лозим. Бунда қатнашчилар 10 дақиқа вақт ичида ўзларининг бошқалардан фарқ қилувчи хислатларини ёзишлари лозим. Вақт тугагач, иштирокчилар ўзгалардан фарқ қилувчи афзалликлари битилган декларацияни овозларини чиқариб ўқиб эшиттирадилар. Сўнгра гуруҳ аъзоларининг ҳар бири «Мен- бу мен», «Мен-ажойибман» - деган сўзларни баланд овозда қайтарадилар.

### ***14-машғулот.***

#### **«Яширинча салом»**

Мақсад: Ўзида ижобий установкаларни таркиб топтириш, ўз-ўзига адекват баҳо беришни ва мулоқот маданиятини шакллантириш.

Иштирокчиларга уч хил хулқ (ишончли, суст ва тажовузкор) йўналиши бўйича вазиятни таҳлил қилиш берилади.

1. Дугонангиз учрашувга кийиб чиқиш учун сизнинг энг яхши кўрган кўйлагингизни сўради. Бироқ сиз беришни хоҳламаяпсиз.
2. Сизга ёққан нарсани сотиб олишингиз учун пул етмаяпти, ўртоғингиз сиздан қарз олганига анча бўлган, аммо яқин орада бериш нияти йўққа ўхшайди. Ундан қандай сўрайсиз?
3. Яқинда сотиб олган машинангизни дўстингиз бир мунча вақт миниб туришни сўраяпти, машина жуда қиммат. Нима қилиш керак?

Вазият таҳлил қилинади.

### ***15-машғулот.***

#### **«Аттракция»**

Мақсад: Ўзини ўзи қабул қилишга ўргатиш, ўз-ўзига адекват баҳо беришни шакллантириш.

Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадilar. Ҳар бир иштирокчига кўзгу бериллади. Гуруҳ аъзоларининг ҳар бири ойнага қараб, ўзларига ўзлари хушомад қилишлари, ўзларини ўзлари мақташлари, энг яхши истақларни билдиришлари лозим бўлади. Иштирокчиларга кўрсатма берилгач, берилган вазифани бажаришлари учун 10 дақиқа вақт бериллади.

Машқ тугагач барча иштирокчилар ўз кечинмаларини сўзлаб берадилар.

### ***16-машғулот.***

#### **«Инсон-стрессор»**

Мақсад: Ўсмирга бошидан ўтказган стресс ҳолатини қайта ҳис этиш ва уни бартараф этиш имкониятини бериш.

Иштирокчилар жуфтликка ажралиб, ҳаётларида рўй берган энг кучли ва ижобий ҳолатни эслайдилар. Бу ҳолатни «ички имконият заҳираси» - деб аташ мумкин. Кейин ҳар бир жуфтлик тўрт кишилик гуруҳга ажралиб, ўқитувчи, ёрдамчил, ота-оналар) ролларини бажарадилар. Ёрдамчи актёрлардан инсон-стрессор ролини ўйнаш сўралади. Қолганлар ўқитувчилари билан ҳамкорликда «инсон-стрессор»нинг ва жабрланувчининг ўзига хос психологик хусусиятлари, уларнинг ифодаланиши, гапириш оҳанги, хулқидаги ўзгаришларни кузатиб, уларда намоён бўлувчи зўриқиш ҳолатини ва ундан чиқишнинг индивидуал хислатларида «ички имконият заҳираси»нинг аҳамиятини алоҳида-алоҳида таҳлил қиладилар. Равшанки, гарчи ўқитувчи «инсон-стрессор» ва жабрланувчи ўртасидаги «боғловчи звено» бўлса-да, лекин ҳар икки томон учун зўриқиш кучайишининг олдини олувчи вазифасини бажаради. Бунда у иштирокчиларга нафас олиш машқини эслатиб, унинг ижросини ташкиллаштиради.

### ***17-машғулот.***

#### **«Мен ишонч билан ҳаракат қилар эдим, агар...»**

Мақсад: Инсоннинг ўзига бўлган ишончини ошириш, ишончли хатти-ҳаракатга ҳалақит берувчи тўсиқни йўқотиш.

Ҳар бир иштирокчига қоғоз ва ручкалар тарқатилади. Иштирокчилар гуруҳларга ажраладилар. Ҳар бир иштирокчи ўз қоғозига ишонч билан ҳаракат қилишига ҳалақит берувчи тўсиқларни ёзиб чиқади ва кичик гуруҳларда уларнинг ҳар бирини муҳокама этадилар.

### ***18-машғулот.***

#### **«Хулқни тўлиқ ўзгартириш ёки бўрттириш»**

Мақсад: Гуруҳий низоларни ва ўйлаб топилган роҳлар таҳлили орқали хулқни модификация ҳамда коррекция қилиш.

Иштирокчи ёки гуруҳ аъзолари томонидан номақбул шахсий хулқ сифатлари ажратилади. Уни тўлиқ англашга уриниб, ундан воз кечиш усуллари топилади. Машғулот ниҳоясида ҳар бир иштирокчи ўз фикр-мулоҳазалари билан ўртоқлашади.

### ***19-машғулот.***

#### **«Мен ҳақиқий инсонман»**

Мақсад: Ўзида ижобий установкаларни таркиб топтириш, шаклланган кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш.

Гуруҳ аъзолари доира шаклида ўтирадилар. Тренер кўрсатмасига биноан ҳар бир иштирокчи «Мен ҳақиқий инсонман» иборасини уч марта турлича мимика ва оҳангда айтади.

### ***20-машғулот.***

#### **«СЎНГГИ УЧРАШУВ»**

Мақсад: Тренингни яқунлаш, ижобий установкаларни мустаҳкамлаш.

Кўрсатма: Тасаввур қилингки, бизнинг машғулотларимиз тугади ва сиз хайрлашдингиз. Лекин гапларингизни бир-бирингизга айта олдингизми? Ўзингизнинг ташвишларингизни гуруҳ билан бўлишингизни унутгандирсиз?



Ёки шундай бир аниқ қатнашувчи бормики, ўзингиз ҳақингиздаги фикрини билишни хоҳлардингиз?

Сизнинг яна бир имкониятингиз бор, ўтилган машғулотларда қила олмаган ишларингизни қилишингиз мумкин. Бугунги қарорларингизни эртага қолдирманг, ҳозир ва шу ерда қилинг.

Шарҳ: Бу этюдни тўлалигича тасаввур қилиш учун қоронғу хонада музикани аста қўйинг, қатнашувчиларнинг бўшашига, кўзларини юмишга ва ўтган машғулотларни эслашга имкон беринг.

Тренинг сўнгида якуний хулосалар билдирилади.

Ўсмирлик даврига хос хулқ-атвор бузилишлари, психик ўзгаришлар, уларнинг ижтимоий мослаша олмаслик (дезадаптация) муаммоси кучайиб бориш хусусиятига эга эканлиги боис ҳам жуда долзарбдир.

Ўсмир шахсининг ҳар томонлама етук шаклланиши учун унинг қизиқишлари, ижтимоийлашуви (социализация), эҳтиёжлар тизими, меҳнат установакаларига боғлиқ жиҳатларни тўғри тарбиялаш лозим. Ўсмирлик давридаги мактабдан бешиш(дезадаптация)га сабаб бўлувчи аффектив руҳий ҳаяжон, кучли эҳтирос, жўшқин ва нисбатан қисқа муддатли эмоционал кечинмалар тариқасида рўй берадиган психик ҳолат жабҳаларини ўрганиш муҳим масалалардан биридир.

Биз ўз тадқиқотимизда социофобиянинг келиб чиқишига сабаб бўлувчи омиллар ва уларнинг кечиш механизмларини ўрганишга ҳаракат қилдик.

Ўсмирлик даврида юзага келадиган кўрқув ва хавотирланиш ҳолатларининг кечиши, уларнинг келиб чиқиш сабаблари ва шароитларини ўрганиш ўсмирлик даври кризисларини, ўзлаштириш билан боғлиқ муаммоларнинг, турли нохуш ҳодисаларнинг, суицидал ҳолатларнинг олдини олишда катта ёрдам беради ҳамда бу ҳолат ўсмирлар билан амалга ошириладиган профилактик ва коррекцион ишларнинг самарадорлигини белгилайди.

Ўсмирлар ўртасида хулқ оғиши ва қонунбузарликларнинг олдини олишда қуйидагиларга эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир:

- хулқ оғишига эга бўлган болалар ва ўсмирлар шахсида асоциаллик, руҳий бекарорлик, ўзгарувчанлик, аффектга мойиллик каби хусусиятларнинг яққол ифодаланганлигидан келиб чиқиб, улар яшаётган оила ва ижтимоий муҳитни соғломлаштириш, шахслараро муносабатларни яхшилаш натижа беради;

- вояга етмаганлар ўртасидаги хулқ оғишининг келиб чиқиши асосий сабаблари сифатида болалар ва ўсмирлар фаолиятини назорат қилмаслик, оилада бола тарбиясига эътиборнинг сўсайиши кабилар намоён бўлганлигидан келиб чиқиб, оилада ва оиладан ташқарида болалар ва ўсмирлар фаолиятини, бўш вақтларида нима билан шуғулланаётганлигини назорат қилиш ва оилада бола тарбиясига эътиборни кучайтириш мақсадга мувофиқдир;

- криминоген хулқли оилаларни аниқлаш, уларда тарбияланаётган болалар ва ўсмирлар аҳволидан хабардор бўлиб туриш;

- моддий маиший шароитнинг етарли эмаслиги вояга етмаганларда хулқ оғишининг келиб чиқишига таъсир этишлигини ҳисобга олиб, бундай оилаларга маҳаллий ҳокимият, ижтимоий таъминот ва хайрия жамғармалари томонидан моддий ёрдамлар бериб туришни ташкил этиш;

- ота-оналар, катта ёшдаги кишилар ва ўқитувчилар томонидан болалар ва ўсмирларга нисбатан қўлланилаётган қаттиққўл, қўпол ва адолатсиз муносабатларга барҳам бериш;

- вояга етмаганларда хулқ оғиши кўпинча ота-оналар, ўқитувчиларнинг болалар ва ўсмирлар психологиясини билмасдан туриб муносабатда бўлишлари натижасида келиб чиқаётганлигини ҳисобга олиб ота-оналар ва ўқитувчиларнинг психологик билимларни ошириш тадбирларини белгилаш;

- вояга етмаганларда хулқ оғишининг олдини олишда болалар ва ўсмирларнинг ёш ва индивидуал-психологик хусусиятларини ҳисобга олиш.

Демак-ки, ўқувчи шахсини индивидуал психологик хусусиятларини ҳар томонлама мукамал таҳлил қилиш уларни ўқитиш ва тарбиялаш самарадорлигининг муҳим шартларидан биридир. Тарбиянинг салбий омиллар ва шароитлари энг ёқимсиз тарзда, умуман ўсиб келаётган шахснинг, аввало, унинг бутун ахлоқий-иродавий хусусиятларининг шаклланишига таъсир этади.

Ўқувчининг ахлоқий ривожланиши асосан унинг теварак-атрофдаги кишиларга ва атрофдагиларнинг унга бўлган ўзаро муносабати ва ўзаро таъсир хусусиятлари билан боғлиқ экан, ўқитувчилардан педагогик жиҳатдан ўз холига ташлаб қўйилган ва тарбияси қийин, ҳуқуқбузарлик ва гиёҳвандликка мойиллиги бор, ўзлаштириши паст бўлган ўқувчиларнинг ўзига хос психологик хусусиятларини билишлари, амалиётчи психологлардан эса мавжуд ҳолатларнинг олдини олиш ва баратараф этиш усулларидан самарали фойдаланишлари талаб этилади.

Ўқувчиларнинг индивидуал психологик хусусиятларини ўрганишда турли хил диагностик усуллардан фойдаланиш мумкин.

Қуйида ўқувчилардаги эмоционал ҳолат ва агрессивликни аниқлаш учун “Кактус” деб номланадиган проектив методика, “Ўқувчининг мактабга, билим олишга ва мактабдошларининг унга бўлган муносабатини аниқлаш” методикаси ҳамда тарбияси оғир болаларнинг эмоция ва хулқ -атвор соҳасидаги бўзилишларини ўрганиш учун “Ижтимоий – психологик мослашганлик” шкаласи (ИПМ) ҳавола этилмоқда.

#### **“Кактус” методикаси.**

Керакли материаллар: рангли қаламлар, А-4 форматдаги қоғоз. Ўқувчига кактус расмини чизиш тақлиф этилади. Расм чизиш вақтида савол бериш ва тушунтиришлар берилмайди. Расм чизиб бўлингандан кейин суҳбат ўтказилади:

1. Кактус хонакими ёки ёввойими?
2. Уни ушлаш мумкинми?
3. Кактусни парвариш қилиш унга ёқадими?
4. Кактусга яқин қандай гуллар бор?
5. Кактус ўсганда қандай ўзгаришлар бўлади?

Натижалар таҳлили: Психолог чизилган расмларга қараб ўқувчидаги эмоционал ҳолатларни аниқлайди.

Жаҳлдорлик кучли-кактусда тиканлар сони кўп чизилса, тиканлари ўзун ва яқин жойлашган бўлса.

Импульсивлик-биринчи ташқи туртки ёки ҳис-туйғулар таъсиридаёқ ўйлаб ўтирмай, маълум сўзларни айтиб юборишга, ҳаракатларни бажаришга мойиллик ифодаланадиган характер ҳислати-расмни босиб чизиш, алоҳида ажратилган чизиқлар.

- Эгоцентризм ўз шахсий манфаатлари ва эҳтиёжларини қондиришга кучли ҳирс қўйиш - расм катта ва варақнинг ўртасида жойлашган бўлса.
- Тобелик, ишончсизлик - расм кичкина ва варақ пастида бўлса.
- Очиқлик ва намойишкороналик – ноаниқ шакл, куртақлар чизилган бўлса.
- Эҳтиёткорлик ва яширинлик - кактус четларида зигзаг чизилган бўлса.
- Оптимизм - келажакка ишонч билан тўлиб – тошган ижобий характер ҳислати ёки эмоционал ҳолат – ёрқин ранглардан фойдаланса.
- Хавотирланиш – тўқ ранглардан фойдаланиб, штрихлар берилса.
- Нозик дид эгаси –гуллаган кактусни чизса, чиройли шакл ва безак берилса.
- Экстраверт - агарда, расмда бошқа кактуслар ва гуллар чизилган бўлса теварак – атрофдаги одамларга, ташқи ҳодисаларга йўналиш бор.
- Оилавий ҳимояга интилиш – гултувак чиройли безалган бўлса.
- Ёлғизликка интилиш – ёввойи ҳолда ўсадиган кактус чизилса.

Келтириб ўтилган психологик тренинг машқлари ва ўйинлар мутахассис психологлар томонидан олиб борилади, шунингдек ўсмирларнинг индивидуал психологик хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда гуруҳларга ажратиб ўтказилади.

## ХУЛОСА

Инсон шахсининг шаклланишида ижтимоий муҳит (шахслараро муносабатлар, ўзаро фикр алмашиш, ҳамкорлик)нинг аҳамияти жуда катта. Инсон ҳеч қачон бир ўзи жамиятдан ажралган ҳолда мукамал шахс бўла олмайди. У фақат одамлар орасида, жамиятда тарбиялангандагина комил инсон бўла олиши мумкин. Ўсмирлик даври ўз хусусиятига кўра эмоционал беқарорлик даври бўлганлиги сабабли бу даврдаги ўзгаришларнинг клиник формалари турли хил хусусият касб этади.

Адабиётлар таҳлили ва тадқиқот натижаларига асосланган ҳолда ўсмирларнинг аксарият қисмида хилма хил хулқ оғишлари, социофобия кузатилиб, бу ҳолат уларнинг ўз-ўзига берадиган баҳолари ҳамда индивидуал психологик хусусиятлари билан ҳам боғлиқ деган фикрга келиш мумкин. Бу жараённи ўрганиб чиқиш орқали биз қуйидаги хулосаларга келдик:

- Ўсмирлик давридаги энг асосий эҳтиёжлардан бири бўлган қарамликдан озод бўлиш эҳтиёжини тушунмаслик, ўсмирнинг мустақиллигини чеклаб қўйиш ўз-ўзига бўлган ишонч ҳиссининг сусайишига олиб келади;

- ўсмирларда хавотирланиш ва кўрқув, жумладан социофобия ўз-ўзига адекват баҳо бера олмаслик ва шахсий низолар асосида юзага келади;

- ота-оналар томонидан боланинг фақат хато ва камчиликларига урғу берилиши, атрофдагилар томонидан боланинг кўп танқид қилиниши кейинчалик ўзига бўлган ишончнинг сусайишига замин яратади;

- ўсмирда мулоқотчанликнинг етарли даражада ривожланмаганлиги уларда ижтимоий мослаша олмаслик ҳолатини юзага келтирувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади;

- фаолиятдаги муваффақиятсизлик ва омадсизликлар ўсмирда хавотирланиш ва тушкунлик, кўрқув ҳолатларини юзага келтиради;

- ўсмирдаги хулқ оғишлари ҳолати ўз-ўзини англашдаги нуқсонлар билан ҳам боғлиқ бўлиши мумкин;

- социофобия инсоннинг жамоа олдида сўзга чиқа олмаслик, бегоналар билан суҳбатлашишдан кўрқиш, одамлардан қочиш, ўзига ишонмаслик, таълим

жараёнида ўз қобилият ва имкониятларини тўла намоён қила олмаслик кўринишларида намоён бўлади;

- бу ҳолат ўсмирларда ўз билимидан шубҳа қилиш, олаётган баҳосига мос билимга эга эмаслик ва буни ўқитувчи ҳамда бошқа ўқувчилар томонидан фош этилишидан кўрқиш ҳиссини вужудга келтиради.

Ушбу муаммони ҳал этиш учун ўз вақтида психопрофилактик, реабилитацион ва психокоррекцион ишлар олиб борилмаса, бу каби ижтимоий нуқсонлар ўсмирлик давридан сўнг ҳам янада авж олиб, ўз фикрини эркин баён эта олмаслик, ўзига ишончсизлик, ўз имкониятлари ва қобилиятларини тўлиқ намоён эта олмаслик ҳолатларини вужудга келтиради. Натижада ўсмирда секин-аста хавотирлик ва ҳадиксираш туйғулари кучайиб, турли психик бузилишларга, неврозга ва ҳатто суицидал ҳолатларга сабаб бўлиши мумкин.

## **ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК ТАВСИЯЛАР**

Келтириб ўтилган хулосаларга асосланган ҳолда ҳамда турли салбий оқибатларнинг олдини олиш мақсадида бир қанча тавсиялар ишлаб чиқдик. Ота-оналар бола тарбиясида қуйидагиларга эътибор беришлари лозим деб ҳисоблаймиз:

- Бола хулқ-атворидаги фақат салбий жиҳатларга эътибор бермай, балки ижобий тарафларини ҳам кўра олиш;

- бола қийинчиликка дуч келганида унга руҳан кўмак бериш, қўллаб-қувватлаш, ютуққа эришганида эса ҳеч бўлмаганда оғзаки рағбатлантириш;

- болани ҳадеб танқид қилавермаслик, унга ўз имкониятларини эркин намоёйиш эта олиши учун шарт-шароит яратиш беришлари лозим.

Таълим муассасаларида ўқитувчилар эса қуйидаги ҳолатларга эътибор беришлари даркор:

- Ўқувчиларнинг истеъдод ва қобилиятларини ривожлантириш;

- ўқувчиларда ўз кучига ишонч ҳиссини тарбиялаш;

- ўқувчиларга топшириқ беришда уларнинг индивидуал ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш;

- яхши ўзлаштирмайдиган ўқувчиларни танқид қилмаслик, бошқа ўқувчилар кўз ўнгида уришмаслик;

- ўзлаштиришда қийналадиган ўқувчилар билан алоҳида ишлаб, қўшимча машғулотлар олиб боришса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Ўсмирлардаги хулқ оғиши ва бошқа салбий ҳолатларни олдини олиш ва бартараф этиш учун мактаб психологлари томонидан қуйидаги муҳим вазифалар амалга оширилиши лозим:

- Ҳар бир ёш даврида болаларнинг руҳий ва шахс ривожланишидаги сифат ўзгаришларини ўрганиб бориш, ёш давридаги «инқироз»ларни «назорат» остига олиш;

- болаларнинг психик тараққиёти, ривожланишини мунтазам кузатиб бориш, салбий бузилишларнинг олдини олиш, нуқсонларни тузатиш ва бартараф этиш чора-тадбирларини кўриш;

- хавотирланиш даражаси юқори, ўз-ўзига баҳо бериши ноадекват, агрессивлиги кучли бўлган ўсмирлар билан психокоррекция ишлар олиб бориш;

-шахслараро муносабатларни фаоллаштириш, зиддият ва низоли ҳолатларнинг олдини олиш ва бартараф этиш, жамоада мўътадил психологик муҳитни яратиш;

-таълим-тарбиядаги психологик муаммолар бўйича мактаб маъмурияти, педагоглар ва ота-оналарга маслаҳатлар бериб бориш;

-бола тарбиясига дахлдор шахсларнинг психологик маданиятини ўстириш ишларини йўлга қўйиш.

Ўзбекистоннинг Биринчи Президенти И.А.Каримов таъкидлаганларидек, келажагимиз ёшлар қўлида экан, ўзининг соғлом фикрига эга бўлган, ўз фикрини эркин баён эта оладиган ,ўз кучига ишонган комил инсонни вояга етказиш юртимиз равнақи ва келажаги учун муҳим аҳамиятга эгадир. Зеро, ўзига ишонган, ўз қадрини билган инсон ўзини ва бошқаларни ҳурмат қила олади ва уларда Ватанни севиш, халқини ҳурмат қилиш кабилар шаклланади.

## АДАБИЁТЛАР:

1. Каримов И.А. -Т.: “Баркамол авлод орзуси”, , 1999.
2. И.А.Каримов “Жамиятимиз мафкуриси халқни-халқ, миллатни миллат қилишга хизмат этсин” “Тафаккур” журнали, 1998 йил 2-сон.
3. Каримов И.А. - Т.: “Ўзбекистон XXI аср бўсағасида“.1994.
4. Адизова Т.М. Ўқувчиларнинг шахслараро муносабатларини психологик диагностикаси ва коррекцион ишлари.- Тошкент, ТДПУ, 1997.
5. Адилова М., Рахмонова Д.Р. Фарзандлар меҳримизга муҳтож. Аёллар психологияси: анъанавийлик ва ўзгарувчанлик. Республика илмий – амалий анжумани маърузалари тўплами. – Тошкент, 2002.
6. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М.:,1982.Т.2.
7. Баратов Ш. Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. -Тошкент, Ўқитувчи, 1995.
8. Выготский Л.С. Проблемы развития психики./Собр.соч.: в 6-ти т.Т.3.1983.
9. Гринберг Д.Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004.
10. Давлетшин М.Г. Миллий мактабда тарбиянинг долзарб муаммолари./Халқ таълими. № 3-4, 1995.
11. Нишонова З.Т. Психик тараққиёт диагностикаси. Тошкент. Низомий номли ТДПУ, 2004 й
12. Нишанова З., Қурбонова З., Абдиев С., Тўлаганова Ш. Психодиагностика. Ўқув қўлланма. -Тошкент , 2008.
13. Отажонов М. Психоанализ асослари, Тошкент, «Ўзбекистон» нашриёти, 2004 й, 26-28 б.
14. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., Новая школа, 1993.
15. Психология подростка. Перевод с фран. М.: «Педагогика», 1991.
16. Психология современного подростка. Под ред. Фельдштейна Д.И. М.: Педагогика. 1987.
17. Рахманова Д.Р. Руҳий ҳолат омиллари -// Тафаккур.- Тошкент -2001. -№4. –с 82-83



18. Тўлаганова Г.К. Интересы «Трудных» подростков как отражение особенностей мотивационно-потребностной сферы: Дис. канд. психол. наук.Т.
19. Тўлаганова Г.К. «Тарбияси кийин ўсмирлар», Тошкент, «Университет» нашриёти; 2005.Б. 6-22.
20. Тўракулов Э., Рахимов С. Абу Райхон Беруний руҳият ва таълим-тарбия хақида.Т.: Ўқитувчи,1993
21. Умумий психология А.В. Петровский умумий таҳрири остида. Ўзбек тилига таржима. Тошкент, «Ўқитувчи», 1992
22. Фаробий А.Н. Фозил одамлар шаҳри.Т.: А.Қодирий, 1993.
23. Юсупов И.М.Психология взаимопонимания. Казань. Татарское книжное издательство, 1991.
24. Ғозиев Э. Психология (Ёш даврлари психологияси): Пед. институтлари ва университетларнинг талабалари учун ўқув қўлланма. - Тошкент, «Ўқитувчи» 1994.
25. Ғозиев Э. Умумий психология. Психология мутахассислиги учун дарслик, 1- китоб Тошкент «Университет» нашриёти , 2002.
26. Ғозиев Э., Ҳолмухаммедов М., Иброхимов Х. Психология методологияси. Психолог мутахассислиги учун ўқув қўлланма. Тошкент М.Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий Университети, 2002.
27. [www.library.com](http://www.library.com) Интернет кутубхона.
28. [www.Expert.psychology.ru](http://www.Expert.psychology.ru)
29. [www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru)

## МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
<b>I-БЎЛИМ</b> ИНСОН ОНТОГЕНЕЗИ ВА ЎСМИРЛИК	5-31
1.1. ОНТОГЕНЕЗ ПСИХОЛОГИЯСИНИНГ АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАРИ	6-10
1.2. ЎСМИРЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ ТАВСИФИ	10-15
1.2.1. ЎСМИРЛИК ИНҚИРОЗИ	15-16
1.2.2. ЎСМИРЛАРНИНГ ИНТЕЛЕКТУАЛ РИВОЖЛАНИШИ.	16-20
1.2.4. ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ШАХСНИНГ ШАКЛЛАНИШИ.	20-23
1.2.5. ЎСМИРЛИК ПСИХИК РИВОЖЛАНИШДАГИ ЯНГИЛАНИШЛАР	23-25
1.3. ЎСМИРЛИК ДАВРИДАГИ ҚЎРҚУВ ҲУСУСИЯТЛАРИНИ НАЗАРИЙ ХАМДА ЭМПИРИК ЎРГАНИЛГАНЛИГИ	25-28
1.4. ЎСМИРЛИК СОЦИОФОБИЯСИ	28-31
<b>II-БЎЛИМ</b> ТАРБИЯСИ ҚИЙИН ЎСМИРЛАР ДИАГНОСТИКАСИ	32-47
2.1.1. КОМПЬЮТЕР ЎЙИНЛАРИ ҚАРАМЛИГИ АНКЕТАСИ	35-36
2.1.2. ХУЛҚИДА ОҒУВЧАНЛИГИ БЎЛГАН ЎҚУВЧИЛАР, УЛАРНИНГ СИНФ РАҲБАРЛАРИ, ОТА-ОНАЛАРИ БИЛАН ИШЛАШ	37-38
2.1.3. ЎСМИР ЎҚУВЧИНИНГ МАКТАБГА, БИЛИМ ОЛИШГА ВА МАКТАБДОШЛАРИНИНГ УНГА БЎЛГАН МУНОСАБАТИНИ АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ.	39-46
<b>III-БЎЛИМ</b> ЎСМИР ХУЛҚ-АТВОРИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ	47-76
3.1. ИЖТИМОЙ НОРМА ВА ЎСМИР ХУЛҚ-АТВОРИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ	47-63
3.2. ЎСМИРЛАРДАГИ ҚЎРҚУВ ВА ХУЛҚ ОҒИШЛАРИ ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ	64-76
ХУЛОСА	77-78
ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК ТАВСИЯЛАР	78-79
АДАБИЁТЛАР	80-81
МУНДАРИЖА	82