

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA FAKULTETI**

**PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA TA‘LIM YO‘NALISHI
III KURS TALABASI QOSIMOVA SARVINOZ**

KURS ISHI

**MAVZU: O‘SMIRLARDAGI AGRESSIV HOLATLARNI
PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI**

Tekshirdi:

A.Nazarov

Buxoro - 2016

MAVZU: O`SMIRLARDAGI AGRESSIV HOLATLARNI PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI

REJA:

KIRISH

I BOB. O`SMIRLIK DAVRIDA AGRESSIVLIK MUAAMOSINING ADABIYOTLARDA O`RGANILGANLIK DARAJASI

1.1. Psixologiyada agressivlik muammosining ilmiy- amaliy tadqiq etilganligi

1.2. O`smirlik davrida agressiv holati borasidagi ilmiy qarashlarning rivojlanish bosqichlari

II BOB. O`SMIRLIK DAVRIDA AGRESSIV HOLATINI BARTARAF ETISHGA QARATILGAN PSIXOKORREKSION DASTURLAR ISHLAB CHIQISH

2.1. O`smirlik davridagi agressivlik holatini psixodiagnostika qilish va uni bartaraf etuvchi psixokorreksion metodlar tavsifi

2.2. O`smirlardagi agressivlik holatlarni diagnostikasi va korreksiyasi

XULOSA

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

KIRISH

Prezidentimiz I.A.Karimov «Yuksak ma`naviyat - yengilmas kuch» asarida “Odobli, bilimdon va aqlli, mehnatsevar, iymon-e`tiqodli farzand nafaqat ota-onaning, balki butun jamiyatning eng katta boyligidir” – deb ta`kidlaganlar. Rivojlanib borayotgan jamiyatimizda sog`lom avlodni, komil insonlarni voyaga yetkazish masalasiga katta e`tibor berilmoqda. Ta`lim jarayonida pedagog bilan o`quvchilarning o`zaro hamkorlik faoliyatiga xos ijtimoiy psixologik uyg`unlikni tashkil etish, ta`lim subyektlarini mustaqil, ijodiy fikrlashga o`rgatish ularning kasbiy tayyorlash muhitini takomillashishi va yuksalishiga olib keladi. Zero, ontogenetik rivojlanishning o`smirlik davri eng murakkab hamda psixologik inqirozlar bilan uyg`unlashib ketgan, quvvati yuqori, shijoatli, yangilikka chanqoq, olamni o`zlashtirishga intiluvchan, mustaqillikka moyil, egiluvchan, xulq-atvorida ijtimoiy me`yorlarning shakllanishi jadal sur`at bilan kechadigan davr bo`lib hisoblanadi.

Respublikamizda izchillik bilan amalga oshirilayotgan “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da mazkur muammoga alohida e`tibor qaratiladi. Xuddi shu sababli, ta`lim jarayonida o`qituvchi bilan o`quvchilar o`rtasidagi munosabatlar hamda psixologik hamkorlik faoliyatining yangi bir bosqichga o`tib borayotganligini ta`kidlash mumkin. Barkamol avlod kamoloti g`oyasini turmushga tatbiq etish uchun istiqbolning dastlabki kunlaridanoq milliy ma`naviyat, milliy ta`lim va tarbiya masalalari yetakchi muammolardan biri hisoblanmoqda. Ma`lumki, ta`lim-tarbiya ongning mahsuli va ongning darajasi bo`lish bilan birga ongning rivojini ham belgilaydigan omildir.

Xuddi shu bois mamlakatimizda «Ta`lim to`g`risida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»ning ikkinchi sifat bosqichida zukko, o`ta zehni, kuchli intellektual potentsiya egasi, bunyodkor va ijodiy faol, shaxsiy, kasbiy, ijtimoiy, siyosiy hayotda mustaqil ravishda o`z yo`lini, o`rnini topa oladigan, istiqboldagi vazifalarni oldindan ko`ra bilib, ularni hal etishda va mustaqil qaror qilishga qodir bo`lgan yoshlarni voyaga yetkazish asosiy vazifa qilib qo`yiladi.

I BOB. O`SMIRLIK DAVRIDA AGRESSIVLIK MUAAMOSINING ADABIYOTLARDA O`RGANILGANLIK DARAJASI

1.1. Psixologiyada agressivlik muammosining ilmiy- amaliy tadqiq etilganligi

O`smirlik 10-11 yoshlardan 14-15 yoshlargacha bo`lgan davrni tashkil etadi. Aksariyat o`quvchilarda o`smirlik yoshiga o`tish, asosan, 5-sinflardan boshlanadi. «Endi o`smir bola emas, biroq katta ham emas» - ayni shu ta`rif o`smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. Bu yoshda o`smir rivojida keskin o`zgarishlar ruy bera boshlaydi. Bu o`zgarishlar fiziologik hamda psixologik o`zgarishlardir. Fiziologik o`zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog`liq ravishda tanadagi barcha a`zolarining mukammal rivojlanishi va o`sishi, hujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir.

Organizmdagi o`zgarishlar bevosita o`smir endokrin sistemasining o`zgarishlari bilan bog`liqdir. Bu davrda ichki sekretiya bezlaridan biri gipofez bezining funksiyasi faollashadi. Uning faoliyati organizm to`qimalarining o`sishi va muhim ichki sekretiya bezlarining (qalkonsimon bez, buyrak o`sishi va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Natijada bo`y usishi tezlashadi, jinsiy balog`atga etish (jinsiy organlarning rivojlanishi, ikkilamchi jinsiy bezlarning paydo bo`lishi) amalga oshadi.

O`smirlar o`zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o`zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma`lum darajada o`rtoqlari va o`qituvchilariga ko`rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy ko`zatish yo`li bilan ham osongina ko`rish mumkin. O`smirlik yoshiga xos bo`lgan psixologik xususiyatlarni o`rgana turib, o`smirlar shaxsining shakllanib, rivojlanib, kamolotga erishish yo`llarini va unga ta`sir etadigan biologik va ijtimoiy omillarning bevosita ta`sirini tushunish mumkin. Bu davrda o`smir baxtli bolalik bilan xayrlashgan, lekin kattalar hayotida hali o`z o`rnini topa olmagan holatda bo`ladi, o`smirlik davri «*o`tish davri*», «*krizis davr*», «*qiyin davr*» kabi nomlarni olgan psixologik ko`rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o`smirlarning hatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o`z o`rnini topa olmaganligidan psixik

portlash hollari ham kuzatiladi. O`z davrida L.S.Vigotskiy bunday holatni «*psixik rivojlanishdagi krizis*» deb nomlagan. O`smirlik yoshida ularning xulq-atvoriga xos bo`lgan alohida xususiyatlarni jinsiy yetilishning boshlanishi bilan izohlab bo`lmaydi. Jinsiy yetilish o`smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta`sir ko`rsatib, bu ta`sir bevosita emas, balki ko`proq bilvositadir. O`smirlik davriga ko`pincha so`zga kirmaslik, o`jarlik, tajanglik, o`z kamchiliklarini tan olmaslik, urushqoqlik kabi xususiyatlar xos.

Kattalarga nisbatan yovo`z munosabatning paydo bo`lishi, noxush xulq-atvor alomatlari jinsiy yetilish tufayli paydo bo`ladigan belgilar bo`lmay, balki ular bilvosita ta`sir ko`rsatadigan, o`smir yashaydigan ijtimoiy shart-sharoitlar vositasi orqali: uning tengdoshlari, turli jamoalardagi mavqei tufayli, kattalar bilan munosabati, maktab va oilasidagi munosabatlari sababli yuzaga keladigan xarakter belgilaridir. Mana shu ijtimoiy sharoitlarni o`zgartirish yo`li bilan o`smirlarning xulq-atvoriga to`g`ridan-to`g`ri ta`sir ko`rsatish mumkin. O`smirlar nihoyatda taqlidchan bo`lib, ularda hali aniq bir fikr, dunyoqarash shakllanmagan bo`ladi. Ular tashqi ta`sirlarga va hissiyotlarga juda beriluvchan bo`ladilar. Shuningdek, ularga mardlik, jasurlik, tantilik ham xosdir. Tashqi ta`sirlarga beriluvchanlik o`smirda shaxsiy fikrni yuzaga kelishiga sabab bo`ladi, lekin bu shaxsiy fikr aksariyat hollarda asoslanmagan bo`ladi. Shuning uchun ham ular ota-onalarning, atrofdagi kattalarning, shuningdek, ustozlarning to`g`ri yo`lni ko`rsatishlariga qaramay, o`z fikrlarini o`tkazishga harakat qiladilar. Juda ko`p o`smirlar bu davrda chekish hamda spirtli ichimliklarga qizikib qoladilar. Katta odam, shuningdek chekuvchi, ichuvchi singari yangi rollarda o`zini qo`lay xis qiladi.

Bunday holatlarga tushgan o`smir juda tashvishga tushadi va unda krizis holati yo`zaga keladi. Bu krizis o`smirning ma`naviy o`sishi, shuningdek, psixikasidagi o`zgarishlar bilan ham bog`liqdir. Bu davrda bolaning ijtimoiy mavqei o`zgaradi, o`zining yaqinlari, do`stlari, tengdoshlari bilan yangi munosabatlar yuzaga keladi. Lekin eng katta o`zgarish uning ichki dunyosida yuzaga keladi. Ko`pgina o`smirlarda o`zidan qoniqmaslik holati ko`zatiladi.

Shuningdek, o'zi haqidagi mavjud fikrlarning bugun unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yo'zaga keltirishi mumkin. Ba'zi o'smirlarni nima uchun atrofdagilar, kattalar, shuningdek, ota-onasiga qarshi chiqayotganligini anglay olmayotganligi tashvishga soladi. Bu holat ularni ichdan asabiylashishlariga sabab bo'ladi va o'smirlik davri krizisi deyiladi.

O'smirlik davrida yetakchi faoliyat - bu o'qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir, o'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi - bu do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallashdir. O'smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki, u to'la o'rtoqlik kodeksiga bo'ysunadi.

O'smirlarning ota-onasi, kattalar bilan qiladigan muloqoti ularning katta bo'lganlik hissi asosida tuzilgan bo'ladi. Ular kattalar tomonidan qilinadigan haq-huquqlarini cheklashlariga, qarshilik va e'tirozlariga qattiq qayg'uradilar. Lekin shunga qaramasdan, u muloqotda kattalarning qo'llab-quvvatlashlariga ehtiyoj sezadilar. Birgalikdagi faoliyat o'smirga kattalarni yaxshiroq tushunishlari uchun yordam beradi. O'smir o'zida bo'layotgan o'zgarishlar, uni tashvishga solayotgan muammolar haqida kattalar bilan bo'lishishga katta ehtiyoj sezadi, lekin buni hech qachon birinchi bo'lib o'zi boshlamaydi. O'smir o'ziga nisbatan yosh bolalardek qilinadigan muomala munosabatiga qattiq norozilik bildiradi. O'smirlar muloqoti nihoyatda o'zgaruvchanligi bilan xarakterlanadi, o'smirlik davriga kimningdir hatti-harakatini qilish xosdir. Ko'pincha ular o'zlariga tanish va yoqadigan kattalarning hatti-harakatlariga taqlidchanlik qiladilar.

Qayd etib o'tilgan yo'nalganlik, albatta, kattalarning ham muloqot va munosabatida mavjud, lekin ular kattalarnikidan o'z emotsionalligi bilan farqlanadi. Tengdoshlari, shuningdek, sinfdoshlari guruhida o'smir o'zining kelishuvchanlik xususiyati bilan namoyon bo'ladi. O'smir o'z guruhiga bog'liq va qaram bo'lgani holda shu guruhning umumiy fikriga qo'shilishiga va uning qarorini doimo bajarishga tayyor bo'ladi. Guruh ko'pincha o'smirda «Biz» hissining shakllanishiga yordam beradi va uning ichki holatini mustahkamlaydi.

O`smir yoshidagi bola uchun do`st tanlash juda katta ahamiyata ega. O`smirlik davrida do`st juda qadrli hisoblanadi. Do`stlar doimiy ravishda ruhan, qalban yaqin bo`lishga ehtiyoj sezadilar. Bu ehtiyoj o`smir do`stlarning hol-ahvol so`rashishi va ko`rishishlarida (qo`l berib, quchoq ochib ko`rishish) birga o`tirish va birga yurishga harakat qilishlarida ko`rinadi. Ko`pgina ana shunday juda yaqin munosabatlar, o`smirlarning shaxs bo`lib shakllanishida, hamkorlikdagi harakatlarining izi inson qalbida va xotirasida bir umrga saqlanib qoladi.

O`smirlar kattalarning ularga bildiradigan ishonchlariga katta ehtiyoj sezadilar. Kattalarning o`smir yoshdagilarga ta`sir ko`rsatishi, tarbiya berishi uchun eng qo`lay sharoit - bu umumiy mehnat bilan shug`ullanishidir. Agar kichik yoshdagi bolalar yordamchi bo`lish rollaridan qoniqsalar, o`smirlar, ayniqsa, katta o`smirlar kattalar bilan teng ravishda faoliyat ko`rsatayotganlaridan, lozim bo`lganda ularning o`rnilariga ham ishlay olishlaridan qoniqadilar. Kattalar o`smirlar bilan do`stona, uni to`la tushunadigan va aql bilan rahbarlik qilsalar, bunga o`smirlar ijobiy qaraydilar, lekin bu rahbarlik kattaning xohish-istagi ustunligida kechsa, unday holda ular to`la qarshilik ko`rsatadilar. Bu qarshilik ko`pincha salbiy natijalarga, ba`zan depressiya holatni ham yuzaga keltirishi mumkin, Bu holat ko`pincha ota-onasi avtoritar munosabatda bo`luvchi oilalarda uchraydi. Bunday oilalarda tarbiyalanayotgan o`smirlar hayotida mustaqil holda harakat qilishlari, o`z rejalarini amalga oshirishlari, qiyin mas`uliyatning o`z zimmlariga olishlari birmuncha qiyinroq. Ular ko`pincha intellektual xarakterdagi muammolarni ham qiyinchilik bilan yengadilar.

O`smirlik davrida bolalarning atrofdagi odamlar bilan shaxsiy va ish yuzasidan bo`ladigan munosabatlaridagi mavqei o`zgaradi. Endi o`smirlar o`yin hamda damga kamroq vaqtlarini ajratgan, holda ko`prok jiddiy ishlar bilan shug`ullana boshlaydilar va ularda bilish jarayonlari jadal rivojlana boshlaydi.

O`qish o`smirlar hayotida katta o`rinni egallaydi. O`smirlar o`qishidagi asosiy motiv: bu ularning ulg`ayayotganlikligini his ettiradigan, anglatadigan o`qish turlariga tayyorlanishlaridir. Ular uchun mashg`ulotlarning mustaqil shakllari yoqadi. Boshqa davr bolalariga nisbatan o`smirlarning fanlarni muvaffaqiyatli

o`zlashtirishlari, qiziqishlarini orttirishlari o`qituvchining o`quv materialini tushuntira olish mahoratiga bog`liq. Bilim o`rganish ehtiyojlari asosida asta-sekinlik bilan o`quv fanlariga nisbatan qat`iy ijobiy munosabat shakllanadi. Bu davrda o`qishning yangi motivlari yo`zaga keladi. Bu motivlar o`smirning hayotiy rejalari, kelajak kasbi va ideali bilan bog`liq bo`ladi. Aynan o`smirlik davridan boshlab, bolalar hayotiy ilmiy, badiiy bilimlarni kengaytirishga alohida ehtiyoj sezadilar va bunga harakat qiladilar. Bilimli bola tengdoshlari orasida hurmatga sazovor bo`ladi. Bilim o`smirlarga alohida bir quvonch bag`ishlaydi va uning tafakkur qilish layokatini rivojlantiradi. O`smirlarning o`quv materiallarini faqat mexanik xotiraga asoslanishlari halaqit berishlari mumkin. Bu davrda o`quvchilarga beriladigan o`quv materialining hajmi katta bo`lgani uchun ham uni eslab qolishi yoki bir necha marta takrorlash yo`li bilan o`zlashtirishi qiyin. Buning uchun o`quvchi o`quv materialining mazmunini tahlil qilishi, undagi mantiqiy tuzilishni bilishi muhim. Bu davrda bolalarning idroki, diqqati va tasavvurlari o`zgaradi. Lekin bu o`zgarish bolaning o`ziga va atrofdagilarga sezilmagan holda kechadi. Shu bilan birga bu davrda bolaning xotirasi, nutqi, tafakkur jarayonlari ham jadal rivojlanadi. Bu o`zgarishlar atrofdagilarga sezilarli darajada bo`ladi.

O`smirlik davrida bolani anglashi va o`z-o`zini anglash darajasi kengayadi va unda boshqa odamlar, olam haqidagi bilimlari chuqurlashadi, o`yin faoliyati asta-sekin kamayib, yangi faoliyatlar yo`zaga kela boshlaydi. Psixik rivojlanishning yangi bosqichi boshlanadi. O`smirlik davrida o`z faoliyatini nazorat etish rivojlana boshlaydi va o`zini-o`zi boshqarishga intilishi kuchayadi. Bir so`z bilan aytganda, o`smirlik davri psixik rivojlanishda keskin burilish davri hisoblanadi.

G`azab, qo`rquv va shu kabi boshqa emotsiyalar insonni o`rab turgan muhitga moslashish funksiyalarini bajaradi. G`azab odamlarda ham, hayvonlarda kabi to`siqlarni yo`qotishga, maqsadga erishishdagi, dam olishdagi yoqimli taassurotlarni olishdagi va boshqa to`siqlarni yengishga yo`naltirilgan. Shuning uchun har qanday agressiyani ko`rsatish qonunbuzarlik hisoblanmaydi.

G`azab - ma`lum bir holatdagi reaksiya va u odam uchun xatarli holatda kerak bo`ladi. Agar g`azab "kuchayib" borsa, unda u sharoitdan ustunroq bo`ladi,

doimiy xavotirlanish bilan olib borilib, u normal hisoblana olmaydi. Normadagi stressorning uzoq muddatda ta'siri unga moslashishga olib keladi, bunda agressivlik, yuqori hayajon, qo'rquv va nevroitik simptomlarni kelib chiqishi o'zini boshqarish tizimining "buzilishi" hisoblanadi.

B.Spok fikricha, bir yoshli bolaning onasiga go'dakka nisbatan yoqimsiz harakat qilgani uchun tipirchilashi yoki tushirib qoldirishi, ikki yoshli bolaning boshqa bolani urishi, uning qum o'ynayotgandan o'yinchog'ini tortib olgani uchun kurakchasi bilan boshiga tushirib qolishi oddiy hol hisoblanadi. Barcha g'azabning reaksiyalari holatli (ya'ni sharoitga qarab) va adekvatli, lekin ular buzilishiga "o'tib ketishi mumkin". Har qanday buzilish o'zining boshlanishini aniq bir ko'rinish (situatsiya) dan oladi.

Buzilishda g'azab ta'sirining «o'sib boorish» sharoitlari quyidagilardan iborat:

- Ota-onalarning doimiy agressiv hatti-harakatlari, bolaga salbiy ta'sir qiladi, bularni qaytarib ularning agressivdiklarga „kasallanib“ qoladi (o'rganib qoladi). Bu degani bolaning o'zini emotsional boshqarish sistemasi uning ota-onalari emotsional boshqarish tipida ko'riladi;

- Bolani yaxshi ko'rmaslik ko'rinishi uyda himoyachining yo'qligi, xatar va atrofdagi olamni dushmanligi kabi sezgilar shakllanadi.

- uzoq muddatli va tez-tez bo'lib turadigan frusratsiyalar, bunda ularning asosi bo'lib ota-onalar va qandaydir muhitlar sabab bo'ladi; ota-onalar tomonidan bolani kamsitish, haqorat qilish. Bu frustratsiyaning alohida bir ko'rinishi, bu bola shaxsini shakllantirishda juda muhim hisoblanadi, hatto diagnostika va korreksiya jarayonida alohida ko'rib chiqish zarur.

1.2. O`smirlik davrida agressiv holati borasidagi ilmiy qarashlarning rivojlanish bosqichlari

Agressiv bolaning ota-onasi bilan ishlash. Bu ish juda qiyin hisoblanadi, chunki ota-onalar ko`pincha agressiv bolalari bor bo`lgani uchun, unga nisbatan noxushlik hissini kechiradi va psixologik maslahatga faqat bolaga yordam berish uchun emas, bolani “tinchlantirish” uchun murojaat etishadi. Ularni bolaga uzoq muddatga ta`sir etadigan va bola ularga noxushliklar keltirmaydigan, ularni tinchlantiradigan dori bersa, juda qoniqtirar edi. Ko`pincha agressiv bolaning ota-onalari frusratsiyali va hayotdan qoniqmagan kishilar bo`lib chiqadi. Ko`p holatlarda bular ilgari agressiv bo`lgan bolalardir va o`zlarining psixologik qiyinchiliklarini o`z bolalariga beradi. Shuning uchun iloji boricha psixolog ota-onalar bilan psixoterapevtik ishlarni olib borishi kerak.

Birinchiidan, ota-onaning o`ziga baho berishida har qanday salbiy ta`sirlardan (Siz bolangiz shaxsini buzilishida hech nimani tushunmaysiz, hozir men sizga tushuntiraman) bunday qo`pol tushuntirishlar psixolog faoliyatida kam uchraydi, ammo yengil, o`xshash tasodiflar ba`zida uchrab turadi) uzoqroqda bo`lish kerak, ularni stabillashtirishga harakat qilish kerak. Ba`zida ko`pincha o`ziga past baho berish bolaning o`zining harakatlari va yutuqlariga nisbatan ko`tarinki darajadagi intilishlar kabi shakllanadi, bunda o`zining (ota-onaning) hayotida erisholmagan maqsadlariga (men musiqachi, taniqli yozuvchi va boshqalar bo`la olmadim, demak mening o`g`lim shunga erishishi kerak) kabi ishonchlarni oldiga qo`yadilar.

Ikkinchiidan, ota-onalarning ustanovkasini (yo`nalishini) bolaga nisbatan o`zgartirish kerak. Ular agressiv bolalarni noshud deb hisoblaydilar, bola ularning hissiyotlari va ro`kachlariga javoban afsuslanadi, o`zini aybini his qiladi, kechirim so`raydi va ularni tinchlantiradi deb kutadilar. Bu kutilganlar sodir bo`lmasa, ota-onalar bolani yomon yo`lga kirgan, axloqi yomon deb biladilar. Ota-onalar tomonidan bolaga rahm uyg`otish kerak, agressiv bola - bu har doim baxtsiz bola hisoblanadi. Ota-onalarga g`azab kelib chiqishi mexanizmini tushuntirish kerak, hamda emotsional buzilishdagidek agressiyani tushuntirish kerak.

Uchinchiidan, ota-onalarda o`zlarining bolaligi haqida eslash qobiliyatini

chaqirish kerak, yoshlik davrlaridagi agressivlikning sabablarini eslash kerak. Balkim, bular shaxsiy komplekslarini “ochib” berar, bunda har bir ota-ona shaxsini stabilizatsiya qilish kerak, psixologik yordam kerak. Bolalar muammosi doimo oilaviy muammo keltirib chiqaradi (ya’ni bir oila a’zosi qiyinchiligi bu barcha guruhnikidir).

Bolaga alohida uni o`rab turgan odamlarga yordam bermasdan amaliy yordam berib bo`lmaydi. Bu yerda bola shaxsi rivojlanishi buzilishini to`g`rilash usullari ko`proq ko`rib chiqilsa, bu degani unga “yordam berish” mumkin emas degani, lekin katta odam shaxsi bilan ishlash jarayonining murakkabligi bilan belgilanadi. Bu muammo eslatmaslikni, lekin uzoq vaqt, jiddiy qarashni talab qiladi.

To`rtinchidan, ota-onalarni, bolalarga tug`ilishgacha bo`lgan vaqt va uni tug`ilgandan keyin birinchi oylaridagi munosabatini bilib olish shart. Agar bola boshidan kutilmagan bo`lsa (bola “noiloj” yoki “tasodifan” tug`ilib qolgan holat), unda oldindan aniq kelishilgan ota-onalar bilan birga qarorga kelishi kerak (ya’ni, verballashtirilgan taxmin qilingan emas, “o`ylanilgan”). Misol uchun, bola unga kerak emas, kutilmagan bo`lsa ham, u haqda baribir qayg`urish kerak. Bolani tan olmaslik bahonasini o`rganib chiqish ota-onaga unga nisbatan munosabatini o`zgartirishi mumkin. Agar ota-onalar bola tug`ilishini hohlasalarda, unga nisbatan bo`lgan munosabatlarini u “agressiv”, quloq solmaydigan, chidab bo`lmaydigan holda bo`lgan vaqtdan o`zgartirgan bo`lsalar, unda ota-onalar g`ururini tushirmasdan, bola o`z xatti-harakati bilan faqat ularning (ota-onalarning) harakatiga javob berayotgannini ko`rsatib o`tish kerak.

Aggressiv bola bilan olib boriladigan korreksion ishlar

Aggressiv xatti-harakatni umuman yomon deb hisoblab bo`lmaydi. Kritik (frustrasiya) holatda paydo bo`lganda u himoya funksiyasini, ba’zida hal qiluvchi holatdan chiqib ketish funksiyasini bajaradi. Ko`pincha bolada aggressiv xatti-harakat bolani o`tish davrida kuzatiladi. Bu shundan dalolat beradiki, bolani yashashi qiyinlashdi. Har qanday qiyin holatda bola yosh krizisi paytida qiyinroq o`tkazadi, shuning uchun undan xatti-harakatidan aggressiv elementlarni ko`payishini kutish mumkin. Bu oddiy bolaga ham, emotsional buzilishdagi bolaga

ham tegishlidir.

V.V.Lebidinskiy va boshqalar ta'kidlab o'tdilarki, bolaning aniq agressivligi davrida, atrofdagilar bilan garmonik munosabatni u tomondan buzilishi qaysiki normal affekt rivojlanishida kuzatilgan, asosan yosh affekti va shaxsiy krizislar kechinmalari bilan to'g'ri keladi. Affektiv buzilish holatida agressiya odatiy hol, deyarli xulq-atvorning birlamchi formasi bo'lib qoladi. Biroq, bolaning xulq-atvorning birlamchi formasi bo'lib qoladi. Biroq, bolaning xulq-atvoridagi agressiyaning borligi doim u bilan bo'lgan munosabatda katta qiyinchiliklar tug'dirsa-da, agressiv tendentsiyalarni faqatgina salbiy baholash mumkin emas. Shuni esda tutish kerakki, ular (tendentsiyalar) bolaning affekt rivojlanishi davridagi aktivligini oshishi fonida qonuniy kattalashib beradi. Odatda bu psixokorreksion ishning ajralib bo'lmas bosqichidir, bulardan kattalarning yordami bilan o'tib, bola uni o'rab turgan reallik bilan yanada adekvat formalarni egallashi mumkin. Shuni aytib o'tish mumkinki, agressiya o'zining kelib chiqishi dinamikasi bo'yicha ko'pincha bolani yaqin atrofdagilari bilan bo'lgan o'zaro munosabatlari usullaridan o'zgacha qiyinlashuv ko'rsatkichida ko'rinadi. Bolada agressiyani to'g'rilash, ya'ni korrektsiya qilish, uning sabablarini, kelib chiqishini bilishdan boshlash kerak. Agar agressiya emotsional-motivatsion sohada buzilish signali bo'lib hisoblanmasa, unda korrektsion harakatlar uni (agressiyani) yo'qotishga qaratilgan bo'lmay, balki uni yumshatishga va boladagi agressiv xulq-atvordan kelib chiqadigan yomon asoratlarni oldini olishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Bundan tashqari bu holatda ota-onalarni bolaning agressiv reaksiyalarini adekvat ravishda qabul qilishga tayyorlash kerak. Boshqa holatlarda, agar agressiya shaxsning emotsional-motivatsion sohasining buzilishida ko'rinsa, psixolog yoki tarbiyachilarning harakati bolaning agressiv harakatini mustahkamlanmasligiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Korreksion metodlarni qo'llash sabablari xarakteriga bog'liq bo'ladi. Metodini tanlash konkret holat va konkret bolani hisobga olish bilan o'tkaziladi. Buni quyidagi korrektsion metodlarni ko'rib chiqishda hisobga olish kerak:

1. Agressiv tendentsiyalarni tan olmaslik, atrofdagilarni unga ahamiyat berishini bilmaslik;

2. Agressiv xatti-harakatga o`yin qo`yish va unga yangi ijtimoiy yondashishni tadbiiq qilish, ma`noni emotsional to`ldirish. Bu bilan bola uchun aggressiv tendentsiyalarni atrofdagilar bilan bo`lgan munosabatda asoratsiz kuchayishida qulaylik tug`iladi (misol uchun “qaroqchilar” o`yinida aggressiv bolaga qaroqchi va boshqa rollarni berish maqsadga muvofiq).

3. Bolaning aggressiv harakatini ta`qiqqlash (bolaga aggressiyani ko`rsatishga ruxsat bermaslik);

4. Psixologni o`yin holatida aggressiv harakatlarni, qaysiki, ularning asosida ko`pincha qo`rquv yotadigan, o`ylab topish yoki “cho`zish” uchun aktiv ishtirok ettirish kerak;

5. Psixodrama affektiv keyingi katarsis-emotsional holatni yo`qotishi, yechimini Tayanish tushincha: Xavotir, xavf, ta`zyiq, emotsional holatlar, uyatchanlik, taqlika, stress, nevrotik xavotir, ob`yektiv havotir, kognitiv havotir, havotirlanishning oldini olish va korrektsiya qilish bosqichlari.

Shaxs uchun turli narsalar xaqida tashvishlanish qobiliyati xosdir, bu esa uning hayotga befarq munosabatda emasligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba`zida noadekvat shaklda bo`ladi, ya`ni shaxs asoslanmagan holda bu holatni boshdan kechiradi. Psixik holat sifatida xavotirlanish tushunchasining ko`p qirraliligi shundan kelib chiqadiki, turli xil tadqiqodchilar “Xavotirlanish” tushunchasini turli ma`noda qo`llaydilar.

Ch.D.Spilberger (1968) fikriga ko`ra, xavotirlanish konsepsiyasining noaniqligi va ko`p qirraliligining asosiy sababi. Bu atama odamda ikki asosiy ma`noda foydalaniladi. Lekin ular bir-biri bilan bog`liq. Shu bilan birga turlicha tushunchalar sifatida qo`llanishadi. Ko`pincha “havotir” terminini yoqimsiz ichki emotsional bezalgan holat sifatida qaraladi. Bu holat esa zo`riqish, notinchlik, g`amginlikni his qilish tariqasida fiziologik jixatdan avtonom nerv sistemasining faollashuvi sifatida tavsiflanadi. Havotirlanish holati inson muayan qo`zg`atuvchini o`zida xavf, ta`zyiq, ziyon elementlari sifatida idrok qilishi

natijasida kelib chiqadi. Havotirlanish holatini insonda vujudga kelishi mumkin bo'lgan stress darajasi funksiyasi dekvaqt va intensivligi bo'yicha o'zgarib boradi.

Shuningdek, "havotirlanish" atamasi insonning bu holatini boshdan o'tkazish moyilligi kabi, nisbatan barqaror individual farqni ifoda etishi uchun ham ishlatiladi. Bunda xavotirlanish shaxs xislati ya'ni shaxs xavotirlanishi ko'rinishida bo'lib, u bevosita xulq-atvorida namoyon bo'lmaydi.

Shaxs xislati sifatidagi shaxsiy xavotirlanish holati qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlash mumkin. Xavotirlanish holati yorqin ifodalangan shaxs atrofimizni o'rab turgan dunyoni xavf-xatar, qo'rqinch, tahlika tariqasida idrok qilishiga moyilik bo'ladi. Emotsional holatga o'tuvchi xavotirlanish bilan shaxsning nisbatan barqaror xislati sifatidagi xavotirlanish o'rtasida konseptual farq mavjud. Bunday farqni Kettall va Sheyer (1961) ham o'z tadqiqotlarida aniqlab bergan edilar. Hozirgi davrgacha muommoning ushbu tomoniga yanada ko'proq e'tibor qaratib kelinmoqda. Xavotirlanishni holat hamda xususiyatga ajratish Kettall va Spilberger ishlarida yaqqol aks ettirilgan. Ushbu muammo I.G.Serazan ishlarida ham markaziy o'rinlardan birini egallaydi.

Olimning fikricha bilimlarni nazorat qilish jarayonida namoyon bo'ladigan xavotirlanish bunday vaziyatda shaxsning xavotirni his qilish moyilligi kabi individual farqda o'z aksini topadi. Xavotirni holat va xususiyatga ajratish Bekning stressga nisbatan sezgirlik kabi shaxs xislati psixosomatik simptomlarining rivojlanishida muhim omil ekanligi haqidagi taxminida ham kuzatiladi. Bekning takidlashicha, xavotirlanish holati bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik buzilishlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Demak, ko'pchilik tadqiqodchilar aynan stress xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi deb hisoblaydilar. Bundan tashqari xavotir va boshqa emotsional holatlarining faollashuvida kognetiv omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xavotirlanish holatining yuzaga kelishidan xavfni kognetiv baholash birlamchi bo'g'in hisoblansa, xavfni kognetiv tarzda ortiqcha baholash bunday holatlarning intensivligi hamda vaqt jihatidan barqarorligini baholaydi.

Stress - xavfni idrok qilish xavotir holati.

Vujudga kelgan xavotirlanish stress vaziyatlarini ortiqcha baholash jarayoni bilan kechadi. Vaziyatni ortiqcha baholash esa stress kechinmalarini yumshatish imkonini beruvchi muayyan mexanizmlarni tanlashga yordam beradi. Shuningdek, u xavotirlanishni hosil qiluvchi shaxsni vaziyat chegarasidan tashqariga chiqish, undan qochish mexanizmlarini faollashtiradi. Agar stressdan qochish yoki uni bartaraf etish imkoni mavjud bo`lmasa, xavotirlanish holatini kamaytirish vazifasini bajaruvchi psixologik himoya mexanizmlari ishga tushadi. Bu mexanizmning tarkibiy qismlari yengish, inkor etish proektsiya va shu kabilar xavotirni keltirib chiqaruvchi idrok etishini buzub ko`rsatadi.

Xavotirlanish holati reaksiyalarining quyidagi yo`nalishlarini hosil qiladi. Xavotirlanish holati kognetiv ortiqcha baholash himoya mexanizmlari.

Psixolog Z.Freyd bo`yicha ob`yektiv xavotir tushunchasi o`z ichiga tashqi dunyodagi xavfning real vaziyatini qamrab oladi. Bu vaziyat shaxs tomonidan tahlika xavf-xatardek idrok etiladi. Xavfni idrok etish esa, emotsional reaksiya hosil qiladi. Nevrotik xavotir obyektiv xavotirdan shu bilan farq qiladiki, xavf-xatar manbai tashqi dunyoda emas, balki shaxsning o`zida, uning ichki dunyosida mavjud bo`ladi.

Freydning ta`kidlashicha, bu xavf-xatar manbai bolalikda boshdan kechirilgan agressiv mayllardir. Xavotirlanishni jarayon sifatida tavsiflashda nafaqat stress va xavotir holatini aniq farqlang, shu bilan birga tahlika xavf-xatar tushunchasini psixologik reallik sifatida qarash ham ahamiyatlidir.

Xavotir tushunchasi stress reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi stimullar sharoitlarni, emotsional reaksiyalarni hosil qiluvchi omillar, shuningdek, motor harakat o`zgarishlar bilan o`zaro munosabatini belgilash uchun qo`llanilishi lozim.

Y.L.Xanin "stress" terminini muayyan vaziyatda qo`zg`atuvchining xususiyati bilan bog`liq bo`lgan obyektiv xavfning kuchli yoki uning tarqalish darajasini ifodalash uchun qo`llashni taklif etadi. "Stress" termini faqat muayyan psixologik va jismoniy xavf darajasi bilan xarakterlanuvchi atrof muhit sharoitlarini ifodalashda foydalaniladi.

Obyektiv ravishda stress holatidek qabul qilinadigan sharoitlar ko'pchilik kishilar tomonidan tahlika xavf-xatar tarzida baholanadi. Bu vaziyatning subyektiv baholanishiga bog'liq bo'ladi. Ba'zida stress holatiga tegishli bo'lmagan vaziyatlar subyekt tomonidan tahlika xavf deb baholanishi mumkin.

Stress tushunchasiga qarama-qarshi tahlika terminini shaxs tomonidan jismoniy yoki psixologik xavf vaziyatini sub'ektiv baxolashda qo'llanilishi lozim. Vaziyatni tahlika xavf-xatar tariqasida baholash shaxsning individual xususiyatlari, qobiliyatlari, malakalar shaxs xislatlariga, shuningdek, o'xshash vaziyatlardagi holatini boshdan kechirish shaxsiy tajribasiga bog'liqdir.

Xavotirlanish holati ko'proq mehnatning u yoki bu turlariga insonning yaroqliligining muayyan taraflarida ko'rinadigan bir omil hisoblanadi va uning qurshagan atrof voqeliklari tez o'zgaruvchan sharoitga moslashishida katta rol o'ynaydi. Bizning nazarimizda xavotirlanish holatining o'rganilish zarurati shundaki, kasb tanlash inson hayotida ahamiyatli bosqich hisoblanadi. Ushbu tanlashning to'g'riligi faqatgani shaxsning jismoniy sifatlari munosibligi bilangina emas, balki uning psixik xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Kasb tanlash holatining o'zi havotirlanish holatini keltirishi mumkin. Uning noto'g'ri tanlanganligi-insonning shaxsiy qobiliyatlari va sifatlariga nomunosibligi ushbu kasbning o'zlashtirilishida to'siq bo'ladi, kasbning uzoq muddatda egallanishi yoki uning o'zgarishida jamiyatga olib keladigan iqtisodiy zarar haqida aytilganda, ayrim holatlarda nevroitik buzilishlarga olib keladi.

Taxminimizcha, havotirlanish - bu haydovchilik, harbiy va boshqa bir qancha kasblarga moslashishda asosiy faktorlardan biri hisoblanadi. Xavotirlanish holati asosan ishchining xulq atvorida, stress vaziyatlarda uning mehnat faoliyati va eksperimental sharoiti natijasida hikoya qilinadi.

Xavotirlanish muammosini yechishda ikkiga bo'linib o'rganiladi.

- xavotirlanish muammosini qamrab olish, uni yomon holatlardan oldini olish;
- xavotirlanishni yo'q qilish.

Xavotirlanishni oldini olish va korreksiya qilish 3 bosqichda amalga oshiriladi.

1. O`quvchiga o`zining hayajonini yashirishni, xavotirlanishni boshqarish bo`yicha harakat va metodlarni o`rganish.

2. O`quvchining funksional va operatsional imkoniyatlarini kengaytirish, undagi kerakli bilim, ko`nikmalarni shakllantirish.

3. O`quvchining shaxs xususiyatlarini qayta qurish, birinchi navbatda o`z-o`ziga baho va motivatsiyasini o`zgartirish. Bir vaqtning o`zida o`quvchining ota-onasi, o`qituvchilari bilan ham ish olib borish kerak, chunki ular ham korreksiyaning o`zlariga tegishli qismini amalga oshirish uchun zarur. Xavotirlanishni korreksiya qilish usullari:

Xavotirlanish belgilarini qayta interpretatsiya qilish. Ko`pincha o`quvchilarda xavotirlanishni birinchi belgilari namoyon bo`ladi. Insonning nimadir qilishga tayyor bo`lishi belgilari foydaliligini ularga tushuntirish kerak. Bu mashqlar o`quvchiga “aylanma g`ildirakdan chiqib ketishiga” yordam beradi.

“Aniq emotsional holatga yo`llash”.

O`quvchiga xayolan xavotirlanishi, his-hayajonini, emotsional holatini bitta musiqa yoki rang, peyzaj, qandaydir imo-ishora bilan bog`lash taklif qilinadi. Xotirjam, o`zini bo`sh ushlashni-boshqa musiqa bilan, ishonch, yengib chiqishni uchinchi musiqa bilan bog`lash taklif qilinadi. Qattiq hayajonda birinchisini, keyin ikkinchisini va oxirida uchinchi musiqani takror eslash tavsiya etiladi.

1. “Yoqimli xotiralar”. O`quvchiga butunlay tinch holatda bo`lgan vaqti bo`shashganlikni, ko`proq his qilishini tavsiya etiladi.

2. “Rollarni ishlatish”. Qiyin vaziyatda o`quvchiga taqlid uchun obrazni, masalan taniqli aktyor roliga kirishi va uning obraziga tushishni xayol qilishi tavsiya etiladi. Bu usul o`spirinlarga mos keladi.

3. Ovoz va imo-ishoralarni nazorat qilish. O`quvchiga qanday qilib ovoz yoki imo-ishoradan insonni emotsional holatini aniqlash mumkinligi tushuntiriladi. Ishonchli tovush va tinch imo-ishora insonni tinchlantirishi va unga ishonch berishi aytib o`tiladi. Bunda oyna oldida, tomoshabinlar oldida mashq qilish samara beradi.

4. “Kulish”. Yuz mushaklarini nazorat qilishni o`rgatish. O`quvchiga yuz

mushaklarini bo`shashtiruvchi bir qator mashqlar beriladi va nerv mushak zo`riqishdagi kulishning ahamiyati tushuntiriladi.

5. “Nafas”. Ritmik nafas olishning ahamiyati tushuntiriladi va nafas olish orqali zo`riqishni qoldirish mumkinligi ta`kidlanadi. M: nafas olishni nafas chiqarishga qaraganda 2 marta uzunroq, qattiq zo`riqish holatida chuqur nafas chiqarishni 2 marta uzunroq va undanda kuchli zo`riqishda chuqur nafas chiqarib nafasni 20-30 sekund ushlab turish.

6. “Repititsiya”. Psixolog o`quvchida xavotirni keltirib chiqaradigan holatni yuzaga keltiradi. M: O`quvchi doska oldida javob bermoqda, psixolog esa jahldor o`qituvchining rolini ijro etadi va bu holatni kuzatadi. Psixolog rollarni ijro etayotganida bolani ogoh qilmay birdaniga gapirish ohangi, harakatlarini o`zgartirishi mumkin.

Be`mani holatga olib kelish. Psixolog bilan muhokamada va boshqa tinch holatida o`quvchiga qattiq hayajon qo`rquvni o`ynash taklif qilinadi.

Topshiriqni qayta bayon qilish.

Xavotirlangan odamlar biron bir faoliyatni bajarish uchungina emas, balki tashqi tomondan ko`rinishi uchun ham xavotirlanishadi. Shu bilan ularga o`z xulq-atvori maqsadini bayon qilishga o`rgatish lozim. O`zidan butunlay chalg`ib, m: doska oldida javob berayotib “Men yerning tortishish qonuni to`g`risida gapirish o`rniga men qanday qilib bo`lsa ham javob berishim kerak, men 5 olishim kerak” degan iboralar bilan almashtiriladi. Oldindagi qiyin sinovlarga bardosh berishni o`quvchiga o`rgatish kerak.

Bu va boshqa usullar “ochiq xavotirlanish” sezadiganlar uchun ko`p natija beradi. O`quvchilar bilan ishlashda xavotirlanishning yashirin formasi uchraydi. (ko`pchilik bunday o`quvchilar men xavotirlanmayman deyishadi, ammo ular har doim omadsizlikni boshidan kechiradilar va boshqa odamlarning muomalasini ko`taradi.)

II BOB. O`SMIRLIK DAVRIDA AGRESSIV HOLATINI BARTARAF ETISHGA QARATILGAN PSIXOKORREKSION DASTURLAR ISHLAB CHIQISH

2.1. O`smirlik davridagi agressivlik holatini psixodiagnostika qilish va uni bartaraf etuvchi psixokorreksion metodlar tavsifi

Hissiyotlar shaxs faoliyatining muhim jabhasi sifatida insondagi keng emotsional sohasining rang-barangligi, ko`p qirraligi haqida emotsional ton (yunoncha tonos - zo`riqish, urg`u berish ma`nosini bildiradi), emotsiyalar (lotincha emovere - qo`zg`atish, hayajonlanish demakdir), affektlar (lotincha affectus - ruhiy hayajon, shijoat, ehtiros ma`nosini anglatadi), stress (inglizcha stress - zo`riqish deganidir) va kayfiyat kabi tushunchalar orqali muayyan tasavvur berish imkoniyatiga ega. Kishi idrok etish, xotirlash, xayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqelikni bilib qolmay, balki shu bilan birga, hayotdagi u yoki bu narsalarga, qanday bo`lmasin, munosabat bildiradi, unda bularga nisbatan u yoki bu tarzda his-tuyg`u paydo bo`ladi. His-tuyg`ular kishining o`z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg`ul bo`layotganiga nisbatan o`ziga turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir. «Hissiyot» tushunchasi kundalik turmushda va ilmiy psixologik manbalarda har xil ma`noda qo`llaniladi. Jumladan, hissiyot o`rnida sezgilar, anglanilmagan mayllar, anglanilmagan xohishlar, tilaklar, maqsadlar, talablar kabi tushunchalardan foydalaniladi. Ilmiy nuqtai nazardan kelib chiqib tahlil qilinganda, «hissiyot», odatda, tirik mavjudotlar miyasida, ya`ni shaxslarning ehtiyojlarini qondiruvchi va unga monelik qiluvchi obyektlarga nisbatan uning (odamning) munosabatlarini aks ettirish ma`nosida qo`llaniladi. Jahon psixologiyasida «hissiyot» bilan «emotsiya» terminlari (ayniqsa, chet mamlakatlarda) bir xil ma`noda ishlatiladi, lekin ularni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas. Bunday nuqson ommabop adabiyotlarda, chet ellarda chop etilgan darsliklarda ko`p uchraydi. Odatda tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo`ladigan his- tuyg`ularning ichki kechinmalarda ifodalanishidan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb atash maqsadga muvofiq. Masalan, ranglarning o`zgarishi, yuzlarning

tabassumlanishi, lablarning titrashi, ko`zlarning yarqirashi, kulgu, yig`i, g`amginlik, ikkilanish, sarosima va boshqalar emotsiyaning ifodasidir. Lekin vatanparvarlik, javobgarlik, mas`uliyat, vijdon, mehr-oqibat, sevgi-muhabbat singari yuksak xislatlarni emotsiya tarkibiga kiritish g`ayritabiiy hodisa hisoblanadi. Ushbu emosional kechinmalar o`zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta`sirchanligi, yo`nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilishlariga qaramay, ularni emotsiya sifatida talqin qilish oddiy safsataga aylanib qolgan bo`lar edi. Shu boisdan ularning o`zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emotsiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi.

His-tuyg`ularning kechishi subyekt alohida his etayotgan psixik holat sifatida gavdalanadi. Bunda biron-bir narsani idrok etish va tushunish, biron-bir narsa to`g`risida bilib olish idrok etilayotgan, tushunib olinayotgan, ma`lum yoki noma`lum narsalarga nisbatan shaxsiy munosabat bilan birgalikda ro`y beradi. Ana shu hollarning barchasida his-tuyg`ularning boshdan kechirilishi xususida, kishining alohida emosional holati haqida gapiriladi.

Shu bilan birga, his- tuyg`ularning kechishi o`z rivojlanishiga ega bo`lgan joriy va o`zgarib turadigan psixik jarayondir. His-tuyg`uni boshdan kechirishning turli shakllari - emotsiya, affekt, kayfiyat, kuchli hayajonlanish (stress holati) ehtiros va nihoyat, tor ma`nodagi his-tuyg`ular kishi xulq-atvorini tartibga solib turadi. Bilishning jonli manbai bo`lib, odamlar o`rtasidagi murakkab va ko`p qirrali munosabatlarning ifodasi hisoblanadi. Kishi uchun subyektiv hisoblangan his-tuyg`ular uning ehtiyojlari qondirilish jarayoni qanday kechayotganligining belgisi sifatida namoyon bo`ladi. His-tuyg`ular voqelikni aks ettirishning o`ziga xos shakllaridan biridir. Agar bilish jarayonlarida narsalar va voqelikdagi hodisalar aks etsa, his-tuyg`ularda esa subyektning o`ziga xos ehtiyojlari bilan qo`shilib, o`zi bilib olayotgan va o`zgartirayotgan narsalarga va voqelikka nisbatan uning munosabati aks etadi. Emotsiyalar nafaqat insonlarga, balki rivojlangan jonli mavjudotlarga ham taalluqli ruhiy (psixik) holatdir. Hayvonlardagi emotsiyalar o`zgarishi murakkab bo`lgan tabiiylik (irsiy) alomatlariga asoslanuvchi sodda

tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emotsiyalari o`zlarining mohiyati, tuzilishi, ta'sirchanligi, jadalligi, sifati, shakli bilan keskin tafovutlanadi.

Emotsiyalar tashqi ko`rinishga xosligi va muvaqqat xususiyatga ega ekanligi bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o`tish joizki, hissiyot hayvonot olamiga xos kechinma emas, u aql-zakovat subyektini sanalmish hazrati insongagina xos, xolos. Chunki empatik (hamdardlik) his-tuyg`ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko`tarilishiga kafolat negizidir.

Ehtiyojlarning qondirilishi yoki qondirilmashligi kishida turli xil shakldagi o`ziga xos kechinmalarni: emotsiyalarni, affektlar (emotsional bo`hronlar)ni, kayfiyatlarni, kuchli hayajonlanish (stress holatlari)ni va his-tuyg`ularni hosil qiladi. Emotsiyalar. emotsional jarayonlar, holatlar yoki tor ma'noda emotsiyalar emotsional kechinmalarning o`ziga xos jihatga ega shakllaridan biridir. emotsiya u yoki bu hissiyotni insonning bevosita kechirishidan iborat. Masalan, shaxsning musiqani sevishi emotsiyani vujudga keltirmaydi, balki buning uchun musiqani eshitish, ijrochi mahoratiga tasanno aytish, undan hayajonlanish yoki asar ijrosi yoqmasa, g`azabli emotsional kechinma hosil bo`lishi ijobiy yoki salbiy emotsiya deyiladi. Qo`rqinch, dahshat emotsional kechinma sifatida obyektarga shaxsning munosabatini aks ettirib, turlicha shaklda namoyon bo`lishi mumkin: odam dahshatdan qochadi, qo`rquvdan sarrayib qoladi, o`zini idora qila olmay har tomonga uradi, hatto o`zini xavf-xatarga tashlashi ham mumkin. «Hissiyot» (emotsiya) va «his-tuyg`u» degan so`zlar ko`pincha sinonimlar sifatida qo`llaniladi. Torroq ma'noda olganda, hissiyot bu qandaydir biroz doimiyroq his-tuyg`ularning bevosita va vaqtincha boshdan kechirilishidan iborat. «Emotsiya» so`zi o`zbek tiliga aniq tarjima qilinganda, u ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish degan ma'noni anglatadi. Ayrim holatlarda emotsiyalar ta'sirchanligi bilan ajralib turadi. Ular xatti-harakatlarga, fikr-mulohaza bildirishga turtki beradigan kuch bo`lib, g`ayratni oshiradi va bu holat stenik hislar deb ataladi. Boshqa bir hollarda emotsiyalar (astenik deb atalmish emotsiyalar) faollikning sustligi yoki loqaydligi bilan ajralib turadi, his-tuyg`ularning boshdan kechirilishi kishini bo`shashtirib yuboradi. Har qanday vaziyatda ham emotsional xatti-harakat,

faoliyat motivlari bo'lishidan tashqari, ba'zida faoliyatni tashkil qiluvchi, goho uni izdan chiqaruvchi omilga ham aylanishi mumkin. Emotsional holatlar yo haddan tashqari kuchaysa yoki susaysa, xullas, me'yori, maromi izdan chiqsa, u holda shaxs faoliyati maqsadga yo'nalishini yo'qotadi, buning natijasida obyektlar noto'g'ri aks ettiriladi, ular xolisona talqin qilinmaydi, baholashda mantiqiy nuqsonlarga yo'l qo'yiladi. Affektlar (emotsional portlashlar) deb kishini tez chulg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlarga aytiladi. Ular ongning anchagina darajada o'zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning bo'zilganligi, odamning o'zini o'zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o'zgarib qolganligi bilan ajralib turadi.

Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo'lganligi uchun ham qisqa muddatli bo'ladi. Agar oddiy hissiyot faqat ruhiy hayajonlanishni ifoda etsa, u holda affekt buhrondir. Emotsional portlash ro'y bergan taqdirda, uning keyingi bosqichlarida kishi o'zini tuta olmasdan qoladi, qilayotgan ishining oqibatini o'ylamaydi va aql-hushini yo'qotib qo'yadi. Tormozlanish miyaning qobig'ini egallab oladi va kishining tajribasi, uning madaniy va ma'naviy negizlari mustahkamlangan muvaqqat bog'lanishlarning tarkib topgan tizimini ishlatmay qo'yadi.

Affektiv portlashdan keyin holdan toyish, majolsizlik, barcha narsalarga befarqlik bilan munosabatda bo'lish, harakatsizlik, ba'zan esa mudroq bosish boshlanadi. Psixologiyada «telbalarcha» ishq-muhabbat hissining affektiv tarzda kechishi atroflicha o'rganilgan va badiiy adabiyotda esa yana ham yaxshiroq tasvirlangan.

Affekt holati boshlanganda shaxs insoniy qadriyatlarning barchasidan o'zoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay qoladi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'liq egallay boshlaydi, qo'zg'alish po'stloqosti asab tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs o'zida

emotsional kechinma (dahshat, g`azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar)ga nisbatan kuchli xohish sezadi.

Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o`zini tutishni, o`zini qo`lga olishni uddalay olish qobiliyatiga ega bo`ladi. Keyingi bosqichlarda irodaviy nazorat yo`qoladi, irodasiz harakatlar amalga oshiriladi, xatti-harakatlar o`ylanmasdan qilinadi. Affektiv holatlar mas`uliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo`ladi, lekin shaxs har bir xatti-harakati uchun javobgardir, chunki u aql-zakovatli insondir. Affektlar o`tib bo`lganidan keyin shaxsning ruhiyatida osoyishtalik, charchash holati hukm suradi. Ba`zi hollarda holsizlanish, jamiki narsaga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollikning barham topishi, hatto uyquga moyillik yo`zaga keladi.

Kayfiyatlar - ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy emotsional holatini ifoda etadi. Kayfiyatlar ko`proq kishi salomatligining umumiy holatiga, ayniqsa, asab tizimi va modda almashinuvini to`g`rilab turuvchi ichki sekretiya bezlarining holatiga bog`liqdir. Shaxsning xatti-harakatlariga va ayrim ruhiy jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deb ataladi.

Shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur`atsizlik, zerikish, qayg`urish singari his-tuyg`ular uning ruhiy holatining umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba`zi emotsional taassurotlarning vujudga kelishiga qulay zamin hozirlaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug`diradi. Inson xafa, ma`yus emotsional holat hukmronligida bo`lsa, tengdoshlarining haziliga, keksalarning o`git-nasihatlariga, maslahatlariga quvnoq kayfiyat chog`idagiga nisbatan mazmun va sifat jihatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi. Shuning uchun ishlab chiqarish va xalq ta`limi tizimi jamoalarida, rasmiy guruhlarda ishchanlik, o`zaro yordam, hamkorlik, hamdardlik, iliq ruhiy muhit yaratish, samimiy muomala maromini shakllantirish ham jismoniy, ham aqliy mehnat samaradorligini oshirishning kafolatidir.

2.2. O`smirlardagi agressivlik holatlarni diagnostikasi va korreksiyasi

Stress, psixologik ta'rifga ko'ra, affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomlilikiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin his-tuyg`ular boshdan kechirilishining alohida shakli bo'lgan kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq ko'rsatish, zo'riqish degan so'zdan olingan)dan yoxud emotsional zo'riqishdan iboratdir. emotsional zo'riqish xavf-xatar tug`ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi.

Stress holatida shaxsning xatti-harakatlari o`ziga xos tarzda o`zgaradi, unda qo`zg`alishning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshiriladi. Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustunlik qila boshlaydi.

Lekin stress holatida fiziologik o`zgarishlar tashqi tomondan qariyb ko`zga tashlanmasligi mumkin. Biroq muammoni yechishdagi qiyinchilikni, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalikni stressning tashqi ifodasi deb taxmin qilsa bo'ladi. Shaxs stress holatida telefon raqamini adashtiradi, vaqtni chamalashda yanglishadi, ong faoliyati yengil tormozlanadi, idrok ko`lami torayadi va boshqa holatlar ko`zatiladi.

Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tarbiyasi, shakllangan malakasi muhim o`rin tutadi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy asab faoliyati, asab tizimining xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Undagi yuksak his-tuyg`ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat bo`zilishining oldini olishga xizmat qiladi.

Frustratsiya kishi o`z maqsadiga erishish yo`lida real tarzda bartaraf etib bo`lmaydi deb hisoblagan yoki shunday deb idrok etilgan to`sqinliklarga, g`ovlarga duch kelgan hollarda yo`z beradi.

Frustratsiyaning yo`z berishi shaxsning xulq-atvorida va uning o`zini anglashida turli xil o`zgarishlarga olib keladi. Frustratsiya his-tuyg`ularning hissiyot (emotsiya)lar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan

kechirilishi chog`ida ma`lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega bo`ladi. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo`l va gavdaning ma`noli harakatlari, turq-tarovat, ohang, ko`z qorachiqklarining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Bu ifodali harakatlar ayrim hollarda o`ziga o`zi hisob bermagan tarzda yo`z bersa, boshqa bir holatda ongning nazorati ostida sodir bo`ladi. Kishining his-tuyg`ulari ro`y berishiga ko`ra murakkab shartsiz reflekslarga bog`liq bo`lgani holda ijtimoiy xususiyatga egadir. His-tuyg`ular kishi shaxsining ancha yorqin ko`rinishlaridan biri bo`lib, u bilish jarayonlari va xulq-atvor hamda faoliyatni irodaviy boshqarish bilan birgalikda namoyon bo`ladi. Shaxsning o`zi bilib olayotgan va bajarayotgan narsaga barqaror munosabati his-tuyg`ularning mazmunini tashkil etadi. Shaxsni ta`riflash degani ko`p jihatdan muayyan bir odam umuman nimani sevadi, nimani yomon ko`radi, nimadan nafratlanadi, nimadan xursand bo`ladi, nega uyaladi, nimaga havas qiladi va hokazolar degan ma`noni anglatadi. Individning barqaror his-tuyg`ularining predmeti, ularning jadalligi, kechinmalarining xususiyati va hissiyotlari, affektlar, kuchli hayajonlanish holatlari va kayfiyatlari shaklida tez-tez namoyon bo`lishi ko`zatuvchi ko`z o`ngida kishining emotsional dunyosini, uning his-tuyg`ularini va shu asosda uning individualligini namoyon etadi. Aynan shuning uchun ham emotsional jarayonlarni tahlil qilish vaqtida o`tkinchi holatlarni o`rganishdan kishi shaxsini belgilaydigan barqaror his-tuyg`ularga o`tish lozim. Vaziyat bilan bog`liq xususiyatga ega bo`lgan va individning muayyan paytda obyektga nisbatan munosabatini aks ettiradigan hissiyotlardan, effektlardan, kayfiyatlardan va emotsional zo`riqishlar- dan farqli o`laroq, ular paydo bo`lishi paytiga kelib tarkib topgan aniq holatlarda his-tuyg`ular (tor ma`noda olganda) kishi shaxsining yo`naltirilganligida mujassamlashgan barqaror ehtiyojlari obyektga nisbatan uning munosabatini aks ettiradi. Shu sababli, his-tuyg`ular barqarorligi bilan, ular subyektning hayot soatlari va kunlar emas, balki oylar, yillar vositasida o`lchanadigan darajada davomiyligi bilan belgilanadi.

Ehtiroslar kishidagi barqaror his-tuyg`ularning alohida turini tashkil etadi. Kishining fikrlari va xatti-harakatlari yo`nalishini belgilaydigan barqaror, chuqur

va kuchli his-tuyg`u ehtiros deb ataladi. Hukmron ehtiros bilan bog`liq bo`lmaganlari ikkinchi darajali ahamiyatga egadek bo`lib tuyuladi, orqa o`ringa surilib qo`yiladi, kishini hayajonlantirmay va qiziqitirmay qo`yadi, ba`zan umuman unutilib ketadi. Bog`liq bo`lganlari esa kishini o`ziga rom etadi, hayajonlantiradi, diqqatini jalb etadi, esda saqlanib qoladi. Qoniqtirmay qolgan ehtiros odatda kuchli hissiyotlarni va hatto affektiv portlashlarni (g`azablanish, norozilik, umidsizlik, ranjish va boshqalarni) keltirib chiqaradi.

Shuni ta`kidlash mumkinki, his-tuyg`u (emotsiya)lar kishining o`z hayotida nimalar yo`z berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg`ul bo`layotganiga nisbatan o`ziga turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir. Iroda haqida tushuncha insoniyat ijtimoiy tarixiy taraqqiyotning yirik namoyandalari ijodi va faoliyatiga taalluqli ma`lumotlar, qarorga kelish namunalari ularning ijtimoiy psixologik qiyofalarini aks ettirish imkoniyatiga egadir. Masalan, buyuk sarkarda Amir Temurning «Kuch adolatdadir» degan hikmati, Alisher Navoiyning «Zanjirband sher yengaman der» xitobi, Cho`lponning «Xalq dengizdir, xalq to`lqindir, xalq kuchdir» chaqirig`i shular jumlasidandir.

Ular javobgarlikni yuksak his etgan holda, o`z halqining xohish-irodasini ifoda qilib, qat`iy irodaviy xatti-harakatlarni amalga oshirganlar. Shu bilan birga, ular o`zlarining ma`naviy, ruhiy qiyofalarini chuqur va ko`p yoqlama ochib berishga musharraf bo`lganlar. Ijtimoiy tarixiy sahifalarimizda, yaqin o`tmishimizda va istiqlol davrida ko`plab vatandoshlarimiz irodaviy xatti-harakatlarning namunaviy ko`rinishlarini namoyish qilganlar, bular rasmiy manbalarda va badiiy adabiyotlarda keng ko`lamda yoritilgan.

Mamlakatimiz yoshlarini komil inson qilib kamol toptirish uchun ijtimoiy-ruhiy ehtiyojga asoslangan holda, ishni ularni o`zini o`zi uddalashga o`rgatishdan boshlamoq zarur. Shaxsning o`z faoliyatini va xulq-atvorini shaxsiy xohish-irodasiga bo`ysundirishi mustaqil fikrlashni barqarorlashtiradi, ko`zlangan maqsadni amalga oshirishga puxta zamin hozirlaydi, har xil qiyinchiliklar oldida matonat, sabr-toqat tuyg`ularini namoyish etishga chorlaydi. Buning natijasida mustahkam irodali, qat`iyatli, o`zoqni ko`zlovchi, teran fikrlovchi, aql- zakovatli,

vatan tuyg`usi bilan yonib yashovchi haqiqiy milliy vatanparvar yoshlar shakllanadi.

Insonga tug`ilishdan beriladigan tabiiy mayllardan, aqliy va axloqiy imkoniyatlardan unumli foydalanmasdan turib, yuksak ma`naviyatli, farosatli, ijodiy izlanuvchan shaxslarni voyaga yetkazib bo`lmaydi. Xuddi shu boisdan insonni bolaligidan tortib to ijtimoiylashuviga qadar davr oralig`ida o`zini o`zi boshqarish usullari, vositalari bilan tanishtirish qat`iyatlilikni vujudga keltiradi.

Odatda, iroda insonning o`z xulqi va faoliyatini ongli ravishda boshqarishi sifatida baholanadi, maqsadga yo`naltirilgan xatti-harakat va xulq-atvorning amalga oshishida tashqi, ichki qiyinchiliklarni yengib o`tishi tariqasida ta`riflanadi.

Yoshlarning irodasi, eng avvalo, shaxsning ijtimoiy faolligida, mehnat faoliyatida, ijtimoiy tajribasida va ta`lim jarayonida namoyon bo`ladi. Borliqni aks ettirish, faoliyatni muayyan yo`nalishda tashkil qilish, muammolar yechimini egallash yo`zasidan ma`lum bir qarorga kelish, uni amalga oshirish jarayonida qiyinchiliklarni yengish harakatlar yordami bilan ro`yobga chiqadi. Turli ehtiyojlar (shaxsiy, jamoaviy, tabiiy, madaniy, moddiy, ma`naviy) tufayli vujudga keladigan, maqsadga yo`nalganlik xususiyatini kasb etadigan shaxsning faolligi o`zining to`zilishi, shakli rang-barang bo`lgan sa`y-harakatlar yordami bilan tabiat, jamiyat tarkiblarini maqsadga muvofiq kelmaganligi sababli qayta quradi, takomillashtiradi, ezgu niyatga xizmat qildirishga bo`ysundiradi.

Ehtiyoj, motiv, qiziqish, anglashilmagan, anglashilgan mayllar negizidan kelib chiqadigan barcha ko`rinishdagi harakatlar o`zlarining yo`zaga kelishiga ko`ra ixtiyorsiz va ixtiyoriy turkumlarga ajratiladi. Odatda psixologiyada ixtiyorsiz harakatlar anglanilgan yoki yetarli darajada anglanmagan istak, xohish, tilak, mayl, ustanovka va shu kabilarning ichki turtki ta`sirida paydo bo`lishi natijasida ro`yobga chiqadi. Mazkur istak va uning boshqa shakllari impulsiv (lotincha impulsus - ixtiyorsiz qo`zg`alish ma`nosini anglatadi) xususiyatga ega bo`lib, inson anglamaganligi uchun ma`lum obyektga qaratish yo`zasidan rejalashtirilmagan, hatto ko`zda tutilmagan bo`ladi.

Insonning favquloddagi vaziyatda yo`zaga keladigan sarosimalik affekti, dahshat, hayajonlanish, ajablanish, shubhalanish va shunga o`xshash boshqa mohiyatli, har xil shakldagi xatti-harakatlari ixtiyorsiz turkumdagilarga yorqin misoldir. Undagi atamalar ma`nosi, aks etish imkoniyati bundan oldingi hissiyot to`g`risidagi ma`lumotlarda keng ko`lamda bayon qilingan. Boshqa kategoriyaga taalluqli harakatlar ixtiyoriy harakatlar deb nomlanib, ular maqsad ko`zlash, maqsadni anglashni va uni amalga oshirishni ta`minlovchi operatsiyalar, usullar va vositalarni shaxs o`z miyasida tasavvur qilishni, samaradorligini taxminan baholashni taqozo etadi. O`zining mohiyati bilan tafovutlanib turuvchi ixtiyoriy harakatlarning alohida guruhini irodaviy harakatlar deb ataluvchi turkum tashkil qiladi.

Psixologik ma`lumotlarga asoslangan holda, ularga quyidagicha ta`rif berish mumkin: maqsadga erishish yo`lida uchraydigan qarama- qarshiliklarni bartaraf qilish jarayonida zo`r berish bilan uyg`unlashgan, muayyan maqsadga yo`naltirilgan ongli harakatlar irodaviy harakatlar deyiladi. Odamlar tevarak atrofdagi narsalar va hodisalarni bilib oladilar hamda o`zlarining shaxsiy ehtiyojlarini va ular mansub bo`lgan jamiyat ehtiyojlarini qondirish jarayonida uni qayta o`zgartirishga qaratilgan faoliyatda ularga nisbatan his-tuyg`uni boshdan kechiradilar. Iroda har doim boshqa psixik jarayonlar bilan o`zviy bog`liqdir.

Iroda kishining o`z oldiga qo`ygan maqsadlariga erishishda qiyinchiliklarni yengib o`tishga qaratilgan faoliyati, xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o`zini o`zi boshqarishidir. Iroda shaxs faolligining alohida shakli, uning xulq-atvorini tashkil etishning u tomonidan qo`yilgan maqsad bilan belgilanadigan alohida turidir.

Iroda tabiat qonunlarini egallab olgan va shu tariqa uni o`z ehtiyojlariga ko`ra o`zgartirish imkoniyatiga ega bo`lgan kishining mehnat faoliyatida paydo bo`ladi. Iroda o`zaro bog`liq ikkita vazifaning bajarilishini ta`minlaydi: 1) undovchi;

2) tormozlash. Irodaning undovchi vazifasi kishining faolligi bilan ta`minlanadi. Tormozlash vazifasi faollikning yoqimsiz ko`rinishlarini jilovlashda namoyon bo`ladi.

Kishining harakatga undovchi mayllari ma'lum bir yo'lga solingan tizimni - oziq-ovqatga, kiyim-kechakka, issiq va sovuqdan yashirinish ehtiyojidan tortib to ma'naviy, estetik va intellektual his-tuyg'ularni boshidan kechirish bilan bog'liq yuksak niyatlarga borib taqaladigan motivlar iyerarxiasini tashkil etadi. Irodaning undovchi va tormoz qiluvchi funksiyalari yaxlit holdagina shaxsning maqsadga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni bartaraf etishni ta'minlaydi.

Odamlar o'zlarining qilgan ishlari uchun mas'uliyatni kimga yuklashga moyil bo'lishiga qarab, sezilarli ravishda farqlanadilar. Kishining o'z faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlarga va sharoitlarga qayd qilib qo'yishi yoki, aksincha, ularning shaxsiy kuch-g'ayratlariga va qobiliyatlariga moyilligini belgilaydigan sifatlar nazoratni lokallashtirish deyiladi (psixologik adabiyotda «nazorat lokusi» degan atama qo'llaniladi, lotinchada lokus - o'mashgan joy va fransozchada controle - tekshirish deyiladi). O'z xulq-atvori va o'z ishlari sabablarini tashqi omillar (taqdir, holatlar, tasodiflar va boshqalar)dan deb bilishga moyil bo'ladigan odamlar bor. Shunaqa paytda nazoratning tashqi (eksternal) lokallashtirilishi to'g'risida fikr yuritiladi.

Agar individ o'z qilmishlari uchun javobgarlikni zimmasiga olsa va uning sabablarini o'z qobiliyati, xarakteri va shu kabilar oqibati deb bilsa, unda nazoratning ichki (internal) lokallashuvi ustun deb hisoblash uchun asos bor.

Kishining tavakkalchilik sharoitidagi xatti-harakati irodaga xos xarakterli ko'rinishlardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Tavakkalchilik subyektga noma'lum va muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda mumkin bo'ladigan noqulay oqibatlar (jazolash, og'riq ta'sirini o'tkazish, jarohat, obro'ni yo'qotish va shu kabi) haqidagi taxminlar mavjudligi sharoitidagi faoliyatdir. Tavakkalchilikning birinchi sababi va tegishli ravishda birinchi turi yutuqqa umid bog'lashdir. Bu o'rinda muvaffaqiyat motivatsiyasi muvaffaqiyatsizlikdan qutulib qolish motivatsiyasidan kuchliroqdir.

Irodaning asosini, xuddi subyektning umumiy faolligi kabi, uning xatti-harakatlarining ko'p tarmoqli va xilma-xil motivlashtirilishiga sabab bo'luvchi ehtiyojlari tashkil etadi.

Yalqovlik kishining qiyinchiliklarni yengishdan bosh tortishga intilishi, irodaviy kuch-g`ayrat ko`rsatishni qat`iy ravishda istamasligi, iroda sustligining eng tipik ko`rinishidir. Yalqovlik kishining qiyofasidir, shuning uchun ham uni butun choralar bilan yo`qotish zarur. Yalqovlik, shuningdek ojizlikning boshqa ko`rinishlari qo`rqoqlik, jur`atsizlik, o`zini tuta bilmaslik va boshqalar shaxsning rivojlanishidagi jiddiy kamchiliklar, ularni bartaraf etish jiddiy tarbiyaviy ishni va avvalo, o`zini o`zi tarbiyalashni tashkil etishni talab qiladi.

Irodaning ijobiy fazilatlari, uning kuchining namoyish qilinishi faoliyatning muvaffaqiyatini ta`minlaydi, kishi shaxsining eng yaxshi tomonlarini ko`rsatadi. Bu kabi irodaviy fazilatlarning ro`yxati juda katta: qahramonlik, sabotlilik, qat`iylik, mustaqillik, o`zini tuta bilish va boshqalar.

Xususan, qat`iyatlilik irodaning individual fazilati bo`lib, mustaqil ravishda mas`uliyatli qaror qabul qilish hamda uni faoliyatda so`zsiz amalga oshirish qobiliyati va malakasi bilan bog`liq. Irodaning mustaqilligi boshqa kishilarning fikrlarini, ularning maslahatlarini hisobga olishda ushbu fikrlar va maslahatlarga nisbatan ma`lum tanqidiylikni nazarda tutadi.

Irodaviy fazilatni baholash atigi birgina «kuchli - kuchsiz» o`lchovi bilan ifodalanmasligi kerak. Irodaning axloqiy tarbiyalanganligi, garchand hal qiluvchi bo`lmasa ham, katta ahamiyatga egadir.

Irodani mustaqil tarbiyalash usullari quyidagi artlarni o`z ichiga oladi:
- irodani tarbiyalashni nisbatan arzimas qiyinchiliklarni bartaraf etishdan boshlash lozim;

- qiyinchiliklarni va to`siqlarni bartaraf etish ma`lum maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladi;

- qabul qilingan qaror bajarilishi kerak;

- maqsadga erishish bosqichlarini ko`ra olish juda muhimdir.

Irodani tarbiyalashni arzimas qiyinchiliklarni bartaraf etishni odat qilishdan boshlash kerak. Oldiniga unchalik katta bo`lmagan qiyinchilikni, keyinchalik esa ancha katta qiyinchiliklarni muntazam ravishda yenga borib, kishi o`zining irodasini mashq qildiradi va chiniqtiradi. Qiyinchiliklarni va to`siqlarni

bartaraf etish maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladi. Maqsad qanchalik ahamiyatli bo`lsa, irodaviy motivlar darajasi yuqori bo`lsa, irodaviy motivlar kishida shunchalik katta qiyinchiliklarni bartaraf etishga qodirdir. Irodani tarbiyalashning zarur sharti faoliyatning oliy motivlarini - ilmiy dunyoqarashga asoslangan axloqiy prinsiplarni va e'tiqodlarni shakllantirishdir. Qabul qilingan qaror bajarilishi kerak. Har gal qaror qabul qilinib, uning bajarilishi yana va yana kechiktirilaversa, kishining irodasi izdan chiqadi.

Agar kishi o`zoqqa mo`ljallangan maqsadni oldiga qo`ygan taqdirda uzoq istiqbolni nazarda tutishi, bu maqsadga erishish bosqichlarini ko`rishi, yaqin kelajakka mo`ljallangan istiqbolni ko`ra olishi juda muhimdir. Shuningdek, sport bilan shug`ullanish kishi irodasini chiniqtirishning muhim shartlaridan biridir.

Irodani tarbiyalash to`g`risida gapirganda, faoliyatning muvaffaqiyatli bajarilishi faqat u yoki bu irodaviy fazilatlar bajarilish sharti sifatidagi tegishli ko`nikmalarning borligiga, qo`yilgan maqsadlarga erishilishiga bog`liq ekanligini unutmaslik kerak. Irodani ongli ravishda tarbiyalash jarayoni qanchalik tez boshlansa, shunchalik ko`p muvaffaqiyatlarga erishish mumkin. Yana shuni xulosa qilish mumkinki, kishining kundalik rejimga, butun hayotining to`g`ri tartibda olib borilishiga qat'iy amal qilinishi kishi irodasining shakllanishi uchun eng muhim shartlar qatoriga kiradi.

Pirovardida shuni aytish kerakki, asosiy irodaviy fazilatlarining rivojlanishi kishining boshqa odamlar bilan doimiy muloqoti jarayonida, u bilan birgalikda ishlashi davomida yo`z beradi.

XULOSA

Inson shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhit (shaxslararo munosabatlar, o`zaro fikr almashish, hamkorlik)ning ahamiyati juda katta. Inson hech qachon bir o`zi jamiyatdan ajralgan holda mukammal shaxs bo`la olmaydi. U faqat odamlar orasida, jamiyatda tarbiyalangandagina komil inson bo`la olishi mumkin.

O`smirlik davri o`z xususiyatiga ko`ra emotsional beqarorlik davri bo`lganligi sababli bu davrdagi o`zgarishlarning klinik formalari turli xil xususiyat kasb etadi.

Biz o`z tadqiqot ishimizda o`smir shaxsining shakllanishi murakkab psixologik jarayon ekanligini, ulardagi agressiv va affektiv kabi holatlarning kelib chiqish sabablarini va psixologik xususiyatlarini o`rgandik.

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

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

- ota-onalar tomonidan bolaning faqat xato va kamchiliklariga urg`u berilishi, atrofdagilar tomonidan bolaning ko`p tanqid qilinishi keyinchalik unda agressiv holat shakllanishiga zamin yaratadi;

- shaxsda muloqotchanlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi ularda agressiv holatini yo`zaga keltiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi;

Ushbu muammoni hal etish uchun o`z vaqtida psixoprofilaktik, reabilitatsion va psixokorreksion ishlar olib borilmasa, agresiv holatlar o`smirlik davridan so`ng ham yanada avj olib, o`z fikrini erkin bayon eta olmaslik, o`ziga ishonchsizlik, o`z imkoniyatlari va qobiliyatlarini to`liq namoyon eta olmaslik holatlarini vujudga keltiradi. Natijada insonda sekin-asta xavotirlik va hadiksirash tuyg`ulari kuchayib, turli psixik bo`zilishlarga, nevrozga va hatto suitsidal holatlarga sabab bo`lishi mumkin.

O`smir yoshlarning, eng avvalo, shaxsning ijtimoiy faolligi, mehnat faoliyatida, ijtimoiy tajribasida va ta`lim jarayonida namoyon bo`ladi. Mazkur faollikdan uning mazmuni va shaklan to`zilishini farqlash mutlaqo zarur. Shaxs faolligining mazmundor tomoni uning ijtimoiy xislatlarida o`z ifodasini topadi, chunki bunda ijtimoiy ko`rsatma, e`tiqodlar, ma`naviy his-tuyg`ular, qiziqishlar, dominantlik xususiyatini kasb etadi. O`smir faolligining shakli faoliyatni amalga oshirishda ishtirok etuvchi ruhiy jarayonlar ichki, tashqi va anglashilgan irodaviy hatti-harakat, intilish namoyon bo`lishi orqali aniqlanadi. O`smir uchun qiyin sharoitlarda o`zini-o`zi ongli ravishda boshqara olish imkoniyati irodaviy zo`r berishning yordami bilan yo`zaga keladi va belgilangan muayyan aniq maqsad, reja hamda uni ro`yobga chiqaruvchi hatti-harakatlar uning irodasiga yo`naltiriladi.

Barkamol avlod shaxsning psixologik xususiyatlarida markaziy rolni motivatsiya doirasi bajaradi va u ehtiyojlar, qiziqishlar, e`tiqodlar va ma`naviy his-tuyg`ularda o`z aksini topadi. Yoshlarning hayoti va faoliyatida, shuningdek, tarbiyasida asta-sekin ustuvor va barqaror motivlar vujudga kela boshlaydi, ular shaxsning ijtimoiy shartlashgan yo`nalganligi va hayotiy pozitsiyasini qat`iy belgilash uchun xizmat qiladi.

Aksariyat hollarda o`smir shaxsining ijtimoiy shartlashgan xususiyatlari uning irodaviy faolligi yo`nalishini gavdalantiradi.

Ijtimoiy yo`nalganlik shaxsning motivatsion-irodaviy xislati hisoblanishi sobitqadamlikda o`z ifodasini topadi. O`quvchi shaxsining irodaviy jarayonlari, holatlari, hislatlari faoliyatining motivlari va maqsadini amalga oshirishning o`ziga xos usuli sifatida yo`zaga keladi.

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. I.A. Karimov. O`zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.: “O`zbekiston”, 2011.
2. I.A. Karimov Yuksak ma`naviyat - yengilmas kuch. – T.: Ma`naviyat, 2008.
3. Adizova T.M. O`quvchilarning shaxslararo munosabatlarini psixologik diagnostikasi va korreksion ishlari.- Toshkent, TDPU, 1997.
4. Karimova V. Psixologiya. O`quv qo`llanma. Toshkent, A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. “O`AJBNT” markazi, 2002.
5. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 y
6. Nishanova Z., Qurbonova Z., Abdiev S., To`laganova SH. Psixodiagnostika. O`quv qo`llanma. -Toshkent , 2008.
7. Davletshin M.G., To`ychiyeva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2002 .
8. Jalilova S. “Shaxs va shaxslararo munosabatlarni o`rganishning proektiv metodikalari”, Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006.
9. Kamilova N.G. Muammoli o`smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O`quv qo`llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
10. Karimova V. Psixologiya. O`quv qo`llanma. Toshkent, A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. “O`AJBNT” markazi, 2002.
11. G`oziyev E. Umumiy psixologiya. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik, 1- kitob Toshkent «Universitet» nashriyoti , 2002.
12. G`oziyev E., Holmuhammedov M., Ibroximov X. Psixologiya metodologiyasi. Psixolog mutaxassisligi uchun o`quv qo`llanma. Toshkent M.Ulug`bek nomidagi O`zbekiston Milliy Universiteti, 2002.

Internet kutubxona:

1. www.google.uz
2. www.psy.ru
3. www.ziyonet.uz
4. www.doc.uz