

O'SMIRLARNING TORTINCHOQLIGINI BARTARAF ETISHDA QO'LLANILADIGAN PSIXOLOGIK KORREKSION USULLARNING AHAMIYATI

Zulunova Mavludaxon Umidjon qizi
Andijon tuman 2-son politexnikum psixologi

Annotatsiya: O'smirlik davri shaxs rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda tortinchoqlik, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy qo'rquv kabi psixologik muammolar tez-tez uchraydi. Ushbu maqolada o'smirlarning tortinchoqligini bartaraf etishda qo'llaniladigan psixologik korreksion usullar tahlil qilinadi. Kommunikativ treninglar, rolli o'yinlar, psixodrama va guruhiiy mashg'ulotlarning samaradorligi ko'rib chiqiladi. O'ziga ishonchni shakllantirish, ijtimoiy faollikni oshirish va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodlar yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, tortinchoqlik, psixologik korreksiya, o'ziga ishonch, ijtimoiy faollik, kommunikativ trening, psixodrama.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION METHODS USED IN ELIMINATING ADOLESCENT SHYNESS

Annotation: Adolescence is an important stage in personal development, during which psychological problems such as shyness, self-doubt, and social anxiety often occur. This article analyzes psychological correction methods used to eliminate adolescent shyness. The effectiveness of communicative training, role-playing games, psychodrama, and group exercises is considered. Methods aimed at building self-confidence, increasing social activity, and developing interpersonal relationships are highlighted.

Keywords: adolescence, shyness, psychological correction, self-confidence, social activity, communicative training, psychodrama.

ВАЖНОСТЬ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ

Аннотация: Подростковый возраст — важный этап личностного развития, в течение которого часто возникают психологические проблемы, такие как застенчивость, неуверенность в себе и социальная тревожность. В данной статье анализируются методы психологической коррекции, используемые для устранения подростковой застенчивости. Рассматривается эффективность коммуникативного тренинга, ролевых игр, психодрамы и групповых упражнений. Особое внимание уделяется методам, направленным на повышение

самооценки, увеличение социальной активности и развитие межличностных отношений.

Ключевые слова: подростковый возраст, застенчивость, психологическая коррекция, самооценка, социальная активность, коммуникативный тренинг, психодрама.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning psixologik, ijtimoiy va emotsional rivojlanishi jadallashadi, o'zini anglash jarayoni chuqurlashadi va mustaqil qaror qabul qilishga intilish kuchayadi. Shu bilan birga, o'smirlik davrida turli psixologik muammolar, jumladan tortinchoqlik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy qo'rquv va kommunikativ qiyinchiliklar tez-tez uchraydi. Tortinchoqlik o'smirning shaxsiy rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, ushbu muammoni bartaraf etishning psixologik korreksion usullarini o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O'smirlik davrida tortinchoqlik ko'pincha ijtimoiy vaziyatlarda o'zini erkin tutolmaslik, fikrini ochiq aytishdan qo'rqish, yangi guruhga qo'shilishda qiyinchilikka duch kelish, o'zini past baholash kabi belgilar orqali namoyon bo'ladi. Bu holat o'z navbatida o'smirning ijtimoiy faolligini cheklaydi, do'stlar orttirish va sog'lom munosabatlar o'rnatishga to'sqinlik qiladi. Psixologlar fikricha, tortinchoqlikning ildizi ko'pincha bolalik davrida shakllangan tarbiya uslublari, oilaviy munosabatlar, shaxsiy tajribalar va ijtimoiy muhit bilan bog'liq bo'ladi. Shu bois, o'smirlik davrida bu muammoni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur.

Psixologik korreksion usullar tortinchoqlikni kamaytirishda samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Bunday usullar orasida kommunikativ treninglar, psixodrama, rolly o'yinlar, guruhiy mashg'ulotlar va individual suhbatlar alohida o'rin tutadi. Masalan, kommunikativ treninglar orqali o'smirlar o'z fikrini erkin ifodalashni, suhbatda faol ishtirok etishni va ijtimoiy vaziyatlarda o'zini ishonchli tutishni o'rganadilar. Psixodrama va rolly o'yinlar esa o'smirlarni turli ijtimoiy vaziyatlarni amaliy mashq qilishga undaydi, bu esa ularda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Guruhiy mashg'ulotlar esa o'smirlar o'rtasida o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi, bu esa tortinchoqlikni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Tortinchoqlikni bartaraf etishda o'ziga ishonchni shakllantirish alohida ahamiyatga ega. O'smir o'z qobiliyatlarini anglab, o'zini qadrlashni o'rganganida, ijtimoiy vaziyatlarda faolroq bo'la boshlaydi. Psixologik mashg'ulotlar orqali o'smirlar o'z kuchli tomonlarini kashf etadi, muvaffaqiyatlarini qadrlashni o'rganadi va o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiradi. Bu esa tortinchoqlikni kamaytirishning eng samarali yo'llaridan biridir. O'smirlik davrida tortinchoqlikni

bartaraf etish nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki jamiyat uchun ham muhimdir. Chunki ijtimoiy faol, o'ziga ishonchli va kommunikativ yoshlar kelajakda jamiyatning yetakchi kuchiga aylanadi. Shu sababli, ta'lim muassasalari, psixologlar va ota-onalar hamkorlikda o'smirlarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashlari zarur. Bu jarayonda psixologik korreksion usullarni tizimli qo'llash, o'smirlarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ularga ijobiy ijtimoiy tajriba yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davrida tortinchoqlikni bartaraf etishning psixologik korreksion usullarini o'rganish va amaliyotga tatbiq etish dolzarb ilmiy va amaliy masaladir. Ushbu maqola o'smirlarning tortinchoqligini kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni tahlil qilish, ularning samaradorligini ko'rsatish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi, inson hayotining har bir bosqichida ijtimoiy muhit va shaxsiy tajribalarning o'zaro ta'sirini ta'kidlaydi. O'smirlikdagi identifikatsiya jarayonini "Tortinchoqlik va ijtimoiy rollar o'rtasidagi kurash" deb ta'riflaydi. Bu jarayon, o'smirning ijtimoiy aloqalarini shakllantirishda muhimdir. U o'smirlik davrini "identifikatsiya va rolni izlash" bosqichi deb belgilaydi. Bu davrda o'smirlar o'z kimligini anglash va ijtimoiy rollarni tushunishga intiladilar. Erikson tortinchoqlikni "ixtiyoriy shaxsiyat fenomeni" deb ta'riflaydi, bu jarayonda o'smir o'zini ijtimoiy vaziyatda qanday qilib ifoda eta olishiga ko'nikadi. Vigotskiy L.S. ijtimoiy muloqot va muhitning o'sish jarayonidagi ahamiyatini ta'kidlaydi: "Bilim ta'lim olish orqali osongina o'zgaradi". Bu g'oya o'smirlarning o'zaro aloqalarini rivojlantirishda ahamiyatlidir. U tortinchoqlikni ijtimoiy muloqotning yetishmasligi sifatida ko'radi. U bolalarning o'zaro munosabatlari va atrofdagi insonlar bilan aloqalari tortinchoqlik darajasiga ta'sir qiladi. Bu fikrga ko'ra, ijtimoiy tajriba ortib borishi tufayli o'smirlar o'zlarini yanada ishonchli his qilishlari mumkin. Agarda o'smir bolalar yordamsiz qolsalar, tortinchoqlik kuchayar ekan. O'zaro muloqot va yordam ularning moslashuvlarini yaxshilaydi. Richard Harter tortinchoqlik va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi. Uning tadqiqotlari o'smirlarning o'z-o'zini baholashi ijtimoiy muvaffaqiyatlari bilan qanday bog'liqligini ko'rsatadi. U hissiy tajribalar, masalan, o'ziga bo'lgan munosabat va ijtimoiy ta'sirlarning o'zaro aloqasini o'rganadi. Tortinchoqlik va ijtimoiy tajribalar (masalan, ijtimoiy aloqalar, guruhlar) o'rtasidagi bog'lanishni tahlil qiladi. U ko'rsatadiki, tortinchoqlik ko'pincha boshqalar tomonidan qabul qilinmaslikdan kelib chiqadi. Suhrobova M. tadqiqotlari shaxsiy identifikatsiya jarayonini, o'smirlarning rivojlanishini va ijtimoiy aloqalarini o'rganishga qaratilgan. Uning fikricha "Oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi tortinchoqlikni kamaytirishga yordam beradi". U tortinchoqlikning hissiy jihatlari, shuningdek, ijtimoiy aloqalarda o'zaro munosabatlarga ta'sirini o'rganadi. "Tortinchoqlik va o'zini anglash" kitobida tortinchoqlikning psixologik asoslari, uning shaxsiy rivojlanishga

ta'siri va ijtimoiy aloqalardagi o'rni batafsil muhokama qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tortinchoqlik ijtimoiy doiradagi ta'sirlar, masalan, oila avval do'stlar munosabati bilan bog'liqdir. O'smirlar o'zida mavjud bo'lgan ijtimoiy xavotirlarni bartaraf etishga harakat qilishadi. Tortinchoqlik kamchilik emas, balki shaxsiy xususiyatdir. Biroq, ba'zi hollarda, tortinchoqlik bola uchun to'siq bo'lishi mumkin. Avvalo uyatchanlik shaxsiy xususiyatmi yoki bola uchun to'siqmi, degan savolga javob topish kerak. Tortinchoqlik shaxsiy xususiyatiga ega bo'lgan bolalar o'zlarini yaxshi his qilishadi, odatda sokin, boshqalar bilan xushmuomala va xatti-harakatlari ijobiy bo'ladi. Tortinchoqlik kamchilikka aylangan bolalar esa o'zlarini salbiy idrok etadilar, xatti-harakatlarida ba'zi muammolarga duch kelishadi, tengdoshlari bilan munosabatlarda muammolar tug'iladi va ular tomonidan qabul qilinmasligiga ishonishadi. Ular o'zlarini xavfsiz va osoyishta his qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi, ularda g'azab va qo'rquv hissi kuchayadi. Bolalar odatda turli xarakterli bo'lishadi. Ba'zilar kichikligidanoq sokin, voqea-hodisalarga, muhitga birdan kirishib ketmaydigan, unga qarshi munosabat bildirmaydigan bo'lishadi. Avval atrofnı kuzatishadi, o'zlariga ishonch hosil qilgandan so'nggina muhitga qo'shilishadi. Ba'zi bolalar esa buning aksi ya'ni sho'x, kirishuvchan bo'lishadi. O'zlarini himoya qilishga majbur bo'lib qolishganida o'z haqini ajratishga urinadigan, yig'laydigan, baqiradigan bolalarga nisbatan hech narsadan tap tortmaydigan, kirishuvchan bolalar deb o'ylashadi. Aslida, bolaning sokinligi yoki uning shoshqaloqligi, sho'xligi uning shaxsini tasvirlab beruvchi me'yori hisoblanmaydi. Bu asnoda bolalar o'zidagi ishonchni, albatta, o'z ota-onasidan olishadi. Ba'zan yangi muhit ichida jim o'tirishni afzal ko'rishadi, atrofdagilarni tanishga urinishadi, ba'zida esa o'zlarini xotirjam sezganda tengqurlari bilan o'yinga kirishib ketishadi. O'smirlar davriga qadar bolalarning fikr-mulohazalariga eng ko'p ta'sir qiladigan kishilar ularning ota-onalaridir. Shuning uchun ota-onalarning ijobiy munosabati bilan bolalarni qo'llab-quvvatlash va yordam berish mumkin. Har bir bola ota-onasining ko'zlari o'zlariga nisbatan qullab-quvvatlashni kutishadi. Ayni paytda, agar ular ota-onalarining umidlarini bajara olmasalar, bu bolalar uchun juda og'riqli va tashvishli bo'lishi mumkin. O'zlari haqida ijobiy fikrlaydigan bolalar uyatchan emas. Ota-onasi uning ijobiy tomonlarini ko'rsatsa va ularni anglab etsagina bola o'zi haqida ijobiy fikrda bo'lishi mumkin. Tez-tez tanqid qilinadigan va doimiy nazorat ostida bo'lgan bolalar uchun o'zini o'zi ijobiy idrok etishlari juda qiyin.

Farzandlaringizga yaxshi qila oladigan narsalarni kashf qilishiga imkon bering. Mubolag'asiz, tez-tez maqtang. Sizning maqtovingiz real bo'lsin, aslida mavjud bo'lmagan narsalarni bolangizga xos xususiyat sifatida tasvirlamang. Maktab muhitida duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar haqida uyda mashq qilishga harakat qiling. Masalan, oila a'zolari bilan o'yin o'ynashda, qo'lingizni ko'tarib, bolani gapirishga majbur qilish va hokazo. Farzandingizdan uxlash vaqtida yoki boshqa vaqtda siz unga

kitob o'qish o'rniga sizga kitob o'qib berishini so'rang. Uning ijobiy rivojlanishini taqdirlang. Birgalikda maqsadlar qo'ying va unga erishishga undang. Yaxshi kuzatuvchi bo'ling. Farzandingiz ayniqsa uyatchan bo'lgan muhit va vaziyatlarni aniqlashga harakat qiling. Misol uchun, agar u biron bir muhitda o'zini namoyon qila boshlaganidan keyin chekinayotganini ko'rsangiz, sabablarini o'rganing.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.:O'zbekiston, 2017. 2. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
2. Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, adivision of Thomson Learning, Inc. Copyright © 2005.
3. College dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association 2009. 5. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - R.
4. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
5. Ibrohimjon M. et al. Psychological crises in personality psychology and ways to overcome them //Galaxy international interdisciplinary research journal. – 2022. – T. 10. – №. 4. – C. 743-746.
6. Ogli M. I. I. TALIM TIZIMIDA IJTIMOY ARALASH YOSHLI GURUHLAR //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. Special Issue 2. – C. 266-269.