

**BOLALARDA KECHADIGAN PSIXOLOGIK INQIROZLARDA
AMALIY YORDAM KO'RSATISH**

Mingbayeva Maxsuda Atikillayevna.

*Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumani
35-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Annotatsiya: Bugungi kunda psixologlarning oldida turgan dolzarb muammolardan biri bu-inqirozli vaziyatlarda shaxsda kelib chiqadigan turli sohadagi buzilishlarni yanada chuqurroq o'rganish, oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiiq etishdan iboratdir. Chunki inqirozli vaziyatlarda kelib chiqadigan turli darajadagi psixologik buzilishlar oqibatida shaxsning ruhiy muvozanatiga zarar etadi, shaxslararo munosabatlarida qiyinchiliklar, jamiyatdan yakkalanish kuzatiladi, hayot va faoliyatida kamchiliklar, kelajagiga nisbatan ishonchsizlik, umidsizlik, yomon, tushkun kayfiyat ortib boradi.

Kalit so'zlar: Inqiroz, amaliyot, natija, psixologik yordam, ruhiyat.

Ma'lumki, mamlakatimizda istiqlolning dastlabki yillaridan, barcha jabhalarda bo'lgani kabi, ta'lim tizimida ham keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. So'nggi yillarda ilm-fan, xususan ijtimoiy gumanitar soha rivojiga ham juda katta e'tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda psixologlarning oldida turgan dolzarb muammolardan biri bu-inqirozli vaziyatlarda shaxsda kelib chiqadigan turli sohadagi buzilishlarni yanada chuqurroq o'rganish, oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiiq etishdan iboratdir. Chunki inqirozli vaziyatlarda kelib chiqadigan turli darajadagi psixologik buzilishlar oqibatida shaxsning ruhiy muvozanatiga zarar etadi, shaxslararo munosabatlarida qiyinchiliklar, jamiyatdan yakkalanish kuzatiladi, hayot va faoliyatida kamchiliklar, kelajagiga nisbatan ishonchsizlik, umidsizlik, yomon, tushkun kayfiyat ortib boradi. Oxir oqibatda esa bunday holat inson tomonidan og'riqli qabul qilinib, ruhiy azoblar iskanjasida qoladi. Ruhiy iztiroblarni, qayg'uni ko'tara olmaslik natijasida ba'zan o'z joniga qasd qilish, suitsidal hulq – atvor yaqqol namoyon bo'la boshlaydi.

Inqiroz tushunchasining mazmuni psixik o'sishdagi ziddiyat, qarama-qarshilikdan iborat. Bu jarayonda bolalar bilan kattalar o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga keladi. Inqiroz bolalarda xilma-xil ehtiyojlarning paydo bo'lishi bilan ularning qondirilishi imkoniyatlari o'rtasida to'siq sifatida vujudga kelar ekan albatta uning ta'sirida u yoki bu tomonga o'zgarish ro'y beradi. Masalan, ma'lum taraqqiyot bosqichida bolada vujudga kelgan mustaqil harakat qilish ehtiyoji uni mustaqillikka erishishi uchun turtki bo'lib xizmat qiladi va bola muayyan darajada mustaqillikka erishadi. Ikkinchidan, kattalarning bu jarayonda yo'l qo'yishi mumkin

ta'lim va tarbiyaviy xatolari oqibatida ular ruhiyatida ayrim salbiy illatlar paydo bo'lishi mumkin. Demak inqirozni na salbiy va na ijobiy jarayon deb baholashga to'g'ri keladi. Shu tufayli ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar bundan to'g'ri xulosa chiqargan holda bolalar bilan inqiroz davrlarida ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab etiladi. Bolaning psixikasida vujudga keladigan inqirozning sabablari sifatida quyidagilarni e'tirof etish mumkin:

- kattalar bolaning jismoniy va aqliy imkoniyatlarini hisobga olmasliklari;
- xohish va istaklarini mustaqil xolda turmushda qaror toptirishga intilishlariga to'sqinlik qilishlari;
- ayrim ko'zga tashlangan qiyinchiliklarni bartaraf qilishga urinishlariga yo'l qo'ymasliklari;
- bola o'z xolicha ish tutishini cheklashlari.

Kattalar bolalarning ra'yiga, mustaqilligiga qarshi turmasdan, mumkin qadar istagiga, intilishiga yordam bersalar, uning shaxsini shakllantirish jarayonidagi qiyinchilik o'z-o'zidan barham topadi, nizo yoki ixtilofning oldi olinadi.

Psixologik inqiroz – bu tashqi sharoitlar, xavf tufayli yuzaga keladigan ichki emotsional balansning buzilishiga aytiladi, rus psixologi L.S.Vigotskiyning fikriga ko'ra, yosh inqirozi – barqaror davrlar almashinuvida paydo bo'ladigan bola shaxsidagi o'zgarishlardir. Inqiroz davrlarida bola qisqa vaqt mobaynida butunlay o'zgaradi. O'zgarishlar mazmuni hamda jadalligi bo'yicha jo'shqin, revolyutsion xarakter kasb etadi[2].

Inqiroz davri uchun xos bo'lgan xususiyatlar:

- Inqiroz davri boshlanishi va tugallanishi chegaralari juda noaniq;
- Inqiroz sezilarsiz tarzda yuzaga keladi;
- Uning kulminatsiyasi inqiroz o'rtasiga to'g'ri keladi.

Ko'pchilik psixologlarning tadqiqotlaridan ma'lumki, bolalar mazkur inqiroz davrida bir nechta ko'rinishdagi qaysarlikni namoyon etadi. Ana shunday ko'rinishlarning bittasi biz nazarda tutgan 3 yoshli inqirozga to'g'ri keladi. Shu davrda uning ruhiy dunyosida sifat va miqdor jihatdan turli o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar uning olamni boshqacha kashf qilayotganiga, psixikasi ma'lumot va axborotlar bilan kun sayin boyib borayotganligiga bog'liqdir. Ayni shu yoshda bolada o'z irodasiga ishonch hissi tug'iladi, u o'zligini anglay boshlaydi. O'zligini anglash qarama-qarshiliklarni, ziddiyatlarni yengish bilan amalga oshadi. Vujudga kelgan ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni psixologik kamolotini ta'minlash, faoliyat turlarini murakkablashtirish orqali o'smir shaxsida yangi psixologik fazilatlarini tarkib toptirish bilan asta-sekin yo'qotish mumkin. Venalik psixolog Z.Freyd va uning shogirdlari o'smirlik davrini baholashda insonga azaldan

berilgan qandaydir ilk mayl nishonasi sifatida vujudga keladigan o'z mavqeini belgilashga ongsiz intilish deb hisoblaydilar[3].

Bizga yaxshi ma'lumki, inqirozli holat odam hayoti va faoliyatining buzilishidir. Uning oqibatida noadekvat ijtimoiy xulq – atvor, xatti – harakatlar, shuningdek asab – psixik va somatik holatining buzilish kelib chiqadi. Shaxs inqirozli holatdan odatiy hayot tarziga qaytish uchun ko'p kuch talab qilinadi, chunki odam inqirozga nisbatan munosabatini o'zining xulq –atvorni o'zgachaligi bilan adashtirishi mumkin.

Shartsiz ravishda, har bir odamning inqirozdan so'ng shaxsiy tiklanish yo'li bor. Shuning uchun ham individual kechinmalarni tushunish va qadrlash kerak, ulardan qutilishga sharoit yaratish, alohida hodisalar va me'yordagi hayotiy faoliyatiga o'tishiga tayyor turish zarur. Demak, bu kabi muammolarni o'rganish, profilaktika ishlarini olib borish inqirozli vaziyatlar oqibatida kelib chiqadigan bir qator salbiy holatlarni oldini olishga, har qanday og'ir vaziyatlarda o'zini-o'zi boshqara oladigan, sog'lom fikrlashga qodir bo'lgan shaxsni voyaga yetkazishga mustahkam poydevor yaratadi.

Yuqoridagi xulosalardan kelib chiqib, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish yo'lida quyidagi taklif va tavsiyalarni berish mumkin:

- Inqirozli salbiy holatlarning oldini olishda har bir yosh davrlarida oilada ota-onalar,
- o'qituvchilar, tarbiyachilar va jamoatchilik nazoratini kuchaytirish;
- Oilada va ta'lim muassasalarida inqirozli holatlarda o'smirlarga bo'sh vaqtdan unumli foydalanish yo'llarini o'rgata borish va uni nazorat qilish;
- Inqirozli holatlardan chiqishda oila, maxalla va maktab hamkorligini yana rivojlantirish;
- Inqirozli holatlarning oldini olishda bolaning qiziqish va qobiliyatini hisobga olgan holda to'garaklarga qatnashtirish;
- Har bir yosh davrning inqirozli holatlarida psixologik yordam ko'rsatish mahallalarda mutaxassislar tomonidan profilaktik tadbirlar o'tkazilib turishi maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. Uchebnik.- M.: Aspekt Press, 1999.-376 s.
2. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2007.1-2 kitob.
3. Gamilton. YA.S. "CHto takoe psixologiya". "Piter", 2002.
4. Ananov B.G. "CHelovek kak predmet poznaniya". "Piter", 2001.
5. Drujinina V. "Psixologiya ". Uchebnik. "Piter", 2003.
6. Burlachuk F. Psixodiagnostika. "Piter", 2002.