

O‘SMIRLARNING EMOTSIONAL HOLATLARI BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Normatova Xayrinissa Obidovna

Namangan viloyati Pop tumani 33-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlarning emotsional holatlari, ularni boshqarish va psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari yoritiladi. O‘smirlik davrida hissiyotlarning beqarorligi, stressga moyillik va ichki kechinmalar kuchayishi kuzatiladi. Shu sababli psixologik yordam va to‘g‘ri yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: o‘smir, emotsional holat, stress, psixologik yordam, hissiyot, barqarorlik, muloqot, qo‘llab-quvvatlash

KIRISH

O‘smirlik davri emotsional jihatdan eng murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bolalarda tez-tez kayfiyat o‘zgarishi, o‘ziga ishonchsizlik, tashqi fikrlarga sezuvchanlik va ichki ziddiyatlar kuchayadi. Shu sababli o‘smirlarning emotsional holatlari bilan ishlash psixologik jihatdan muhim vazifadir.

Emotsional holatlarni boshqarishning eng asosiy usullaridan biri — bu to‘g‘ri muloqotdir. O‘smir bilan ochiq, samimiy va hukm qilmasdan suhbatlashish uning ichki kechinmalarini tushunishga yordam beradi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash ham muhim o‘rin tutadi. O‘smir o‘zini tushunilgan va qabul qilingan his qilsa, uning emotsional holati barqarorlashadi. Bu esa stress va xavotirni kamaytiradi.

Yana bir samarali usul — emotsional treninglardir. Bunday mashg‘ulotlar o‘smirlarga o‘z hissiyotlarini anglash, ularni to‘g‘ri ifoda etish va boshqarishni o‘rgatadi.

Shuningdek, jismoniy faollik ham emotsional barqarorlikka ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Sport, sayr va ijodiy faoliyatlar stressni kamaytirishga yordam beradi.

Oila muhiti ham o‘smir emotsional holatiga katta ta‘sir qiladi. Ota-ona tomonidan beriladigan mehr, e‘tibor va qo‘llab-quvvatlash o‘smirning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Maktab psixologi esa o‘smirlar bilan individual ishlash, ularning muammolarini aniqlash va psixologik maslahat berish orqali muhim rol o‘ynaydi.

O‘smirlik yoshida, taxminan 13—14 yoshlarda, bolalarni emotsional kechinmalarida katta o‘zgarishlar boshlanadi. Shu yoshdagi bolalarda ta‘lim ta‘siri ostida abstrakt-mantiqiy va tanqidiy tafakkur ancha o‘sadi. O‘smirlar dunyoqarashqarashlari bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar bilan qiziqqa boshlaydilar,

ulaming kamalak va yoshlar ittifoqida ishtirok qilishlari bunday qiziqishlaming o'sishiga ko'p jihatdan yordam beradi. Mana shulaming hammasi xilma-xil intellektual va axloqiy hislami o'sishi uchun manba bo'lib qoladi. O'smirlarda xayol kuchli ravishda o'sadi. Hislaming o'zi xayolning o'sishiga yordam beradi va xayolning o'zi ham xilma-xil chuqur emotsional kechinmalarning manbai bo'lib qoladi. Kelajak to'g'risidagi orzular, qahramonlik, romantika shularing hammasi emotsional kechinmalarning manbaidir. Bu yoshda o'z-o'ziga baho berish hissi kuchli ravishda o'sadi. O'smir yoshidagi bolalaming aloqa doirasining kengayishi va ularda ijtimoiysiyosiy masalalarga qiziqish o'sishi tufayli axloqiy hislar o'smirlar hayotida katta o'rin oladigan bo'lib qoladi, ularda vatanparvarlik hissi yorqin namoyon bo'ladi. Shu yoshda organizmda fiziologik o'zgarishlar sodir bo'lishi sababli emotsional qo'zg'alishlaming xarakterida ham o'zgarish ro'y beradi. Hislar kuchli ravishda namoyon bo'laveradi, lekin ko'pincha bu hislar barqaror bo'lmaydi. Boshqa yoshdagi bolalarga qaraganda o'smirlarda injiqlik va arazlash ko'p bo'ladi. O'smirlik davrining xarakterli xususiyatlaridan yana biri - bu davrda o'smirlarda kuzatiladigan o'smirlik avtonomiyasi holatidir. O'smirlik avtonomiyasining xuquqiy avtonomiya, iqtisodiy avtonomiya, emotsional avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi.

Ma'lumki, bola dunyoga kelgan boshlab kimningdir qaramog'iga muxtoj bo'ladi. Ota-onasi va boshqa yaqinlari uni oziqlantiradi, kiyintiradi, tarbiyalaydi va uni muntazam nazorat ostida tutadi. Ular bolani xar tomonlama qo'llab-quvvatlashi bois bola bunday e'tiborga, daldalarga muxtojlik xis etib turadi. O'smirlik davrida esa bola o'z hayotini, xavfsizligini taminlash borasida mustaqillikka erishadi. Endi u o'zini o'zi himoya qila olishi, lozim bo'lsa o'zi o'z imkoniyatlari darajasida mexnat qilib, yetarli darajada daromad qilishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qondira olishi mumkin bo'ladi. Yuqorida keltirib o'tilgan xuquqiy avtonomiya ayni vaqtda bola o'smirlik yoshiga yetishi bilan unga qator xuquqiy imkoniyatlar berilishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda bola yuridik shaxs hisoblanib, ovoz berish xuquqiga ham ega bo'ladi.

Mabodo, bu davrda o'smirning ota-onasi ajralib ketgudek bo'lsa, o'smirning qayerda va kim bilan qolishi uning xohishiga qarab xal etiladi. Shuningdek, bola bu davrda o'z imkoniyatidan kelib chiqqan holda rasmiy ravishda jismoniy mexnat bilan shug'ullanishi ham mumkin. Lozim bo'lsa, ulardan uz xattixarakati, qiliklari uchun javob berishi ham talab qilinadi. Shu kabi xuquqiy imkoniyatlarga ega bo'lish va bundan o'smirning xabardorligi uning xuquqiy avtonomiyasining yuzaga kelishini ta'minlaydi. Bunday avtonomiyaga ega bo'lish o'smirda o'z xatti-xarakati uchun javobgarlik, ma'suliyatlilik xissini yuzaga keltiradi.

Emotsiyalar – bu psixik jarayon bo'lib, insonning atrof muhitga va o'ziga nisbatan sub'ektiv munosabatidir. Ular psixik faoliyatdagi va somatik namoyon bo'lishdagi o'lchashlarning o'zgarishida o'z aksini topgan, psixik jarayonlarning

vujudga keladigan integrativ holatini (shaklini) bildiradi. Emotsiyalar bir qator xususiyatlarga ega: sifat, mazmun – mohiyat, yo‘nalish, davr, namoyon bo‘lish, vujudga kelish asosi va hokazo. Emotsional holatlarning asosiy sifatlari shaxsning ob‘ektiga nisbatan sub‘ektiv munosabatiga bo‘lgan muhim belgilari sifatida namoyon bo‘ladi. Ular: ijobiy, salbiy, ikki yoqlama va noaniq (mavhum) munosabatlardir.

Salbiy emotsional holatlar simptomi ko‘p qirrali va turli tumandir. “Emotsional buzilishi” – aniq termin hisoblanadi, lekin Tibbiyot sohasida uning ma’nosi – klinik simptomlar (belgilardan) aniq guruhi yoki axloqiy belgilar ko‘p hollarda qayg‘u keltirib, shaxsiy faoliyatga qarshi ta’sir o‘tkazadi. Tibbiyot sohasida quyidagi emotsional xastaliklar ko‘rsatilgan: bezovtalanish, depressiya, xotirjamsizlik, asab tarangligi va g‘azablanish. Yuqorida qayd etilganidek ko‘p belgili modelda quyidagi emotsional xastaliklar aniqlangan: depressiv, bezovtali va somatomorf.

Emotsional holatlar, munosabatlar va reaksiyalar patologiyasi gipotimiya, paratimiya va emotsiyalar tizimiga buzilishidan iborat.

Gipotimiya. Sog‘inch (qumsash) emotsional holati bo‘lib, qayg‘urish natijasida barcha psixologik jarayonlardan ustun turadi. Sog‘inch – yurak qisilishi ko‘krak qafasida siqilish kabi holatlarda namoyon bo‘lib, yurak oldi xuruji deb nomlanadi. Depressiv, nevrotik va depressiv – paranoid, oneyroid sindromi disforiyasi tizimiga mansub bo‘ladi. Bezovtalanish - emotsional holat yoki reaksiya bo‘lib, ichki hayajon, xotirjamsizlik, uyulish va ko‘krak qismida lokal siqilish xususiyati bilan xarakterlanadi. Oldindan kelgusidagi voqea hodisalardan xavotirlanish holatlarida namoyon bo‘ladi. Sog‘inch (qo‘msash)dan ko‘ra bezovtalanish holati affekt holatni qo‘zg‘atuvchi sifatiga ega. Nevrotik, depressiv – bezovtalanish, o‘tkir sarosimalik va ongning zaiflashuvi sindromlari tizimiga mansub bo‘ladi. O‘zini yo‘qotish (o‘zini anglay olmaslik) – sarosimalik. O‘zgaruvchan, labil emotsional holat bo‘lib, nochorlik, biror narsaga aqli yetmasligidan qayg‘urish bilan namoyon bo‘ladi.

Ongning xiralashuvi, affekt, affektiv - paranoid o‘tkir sarosimalik sindromlari tizimiga mansub bo‘lib, o‘ziga xos o‘tkir holatda namoyon bo‘ladi. Sog‘inch qumsashdan ko‘ra bezovtalanish holati affekt holatni qo‘zg‘atuvchi sifatiga ega, nevrotik depressiya bezovtalanish, o‘tkir saromasalik, affektiv sarosimalik va ongning zaiflashuvi sindromlari tizimiga mansub bo‘ladi. O‘zini yo‘qotish (o‘zini anglay olmaslik sarosimalik-o‘zgaruvchan, labil emotsional holat bo‘lib, nochorlik, biror narsaga aqli yetmasligidan qayg‘u bilan namoyon bo‘ladi. Ongning xiralashuvi affekt, affektiv paranoid o‘tkir sarosimalik sindromlari tizimiga mansub bo‘lib, o‘ziga xos o‘tkir holatda namoyon bo‘ladi.

Qo‘rquv – emotsional holat yoki reaksiyalar bo‘lib, o‘z hayoti yoki farovonligi (xotirjamligini) yo‘qotishdan qo‘rqib yashash holatida namoyon bo‘ladi. Fobik, o‘tkir sarosima sindromi tizimiga mansub bo‘lib, o‘tkir gallyusinoza, ongning, aqlning

xiralashuvi (zaiflashuvi), gipotalamik paroksizm, tungi va kunduzgi bolalar qo‘rquvi kabi xususiyatlardan iborat.

Gipertimiya. Eyforiya – emotsional holat bo‘lib, xursandchilik, “yuzidan nur yog‘iladigan”, “oftobday yarqiragan” baxtiyorlik hissi va faoliyatga yuqori darajadagi talpinish bilan intilish. Bu holat manikal, manikal sarosimalik, oneyroid, parafren sindromi va demensiya sindromidan ba’zi ko‘rinishlar, alkogolik, narkomanlik va taksikomanlikdan mastlik holatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Ko‘ngilchanlik – mamnunlik hissidagi emotsional holat bo‘lib, faoliyatga umuman intilmaslik. Ekstaz – emotsional holat bo‘lib, ko‘tarinkilik ruhiyati, ekzol’tatsiya, ko‘pincha diniy, mistik kechinmalar orqali namoyon bo‘ladi.

Jahldorlik – salbiy ta’sirlanishning yuqori darajasi, atrofdagilardan norozi holatda agressiyaga va buzg‘unchilik harakatiga moyillik.

Psixologlar o‘smirliklarning emotsional hayotidagi qo‘zg‘alishni qo‘zg‘alish va tormozlanishning asabiy jarayonlarining o‘zgaruvchan faollashuvi bilan asoslashadi. O‘smirlik davrida umumiy hayajon kuchayadi va ba’zi jarayonlar zaiflashadi. Biroq, o‘smirlar o‘zlarining hissiy tajribalarini ko‘pini yashirishga moyildirlar. Bundan tashqari, o‘smirlar bir ob’ektga nisbatan his-tuyg‘ular va hissiyotlarning ambivalentsiyasi bilan ajralib turadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarning emotsional holatlari bilan ishlash kompleks yondashuvni talab qiladi. Muloqot, qo‘llab-quvvatlash va psixologik treninglar orqali ularning ruhiy barqarorligini ta’minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Yung K. Analiticheskaya psixologiya: - SPb: Kentavr. 1994.-136s.
2. Z.T.Nishanova. Bolalar psixodiagnostikasi. Toshkent, 1998, 87-bet.
3. F.A.Akramova. Psixologiya. Ma‘ruzalar matni. T., 2000, 138-bet.
4. Vilyunas I.K. Psixologiya emotsionalnyx yavleniy. –M., 1976.
5. G. Sele. Stress bez distressa. –M., 1998.
6. Davaetshin M.G., TO‘ychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent 2002.