

O‘SMIRLIK DAVRI SHAXS INQIROZLARINI BARTARAF ETISHDA «MEN-KONCEPTSIYASI» VA SOG‘LOM REFLEKSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHLTLARI

Usmonova Muhabbat Azimovna

*Toshkent viloyati O‘rta Chirchiq MMTBga qarashli
18-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davriga xos bo‘lgan shaxsiy inqirozlar, ularning kelib chiqish sabablari va o‘smir ruhiyatidagi o‘zgarishlar tizimli ravishda tahlil qilingan. Tadqiqotda o‘smirning o‘zi haqidagi tasavvurlar tizimi - «Men-konceptsiyasi» transformatsiyasi hamda uning atrof-muhit bilan o‘zaro munosabatlariga ta’siri o‘rganilgan. Maqolada o‘smirlardagi ichki nizolar, shaxsiy qiyinchiliklar va «meni hech kim tushunmayapti» kabi sub’ektiv kechinmalarni yengishda sog‘lom psixologik refleksiyaning shakllantirish mexanizmlari yoritilgan hamda maktab psixologlari uchun o‘smirlarning ruhiy barqarorligini oshirishga qaratilgan amaliy-metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik davri, shaxs inqirozi, Men-konceptsiyasi, refleksiya, o‘zini anglash, psixologik barqarorlik, shaxslararo munosabatlar, maktab psixologi, ichki nizo, korreksiya.

Kirish

Zamonaviy jadallashuv va ijtimoiy-madaniy o‘zgarishlar sharoitida o‘ziga kelayotgan yosh avlodning intellektual salohiyati bilan bir qatorda, ularning ruhiy sog‘lomligi va hissiy barqarorligini ta’minlash dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Shaxs kamolotining eng murakkab inqirozlarga boy bosqichi bo‘lgan o‘smirlik davrida biologik yetilish bilan bir vaqtda o‘z-o‘zini anglashning yangi bosqichi yuzaga keladi. Bu davrda o‘smirning o‘zi haqidagi tasavvurlari, ya’ni «Men-konceptsiyasi» jiddiy o‘zgarishlarga uchraydi va o‘smir «Men kimman?», «Mening imkoniyatlarim nimalardan iborat?» degan savollarga javob izlay boshlaydi. L.S.Vigotskiy, E.Erikson hamda milliy psixologiyamiz olimlaridan E.G‘oziyev, M.Davletshinlar tomonidan keng tadqiq etilgan ushbu o‘tish davri to‘g‘ri yo‘naltirilmasa, o‘smir ruhiyatida chuqur ichki nizolar, o‘zidan qoniqmaslik va maktab hamda oila muhitida tushunmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

Shu bois, mazkur tadqiqotning bosh maqsadi o‘smirlik davri shaxs inqirozlarining kechishi xususiyatlarini aniqlash, ularni bartaraf etishda «Men-konceptsiyasi» va sog‘lom refleksiyani rivojlantirish qonuniyatlarini ochib berish hamda maktab sharoitida o‘quvchilarga tizimli psixologik yordam berishni ishlab

чиқишдан иборат. Ushbu maqsadga erishish uchun ilmiy-nazariy yondashuvlar zamonaviy kontekstda tahlil qilindi hamda yuqori sinf o'quvchilarining o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari, emotsional beqarorligi va refleksiya darajalari empirik usullar yordamida o'rganildi. Natijada, maktab psixologik xizmati uchun o'smirlarning shaxsiy inqirozlarini ijobiy yengib o'tishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashiga va ruhiy immunitetini oshirishga qaratilgan korreksion-metodik tavsiyalar majmuasi shakllantirildi.

Asosiy qism

O'smirlik davridagi shaxs inqirozlari negizida o'smirning o'ziga bo'lgan munosabatining tubdan o'zgarishi va yangi psixologik neoplazma - «Men-konceptsiyasi»ning shakllanishi yotadi. Bu davrda o'smir bolalik sotsial rollaridan voz kechib, kattalar dunyosiga integratsiyalashishga intiladi, biroq uning o'ziga bergan bahosi ko'pincha o'ta yuqori yoki o'ta past (adekvat bo'lmagan) xarakterga ega bo'ladi. Ushbu nomutanosiblik o'smirda «meni hech kim tushunmayapti» degan sub'ektiv yolg'izlik hissini va emotsional labillikni keltirib chiqaradi. Agar o'smirda o'z his-tuyg'ulari va xulq-atvorini xolis tahlil qilish, ya'ni sog'lom refleksiya ko'nikmasi yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, ichki ziddiyatlar chuqurlashib, depressiv holatlar yoki tashqi muhitga nisbatan negativizm (barcha narsani inkor etish) shaklida namoyon bo'ladi.

Bugungi kunda o'smir shaxsiyati inqirozini chuqurlashtiruvchi va «Men-konceptsiyasi» buzilishiga olib keluvchi muayyan oilaviy va ijtimoiy determinantlar mavjud. Birinchidan, oiladagi o'zaro munosabatlarda muloqotning yetishmasligi, otionalarning o'smirni doimiy ravishda boshqa tengdoshlariga solishtirishi va kamsitishi uning o'ziga bo'lgan ishonchini so'ndiradi. Ikkinchidan, ijtimoiy tarmoqlar va virtual makon omili bo'lib, o'smirlar internetdagi "ideal hayot" va "ideal qiyofalar" ta'sirida o'zlarining real tashqi ko'rinishi hamda imkoniyatlaridan norozi bo'la boshlaydilar (tana dismorfobiyasi inqirozi). Uchinchidan, maktab muhitida o'quvchilarning faqat akademik o'zlashtirishiga qarab baho berilishi, ularning ichki kechinmalari va shaxsiy rivojlanish xususiyatlarining e'tibordan chetda qolishi inqirozni yanada kuchaytiradi.

Ushbu shaxsiy inqirozlarni samarali bartaraf etish uchun maktab psixologik xizmati tizimida refleksiv-korreksion dasturlarni joriy etish zarur. Birinchi navbatda, Dembo-Rubinshteyn, Klements kabi standartlashtirilgan metodikalar yordamida o'smirlarning o'z-o'zini baholash darajasi va «Men» tasavvurlari monitoring qilinadi. Ikkinchi bosqichda, o'smirlarda sog'lom refleksiyani rivojlantiruvchi, komplekslardan xalos bo'lishga qaratilgan psixologik treninglar, o'z-o'zini tahlil qilish kundaliklari (art-terapiya) va kognitiv-bixevioral suhbatlar tashkil etiladi. Yakuniy bosqichda esa, ota-onalar va o'qituvchilar uchun maxsus seminarlar o'tkazilib, ularga o'smir bilan

ta'qiqlar va jazolarsiz, empatiya (tushunish) va teng huquqli hamkorlik asosida muloqot qilish tizimi o'rgatiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davri shaxs inqirozlari shunchaki yoshga doir vaqtinchalik muammo bo'lmay, u shaxsning o'zligini anglash va ijtimoiy kamolotga erishishidagi fundamental burilish bosqichidir. O'smirning o'zi haqidagi tasavvurlari («Men-konceptsiyasi») barqaror va adekvat bo'lishi, shuningdek, unda sog'lom refleksiyaning shakllanganligi ichki ziddiyatlarni va tashqi muhit bilan nizolarni minimal darajaga tushirish imkonini beradi. Aksincha, o'zini anglamaslik, past o'z-o'zini baholash va oila hamda maktabdagi tushunmovchiliklar ўsmir shaxsining ijtimoiy dezadaptatsiyasiga va chuqur inqirozlariga aloqador бўлиб қолаверади.

Ushbu inqirozlarni bartaraf etishda maktab psixologik xizmati doirasida tizimli tashxis q'yish, ўsmirning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarish va ularga psixologik immunatitni shakllantirish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar muhim poydevor hisoblanadi. Maktab, ota-ona va psixolog o'rtasida o'smirning shaxsiy chegaralarini hurmat qilishga va uni boricha qabul qilishga asoslangan hamkorlik muhitini yaratish inqirozli davrni muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Xulosa qilib aytganda, to'g'ri yo'naltirilgan refleksiya o'smirga o'z kuchiga ishonishga, hissiy qiyinchiliklarni oqilona yengishga va kelajakda komil shaxs bo'lib shakllanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Burns, R. B. (1982). *Self-Concept Development and Education*. Holt, Rinehart & Winston. (Matndagi «Men-konceptsiyasi» shakllanishi va ta'lim tizimi ta'siri uchun asosiy manba)
2. Davletshin, M. G. (2002). *Ushbu yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. TDPU. (O'smir yoshidagi shaxsiy va hissiy o'zgarishlar qismi uchun)
3. Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company. (Kirish qismidagi o'smirlik davri identifikatsiya inqirozi nazariyasi uchun)
4. G'oziyev, E. G'. (2010). *Ontogenez psixologiyasi*. Noshir. (O'smirning o'z-o'zini anglash refleksiyasi bosqichlari uchun)
5. Karpov, A. V. (2003). *Psixologiya refleksii*. Institut psixologii RAN. (Matndagi sog'lom psixologik refleksiya va uni rivojlantirish metodologiyasi uchun)
6. Nishanova, Z. T. (2014). *Psixologik korreksiya*. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. (Matnning 3-qismidagi maktab psixologining inqirozlarni bartaraf etish treninglari uchun)
7. Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework. *Psychology: A Study of a Science*, 3, 184–256. (Asosiy qismidagi «Men» tasavvurlari va o'zini boricha qabul qilish nazariyasi uchun)
8. Vigotskiy, L. S. (1984). *Pedologiya podrostka // Sобрание sochineniy: V 6 t. T. 4. Pedagogika*. (Kirish va asosiy qismidagi yangi psixologik neoplazmalar tahlili uchun)