

Oila o‘zaro munosabatlarning tarkib topishi va muomala odobi o‘sishi uchun zamin bo‘ladigan asosiy makondir. Yosh avlod ulg‘ayib borar ekan, ular bir oilaning boshlig‘i va oila bekasi bo‘ladi. Ular ham keyingi avlodni tarbiyalay boshlaydi. Shu yosh ota-onalarning tarbiyasida yosh davrlaridan boshlab, muloqotchanlikka kirishishni yuqorida aytib o‘tilgan ijobiy psixologik yondashuv bilan amalga oshirilgan bo‘lsa, ular ham shu tarzda kelajak avlodlarga muomala madaniyatini singdirishadi. Bu esa jamiyatda o‘z fikriga ega, mustaqil qaror qabul qiladigan, har tomonlama yetuk shaxsni ko‘payishiga yordam beradi. Hamda oilalarda tinchlik, barqarorlik hukm suradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. “Muloqot psixologiyasi”, M.Maxsudova, O‘quv qo‘llanma, “Turon Iqbol”, 2006 yil, 10-15-bet;
2. Oila tarbiyasida milliy va umuminsoniy axloqiy qadriyatlarining o‘rni K.Najmiddinova. Monografiya. Toshkent “Adolat” 2016 yil. 103-105-bet;
3. “Oila tarbiyasi”, K.Najmiddinova, Toshkent “Adolat”-2016, 199-bet;
4. “Oila psixologiyasi”, G‘.B.Shoumarov, O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2010-yil, 147-148-bet;
5. N.Alimov, G.Fayzullayeva. Dependence of psychological maturity on the strength of family relationships. Belgiya jurnali. 2022-yil 20-mart, 38-41-bet.

OTA-ONA VA FARZANDLAR O‘RTASIDAGI INQIROZLI VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ibaydullayeva Umida Rustamjonovna

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

“Psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Mamatqulova Yulduz Shodiyor qizi

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

Psixologiya KFU talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ota – ona va farzandlar o‘rtasidagi inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatishning o‘ziga xos xususiyatlari to‘g‘risidagi nazariy fikrlar tahlil etilgan hamda ota – onalar uchun uslubiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Ota – ona, farzand, nizo, inqiroz, vaziyat, psixologik yordam.

Ma‘lumki, mamlakatimizda istiqbolning dastlabki yillaridan, barcha jabhalarda bo‘lgani kabi, ta‘lim tizimida ham keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu borada Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning “Bugungi kunda mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar samarasi, avvalambor, yuksak ma‘naviyatli, mustaqil fikrlaydigan, Vatanimiz taqdiri va istiqboli uchun ma‘suliyatni o‘z zimmasiga olishga qodir yosh kadrlar safini kengaytirishga bog‘liq”[1]-deb bildirgan fikrlarini ta‘kidlash mumkin.

So‘nggi yillarda ilm-fan, xususan ijtimoiy gumanitar soha rivojiga ham juda katta e‘tibor qaratilmoqda. Insonning fikrlash doirasini oshiradigan, uning atrof-muhitga nisbatan munosabati hamda inson o‘zining borliqni bir bo‘lagi sifatida anglashi hamda alohida individ bo‘lib shakllanishiga psixologiya fanining o‘rni, roli beqiyosdir. 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 tadbiq 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 hulk – 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. Yosh davrlar psixologiyasida asosiy inqiroz davrlari sifatida bolalarning 3 yoshli, 7 yoshli hamda o'smirlik davri inqirozlari alohida e'tirof etiladi.

Uch yoshli bolaga to'g'ri tarbiya berish, ta'sir o'tkazish, ularning harakatlarini maqsadga muvofiq yo'naltirish orqali ularda mustaqil xolda ovqatlanish, kiyinish, yuvinish, o'z o'rnini yig'ishtirishga ayrim topshiriq va vazifalarni puxta bajarishga o'rgatish mumkin. Psixolog olimlarning ta'kidlashicha, bolaning uch yoshgacha o'sishida erishgan yutuqlari uning xulq-atvorini, bilish jarayonlarini sifat jihatdan ancha o'zgartirib yuboradi. Shunga qaramay, bolaning o'sishida kattalarning ta'siri, roli etakchiligidan qolaveradi, lekin asta-sekin o'sib borishi bolaning mustaqilroq bo'lishini ta'minlaydi.

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'tishga 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 ro'yxati:

- 1.Sh.M.Mirziyoyev. Konstitutsiya - erkin va farovon hayotimiz, mamlakatimizni yanada taraqqiy ettirishning mustahkam poydevoridir. –Toshkent: O'zbekiston, 2017. –B.22.
- 2.Акимова М.К., К.М.Гуревич. Психологическая диагностика. –Москва, 2005;
- 3.Abdurasulov R., Qarshiboyeva G., Ibaydullayeva U. Psixologik maslahat. O'quv-uslubiy qo'llanma. –Toshkent: BAYOZ, 2017. –B.168.;
- 4.Abdurasulov R., Meliyev X., Rixsiyeva M. Maktab psixologining kundalik kitobi. Metodik qo'llanma. –Jizzax: Sangzor, 2005. –B.116.;
- 5.Вагин И.О. Психология жизни и смерти. –Москва: Харьков. 2001.;
- 6.Психология кискача изохли луфат. –Тошкент: 1998. –Б.164.;
- 7.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога 2 –Москва. 1999 г.;
- 8.Романова Е.С. Психодиагностика. –Питер: 2005.;
- 9.Alimova F, Asqarova N. Inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam. Metodik qo'llanma. –Toshkent: 2011.

TALABALARDA AXBOROT PSIXOLOGIK XAVFSIZLIGI IMMUNITETINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Abdurazzoqov Nizomiddin Karimqul o'g'li
O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax Filiali
“Psixologiya” kafedrasi stajyor-o'qituvchisi

Annotatsiya: Talabalarda axborot-psixologik xavfsizlik immunitetining dolzarb masalalari va rivojlantirish jarayoni. Axborot-psixologik xavfsizlik immunitetini