

ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ПСИХОЕМОЦИОНАЛ ЗЎРИҚИШЛАР ПРОФИЛАКТИКАСИ

Сабоат Орифова Якубовна,
Наманган ВПЯМЎММ катта ўқитувчиси

Аннотация:

Ушбу мақолада ўсмирлик даврида юз берадиган эмоционал зўриқишлар ва улар билан олиб бориладиган профилактик ишлар ҳақида мулоҳазалар билдирилган.

Калит сўзлар: Ўсмир, жамият, омил, муаммо, ҳиссий зўриқиш, муносабат, вазият.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Orifova Saboat Yakubovna

Старший преподаватель Национального центра подготовки учителей новым методам
Наманганской области

Аннотация

В данной статье рассматривается эмоциональное напряжение, возникающее в подростковом возрасте, и меры его профилактики.

Ключевые слова: Подросток, общество, фактор, проблема, эмоциональное напряжение, отношения, ситуация.

PREVENTION OF PSYCHOEMOTIONAL TENSIONS DURING ADOLESCENCE

Orifova Saboat Yakubovna,

Senior teacher of Namangan Regional
National Center of Teaching New Methodologies to Teachers.

Abstract:

This article discusses the emotional stress that occurs in adolescence and the preventive measures to be taken with it.

Key words: Adolescent, society, factor, problem, emotional stress, relationship, situation.

Ўсмирлик даврида психологик муаммоларни бартараф этиш ҳамда тарбиялаш масалалари ҳозирги даврнинг энг долзарб муаммосига айланган. Оила, мактаб, жамиятнинг ўсиб келаётган авлодга бўлган ахлоқий-маънавий, сиёсий-ижтимоий,

идеологик талаблари кун сайин ортиб бормоқда. Бугунги кунда келажак авлодга таъсир қилаётган ҳамда унинг кечинмаларини ўзгартирадиган ички ва ташқи омилларни кўз олдимишга келтириш жуда қийин.

Ўсмирлик даврини ўрганувчи кўпчилик олимлар агрессия, эмоционал кўзғалишни, жаҳл чиққан ҳолатларда балоғатга етмаган болаларда психологик муаммолар қандай намоён бўлишига кўпроқ эътибор қаратадилар. Чунки, бу ёшда уларда ҳаёт тажрибалари етарли бўлмайди, лекин бошқалар томонидан тан олинишга ва мустақил бўлишга интиладилар. Ўсмирлик даври инсонни болаликдан - ёшликка ўтувчи ва ўз навбатида бошқа даврлардан ўзининг нисбатан кескинроқ, мураккаброқ кечиши билан фарқланиб турувчи инсон онтогенетик ривожланишининг энг характерли давларидан биридир. Бу давр психологик - педагогик адабиётларда —ўтиш даври, —оғир давр, —инқироз даври, каби иборалар билан аталади. Бу давр тахминан болаларнинг 5-8 синфларда ўқиш пайтларига тўғри келади ва 11-12 ёшдан 14-15 ёшгача бўлган давр оралиғида кечади.

Ўсмирлик ёши давридаги ҳиссий зўриқишлар ва улар натижасида юзага келадиган стресс ва депрессия ҳолатлари ҳозирги психолог, тиббиёт, физиолог олимлар томонидан тадқиқот объекти сифатида ўрганилиб келинмоқдаки, унинг ўз ечимини топишга қаратилган кўплаб томонлари ва жиҳатлари ҳали ҳам мавжуд.

Бу даврга келиб бола энди бола эмас ва шу билан бирга ҳали катта ҳам эмас. Унинг ўз - ўзига ва атрофдагиларга нисбатан бўлган муносабатлари бутунлай бошқача характер кашф этиб боради. Унинг қизиқишлари тизими, ижтимоий йўналганлиги қайтадан шаклланади, ўз- ўзини англаши, ўз-ўзини баҳолаши, қадриятлари тизими ўзгаради. Унинг учун ўз мени ва шу менининг аҳамияти ортади.

Ўсмирлар ва болалар психикасининг ёш давларида ўзига хос хусусияти мавжуд бўлиб улар қуйидагилардан иборат:

эмоционал етук эмаслик;

катталар авторитетига бўйсунуш;

ишонувчанлик;

жинсга оид муносабатлар ҳақида хабардорлиги ва ҳаётий тажрибасининг етарли даражада эмаслиги;

бошқа инсонларни мавжуд ҳаракатларини олдиндан айта олиш ва мураккаб вазиятларда танқидий ҳамда тўлиқ баҳолай олмаслик.

Болани танглик вазиятидаги бу хусусиятлари унинг таъсирланишида ўзига хосликни белгилайди. Модомики, боланинг бу вазиятдан чиқишида ўзи учун муҳим бўлган мақсадга эришишга ёрдам берадиган қобилият ёки малакага эга бўлмас экан, у ҳолда ўзини ҳимоясиздек ҳис этиб руҳий осойишталигини йўқотади. Танглик вазиятида уларда кечадиган изтироб туйғулари жамиятдаги инсонлар учун мақбул

ҳисобланмайди. Натижада бола ўзини эътибордан четда қолган инсондек ҳис этади, айниқса қийин вазиятларда ҳаётдан қутулиш ҳиссини бошидан кечирадilar.

Ўсмирда танглик вазияти бирор-бир инсоннинг ёрдамисиз ва қўллаб-қувватлашисиз, мустақил бирор-бир нарсани уддалай олмаганида бошланади.

Ҳиссий зўриқишлар ўсмир психикасининг турли жабҳаларини камраб олиши мумкин. Бу энг аввало, умумий ҳиссий фонда намоён бўлади, яъни ғамгин, маюс, пессимист бўлиб қолади. Узоқ муддат давом этган стресс таъсирида инсон нормал ҳолатдагига нисбатан беҳаловат, муваффақиятга нисбатан ишончи суғ бўлиб қолади.

Психоэмоционал зўриқишларни коррекция қилишнинг қўллаб методлари мавжуд бўлиб, уларни танлашда энг аввало, алоҳида олинган кишиларнинг индивидуал хусусиятлари ва мазкур шароитга мос келувчи усулларга эътибор қаратиш лозим. К.В.Судаков ўзининг “Ҳиссий стрессларга индивидуал барқарорлик” китобида зўриқишларга қарши тадбирларнинг бир нечтасини санаб ўтган. Улар:

аутоген машқлар;

турли-туман релаксация усуллари;

биологик қайта алоқа тизими;

нафас олиш гимнастикаси;

инсон ҳаётига ижобий ҳис-туйғуларни киритилиши;

музыка;

жисмоний машқлар;

психотерапия;

физиотерапевтик тадбирлар (уқалаш, сауна, электр уйқу);

игна санчиш ва бошқалар. [87, 39- б]

Ҳиссий зўриқишларни бартараф этиш учун психологлар томонидан ишлаб чиқилган методлардан ташқари анъанавий фойдаланиладиган воситаларни қўллаш мумкин. Булар: табиат билан мулоқот, музыка, ичимликлар, уйқу, уй ҳайвонларига қараш, дўстлар билан мулоқот, қизиқарли машғулот билан шуғулланиш, душ қабул қилиш, яхши кинофилм кўриш, китоб ўқиш, спорт билан шуғулланиш ва бошқалар.

Амалиётда аниқланишича, ҳиссий зўриқишлар даражасини бошқаришнинг энг самарали усули – психолог ёрдамидан фойдаланишдир.

Психологик зўриқишларни бартараф этишнинг яъни икки йўналишини фарқлаш мумкин, яъни – профилактик ва терапевтик.

Биринчиси, организмнинг ҳимоя кучларини ривожлантиришга, психологик зарба берувчи омилга муносабатни ўзгартиришга, ижодий тафаккурни ривожлантиришга қаратилган.

Иккинчиси, пайдо бўлган зўриқишни зарарсизлантириш, унинг инсон танасидаги ва эмоционал соҳадаги ўзига хос кўринишларига таъсир этиш, албатта, бу икки йўналиш ўртасида чегара мавжуд эмас. Масалан, айнан бир хил аутотренинг

профилактик ва терапевтик мақсадларда қўлланилиши мумкин. Зўриқишлар ҳаддан зиёд кучайиб кетганда нафақат мушаклар релаксацияси ёки жисмоний машқлар орқали танага таъсир этиш керак, шу билан бирга кишининг ҳис-туйғу ва фикрларига ҳам таъсир этиш зарурати пайдо бўлади.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, ўсмирлар масаласи билан ишлашда жуда эҳтиёткорлик, зийраклик, тажриба ва билим муҳим аҳамиятга эга. Чунки, бу ёш ўсмирнинг келажагини таъминлаш учун асосий омил бўлиб хизмат қилади. Имкон борича улар билан дўстона муносабат ўрнатиш ва аста секинлик билан унинг руҳиятини соғломлаштириш керак бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1.Қосимова.Н.Д. “Ўсмирлар ижтимоийлашувида ибрат ижтимоий психологик хусусиятларининг аҳамияти.” Монография. 2010 йил 18-б.
- 2.Шербатих. Ю.В. Психология стресса и методы его коррекции. –П., 2006. 3.Шербаков А.И. Ёш психологияси ва педагогика психологиядан практикум. Тошкент, 1991.