

TALABALARDAGI YOLG'IZLIKKA VA OILADAGI STRESSOGEN HODISALARNING
TA'SIRI**Oripov Bobirmirzo Baxshilloevich***Osiyo Xalqaro universiteti pedagogika-psixologiya yo'nalishi magistri.*

Annotatsiya: *ushbu maqolada talabalardagi yolg'izlikka va oiladagi stressogen hodisalarning ta'siri, psixologik maslahat berish amaliyotidan normal taraqqiyot korreksiyasi, aqliy taraqqiyot korreksiyasi, shaxs va taraqqiyoti korreksiya, salbiy xolatlarning oldini olish korreksiyasi, psixologik yordamni tashkil etish haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *yolg'izlik, normal taraqqiyot korreksiyasi, aqliy taraqqiyot korreksiyasi, shaxs, faoliyat, faollik, xulq-atvor, muomala, ehtiyoj, istak, ijtimoiy talablar, axborot.*

Аннотация: *В данной статье рассмотрено влияние стрессовых событий у студентов на одиночество и в семье, коррекция нормального развития из практики психологического консультирования, коррекция психического развития, коррекция личности и развития, коррекция профилактики негативных факторов. обсуждаются ситуации, а также организация психологической поддержки.*

Ключевые слова: *одиночество, коррекция нормального развития, коррекция психического развития, личность, деятельность, деятельность, поведение, обращение, потребность, желание, социальные потребности, информация.*

Annotation: *: This article discusses the impact of stressful events in students on loneliness and in the family, correction of normal development from the practice of psychological counseling, correction of mental development, correction of personality and development, correction of the prevention of negative factors. Key words: activity, activity, behavior, behavior, need, aspiration, social needs, information.*

Key words: *loneliness, correction of normal development, correction of mental development, personality, activity, activity, behavior, treatment, need, desire, social needs, information.*

Yolg'izlik — yolg'iz qolgan odamning holatidir. Boshqa odamlardan haqiqiy yoki xayoliy kommunikativ izolyatsiya sharoitida bo'lgan odamning holati va hissi, ijtimoiy aloqalarning uzilishi, u uchun mazmunli muloqotning yo'qligi. Bu konsepsiya doirasida ikki xil hodisa ajralib turadi — ijobiy (yolg'izlik) va salbiy (izolyatsiya) yolg'izlik, lekin ko'pincha yolg'izlik tushunchasi salbiy ma'noga ega.

Yolg'izlik ruhiy kasallik va ijtimoiy muammo sababi bo'lishi mumkin. Yolg'izlikni tasvirlash muammosi turli tadqiqotchilar tomonidan ushbu konsepsiyaning turli talqinlari bilan bog'liq: yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya hissi; ekzistensial qidiruv bilan bog'liq majburiy izolyatsiya va ixtiyoriy yolg'izlikning og'riqli tajribasi. Yolg'izlik hissi tartibga solish funksiyasini bajaradi va shaxsga shaxslararo aloqalarning optimal

darajasini tartibga solishga yordam beradigan qayta aloqa mexanizmiga kiradi. Biroq insonning jismoniy izolyatsiyasi har doim ham yolg'izlikka olib kelmaydi.

Ekstrovertlar va introvertlar yolg'izlikni boshqacha his qilishadi. Ekstrovert atrofida odamlar bor ekan, u yolg'izlikdan azob chekmaydi. Introvert uchun uning yaqin do'sti, siz bilan gaplashishingiz mumkin bo'lgan sevgan odami bo'lishi muhimdir. Ammo har qanday odamda ham introvert, ham ekstrovert (turli nisbatda) fazilatlari mavjud, shuning uchun deyarli har bir kishi kamida bir marta yolg'izlikni his qilgan.

Diqqat markazida bo'lishga odatlangan, faol hayot tarzini olib borgan, ko'p bolali oilalarda o'sgan odamlar yolg'izlikni yanada keskin his qilishadi. Unga ko'nikkanlar, yolg'iz yashaydiganlar yolg'izlikka xotirjamroq chidashadi. Keksa odamlar ko'pincha yolg'izlikdan aziyat chekishadi^[3].

Bola psixik taraqqiyotini tuzatishning asosiy vazifalari quyidagilardan, bola shaxsiy va intellektual mkoniyatlarini

rivojlantirish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratish asosida psixik taraqqiyotdan chetlashishlarni tuzatishdan, shaxsiy va axloqiy taraqqiyotidan yekimsiz salbiy yo'nalishlarning oldini olish.

Psixika taraqqiyotini tuzatishlar "Korreksiya qilish" atamasi dastlab deffektologiyada kasal bolalarga nisbatan ishlatilgan bulsa, amaliy yosh psixologiyasining rivojlanishi bilan "tuzatish" tushunchasi normal psixik taraqqiyot uchun xam kullanila boshladi. D.B. Elkonin tuzatishning unalغانligi va Korreksiya va diagnostikasi xarakteriga bog'liq ravishda tuzatishning ikki usulini ajratishni taklif kiladi: taraqqiyotidan chetlashish belgilariga karatilgan simptomatik tuzatish va taraqqiyotidan chetlashish sabablari va manbalariga karatilgan tuzatish xisoblanadi.

Oilaning tavsifi va oilada stressni bartaraf etishning muvaffaqiyatlari.

Oiladagi nizoli vaziyatlar bilan kurashishning qator qoidalari. Stressni oilaviy qarama-qarshiligi konsepsiyasi.

Psixologik maslahat berish amaliyotidan normal taraqqiyot korreksiyasi va normal taraqqiyot korreksiyasidan farkanadi. Normal taraqqiyotda tuzatishning mazmuniga kura quyidagi turlari ajratiladi, aqliy taraqqiyot korreksiyasi, shaxs va taraqqiyoti korreksiya, salbiy xolatlarining oldini olish korreksiyasidir. Psixolog ishida korreksion vazifalarni yechish maqsad ida psixologik yerdanni tashkil etishga bog'liq ravishda uning turini kursatish mumkin: madaniy okartuv ishlari, maslahat -tavsiyalar berish, individuall va korreksiya.

Ota-onalar, tarbiyachilar, o'qituvchilarga mo'ljallangan buladi. Bunday bola taraqqiyoti asosiy konuniyatlari, yosh psixologik xususiyatlari, xar bir yoshning qiyinchiliklari, muammolari va ularni bartaraf etish buyicha umumiy tavsiyalar beriladi.

Tavsiya berish bola boshidan kechirgan qiyinchiliklar sabablarini aniqlash asosida olib boriladi. Bunda psixolog ota - onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar xamda bolaning bajaradigan ishlarini tavsiyanomada beradi.

Uchinchi, mexnatni kup talab etadigan psixologning tuzatish ishi ota -onalar, o'qituvchilar, tarbiyachilar va bolalar guruxi, yoki individuall bir bola bilan xamkorlikda olib boriladi. Ishning ana shu turi ancha ancha mexnat, vakt kup metod va metodikalarni kullashni talab etsa xam ancha natijali xisoblanadi.

Bolalar psixik taraqqiyotini tuzatish muammosi buyicha chet El psixologiyasiga murojaat kilishimiz quyidagilar bilan bog'liq:

1) Chet - el psixologiyasida tuzatish ishlarining texnikasi,utkazish tartiblari, metodlari, juda yaxshi ishlangan bulib, amaliy psixologik vazifalariga moslashtirilgandir:

2) So'nggi vaktlarda tuzatish metodlari va texnikalarini,ularning nazariy manbalari va asoslarini tahlil kilmasdan to'g'ri dan - to'g'ri notankidiy ukzlashtirish kuchaymokda;

3) Chet - el psixologiyasidagi bola psixik taraqqiyotini tuzatish muomalasidagi barcha nuqtai nazarlarni guruxga ajratamiz:

a) psixodinamik nuqtai nazar buyicha terapevtik kuch ongni, uning tuzilishini rivojalntirishga karatiladi:b) xulqiy nuqtai nazar buyicha individiumning tashki muxitda aktivligini aniqlaydigan stimul-reaksiya boglanishining kurinishini uzgartirishdan iborat.

Psixodinamik nuqtai nazarda ishlangan va obro'ga ega bulgan yo'nalish bu psixonalitik yo'nalish bulib Freyd va gumanistik psixologiya K.Rodjers nazariyalarida aks etgan.

Psixodinamik yo'nalish yillarda davolanishning ikkinchi asosiy usulida birlashadi - o'yin bilan davolash va san'at bilan yoki rasmlar bilan davolashdir. Bolalar yoshi uchun tuzatish ishlarining yaxshisi sinalgan usuli o'yin bilan davolash. Davolovchi bola Bilan birga uynaydiva bolaning uzi erkin uynashi mumkin va shu urinda uch asosiy tuzatish vazifalari bajariladi. Bola uzini kursatishga imkoniyati kengayadi. Xissiy barqarorlik va o'zini boshqarishda erishiladi. Bola kattalar sistemasidagi munosabatlari korreksiya kilinadi. O'yin bilan davolashning usuli farkanadi.

1. Individual

2. Guruhiy

"Bolaning ijtimoiy moslashishi xakida gap ketganda gruppaviy davolash individuall davolashga karaganda foydalirokdir" Hissiy qiyinchiligi xakidagi muammolarni yechishda esa, individuall davolashdan foydalaniladi. O'yin bilan davolash quyidagi xollarda utkaziladi:

Ijtimoiy yetilmay kolishlik (infantilizm) kelisha olmaslik, odam ovi, ya'ni odamga kushilmaslik tez moslashuvchanlik, xar kimning aytganini kilish, xulq - atvorning buzilishi va zararli odatlari mavjud bulganda. Agar individuall o'yin bilan davolashni aqliy nosoglomlikning ogir formalarida utkazib bulmasa, guruhiy o'yin bilan davolash uchun karshi kursatkichlar doirasi kengayadi.

Bunday karshi kursatkichlar quyidagilar: yaqqol ifodalangan bolalar kizganishi, tez jinsiy yetilishi, xaddan tashkari tajovuzkorligi va boshqalar. Barcha yuqoridagi xollarda avval individual o'yin bilan davolab, keyin guruhliy o'yin bilan davolash utkaziladi.

Xulqiy nuqtai nazar xatti - harakatlarni davolashda kuzatishning maqsad i xatti - harakatning yangi usullariga urganish yeki sub'ektning urganib kolgan usullarini yukotish sifatida ifoda etiladi. Xatti -harakatli treyning 4 qismni uz ichiga oladi.

1.O'rganiladigan namunalarni namoish kilish;

2.O'rganiladigan harakatli reaksiya kullanmasi bilan mijozlarga ogzaki yezma belgilar yerdamida tushuntirish;

3.Yangi reaksiyalarni mustaxkamlash va egallash uchun zarur mashqlar;

4.Erishilgan natijalar xakida ma'lumot beruvchi teskari aloka asosida nazorat kilish;

D.Mexanball uzini boshqarishga yunalgan korreksion dasturini ishlab chikargan. Bu dastur salgina uzgartirilib, ta'sirchan, juda harakatchan va tartibsiz o'quvchi larning xulq - atvorini tuzatishga foydalaniladi. Chet - el psixologiyasida psixik taraqqiyotni tuzatish muammosiga xulosa kilib, quyidagilarni aytish mumkin:

Korreksion amaliyotning nazariy asosi - bu psixik taraqqiyotni tushuntirishda ta'rifni inkor etish xisoblanadi.

Sobiq Sovet psixologiyasida kuzatish uch asosiy prinsipda amalga oshiriladi.

Taraqqiyotning (normativligi) prinsipi

"Yuqoridan pastga" tuzatish prinsipi.

Psixik taraqqiyotning sistemaligi prinsipidir.

Taraqqiyotning "normativligi" prinsipi psixik taraqqiyot asosiy konuniyatlarini xisobga olishni bola shaxsi rivojlanishi uchun taraqqiyot bosqich lari ketma ketligini ta'minlaydi. Masalan: bogcha yoshidagi bolalarga nisbatan bunday yuqori talabchanlikga misol sifatida ota - oanlarning diqqatini bir joyga tuplay olmaslik, kaysarlik, aytgan ishini bajarmaslik kabi bolalar ustidan kilgan imkoniyatlarini keltirish mumkin. Taraqqiyotning normativligi prinsipi bilan " Yuqoridan - pastga" tuzatish prinsipi uzviy boglangan. Bu prinsipda bola psixik taraqqiyoti uchun ta'limning yetakchi rolini ta'kidlanadi." Pastdan-yuqoriga" tuzatish tarafdorlari tuzatish ishlarining asosiy mazmuni sifatida boladan mavjud psixologik qobiliyatlarni mashq kildirishni kursatadi. Bu yerda ta'lim taraqqiyotidan keyin keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

7. Olimov, T. H. (2019). SPIRITUAL AND MORAL ASPECTS OF THE FORMATION OF CIVIL CULTURE IN FUTURE SPECIALISTS OF HIGHER EDUCATION. *Theoretical & Applied Science*, (12), 662-665.

8. Olimov, T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of

civic culture among future highly educated specialists. *Pedagogical skill-Bukhara*, 5.

9. Olimov, T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. *Pedagogical skill-Bukhara*, 2.

10. Olimov, T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. *Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent*, 4.

11. Olimov, T. (2020). BO'LAJAK OLIY MA'LUMOTLI MUTAXASISLARDA FUQAROLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING AYRIM YO'NALISHLARI. *FAN, TA'LIM VA AMALIYOTNING INTEGRASIYASI*, 1(1), 20-27.

12. Xolboyeva, G., & Olimov, T. (2023). O 'SMIRLAR MA'NAVIYATINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Ilm-fan va ta'lim*, 1(7).

13. Xolboyeva, G., & Olimov, T. (2023). O 'SMIRLARDA STRESSLI VAZIYATLARDA KOPING XULQ-ATVOR STRATEGIYALARI NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Ilm-fan va ta'lim*, 1(7).

14. Olimov, T. THE ROLE OF NATIONAL SPIRITUALITY AND VALUES IN THE DEVELOPMENT OF CIVIL CULTURE IN FUTURE SPECIALISTS WITH HIGHER EDUCATION.