



O'SMIRLARDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK METODLARI.

Samatova Nilufar Nomonjon qizi

*Alfraganus universiteti pedagogika psixologiya fakulteti 2-bosqich
magistratura talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir yoshidagi shaxslarning emotsional zo'riqishlarini o'rganish va bartaraf etish bo'yicha ijtimoiy-psixologik metodlar ko'rib chiqiladi. Ijtimoiy psixologiyada qo'llaniladigan kuzatish, so'rov, test, eksperiment va modellash tirish metodlarining o'smirlarning emotsional holatini aniqlashda o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Mazkur metodlarning qo'llanilishi orqali o'smirlar orasida emotsional zo'riqishning sabablari va oqibatlari aniqlanadi.

Kalit so'zlar: Emotsional zo'riqish, o'smirlar, ijtimoiy-psixologik metodlar, kuzatish, so'rov, test, eksperiment, modellash tirish.

KIRISH

Emotsional zo'riqish, ayniqsa, o'smir yoshidagi shaxslar orasida keng tarqalgan hodisadir. Yoshlar o'z hayotlarida turli xil o'zgarishlarga duch keladilar, shu jumladan jismoniy, emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanish jarayonlari kechadi. Shu bilan birga, o'smirlar jamiyatdagi o'z o'rnini topish, o'qish va oila munosabatlari bilan bog'liq muammolarni hal qilish jarayonida stress holatlariga uchraydi. Shuning uchun emotsional zo'riqish muammosini aniqlash va uni kamaytirish bo'yicha ilmiy metodlarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada o'smirlar orasidagi emotsional zo'riqishlarning ijtimoiy-psixologik metodlari o'rganiladi.

MUHOKAMA



O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o'ta muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar o'ziga xos tarzda kechadi. O'smirlar ko'pincha yangi muhitga moslashish, tengdoshlar bilan munosabat o'rnatish, o'z-o'zini anglash va jamiyatda o'z o'rnini topishga urinishi bilan bog'liq qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar. Ushbu jarayonlarda emosional zo'riqishlar keng tarqalgan muammo hisoblanadi.

Ijtimoiy-psixologik metodlar yordamida o'smirlarning emosional holatini tadqiq qilish, ularni o'rganish va yengillashtirish bo'yicha samarali choralar ko'riladi. Ushbu metodlar orasida kuzatish, so'rov, test, eksperiment, modellashtirish va hujjatlarni tahlil qilish usullari alohida o'rin tutadi.

Kuzatish metodi

Kuzatish metodi ijtimoiy psixologiyada keng qo'llaniladigan tadqiqot usullaridan biridir. O'smirlarda emosional zo'riqishlarni aniqlash va ularning xulq-atvori hamda his-tuyg'ularini o'rganishda kuzatish usuli samarali hisoblanadi.

- Tashqi kuzatish: Bu usulda o'smirlar bilan bevosita muloqot qilinmasdan, ularning xatti-harakatlari kuzatiladi. Misol uchun, dars jarayonidagi o'smirlarning darsga bo'lgan munosabati, ularning dars paytidagi faoliyati va diqqatni jamlash holatlari kuzatilishi mumkin. Shuningdek, o'smirlarning jamoaviy faoliyatlarida (masalan, sport o'yinlari, jamoa yig'ilishlari) o'zini tutish usullari ham kuzatiladi.

- Ichki kuzatish (o'z-o'zini kuzatish): O'smirlar o'zlarining ichki his-tuyg'ularini o'rganish uchun maxsus topshiriqlar orqali kuzatiladi. Masalan, o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini kundalik tarzida qayd etib borish topshirilishi mumkin. Bu usul o'smirlarning o'zlaridagi o'zgarishlarni anglash va tahlil qilish imkonini beradi.

- Standartlashtirilgan kuzatish: Oldindan rejalashtirilgan dastur asosida o'smirlarning xulq-atvori va emosional holati kuzatiladi. Masalan, dars davomida o'quvchilarning qaysi holatlarda diqqatini yo'qotishi yoki qaysi vaziyatlarda xavotirga tushishi aniqlanadi.



So'rov metodi

So'rov usuli ijtimoiy psixologiyaning barcha tarmoqlarida ma'lumotlar to'plash uchun keng qo'llaniladi. O'smirlarda emosional zo'riqishni o'rganish jarayonida so'rovlar asosan quyidagicha amalga oshiriladi:

- Anketa usuli: O'smirlarga savollar ro'yxati beriladi va ular yozma ravishda o'z fikrlarini bayon qiladilar. Ushbu metodda ochiq va yopiq savollar qo'llanilishi mumkin. Anketalar yordamida o'smirlarning o'zlaridagi psixologik holatlar haqida ma'lumotlar to'planadi. Masalan, "Qaysi vaziyatlarda o'zingizni eng ko'p asabiylashgan holatda his qilasiz?" kabi savollar berilishi mumkin.

- Suhbat va intervyu: O'smirlar bilan bevosita muloqot qilish orqali ularning ichki his-tuyg'ulari va muammolari aniqlanadi. Ushbu usulning samaradorligi suhbatdoshning qanchalik ochiq muloqot qila olishiga bog'liq. Suhbat davomida o'smirlarning qiziqishlari, tashvishlari, o'zi haqidagi tasavvurlari aniqlanadi.

Testlar metodi

Testlar ijtimoiy psixologiyada o'smirlardagi emosional holatlarni baholashda keng qo'llaniladi.

- Proyektiv testlar: Rorshaxning siyoh dog'lari, tugallanmagan hikoyalar yoki surat asosida his-tuyg'ularni aniqlash usullari qo'llaniladi. Ushbu usul o'smirlarning ichki kechinmalarini aniqlashda yaxshi natijalar beradi.

- Psixometrik testlar: O'smirlarning ruhiy holati, diqqat, xotira, muloqot qobiliyati va shaxsiy xususiyatlarini baholashga yordam beradi. Test natijalari asosida o'smirning qaysi sohada ko'proq zo'riqish holatlari mavjudligi aniqlanadi.

Psixologik tajriba (Eksperiment) metodi

Eksperiment metodlari o'smirlarning ruhiy holati va xulq-atvorini o'rganishda o'ta samarali hisoblanadi.



- Tabiiy eksperiment: O'smirlarning tabiiy sharoitda qanday vaziyatlarga munosabat bildirishini o'rganish uchun yaratiladi. Masalan, o'smirlarning o'qish jarayonidagi o'zini tutishi yoki ijtimoiy tadbirlarda faol qatnashishi kuzatiladi.

- Laboratoriya eksperimenti: Maxsus sharoitlarda, oldindan belgilangan reja asosida amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'smirlarda stress, tashvish, ijtimoiy moslashuv jarayonlarini o'rganish mumkin.

Modellashtirish metodi

Bu usulda o'smirlarning muayyan vaziyatlardagi xulq-atvori matematik, texnik yoki mantiqiy modellar orqali tahlil qilinadi.

- Matematik modellashtirish: Emosional zo'riqish darajasini o'lchash va uning dinamikasini aniqlashda qo'llaniladi.

- Mantiqiy modellashtirish: O'smirlarning o'ylash jarayonlari va qaror qabul qilish usullarini o'rganish.

Hujjatlarni tahlil qilish metodi

O'smirlarning his-tuyg'ulari va ulardagi emosional zo'riqishlarni aniqlashda hujjatlar, ya'ni yozma ishlar, kundaliklar, maktabdagi baholar tahlil qilinadi.

Olingan natijalar asosida o'smirlarda emotsional zo'riqishning sabablari va oqibatlari chuqur tahlil qilinadi. Metodlarning ishonchliligi va samaradorligi haqida muhokama olib boriladi. Har bir metodning afzalliklari va kamchiliklari aniqlanadi.

XULOSA

Ijtimoiy-psixologik metodlar yordamida o'smirlardagi emosional zo'riqishlarni aniqlash, ularga mos choralarni ishlab chiqish va zo'riqishni kamaytirishga yordam beradigan usullarni qo'llash mumkin. Ushbu metodlarning har biri o'ziga xos afzalliklarga ega bo'lib, ular kompleks tarzda qo'llanilganda eng yaxshi natijani beradi.

O'smirlarning emotsional zo'riqishlarini bartaraf etishda ijtimoiy-psixologik metodlarning har biri o'ziga xos o'ringa ega. Tadqiqot natijalari shuni

ko'rsatadiki, integratsiyalashgan yondashuvlardan foydalanish orqali o'smirlar orasida emotsional zo'riqlashlarni samarali bartaraf etish mumkin. Shu bilan birga, o'smirlar bilan ishlashda pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun tavsiyalar ishlab chiqish zarur.

Adabiyotlar.

1. Андирейева Г.М. Актуальные проблемы социальной психологии. М. 1998.
2. Андреева Г.М. Социальная психология М, 1980.
3. Каримова В.М., Акрамова Ф. Психология Т 2000.
4. Каримова В.М Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт.Т1999
5. Майерс Д. Социальная психология, Санкт-Петербург, 1997.
6. Методы социальной психологии. е.Е.Кузмин тарх, Л1997
- 7.Соколова е.Т. Проективные методы исследования личности. М,1980
- 8.Социальная психология. А.В.Петровский тарх. М,1987.