

О’SMIRLARDA XAVOTIRLANISH XOLATLARINI BARTARF ETISHNING PSIXOLOGIK KORREKTSIYASI XUSUSIYATLARI

Suleymanova Tuxtaxon Gaynazarovna

Andijon davlat universiteti

Umumiy psixologiya kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: ushbu maqolada o’smirlarda xavotirlanish haqidagi psixologiyaviy korrektsiya usullari va ularning ahamiyati haqida so’z yuritiladi. O’smirlik davridagi jismoniy va psixologik o’zgarishlar, ijtimoiy, oilaviy, ta’lim va shaxsga xos omillar xavotirlanishga sabab bo’lishi mumkin. Xavotirlanishning turli namoyon bo’lish shakllari, shu jumladan, emotsional belgilar, fizik reaksiyalar va ratsional xato fikrlar haqida aytiladi. Shunga muvofiq, mazkur maqolada xavotirlanishni kamaytirish uchun kognitiv-behavioral terapiyasi, relaksatsiya va nafas olish texnikalari, ifoda etish va ijtimoiy ko’nikmalarni rivojlantirish kabi turli psixologiyaviy metodlar va treninglarning samaradorligi tahlil qilingan.

Kalit so’zlar: o’smirlar, xavotirlanish, psixologiyaviy korrektsiya, trening, kognitiv-behavioral terapiya, nafas olish texnikalari, emotsional rivojlanish, ijtimoiy ko’nikmalar, stress, psixoemotsional salomatlik.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Сулейманова Тухтахон Гайназаровна

Доцент кафедры общей психологии

Андижанского государственного университета

Аннотация: в данной статье рассматриваются особенности психологической коррекции тревожности у подростков. Подростковый возраст является важным этапом в социальном и психическом развитии человека, в этот период подростки сталкиваются с различными внутренними и внешними факторами, вызывающими изменения в психоэмоциональном состоянии. Одним из таких состояний является тревожность, которая возникает в ответ на ситуацию, воспринимаемую как опасную или угрожающую. Причины тревожности у подростков могут быть разнообразными: социальные, семейные, образовательные и индивидуальные факторы. В статье рассматриваются проявления тревожности, такие как эмоциональные, физические и рациональные признаки, а также методы психологической коррекции тревожности, включая когнитивно-поведенческую терапию, релаксационные и дыхательные техники, развитие эмоциональных и социальных навыков.

Ключевые слова: Подростки, тревожность, психологическая коррекция, тренинг, когнитивно-поведенческая терапия, дыхательные техники, эмоциональное развитие, социальные навыки, стресс, психоэмоциональное здоровье.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ANXIETY STATES IN ADOLESCENTS

Suleymanova Tuhtakhon Gaynazarovna

Associate Professor of the Department

of General Psychology, Andijan State University

Abstract: this article discusses the features of psychological correction of anxiety in adolescents. The adolescent period is an important stage in the social and psychological development of an individual. During this time, adolescents encounter various internal and external factors that lead to emotional and psychological changes.

One of the most common conditions is anxiety, which arises in response to situations perceived as dangerous or threatening. The causes of anxiety in adolescents can be diverse, including social, family, educational, and individual factors. The article examines the manifestations of anxiety, such as emotional, physical, and rational symptoms, as well as methods of psychological correction of anxiety, including cognitive-behavioral therapy, relaxation and breathing techniques, and the development of emotional and social skills.

Keywords: Adolescents, anxiety, psychological correction, training, cognitive-behavioral therapy, breathing techniques, emotional development, social skills, stress, psycho-emotional health.

O'smirlik davri - insonning ijtimoiy va psixik rivojlanishida muhim bosqich. Bu davrda o'smirlar turli ichki va tashqi omillar ta'sirida ko'plab o'ziga xos psixik holatlar va emotsional o'zgarishlariga duch keladilar. Ular orasida xavotirlanish (trevoga) eng ko'p uchraydigan holatlardan biridir. Xavotirlanish - insonning o'zi uchun xavfli yoki xavotirli deb his etiladigan vaziyatlarga nisbatan paydo bo'ladigan ichki kuydirishdir. O'smirlarda xavotirlanishning sabablari ko'p va turli xil bo'lib, ularga ijtimoiy, oilaviy, ta'lim va shaxsga xos omillar ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik davri, insonning jismoniy va psixik rivojlanishida muhim va og'ir davrlardan biri hisoblanadi. Bu davrda o'smirlar psixologiyasida turli hodisalar, ichki nizolar, stress va xavotirlanish holatlari ko'p uchraydi. Xavotirlanish o'ziga xos xavfga qarshi munosabatni tashkil etadi, ammo undan ortiqcha ta'sirlanish yoki davom etishi psixoemotsional salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. SHu sababli, xavotirlanishni samarali tarzda psixologik korrektsiya qilish muhim ahamiyatga ega.

Xavotirlanish xolatlarini keltirib chikaruvchi sabablarquyidagilarni kiritishimiz mumkin

1. Ijtimoiy omillar

O'smirlik davrida jamiyat bilan o'zaro aloqa kuchayadi, ijtimoiy tarmoqlar va guruhlar munosabatlar ahamiyat kasb etadi. Agar o'smir o'zini guruhda yoki jamiyatda joylashtira olmasa, ijtimoiy izolyatsiya va yoki masalalarda xavotirlanishga duch kelishi mumkin.

2. Oilaviy omillar

Oiladagi muammolar, disfunksional oilalar, oilada ehtiyojlar yoki mehr-muhabbatning yo'qligi o'smirda xavotirlanish holatlarini yuzaga keltirishi mumkin.

3. Ta'lim muassasalardagi muammolari

O'smirlik davrida ta'limdagi muammolar, yangi bilimlarni qo'llashdagi qiyinchiliklar va imtihonlarga tayyorgarlik xavotirlanishni kuchaytirishi mumkin. Buning natijasida, o'qish bilan bog'liq xavotirlar o'smirning hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

4. O'smirlarning individual xususiyatlari

O'smirlarda shaxs shakllanish jarayonida qiziquvchanlik, o'zini boshqalardan farqlash, tashqi ko'rinishga bo'lgan ta'sir kabi omillar xavotirlanishning paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi.

Xavotirlanishning namoyon bo'lish ko'rsatkichlari turlicha bo'lishi mumkin. Ular orasida:

- **Emotsional belgilar:** o'zini noqulay his qilish, yolg'izlik, xavotirlik va umidsizlik.
- **Fizik belgilar:** tez urgan yurak, qo'llar titrash, ichki qiyinchilik va bosh og'riq.
- **Ratsional belgilar:** fikrlar tez va aniq bo'lmagan holda, qiyin qarorlar qabul qilish.

Xavotirlanishning darajasining ortishi natijasida, stress, depressiya va o'z-o'ziga past buxo berish xolatlari shakllanishi mumkin. SHunga ko'ra, xavotirlanish darajasini aniqlash va uning psixologiyaliq korrektsiyasini o'tkazish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik korrektsiya usullari sifatida quyidagi usullardan foydalanish mumkin.

1. **Kognitiv-bixevioral terapiya (KBT):**

KBT usuli - xavotirlanishni kamaytirish uchun foydali usullardan biridir. Bu usulda, o'smirning aniq fikrlari va xulosalari o'zgartiriladi, ularning xavotirlanishga sabab bo'lgan qo'rquv va qayg'ularini aniqlash va ularga qarshi kurashish ko'rsatilgan.

2. **Relaksatsiya va nafas olish texnikalari:**

Relaksatsiya usullari, nafasni to'g'ri olish va fiziologik yumshashni rivojlantirish xavotirlanishning o'rnini bosadi. Bu usullar o'smirlarning salbiy his-tuyg'ulariga qarshi kurashishga yordam beradi.

3. **Emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:**

O'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish, ularning o'z his-tuyg'ularini to'g'ri izhor qilishlariga yordam beradi. Bu ko'nikmalar, o'zini yaratish va xavotirlanishning olish bo'yicha samarali yo'ldir.

4. **Aniq maqsad qo'yish va maqsadga intilish o'z o'zini xurmat qilish:**

O'smirlarga aniq maqsadlar qo'yish, ularning his-tuyg'ularini boshqarishga va muammolarga to'g'ri yondashishga yordam beradi. Har bir kichik muvaffaqiyat ularga o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va xavotirlanishni kamaytirishga yordam beradi.

5. **Oilaviy terapiya:**

Oiladagi munosabatlarni yaxshilash, atigi omillar bilan ishlash ko'p hollarda o'smirlar xavotirlanishini kamaytirishi mumkin. Bu oilaviy yordamga asoslangan terapiyada ota-onalarga o'smirning his-tuyg'ulariga tushunish va ularni to'g'ri yo'naltirish bo'yicha ko'mak beriladi.

Psixologik korrektsiya usullariga qo'shma ravishda korrektsion treninglar o'tkazish, o'smirlarning xavotirlanishini kamaytirish va ularning emotsional holatini muvozanatlashtirishda muhim vosita hisoblanadi.

Korrektsion treninglarning asosiy maqsadi — o'smirlardagi xavotirlanishni kamaytirish, ularning stresska oid ko'nikmalarini rivojlantirish, o'ziga bo'lgan

ishonchni oshirish va ijtimoiy aloqa ko'nikmalarini yaxshilashdan iborat. Ushbu treninglar maxsus shakllangan va kerakli usullar asosida o'tkaziladi, natijada o'smirlar o'z ehtiyojlariga mos ravishda kuyi qilingan har bir muammoga to'g'ri reaksiya qilishni o'rganadilar.

1. Relaksatsiya va nafas olish texnikasi

Treningning birinchi bosqichida o'smirlar bilan nafas olish texnikalari va relaksatsiya usullari amalga oshiriladi. Bu texnika stressni kamaytirish, emotsional tenglikni saqlash va jismoniy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan. Masalan, teren nafas olish va tananing har bir qismidagi qattiqlikni yo'qotish, insonning o'zini qulay his qilishini ta'minlaydi. Treningda o'smirlarga nafas olish texnikasini o'rgatish va ularni to'g'ri amalga oshirishga o'rgatish muhim ahamiyatga ega.

2. Kognitiv-bixevioral korrektsiya

Treninglarning ikkinchi bosqichida kognitiv-bixevioral usullardan foydalanish amalga oshiriladi. Ushbu usulda, o'smirlar o'zlarining xavotirlanishga sabab bo'lgan fikr va tuyg'ularini aniqlab, ularga qarshi to'g'ri fikrlarni shakllantirishga harakat qiladi. Misol uchun, "Men har doim omadsiz bo'laman" degan fikrni "Men har doim barcha imkoniyatlardan foydalanib, muammolarni hal qilishga harakat qilaman" degan fikrga o'zgartirish kerak bo'ladi. Bunday ishlash usuli, o'smirlar uchun xavotirni kamaytirishga yordam beradi.

3. Rolli oynash va ijtimoiy ko'nikmalar treningi

O'smirlarga ijtimoiy aloqalar va munosabatlarni yaxshilash uchun rolly oynash (simulyatsiya) usullari olib boriladi. Bu usulda, o'smirlar turli ijtimoiy vaziyatlarda qanday qilib o'zaro munosabatlar o'rnatishni o'rganadilar. Masalan, birinisidan yordam so'rash yoki yomon fikrlarni boshqa kishiga izohlash usullarini amalga oshirish, stressga qarshi turish, ijtimoiy qorishishni oshirish kabi maqsadlarga qaratilgan treninglar tashkil etiladi.

4. Maqsad qo'yish va intilishlarni shakllantirish

O'smirlarda o'z maqsadlarini aniq belgilash va ularga intilishni rivojlantirish uchun treninglar o'tkaziladi. O'smirlarga hayotiy maqsadlarni aniq qo'yish va ularga

qadamma-qadam rivojlanish yo'llarini ko'rsatish, xavotirlanishni kamaytirishga yordam beradi. Trening davomida, har bir o'smir o'z maqsadlarini aniq belgilashga va ularga erishish uchun strategiyalar tuzishga yo'naltiriladi.

5. Stereotiplarga qarshi kuroshish va shaxsiy qadr-qimmatni oshirish

O'smirlar orasida ko'pincha ijtimoiy stereotiplar va "mening hech kimdan farqim yo'q" degan yondashuvlar paydo bo'ladi. Bunday stereotiplar xavotirlanishni kuchaytirishi mumkin. SHuning uchun treninglarda o'z shaxsiy qadr-qimmatini aniqlash va ularni mustahkamlashga katta e'tibor beriladi. Bu treninglarda o'smirlarga o'z xislatlarini tanib olish, o'z imkoniyatlarini baholash va o'zlariga ishonch hosil qilishga ko'maklashiladi.

Treningni amalga oshirish jarayoni

1. **Ijtimoiy muhit yaratish**

Treninglarni o'tkazishda ijtimoiy muhit muhim ahamiyatga ega. O'smirlar trening davomida o'zaro muloqotda bo'lishlari, o'z fikr va his-tuyg'ularini erkin ifodalashlari uchun qulay muhitda bo'lishlari kerak.

2. **Guruhda ishlash**

Treninglarni guruhda o'tkazish, yoshlarning ijtimoiy aloqalarini rivojlantirish va bir-birlaridan o'rganishga yordam beradi. Guruhda ishlash, o'zaro ko'maklashish va ishonchli munosabatlar o'rnatishga ko'maklashadi.

3. **Muzokara va fikrlarni baholash**

Trening davomida, ishtirokchilarning fikrlari munozara qilishga va ularga yordam berishga tayyor bo'lish kerak. Muzokara usuli, treningning samaradorligini oshirish va o'smirlar orasida o'zaro ishonchni va yaqinlikni oshirishga yordam beradi.

O'smirlarda xavotirlanish holatlari psixoemotsional salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. SHuning uchun, psixologik korrektsiya va korrektsion treninglarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi o'smirlarning emotsional sog'lomligi va ijtimoiy muvofiqligi uchun muhim ahamiyatga ega. Treninglarning ijobiy natijalari, o'smirlar uchun xavotirni kamaytirish va ularning hayotini yaxshilashga qaratilgan samarali usullarni ishlab chiqishga yordam beradi. O'smirlarda xavotirlanish holatlarining psixologik korrektsiyasi murakkab va ko'p tarmoqli jarayon. Bu muammoning samarali yechimlari, psixologik o'quv va terapiya usullarini o'z ichidan oladi. O'smirning shaxsiyatini shakllantirish, ularning ichki his-tuyg'ularini boshqarishga yordam berish va o'zaro ijtimoiy aloqalarni yaxshilash xavotirlanishni kamaytirishga yordam beradi. Bu yo'nalishda oila, maktab va mutaxassislar hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. **Abdullaev, A. X.** *O'smirlarda stress va xavotirlanishga qarshi usullar.* Toshkent : "Ixtiyor" 2017
2. **Karimova, N. T.** *Psixologiya razvitiya podrostkov.* Toshkent: «Ixtiyor» .2011
3. **SHaripov, A. U.** *O'smirlik davri psixologiyasi* Toshkent: «Maorif» nashriyoti.2012
4. **Мирзаев, Ш. А.** *Ўсмирларда ижтимоий ва эмоционал муаммолар.* Тошкент: "Маориф" 2009
5. **Қурбонов, А. А.** *Психология подростков.* Тошкент: «Тошкент давлат университети» 2007
6. **Тўхтаев, Ш.** *Психологические особенности подростков.* Тошкент: «Наука» 2004