

О‘SMIRLARNI EMOTSIONAL ZO‘RIQISHLARINI BARTARAF ETISHDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK METODLARDAN FOYDALANISH

Samatova Nilufar Nomonjon qizi

*Alfraganus universiteti pedagogika psixologiya
fakulteti 2-bosqich magistranti.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlarning emotsional zo‘riqishlarini bartaraf etishda qo‘llaniladigan ijtimoiy-psixologik metodlar o‘rganiladi. O‘smirlik davri psixologik jihatdan eng nozik va muhim bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda emotsional zo‘riqishlar tez-tez uchrab turadi. Maqolada bu jarayonlarni bartaraf etish usullari, ularning samaradorligi va amaliyotda qo‘llash usullari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: O‘smirlar, emotsional zo‘riqish, ijtimoiy-psixologik metodlar, psixologik yordam, stressni boshqarish.

Аннотация: В статье рассматриваются социально-психологические методы снятия эмоционального напряжения у подростков. Подростковый возраст является одним из самых психологически чувствительных и важных этапов, и в этот период часто наблюдается эмоциональный стресс. В статье рассматриваются методы устранения этих процессов, их эффективность и способы применения на практике.

Ключевые слова: Подростки, эмоциональный стресс, социально-психологические методы, психологическая поддержка, управление стрессом.

Abstract: This article examines socio-psychological methods used to relieve emotional stress in adolescents. Adolescence is one of the most sensitive and important stages in psychological terms, and emotional stress is common during this period. The article examines methods for relieving these processes, their effectiveness, and methods of application in practice.

Keywords: Adolescents, emotional stress, socio-psychological methods, psychological support, stress management.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi o'ziga xos va nozik bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda psixologik o'zgarishlar, o'z-o'zini anglash jarayonlari va emotsional zo'riqishlar tez-tez yuzaga kelishi kuzatiladi. Hozirgi kunda turli ijtimoiy omillar, ta'lim-tarbiya jarayonidagi bosimlar va oila muhitining ta'siri natijasida o'smirlar orasida emotsional zo'riqishlar keng tarqalgan.

MUHOKAMA

Emotsional zo'riqishlarning sabablari turlicha bo'lishi mumkin: o'z-o'zini anglash muammolari, o'qish jarayonidagi bosim, oila va do'stlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, o'rganish va moslashish jarayonlari bilan bog'liq qiyinchiliklar. Ushbu maqolaning maqsadi - o'smirlarning emotsional zo'riqishlarini bartaraf etishda qo'llaniladigan samarali ijtimoiy-psixologik metodlarni o'rganish va tahlil qilishdan iborat.

O'smirlik davri shaxsning shakllanishida o'ta muhim bosqich bo'lib, unda emotsional zo'riqishlar, stress va ijtimoiy bosimlar tez-tez uchrab turadi. O'smirlarning bu davrida yuzaga keladigan emotsional zo'riqishlar ularning o'qish jarayonlari, ijtimoiy moslashuvi va umumiy ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ularning emotsional zo'riqishlarini bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqsadda samarali ijtimoiy-psixologik metodlardan foydalanish zarur.

Psixologik maslahat va terapevtik metodlar

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT):

- O'smirlarning salbiy fikrlash tarzini o'zgartirishga yordam beradi.
- Stressli holatlarga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkaziladi.
- Hayotiy vaziyatlarni to'g'ri baholash va ularga mos ravishda qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Suhbatlar va maslahatlar:

- O'smirlar bilan ochiq muloqot qilish orqali muammolarni aniqlash va yechimlarni taklif qilish.
- Shaxsiy muammolar va ularni yechish yo'llarini aniqlashga yordam berish.

Relaksatsiya texnikalari:

- Nafas olish mashqlari, meditatsiya va musiqaviy terapiya yordamida ruhiy tinchlanishni ta'minlash.

- O'smirlarning kundalik hayotida stressni kamaytirish uchun relaksatsiya mashqlarini o'rgatish.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va guruh ishlari

Guruh terapiyasi:

- Bir xil muammolar bilan yuzlashayotgan o'smirlarni birlashtirish va tajriba almashishga imkon yaratish.

- O'zaro suhbatlar va fikr almashish orqali ijtimoiy moslashuv va hissiy barqarorlikni rivojlantirish.

Ijtimoiy o'yinlar va treninglar:

- Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan o'yinlar va treninglar tashkil etish.

- Konfliktlarni boshqarish, o'zini ifoda etish va hamkorlik qilish qobiliyatlarini o'stirish.

Mentorlik dasturlari:

- Yoshlarning muvaffaqiyatga erishgan shaxslar bilan muloqot qilishlari.
- Ular tomonidan berilgan maslahatlar orqali hayotga to'g'ri yondashishni o'rgatish.

O'quv va tarbiya jarayonini takomillashtirish

Moslashuvchan ta'lim dasturlari:

- Har bir o'smirning qobiliyatlari va qiziqishlariga moslashtirilgan ta'lim rejalarini yaratish.

- O'quv jarayonida o'zini erkin his qilishga imkon beruvchi muhit yaratish.

Emotsional-intellektual o'quv dasturlari:

- O'smirlarning emotsional ong va empatiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar.

- Hayotiy vaziyatlarni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish.

Oila bilan ishlash:

- Ota-onalarga psixologik maslahat berish va ularni o'smirlarning ehtiyojlarini tushunishga o'rgatish.

- O'smirlar va ota-onalar o'rtasidagi ijobiy munosabatlarni shakllantirish.

Stressni boshqarish va mustahkamlikni rivojlantirish

Muammolarni hal qilish ko'nikmalari:

- O'smirlarga qiyinchiliklarni hal qilishga qaratilgan strategiyalarni o'rgatish.

- To'g'ri qaror qabul qilish va stressga bardoshli bo'lishni shakllantirish.

Dastlabki yordam kurslari:

- Stress va tashvish bilan kurashish uchun profilaktik mashg'ulotlar o'tkazish.

- O'smirlar uchun psixologik yordam xizmatlarini yo'lga qo'yish.

Qiziqarli va motivatsion faoliyatlar:

- San'at, sport, adabiyot va boshqa ijodiy faoliyatlarni rag'batlantirish.

- O'smirlarni o'zlarini erkin ifoda etishlariga imkon yaratish.

Internet va texnologiyalardan foydalanish

Onlayn maslahat berish:

- Emotsional zo'riqishni kamaytirish uchun onlayn terapiya va maslahat xizmatlarini tashkil qilish.

O'yin terapiyasi (Game Therapy):

- Maxsus kompyuter o'yinlari orqali o'smirlarning ijobiy his-tuyg'ularini rivojlantirish.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning emotsional zo'riqishlarini kamaytirishda individual va guruh yondashuvlarni uyg'unlashtirish muhimdir. Psixologik yordam dasturlarini yanada rivojlantirish va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish zarur.

Shuningdek, o'smirlarning ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini oshirish uchun turli psixologik o'yinlar va interaktiv usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

O'smirlar orasida emotsional zo'riqlashlarni bartaraf etish uchun zamonaviy va samarali ijtimoiy-psixologik metodlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Yuqorida bayon etilgan metodlar o'smirlarning emotsional holatini yaxshilashga, ijtimoiy moslashuvlarini kuchaytirishga va ularning umumiy ruhiy salomatligini ta'minlashga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar va takliflar ilgari suriladi:

1. O'smirlar bilan ishlashda psixologik treninglar, maslahatlar va relaksatsion texnikalardan keng foydalanish zarur.
2. Psixologik yordam dasturlarini yanada takomillashtirish va ularga innovatsion usullarni qo'shish lozim.
3. O'smirlarning emotsional salomatligini yaxshilash uchun ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini kuchaytirish kerak.
4. Kelgusida o'smirlarning psixologik holatini yaxshilash uchun yangi texnologiyalardan foydalanish, masalan, onlayn maslahatlar va mobil dasturlar yaratish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar

1. Parry J. Farmers, Farm workers and work related stress. London: Health and Safety Executive Publishers; 2005; p.3-18.
2. Cohen S, Kessler RC, Gordon LU. Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In Cohen S, Kessler RC, & Gordon LU (Eds). Measuring Stress. New York: Oxford University Press; 1995. p.3-26
3. John T, Cherian A. Depressive disorders in the child and adolescent population [editorial]. *Indian Pediatr* 2001;38:1211-1216.
4. World Health Organization. *The world health report 2001 - mental health: new understanding, new hope*. Geneva: The World Health Organization; 2001.
5. C.S. Mott Children's Hospital. National Poll on Children's Health. C.S. Mott Children's Hospital, the University of Michigan Department of Paediatrics and Communicable Diseases, and the University of Michigan Child Health Evaluation and Research (CHEAR) Unit, Vol. 10: 3 August 16, 2010

6. Bricker D, Schoen DM, Squires J. Mental health screening in young children. *Infants and Young Children* 2004; 17: 129-44.
7. Sbaraini CR, Schermann LB. Prevalence of childhood stress and associated factors: study of schoolchildren in a city in Rio Grande do Sul State, Brazil, *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro 2008; 24(5):1082-88,