

O'SPIRINLARDA HISSIYOTNI BOSHQARISHNING AHAMIYATI

*Murtazayeva Gulnora Zarif qizi**O'ZBEKISTON-FINLANDIYA**PEDAGOGIKA INSTITUTI*

Annotatsiya: O'spirinlik davri inson hayotining eng murakkab va o'ziga xos davrlaridan biridir. Bu davrda inson tanasi va ruhiyati sezilarli o'zgarishlarga duch keladi. O'spirinlar o'zlarini, atrofdagi dunyoni va boshqalar bilan munosabatlarini yangi ko'z bilan ko'rishga harakat qiladilar. Shu bilan birga, o'spirinlik davrida hissiyotlar juda kuchli va o'zgaruvchan bo'ladi. Hissiyotni boshqarish o'spirinlarning hayot sifatini yaxshilash, shaxsiy rivojlanishiga yordam berish va ijtimoiy muammolarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'spirinlar, muammo, g'azab, qiyinchiliklar, hissiyot, tahlil, hayot, ko'nikmalar.

O'spirinlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini anglashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ularning hissiyotlari tez-tez o'zgaradi, ba'zida esa nazoratdan chiqib ketadi. Bu holat o'spirinlarni tushkunlikka, g'azabga, qo'rquvga yoki xavotirga solishi mumkin. Shu sababli, hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Hissiyotni boshqarish deganda, o'z his-tuyg'ularini tan olish, ularni tahlil qilish va to'g'ri yo'naltirish tushuniladi. Bu ko'nikma o'spirinlarga o'zlarini boshqalar bilan samarali muloqot qilishda yordam beradi va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi. Hissiyotni boshqarishning ahamiyati shundaki, u o'spirinlarning stressga chidamliligini oshiradi. O'spirinlik davrida turli bosimlar, masalan, sinovlar, do'stlar bilan munosabatlar, oilaviy muammolar va kelajak haqida xavotirlar ko'p bo'ladi. Agar o'spirin o'z hissiyotlarini boshqara olmasa, u stress ostida qolishi mumkin, bu esa uning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hissiyotni boshqarish esa stressni kamaytirish va o'zini yaxshiroq his qilishga yordam beradi.[1]

O'spirinlarning hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda ota-onalar, o'qituvchilar va atrofdagi kattalar katta rol o'ynaydi. Ular o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni o'rgatishlari, muammolarni ochiq muhokama qilishga rag'batlantirishlari zarur. Shuningdek, hissiyotni boshqarish uchun meditatsiya, nafas olish mashqlari, sport va ijodiy faoliyatlar kabi usullarni qo'llash foydali bo'lishi mumkin. Bu usullar o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini tinchlantirish va boshqarishda yordam beradi. O'spirinlarda hissiyotni boshqarishning ijtimoiy ahamiyati ham katta. Hissiyotlarni boshqara oladigan o'spirinlar boshqalar bilan munosabatlarda ko'proq muvaffaqiyatga erishadilar. Ular do'stlik, sevgi, hamkorlik kabi ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga qodir bo'ladilar. Shu bilan birga, hissiyotni boshqara

olmaslik ko'pincha ijtimoiy muammolarga olib keladi, masalan, janjallar, yolg'izlik yoki zararli odatlarga moyillik. Shuning uchun, o'spirinlarda hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ijtimoiy muammolarni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi.[2]

Hissiyotni boshqarish o'spirinlarning o'z-o'zini anglash va shaxsiy o'sishiga ham xizmat qiladi. O'z his-tuyg'ularini anglab, ularni boshqarish orqali o'spirinlar o'zlarini yaxshiroq tushunadilar, o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydilar. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va hayotdagi maqsadlariga aniqroq erishishga yordam beradi. Hissiyotni boshqarish shuningdek, o'spirinlarda muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi. O'spirinlik davrida hissiyotni boshqarish muammolari ko'p hollarda ruhiy salomatlik bilan bog'liq bo'ladi. Ko'plab o'spirinlar depressiya, xavotir, stress yoki boshqa ruhiy muammolar bilan yuzlashadilar. Bu holatlar ko'pincha hissiyotlarni boshqara olmaslikdan kelib chiqadi. Shuning uchun, hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ruhiy salomatlikni saqlash va yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Bu ko'nikmalar o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini sog'lom tarzda ifoda etishga va muammolarni samarali hal qilishga imkon beradi.[3]

Hissiyotni boshqarish o'spirinlarning o'qishdagi muvaffaqiyatlariga ham ta'sir ko'rsatadi. O'qish jarayonida yuzaga keladigan stress, bosim va qiyinchiliklarni boshqarish o'spirinlarga yaxshiroq natijalarga erishishga yordam beradi. Hissiyotlarni boshqara oladigan o'spirinlar o'zlariga bo'lgan ishonchni saqlab qoladilar va o'qishdagi qiyinchiliklarga bardosh bera oladilar. Bu esa ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshiradi.[4]

O'spirinlarda hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus dasturlar va treninglar tashkil etilishi mumkin. Bu treninglarda o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni ifoda etish va boshqarish usullari o'rgatiladi. Shuningdek, o'spirinlarga stressni kamaytirish, konfliktlarni hal qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bunday dasturlar o'spirinlarning ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. O'spirinlarda hissiyotni boshqarishning ahamiyati nafaqat ularning hozirgi hayotida, balki kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy hayotida ham katta rol o'ynaydi. Hissiyotni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lgan shaxslar kelajakda stressli vaziyatlarda o'zlarini yaxshi tutadilar, muammolarni samarali hal qiladilar va boshqalar bilan sog'lom munosabatlarni o'rnatadilar. Shu sababli, hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini o'spirinlik davrida rivojlantirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun muhim poydevor hisoblanadi. O'spirinlarda hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun o'z his-tuyg'ularini tan olish va ularga nom berishni o'rgatish muhimdir. O'z his-tuyg'ularini aniqlash va tushunish hissiyotni boshqarishning asosiy bosqichidir. Ota-onalar va o'qituvchilar o'spirinlarga

ochiq savollar berib, ularning his-tuyg'ulari haqida gapirishga rag'batlantirishlari mumkin.[5]

Hissiyotni boshqarish uchun nafas olish mashqlari va meditatsiya kabi tinchlantiruvchi usullarni qo'llash foydali. Bu mashqlar o'spirinlarga stress va xavotirni kamaytirishda yordam beradi hamda hissiyotlarni nazorat qilishni osonlashtiradi. Masalan, chuqur nafas olish yoki qisqa meditatsiya sessiyalari hissiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi. O'spirinlarni ijodiy faoliyatlarga jalb qilish zarur. Rasm chizish, musiqa tinglash, yozish yoki sport bilan shug'ullanish kabi faoliyatlar hissiyotlarni ifoda etish va ularni boshqarishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Bu faoliyatlar o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini sog'lom tarzda chiqarishga imkon beradi. O'spirinlarga muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini o'rgatish kerak. Bu ko'nikmalar hissiyotni boshqarishda muhim ahamiyatga ega, chunki ular o'spirinlarga qiyin vaziyatlarda qanday harakat qilishni va o'z his-tuyg'ularini qanday boshqarishni o'rgatadi. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish ham hissiyotni boshqarish uchun zarurdir. O'spirinlarga boshqalar bilan muloqot qilish, fikr almashish va konfliktlarni hal qilish usullarini o'rgatish ularning hissiyotni boshqarish qobiliyatini oshiradi va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Ota-onalar va o'qituvchilar o'spirinlarga doimiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatishlari, ularning hissiyotlarini qadrlashlari va tushunishlari muhimdir. Ochiq muloqot muhitini yaratish o'spirinlarga o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etishga imkon beradi va hissiyotni boshqarish jarayonini osonlashtiradi. Maxsus treninglar va psixologik maslahatlar ham o'spirinlarda hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali bo'lishi mumkin. Bu treninglarda o'spirinlarga stress bilan kurashish, hissiyotlarni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkaziladi. Umuman olganda, o'spirinlarda hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun kompleks yondashuv zarur. O'spirinlarning o'zlarini anglashlari, tinchlanish usullarini o'rganishlari, ijodiy faoliyatlarga jalb qilinishi, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini egallashlari va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishlari muhim. Ota-onalar, o'qituvchilar va mutaxassislarning doimiy qo'llab-quvvatlashi hissiyotni boshqarish ko'nikmalarining samarali rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, o'spirinlarda hissiyotni boshqarishning ahamiyati juda katta. Bu ko'nikmalar o'spirinlarning ruhiy salomatligini saqlash, stressni kamaytirish, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash va shaxsiy rivojlanishga yordam beradi. Hissiyotni boshqarish o'spirinlarga o'zlarini anglash va hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh berish imkonini yaratadi. Shu bois, ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat o'spirinlarda hissiyotni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratishi zarur. Bu esa kelajakda sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, A. (2018). "O'spirinlar psixologiyasi va hissiyotni boshqarish." Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Islomova, M. (2020). "Yoshlar psixologiyasida hissiyotni boshqarish metodlari." Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.
3. Karimov, S. (2019). "O'smirlar hissiyotlarini boshqarishning zamonaviy yondashuvlari." Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
4. Tursunov, B. (2021). "Psixologik treninglar va o'spirinlarda hissiyotni boshqarish." Toshkent: Yoshlar nashriyoti.
5. Qodirov, J. (2017). "O'spirinlar va yoshlar psixologiyasida hissiyotni boshqarish." Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
6. Rasulova, N. (2022). "O'spirinlarning hissiy rivojlanishi va boshqarish ko'nikmalari." Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
7. Sobirov, D. (2019). "Hissiyotni boshqarishning pedagogik asoslari." Toshkent: Pedagogika nashriyoti.