



PSIXOLOGIYA FANIDA O'SMIRLARNING EMOTSIONAL - PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI TA'MINLASH MUAMMOSI

Akramova Gulrux Alihanovna

Yunusobod tumani 98-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi

MMIBDO' va O'zMPU mustaqil izlanuvchisi

+99891 165 25 50

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologiya fanida o'smirlarning emotsional-psixologik barqarorligini ta'minlash muammosi tahlil qilinadi. O'smirlik davri inson hayotidagi o'tish davri bo'lib, bu bosqichda shaxsning hissiy holati, o'z-o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy moslashuvi faol rivojlanadi. Shu sababli, emotsional beqarorlik, stress, xavotir, o'zini past baholash kabi holatlar tez-tez uchraydi. Maqolada o'smirlarning ruhiy barqarorligini shakllantirishda oilaning, maktab psixologi va pedagoglarning roli, shuningdek, psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, emotsional barqarorlik, psixologik muvozanat, stress, shaxs rivojlanishi, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik, moslashuv, ijtimoiy muhit, psixokorreksiya.

Inson shaxsining rivojlanish bosqichlari orasida o'smirlik davri alohida e'tiborga loyiqdir. Bu bosqichda fiziologik o'zgarishlar, hissiy kechinmalar va ijtimoiy moslashuv jarayonlari ayni paytda kechadi. Shu bois, o'smirlarning ruhiy dunyosida emotsional noturg'unlik, o'ziga ishonchsizlik, jizzakilik yoki o'ta sezuvchanlik holatlari kuzatiladi.

Psixologiya fanida o'smirlarning emotsional-psixologik barqarorligini ta'minlash masalasi turli yo'nalishlarda o'rganib kelinadi. Bu masala XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, D.B. Elkonin, E. Erikson, K. Rodgers, A. Maslou kabi olimlar asarlarida chuqur tahlil etilgan. Ularning nazariyalarida o'smirlik davri shaxsning "Men-kontseptsiyasi" shakllanadigan, o'z qadrini his qilish va jamiyatda o'z o'mini topish istagi kuchayadigan davr sifatida izohlanadi.

Bugungi globallashuv sharoitida esa bu muammo yanada murakkablash-moqda. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, o'quv yuklamasining ortishi, oilaviy muhitdagi ziddiyatlar o'smirlarning emotsional muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli, zamonaviy psixologiya fanida o'smirlarning emotsional-psixologik barqarorligini ta'minlash dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri sifatida qaralmoqda.

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari. O'smirlik (taxminan 11–16 yosh) - bu shaxs rivojlanishining o'tish bosqichi bo'lib, unda jismoniy, emotsional va ijtimoiy



o'zgarishlar bir vaqtning o'zida sodir bo'ladi. O'smirlar o'z shaxsini qayta baholay boshlaydi, mustaqillikka intiladi, lekin shu bilan birga ichki ziddiyatlar kuchayadi. E. Erikson o'zining "Psixososial rivojlanish nazariyasi"da bu bosqichni "identifikatsiya inqirozi" davri deb ataydi. O'smir o'zining kimligi, qadriyati va jamiyatdagi o'rni haqida savollar beradi. Shu jarayon hissiy beqarorlik va o'zini topish izlanishlari bilan kechadi. Agar bu jarayon psixologik yordam bilan to'g'ri yo'naltirilmasa, o'smirda quyidagi muammolar paydo bo'lishi mumkin:

- o'zini past baholash;
- o'z-o'zini tanqid qilish yoki rad etish;
- emotsional portlashlar, tajovuzkorlik;
- stressga nisbatan yuqori sezuvchanlik;
- ijtimoiy izolyatsiya yoki teskari - haddan tashqari ekstraversiya.

Demak, o'smirlik davrida emotsional barqarorlikni ta'minlash shaxsning keyingi hayotiy pozitsiyasini belgilovchi muhim omildir.

"Emotsional-psixologik barqarorlik" atamasi psixologiyada shaxsning ichki muvozanati, hissiy holatlarni nazorat qila olish qobiliyati va stressli vaziyatlarda moslashuvchanlikni anglatadi. Psixolog A. Maslou bu holatni "psixologik sog'lom shaxs"ning asosiy belgilaridan biri sifatida talqin qiladi. Unga ko'ra, barqaror inson o'z ehtiyojlarini real baholay oladi, boshqalarga nisbatan empatiya bilan munosabatda bo'ladi va hayotdagi qiyinchiliklarga konstruktiv yondashadi. O'smirlik davrida bu barqarorlik hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli o'smirlar uchun ruhiy qo'llab-quvvatlash, hissiy nazoratni o'rgatish, o'zini anglash mashg'ulotlari juda muhimdir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning emotsional muvozanatini buzuvchi omillar ichki va tashqi sabablar mavjud bo'lib ular quyidagilar:

Ichki omillar: temperamentning o'ta harakatchanligi;

o'ziga nisbatan tanqidchanlik yoki befarqlik;

gormonal o'zgarishlar;

o'z-o'zini baholashdagi nomuvofiqlik.

Tashqi omillar: oilaviy ziddiyatlar yoki befarqlik;

o'qituvchi-o'quvchi munosabatlaridagi sovuqlik;

do'stlar bosimi (peer pressure);

raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlar

O'zbekistonlik psixolog G. Qodirova o'smirlarning emotsional beqarorli-gining asosiy sababi sifatida "ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi"ni ko'rsatadi. Ya'ni, ko'plab o'smirlar o'z hissiyotlarini so'z bilan ifoda eta olmaydi, stress holatida o'zini tutish mexanizmlarini bilmaydi. O'smirlarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda quyidagi ilmiy-amaliy yondashuvlar samarali hisoblanadi:

Kognitiv-behavioral yondashuv (A. Beck, A. Ellis): bu usul o'smirning fikrlash tarzini o'zgartirish orqali hissiy holatni barqarorlashtirishga qaratilgan. Masalan,



“Men buni uddalay olmayman” degan fikrni “Men buni o‘rganishim mumkin” degan ijobiy shaklga o‘zgartirish.

Gumanistik yondashuv (K. Rodjers, A. Maslou): o‘smirni shaxs sifatida hurmat qilish, unga ishonch bildirish, o‘zini qadrlash hissini rivojlantirish orqali ichki muvozanatni mustahkamlash.

Art-terapiya va musiqiy terapiya: bu usullar o‘smirlarning ichki kechinmalarini ijodiy yo‘l bilan ifodalash imkonini beradi.

Psixoprofilaktika va psixokorreksiya mashg‘ulotlari: maktab psixologi tomonidan muntazam ravishda o‘tkaziladigan “stressni boshqarish”, “o‘z-o‘zini baholashni rivojlantirish” treninglari o‘smirlarning emotsional barqarorligini oshiradi.

O‘smirning ruhiy barqarorligi ko‘p jihatdan uning atrof-muhiti bilan bog‘liq. Ota-onaning iliq munosabati, muloqotga ochiqligi, e‘tiborli bo‘lishi o‘smirda xavfsizlik hissini shakllantiradi. Pedagogik muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Maktabda o‘quvchi faolligi, ijtimoiy loyihalarda ishtiroki, sport va madaniy tadbirlarga jalb etilishi - bu uning o‘zini ijtimoiy ahamiyatli shaxs sifatida his etishiga yordam beradi. Psixologik jihatdan qulay muhit yaratilgan taqdirdagina o‘smir o‘z hissiyotlarini ijobiy yo‘nalishga yo‘naltira oladi.

O‘smirlik davrida emotsional-psixologik barqarorlikni ta‘minlash shaxs rivojlanishining eng muhim omillaridan biridir. Bu jarayon nafaqat psixologik, balki pedagogik va ijtimoiy yondashuvni ham talab qiladi. O‘smirning ruhiy sog‘lomligi — bu jamiyatning kelajagi demakdir. Shuning uchun ham maktablarda psixologik xizmatni takomillashtirish, ota-onalarni psixologik madaniyatga o‘rgatish, shuningdek, o‘smirlarni o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish ko‘nikmalariga o‘rgatish zarurdir. Kelgusida bu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar o‘smirlarning ruhiy immunitetini mustahkamlash, ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini kuchaytirish va shaxsiy barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Vygotsky L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. Moskva: Pedagogika. 1982
2. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton. 1994
3. Maslow A. Motivation and Personality. Harper & Row. 1954
4. Rodjers K. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin. 1995
5. Qodirova G. “O‘smirlarning emotsional barqarorligini shakllantirishning psixologik omillari.” O‘zbekiston psixologiyasi jurnali, №2. 2021
6. Karimova N. O‘smirlik psixologiyasi. –Toshkent: Fan nashriyoti. 2020
7. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin. 2011

