EKSTREMAL VAZIYATLARNI BOSHDAN KECHIRAYOTGAN O'SMIRLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK SHART-SHAROITLARI.

Saidmuradova Sitora Nabijanovna
Surxondaryo viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24028712

Annotatsiya: Mazkur tezisda ekstremal va stressli vaziyatlarni boshdan kechirayotgan o'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik shart-sharoitlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. O'smirlarning emotsional sohasini barqarorlashtirish, samoregulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish, koping-strategiyalarni optimallashtirish hamda ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: ekstremal vaziyat, o'smirlik davri, emotsional barqarorlik, psixologik shart-sharoit, samoregulyatsiya, koping-strategiya, psixologik yordam.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda jadal kechayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, axborot oqimining ortishi va kutilmagan ekstremal vaziyatlarning yuzaga kelish ehtimoli inson psixikasiga, ayniqsa, shaxsning shakllanish bosqichida bo'lgan yosh avlodga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. O'smirlik davri o'zining fiziologik qayta qurishlari, gormonal o'zgarishlari va emotsional beqarorligi bilan ajralib turishi sababli, ekstremal omillar ta'sirida o'smirlarda turli xil psixologik zo'riqishlar, xavotirlanishlar va desadaptatsiya holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu bois, ekstremal vaziyatlarni boshdan kechirayotgan o'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirishning psixologik shart-sharoitlarini o'rganish va amaliyotga joriy etish bugungi kunda psixologiya fanining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Ekstremal vaziyatlar shaxsning odatiy hayot tarzini keskin buzib, uning ruhiy xavfsizligiga tahdid soladi va o'smirda qo'rquv, xavotir, impulsivlik yoki passivlik kabi salbiy emotsional holatlarni keltirib chiqaradi. Bu salbiy oqibatlarning oldini olish va o'smirlarda emotsional barqarorlikni ta'minlash uchun quyidagi psixologik shart-sharoitlarni yaratish talab etiladi:

* O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish:

O'smirlarga o'zlarining ichki emotsional holatlarini tushunish, ularni idrok etish va stressli vaziyatlarda to'g'ri nafas olish, muskul relaksatsiyasi hamda autotrenaj kabi psixologik usullardan foydalanishni o'rgatish emotsional barqarorlikni mustahkamlashning asosiy poydevori hisoblanadi.

* Ijobiy koping-strategiyalarni shakllantirish va korreksion ishlar:

Muammodan qochish yoki passiv himoyalanish strategiyalarini konstruktiv yechim topish (muammoni faol va ongli ravishda hal etish) strategiyalariga yo'naltirish zarur. Buning uchun ta'lim muassasalarida maxsus psixologik treninglar va rolli o'yinlarni tashkil etish yuqori samara beradi.

*Ijtimoiy-psixologik muhitni sog'lomlashtirish (Oila va ta'lim muassasasi hamkorligi):

O'smirning oiladagi va maktabdagi muhiti uning stressga bardosh berishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ota-onalar va pedagoglarning o'smirga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabati, uning individual-psixologik xususiyatlarini (temperament, qiziqishlar, xarakter aksentuatsiyalari) hurmat qilishi uning ruhiy xavfsizligini kafolatlaydi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

* Axborot xavfsizligi va tanqidiy fikrlashni shakllantirish: Ekstremal sharoitlarda tarqaladigan vahima keltiruvchi va asossiz xabarlardan o'smirlarni himoya qilish, ularda axborotni to'g'ri baholash, tahlil qilish va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa.Xulosa qilib aytganda, ekstremal vaziyatlarni boshdan kechirayotgan o'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish kompleks yondashuvni talab etadi.

O'smirlarning individual-psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda samoregulyatsiya ko'nikmalarini o'rgatish, ijobiy koping-strategiyalarni rivojlantirish hamda ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish ularning jamiyatda sog'lom, barkamol va har qanday kutilmagan sharoitga moslasha oladigan shaxs bo'lib voyaga etishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2010.
2. Davletshin M.G'. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2005.
3. Barotov Sh.R. O'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2019.
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2008.
5. Nishonova Z.T., Alimova G'.K. Taraqqiyot psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
7. Праведникова И.И. Психология трудного возраста. Подростковый кризис. – Москва: АСТ, 2021.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – Москва: Владос, 2019.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.