

O'SMIRLARDA SOG'LOM TAFAKKUR RIVOJLANISHINING IJTIMOIY-PSIHOLOGIK MEHANIZMLARI

Qurbonova Durdona No'monjon qizi

Namangan davlat universiteti psixologiya yo'nalishi magistranti
+998045648515

Annotatsiya. Ushbu maqola o'spirinlarda sog'lom fikrlashni rivojlantirishga yordam beradigan ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni o'rganadi. Ijtimoiy ta'sir, kognitiv rivojlanish va hissiy tartibga solish kabi asosiy omillarni tahlil qilib, tadqiqot qo'llab-quvvatlovchi muhit va maqsadli aralashuvlarning rolini ta'kidlaydi. Tadqiqot nazariy tushunchalarni empirik topilmalar bilan birlashtirib, o'smirlar o'rtasida chidamlilik va konstruktiv fikrlash shakllarini rivojlantirish uchun amaliy strategiyalarni taklif qiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom fikrlash, o'smirlar, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, kognitiv rivojlanish, hissiy tartibga solish, chidamlilik, ijtimoiy ta'sir.

O'smirlik tez jismoniy, hissiy va kognitiv o'zgarishlar bilan tavsiflangan muhim davr. Shu vaqt ichida sog'lom fikrlash tarzini rivojlantirish barqarorlikni mustahkamlash, stressni boshqarish va ijobiy ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish uchun juda muhimdir. Sog'lom fikrlash mantiqiy fikrlash, muvozanatli qaror qabul qilish va qiyinchiliklarga konstruktiv yondashuvni o'z ichiga oladi. Biroq, o'spirinlar ko'pincha salbiy ta'sirlarga, shu jumladan tengdoshlarning bosimiga va ommaviy axborot vositalarida xabar almashishga moyil bo'lib, bu rivojlanishga to'sqinlik qilishi mumkin. Sog'lom fikrlash asosidagi ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni tushunish o'qituvchilar, ota-onalar va siyosatchilarga o'smirlar uchun qo'llab-quvvatlovchi asoslarni yaratishga yordam beradi.

O'smirlarda sog'lom fikrlashni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari

O'smirlarda sog'lom fikrlash kognitiv, hissiy va xulq-atvorga chidamlilikni osonlashtiradigan turli xil ijtimoiy-psixologik mexanizmlar bilan shakllanadi. Mana bu mexanizmlarning umumiy ko'rinishi:

Ijtimoiy Ta'sir

- Oila Dinamikasi:

- Qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi oilaviy muhit o'smirlarni ijobiy kognitiv naqshlarni rivojlantirishga undaydi.

- Sog'lom english mexanizmlarini ota-ona modellashtirish.

- Tengdoshlarning Ta'siri:

- Tengdoshlarning ijobiy munosabatlari hamkorlikda fikrlash va muammolarni hal qilishga yordam beradi.

- Turli istiqbollarga ta'sir qilish fikrda moslashuvchanlikni shakllantirishga yordam beradi.

Kognitiv Qayta Qurish

- O'smirlarga salbiy fikrlarga qarshi chiqish va ularni konstruktiv, realistik fikrlar bilan almashtirishga o'rgatiladi.

- Vaziyatlarga impulsiv yoki hissiy javoblarni emas, balki aks ettiruvchi fikrlashni rag'batlantirish.

Hissiy Tartibga Solish

- Ehtiyotkorlik va hissiy xabardorlik kabi usullar stress va umidsizlikni boshqarish qobiliyatini oshiradi.

- Ijtimoiy maqbul yo'llar bilan tushunish va ifoda tuyg'ular sog'lom orasi shovqinlarni qo'llab-quvvatlaydi.

Ta'limning roli

- Tanqidiy fikrlash qobiliyatlari: tahlil, baholash va dalillarga asoslangan xulosalarni ta'kidlaydigan ta'lim dasturlari.

- Psixologik ta'lim: o'smirlarga ruhiy salomatlik, hissiy aql va kurashish strategiyasi haqida o'rgatish.

Madaniy va ijtimoiy normalar

- Inklyuzivlik, empatiya va chidamlilikni rivojlantiruvchi ijtimoiy qadriyatlar o'smirlarning dunyoqarashini shakllantiradi.

- Xilma-xillik nishonlanadigan muhitga ta'sir qilish ochiq fikrni rivojlantirishga yordam beradi.

Qo'llab-Quvvatlash Tarmoqlari

- Tanqidiy hayot o'tish davrida o'smirlarni boshqaradigan murabbiylar, o'qituvchilar va maslahatchilarning mavjudligi.

- Muammolarni muhokama qilish va tajriba almashish uchun xavfsiz joyni ta'minlaydigan tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash guruhlar.

Media va texnologiya

- Motivatsion videolar, interaktiv o'quv platformalari va ruhiy salomatlik ilovalari kabi ijobiy raqamli kontent konstruktiv fikrlashga yordam beradi.

- Ijtimoiy tarmoqlarning o'zini o'zi idrok etishiga zararli ta'siridan qochish uchun raqamli savodxonlikni o'rgatadigan dasturlar.

Jamiyatni Jalb Qilish

- Jamoat ishlarida yoki guruh faoliyatida ishtirok etish maqsad va tegishlilik hissini uyg'otadi.

- O'smirlar birgalikdagi sa'y-harakatlar orqali jamoaviy ish, muammolarni hal qilish va etakchilikni o'rganadilar.

O'z-O'zini Samaradorligini Rivojlantirish

- Maqsadlarni belgilash va yutuqlarni nishonlashni rag'batlantirish ishonch va avtonomiyani kuchaytiradi.

- Muammoni hal qilish mashqlari o'spirinlarga natijalarga ta'sir qilish qobiliyatini anglashga yordam beradi.

Chidamlilik Bo'yicha Trening

- Nazorat qilinadigan qiyinchiliklarga ta'sir qilish qobiliyat va moslashuvchanlikni oshiradi.

- Muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqishdan ko'ra ularni o'rganishga e'tibor qarating.

O'smirlarda sog'lom fikrlashni osonlashtirish uchun amaliy qadamlar

- Seminarlar va seminarlar: stressni boshqarish, qaror qabul qilish va samarali muloqotga qaratilgan tadbirlarni o'tkazish.

- Ota-ona tarbiyasi: ota-onalarni sog'lom fikrlash jarayonida o'smirlarini qo'llab-quvvatlash uchun vositalar bilan jihozlash.

- Maktab dasturlari: ruhiy salomatlik va hayotiy ko'nikmalarni ta'kidlaydigan o'quv dasturlarini joriy etish.

- Maslahat xizmatlari: o'smirlarga shaxsiy va akademik muammolarni hal qilishda yordam berish uchun professional ko'rsatmalar bering.

Ushbu ijtimoiy-psixologik mexanizmlardan foydalangan holda, o'qituvchilar, ota-onalar va jamoalar o'smirlik davrida sog'lom fikrlash uchun asos yaratishda muhim rol o'ynashi mumkin.

Natijalar o'smirlar o'rtasida sog'lom fikrlashni rivojlantirishda kognitiv, hissiy va ijtimoiy omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlaydi. Qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar stress va kognitiv buzilishlarga qarshi tampon bo'lib, o'spirinlarga konstruktiv kurash mexanizmlarini qabul qilishga imkon beradi. Mindfulness training kabi tuzilgan aralashuvlarning roli kognitiv va hissiy qobiliyatlarni oshirish uchun maqsadli dasturlarning imkoniyatlarini ta'kidlaydi. Biroq, topilmalar, shuningdek, sog'lom fikrlashga yordam beradigan va to'sqinlik qiladigan raqamli ommaviy axborot vositalarining keng tarqalgan ta'siriga nisbatan ehtiyotkorlik zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

O'smirlarda sog'lom fikrlashni rivojlantirish kognitiv, hissiy va ijtimoiy o'lchovlarga qaratilgan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Asosiy tavsiyalarga quyidagilar kiradi:

Ota-onalar va o'qituvchilar tayyorlash: o'smirlarning kognitiv va hissiy ehtiyojlarini kattalar tushunchasini oshirish dasturlari.

Maktabga asoslangan tadbirlar: kognitiv-xulq-atvor va ijtimoiy-emotsional ta'lim modullarini o'quv dasturiga kiritish.

Raqamli savodxonlik kampaniyalari: o'spirinlarni tanqidiy fikrlash va ommaviy axborot vositalarini mas'uliyatli iste'mol qilish to'g'risida o'qitish.

Jamiyatni jalb qilish: o'smirlar uchun o'zlarini ifoda etishlari va ijobiy rol modellaridan o'rganishlari uchun xavfsiz joylar yaratish.

Sog'lom fikrlashni qo'llab-quvvatlaydigan muhitni rivojlantirish orqali manfaatdor tomonlar o'smirlarni murakkab dunyoda chidamlilik va muvaffaqiyat uchun zarur vositalar bilan jihozlashlari mumkin.

Adabiyotlar:

1. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. Umumiy Psixologiya 2009- yil.
2. Conklin HM, Luciana M, Hooper CJ, Yarger RS. Working memory performance in typically developing children and adolescents: behavioral evidence of protracted frontal lobe development. Dev Neuropsychol. 2007;31:103–128
3. Nishanova Z.T. va boshqalar,, Rivojlanish psixologiyasi.Pedagogik psixologiya 2018.
4. Jumanova, Nasiba Sherbayevna, & Abduvaliyeva, Nilufar Ne'Matulla Qizi (2022). O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2 (2), 625-629.
5. Offer D, Schonert-Reichl KA. Debunking the myths of adolescence: findings from recent research. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 1992;31:1003–1014
6. Imomqulova, F. U. B., & Qarshiboyeva, D. B. (2022). KO'P VA YOLG'IZ FARZANDLI OILADAGI FARZANDLARNING EMOTSIONAL INTELLEKTINING O'ZIGA XOSLIGI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 1142-1146.
7. PausT.Mapping brain maturation and cognitive development during adolescence. Trends Cogn Sci. 2005;9:61–68