

**OILAVIY MUNOSABATLARDA O‘SMIRLAR EMOTSIONAL
ZO‘RIQISHLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI**

Ro`zmetova Elmira Rustamovna

UrDU 241-Psixologiya magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola oilaviy munosabatlarda o‘smirlarning emotsional zo‘riqishlarini bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini tahlil qiladi. Maqolada o‘smirlar orasida emotsional zo‘riqishning sabablari, uning oilaviy muhitga ta’siri va psixologik bartaraf etish usullari muhokama qilinadi. O‘smirlarning emotsional zo‘riqishi ko‘pincha ota-onalar bilan munosabatlardagi noaniqliklar, oilaviy mojarolar va ota-onalarning yondashuvdagi xatolar bilan bog‘liq bo‘ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, emotsional zo‘riqishni kamaytirish uchun, oilaviy kommunikatsiya, hissiy qo‘llab-quvvatlash, va psixoterapevtik yordam zarur.

Kalit so‘zlar: o‘smirlar, emotsional zo‘riqish, oilaviy munosabatlar, psixologik yondashuv, hissiy qo‘llab-quvvatlash, psixoterapiya.

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF REMOVING THE
EMOTIONAL TENSIONS OF ADOLESCENTS IN FAMILY RELATIONS**

ANNOTATION

This article analyzes the psychological features of overcoming emotional stress of teenagers in family relationships. The article discusses the causes of emotional stress among teenagers, its impact on the family environment, and methods of psychological elimination. Emotional stress of adolescents is often associated with uncertainties in relations with parents, family conflicts and errors in the approach of parents. The results

of the study showed that family communication, emotional support, and psychotherapeutic help are necessary to reduce emotional stress.

Key words: adolescents, emotional stress, family relations, psychological approach, emotional support, psychotherapy.

KIRISH

O‘smirlik davri insonning eng muhim psixologik va ijtimoiy bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda o‘smirlar o‘zining ichki hissiy holati va tashqi dunyo bilan munosabatlarini shakllantira boshlaydilar. Oilaviy munosabatlar esa o‘smirning psixologik holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Oilada yuzaga keladigan muammolar, otalik va onalik yondashuvlaridagi xatolar, oilaviy mojarolar va nomutanosib hissiy qo‘llab-quvvatlash o‘smirlarning emotsional zo‘riqishlariga olib kelishi mumkin. Emotsional zo‘riqish o‘smirlarning salomatligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va umumiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, oilaviy munosabatlarda o‘smirlarning emotsional zo‘riqishlarini bartaraf etish muhim vazifalardan biridir. O‘smirlarning ruhiy holatini yaxshilash va emotsional barqarorlikni ta‘minlash uchun psixologik yordam, hissiy qo‘llab-quvvatlash, hamda to‘g‘ri oilaviy kommunikatsiya zarur. Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarda o‘smirlarning emotsional zo‘riqishlarini kamaytirish va ularni bartaraf etishning psixologik usullari, yondashuvlari va amaliy tajribalar tahlil qilinadi. Maqola o‘smirlarning emotsional salomatligini qo‘llab-quvvatlashda samarali yondashuvlarni izlashga qaratilgan.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Oilaviy munosabatlar o‘smirlarning emotsional holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davri – bu o‘z-o‘zini aniqlash, ijtimoiy moslashuv, hissiy barqarorlik va qaror qabul qilish jarayonlarini o‘z ichiga olgan murakkab bosqichdir. Oilaviy munosabatlarning sifatiga qarab, o‘smirlar o‘z hissiy va psixologik holatida

turlicha tajriba olishadi. Baʼzan oiladagi tarbiya usullari yoki hissiy qoʻllab-quvvatlashning etishmasligi oʻsmirlar orasida emotsional zoʻriqishlar va salbiy hissiyotlarning kuchayishiga olib keladi. Oʻsmirlarning emotsional holatini oʻrganish natijasida, bu muammoning bir nechta asosiy omillari mavjudligi aniqlangan.[2]

Birinchidan, oilaviy munosabatlarda stress va ziddiyatlar oʻsmirlar uchun katta emotsional zoʻriqish manbai boʻlishi mumkin. Oiladagi ota-onalar orasidagi munosabatlar, ijtimoiy va iqtisodiy holat, ota-ona bilan boʻlgan aloqa tarzlari oʻsmirlarning hissiy barqarorligiga taʼsir qiladi. Oʻsmirlar oʻzlarini ajratilgan yoki qoʻllab-quvvatlanmagan his qilishlari mumkin, bu esa oʻz navbatida stressni kuchaytiradi. Ota-onalar oʻrtasidagi ziddiyatlar yoki bolaga nisbatan nohaqlik, unga oʻzining emotsional holatini boshqarish qiyin boʻlishiga olib keladi.

Ikkinchidan, oʻsmirlarning oiladagi emotsional qoʻllab-quvvatlashni anglashlari muhimdir. Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning etishmasligi oʻsmirlarni hissiy izolyatsiya, depressiya va xavotirga olib kelishi mumkin. Psixologik yordamingiz va ota-onalar bilan ochiq va samimiy muloqot oʻsmirlarning emotsional zoʻriqishlarini bartaraf etish uchun muhim vositalardir. Shuningdek, oilaviy muammolarni hal qilishda samarali kommunikatsiya va hissiy qoʻllab-quvvatlashning oʻrni katta.[3]

Natijalar shuni koʻrsatdiki, oʻsmirlarning emotsional zoʻriqishlarini kamaytirish uchun oilada salbiy stressni kamaytirish, ota-onalar va oʻsmirlar oʻrtasida oʻzaro tushunishni kuchaytirish va toʻgʻri psixologik yordam koʻrsatish zarur. Oilaviy konseling, psixoterapiya va turli psixologik qoʻllab-quvvatlash strategiyalari yordamida oilada yuzaga keladigan konfliktlarni hal qilish, oʻsmirlarning emotsional holatining yaxshilanishiga yordam beradi. Bu usullar oʻsmirlarning oʻzlarini anglashiga, oʻz-oʻzini qadrlashiga va ruhiy barqarorligiga yordam beradi.

Bundan tashqari, psixologik qoʻllab-quvvatlashning samarali usullarini, masalan, oilaviy maslahatlar, konfliktlarni hal qilish boʻyicha treninglar va oʻsmirlar

uchun maxsus dasturlarni ishlab chiqish tavsiya etiladi. Ushbu dasturlar oilaviy munosabatlarni yaxshilashga, o‘smirlarni stressni bartaraf etish va ularni mustahkamlashga qaratilgan bo‘lishi kerak. Yaxshi oilaviy atmosfera o‘smirlarning psixologik farovonligini oshiradi va ularni hayotdagi muammolarni boshqarishda yanada ishonchli qiladi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘smirlarning emotsional zo‘riqishlarini kamaytirish uchun oiladagi muammolarni hal qilishda psixologik qo‘llab-quvvatlash va muloqotning sifatini yaxshilash zarur.

Bundan tashqari, oilaviy maslahatlar va psixoterapiya orqali o‘smirlarning emotsional holatini yaxshilash va stressni kamaytirish mumkin. O‘smirlar uchun psixologik dasturlar va treninglar ishlab chiqish, ularning ijtimoiy va psixologik moslashuvini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. Xulosa qilib aytganda, oiladagi muammolarni hal qilishda va o‘smirlarning emotsional zo‘riqishlarini bartaraf etishda psixologik yondashuvlar va yordam muhim ahamiyatga ega. Bu o‘smirlarning hayotda muvaffaqiyatli bo‘lishi va o‘zini to‘liq rivojlantirishiga xizmat qiladi.[4]

XULOSA

Oilaviy munosabatlar o‘smirlarning emotsional holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davrida oilaviy muammolar, ziddiyatlar va hissiy qo‘llab-quvvatlashning etishmasligi emotsional zo‘riqishlarga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, o‘smirlarning emotsional salomatligini yaxshilash uchun oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va psixologik qo‘llab-quvvatlashni oshirish zarur. Ota-onalar o‘rtasidagi samarali muloqot, stressni boshqarish va o‘smirlarning hissiy ehtiyojlarini qondirish, ularning psixologik farovonligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Шморина Е. В. О методах консультативной работы в ситуации развода // Психология зрелости и старения. – 2000. – № 2.
2. Тойирова Л. И. ПСИХОДИАГНОТИЧЕСКИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ДВОЙНЫХ ПАР БЛИЗНЕЦОВ //Теория и практика современной науки. – 2018. – №. 5. – С. 1113-1115.
3. Тойирова Ш. И., Тойирова Л. И. Психологическая роль геронтологии в республике Узбекистан //Инклюзивное образование и психолого-педагогическое сопровождение лиц с ОВЗ и инвалидов: от раннего возраста до профессиональной подготовки. Региональные практики и модели. – 2020. – С. 202-205.
4. Ш.Тойирова, Бухоро давлат университети Ўзбек оилаларда эгизак фарзандларни тарбиялашдаги ўзига хос психологик муаммолар
Научнометодический журнал «Искусство и культура Востока» - (2) I / 2020 ISSN 2181- 063X <http://oac.dsmi-qf.uz>

Research Science and
Innovation House