

Psixologning Voyaga Yetmagan O'Quvchilar Bilan Ishlashda Psixoterapiyaning O'Rni

Babadjanova Anbarjon Fayzullayevna¹

Annotatsiya: O'nlab yillar davomida psixologiya kasalliklar, jarohatlar va nuqsonlarni o'rgandi, aniqladi va davoladi, to Martin Seligman ijobiy psixologiyani muhokama qilmaguncha. Martin Seligmanning ta'kidlashicha, jarohatlar va kasalliklarga e'tibor qaratish o'rniga, biz o'sish, muvaffaqiyat va o'z-o'zini davolashni qidirayotgan sog'lom va baxtli odamlarga e'tibor qaratishimiz kerak. O'zining kuchli tomonlari va ijobiy shaxsiy xususiyatlariga e'tibor qaratgan holda, ular o'zlarining o'sishi va farovonligini oshirishi va umr ko'rish davomiyligini uzaytirishi mumkin. O'smirlik ochiq-oydin kognitiv, biologik, ijtimoiy va hissiy o'zgarishlar davri, shuningdek, kognitiv, hissiy, jismoniy va jinsiy muammolar nuqtayi nazaridan tanqidiy davr bo'lganligi sababli, uning oqibatlari inson hayoti va kelajagi davomida sodir bo'ladi, o'smirlikning shaxs va jamiyat hayotiga ta'siri yuqori baholanadi. Boshqa tomondan, ruhiy salomatlik muammolarining aksariyati o'smirlik va erta o'smirlik davrida sodir bo'ladi. Ushbu muammoning muhimligini hisobga olgan holda, ushbu tadqiqot kutubxona usuli va oldingi tadqiqotlarni ko'rib chiqish orqali maktab sharoitida ijobiy psixologiyaga asoslangan o'smirlik inqirozlarini yumshatish strategiyalari nima degan savolga javob berishga intiladi. Nihoyat, ushbu tadqiqotlarda ijobiy tafakkur dasturlarini amalga oshirish orqali ma'naviyat va dindorlik, umid, o'z-o'zini baholash va samaradorlik komponentlarini mustahkamlash, shuningdek, o'smirlarning baxti va hayotdan qoniqishi ruhiy farovonlik va ijobiy his-tuyg'ularni oshirishi mumkinligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: psixoterapiya, ruhiy salomatlik, kognitiv, xulq-atvor, ko'nikma.

KIRISH

O'smirlik davri hayotning murakkab bosqichidir. O'smirlar turli jismoniy, hissiy va psixologik o'zgarishlarni boshdan kechiradilar va ko'pincha ular bilan kurashish uchun kurashadilar. Akademikada yuqori natijalarga erishish, munosabatlar muammolari va ijtimoiy bosim bilan shug'ullanish bosimi xavotir, depressiya va stress hissini keltirib chiqarishi mumkin. Agar o'z vaqtida hal qilinmasa, bu muammolar o'smirlarning ruhiy salomatligiga yillar davomida ta'sir qilishi va ularning umumiy farovonligiga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun psixoterapiya unda muhim vositaga aylandi.²

Psixoterapiya o'smirlarga qanday yordam berishi mumkin?

Psixoterapiya, shuningdek, suhbat-terapiya sifatida ham tanilgan, o'smirlarga hissiy va ruhiy salomatlik muammolari bilan ishlashda yordam berish uchun qimmatli vositadir. Ushbu hal qiluvchi yillarda o'smirlar ko'pincha kuchli o'zgarishlar va stresslarni boshdan kechiradilar. Psixoterapiya o'smirlar uchun o'z fikrlari va his-tuyg'ularini ifodalash va kurashish strategiyalarini o'rganish uchun xavfsiz va maxfiy joyni ta'minlaydi. O'smirning individual ehtiyojlariga qarab, terapevtlar kognitiv kabi turli xil usullardan foydalanishlari mumkin

O'smir psixoterapiyadan nimani kutishi mumkin?

Psixoterapiya turli muammolar bilan kurashayotgan o'smirlar uchun ko'plab imtiyozlarni taklif qilishi mumkin. U o'smirlar uchun o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini maxfiy va hukm chiqarmaydigan muhitda o'rganish uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi makonni taqdim etadi. Nutq

¹ Olmaliq KHM psixologi

² https://researchgate.net/publication/365152035_Psychology_Training_and_Adolescent_Crisis



terapiyasi va boshqa dalillarga asoslangan usullar orqali o'smirlar stress, tashvish yoki depressiyani boshqarish, muloqot va muammolarni hal qilishni yaxshilash va ma'lumotlarga ega bo'lish uchun kurash strategiyalarini o'rganishlari mumkin

Nima uchun o'smir psixoterapiya bilan shug'ullanishi kerak?

Psixoterapiya, shuningdek, suhbat-terapiya sifatida ham tanilgan, tashvish va depressiyadan tortib, qiyin oilaviy dinamika va travmagacha bo'lgan turli xil muammolar bilan kurashayotgan o'smirlar uchun juda foydali bo'lishi mumkin. Professional yordam izlash o'smirlar uchun o'z his-tuyg'ulari va kechinmalari haqida ochiq gapirish uchun xavfsiz va maxfiy joyni ta'minlashi mumkin. Psixoterapevtlar o'smirlarga stress va salbiy his-tuyg'ularni boshqarish uchun kurash mexanizmlarini ishlab chiqish, muloqotni yaxshilashga yordam berishlari mumkin.

O'smirlar uchun psixoterapiyaning afzalliklari

O'z-o'zini anglashni rag'batlantiradi: Psixoterapiya o'smirlar o'z fikrlari va his-tuyg'ulari haqida hukm yoki tanbehdan qo'rqmasdan gapirishlari mumkin bo'lgan xavfsiz makondir. Malakali maslahatchi ularga uzoq muddatda zarar yetkazishi mumkin bo'lgan xulq-atvor namunalari aniqlashga yordam berishi mumkin. O'smirlarning his-tuyg'ulari va fikrlarini tushunish orqali ular o'z-o'zini yaxshiroq anglaydilar va o'z his-tuyg'ularini sog'lom tarzda boshqarishni o'rganadilar.

Ijobiy muloqot ko'nikmalarini rag'batlantiradi: O'smirlik - bu hissiy notinchlik davri va o'smirlar ko'pincha o'zlarini ijobiy ifodalashda qiynalishadi. Maslahat mashg'ulotlari o'smirlarga o'zlarini sog'lom, hurmatli va samarali tarzda ifoda etishga yordam beradigan turli xil muloqot ko'nikmalarini ochib beradi.

Yengish mexanizmlarini taqdim etadi: Psixoterapiya o'smirlarga o'z qo'zg'atuvchilarini qanday aniqlashni o'rgatadi va ularga salbiy vaziyatlarga ijobiy javob berish uchun yengish mexanizmlarini taqdim etadi. Bu ko'nikmalarga onglilik texnikasi, stress va xavotirni boshqarishni o'rganish va muammolarni samarali hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish kiradi.

Sog'lom tafakkurni shakllantiradi: O'smirlar mukammal bo'lish uchun o'zlariga juda ko'p bosim o'tkazadilar va agar ular o'zlarining yuqori standartlariga javob bermasalar, ular o'zlarini tanqid qilishlari va o'zlarini nomunosib his qilishlari mumkin. Terapiya o'smirlarga o'z qadr-qimmatini ularning yutuqlariga yoki boshqalar ularni qanday qabul qilishiga bog'liq emasligini tushunishga yordam beradi. Ular ijobiy tafakkurni shakllantirish uchun o'z iqtidorlari, kuchli tomonlari va noyob qobiliyatlariga e'tibor qaratishni o'rganishlari mumkin.

Ruhiy salomatlik muammolari xavfini kamaytiradi: Psixoterapiya mashg'ulotlariga qatnashuvchi o'smirlar ruhiy salomatlik bo'yicha yaxshiroq natijalarni ko'rsatdilar. Ularda depressiya, tashvish va hayot sifatiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan boshqa ruhiy kasalliklar rivojlanish ehtimoli kamroq. Erta aralashuv juda muhim bo'lishi mumkin, chunki u keyinchalik hayotda yanada intensiv davolanishni talab qilishi mumkin bo'lgan doimiy ruhiy salomatlik muammolari rivojlanishining oldini olishi mumkin.³

O'smirlar uchun psixoterapiyaning uzoq muddatli afzalliklari

Psixoterapiya ruhiy salomatlik muammolari bilan kurashayotgan o'smirlar uchun tobora keng tarqalgan davolash variantiga aylandi. Psixoterapiyaning uzoq muddatli foydasi davolashning dastlabki bosqichidan ancha uzoqqa cho'zilishi mumkin, ko'plab xulq-atvor va hissiy muammolarga qimmatli va doimiy yechimlarni taklif qiladi. Terapiya orqali o'smirlarga eng chuqur fikr va his-tuyg'ularini ifodalash uchun xavfsiz va maxfiy muhit taklif etiladi.

XULOSA

O'smirlik yillari qiziqarli, ammo juda qiyin bo'lishi mumkin. Psixoterapiya o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini o'rganish va katta bo'lishga o'tish paytida duch keladigan qiyinchiliklarni hal qilish uchun xavfsiz joy beradi. G'amxo'r va o'qitilgan terapevt ularga muhim hayotiy ko'nikmalarni

³ <https://carespace.health/post/why-psychotherapy-is-important-for-teenagers>.



shakllantirishga va bardosh berishning mustahkam mexanizmlarini yaratishga yordam berib, ularni shakllanish yillarida yo'naltirishi mumkin. O'smirlar yordamga muhtoj bo'lganlarida yordam so'rab, ularning aqliy va hissiy faoliyatini qo'llab-quvvatlaydigan mustahkam poydevor yaratishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tahereh Iranmanesh. Psychology training and adolescent crisis. World of researcher's publication. January 2020.
2. Sarah Jackson. Why psychotherapy is important for teenagers. Carespace. May 2023.

