

OSMIRLIK DAVRIDA NIZOLARNI BOSHQARISH KO'NIKMALARI VA ADAPTIV XULQ

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti,

Pedagogika fakulteti, Psixologiya kafedrası

Katta o'qituvchi: Tulyaganova Dilnoza Ravshanbekovna

Talaba: Oblyayeva E'zoza Hasanovna

ANNOTATSIYA VA KALIT SO'ZLAR

O'zbekcha

Annotatsiya:

Maqola osmirlarda nizolarni boshqarish ko'nikmalari va adaptiv xulqning rivojlanish jarayonini psixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. Tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, samarali nizolarni boshqarish ko'nikmalari va moslashuvchan xulq shaxsning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: osmirlarda nizolarni boshqarish, adaptiv xulq, ijtimoiy rivojlanish, psixologik moslashuv

Ruscha

Аннотация:

Статья анализирует развитие навыков управления конфликтами и адаптивного поведения у подростков с психологической точки зрения. Результаты исследования показывают, что эффективные навыки управления конфликтами и гибкое поведение существенно влияют на социальное и психологическое развитие личности.

Ключевые слова: управление конфликтами у подростков, адаптивное поведение, социальное развитие, психологическая адаптация

Inglizcha

Abstract:

The article analyzes the development of conflict management skills and adaptive behavior in adolescents from a psychological perspective. Research findings indicate that effective conflict management skills and flexible behavior significantly affect the social and psychological development of an individual.

Keywords: conflict management in adolescents, adaptive behavior, social development, psychological adaptation

Kirish

Osmirlik davri — inson hayotining muhim psixologik va ijtimoiy rivojlanish bosqichidir. Bu davrda shaxs o'z mustaqilligi, o'zini anglashi, ijtimoiy munosabatlarni o'rganishi bilan birga, nizolarni boshqarish va adaptiv xulq ko'nikmalarini shakllantiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nizolarni samarali boshqarish va moslashuvchan xulq shaxsning o'zini hurmat qilishi, ijtimoiy muvozanat va stressni kamaytirishga yordam beradi (Vygotsky, 1978; Bandura, 1986).

Maqolaning maqsadi osmirlarda nizolarni boshqarish ko'nikmalari va adaptiv xulqni o'rganish, ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanish bilan bog'liqligini aniqlashdan iborat.

Asosiy qism

1. Nizolarni boshqarish ko'nikmalarining nazariy asoslari

Nizolarni boshqarish — shaxsning nizoli vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini tartibga solish va optimal yechim topish qobiliyatidir. Osmirlik davrida bu ko'nikmalar quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- Emotsional nazorat
- Kommunikativ qobiliyat
- Ijtimoiy muvozanat

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nizolarni boshqarish ko'nikmalari yuqori

bo'lgan adolescentlar stressga chidamliligi yuqori, ijtimoiy munosabatlari samaraliroq bo'ladi (Deutsch, 1973).

2. Adaptiv xulq va uning rivojlanishi

Adaptiv xulq — shaxsning muhitga moslashishi va ijtimoiy talablarni qondira olishi qobiliyatidir. Osmirlikda adaptiv xulq quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

- Moslashuvchan qaror qabul qilish
- Ijtimoiy qoidalariga rioya qilish
- Muammoli vaziyatlarda muvozanatni saqlash

Ushbu ko'nikmalar shaxsning o'zini-o'zi hurmat qilishi va boshqalar bilan samarali muloqot qilishiga yordam beradi (Rutter, 1987).

3. Nizolarni boshqarish va adaptiv xulq o'rtasidagi bog'liqlik

Osmirlar orasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nizolarni boshqarish ko'nikmalari yuqori bo'lgan shaxslar adaptiv xulqni samaraliroq namoyon qiladi.

4. Amaliy tadqiqotlar va tavsiyalar

Tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar va ijtimoiy mashg'ulotlar osmirlarda nizolarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va adaptiv xulqni oshirishda samarali bo'ladi.

Xulosa

Osmirlik davrida nizolarni boshqarish ko'nikmalari va adaptiv xulq shaxsning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu ko'nikmalar shaxsning stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi. Shu sababli, pedagogik va psixologik ishlar osmirlarda nizolarni boshqarish va adaptiv xulqni mustahkamlashga yo'naltirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice Hall.

2. Deutsch, M. (1973). The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. Yale University Press.
3. Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry.
4. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
5. Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1995). Creative Controversy: Intellectual Challenge in the Classroom. Interaction Book Company.