O‘SMIRLIK DAVRIDA STRESS HOLATLARI VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Oraqbaeva Gúllala Muratbaevna

Qaraqalpaqstan Respublikası Shımbay rayonı 36-sanlı ayrım pánler tereńlestirilip oqıtılatuǵın klası bar ulıwma orta bilim beriw mektebi psixologı

Erimbetova Biybayim Perdebaevna

17-sanlı mektep psixologı

Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20057924

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida yuzaga keladigan stress holatlari va ularga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish jarayoni tahlil etilgan. Ayniqsa, o‘smirlarning ruhiy himoya mexanizmlarini mustahkamlashda ijtimoiy-psixologik omillarning (ota-onalar munosabati, sinfdoshlar bilan aloqalar, maktab muhitining ta’siri, shaxsiy o‘zini anglash darajasi) tutgan o‘rni yoritilgan. Maqolada o‘smirlarning stressga nisbatan individual reaksiya shakllari, ularning emotsional muvozanatini saqlashdagi muhim jihatlar, hamda pedagog va psixologlar tomonidan qo‘llanilishi lozim bo‘lgan samarali yondashuvlar bayon etiladi. Tadqiqot natijalari o‘quvchilar ruhiy salomatligini ta’minlash va ijtimoiy-psixologik muhitni sog‘lomlashtirish bo‘yicha tavsiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: O‘smirlar, stress, psixologik barqarorlik, ijtimoiy omillar, ruhiy himoya, emotsional holat, stressga chidamlilik, maktab muhiti, oila ta’siri, tengdoshlar munosabati, psixologik yordam, adaptatsiya, shaxsiy rivojlanish, xavotir, psixologik yondashuvlar

Ma’lumki. ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoya qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo‘lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o‘zini o‘zi rivojlantira borishi ko‘p jihatdan ushbu jarayonga bog‘liqdir. Alohida ta’kidlash joizki, shaxslar o‘zlarining ma’lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma’lumotga ega bo‘lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni osonlik bilan bartaraf etishga, o‘z imkoniyatlaridan yanada kengroq foydalana olishga, bir so‘z bilan aytganda, o‘zlari haqida yanada teran, ijobiy va o‘ziga xos ijtimoiy qiymatga ega bo‘lgan tasavvurlarning shakllanishiga keng imkoniyatlar yaratadi. Zero, bu jarayonda eng avvalo ta’lim-tarbiya tizimi, uning mazmun-mohiyati, ta’lim tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoyasi tamoyillar muhim ahamiyat kasb etadi. Prezidentimizning har bir nutqi, asarlari o‘sib kelayotgan yosh avlod muammolariga bag‘ishlanishi shaxsni shakllantirish, shaxs tuzilmasida ma’naviy komponentning o‘rni qanchalik ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi. Zero, jamiyatda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ma’naviy tanazzulning oldini olish, yuzaga kelish ehtimolini pasaytirishda sog‘lom e’tiqod, munosabat, dunyoqarashiga ega bo‘lgan barkamol inson shaxsini shakllantirish muhim vazifalar sirasiga kiradi. Respublikamizda o‘ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan barcha islohotlarning tub markazida shaxs va uning ijtimoiy taraqqiyotini ta’minlashga qaratilgan qator chora-tadbirlar yotadiki, bu jarayonda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, har bir shaxs tezkor vaziyat muhit bilan bog‘liq o‘ziga xos psixologik imkoniyatlariga yetarlicha baho bermay turib shaxsning taraqqiyotiga hozirgi zamon talablariga mos natija ko‘rsatish juda mushkuldir. Tabiiyki, bu holat psixologlar, favqulotda vaziyat, yong‘in xavfsizligi xodimlari zimmasiga yanada ko‘proq mas’uliyat yuklatiladi. Azal-azaldan mehribon mehmon do‘st va insonparvar hisoblangan o‘zbek xalqi uchun inson hayoti hamma narsadan ustundir. Shuning uchun ham ekstremal vaziyatlarda shaxslarga psixologik yordam ko‘rsatish va favqulotda vaziyatlarda

psixologik himoya qilish hozirgi kunda dolzarb muammo hisoblanadi. Bugungi psixologiya fani taraqqiyoti an’analari bilan bog‘liq insonning amaliy psixologiyasini, uning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va ijtimoiy tabiatidan ajratib bo‘lmaydi.

Shu nuqtai nazardan, inson omillarini va uning jamiyatdagi ijtimoiy jarayonlarini to‘g‘ri va samarali boshqarish jarayoni jamiyatga va jamiyat a’zolariga psixologik xizmat ko‘rsatish muqararligini talab qiladi. Vaholanki, iqtisod, huquq, etika, etnografiya, tarix, sotsiologiya va shu kabi barcha fanlarning o‘zaro mustahkam hamkorligi natijasida inson psixologiyasining amaliy muammolari hal etilishi lozim. Yuqoridagilarga asoslanib aytish mumkinki, umuman ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya jarayoni shaxstabiati uchun xarakterli bo‘lgan boshqa xil himoyalar orasida ham alohida ajralib turadi. Jumladan, biologik himoyada shaxsning individ yoxud biologik mavjudot sifatidagi ehtiyojlarining qondirilishi bilan bog‘liq harakatlar tushunilsa, ijtimoiy himoyada esa shaxsning davlat va jamiyat tomonidan ma’lum me’yoriy hujjatlar asosida himoya qilinishi tushuniladi. Iqtisodiy himoya jarayoni shaxsning moddiy ta’minlanganlik darajasini belgilashga qaratilgan tadbirlar, qonunlar va rasmiy hujjatlar bilan belgilanadi. Ko‘pgina adabiyotlarda ma’naviy-mafkuraviy muhofaza jarayoniga dahldor mulohazalar ham mavjud. Bunda asosan yoshlardagi milliy e’tiqodni mustahkamlash ma’naviy bo‘shliqqa yo‘l qo‘ymaslik masalalariga alohida e’tibor qaratiladi. Insonning ekstremal vaziyatlarda psixologik himoyasi esa uning shaxs sifatidagi faoliyati hamda faolligini ta’minlashga xizmat qiluvchi o‘ziga xos psixologik imkoniyatlar bilan belgilanadi va baholanadi. Ilmiy adabiyotlar talqini psixologik himoya metodologiyasining umumiy yo‘nalishlari G‘arb ijtimoiy psixologiya namoyandalari tadqiqotlarini quyidagicha izohlash mumkin: V.Vundtning 1900 yilda chop etilgan "Xalqlar psixologiyasi" nomli yirik (o‘n tomlik) asari ijtimoiy psixologiya yo‘nalishlarini yorqinlashtirishga xizmat qilib, inson ma’naviyati, madaniyati va mafkurasini o‘rganishning murakkab tomonlarini ochib berdi.

Taniqli ingliz psixologi Vilyam Makdugallning 1908 yilda yozilgan "Ijtimoiy psixologiyaga kirish" asaridagi "ijtimoiy xulq-atvor instinktlari" nazariyasi freydizmga qarshi o‘laroq inson instinktlari va faoliyat uyg‘unligini ta’minlash muammosini yoritishga ilk bor asos bo‘lib xizmat qildi. Binobarin, E.Fromm, J.Saliven, V.Shuts, G.Sheparde, V.Bayon kabi olimlar tomonidan guruhlar psixologiyasi nazariyasini yaratishga asos solindi. Bunda turli xil ijtimoiy psixologik treninglar orqali guruhdagi shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq psixologik iqlimni kamol toptirish yo‘llarining ilk bor ko‘rsatilishi mehnat jamoalaridagi ijtimoiy psixologik xizmat vazifalarini belgilash uchun ma’lum darajadagi empirik ma’lumot sifatida xizmat qilishi mumkin. Rivojlangan mamlakatlarda yaratilganyotgan kognitivizm doirasidagi nazariyalar ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya metodologiyasini asoslashga xizmat qiladi. Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari ayrim nizolarning sub’ektiv sabablariga bevosita ta’sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruhiy ehtiyojlarini amalga oshirishga yo‘l qo‘ymaslik va shaxsiy yoki guruhiy qiziqishlarini poymol qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Ko‘pincha jamoada qabul qilingan xulq-atvor formalari, ijtimoiy shakllanib borishi bilan individ reaksiyasi aniqlanadi. Bundan tashqari, individning nizolarga ishtiroki, uning oldiga qo‘ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga kelgan to‘siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub’ekt oldiga qo‘ygan maqsadi qanchalik muhim bo‘lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada qat’iylik bilan o‘zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga qarshilik ko‘rsatadi.

Mazkur mulohazalarga asoslanib, Ivan Ognev tomonidan ishlab chiqilgan quyidagi chizmada shaxsning nizolarda ishtiroki sabablarini shakllantirish tizimi tavsiya etiladi. Aytish joizki, mazkur tadqiqotlar zamirida ham shaxsning o‘zini o‘zi psixologik himoya qilish jarayonini tadqiq qilishga qaratilgan metodologik mulohazalar bayon etiladi. B.M.Teplov, V.S.Merlin, V.D.Nebilisin, E.A.Golubeva va ularning shogirdlari tomonidan olib borilgan

empirik tadqiqotlar mazmuni ijtimoiy psixologiya va ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya uchun muhim bo‘lgan har bir shaxsning (individning) tabiiy va tug‘ma sifatlarini, oliy nerv faoliyatining o‘ziga xos qobiliyat elementlarini va unga ta’sir etuvchi ta’lim-tarbiya, tashqi muhit va faoliyatning ne chog‘lik tashkil etilish jarayonini mukammal o‘rganish va uni ijtimoiy maqsadlar asosida rivojlantirish yo‘llarini belgilash uchun katta imkoniyat yaratdi. Mazkur imkoniyatlar avvalambor insondagi u yoki bu faoliyatni bajarishga bo‘lgan iqtidor kurtaklarini o‘rganishni va shu asosda shaxs faolligini kamol toptirish uchun asos sifatida xizmat qilishi maqsadga muvofiq. Shunga asosan maxsus tadqiqotlar shuni tasdiqlayaptiki, faoliyatni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun individual xususiyatlar, ayniqsa, har bir shaxs temperamenti va individual uslubiga ham bog‘liq. Ayniqsa, mehnat va o‘quv faoliyati jarayonida ushbu holatni kuzatish, tahlil qilish va rivojlantirish bilan bog‘liq usullar majmuasining ishlab chiqilishi psixologik muhofazaning muhim vazifasi ekanligidan dalolatdir. Ye.Mironovning fikricha, ingliz tilidan tarjima qilinganda “stress” so‘zi “psixik zo‘riqish”, “bosim o‘tkazish” ma’nolarini anglatadi. Disstress so‘zi esa “qayg‘u”, “muhtojlik”, “charchash” ma’nolarida qo‘llaniladi. Hozirgi davrda stress deganda organizmning qandaydir qo‘zg‘atuvchi – stressor ta’siri ostida yuqori zo‘riqish holati tushuniladi. Stress so‘zi individning kazusli vaziyatlardagi emotsional holatini ifodalash uchun ham ishlatiladi. Stress holatlarini inson hayotining turli davrlarida turlicha namoyon bo‘lishi olimlar tomonidan tadqiq etilgan bo‘lib, ular ko‘pincha bu tafovutlarni ham asab, ham gormonal tizimdagi o‘zgarishlar bilan bog‘lab tushuntiradilar. Stressning shakllanish sabablari organizmning biologik butunligiga hamda insondagi psixologik holatga ham tahdid soladi. Ana shu asosda olimlar stress holatlarini ikki guruhga-fiziologik va psixologik stressga tafovutlashadilar. Fiziologik stressni fiziologik ta’sirlar - turli xildagi to‘siqlar, shuningdek, kuchli ovozlar, kuchli yorug‘lik, havoning yuqori harorati, vibratsiyalar va boshqalar keltirib chiqaradi. Psixologik stress vaziyatning favquloddaligi natijasida insonning yuzaga kelgan vaziyatga munosabati va uning murakkablikni baholashi yoki muammo oldida ojiz bo‘lib qolishi bilan belgilanadi.

Yuqoridagi mulohazalardan kelib chiqib aytish mumkinki, ekstremal vaziyatlarda o‘smirlarning psixologik himoyasi — bu ularning shaxsiy faolligini saqlab qolishga, ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga va ichki zo‘riqish holatlariga qarshi kurasha olish salohiyatini shakllantirishga xizmat qiluvchi murakkab psixologik jarayondir. Bunday holatlarda nafaqat biologik va iqtisodiy himoya, balki ijtimoiy va ma’naviy-mafkuraviy himoyaning hamohangligi zarur hisoblanadi. Psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishida individual xususiyatlar, temperament, faoliyatga bo‘lgan munosabat, shuningdek, ta’lim-tarbiya, oilaviy muhit, guruhdagi o‘rni kabi ijtimoiy-psixologik omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, o‘smirlar orasida stressga nisbatan bardoshlilikni rivojlantirish, nizoli vaziyatlarda to‘g‘ri va sog‘lom psixologik reaksiyalarni shakllantirish, shuningdek, ularda shaxsiy ijtimoiy tajriba va murosaga asoslangan qaror qabul qilish ko‘nikmalarini mustahkamlash zamonaviy psixologik xizmatning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi lozim. Mazkur yo‘nalishda olib borilayotgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar esa yosh avlodning ruhiy salomatligi va sog‘lom ijtimoiylashuvi uchun muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Elov Z.S. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. O‘quv-metodik qo‘llanma. 2021. Buxoro 1-164. 7
2. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O`smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. “Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ” nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
3. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o`quv qo`llanma. O‘quv qo‘llanma. “Turon zamin ziyo” nashriyoti. T. 2020. -B.