UDK: 159.922.8:159.944.4

O‘SMIRLAR INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINING STRESSLI VAZIYATLARGA NISBATAN MUNOSABATI

Usmanov Nodirbek Baxramovich
Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi
unicum2506@gmail.com (6-Sho‘ba)

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlarning individual psixologik xususiyatlari va ularning stressli vaziyatlarga nisbatan munosabati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik nazariy jihatdan tahlil qilinadi. O‘smirlik davrida kechadigan psixofiziologik o‘zgarishlar, emotsional beqarorlik, o‘zini o‘zi anglash, temperament, xarakter, shaxsiy xavotirlanish, o‘zini baholash hamda ijtimoiy moslashuvning stressga munosabat shakllanishidagi ahamiyati yoritiladi. Stressli vaziyatlarni yengishda individual yondashuv, emotsional o‘zini boshqarish va samarali koping-strategiyalarni rivojlantirishga oid ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, individual psixologik xususiyatlar, stress, stressga bardoshlilik, temperament, xarakter, emotsional barqarorlik, xavotirlanish, koping-strategiya, psixologik himoya, ijtimoiy moslashuv.

АННОТАЦИЯ

В статье представлен теоретический анализ взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей подростков и их отношения к стрессовым ситуациям. Рассматривается значение темперамента, характера, самооценки, эмоциональной устойчивости, личностной тревожности и социально-психологической адаптации в формировании стрессовых реакций. Предложены практические рекомендации по развитию эмоциональной саморегуляции и эффективных копинг-стратегий с учётом индивидуальных особенностей личности.

Ключевые слова: подростковый возраст, индивидуально-психологические особенности, стресс, стрессоустойчивость, темперамент, самооценка, эмоциональная устойчивость, тревожность, копинг-стратегии, психологическая адаптация.

ABSTRACT

This article presents a theoretical analysis of the relationship between adolescents’ individual psychological characteristics and their responses to stressful situations. Particular attention is paid to the role of temperament, personality traits, self-esteem, emotional stability, trait anxiety, and social adaptation in shaping stress responses. Practical recommendations are proposed for developing emotional self-

regulation and effective coping strategies, taking individual psychological differences into account.

Keywords: adolescence, individual psychological characteristics, stress, stress resilience, temperament, self-esteem, emotional stability, anxiety, coping strategies, psychological adaptation.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlanayotgan davrda o‘smirlarning psixologik salomatligini saqlash, ularning stressli vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirish hamda individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik yordam ko‘rsatish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, ta’lim jarayonidagi talablarning ortishi, oilaviy munosabatlardagi murakkabliklar va axborot oqimining kuchayishi o‘smirlar psixologik holatiga turlicha ta’sir ko‘rsatmoqda.

O‘smirlik davri shaxsning jismoniy, aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan ushbu davrda shaxsning o‘zini anglashi, mustaqil qaror qabul qilishga intilishi, ijtimoiy mavqeyini belgilashi, tengdoshlari orasida o‘z o‘rnini topishi va individual xususiyatlarini namoyon etishi jadallashadi. Mazkur jarayonlar ayrim hollarda ichki ziddiyatlar, emotsional zo‘riqish va stressli holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Stressli vaziyatlarga munosabat barcha o‘smirlarda bir xil namoyon bo‘lmaydi. Bir o‘smir murakkab vaziyatni o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish imkoniyati sifatida baholasa, boshqasi ayni holatni xavf, muvaffaqiyatsizlik yoki ruhiy bosim manbai sifatida qabul qilishi mumkin. Bunday tafovutlar temperament, xarakter, emotsional barqarorlik, o‘zini baholash darajasi, shaxsiy tajriba, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik himoya mexanizmlari bilan bog‘liq.

Shu sababli o‘smirlarning stressli vaziyatlarga munosabatini faqat tashqi omillar orqali emas, balki ularning individual psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog‘liqlikda o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Stress muammosi psixologiya va fiziologiya fanlarida keng o‘rganilgan. Hans Selye stressni organizmning turli talab va ta’sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Uning nazariyasiga ko‘ra, stress organizmning moslashuv resurslarini safarbar etuvchi jarayon bo‘lib, uzoq davom etgan kuchli zo‘riqish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin .

Albert Banduraning o‘ziga ishonch, ya’ni o‘z samaradorligiga ishonch haqidagi nazariyasi ham o‘smirlarning stressli vaziyatlarga munosabatini tushuntirishda muhimdir. O‘z imkoniyatlariga ishonadigan o‘smirlar qiyinchiliklarni yengish uchun faolroq harakat qilishi mumkin. Aksincha, o‘z kuchiga ishonchning pastligi ayrim vaziyatlarda xavotirlanish va muammodan qochish tendensiyasini kuchaytirishi mumkin [1].

O‘smirlik davrining ijtimoiy-emotsional rivojlanishini tadqiq qilgan Laurence Steinberg ushbu yosh bosqichida emotsional sezgirlik, ijtimoiy ta’sirlarga moyillik va o‘zini boshqarish imkoniyatlari rivojlanishda davom etishini ta’kidlaydi [2]. Bu xususiyatlar o‘smirlarning stressli vaziyatlarda turlicha reaksiyalar namoyon etishini tushuntirishga yordam beradi.

O‘zbekiston psixologiya fanida E. G‘oziyevning shaxs rivojlanishi, psixik jarayonlar va individual psixologik tafovutlarga oid ilmiy qarashlari mazkur masalaning nazariy asoslarini o‘rganishda ahamiyatlidir. V. Karimovaning ijtimoiy psixologiyaga oid ishlari esa shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy muhit va muloqotning inson xulq-atvoriga ta’sirini tahlil qilish imkonini beradi.

Mazkur nazariy yondashuvlarni umumlashtirish o‘smirlarning stressga munosabati individual xususiyatlar, vaziyatni subyektiv baholash va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasida shakllanishini ko‘rsatadi.

O‘smirlik davrida individual psixologik xususiyatlar shaxsning tashqi ta’sirlarga munosabatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, temperament, xarakter, o‘zini baholash, emotsional barqarorlik va shaxsiy xavotirlanish stressli vaziyatlarni idrok etish hamda ularga javob qaytarish jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Temperament insonning emotsional reaksiyalari tezligi, kuchi va davomiyligi bilan bog‘liq individual xususiyatlarni ifodalaydi. Temperamentning turli ko‘rinishlari stressga munosabatda muayyan farqlarni yuzaga keltirishi mumkin. Masalan, yuqori emotsional reaktivlikka ega o‘smirlarda stressli vaziyatlarga nisbatan kuchliroq hissiy javob kuzatilishi ehtimoli mavjud. Biroq temperamentning biror turi o‘z-o‘zidan stressga bardoshlilik yoki bardoshsizlikni belgilamaydi. Bunda tarbiya, tajriba va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari ham katta ahamiyatga ega.

Xarakter xususiyatlari, xususan, mas’uliyatlilik, qat’iyatlilik, moslashuvchanlik va sabr-toqat murakkab vaziyatlarda konstruktiv qaror qabul qilishga yordam berishi mumkin. O‘zini boshqarish ko‘nikmalari yetarli shakllanmagan o‘smirlar esa ayrim stressli holatlarda impulsiv yoki chekinishga asoslangan reaksiyalarni namoyon etishi mumkin.

O‘zini baholash o‘smirning shaxsiy imkoniyatlari, qobiliyatlari va ijtimoiy mavqeyiga nisbatan munosabatini ifodalaydi. O‘zini adekvat baholaydigan o‘smirlar muvaffaqiyatsizliklarni shaxsiy qadrsizlik belgisi sifatida emas, balki tajriba orttirish imkoniyati sifatida talqin qilishga moyil bo‘lishi mumkin.

O‘zini past baholash esa tanqidga yuqori sezgirlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, ijtimoiy taqqoslash va o‘z imkoniyatlariga shubha bilan qarash kabi holatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Shaxsiy xavotirlanish darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar ayrim noaniq vaziyatlarni ham xavfli deb baholashga moyil bo‘lishlari mumkin. Natijada

diqqatning susayishi, uyqu buzilishi, bezovtalik, emotsional zo‘riqish va o‘quv faoliyatidagi qiyinchiliklar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Biroq xavotirlanishning har qanday ko‘rinishini salbiy hodisa sifatida baholash to‘g‘ri emas. Muayyan darajadagi xavotirlanish insonni mas’uliyatli harakat qilishga undashi mumkin. Muammo xavotirlanish kuchli, uzoq davom etuvchi va kundalik faoliyatga sezilarli xalaqit beruvchi tus olganida yuzaga keladi.

O‘smirlarning stressli vaziyatlarga munosabatida oilaviy muhit muhim o‘rin tutadi. Ota-onaning hissiy qo‘llab-quvvatlashi, farzand fikrini tinglashi, uning mustaqilligini hurmat qilishi va muammolarni birgalikda muhokama qilishi psixologik xavfsizlik hissini mustahkamlashi mumkin.

Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, haddan tashqari nazorat, kamsitish, qo‘rqitish va hissiy befarqlik o‘smirning stressga nisbatan sezgirligini kuchaytirishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham ushbu davrda alohida ahamiyat kasb etadi. O‘smirlar uchun do‘stlar tomonidan qabul qilinish, guruhga mansublik va ijtimoiy e’tirof muhim psixologik ehtiyojlardandir.

Tengdoshlar tomonidan rad etilish, mazax qilish, kiberbulling yoki ijtimoiy yakkalanish stressli kechinmalarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ta’lim muassasalarida xavfsiz psixologik muhit yaratish, o‘zaro hurmat va sog‘lom muloqot madaniyatini rivojlantirish zarur.

O‘smirlarning stressga bardoshliligini rivojlantirishda maktab psixologik xizmatining faoliyati muhim ahamiyatga ega.

Birinchidan, o‘smirlarning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish va ularga mos yondashuvni tanlash zarur. Bunda psixodiagnostik usullardan faqat tegishli malaka, axloqiy me’yorlar va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda foydalanish lozim.

Ikkinchidan, o‘smirlarda emotsional savodxonlikni rivojlantirish, o‘z hissiyotlarini anglash, nomlash va konstruktiv ifodalash ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir.

Uchinchidan, stressli vaziyatlarda muammoni hal qilish, yordam so‘rash, o‘zini tinchlantirish va real imkoniyatlarni baholashga qaratilgan psixologik treninglar tashkil etilishi mumkin.

To‘rtinchidan, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikni kuchaytirish, o‘smirlarning individual farqlarini hurmat qilish hamda psixologik xavfsiz ta’lim muhitini yaratish zarur.

Beshinchidan, kuchli yoki uzoq davom etuvchi stress belgilari kuzatilgan o‘smirlarni malakali mutaxassisga yo‘naltirish, zarur hollarda kompleks psixologik va tibbiy yordam ko‘rsatishni tashkil etish muhimdir.

O‘smirlarning stressli vaziyatlarga nisbatan munosabati ularning individual psixologik xususiyatlari, shaxsiy tajribasi, kognitiv baholash jarayonlari va ijtimoiy muhitining o‘zaro ta’siri asosida shakllanadi.

Umuman olganda, o‘smirlarning individual psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish stressli vaziyatlarga moslashish mexanizmlarini tushuntirish, psixologik profilaktika ishlarini takomillashtirish va shaxsning psixologik barqarorligini rivojlantirish uchun muhim nazariy-amaliy asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Steinberg L. A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking // *Developmental Review.* 2008. Vol. 28, No. 1. P. 78–106. DOI: 10.1016/j.dr.2007.08.002.
2. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research // *Psychological Bulletin.* 2001. Vol. 127, No. 1. P. 87–127. DOI: 10.1037/0033-2909.127.1.87.
3. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development // *American Psychologist.* 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
4. G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya.* Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
5. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya.* Toshkent, 2012. (Nashr ma’lumotlari foydalanilgan nusxa asosida aniqlashtiriladi.)