

МАВЗУ. ЎСМИРЛАРДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ТАЪМИНЛОВЧИ ЎЗИГА ХОС ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАР ДИАГНОСТИКАСИ.

Обидова Мухтарам Миржалоловна

ЎзМу “Ижтимоий фанлар” факултети Психология йўналиши магистратура 1-босқич
талабаси.

(+99899 827-69-54)

obidovamuhtaram636@gmail.com

Аннотация мақолада ўсмирлик даври унга хос хусусиятлари стрессга барқарорлиги ўсмирлик даври психологик хусусиятларнинг алоҳида намоён бўлиши шароити бўлиб, унда фавфқулоддаги таъсирлар натижасида айрим ўзгаришлар юз бериши баён етилган.

Калит сўзлар ўзмир, болалик, давр, ёшлик, стресс, инқироз, психологик.

Ўсмирлик даври инсонни болаликдан ёшликка ўтувчи ва ўз навбатида бошқа даврлардан ўзининг нисбатан кескинроқ, мураккаброқ кечиши билан фарқланиб турувчи даврдир. Бу давр тахминан болаларнинг 5-8 синфларида ўқиш пайтларига тўғри келади ва 11-12 ёшдан 14-15 ёшгача бўлган давр оралиғида кечади. Айрим болаларда бу давр 1-2 йил эртароқ ёки кечроқ кузатилиши мумкин. Ўсмирлик даври “ўтиш даври”, “оғир давр”, “инқироз даври” каби номлар билан ҳам аталади.

Ўсмирлик даври психологик хусусиятларнинг алоҳида намоён бўлиши шароити бўлиб, унда фавфқулоддаги таъсирлар натижасида айрим ўзгаришлар юз беради. Айниқса ўсмир хулқ атворининг реакциялари муҳит ва яқинларнинг ўзаро таъсирида қуйидагича намоён бўлади.

Эмансипатсия реакцияси-Бу катталарнинг қарамоғидан назоратидан ва хомийлигидан озод бўлишига интилишда кўринади. Реакция катталар томонидан белгиланган тартиб, қоидага йўналтирилган. Озод бўлиш эҳтиёжи мустақил ҳаётга интилиш билан боғлиқ бўлиб, бу реакция ўғил болаларда кўпроқ намоён бўлади.

Тенгқурлари билан гурухлашган реакция.- Бунинг 2 тури мавжуд.

-биринчиси бир жинсга асосланиб, унда доим лидер ва гурух аъзоларининг гурухдаги ўринлари белгиланган. Бу гурухда лидернинг адпютанти унда интеллектуал қобият бўлсада, лекин жисмоний кучли бўлади, антилидер лидернинг ўрнини эгаллашга ҳаракат қиладиган “иккиюзламачи”-у томонга ҳам, бу томонга ҳам ўтиб юрадиган ўсмирлар бўлади. Бундай гурухнинг ўз лидери бўлиб, ўз ҳудуди бўлади. Унга бегоналарни яқинлаштирмайди. Гурухнинг таркиби барқарор бўлади ва янги аъзоларни фақат синовлар асосида қабул қилишади. Ўсмирлик даврида ўсмирлар катталар сингари бир маромда ривожланмайди. Шунингдек, уларнинг ҳаётида ҳам танглик нисбатан барқарор ва тинч осойишта кечадиган даврлари мавжуд. “**Танглик**” яъни “**стресс**” даври давомида ўсмир бутунлай ўзгаради, бундай танглик даврида ўжар бўлиб қолади. Ҳеч кимни эшитмайди ҳамма ишни ўзи билганича қилишни хоҳлайди. Бунинг оқибатида улар билан атрофдагилар ўртасида низоларнинг сони ортиб боради.

Ўсмирнинг ички дунёсида машаққатли изтироблар кузатиб борилади. Танглик даврида жуда кўп психологик муаммолар содир бўлади ва мавжуд муаммолар тобора зўрайиб боради. Ёш даврига хос бўлган тангликнинг кечиш жараёнлари боланинг

темперамент хусусиятларига боғлиқ бўлади. Унинг шахси ўзгарувчан шаклланади ҳамда энг заиф таъсир қилувчи болаларда ҳам тўғри деб бўлмайдиган қизғин жавоб қайтариш ҳолатлари учрайди. Баъзан эса қандай кечиши ва оқибатини олдиндан айтиб бўлмайдиган таассурот қолдирадилар. Боланинг оиласи ёки уни ўраб турган ноқобил ижтимоий муҳитда содир бўлган вазият унда соғлиғини йўқотиш хавфини туғдиради, боланинг тўлақонли ривожланиши учун меъёргади шароитда содир бўлаётган айрилиқ, жудалиқ жароҳати болани танглик ҳолатига дуч келишига сабаб бўлади.

Ўсмирлар психикасининг ёш давларида ўзига хос хусусияти мавжуд бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

-эмоционал етук эмаслиги;

-катталар авторитетига бўйсунмиши;

-ишонувчанлик;

-жинсга оид муносабатлар ҳақида хабардорлиги ва ҳаётий тажрибасининг етарли даражада эмаслиги.

Ўсмирнинг танглик вазиятдаги бу хусусиятлари унинг таъсирланишида ўзига хосликни белгилайди. Модомики боланинг бу вазиятдан чиқишида ўзи учун муҳим бўлган мақсадга эришишга ёрдам берадиган қобилият ёки малакага эга бўлмас экан у ҳолда ўзини ҳимоясиздек ҳис этиб рухий осойишталигини йўқотади. Танглик вазиятида уларда кечадиган изтироб туйғулари жамиятдаги инсонлар учун мақбул ҳисобланмайди. Натижада бола ўзини эътибордан четда қолгандек ҳис этади. Айниқса қийин вазиятларда ҳаётдан қутулиш ҳиссини бошидан кечиридилар. Ўсмирда стресс яъни танглик вазияти бирор бир нарсани удралай олмаганда бошланади.

-Ўзига ишончсизлик ва ожизлик. Бундай ҳолатларда болада муносабатлар, ўз-ўзини баҳолаш тизимида ўзгариш, ўзини қабул қилиш, атрофдаги инсонлар ва жамият олдида бепарволик ҳамда адоват билан тўқнашиши бўлиб, шунингдек унда қаршиликларнинг муваффақиятсиз кечиши билан боғлиқ.

-Хавотирлик ва қўрқувнинг юқорилиги. Бундай вазиятларда ўсмир атрофдагилар томонидан қўрқув, айблов, жазони тшунмаслик, нотаниш вазиятга тушиб қолиши ва бошқа ҳиссиётларни ҳис этади.

-Эмоционалликнинг юқорилиги. Эмоционал соҳасининг бошқарувида ўзгаришнинг содир бўлиши билан тавсифланади; Бунда ўзига ишончсизлик, тушкунлик, ғазаб, айбдорлик ҳиссини бошидан кечириши мумкин, ўз-ўзини назорат қилиши бузилади.

-Ташқи босим ва зўриқишни ҳис этиш. Бунинг асосида шошилиш ва тифизликда бирор бир ҳаракатни содир этиш зарурияти этади.

Ўсмирлик даври нафақат жинсий етилиш ва танадаш шўғаришларни билдиради, балки бу даврда инсон ҳис туйғулари ҳам ўзгариб бораётганлигини сезиш мумкин. Баъзида ўсмирнинг кайфияти кўтарилади, баъзида эса тушкунлик ҳолатида ўзини сезиши ҳам мумкин.

Ёнидаги ўртоқлари ва тенгдошларига нисбатан дўстлик, ёқтириш ёки ёқтирмаслик каби ҳислатларни ҳам бошидан кечириши ёки бўлмаса тенгдош ўғил қизларга нисбатан севгига ўхшаш ҳисларни ўздан ўтказиши ҳам мумкин. Шунинг учун унда тенгдошлари билан бўлган муносабатда мураккаброқ ва мазмунлироқ жихатлари ҳам кузатила боради. Бир хил қизиқишлар, машқлар, манфаатлар бирлиг асосида ўртоқлик ва дўстлик муносабатлари вужудга келади. Дўстлар билан суҳбатлар шунчалик қизиқ бўладики, қариндошлар билан ҳам бунчалик завқли бўлмаслиги мумкин. Чунки бу даврда яқин, тшунадиган киши билан дардлашиш, сирлашиш эҳтиёжи юқори бўлади. Шунинг учун бу даврда дўстларга муҳтожлик эҳтиёжи юқори бўлади. Бу даврда ҳар бир ўсмирнинг орзуси чин дўст топиш ва унга ҳам дўст

бўлишдир. Унда бу даврда дўстларга мухтожлик эҳтиёжи юзага келади, ўз хис туйғулари ва муаммоларини ўртоқлашмоқчидек бўлади ва бунга интилади. Дўст ўсмир учун шундай одамки, у билан барча муаммоларини муҳокама қилади. Дўстлик туйғуси психологик жихатдан ўз-ўзини англаш ва бошқа одамни тшунишга ёрдам беради. Бу даврга хос иикита хусусият, у хам бўлса ўз тенгдошлари билан мулоқот қилишнинг эҳтиёжи ортиши ва шу мулоқотни амалга ошириш хисобланади. Дўстлар гоҳида гап сўзсиз хам юз ифодаси, юриш туришга қараб хам тшуна оладилар.

Ўсмир организмда бўлаётган ўзгаришлар ва жинсий ривожланиш мобайнида йигит ва қизларнинг ўзаро қизиқиши кучаяди ва кучайиш ёқтириш ва севги тарзида хам намоён бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Петровский.А.В.-“Умий психология”-Тошкент -1992-йил
2. Акрамова.Г.С- “Возрастная психология”-2005-йил
3. Шоумаров Ғ.Б.-“Оила психологияси”-Тошкент 2010-йил
4. Каримова .В.-“Оила психологияси”-Тошкент 2007-йил
5. Jalolova M. SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE //Archive of Conferences. – 2021. – Т. 25. – №. 1. – С. 153-157.
6. Jalolova, Mohinur. "SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE." Archive of Conferences. Vol. 25. No. 1. 2021.
7. Jalolova, M. (2021, May). SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE. In Archive of Conferences (Vol. 25, No. 1, pp. 153-157).
8. ИСАКОВА М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) //СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий". – №. 8. – С. 45-52.
9. ИСАКОВА, МУЪАЗАМ ТУЛКИНОВНА. "СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН)." СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий" 8: 45-52.
10. 13.ИСАКОВА, М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН). СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий", (8), 45-52.
11. Закирова М. С. РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА //ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. – 2021. – С. 325-331.
12. Закирова, Мухаббат Сабировна. "РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА." ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. 2021.
13. Закирова, М. С. (2021). РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА. In ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (pp. 325-331).