

ЎСМИРЛАРДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ТАЪМИНЛОВЧИ ЎЗИГА ХОС ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАР ДИАГНОСТИКАСИ

Обидова Мухтарам Миржалоловна

*Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети
“Ижтимоий фанлар” факултети Психология фаолият турлари йўналиши
2-босқич магистранти*

Калит сўзлар: Ўсмирлик даври, стресс, ўтиш даври, ривожланиш, индивидуал, ҳулқ атвор, реакция, атроф мухит, самара, танглик, ўзгарувчанлик

Аннотация: Психологик хусусиятларни ўрганиш бўйича ўсмирлик даври ўзининг жихатлари билан ажралиб турувчи давр саналиб, мазкур мақолада айнан ўсмирлик даврида стресс муоммосининг юзага келиши, профилактик жихатлари ёритилади

Ключевые слова: подростковый возраст, стресс, переходный период, развитие, индивидуальный, поведение, реакция, окружающая среда, эффект, напряжение, изменчивость

Аннотация: подростковый период в изучении психологических особенностей является периодом, отличающимся своими аспектами, в данной статье освещаются профилактические аспекты возникновения стрессовой ситуации именно в подростковом возрасте

Keywords: adolescence, stress, transitional period, Development, personality, behavior, reaction, environment autonomy, influence, tension, volatility

Annotation: in the study of psychological characteristics, adolescence is considered a period characterized by specific characteristics, and this article covers the appearance of stress circulation, preventive hygiene, precisely during adolescence

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 фавқулоддаги таъсирлар натижасида айрим ўзгаришлар юз беради. Айниқса ўсмир ҳулқ атворининг реакциялари мухит 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. Бу жараёнинг 2 хил 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 ҳавфини туғдиради, боланинг тўлақонли ривожланиши учун меъёргади шароитда содир бўлаётган айрилиқ, жудолик жароҳати болани танглик ҳолатига дуч келишига сабаб бўлади.

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

- эмоционал етук эмаслиги;
- катталар авторитетига бўйсунishi;
- ишонувчанлик;
- жинсга оид муносабатлар ҳақида хабардорлиги ва ҳаётий тажрибасининг етарли даражада эмаслиги.

Ўсмирнинг танглик вазиятдаги бу хусусиятлари унинг таъсирланишида ўзига ҳосликни белгилайди. Модомики боланинг бу вазиятдан чиқишида ўзи учун муҳим бўлган мақсадга эришишга ёрдам берадиган қобият ёки малакага эга бўлмас экан у ҳолда ўзини химоясиздек хис 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 кечирадilar. Ўсмирда стресс яъни танглик вазияти бирор бир нарсани уудалай 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 тигизликда бирор бир ҳаракатни содир этиш зарурияти ётади.

Ўсмирлик даври нафақат жинсий етилиш ва танадавг 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 ўҳшаш ҳисларни ўзидан 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 муҳтожлик эҳтиёжи юзага келади, ўз ҳис 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 ҳос иикита хусусият, у ҳам бўлса ўз тенгдошлари билан мулоқот қилишнинг эҳтиёжи ортиши ва шу мулоқотни амалга ошириш ҳисобланади. Дўстлар гоҳида гап сўзсиз ҳам 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 ҳам намоён бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Петровский.А.В.-“Умумий 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