O'SMIRLIK DAVRIDA EKSTREMAL VAZIYATLARNING EMOTSIONAL REAKSIYALARIGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Saidmuradova Sitora Nabijanovna
Surxondaryo viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24021173

Annotatsiya: Mazkur tezisda o'smirlik davrida yuzaga keladigan ekstremal va stressli vaziyatlarning shaxs emotsional sohasiga ko'rsatadigan ta'siri hamda uning individual-psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. O'smirlarda kuzatiladigan emotsional reaksiyalar (qo'rquv, xavotirlik, tajovuzkorlik) va ularning yuzaga kelish sabablari yoritilib, amaliy psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, ekstremal vaziyat, emotsional reaksiya, individual-psixologik xususiyat, stress, adaptatsiya, psixologik barqarorlik.

Kirish. Bugungi jadal global o'zgarishlar, axborot oqimining ortishi va kutilmagan favqulodda vaziyatlar inson psixikasiga, ayniqsa, shaxsning shakllanish bosqichida bo'lgan yosh avlodga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. O'smirlik davri (11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha) inson ontogenezidagi eng o'tish davri bo'lib, fiziologik qayta qurishlar, gormonal o'zgarishlar va psixologik kamolot bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda o'smirlarning emotsional-irodaviy sohasi o'ta ta'sirchan bo'lib, ekstremal yoki stressli sharoitlarda ularning emotsional reaksiyalari o'ziga xos murakkab shakllarda namoyon bo'ladi. Shu bois, o'smirlarda ekstremal vaziyatlarning emotsional reaksiyalarga ta'sirini o'rganish va ularning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash zamonaviy psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biridir.

Asosiy qism. Ekstremal vaziyatlar deganda shaxsning odatiy hayot tarzini keskin buzuvchi, uning jismoniy va ruhiy xavfsizligiga tahdid soluvchi favqulodda, kutilmagan shart-sharoitlar tushuniladi. O'smirlar bunday vaziyatlarga duch kelganda kattalarga qaraganda emotsional jihatdan ko'proq zaiflik va himoyasizlikni boshdan kechiradilar.

Ilmiy kuzatishlar va psixologik tahlillar shuni ko'rsatadiki, ekstremal sharoitlarda o'smirlarda quyidagi asosiy emotsional reaksiyalar ustunlik qiladi:

* Xavotir va qo'rquv reaksiyalari: Kelajakka bo'lgan ishonchsizlik, o'z hayoti yoki yaqinlari uchun xavotirlanish.

* Impulsivlik va tajovuzkorlik: Ichki taranglikni tashqi muhitga (tengdoshlar, ota-onalar) qaratish orqali namoyon bo'lishi.

* Astenik holatlar (tushkunlik, loqaydlik): Kuchli emotsional bosim ostida o'smirning o'ziga qamalib qolishi va muloqotdan qochishi.

Biroq, har bir o'smir ekstremal vaziyatga bir xil munosabat bildirmaydi. Bu yerda ularning individual-psixologik xususiyatlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Xususan:

* Temperament tiplari: Xolerik va melanxolik tipdagi o'smirlar ekstremal vaziyatlarda emotsional portlash yoki chuqur tushkunlikka moyil bo'lsalar, sangvinik va flegmatiklar vaziyatni ratsional baholab, o'zlarini nisbatan boshqarishga qodir bo'ladilar.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

* Shaxs aksentuatsiyalari: Aksentuatsiyaga moyil o'smirlarda (masalan, demonstrativ yoki labil tiplarda) ekstremal omillar ta'sirida hissiy buzilishlar va kutilmagan xatti-harakatlar yaqqolroq ko'zga tashlanadi.

* Koping-strategiyalar va psixologik himoya: Muammoni bartaraf etish yoki undan qochishga qaratilgan psixologik mexanizmlar o'smirning stressga bardosh berish darajasini belgilaydi.

O'smirlarda ekstremal vaziyatlar ta'sirini yumshatish bo'yicha amaliy tavsiyalar

Ekstremal sharoitlarda yoki ularning salbiy oqibatlarini oldini olish jarayonida quyidagi psixologik chora-tadbirlarni amalga oshirish muhim hisoblanadi:

* Samoregulyatsiya ko'nikmalarini o'rgatish: O'smirlarga nafas olish mashqlari, muskul relaksatsiyasi va o'z-o'zini qo'lga olish usullarini (autotrenaj) o'rgatish orqali hissiy qo'zg'aluvchanlikni pasaytirish.

* Individual yondashuvni qo'llash: O'smurning temperament xususiyatlarini (masalan, melanxolik yoki xolerik ekanligini) inobatga olgan holda unga individual psixologik yondashuv tanlash, xavotirli o'smirlarga ishonch bag'ishlash.

* Ijobiy koping-strategiyalarni shakllantirish: Muammodan qochish (passiv himoya) o'rniga uni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan trening mashg'ulotlarini tashkil etish.

* Ma'lumotlar bilan ishlash madaniyatini oshirish: Ekstremal vaziyatlar paytida yolg'on va vahima keltirib chiqaruvchi axborotlardan o'smirlarni himoya qilish, ularda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida ekstremal vaziyatlarning emotsional reaksiyalarga ta'siri bevosita shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Ekstremal omillar ta'sirida yuzaga keladigan salbiy emotsional holatlarning oldini olish uchun ta'lim muassasalarida va oilada psixologik muhitni sog'lomlashtirish, o'smirlarda emotsional o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda amaliy psixologik yordam ko'rsatish yuqori samaradorlik beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (namuna uchun):

1. L.S. Vigotskiy. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2001.
2. G.V. Haydarov. O'smirlar psixologiyasi va uning xususiyatlari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. R.M. Sharipov. Ekstremal psixologiya asoslari. – Toshkent, 2022.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.