O'SMIRLARNING EKSTREMAL VA STRESSLI SHAROITLARDAGI INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK REAKSIYALARINING QIYOSIY TAHLILI

Saidmuradova Sitora Nabijanovna
Surxondaryo viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoliyati xavfsizligi o‘quv markazi o‘qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24043931

Annotatsiya: Mazkur tezisda o'smirlarning ekstremal va stressli sharoitlardagi individual-psixologik reaksiyalari qiyosiy tahlil qilingan. O'g'il va qiz o'smirlarning psixologik xususiyatlari, xavotirlik darajasi, temperament tiplari, koping-strategiyalari hamda stressga nisbatan turlicha adaptiv mexanizmlari ilmiy asosda yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, ekstremal vaziyat, stress, qiyosiy tahlil, individual-psixologik reaksiya, koping-strategiya, adaptatsiya.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda insonning psixologik barqarorligiga ta'sir qiluvchi ekstremal va stressli omillar ko'lami ortib bormoqda. Ayniqsa, shaxsning shakllanish, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy moslashuv bosqichi bo'lgan o'smirlik davrida bu jarayonlar o'ta sezgir kechadi. O'smirlar kutilmagan favqulodda yoki stressli sharoitlarga duch kelganda ularning emotsional va xulq-atvor reaksiyalari individual-psixologik xususiyatlarga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Shu sababli, turli guruhdagi o'smirlarning stressli vaziyatlardagi xatti-harakatlarini qiyosiy o'rganish va ularning o'ziga xos jihatlarini ochib berish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Ekstremal va stressli sharoitlar o'smir organizmining fiziologik va ruhiy resurslarini jiddiy sinovdan o'tkazadi. Ilmiy kuzatishlar va qiyosiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning bunday sharoitlardagi reaksiyalari ularning yoshi, jinsi, temperament turi va shaxsiy xususiyatlariga ko'ra keskin farqlanadi:

* Gender farqlari va emotsional reaksiyalar:

O'tkazilgan qiyosiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, qiz o'smirlar ekstremal va stressli vaziyatlarda ko'proq emotsional ifodalilik, yuqori xavotirlik, ichki taranglik va ta'sirchanlikni boshdan kechiradilar. Ularda astenik reaksiyalar (tushkunlik, yig'lash, ojizlik hissi) ustunlik qilishi kuzatiladi. O'g'il o'smirlarda esa stressli vaziyatlarda ko'proq tashqi faollik, impulsivlik, qarshilik ko'rsatish yoki aksincha, emotsiyalarni ichga yutish (ratsionalizatsiya yoki tashqi xotirjamlik niqobi ostida) holatlari ko'proq kuzatiladi.

* Temperament va xarakter xususiyatlarining ta'siri:

Ekstremal vaziyatlarda xolerik va melanxolik tipdagi o'smirlar stressga bardosh berishda ko'proq qiyinchilikka uchraydilar. Xoleriklarda tajovuzkor va qizg'in norozilik reaksiyalari kuzatilsa, melanxoliklarda qo'rquv, ishonchsizlik va tushkunlik ustunlik qiladi. Sangvinik va flegmatik turdagi o'smirlar esa vaziyatni nisbatan xotirjam baholab, muammoni hal qilish yo'llarini qidirishga moyil bo'ladilar.

* Koping-strategiyalar (muammoni hal etish usullari) qiyosiy tahlili:

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashish qobiliyati yuqori bo'lgan o'smirlar stressli sharoitda "muammoni konstruktiv hal qilish" strategiyasini tanlasalar, psixologik himoyasi zaif yoki xavotirlilik darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar ko'proq "qochish", "inkor etish" yoki "passiv emotsional tushkunlik" kabi passiv koping-strategiyalarga tayanadilar.

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

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, o'smirlarning ekstremal va stressli sharoitlardagi individual-psixologik reaksiyalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, har bir guruh o'smirlari o'ziga xos adaptiv mexanizmlarga ega. Ushbu xususiyatlarni chuqur o'rganish va inobatga olish ta'lim muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatish samaradorligini oshirish hamda ekstremal vaziyatlarda o'smirlarning ruhiy xavfsizligini ta'minlashda muhim qadam hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2010.
2. Davletshin M.G'. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2005.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2008.
4. Nishonova Z.T., Alimova G'.K. Taraqqiyot psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – Москва: Владос, 2019.
7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Студия оперативности, 2004.

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