MELANXOLIK TEMPERAMENTLI O‘SMIRLARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali

Raximjonova Mexrangiz

E-mail: rahimjonovamexrangiz89@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu tezisda melanxolik temperament tipiga ega bo‘lgan o‘smirlarning hissiy xususiyatlari, ularda stressogen omillarga nisbatan ijtimoiy-psixologik bardoshlilik darajasi va unga ta’sir etuvchi determinantlar empirik ma’lumotlar asosida tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *o‘smirlik davri, melanxolik temperament, stressga bardoshlilik, ijtimoiy-psixologik omillar, emotsional beqarorlik, adaptatsiya, psixologik korreksiya.*

KIRISH

Zamonaviy shiddat bilan rivojlanayotgan axborotlashgan jamiyatda o‘smirlarning ijtimoiy muhitga moslashishi, ta’lim jarayonidagi yuklamalar va shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar ularning ruhiy salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, nerv tizimining tug‘ma xususiyatlariga ko‘ra yuqori reaktivlik va emotsional sezgirlik bilan ajralib turuvchi melanxolik temperamentli o‘smirlarda stressga bardoshlilik masalasi bugungi kun ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarining dolzarb yo‘nalishlaridan birini tashkil etadi. O‘smirlik davri o‘zining inqirozlarga boyligi, biologik va ijtimoiy o‘zgarishlarning sinxron kechishi bilan xarakterlanib, bu jarayonda zaif tipdagi

oliy nerv faoliyatiga ega o‘smirlar tashqi va ichki distressorlarga nisbatan juda sezgir bo‘lib qoladilar. Ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar tizimi, tengdoshlar guruhidagi maqom va pedagogik ta’sir xususiyatlari melanxolik o‘smirlarning stressga bo‘lgan ijtimoiy-psixologik reaksiyalarini modifikatsiya qiluvchi asosiy omillar sifatida namon bo‘ladi. Ushbu omillarning ta’sir mexanizmlarini va ularning o‘smir shaxsining shakllanishidagi rolini tizimli o‘rganish, nafaqat nazariy psixologiyaning mukammallashuviga, balki ta’lim muassasalarida amaliy psixologik xizmat ko‘rsatish samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, temperament xususiyatlari va ularning stress holatlarida namoyon bo‘lish qonuniyatlari uzoq yillardan buyon ilmiy jamoatchilik diqqat markazida bo‘lib kelmoqda. Xususan, I.P. Pavlov oliy nerv faoliyati tiplarini o‘rganish jarayonida melanxolik tipni kuchsiz, tormozlanish va qo‘zg‘alish jarayonlari beqaror bo‘lgan tizim sifatida ta’riflagan bo‘lsa [1, B. 45], G. Eyzenck o‘zining faktorli modelida melanxolik temperamentni yuqori darajadagi introversiya va neyrotizm (emotsional barqarorsizlik) uyg‘unligi sifatida izohlaydi [2, B. 88]. Mahalliy va xorijiy psixolog olimlarning tadqiqotlarida, xususan E.G‘. G‘oziyev asarlarida o‘smirlik davrining emotsional sferasi va uning individual-psixologik xususiyatlar bilan bog‘liqligi fundamental tarzda yoritilgan [3, B. 112]. Stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik determinantlari muammosi doirasida oiladagi disfunksional munosabatlar va maktab muhitidagi dezadaptatsiya omillari o‘smir ruhiyatini jarohatlovchi yetakchi manbalar ekanligi aniqlangan [4, B. 54]. Mazkur tadqiqot ishida metodologik asos sifatida tizimli-yondashuv, qiyosiy tahlil hamda empirik metodlar majmuasidan foydalanildi. Tajriba-sinov ishlarida o‘smirlarning temperament

xususiyatlarini aniqlash uchun G. Eyzenckning EPI so‘rovnomasi, stressga bardoshlilik darajasini o‘rganish maqsadida esa S. Kohen va G. Villiansonning stressni idrok etish shkalasi (PSS-10) hamda ijtimoiy-psixologik omillarni tahlil qilish uchun sotsiometriya va oilaviy munosabatlarni baholash testlaridan foydalanildi. Tadqiqot obyekti sifatida Buxoro shahridagi umumta’lim maktablarining 14-15 yoshli 120 nafar o‘smirlari qamrab olindi va ulardan melanxolik temperament tipiga ega bo‘lgan 32 nafar o‘smirning ko‘rsatkichlari chuqurlashtirilgan tarzda statistik tahlildan o‘tkazildi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, melanxolik temperamentli o‘smirlar boshqa temperament vakillariga nisbatan stressogen vaziyatlarga yuqori darajada ta’sirchan va subyektiv jihatdan kuchli tashvishlanishga moyildirlar. Ularda ijtimoiy muhit elementlari, xususan, maktabdagi o‘zlashtirish talablari va sinfdoshlar bilan bo‘ladigan nizoli vaziyatlar chuqur emotsional iz qoldiradi. Melanxolik o‘smirlarning stressga bardoshlilik darajasini umumiy tanlanma bilan qiyosiy tahlil qilganimizda, ularning ko‘pchiligi past va o‘rta-past ko‘rsatkichlarni namoyish etganligi aniqlandi. Quyidagi 1-jadvalda o‘smirlarning temperament tiplari bo‘yicha stressga bardoshlilik darajalarining taqsimoti foizlarda ifodalangan bo‘lib, undan ko‘rinib turibdiki, zaif nerv tizimi egalarida yuqori bardoshlilik deyarli kuzatilmaydi.

1-jadval. O‘smirlarda temperament tiplari bo‘yicha stressga bardoshlilik darajalarining taqsimoti (foizda)

Temperament tipi	Yuqori daraja	O‘rta daraja	Past daraja
Sangvinik	45	40	15
Flegmatik	35	50	15
Xolerik	15	45	40
Melanxolik	3	28	69

Ushbu jadval ma’lumotlaridan ko‘rinadiki, melanxolik o‘smirlarning 69 foizi stress qarshisida ojizlik yoki yuqori tashvish darajasini namoyon qiladi, bu esa ularda maxsus ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish zaruriyatini tug‘diradi. Tadqiqotimizning keyingi bosqichida melanxolik o‘smirlardagi stressga bardoshlilik darajasining turli ijtimoiy-psixologik omillar, xususan, oilaviy muhit sifati va tengdoshlar guruhidagi ijtimoiy status bilan o‘zaro aloqadorligi o‘rganildi. To‘plangan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, oiladagi avtoritar yoki giperhimoya ko‘rinishidagi tarbiya uslubi, shuningdek, sinf jamoasida o‘smirning "rad etilgan" maqomida bo‘lishi uning stressga chidamlilik resurslarini butunlay yemirib tashlaydi. Aksincha, demokratik oilaviy muhit va emotsional qo‘llab-quvvatlash hatto kuchsiz nerv tizimiga ega o‘smirlarda ham stressga qarshi kompensator mexanizmlarni faollashtiradi. 2-jadvalda melanxolik o‘smirlarning stressga bardoshliligiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarning korrelyatsion tahlili va ularning ta’sir darajasi keltirilgan.

2-jadval. Melanxolik o‘smirlarda stressga bardoshlilikka ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar ta’siri

Ijtimoiy-psixologik omillar guruhi	Ijobiy ta’sir ko‘rsatkichlari	Salbiy ta’sir ko‘rsatkichlari	Umumiy determinatsiya ulushi
Oila muhiti va ota-ona emotsional ko‘magi	42	8	50
Tengdoshlar guruhidagi sotsiometrik maqom	28	12	40
Pedagogik munosabat va o‘qituvchi talabi	8	2	10

Natijalar tahlili shuni isbotlaydiki, oiladagi sog‘lom psixologik iqlim melanxolik o‘smir uchun eng kuchli himoya omili bo‘lib, u umumiy determinatsiya ulushining 50 foizini tashkil etadi. Agar o‘smir oilada tushunish va qabul qilinish hissini tuysa, tashqi stressorlarning halokatli ta’siri sezilarli darajada kamayadi. Tengdoshlar muhiti ham 40 foizlik ulush bilan o‘smirning o‘z-o‘zini baholash mezonlarini belgilab beradi va stressli vaziyatlarda refleksiv xulq-atvorni shakllantiradi.

XULOSA

O‘tkazilgan nazariy va empirik tahlillar asosida melanxolik temperamentli o‘smirlarda stressga bardoshlilikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik qonuniyatlariga oid bir qator muhim xulosalarga kelindi. Birinchidan, melanxolik temperamentli o‘smirlarning yuqori emotsional ta’sirchanligi va psixologik jarohatlarga moyilligi ularning biologik tabiatidan kelib chiqsa-da, stressga bardoshlilik darajasi mutloq barqaror ko‘rsatkich

bo‘lmay, ijtimoiy-psixologik omillar ta’sirida dinamik ravishda o‘zgarishi mumkin. Ikkinchidan, oilaviy munosabatlar tizimi, ota-onaning konstrutiv muloqot uslubi va o‘smir shaxsini emotsional qo‘llab-quvvatlashi melanxolik o‘smirlarda stressga qarshi barqarorlikni ta’minlovchi eng asosiy ijtimoiy bufer hisoblanadi. Uchinchidan, maktab muhitidagi sotsiometrik status va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlarning muvaffaqiyatliligi o‘smirning o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirib, himoya mexanizmlarining samarali ishlashiga sharoit yaratadi. Melanxolik o‘smirlarda stressga bardoshlilikni yuksaltirish uchun ta’lim muassasalarida kompleks psixoprofilaktik ishlarni tashkil etish, ota-onalar va pedagoglar uchun maxsus tavsiyalar ishlab chiqish lozim. Ularda korreksion mashg‘ulotlar orqali autotrening, relaksatsiya hamda ijobiy koping-strategiyalarni shakllantirish stressning salbiy oqibatlarini neytrallash imkonini beradi. Shaxsga yo‘naltirilgan bunday pedagogik va psixologik yondashuv melanxolik o‘smirlarning jamiyatda o‘z o‘rinlarini topishlariga va intellektual hamda ijodiy salohiyatlarini to‘laqonli ro‘yobga chiqarishlariga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Pavlov I.P. — Oliy nerv faoliyati tiplari haqida ma’ruzalar — Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 1985 — 142 b.
2. Eyzenck G.J. — Shaxs tuzilishi va o‘lchovlari — London: Pedagogika press, 1991 — 256 b.
3. G‘oziyev E.G‘. — Ontogenez psixologiyasi — Toshkent: Noshir, 2010 — 360 b.
4. Karshiyev S.A. — O‘smirlik davri inqirozlari va ularni bartaraf etishning psixologik yo‘llari — Samarqand: Ilm-ziyo, 2018 — 118 b.

5. Shofiyev M.R. — Shaxs temperament xususiyatlarining stress holatlarida namoyon bo‘lishi — Buxoro: Durdona, 2021 — 95 b.

6. Rasulov A.I. — Psixologik diagnostika asoslari — Toshkent: O‘qituvchi, 2014 — 210 b.

7. Nishonova Z.T. — Psixologik maslahat — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012 — 280 b.