



EKSTREMAL VAZIYATLARDA O‘SMIRLAR PSIXIK
HOLATLARINING O‘ZGARUVCHANLIGI

Usmanov Nodirbek Baxramovich

Qarshi DU mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Inson hayoti davomida turli muammolar, stresslar va sinovlar bilan to‘qnashadi. Hayotda uchraydigan ayrim voqealar esa odatiy holatlarni ham, inson ruhiyatini ham mutlaqo o‘zgartirib yuboradigan darajada kuchli bo‘lishi mumkin. Bunday vaziyatlarga, shubhasiz, ekstremal holatlar deyiladi. Ekstremal vaziyatlar – bu inson standart muhitdan va oddiy hayot kechirish tartibidan chiqib ketadigan, jiddiy xavotir, tashvish, qo‘rquv, xavf, ehtimoliy tahdid va boshqarib bo‘lmas darajadagi kuchli stresslarni his qiladigan holatlar majmui hisoblanadi. Bunday holatlar insonlarning ruhiyati, xususan, o‘sib kelayotgan yosh avlod – o‘smirlarning psixik rivojlanishida o‘ta muhim va sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: ekstremal vaziyat, o‘smir psixikasi, psixik holat, stres, moslashuv, o‘zgaruvchanlik, ruhiy barqarorlik, motivatsiya.

O‘smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar kuchayadigan, inson hayotida o‘ziga xos o‘tish bosqichi hisoblanadi. Shu bosqichda o‘smirlar hayotning yangi qirralarini kashf etadi, o‘z «Men»ini shakllantiradi, mustaqillikka, tanqidiy fikrlashga, ijtimoiy rollarni o‘zlashtirishga intiladi. O‘smirlar, ayniqsa, ekstremal vaziyatlarda o‘z psixik holatlarining o‘zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Psixik holat – bu insonning kayfiyati, hissiy tajribasi, ichki kechinmalari, stressga va muammolarga bo‘lgan reaksiya shakllarini o‘z ichiga oladi. Ekstremal va favqulodda vaziyatlar sharoitida o‘smirlarning psixik-ruhiy barqarorlik darajasi bir qancha omillarga bog‘liq bo‘ladi va bu davrda ularning so‘z, harakat va emotsional munosabatlarida sezilarli o‘zgarishlar paydo bo‘lishi kuzatiladi. Ekstremal



vaziyatlar inson psixikasining tabiiy muvozanatini buzadi, bunga javoban o‘smirlar o‘zlarini boshqacharoq tutishi, noan’anaviy qarorlarga moyilligi, his-tuyg‘ularining o‘tkirligi, so‘z va harakatlarining beqarorligi namoyon bo‘ladi. O‘smirlar o‘z stressini oshkora aks ettira olmasligi, vaqtinchalik ruhiy tushkunlik, vahima, xavotir va ruhiy tushkunlik holatlarini boshdan kechiradi. Ularning ijtimoiy moslashuvchanligiga salbiy ta’sir ko‘rsatgan bu holatlar, nihoyat, ularda turli psixik muammolar, tashvishli kayfiyat, jizzakilik, beqarorlik, tez-tez kayfiyat o‘zgarishi, xavotirga moyillik, uyqu buzilishi va psixosomatik o‘zgarishlar bilan kechishi mumkin [1].

Ekstremal vaziyatlarning o‘smirdagi aks sadosi ular uchun yangi, noaniq, noma’lum va kuchli tahdidni anglatadi. Bunday vaziyatlarda o‘smirlar tezda qo‘rqish, xavotirlanish yoki vahimaga tushish holatiga duch keladi. Bu holat ularning umumiy psixik fonini o‘zgartiradi. Natijada, o‘smirlar ichki dunyosida o‘zgaruvchanlik namoyon bo‘ladi. His-tuyg‘ular, kechinmalar va kayfiyatlariga salbiy ta’sir qiluvchi omillar kuchayadi. O‘smirlik davrida extiyotkorlik, o‘ziga bo‘lgan ishonch pasayishi, atrofdagilarga nisbatan ishonchsizlik, qo‘rquv va ishonchsizlik, ijtimoiy ajralish holatlari ko‘p kuzatiladi. Ekstremal holatlarda o‘smirlarning psixik holatining beqarorligi ularning fiziologik va biologik yetuklik darajasi, tarbiyasi, oilaviy muhit, individual xarakteri hamda ilgari orttirgan tajribasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Bu holatlarda o‘smirlar bazi hollarda sezilarli tarzda xatti-harakat va emotsional reaksiyalarda o‘zgaruvchanlik namoyon qiladi, ya’ni ularning nutqi, yuz ifodasi, tana tili va psixologik reaksiyalari tez va beqaror bo‘lib qoladi. O‘zgaruvchan psixik holat ekstremal vaziyatlarga moslashuv, yangi vaziyatdan chiqish, orzusi va rejalarini tiklash, ijtimoiy rol va qadriyatga qayta moslashish mexanizmini shakllantiradi. O‘smirlik davrida ekstremal vaziyatga kirgan shaxslar ichki emotsional muvozanatni saqlab turishda juda qiynaladi. Atrof-muhitning salbiy signallari, turli salbiy axborotlarning to‘planishi, ma’naviy hamda jismoniy tahdidlarning yuzaga kelishi o‘smirlarni yanada

beqaror ruhiy holatga olib keladi. O‘smirlik yoshi psixologik evolyutsiyaning eng muhim bosqichi hisoblanib, bu yoshdagi ruhiy o‘zgarishlar yana ham murakkab va o‘zgaruvchan bo‘ladi. O‘smirlar o‘zlarining negativ holatlarini yashirishga, ba‘zan esa ochiq namoyon qilishga moyil bo‘ladilar. Bunday vaqtda ularda norozilik, norozilik, izchil muloqotdan qochish, boshqalarni rad etish, muloqot yetishmasligi kabi psixologik muammolar yuzaga keladi. Ekstremal vaziyatda orzu-umidlari so‘nishi, asabiylashish, norozilik, ichki xavotir va stress holatlarining kuchayishi o‘smir psixikasida kuchli iz qoldiradi. Bu davrda ularda norasmiy guruhlariga intilish, ijtimoiy o‘zgaruvchanliklarga tezda moslashish, o‘ziga xos shaxsiy «men» zimmasidagi muammolarni hal qilishda eng ulkan ichki irodani ishga solishdek psixologik masalalar dolzarb bo‘lib qoladi. O‘smirlar o‘z ehtiroslarini, tajriba va emotsiyalarini atrofdagilarga aks ettirishga harakat qiladilar [2].

Bunday vaziyatlarda o‘smirlar psixikasida ko‘plab o‘ziga xos o‘zgarishlar ko‘zga tashlanadi. Jumladan, ularda kuchayib boruvchi xavotir va qo‘rquv hislari, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatining vaqtincha pasayishi, ijtimoiy cheklovlar va o‘zini yolg‘iz his qilish kabi emotsional va ruhiy o‘zgarishlar namoyon bo‘ladi. Bundan tashqari, o‘smirlarda asabiylik, tajanglik, motivatsiya pasayishi, o‘zi va atrofdagi insonlarga nisbatan norozilik ortishi, o‘z-o‘ziga ishonchning pasayishi va kelajakka nisbatan ishonchsizlik kuchayishi mumkin. Ekstremal vaziyatlarda o‘smirning psixik holati o‘zgaruvchanligi doimiy stress, xavotir va tashvishlar ichida bo‘lishga olib kelishi natijasida tez-tez ruhiy yetishmovchilik, depressiv holat, tez-tez kayfiyat o‘zgarishi, motivatsiya va energiya pasayishi bilan ifodalanadi. Qolaversa, bunday holatlarda ijtimoiy muloqot cheklanishi, do‘stlardan ajralish yoki yangi do‘stlar topishda qiyinchilik bo‘lishi, yaqin insonlardan uzoqlashish, mustaqillik va hamkorlik tamoyillarining izdan chiqishi kuzatiladi. Ekstremal vaziyatda o‘smirlar tashqi muvozanatini buzadi va bunday vaziyatga reaksiya sifatida ularning ichki biologik va psixologik

himoya mexanizmlari ishga tushadi. Psixologik himoya mexanizmlari orqali o'smirlar o'z ruhiy muvozanatini saqlab qolishga intiladi, og'ir his-tuyg'ulardan qochishga harakat qiladi. Biroq, bunday holatda himoya mexanizmlarining haddan tashqari kuchayib ketishi psixik zo'riqish, fobiya, obsesiv xalal beruvchi fikrlar, surunkali stress, nihoyat, o'z-o'ziga zarar yetkazishga olib keladigan xavfli natijalar paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlarning ekstremal vaziyatlardagi psixik holati doimo o'zgaruvchan bo'lib, bunday vaziyatlarda ular katta yoshdagilarga nisbatan ko'proq beqarorlik, ishonchsizlik, xavotir va ishtiyoqning tez o'zgarishi, hissiy beqarorlik namoyon qiladi. Bunday holatlarda o'smirlar o'zini o'zidan, atrofidan uzoqlashgan, yolg'iz, tushkun, faolsiz va befarq sezishi mumkin. O'smirlarning o'zgaruvchan kayfiyatlari, stressga qarshi himoya reaksiyalarini faollashishida salbiy ijtimoiy, ommaviy axborot vositalari ta'siri va boshqa tashqi ruhiy-psixologik omillar alohida o'rin tutadi [3].

O'smirlarda ekstremal vaziyatga moslashishda beqarorlik, o'zgaruvchanlik, ba'zan ishonchsizlik va motivatsiya pasayishi, faoliyatga yoki muloqotga bo'lgan ehtiyojning yo'qolishi, o'zi va boshqalar oldidagi majburiyatdan chekinish, maqsadsizlik, hayotga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi kabi psixologik o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Bular ruhiy tushkunlik, umidsizlik va motivatsiya pasayishiga olib keladi, o'z navbatida, o'smirlarning jamiyatdan chetlashuviga yoki xatti-harakatlarida salbiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Ekstremal vaziyatlarning yana bir muhim ta'siri shundaki, bu davrda o'smirlar o'zini va atrofini yangidan anglash, o'z «Men»ini qayta ko'rib chiqish, o'z ijtimoiy rolini tan olishi va yangi axloqiy mezonlarga moslashishi lozim bo'ladi. O'smirlarning ichki psixik o'zgaruvchanligi, ruhiy beqarorligi va psixologik moslashuvchanligi, asosan, ichki kuch, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy bag'rikenglik, do'stlar va hamjamiyat tayanchi, undan tashqari, pedagogik muhit va o'z-o'zini anglash darajasiga bog'liq bo'ladi. O'smirning ekstremal vaziyatlarda ichki psixik

holati o'zgaruvchanligi oilada, maktabda, jamiyatda va atrof-muhitda ko'rsatiladigan e'tibor va yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ruhiy ko'mak orqali yumshatilishi yoki, aksincha, kuchayishi mumkin. Bu yosh davrida o'smirda barqaror ichki ruh, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va markaziy axloqiy mezonlar zarur bo'ladi. O'smirlar ijtimoiy va psixologik muhit og'ir bo'lsa, o'ziga ishonchsizlik, begonalashuv, asabiylashish, o'zini yolg'iz his qilish holatlari kuchayadi [4].

Ekstremal vaziyatlar o'smirda psixik barqarorlik hamda ijtimoiy moslashuvchanlikni izdan chiqarishi mumkin. Bu vaziyatda psixik va emotsional muvozanatni saqlash muhimdir. O'smirlarning o'ziga xos dunyoqarashi, shaxsiy yondashuvi, ichki ruhiy ehtiyojlari, oilaviy va ijtimoiy tayanchi, hammuommalar yechimida faolligi, mustaqil fikrlash, axloqiy mezonlarning boyligi, o'z xatolarini tahlil qilish va saboq olish salohiyati, ushbu ekstremal vaziyatlardan tezda chiqib ketishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Ekstremal vaziyatda o'smirlarning psixik holati, ularning ruhiy va emotsional barqarorligi jamiyat va oilaning muhim vazifasi hisoblanadi. Psixologik va pedagogik yordam mexanizmlarining ishlab chiqilishi, sog'lom muhit yaratish, tarbiya va madaniyat omillarini mustahkamlash, o'smirlar bilan ochiq va samarali muloqot, ularning his-tuyg'ulari va kechinmalariga e'tibor qaratish, individual yondashuv, extimoliy xavf va stresslarni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshirilishi muhim ahamiyatga ega [5].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, ekstremal vaziyatlarda o'smirlar psixik holatlarining o'zgaruvchanligi ularning ruhiy, emotsional, ijtimoiy va biologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liq bo'lgan murakkab jarayondir. Bu jarayonning barqarorlik darajasi ko'plab omillar – oilaviy muhit, ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, pedagogik muhit, do'stlar va jamiyat bilan o'zaro munosabat, shaxsiy barqarorlik hamda motivatsiyaga bog'liq. O'smirlarning ekstremal vaziyatlarda psixik holatini tushunish, ularni qo'llab-quvvatlash va ijobiy

rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan pedagogik, psixologik va ijtimoiy tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, oilaviy va ijtimoiy yordam, sog‘lom axborot maydoni, uyg‘un muhit va doimiy tarbiya orqali o‘smirlarning ekstremal vaziyatlarga moslashuvini, ruhiy va emotsional barqarorligini mustahkamlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Soliyev G‘. “Yoshlarning psixik holati va rivojlanishi”, Toshkent, 2019.
2. Karimova V.A. “Psixologiya va hayot sinovlari”, Toshkent, 2020.
3. Nazarova M. “Ekstremal vaziyatlarda psixologiya”, Toshkent, 2018.
4. Yusupov Sh. “O‘smirlar psixologik muammolari”, Toshkent, 2021.
5. Bobojonova N. “Psixik holatlarning o‘zgaruvchanligi”, Toshkent, 2017.
6. Qobilov S. “Zamonaviy ijtimoiy psixologiya”, Toshkent, 2020.
7. WWW.ZIYONET.UZ va WWW.EDU.UZ internet portallari.

