

О‘SMIRLAR ORASIDA TEMPERAMENT TIPLARINING STRESSGA MOSLASHUV DARAJASIGA TA’SIRI (MELANXOLIK TIP MISOLIDA)

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Samarqand filiali

Raximjonova Mexrangiz

rahimjonovamexrangiz89@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlar temperament tiplarining, xususan, melanxolik tipining stressli vaziyatlarga moslashuv xususiyatlari tadqiq etilgan. Tadqiqot natijalari melanxoliklarning hissiy barqarorsizligi va ijtimoiy adaptatsiyadagi o‘ziga xosliklarini ochib beradi.

Kalit so‘zlar: temperament, o‘smirlik, stress, moslashuv, melanxolik, hissiy barqarorlik, psixologik himoya.

Аннотация: В данной статье исследуются особенности адаптации типов темперамента подростков, в частности меланхолического типа, к стрессовым ситуациям. Результаты исследования раскрывают специфику эмоциональной нестабильности и социальной адаптации меланхоликов.

Ключевые слова: темперамент, подростковый возраст, стресс, адаптация, меланхолик, эмоциональная устойчивость, психологическая защита.

Abstract: This article examines the characteristics of adaptation of adolescent temperament types, particularly the melancholic type, to stressful situations. The research results reveal the specifics of emotional instability and social adaptation of melancholics.

Keywords: temperament, adolescence, stress, adaptation, melancholic, emotional stability, psychological defense.

KIRISH

O‘smirlik davri inson ontogenezidagi eng murakkab va inqirozli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda fiziologik o‘zgarishlar bilan bir qatorda psixologik qayta qurishlar ham faol kechadi. Shaxsning shakllanish jarayonida uning tug‘ma

xususiyatlari, xususan temperament tiplari tashqi muhitdan keladigan signallarga va stressli omillarga javob berishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. Temperament nerv tizimining dinamik xususiyatlarini belgilab beruvchi biologik asos sifatida, o‘smirning o‘zini tutishi, hissiyotlarini boshqarishi va qiyin vaziyatlarda moslashuv strategiyalarini tanlashini shakllantiradi. Ayniqsa, melanxolik temperament tipiga ega o‘smirlar o‘zlarining yuqori sezuvchanligi, ta’sirchanligi va nerv tizimining zaifligi bilan boshqa tiplardan ajralib turadi. Hozirgi globallashuv va axborot oqimi kuchaygan davrda o‘smirlar o‘quv jarayonida, tengdoshlari bilan muloqotda va oilaviy munosabatlarda tez-tez stressli vaziyatlarga duch kelmoqdalar, bu esa melanxolik tipdagi o‘smirlarning psixofiziologik holatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi [1, B. 14].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Temperament muammosi psixologiya fanida qadimdan o‘rganilib kelinmoqda. I.P. Pavlov oliy nerv faoliyati tiplarini o‘rganar ekan, melanxolik tipni “kuchsiz tip” deb ta’riflagan va uning tormozlanish jarayonlari qo‘zg‘alishdan ustunligini ta’kidlagan [2, B. 45]. G. Ayzenk o‘zining iyerarxik modelida melanxoliklarni introversiya va neyrotizm (emotsional beqarorlik) chorrahasida joylashtiradi, bu esa ularning stressga chidamlilik darajasi pastligini ilmiy jihatdan asoslaydi [3, B. 88]. O‘zbekistonlik olimlardan M.G. Davletshin o‘smirlik davridagi temperament xususiyatlarining o‘quv faoliyatidagi rolini tahlil qilgan bo‘lsa, E.G. G‘oziyev shaxsning individual-tipologik xususiyatlari uning ijtimoiy adaptatsiyasida bosh omil ekanligini ko‘rsatib o‘tgan [4, B. 112]. Metodologik asos sifatida tadqiqotda G. Ayzenkning "EPI" so‘rovnomasi va Filipps bo‘yicha maktab tashvishlanish darajasini aniqlash testi qo‘llanildi. Tadqiqot Samarqand shahridagi umumta’lim maktablarining 8-9-sinf o‘quvchilari (jami 60 nafar) o‘rtasida o‘tkazildi. Ma’lumotlarni qayta ishlashda miqdoriy va sifat tahlili usullaridan foydalanildi, bu esa melanxolik o‘smirlarning stressga moslashuv dinamikasini aniq ko‘rsatish imkonini berdi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, temperament tiplari o‘smirlarning stressga bardoshlilik bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri korrelyatsiyaga ega.

Melanxolik o'smirlarda neyrotizm darajasi yuqoriligi sababli, ular kichik ko'ngilsizliklarni ham chuqur emotsional fojia sifatida qabul qiladilar. Quyidagi 1-jadvalda turli temperament tiplarining stressga moslashuv darajasi qiyosiy aks ettirilgan.

1-jadval. Temperament tiplari bo'yicha stressga moslashuv ko'rsatkichlari (foizda)

Temperament tipi	Yuqori moslashuv	O'rta moslashuv	Past moslashuv
Sangvinik	65%	25%	10%
Xolerik	40%	45%	15%
Flegmatik	55%	35%	10%
Melanxolik	15%	30%	55%

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, melanxolik tipdagi o'smirlarning yarmidan ko'pi (55%) past moslashuv darajasiga ega. Bu ularning har qanday yangilikka yoki ziddiyatli vaziyatga nisbatan himoya reaksiyasining sustligi bilan izohlanadi. Melanxoliklar stress paytida ko'pincha "qochish" (avoidance) strategiyasini tanlaydilar, ya'ni muammoni hal qilish o'rniga o'z ichki olamiga berilib ketadilar.

Tadqiqotning keyingi bosqichida melanxolik o'smirlarning stress omillariga nisbatan psixologik reaksiyalari o'rganildi.

2-jadval. Melanxolik o'smirlarda stress indikatorlarining namoyon bo'lishi

Indikator nomi	Namoyon bo'lish darajasi (ballarda)	Tavsif
Shaxsiy tashvishlanish	8.5 / 10	Doimiy xavotir hissi
Frustratsiya	7.8 / 10	Maqsadga erisha olmaslikdan tushkunlik
Rigidlik	6.4 / 10	O'zgarishlarga qiyin ko'nikish

Indikator nomi	Namoyon bo'lish darajasi (ballarda)	Tavsif
Emotsional labillik	9.2 / 10	Kayfiyatning keskin o'zgaruvchanligi

Natijalar shuni tasdiqlaydiki, melanxolik o'smirlarda emotsional labillik eng yuqori ko'rsatkichga ega bo'lib, bu ularning tashqi ta'sirlarga o'ta ta'sirchanligidan dalolat beradi. Ular o'qituvchining tanbehi yoki tengdoshlarining hazilini uzoq vaqt unuta olmaydilar, bu esa dars o'zlashtirish va ijtimoiy aloqalarning pasayishiga olib keladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, temperament shaxsning stressga moslashuv jarayonini belgilovchi fundament bo'lib xizmat qiladi. Melanxolik temperamentli o'smirlar o'zlarining tabiatan nozik psixofiziologik tuzilishi tufayli stressga eng kam bardoshli guruhni tashkil etadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ularning past moslashuv darajasi yuqori neyrotizm va introversiya bilan bog'liq bo'lib, bu holat o'smirlik davridagi gormonal o'zgarishlar fonida yanada keskinlashadi. Melanxolik o'smirlar stressli vaziyatlarda ko'pincha depressiv holatlarga moyil bo'ladilar, bu esa ularning nafaqat o'qish faoliyatiga, balki umumiy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik va psixologik nuqtayi nazardan, bunday o'smirlar bilan ishlashda ularning shaxsiyatini kamsitmaslik, ularga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lish va individual yondashuvni qo'llash zarur. Melanxolik o'smirlarda o'z-o'ziga ishonchni orttirish, ularni kichik muvaffaqiyatlar uchun ham rag'batlantirish va stressga qarshi turishning konstruktiv usullarini (masalan, muloqotga kirishish, muammoni bo'lishish) o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologlari va ota-onalar hamkorlikda melanxolik o'smir uchun xavfsiz emotsional muhit yaratishlari, ularning ijodiy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish orqali stressni sublimatsiya qilishlariga ko'maklashishlari lozim. Zero, to'g'ri yo'naltirilgan melanxolik o'smir o'zining yuqori intuitiv sezgirligi va mas'uliyatliligi bilan jamiyatda o'z o'rnini topishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressga

moslashuv darajasini oshirish faqatgina irodaviy harakat emas, balki tizimli psixoprofilaktik ishlar natijasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E.G'. — Umumiy psixologiya — Toshkent: Universitet, 2010, B. 156.
2. Pavlov I.P. — Polnoye sobraniye sochineniy — Moskva: Akademiya nauk SSSR, 1951, B. 432.
3. Ayzenk G.Yu. — Struktura lichnosti — Sankt-Peterburg: Piter, 1999, B. 254.
4. Davletshin M.G. — Zamonaviy maktab psixologiyasi — Toshkent: O'qituvchi, 1998, B. 180.
5. Rusalov V.M. — Temperament v strukture individualnosti cheloveka — Moskva: Institut psixologii RAN, 2012, B. 95.