

## **O‘SMIRLARDA EKSTREMAL VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINI SHAKLLANTIRISH**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.9.09.043>

*Olimov Laziz Yarashovich*

*Buxoro davlat universiteti dotsenti*

---

*ANNOTATSIYA. Maqolada ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoya qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri ekanligi, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o‘zini o‘zi rivojlantira borishi borasida olib borilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan. Alohida ta’kidlash joizki, shaxslar o‘zlarining ma’lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma’lumotga ega bo‘lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni osonlik bilan bartaraf etishga, o‘z imkoniyatlaridan yanada kengroq foydalana olishga, bir so‘z bilan aytganda, o‘zlari haqida yanada teran, ijobiy va o‘ziga xos ijtimoiy qiymatga ega bo‘lgan tasavvurlarning shakllanishiga keng imkoniyatlar yaratadi.*

*Kalit so‘zlar. ekstremal vaziyat, o‘zini o‘zi adekvat hissiy baholash, o‘smir psixologik himoyasi, stress, koping xulq-atvor*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ У ПОДРОСТКОВ**

*Олимов Лазиз Ярашович*

*доцент Бухарского государственного университета*

---

*АННОТАЦИЯ. В статье анализируются результаты исследования того, что проблема психологической защиты человека в экстремальных ситуациях всегда была одной из самых актуальных проблем, стоящих перед человечеством, социального развития человека во всех аспектах, его деятельности как личности и его саморазвитие. Отдельно стоит отметить, что наличие у индивидов достаточной информации о своих психологических возможностях, достижениях и недостатках в определенной сфере поможет им легко преодолевать любые жизненные неудачи, иметь возможность шире использовать свои возможности. словом, создает широкие возможности для формирования представлений о себе, обладающих более глубокой, положительной и уникальной социальной ценностью.*

*Ключевые слова. экстремальная ситуация, адекватная эмоциональная самооценка, подростковая психологическая защита, стресс, копинг-поведение*

## FORMATION OF PSYCHOLOGICAL PROTECTIVE MECHANISMS IN EXTREME SITUATIONS IN ADOLESCENTS

*Olimov Laziz Yarashovich*

*Associate Professor, Bukhara State University*

*ANNOTATION. The article analyzes the results of a study that the problem of psychological protection of a person in extreme situations has always been one of the most urgent problems facing humanity, the social development of a person in all aspects, his activities as a person and his self-development. Separately, it should be noted that the availability of sufficient information for individuals about their psychological capabilities, achievements and shortcomings in a certain area will help them easily overcome any life failures, be able to use their capabilities more widely. in a word, it creates ample opportunities for the formation of ideas about oneself, which have a deeper, positive and unique social value.*

*Keywords. extreme situation, adequate emotional self-esteem, adolescent psychological protection, stress, coping behavior*

**KIRISH.** Ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoya qilish muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini o'zi rivojlantira borishi ko'p jihatdan ushbu jarayonga bog'liqdir.

Prezidentimizning har bir nutqi, asarlari o'sib kelayotgan yosh avlod muammolariga bag'ishlanishi shaxsni shakllantirish, shaxs tuzilmasida ma'naviy komponentning o'rnini qanchalik ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi. Zero, jamiyatda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ma'naviy tanazzulning oldini olish, yuzaga kelish ehtimolini pasaytirishda sog'lom e'tiqod, munosabat, dunyoqarashiga ega bo'lgan barkamol inson shaxsini shakllantirish muhim vazifalar sirasiga kiradi.

Respublikamizda o'ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan barcha islohotlarning tub markazida shaxs va uning ijtimoiy taraqqiyotini ta'minlashga qaratilgan qator chora-tadbirlar yotadiki, bu jarayonda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, har bir shaxs tezkor vaziyat muhit bilan bog'liq o'ziga xos psixologik imkoniyatlariga yetarlicha baho bermay turib shaxsning taraqqiyotiga hozirgi zamon talablariga mos natija ko'rsatish juda mushkuldir. Tabiiyki, bu holat psixologlar, favqulotda vaziriyat, yong'in xavfsizligi xodimlari zimmasiga yanada ko'proq mas'uliyat yuklatiladi. Azal-azaldan mehribon mehmon do'st va insonparvar hisoblangan o'zbek xalqi uchun inson hayoti hamma narsadan ustundir. Shuning uchun ham ekstremal vaziyatlarda shaxslarga

psixologik yordam ko‘rsatish va favqulotda vaziyatlarda psixologik himoya qilish hozirgi kunda dolzarb muammo hisoblanadi.

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.** Ekstremal vaziyatlarda psixologik himoyani talqin qilishning nazariy-fundamental asoslarni yaratganlar: I.V.Dobryakov, I.V.Nikolskay, B.R.Qodirov, L.A.Mixaylova, E.M.Muxtorov, Ye.Z.Simirnov, Sh.R.Barotov, N.A.Yaxyarovlarning rahbarligida olib borilgan ilmiy izlanishlarda ekstremal vaziyatning kategoriya sifatidagi talqiniga ma’lum darajada e’tibor qaratilgan. Bundan tashqari V.G.Kamenskayaning “Psixologik himoya va nizolar tizimidagi motivatsiyalar ” asari psixologik himoya mexanizmlari ma’lum darajadagi nizoli vaziyatlar talqiniga bag‘ishlangan.

**NATIJALAR.** Shaxsning o‘zini o‘zi hissiy baholash jarayoni o‘zini o‘zi turli xil ko‘ngilsizliklardan, muvaffaqiyatsizliklardan va ekstremal vaziyatlardan ma’lum darajada himoya qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o‘smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo‘ladi. Shuni hisobga olib o‘smirlarda o‘zini o‘zi hissiy baholash va psixologik himoya imkoniyatlari o‘rtasidagi mutanosiblik bilan bog‘liq ijtimoiy psixologik omillarni empirik jihatdan o‘rganish va shartli ravishda qabul qilingan mezonlar asosida uning natijalarini tahlil qilish ko‘zda tutilgan edi.

Yana shuni ta’kidlash joizki, ba’zan har bir o‘smir, o‘z hissiy tabiati va uning faoliyat samaradorligiga xizmat qiluvchi psixologik himoya imkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma’lum ma’noda “ojizlik” qilishi mumkin. Bizningcha, bunday “ojizlik” zamirida hissiy qoniqmaslik, hissiy bezovtalik, o‘z-o‘ziga nisbatan noadekvat hissiy tasavvurlar shakllanadi.

Tabiiyki, bu shakllanish shaxs ijtimoiy faolligiga, o‘quv faoliyati unumdorligiga asta-sekin salbiy ta’sir eta borishi mumkin. Buni o‘z vaqtida anglash uchun esa biz yuqorida ta’kidlagan Riks-Uessman testini hamda shunga mos bo‘lgan qo‘shimcha savolnomalarni qo‘llab, tegishli empirik natijalarni qo‘lga kiritishni rejalashtirgan edik. Endi bevosita mazkur metodikalar yordamida olingan empirik ma’lumotlar tahliliga o‘tamiz.

1-jadval

O‘smirlarning ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi hissiy baholash doirasidagi psixologik himoya mezonlari namoyon etilishining o‘rtacha umumiy ko‘rsatkichlari (Riks- Uessman). 5- sinf (310 nafar)

Ob’ekt	Mezon							
	I		II		III		IV	
	A	B	A	B	A	B	A	B
%	52.8	47.2	52.5	47.5	57.4	42.6	51.0	49.0

Dastavval shuni ta’kidlash joizki, natijalar taniqli amerikalik psixologlar A.E.Uessman va D.F.Riks tomonidan ishlab chiqilgan maxsus to’rt shkalali (I-xotirjamlik-asabiylik, II-ishchanlik-toliqqanlik, III-hissiy ko’tarinkilik-hissiy tushkunlik, IV-o‘z-o‘ziga ishonchlilik-o‘z-o‘ziga ishonchsizlik) usullar majmuasini qo’llash asosida va barcha empirik dalillarning haqqoniyligini tasdiqlovchi qo’shimcha statistik mezonlar yordamida aniqlandi. Buning uchun ma’lum ilmiy adabiyotlardagi nazariy va amaliy fikrlar asos qilib olindi.

2-jadval

O’smirlarning ekstremal vaziyatlarda o’zini o’zi hissiy baholash doirasidagi psixologik himoya mezonlari namoyon etilishining o’rtacha umumiy ko’rsatkichlari (Riks- Uessman) 9- sinf (340 nafar)

Ob’ekt	Mezon							
	I		II		III		IV	
	A	B	A	B	A	B	A	B
%	42.7	57.3	46.5	53.5	48.5	51.5	56.2	43.8

Har qanday shaxsning u yoki bu faoliyatga nisbatan faolligi yoki sustligi uning ijobiy yoki salbiy ichki hissiy holatiga ko’p jihatdan bog’liqdir. Bu ichki holat esa shaxs faoliyati unumdorligini ham belgilovchi muhim omillardan bo’lishi mumkin. Jumladan, taniqli psixolog K.Izardning fikricha, inson faoliyatining yoki faolligining samaradorligi asosan “qiziqish”, “quvonch”, “hayratlanish”, “iztirob chekish” kabi hissiy kechinmalarga bog’liqdir.

Binobarin, hissiy kechinmalar to’g’ri yo’naltirilmas ekan shaxs psixologik holatida ziddiyatlar hukm suraveradi.

Bu ziddiyatlar qanchalik kuchayaversa, shaxsning o’zini o’zi psixologik himoya qilish imkoniyatlari shunchalik sustlashib boradi. Natijada, shaxsning ijtimoiy taraqqiyoti va shaxs sifatidagi faolligi bir muncha zaiflashadi. Bunday zaiflikka yo’l qo’ymaslik uchun har bir o’smirdagi ekstremal vaziyatlarda o’zini o’zi hissiy baholash me’yorlari haqidagi tegishli tasavvur hosil qilish muhim ahamiyat kasb etadi deb o’ylaymiz. Shu nuqtai nazardan qo’llanilgan o’zini o’zi hissiy baholash (Riks-Uessman) metodikasi tegishli empirik ma’lumotlar olishga va uni maxsus tadqiqot tizimi bo’yicha tahlil qilishga imkon berdi.

3-jadval

Riks-Uessman shkalasi bo’yicha ekstremal vaziyatlarda o’smirlar guruhida o’zini o’zi hissiy baholashga asoslangan adekvat va noadekvat psixologik himoya ko’rsatkichlarining respondentlar umumiy soniga nisbat tutgan o’rinlari

№	5- sinf				9-sinf			
	adekvatlilik		noadekvatlilik		adekvatlilik		Noadekvatlilik	
	shkalasi	%	shkalasi	%	Shkalasi	%	shkalasi	%
1	III	57,4	IV	49,0	IV	56,2	I	57,3
2	I	52,8	II	47,5	III	48,5	II	54,5
3	II	52,5	I	47,2	II	46,5	III	51,5
4	IV	51,0	III	42,6	I	42,7	IV	43,8

Olingan empirik ma'lumotlarni sinchiklab o'rganadigan bo'lsak, ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi hissiy baholashga asoslangan psixologik himoya ko'rsatkichlarida turli xil qonuniyatlar mavjudligini ko'ramiz.

1. Tadqiqot maqsadiga mos qo'llanilgan asosiy va qo'shimcha usullar hamda jadvaldagi ma'lumotlar shundan guvohlik beradiki, o'smirlikning dastlabki davrida ham, oxirgi bosqichida ham o'zini o'zi hissiy baholashga asoslangan psixologik himoya haqidagi tasavvurlarning "adekvat" va "noadekvat" ko'rsatkichlari o'rtasidagi tafvutning unchalik katta emasligini ta'kidlash mumkin.

2. 5-sinf o'quvchilarida ham, 9-sinf o'quvchilarida ham "adekvat" ko'rsatkichlar ko'lami talaygina miqdorni tashkil etishi, jumladan 5-sinf o'quvchilari orasida barcha to'rtala shkalani umumlashtirgan holdagi o'rtacha umumiy ko'rsatkich miqdori nisbatan ko'proq miqdorni, ya'ni 53,4% ni tashkil etgan bo'lsa, bu miqdor 9-sinf o'quvchilariga nisbatan olganda esa 48,5% ga kamayganligini ko'rish mumkin. "Noadekvat" ko'rsatkichlar miqdori esa 5-sinf o'quvchilari orasida nisbatan kamroqni ya'ni 46,6 % ni, 9-sinf o'quvchilari orasida nisbatan ko'proq miqdorni, ya'ni 51,5%ni tashkil etganligi bilan xarakterlanadi. Olingan bu ko'rsatkichlar ekstremal vaziyatlarda o'smirlik davrida o'zini o'zi hissiy baholash jarayoni va uning psixologik himoya jarayoniga nechog'liq mutanosiblik jihatlari va uning dinamikasi haqida tahlillar olib borish imkoniyatini ochib beradi.

3. Olingan ma'lumotlarga asoslanib Riks-Uessman shkalasi bo'yicha ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi hissiy baholashga asoslangan "adekvat" va "noadekvat" psixologik himoya ko'rsatkichlarining respondentlar umumiy soniga nisbatan tutgan o'rinlari belgilanadi. Jumladan, 5-sinf o'quvchilari orasida belgilangan to'rt shkaladagi adekvat ko'rsatkichlar bo'yicha 1-o'rinni III shkala hissiy ko'tarinkilik ko'rsatkichlari (57,4%) egallagan bo'lsa, 9-sinf o'quvchilari orasida esa mazkur yo'nalish bo'yicha 1-o'rin IV shkalaga o'z-o'ziga ishonchlilik shkalasiga taalluqliligi (59,9%) ma'lum bo'ldi. Shuningdek, 5-sinfidagi adekvat ko'rsatkichlar ko'lamida 2-o'rin I shkalaga (52,8%), 3-o'rin II shkalaga (52,5%), 4- o'rin esa IV shkala (51,0%) ga to'g'ri keldi. 9-sinf o'quvchilari orasidagi o'zini o'zi hissiy baholashga bo'lgan adekvat ko'rsatkichlari ko'lamida esa 2-o'rin III shkalaga (48,5%), 3-o'rin II shkalaga (46,5%) va oxirgi 4- o'rin I shkalaga (42,7%) to'g'ri kelishi bilan xarakterlanadi. O'zini o'zi hissiy baholashga bo'lgan noadekvat

ko'rsatkichlar ko'lami bo'yicha 5- sinfda o'quvchilar orasida 1- o'rin IV shkalaga, 2- o'rin II shkalaga (47,5%), 3- o'rin I shkalaga (42,7%), 4- o'rin III shkalaga (42,6%) to'g'ri kelgan bo'lsa, bunday ko'rsatkichlar 9-sinfga kelib bir oz o'zgarganligini kuzatish mumkin. Ya'ni 1- o'rin I shkalaga (57,3%), 2- o'rin II shkalaga (54,5%), 3- o'rin III shkalaga (51,5%) 4-o'rin IV shkalaga (43,8%) to'g'ri kelishi yaqqol namoyon etildi. Olingan bu ko'rsatkichlar har bir o'smirlarga individual yondashuv imkoniyatlarini izlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Qo'shimcha ravishda olib borilgan kontent tahlil natijalarida ham 5- va 9- sinf o'quvchilari orasida biroz bo'lsada tafovutlarning borligi seziladi. Jumladan, berilgan ochiq va yopiq savollarning javoblari va individual suhbat natijalaridagi ko'p marta takrorlangan tushunchalarning umumiy qiymatlari tahlilida ham adekvat va noadekvat ko'rsatkichlar xarakteri tahlil qilindi. Unga ko'ra 5- sinf o'quvchilari bo'yicha adekvat ko'rsatkichlar orasidagi 1- o'rin "hissiy ko'tarinkilik" motivatsiyasiga (56%), 2-o'rin "o'z-o'ziga ishonch" motivatsiyasiga (54%), 3- o'rin "g'ayrat- shijoatlilik" motivatsiyasiga (50%), 4- o'rin "xotirjamlik" motivatsiyasiga to'g'ri kelishi, 9- sinf o'quvchilaridan olingan ochiq javoblarda esa 1- o'rin "o'z-o'ziga ishonch" motivatsiyasiga (60%), oxirgi o'rin "g'ayrat - shijoatlilik" motivatsiyasiga (48%) to'g'ri kelishi aniqlandi. Noadekvat ko'rsatkichlardagi "asabiylik"ning 5- sinfda ham 9- sinfda ham 1- o'rinda turishi o'smirlik davridagi notekis o'zgarishlar, o'smir shaxsiga xos vaqtinchalik inqiroz holatining ta'siri kabi omillarning mavjudligi yaqqol ko'zga tashlanadi (ilovaga qaralsin). Olingan bu ma'lumotlar metodika mazmuniga mos oldingi ma'lumotlar tahlilining ob'ektivligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shaxsning stressli vaziyatlardagi koping xulq-atvori ma'lum darajada stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o'smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo'ladi. Shuni hisobga olib o'smirlarda koping xulq-atvor va stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi o'rtasidagi mutanosiblik bilan bog'liq ijtimoiy psixologik omillarni empirik jihatdan o'rganish va shartli ravishda qabul qilingan mezonlar asosida uning natijalarini tahlil qilish ko'zda tutilgan edi. Ushbu vazifani amalga oshirish uchun tadqiqot metodikalari tanlandi.

Yana shuni ta'kidlash joizki, ba'zan har bir o'smir stressli vaziyatlarda o'z imkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma'lum ma'noda qiyinchilikka uchrashi mumkin. Bizningcha, bunday qiyinchilik zamirida stressli vaziyatlar haqida yetarli tasavvurga ega emasligi bilan izohlash mumkin.

Endi bevosita mazkur metodikalar yordamida olingan empirik ma'lumotlar tahliliga o'tamiz.

#### 4-jadval

O'smirlarda stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi namoyon etilishining o'rtacha umumiy ko'rsatkichlari (S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeys, M.I.Parker; T.A.Kryukovanning moslashtirilgan varianti) (eksperimentdan oldin)



Shkalalar  Ishtirokchilar	5-sinf n=340				9-sinf n=340			
	Yigitlar		Qizlar		Yigitlar		Qizlar	
	n <sub>1</sub> = 173	%	n <sub>2</sub> =137	%	n <sub>1</sub> =18 3	%	n <sub>2</sub> =15 7	%
Topshiriqni hal qilishga yo'nalgan koping	37	21	23	17	76	41	43	37
Emotsiyaga yo'nalgan koping	59	34	54	40	45	25	53	34
Qochishga yo'nalgan koping	77	45	59	43	62	34	61	39
A)Qochish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg'ish subshkalasi	31	60	36	39	29	47	37	61
B) Qochish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg'ish subshkalasi	46	40	23	61	33	53	24	39

5-jadval

O'smirlarda stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi namoyon etilishining o'rtacha umumiy ko'rsatkichlari (S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeys, M.I.Parker; T.A.Kryukovaning moslashtirilgan varianti) (eksperimentdan keyin)

Shkalalar  Ishtirokchilar	5-sinf n=310				9-sinf n=340			
	Yigitlar		Qizlar		Yigitlar		Qizlar	
	n <sub>1</sub> = 173	%	n <sub>2</sub> =137	%	n <sub>1</sub> =18 3	%	n <sub>2</sub> =15 7	%
Topshiriqni hal qilishga yo'nalgan koping	77	44	57	42	76	41	68	43
Emotsiyaga yo'nalgan koping	62	36	51	37	45	25	48	31
Qochishga yo'nalgan koping	34	20	29	21	62	34	41	26
A)Qochish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg'ish subshkalasi	19	43	36	61	41	66	17	41
B) Qochish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg'ish subshkalasi	25	57	23	39	21	34	24	59

Dastavval shuni ta’kidlash joizki, natijalar taniqli psixologlar S.Norman, D.F.Endler, D.A.Djeys, M.I.Parkerlar tomonidan ishlab chiqilgan maxsus uch shkalali (topshiriqni hal qilishga, emotsiyaga va qochishga yo’nalgan koping (a) qochish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg’ish subshkalasi, b) qochish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg’ish subshkalasi)) usullar majmuasini qo’llash asosida va barcha empirik dalillarning haqqoniyligini tasdiqlovchi qo’shimcha statistik mezonlar yordamida aniqlandi. Buning uchun ma’lum ilmiy adabiyotlardagi nazariy va amaliy fikrlar asos qilib olindi.

Yuqorida ta’kidlaganimizdek, o’smirlarda stressli vaziyatlarda stressni yenga olish xulq-atvor ko’rsatkichlarini tahlil qilish o’smir shaxsi ijtimoiy psixologik taraqqiyotini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, bu jarayonning kechishida jins va yoshga oid omillarning ham o’ziga xos o’rni bo’lishi tabiiy. Shu nuqtai nazardan o’smirlarga xos bo’lgan stressni yenga olish xulq-atvori va uning imkoniyatlari haqida batafsil ma’lumotga ega bo’lish uchun o’smirlarda alohida tadqiqotlar olib borildi.

Har bir olingan natija maxsus tartibda qabul qilingan mezonlar va ballar tizimiga kiritilib, quyidagi ma’lumotlarga ega bo’lish imkonini berdi: muammoni hal qilish, ijtimoiy qo’llab-quvvatlashni kutish, muammodan qochish kabi tayanch koping strategiyalari.

Mazkur yo’nalishlar bo’yicha har bir olingan natija tadqiqotning maqsadi asosida birlashtirilib umumiy tartibda tadqiq qilindi.

6- jadval

O’smirlarda stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari namoyon etilishining o’rta umumiy ko’rsatkichlari (D.Amirxan metodikasi bo’yicha) (eksperimentdan oldin)

Punktlar	5-sinf n=310				9-sinf n=340			
	Yigitlar		Qizlar		Yigitlar		Qizlar	
	n <sub>1</sub> =173	%	n <sub>2</sub> =137	%	n <sub>1</sub> =183	%	N <sub>2</sub> =157	%
ishtirokchilar								
Muammoni hal qilish	39	22	21	15	92	50	59	37
Ijtimoiy qo’llab-quvvatlashni qidirish	81	47	72	53	49	27	72	46

Demak, D.Amirxanning “Stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari” nomli modifikatsiya qilingan holda qo’llanilgan metodika natijalari yuqorida



ta'kidlaganimizdek, o'smirlarning stressli vaziyatda yenga olish strategiyalari yuzasidan juda muhim empirik ma'lumotlarga ega bo'lish imkonini berdi. Bu ma'lumotlar o'smirlarning stressli vaziyatlarda stressni yenga olish strategiyalari bilan bog'liq tasavvurlarini bilishga va shu tasavvurlar orqali o'smirlarga to'g'ri psixologik yondashuv yo'llarini belgilab olishga imkon yaratadi. Keltirilgan jadvaldagi raqamlardan shu narsa ma'lum bo'ladiki, 5 va 9-sinf o'quvchilari orasida, ya'ni o'smirlikning boshlanishi va oxirida stressni yenga olish strategiyalari turlicha darajada namoyon bo'lishini ko'rishimiz mumkin. Xususan, umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5-sinf o'quvchilari uchun ( $n=310$ , yigitlar -  $n_1=173$ , qizlar -  $n_2=137$ ) yigitlarda stressli vaziyatlarda muammoni hal qilish strategiyasi 22% ni tashkil qilsa, qizlarda bu ko'rsatkich 15% ni ko'rsatgan bo'lsa, bu holat 9-sinf (n=340, yigitlar -  $n_1=183$ , qizlar -  $n_2=157$ ) kelib ya'ni o'smirlikning oxirida muammoni hal qilish strategiyasi yigitlarda 50% ni tashkil qilsa, qizlarda bu ko'rsatkich 37% dagi ko'lamini ko'ramiz. Stressli vaziyatlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash strategiyasi bo'yicha 5 sinf yigitlarida 47 %ni, qizlarda 53 %, 9-sinf yigitlarda 27%ni, qizlarda esa bu ko'rsatkich 46 %ni ko'rsatdi. Chunonchi, yigitlarda ham, qizlarda ham bu ko'rsatkich 5-sinfga nisbatan 9-sinfda pastligini ko'rishimiz mumkin.

## 7-jadval

O'smirlarda stressli vaziyatlarda yenga olish strategiyalari namoyon etilishining o'rta umumiy ko'rsatkichlari (D.Amirxan metodikasi bo'yicha) (eksperimentdan keyin)

Shkalalar  Ishtirokchilar	5-sinf n=310				9-sinf n=340			
	Yigitlar		Qizlar		Yigitlar		Qizlar	
	$n_1=173$	%	$n_2=137$	%	$n_1=183$	%	$n_2=157$	%
Topshiriqni hal qilishga yo'nalgan koping	77	44	57	42	76	41	68	43
Emotsiyaga yo'nalgan koping	62	36	51	37	45	25	48	31
Qochishga yo'nalgan koping	34	20	29	21	62	34	41	26
A) Qochish shkalasi ichidan bosh tortish, chalg'ish subshkalasi	19	43	36	61	41	66	17	41
B) Qochish shkalasi ichidan ijtimoiy chalg'ish subshkalasi	25	57	23	39	21	34	24	59

Umuman olganda, yuqorida qayd etilgan D.Amirxanning metodikasi talablari doirasida talqin qilingan yenga olish strategiyalari o'smirlik davri uchun xarakterli bo'lgan koping xulq-atvor bilan bog'liq ko'rsatkichlar ierarxik tizimining o'ziga xos imkoniyatlari ko'rsatildi.

XULOSA. Umumta'lim maktablarining beshinchi va to'qqizinchi sinflarida tahsil olayotgan o'smirlar guruhi bilan olib borilgan empirik tadqiqot natijalari quyidagi ilmiy xulosalarni bayon etish imkonini beradi:

1. Riks-Uessman shkalasi bo'yicha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarda ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoyasi ko'rsatkichlarining namoyon etilishi, aksariyat hollarda asabiylik-xotirjamlik, toliqqanlik-ishchanlik, ishonchsizlik, o'z-o'ziga ishonchlilik, ruhiy tushkunlik va ko'tarinkilik sifatlarining o'smir shaxsida qay tariqa tarkib topganligining belgilanish va baholanishiga bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Ayni paytda bu "bog'liqlik" psixologik himoya imkoniyatlari va shaxsning o'zini o'zi adekvat individual hissiy baholash asosida kechishi mumkinligini tasdiqladi.

1. O'smir shaxsning ekstremal vaziyatlarga psixologik tayyorgarligi, uning stressli vaziyatlarni to'g'ri baholashi, emotsional holatlarga berilmasligi, uning hayot-faoliyatida muvafaqqiyatga erishishi bilan bog'liq konseptual masalalarni chuqur o'rganishda koping xulq-atvor va stressni yenga olish strategiyalarini tatqiq etish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Ekstremal vaziyatlar o'smir faoliyatini keskin o'zgartirishga qodir voqelik bo'lib, bunday vaziyatlar salbiy kechinmalarni yuzaga kelishini ta'minlaydi.

2. Uzoq va yaqin xorij hamda mamlakatimiz psixologiyasida ekstremal vaziyatlar va emotsional holatlarning yuzaga kelishi, kechishi, yo'nalgani hamda sub'ekt faoliyatida shakllanishi tadqiq qilingan bo'lsa-da, aksariyat mualliflar emotsional holat sifatida stressni keltirib chiqaruvchi omillar, uni bartaraf etish modellari, stressga moyilligi bor shaxslarning umumiy jihatlarini o'rganishga harakat qilganligi aniqlandi.

3. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda koping xulq-atvor darajasining o'zgaruvchanligi, stressli vaziyatlarda turli salbiy emotsional holatlarni keltirib chiqarishi kabi holatlarni o'rganishga mo'ljallangan metodlardan foydalanish uchun stressli vaziyatlarda o'smir shaxsini diagnostika qilish usullarini mohiyati izohlandi.

4. Stressning transakt modellariga xos yengish resurslariga shaxsning fiziologik va tipologik xususiyatlari, kognitiv jarayonlar va shaxsdagi hissiy-irodaviy sifatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moddiy ta'minlanganlik kirsas, stressning integrativ modeli doirasiga mavjud resurslarni anglash ko'nikmasini rivojlantirish, ularni stressni yengish jarayonida boshqara olish va rasional qo'llash malakasini shakllantirish imkoniyatlarini kiritish mumkin. Stressni yengish resurslariga shaxsga stressli vaziyatni yengishga yordam beradigan, stressning salbiy ta'sirini kamaytiradigan, aynan o'ziga ishonch,

o'zini va boshqalarni qabul qilish, jismoniy salomatlik, muammolarni hal qilish ko'nikmasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni va zo'riqishni nazorat qilish ko'nikmalari va amaliy-psixologik bo'shashtiruvchi mashqlar to'plami boshqalarni e'tirof etish mumkin

5. Ekstremal vaziyatlarda o'smir emotsional holati o'zgarishining oldini olishga yo'naltirilgan ijtimoiy-psixologik treningdan oldingi va keyingi olingan natijalar tahlili trening mashg'ulotlarining to'g'ri tashkil qilinganligini va ancha samarali kechganligini ko'rsatdi. Muammoli masalalarni (stressli vaziyatlarda xulq-atvor va hissiy-irodaviy holatlarda uchraydigan salbiy illatlarni bartaraf qilish) yechish jarayonidagi o'smirlarning vaziyatli-amaliy va hayotiy yondashuvlari, bahs-munozaralari, fikr erkinligi ular orasida fiziologik hamda ma'naviy-psixologik ko'rinishdagi o'zaro birlashish, umumiylik, yakdillik paydo bo'lganligini ifodaladi. Mazkur ijtimoiy-psixologik trening o'ziga xos ixcham tuzilishi, ilmiy yo'nalganligi, hayotiy yechimlar bilan asoslilik hamda jamoaviy o'quv- tarbiya jarayoni sifatida qulay va zamonaviyligi bilan alohida ahamiyat kasb etdi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

19. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.

20. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnosics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.

21. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.

22. Olimov L.Ya. Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 1103.

23. Olimov L.Ya., Maxmudova Z.M.. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. o'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. T. 2020. -B. 820.

24. Olimov L.Ya., Nazarov A.M.. Xulqi o'gishgan bolalar psixologiyasi. O'quv qo'llanma. "Tafakkur avlodi" nashriyoti. Buxoro. 2020. -B. 490.

25. Olimov L.Ya., Bahronova M.O'. O'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 407-413 p.

26. Olimov L.Ya., M.B.Rasulova. O'smir shaxsi shakllanishida ahloqiy normalarning ijtimoiypsixologik ahamiyati. Science and education. Scientific journal. Volume 3, issue 3. March 2022 675-683 p.

27. Олимов Л.Я. Социально-психологический подход к исследованию конфликтов. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2019 год, Выпуск 19. 379-381 ст.

28. Олимов Л.Я. Теоретические основы педагогической технологии. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2018 год, Выпуск 18. 163-165 ст.
29. Олимов Л.Я. Теоретический анализ проблемы креативности в психологии. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 23, 2021 г. С 237-241.
30. Олимов Л.Я., Жумаев Н.З. Педагогическое общение педагога со студентами. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов). 2017 год, Выпуск 15. 198-203 ст.
31. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Диагностика Управленческих Способностей. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 2, 2020 г. С 204-209.
32. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Психологические механизмы девиантного поведения. Психология XXI века. Ярославль., 2020. –С. 125-127.
33. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. Psixologiya. Учредители: Бухарский государственный университет, 31-38.
34. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари: стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2020 yil, 4 son 109-115 b.
35. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 4 son 103-112 b.
36. Олимов Л.Я., Махмудова З.М. Экстремал вазиятларда копинг хулқ-атвор ва стратегиялар намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106 b.