

ЕКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛИ ХОЛАТЛАРДА О‘SMIRLARDA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK HIMOYALASH MEXANIZMINI SHAKLLANTIRISH

Usmanov Nodirbek Baxramovich

Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlar (falokat, zo‘ravonlik, ijtimoiy beqarorlik, urush, tabiiy ofatlar) ta’sirida o‘smirlarning psixologik va ijtimoiy jihatdan himoyalaniishi masalalari ko‘rib chiqiladi. O‘smirlik davridagi shaxsning ruhiy qarshilik ko‘rsatish darajasi, emotsional va psixologik stresslarga javob qaytarish mexanizmlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash vositalarining ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, moslashuvchanlikni oshirish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va oilaviy hamda maktab muhitining ahamiyatini kuchaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlar, ekstremal vaziyat, psixologik himoya, stress, ijtimoiy moslashuv, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik, himoyalaniish mexanizmi.

O‘smirlik - inson rivojlanishining o‘ta muhim va nozik bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda shaxsiy identifikatsiya, emotsional o‘zgaruvchanlik, o‘z-o‘zini anglash jarayonlari faol davom etadi. Ayniqsa, ekstremal vaziyatlarda - tabiiy ofatlar, ijtimoiy beqarorlik, urush, zo‘ravonlik va boshqa stress holatlarida - o‘smirlar o‘z salomatligi va psixik barqarorligini saqlab qolishda jiddiy qiyinchiliklarga duch keladi. Shunday holatlarda ularning ijtimoiy-psixologik himoyalaniish darajasi, moslashuvchanligi va atrof-muhit tomonidan qo‘llab-quvvatlanish darajasi katta ahamiyat kasb etadi.

Ekstremal vaziyatlar, masalan, tabiiy ofatlar, ijtimoiy nizolar, oilaviy inqirozlar, diniy ekstremizm xavfi yoki pandemiya kabi holatlar o‘smirlarda kuchli psixologik va ijtimoiy bosimni keltirib chiqaradi. Bu davrda o‘smirlarning shaxsiyati hali shakllanayotgan bo‘lib, ularning ichki dunyosini himoyalash uchun ijtimoiy-psixologik himoya mexanizmlari muhim rol o‘ynaydi. Bu mexanizmlar ongsiz

psixologik jarayonlar bo‘lib, odamni emotsional zarardan, tashvishdan va noqulay his-tuyg‘ulardan himoya qiladi.

Ular Sigmund Freydning psixoanalitik nazariyasiga asoslanib, keyinchalik Anna Freyd va boshqa psixologlar tomonidan rivojlantirilgan. O‘shir davridagi o‘smirlarda bu mexanizmlar yetuklik darajasiga qarab farqlanadi: yetuk mexanizmlar (masalan, sublimatsiya yoki yumor) moslashuvchanlikni oshirsa, yetuk bo‘lmaganlar (masalan, inkor etish yoki proyeksiya) vaqtinchalik yengillik bersa-da, uzoq muddatda muammolarni kuchaytirishi mumkin.

Ekstremal vaziyatlarda himoya mexanizmlari o‘smirning stressga moslashishini ta‘minlaydi, ammo ularning samarasizligi depressiya, tashvish yoki hatto psixoza xavfini oshirishi mumkin.

Masalan, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarda himoya mexanizmlari tashvish darajasi bilan bog‘liq bo‘lib, yetuk mexanizmlar tashvishni kamaytirsa, yetuk bo‘lmaganlar esa uni oshirishi mumkin.

O‘shir bosqichi va himoya mexanizmlarining rivojlanishi

O‘shir davrida himoya mexanizmlari kognitiv va emotsional rivojlanish bilan bog‘liq. Bolalikdan o‘shirga o‘tishda primitiv mexanizmlar (masalan, inkor etish) yetukroqlariga (masalan, identifikatsiya) o‘rin bosadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 8 yoshdan keyin emotsional regulyatsiya va himoya mexanizmlari sezilarli darajada o‘zgaradi: yosh bolalarda inkor etish ustun bo‘lsa, o‘smirlarda identifikatsiya va proyeksiya ko‘proq namoyon bo‘ladi.

Ekstremal vaziyatlarda bu mexanizmlar emotsional regulyatsiyani ta‘sir qiladi va aksincha: yuqori emotsional yetuklik yetuk himoya mexanizmlariga olib keladi, bu esa stressga chidamlilikni oshiradi.

Asosiy ijtimoiy-psixologik himoya mexanizmlari va ularning ekstremal vaziyatlardagi namoyon bo‘lishi

Quyidagi jadvalda o‘smirlarda ekstremal vaziyatlarda ko‘p uchraydigan himoya mexanizmlari batafsil tavsiflangan. Bu mexanizmlar yetuklik darajasiga qarab

tasniflangan: primitiv (yetuk bo'lmagan), oraliq va yetuk. Jadvalga yangi tadqiqot natijalari asosida qo'shimcha misollar va statistik ma'lumotlar qo'shilgan.

Mexanizm/ Strategiya	Yetuklik Darajasi	Tavsif	Ekstremal Vaziyatdagi Namoyon Bo'lishi	Tadqiqot Natijalari va Statistik Ma'lumotlar	Rivojlan- tirish Usullari
Inkor Etish (Denial)	Prim- itiv (Yetuk bo'lmagan)	Haqiqat ni inkor etish yoki e'tiborga olmaslik orqali psixologik bosimni kamaytirish.	Tabiiy ofatda o'smir "Bu mening hayotimga ta'sir qilmaydi" deb o'ylashi mumkin.	O'sish davrida inkor etish yosh bilan kamayadi ($r = -0.556, p < 0.01$); yuqori tashvishli o'smirlarda 22% da kuzatiladi.	Oilada ochiq suhbatlar va psixologik treninglar orqali haqiqatni qabul qilishni o'rgatish.
Proyeksiya (Projection)	Oraliq (Yetuk bo'lmagan)	O'z salbiy his- tuyg'ularini boshqalarga yuklash.	Ekstre- mizm xavfida o'smir o'z qo'rquvini "Boshqalar meni tahdid qilmoqda" deb hisoblashi mumkin.	Psixoz a xavfi yuqori o'smirlarda proyeksiya ko'proq (psixotik darajadagi himoyalar bilan bog'liq); tashvish bilan bog'lanmag- an ($r =$ yo'q).	Kritik fikrlash va emotsional intellekt darslari orqali shaxsiy mas'uliyatni kuchaytirish.
Ratsionali- zatsiya (Rationalization)	Oraliq	Vaziyat ni mantiqiy izoh berib oqlash.	Stressda o'smir muvaffaqiyats- izlikni "Bu muhim emas,	Yetuk bo'lmagan mexanizmlar guruhida; tashvishni	Muamm- olarni ratsional hal qilish ko'nikmalarini

Mexanizm/ Strategiya	Yetuklik Darajasi	Tavsif	Ekstremal Vaziyatdagi Namoyon Bo'lishi	Tadqiqot Natijalari va Statistika Ma'lumotlar	Rivojlan- tirish Usullari
			chunki..." deb baholashi mumkin.	kamaytirmaydi, ammo moslashishga yordam beradi.	i maktab darslarida o'rgatish.
Identifikatsiya (Identification)	Yetuk	Boshqalarning ijobiy xususiyatlarini o'zlashtirish.	Nizoda o'smir kuchli odamga taqlid qilib, stressga chidashi mumkin.	Yosh bilan ijobiy bog'lanish ($r = +0.556$, $p < 0.01$); emotsional yetuklik bilan bog'liq.	Ijobiy ro'l modellarini taqdim etish va guruh ishlarida rag'batlantirish.
Sublimatsiya (Sublimation)	Yetuk	Salbiy energiyani ijodiy yoki foydali faoliyatga yo'naltirish.	Ekstremaal holatda o'smir qo'rquvini sport yoki san'at orqali chiqarishi mumkin.	Yetuk mexanizmlar guruhida; tashvishni kamaytiradi ($r = -0.310$, $p < 0.05$).	Ijodiy klublar va sport seksiyalarini tashkil qilish.
Fragmentatsiya (Fragmentation)	Psixotik (Yetuk bo'lmagan)	Shaxsiyatning bo'linishi, haqiqatni buzilishi.	Psixozaxavfida o'smir emotsiyalarni ajratib, noqulaylikdan qochishi mumkin.	Faqat psixozaxavfi yuqori o'smirlarda kuzatiladi; salbiy simptomlar bilan bog'liq ($r > 0.5$).	Professional psixoterapiya va dori-darmon yordami.
Ijtimoiy Qo'llab-Quvvatlash	Yetuk (Koping)	Oila va do'stlardan	Ekstremaal vaziyatda o'smir ota-	Demonstrativ oilalarda	Oilaviy maslahatlar

Mexanizm/ Strategiya	Yetuklik Darajasi	Tavsif	Ekstremal Vaziyatdagi Namoyon Bo'lishi	Tadqiqot Natijalari va Statistik Ma'lumotlar	Rivojlan- tirish Usullari
(Social Support)	strategiya si)	yordam izlash.	onasiga murojaat qilishi mumkin (qizlarda 63- 71%).	ko'proq; shaharlik o'smirlarda 27% hech kimga murojaat qilmaydi.	va maktab guruhlari.
Muammo ni Hal Qilishga Yo'nalgan Koping	Yetuk	Vaziyat ni to'g'ridan- to'g'ri hal qilish.	Stressda muammoni tahlil qilib yechim izlash (9-sinf o'g'illarida 41%).	Yosh bilan o'sadi; yetuk himoyalar bilan bog'liq.	Kognitiv- behavioral treninglar.
Emotsiyaga Yo'nalgan Koping	Oraliq	His- tuyg'ularni boshqarish (masalan, meditatsiya).	Tashvish da emotsiyalarni alkogol yoki uyqu orqali kompensatsiya qilish (qizlarda 40%).	Tashvish bilan ijobiy bog'lanish ($r = +0.305$).	Emotsional intellekt dasturlari.
Qochishga Yo'nalgan Koping	Primativ	Muamm odan qochish yoki chalq'ish.	Stressda ijtimoiy faoliyat orqali chalq'ish (o'g'illarda 34-45%).	Yetuk bo'lmagan; maladaptiv xatti- harakatlarga olib keladi.	Muamm oni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish.

Empirik tadqiqot natijalari va misollar

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda himoya mexanizmlari tashvish darajasi bilan bog'liq: yetuk mexanizmlar tashvishni kamaytirsalar ($r = -0.310$), yetuk bo'lmagan va nevroitik mexanizmlar esa uni oshirishi mumkin ($r = +0.305$).

Masalan, psixoza xavfi yuqori o'smirlarda himoya mexanizmlari kamroq adaptiv bo'lib, psixotik darajadagi mexanizmlar (masalan, fragmentatsiya) ustunlik qiladi, bu esa salbiy simptomlar (ijtimoiy izolyatsiya, avolitsiya) bilan bog'liq.

Boshqa tadqiqotda emotsional regulatsiya va himoya mexanizmlari o'rtasidagi bog'lanish aniqlangan: yuqori emotsional yetuklik identifikatsiya kabi yetuk mexanizmlarni oshiradi, inkor etishni esa kamaytiradi.

O'zbekiston kontekstida, Buxoro viloyatidagi so'rovlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning 27% muammoli vaziyatlarda yordam izlamaydi, bu oilaviy muhitdagi samimiysizlikdan kelib chiqadi. Diniy ekstremizm kabi vaziyatlarda kritika va chidamlilik mexanizmlari muhim: ular manipulyatsiyaga qarshilik ko'rsatadi.

Rivojlantirish va profilaktika usullari

Himoya mexanizmlarini rivojlantirish uchun:

- Oila va jamiyat: Demokratik munosabatlar konstruktiv strategiyalarni rag'batlantiradi; avtoritarizm esa destruktivlarni.
- Ta'lim: Maktablarda psixo-ta'lim dasturlari, kritika va emotsional intellekt darslari.
- Professional yordam: Yuqori tashvish yoki psixoza xavfida psixoterapiya (masalan, kognitiv-behavioral terapiya) tavsiya etiladi.
- Profilaktika: Ijodiy faoliyatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlarini orqali chidamlilikni oshirish.

Xulosa

Ekstremal vaziyatlarda o'smirlarda ijtimoiy-psixologik himoya mexanizmlari emotsional muvozanatni saqlashda asosiy rol o'ynaydi, ammo ularning yetukligi rivojlanish va muhitga bog'liq. Yetuk mexanizmlarni kuchaytirish orqali o'smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash mumkin.

Ekstremal vaziyatlarda o'smirlarning psixologik himoyalaniishi ko'p omillarga - shaxsiy xususiyatlar, oilaviy muhit, maktabdagi qo'llab-quvvatlash tizimiga bog'liq. Ularning emotsional barqarorligi va moslashuvchanligi ijtimoiy muvozanatni saqlab qolishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Maktablarda muntazam ravishda stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etish;

Maktab psixologlari uchun ekstremal vaziyatlarda ishlashga oid maxsus tayyorgarlik kurslarini joriy etish;

Oilaviy muhitda emotsional qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish uchun ota-onalar bilan treninglar o'tkazish;

Psixologik chidamlilikni oshirishga qaratilgan interaktiv dasturlar va mobil ilovalarni ishlab chiqish;

Davlat tomonidan bolalar psixik salomatligi va ijtimoiy himoyasini qo'llab-quvvatlovchi mexanizmlarni kuchaytirish.

Adabiyotlar.

1. Shonazarov J.U. "O'smirlik davriga xos tarbiyasi "qiyin" bolalar va ular bilan individual munosabatda bo'lish psixologiyasi". "Zamonaviy ta'lim" jurnali, 2020. 2 (87)
2. G'oziyev E. Ontogenez psixologiyasi. – T.: Noshir, 2010. – B. 360.
3. Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). **Resilience in children: Developmental perspectives**. Children, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
4. Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. **Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes**, 56(1), 127–136.
5. Bronfenbrenner, U. (2005). **Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development**. SAGE Publications.
6. Rutter, M. (2015). Resilience as a dynamic concept. **Development and Psychopathology**, 27(2), 349–366. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000029>

7. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
8. Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71–81.
9. Karimova, M. A. (2021). Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat ko'rsatish asoslari. *O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi ilmiy axboroti*, 3(28), 45–50.
10. Yoqubova, N. S. (2020). O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik himoyalanish usullari. *Pedagogika va psixologiya muammolari*, 4(45), 67–71.
11. Raqimova, Z. X. (2019). Ekstremal holatlarda stressni yengishning psixologik mexanizmlari. *Psixologiya va hayot*, 2(11), 80–84.
12. American Psychological Association. (2017). *Building your resilience*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
13. UNICEF. (2021). *Psychosocial support for children in emergencies: A manual for field workers*. <https://www.unicef.org>