

IMKONIYATI CHEKLANGAN O'SMIRLARDA EMOTSIONAL ZO'RIQISH VA PSIXOLOGIK MOSLASHUVNING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Xashimova Sayyora Xolmuradovna

Samarqand davlat Chet tillar institute Pedagogika, psixologiya va jismoniy madaniyat kafedrası v.b.
dotsent (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada imkoniyati cheklangan o'smirlarda emotsional zo'riqish va psixologik moslashuvning o'zaro bog'liqligi muammosi nazariy jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrida emotsional rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari, emotsional zo'riqishlarning shakllanish omillari hamda psixologik moslashuv jarayoniga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, stress, moslashuv va rezilyentlikka oid zamonaviy psixologik yondashuvlar tahlil qilinib, imkoniyati cheklangan o'smirlarda emotsional zo'riqish va moslashuv o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik mexanizmlari ochib berilgan. Tadqiqot natijalari mazkur toifadagi o'smirlarga psixologik yordam ko'rsatish, ularning emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan amaliy dasturlarni ishlab chiqishda nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Imkoniyati cheklangan o'smirlar, emotsional zo'riqish, psixologik moslashuv, stress, xavotirlanish, rezilyentlik, ijtimoiy moslashuv, emotsional barqarorlik, inklyuziv ta'lim, psixologik yordam.

Аннотация: В данной статье теоретически анализируется проблема взаимосвязи эмоционального напряжения и психологической адаптации у подростков с ограниченными возможностями. На основе научных источников раскрываются особенности эмоционального развития в подростковом возрасте, факторы формирования эмоционального напряжения, а также внутренние и внешние факторы, влияющие на процесс психологической адаптации. Кроме того, рассматриваются современные психологические подходы к изучению стресса, адаптации и резильентности, а также раскрываются механизмы взаимосвязи эмоционального напряжения и психологической адаптации у подростков с ограниченными возможностями. Полученные результаты могут служить теоретической основой для разработки программ психологической поддержки, направленных на укрепление эмоциональной устойчивости и повышение уровня социальной адаптации данной категории подростков.

Ключевые слова: Подростки с ограниченными возможностями, эмоциональное напряжение, психологическая адаптация, стресс, тревожность, резильентность, социальная адаптация, эмоциональная устойчивость, инклюзивное образование, психологическая помощь.



Abstract: *This article provides a theoretical analysis of the relationship between emotional stress and psychological adaptation in adolescents with disabilities. Based on scientific literature, the study examines the specific features of emotional development during adolescence, the factors contributing to emotional stress, and the internal and external determinants influencing psychological adaptation. In addition, contemporary psychological approaches to stress, adaptation, and resilience are reviewed, and the mechanisms underlying the relationship between emotional stress and psychological adaptation in adolescents with disabilities are discussed. The findings may serve as a theoretical basis for developing psychological support programs aimed at strengthening emotional stability and enhancing social adaptation among this category of adolescents.*

Keywords: *Adolescents with disabilities, emotional stress, psychological adaptation, stress, anxiety, resilience, social adaptation, emotional stability, inclusive education, psychological support.*

KIRISH

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarning jadallashuvi natijasida emotsional sezgirlik ortadi, o'zini anglash jarayoni faollashadi hamda ijtimoiy munosabatlar tizimi qayta shakllanadi.

Imkoniyati cheklangan o'smirlarda esa ushbu jarayon qo'shimcha psixologik qiyinchiliklar bilan kechishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy yoki sensor nuqson mavjudligi emotsional zo'riqish, xavotirlanish va ijtimoiy moslashuv muammolarining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin[1;2].

Bizningcha, imkoniyati cheklangan o'smirlarda emotsional zo'riqishlarning shakllanishi faqat mavjud nuqsonning biologik xususiyatlari bilan emas, balki uning ijtimoiy muhit tomonidan qabul qilinishi, oiladagi munosabatlar tizimi, tengdoshlar bilan muloqot sifati hamda shaxsning o'z imkoniyatlariga bergan bahosi bilan ham uzviy bog'liqdir.

Shu sababli emotsional zo'riqish va psixologik moslashuvning o'zaro bog'liqligini o'rganish mazkur toifadagi o'smirlarga psixologik yordam ko'rsatishning ilmiy asoslarini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional zo'riqish muammosining nazariy asoslari Psixologiyada emotsional zo'riqish shaxsning ichki imkoniyatlari va tashqi muhit talablari o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladigan salbiy psixik holat sifatida talqin etiladi.

Emotsional zo'riqish insonning kognitiv faoliyati, hissiy kechinmalari va xulq-atvorida muayyan o'zgarishlarni yuzaga keltiradi hamda moslashuv jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin[3].

Stress nazariyasining asoschisi G. Selye stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlaydi.





Olimning ta'kidlashicha, uzoq davom etuvchi zo'riqish insonning psixofiziologik resurslarini kamaytirib, turli emotsional buzilishlarning rivojlanishiga zamin yaratadi [3]. R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash nazariyasida stressning yuzaga kelishi shaxs tomonidan vaziyatning qanday qabul qilinishi va baholanishiga bog'liq ekanligi ko'rsatib berilgan [4].

Mazkur yondashuv imkoniyati cheklangan o'smirlarda emotsional zo'riqishlarni o'rganishda alohida ahamiyatga ega, chunki bir xil hayotiy vaziyat turli o'smirlar tomonidan turlicha idrok etilishi mumkin.

Bizning fikrimizcha, imkoniyati cheklangan o'smirlarning emotsional holatini baholashda faqat stress manbalarini aniqlash bilan cheklanib qolmasdan, ularning ushbu vaziyatlarni qanday qabul qilayotgani va qanday psixologik resurslardan foydalanayotganini ham hisobga olish lozim.

Psixologik moslashuvning nazariy asoslari Psixologik moslashuv shaxsning ichki ehtiyojlari va imkoniyatlarini ijtimoiy muhit talablari bilan uyg'unlashtirish jarayoni sifatida tavsiflanadi. Moslashuvning muvaffaqiyatli kechishi shaxsning psixologik farovonligi, ijtimoiy faolligi va hayotdan qoniqish darajasini belgilaydi [5].

L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasida rivojlanishdagi nuqsonning biologik jihatlaridan ko'ra uning ijtimoiy oqibatlariga ko'proq e'tibor qaratiladi. Olimning ta'kidlashicha, rivojlanishdagi cheklanishlarning salbiy ta'siri ko'pincha jamiyatning unga bo'lgan munosabati bilan bog'liq bo'ladi [1].

L.I. Bojovich shaxs rivojlanishida motivatsion soha va o'zini anglashning ahamiyatini asoslab bergan. Uning fikricha, o'smirlik davrida o'zini baholash tizimining shakllanishi moslashuv jarayonining muhim omillaridan biri hisoblanadi [2].

E. Erikson o'smirlik davrini identiklik va rol chalkashligi inqirozi bosqichi sifatida tavsiflaydi. Ushbu davrda shaxsning o'z imkoniyatlari va ijtimoiy o'rnini anglash darajasi uning keyingi rivojlanish istiqbollarini belgilaydi [6].

Bizningcha, imkoniyati cheklangan o'smirlarning psixologik moslashuvi nafaqat individual xususiyatlar, balki ularni qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitning mavjudligi bilan ham belgilanadi. Oila, maktab va tengdoshlar tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy yordam moslashuv jarayonining muvaffaqiyatli kechishida muhim resurs sifatida namoyon bo'ladi.

Emotsional zo'riqish va psixologik moslashuvning o'zaro bog'liqligi Ilmiy tadqiqotlar emotsional zo'riqish va psixologik moslashuv o'rtasida teskari bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi.

Emotsional zo'riqish darajasining ortishi xavotirlanish, frustratsiya, ichki taranglik va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi, bu esa moslashuv imkoniyatlarini cheklaydi [4; 7].





Shuningdek, yuqori darajadagi psixologik moslashuv va rezilyentlik emotsional zo'riqishning salbiy ta'sirini kamaytirishga xizmat qiladi. Moslashuv resurslariga ega bo'lgan o'smirlar stressli vaziyatlarni konstruktiv hal etishga, muammolarni samarali yengishga va ijobiy emotsional holatni saqlab qolishga ko'proq moyil bo'ladilar [7].

Bizning fikrimizcha, imkoniyati cheklangan o'smirlarda emotsional zo'riqish va psixologik moslashuv bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan psixologik hodisalardir. Emotsional zo'riqishning ortishi moslashuv darajasini pasaytirsam, rivojlangan moslashuv resurslari emotsional zo'riqishning salbiy oqibatlarini yumshatishga xizmat qiladi. Shu bois mazkur muammoni o'rganishda kompleks yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda, imkoniyati cheklangan o'smirlarda emotsional zo'riqishlarning oldini olish va psixologik moslashuvni rivojlantirishga qaratilgan psixoprofilaktik hamda psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish inklyuziv ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Shu bois mazkur yo'nalishda empirik tadqiqotlarni kengaytirish, emotsional zo'riqish va moslashuv o'rtasidagi bog'liqlik mexanizmlarini chuqur o'rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish istiqbolli ilmiy vazifalardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Vygotskiy L.S. Osnovy defektologii. – Moskva: Pedagogika, 1983. – 369 s.
2. Bojovich L.I. Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste. – SPb.:Piter,2008. –398 s.
3. Selye H. Stress Without Distress. – New York: McGraw-Hill, 1974. – 192 p.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
5. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: Norton, 1968. – 336 p.
6. Rogers C.R., Dymond R.F. Psychotherapy and Personality Change. – Chicago: University of Chicago Press, 1954. – 447 p.
7. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. – New York: Guilford Press, 2014. – 370 p.

