

Psychological Characteristics of Stress Resistance in Adolescents with Melancholic Temperament

Raximjonova Mexrangiz

Tashkent International University of Kimyo, Samarkand Branch

rahimjonovamexrangiz89@gmail.com

Abstract:

This scientific thesis examines the psychological characteristics of stress resistance in adolescents with a melancholic temperament, focusing on their emotional state, social adaptation, and psychological defense mechanisms. Adolescence is considered one of the most complex stages of human development, characterized by rapid psychological changes, heightened emotional sensitivity, and increasing social pressure. Adolescents with a melancholic temperament are distinguished by strong emotional responsiveness, internal anxiety, sensitivity, and self-criticism. Therefore, they tend to be more vulnerable to stressful situations compared to representatives of other temperament types. The study analyzes the influence of individual psychological factors, family environment, educational processes, peer relationships, and motivational aspects on stress resistance. In addition, the paper discusses psychological support methods, preventive strategies, and corrective approaches aimed at strengthening emotional stability and adaptive coping skills among melancholic adolescents. The research emphasizes the importance of creating a supportive social and educational environment to ensure adolescents' psychological well-being and healthy personality development.

Keywords: melancholic temperament, adolescence, stress, stress resistance, emotional stability, psychological defense, emotional sensitivity, anxiety, social adaptation, coping strategies, personality development, psychological support, emotional intelligence, mental health, adolescent psychology.

Annotatsiya

Ushbu ilmiy tezisdan melankolik temperamentga ega o'smirlarda stressga bardoshlilikning psixologik xususiyatlari, ularning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi hamda psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi tahlil qilinadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo'lib, ushbu davrda psixik jarayonlarning keskin rivojlanishi, hissiy sezgirlikning ortishi va ijtimoiy bosimlarning kuchayishi kuzatiladi. Melankolik temperamentli o'smirlar yuqori emotsional ta'sirchanlik, ichki xavotir va o'ziga nisbatan talabchanlik kabi sifatleri bilan ajralib turadi. Shu sababli ular stress omillariga nisbatan boshqa temperament vakillariga qaraganda sezgirroq bo'lishi mumkin. Tadqiqot davomida stressga bardoshlilikning individual-psixologik omillari, oila muhiti, ta'lim jarayoni, tengdoshlar bilan munosabat va motivatsion omillarning o'rnini ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, o'smirlarda psixologik barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi psixoprofilaktik va psixokorreksion yondashuvlar haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: melankolik temperament, o'smirlik davri, stress, stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik, psixologik himoya, psixik holat, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, xavotir, depressiv holat, psixologik yordam, shaxs rivojlanishi, psixologik xususiyatlar, hissiy sezgirlik.

O'smirlik davri inson psixologik taraqqiyotining eng murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda biologik, fiziologik va ijtimoiy omillarning bir vaqtda faol rivojlanishi natijasida shaxsning ichki dunyosida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa, temperament xususiyatlari o'smirning tashqi muhitga moslashuvi, stressli vaziyatlarni qabul qilishi va ularga javob reaksiyasida muhim ahamiyat kasb etadi. Temperament insonning individual psixologik

xususiyatlarini belgilovchi biologik asoslardan biri bo'lib, uning hissiy tezkorligi, barqarorligi va faoliyat uslubini ifodalaydi. Melanxolik temperament esa yuqori sezgirlik, emotsional ta'sirchanlik, ichki kechinmalarning kuchliligi va ehtiyotkorlik kabi sifatlar bilan tavsiflanadi. Shu sababli melanxolik temperamentli o'smirlarning stressga bardoshlilik darajasi boshqa temperament turlariga qaraganda o'ziga xos ko'rinishga ega bo'ladi.

Hozirgi globallashuv sharoitida o'smirlarga ta'sir qiluvchi stress omillari soni sezilarli darajada ortib bormoqda. Ta'lim yuklamasining oshishi, ota-onalar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar, internet va ijtimoiy tarmoqlarning psixikaga ta'siri, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar hamda kelajak haqidagi xavotirlar o'smirlarda ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi. Melanxolik temperamentli o'smirlar ushbu bosimlarni chuqur his qilishi, ularni uzoq vaqt ichki kechinmalar shaklida saqlab yurishi bilan ajralib turadi. Ularning emotsional sezgirligi yuqori bo'lgani sababli kichik muvaffaqiyatsizlik yoki tanqid ham kuchli psixologik stressni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday holatlarda o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchi pasayadi, ichki xavotir kuchayadi va ijtimoiy faollik kamayadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik shaxsning individual xususiyatlari, ijtimoiy muhiti va emotsional tajribasi bilan chambarchas bog'liqdir. Stressga bardoshlilik deganda insonning murakkab va zo'riqtiruvchi vaziyatlarda psixik muvozanatini saqlab qolish, moslashuvchanlikni namoyon etish hamda muammolarni konstruktiv tarzda hal qilish qobiliyati tushuniladi. Melanxolik temperamentli o'smirlarda esa ushbu qobiliyat ko'pincha ichki hissiy jarayonlarning kuchliligi bilan murakkablashadi. Ular stressli vaziyatlarni uzoq tahlil qilishga moyil bo'lib, o'z xatolarini chuqur his etadi va salbiy fikrlarga berilib ketishi mumkin. Natijada psixologik zo'riqish uzoq davom etib, emotsional charchoqni yuzaga keltiradi.

Melanxolik temperamentli o'smirlarda xavotir darajasi odatda yuqori bo'ladi. Xavotirning ortishi esa stressga bardoshlilikni pasaytiruvchi asosiy omillardan biridir. O'smir o'z oldiga qo'yilgan vazifalarni bajara olmaslikdan qo'rqadi, atrofda qilarning fikriga ortiqcha e'tibor qaratadi va tanqidni og'ir qabul qiladi. Ayniqsa, akademik muvaffaqiyatsizlik yoki tengdoshlar tomonidan rad etilish holatlari ularda kuchli ichki inqirozni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, melanxolik temperamentli o'smirlar ko'pincha introvert xususiyatga ega bo'lgani sababli o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda etishda qiyinchilikka duch keladi. Bu esa ichki emotsional bosimning ortishiga olib keladi.

Stressga bardoshlilikning shakllanishida oilaviy muhit muhim rol o'ynaydi. Oila tomonidan ko'rsatiladigan psixologik qo'llab-quvvatlash, mehr va tushunish o'smirning ichki barqarorligini mustahkamlaydi. Aksincha, oiladagi ziddiyatlar, keskin nazorat yoki befarqlik melanxolik temperamentli o'smirlarda psixologik zaiflikni kuchaytiradi. Ota-onaning o'smir shaxsiyatini qadrlashi, uning his-tuyg'ulariga e'tibor berishi va muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan sabrli yondashuvi stressga bardoshlilikni oshiruvchi muhim omillardan hisoblanadi. Psixologik jihatdan sog'lom oilaviy muhit o'smirning o'ziga ishonchini rivojlantirib, salbiy vaziyatlarga nisbatan chidamlilik hosil qiladi.

Ta'lim muassasasidagi muhit ham o'smirning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Melanxolik temperamentli o'smirlar o'qituvchilarning tanqidiy munosabatini kuchli hissiy reaksiyalar bilan qabul qiladi. Shu sababli pedagoglarning kommunikativ madaniyati, individual yondashuvi va psixologik kompetentligi muhim ahamiyatga ega. Qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti o'smirning motivatsiyasini oshiradi va unda ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Aksincha, doimiy bosim va yuqori talablar psixologik zo'riqishni kuchaytiradi. Stressning uzoq davom etishi esa nevroitik holatlar, depressiv kayfiyat va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin.

Melanxolik temperamentli o'smirlarda stressga bardoshlilikni oshirish uchun psixologik treninglar va psixokorreksion metodlardan samarali foydalanish mumkin. Relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, musiqaterapiya, kommunikativ treninglar va kognitiv-xulqiy terapiya

usullari hissiy zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Ayniqsa, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish o'smirning stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchanligini oshiradi. Shuningdek, o'smirlarni ijobiy fikrlashga o'rgatish, muvaffaqiyatsizlikni tajriba sifatida qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish muhimdir. Psixologik yordam jarayonida o'smirning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Sport va jismoniy faollik ham stressga bardoshlilikni oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar organizmda endorfin ishlab chiqarilishini kuchaytiradi va emotsional holatni yaxshilaydi. Melanxolik temperamentli o'smirlar uchun yoga, suzish, piyoda yurish kabi tinchlantiruvchi faoliyat turlari ayniqsa foydalidir. Bundan tashqari, ijodiy mashg'ulotlar — rasm chizish, musiqa bilan shug'ullanish, kitob o'qish va yozuv faoliyati ham ichki hissiy bosimni kamaytirishga xizmat qiladi. Bunday faoliyatlar o'smirlarga o'z emotsiyalarini konstruktiv tarzda ifoda etish imkonini beradi.

Zamonaviy psixologiyada stressga bardoshlilikni rivojlantirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati alohida ta'kidlanadi. Tengdoshlar bilan sog'lom munosabat o'smirning o'zini qadrlash hissini oshiradi va emotsional himoya vazifasini bajaradi. Melanxolik temperamentli o'smirlar ko'pincha yaqin va ishonchli do'stlikka ehtiyoj sezadi. Ularning his-tuyg'ularini tinglaydigan va tushunadigan ijtimoiy muhit mavjud bo'lsa, stress omillarining salbiy ta'siri kamayadi. Shu bilan birga, ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik hissi psixologik zaiflikni kuchaytiruvchi omillardan biridir.

Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, melanxolik temperamentli o'smirlarning yuqori emotsional sezgirligi ayrim hollarda ijobiy jihatlarni ham namoyon etadi. Ular empatiya hissining kuchliligi, chuqur tafakkur va mas'uliyatlilik kabi sifatlari bilan ajralib turadi. Agar bunday o'smirlar o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rgansa, ular murakkab vaziyatlarda ham yuqori darajadagi ichki nazoratni saqlab qolishi mumkin. Demak, melanxolik temperament faqat psixologik zaiflik emas, balki to'g'ri rivojlantirilganda kuchli refleksiya va ijodiy tafakkur manbai ham bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, melanxolik temperamentli o'smirlarda stressga bardoshlilikning psixologik xususiyatlari ularning emotsional sezgirligi, xavotir darajasi, ijtimoiy moslashuvi va oilaviy muhit bilan bevosita bog'liqdir. Bunday o'smirlar stress omillariga nisbatan kuchli hissiy reaksiyalar bildirsalar-da, to'g'ri psixologik yondashuv va qo'llab-quvvatlash orqali ularda barqarorlikni rivojlantirish mumkin. Oila, maktab va jamiyat tomonidan yaratiladigan sog'lom psixologik muhit o'smirning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Psixologik treninglar, emotsional qo'llab-quvvatlash va individual yondashuvlar melanxolik temperamentli o'smirlarda stressga bardoshlilikni oshirishga xizmat qiladi. Kelajakda ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga katta hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Eysenck, H. J. (1998). *Dimensions of personality*. New Brunswick: Transaction Publishers.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

- Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Ismoilov, E. (2021). O'smirlarda stress va psixologik moslashuv muammolari. Psixologiya ilmiy jurnali, 4(2), 45–53.
- Karimova, D. (2020). Temperament va shaxs psixologiyasi masalalari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.