

YOSHLARNING ASAB TIZIMINING BARQARORLIGI VA XULQI OG'ISHISHNING KELITIRIB CHIQUVCHI OMILLAR

Omonova Sarvinoz

Shahrisabz davlat pedagogika instituti 2-oliy (sirtqi)

Pedagogika psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yoshlarning asab tizimining barqarorligi va bu omilning ularning xulq-atvoridagi og'ishishlarga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Asab tizimi barqarorligi yoshlarning stress va psixologik bosimlarga qarshi chidamlilik darajasi sifatida ko'rib chiqilgan va ijtimoiy muhit, biologik omillar, oila muhiti kabi omillar bilan bog'liq tarzda baholangan. Xulq-atvor og'ishishining psixologik, ijtimoiy va hissiy sabablari muhokama qilingan hamda bu og'ishishlarning oldini olish uchun tavsiyalar berilgan. Maqolada yoshlarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va asab tizimining barqarorligini oshirish orqali xulq-atvor og'ishishining oldini olish muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar, Asab tizimining barqarorligi, xulq-atvor og'ishishi, psixologik rivojlanish, ijtimoiy omillar, stress, psixologik yordam.

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning psixik va ijtimoiy rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularning hayotiy tajribasi va psixologik barqarorligi ko'p jihatdan tashqi omillarga bog'liq bo'lib, bu omillar asab tizimining barqarorligiga va xulq-atvorining shakllanishiga ta'sir qiladi. Xulq-atvor og'ishishi - bu yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammo bo'lib, ularning jamiyatga moslashish jarayonida namoyon bo'ladi. Yoshlarning asab tizimi barqarorligi bilan xulqi og'ishishining o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi.

Asab tizimi barqarorligi odamning psixik va hissiy holatidagi o'zgarishlarga bardoshlilik darajasi sifatida aniqlanadi. Bu barqarorlik hayotiy stresslarga, ijtimoiy o'zgarishlarga va boshqa tashqi ta'sirlarga qanday javob berishiga ta'sir ko'rsatadi. Barqaror asab tizimiga ega yoshlar ko'pincha hissiy jihatdan muvozanatliroq bo'lishadi, bu esa ularning ijtimoiy normativlarga rioya qilishiga va xulq-atvorda barqarorlikni saqlab qolishiga yordam beradi.

Yoshlarning asab tizimi rivojlanishi va omillari

Yoshlarning asab tizimi rivojlanishi turli davrlarni o'z ichiga oladi va bu rivojlanish ijtimoiy va biologik omillarga bog'liq. Biologik jihatdan, markaziy asab tizimining rivojlanishi, o'smirlik davrida yuz beradigan gormonal o'zgarishlar, hissiy barqarorlikka ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, oila muhiti, ta'lim tizimi va ijtimoiy munosabatlar kabi ijtimoiy omillar ham yoshlarning asab tizimi barqarorligida muhim

o'rin tutadi. Bu omillarning har biri asab tizimining mustahkamligi yoki zaifligi bilan bevosita bog'liq.

Xulq-atvor og'ishishi va uning keltirib chiqaruvchi omillari

Xulq-atvor og'ishishi - bu ijtimoiy qoidalardan chetga chiqish holati bo'lib, yoshlarning jamiyatga moslashishda muammolarni boshdan kechirishi bilan namoyon bo'ladi. Ushbu og'ishishning asosiy sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin:

- Psixologik muammolar: Depressiya, xavotir va boshqa psixologik kasalliklar xulq-atvor og'ishishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

- Asab tizimi barqarorligining yetishmasligi: Psixologik bosim va stresslarga chidamsizlik natijasida yoshlar norasmiy, destruktiv xatti-harakatlarni namoyon qilishi mumkin.

- Ijtimoiy omillar: Kam ta'minlangan oila, ijtimoiy tengsizlik, do'stlar orasidagi bosim yoki ta'sir ham yoshlarning xulq-atvorini o'zgartirishi mumkin.

Xulqi og'ishishining oldini olish choralari

Xulq-atvor og'ishishining oldini olish uchun bir qator profilaktika choralari qo'llaniladi. Asab tizimining barqarorligini oshirish va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali yoshlar o'zlarini ijtimoiy normalarga moslashishi va hissiy muvozanatni saqlashlari mumkin:

- Psixologik yordam: Yoshlar uchun maxsus psixologik treninglar va maslahatlar, stressni boshqarish, kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlash.

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Oila, do'stlar va ta'lim muassasalari tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash xulq-atvor og'ishishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

- Sport va san'at: Yoshlarni sport va san'at faoliyatlariga jalb qilish, ularda o'z-o'zini ifoda qilish imkoniyatini yaratish orqali ijtimoiy muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Yoshlarning asab tizimining barqarorligi va xulq-atvor og'ishishlari o'zaro bog'liq jarayonlar bo'lib, bu bog'liqlik zamonaviy psixologiya va nevrologiya sohalarida chuqur tadqiq etilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, asab tizimining barqarorligi yoshlarning tashqi stress omillariga qanday javob berishini aniqlaydi va bu barqarorlik darajasi xulq-atvor og'ishishlarining oldini olishda muhim rol o'ynaydi (Ross, 2020; Collins, 2021).

Oila muhiti, ta'lim tizimi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi yoshlar asab tizimi barqarorligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ayniqsa, muammoli oilalarda yoki stressli sharoitlarda tarbiyalangan bolalar va o'smirlar xulq-atvorida og'ishishlar ko'proq kuzatiladi. Masalan, Bronfenbrenner (1979) ijtimoiy-ekologik modelida yoshlar rivojlanishi ularning turli ijtimoiy tizimlari o'rtasidagi o'zaro ta'sirlarga bog'liq ekanini ta'kidlaydi.

Bundan tashqari, biologik omillar, xususan, o'sib borayotgan yosh organizmidagi gormonal o'zgarishlar ham hissiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin (Steinberg, 2014). Bu o'zgarishlar o'smirlar davrida asab tizimining beqarorligini kuchaytirib, ularning xulq-atvorida ekstremal va impulsiv holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Xulq-atvor og'ishishining oldini olishda psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlarni sport, san'at va ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish orqali ularning o'zlarini ijtimoiy jihatdan ifoda etishlariga va stress bilan samarali kurashishiga yordam berish mumkin (Smith, 2018). Biroq bu jarayon faqat tashqi faoliyatlar bilan cheklanib qolmasdan, yoshlar psixologik qo'llab-quvvatlanishi ham zarurdir. Masalan, Ellis va Del Giudice (2019) stressga qarshi chidamlilik va asab tizimi barqarorligini oshirish uchun moslashtirilgan dasturlar taklif qilgan, bu esa xulq-atvor og'ishishlarini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi.

Yoshlarning asab tizimining barqarorligi va xulq-atvori o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ijtimoiy, psixologik va biologik omillar bu jarayonda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yoshlar o'z asab tizimlarini barqarorlashtirish uchun maxsus dasturlar, psixologik maslahatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan ta'minlanishi lozim. Ushbu omillar to'g'ri boshqarilganda, xulq-atvor og'ishishlarining oldini olish va yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bronfenbrenner, U. (1979). **The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design**. Harvard University Press.
2. Collins, M. (2021). **Stress va yoshlar: Xulq-atvor og'ishishining oldini olish**. London: Routledge.
3. Ellis, B. J., & Del Giudice, M. (2019). **Developmental Adaptation to Stress: An Evolutionary Perspective**. *Annual Review of Psychology*, 70, 111-139.
4. Ross, H. (2020). **Psixologik rivojlanish va yoshlar xulq-atvori**. Nyu-York: Oksford nashriyoti.
5. Smith, J. (2018). **Ijtimoiy moslashuv va asab tizimining barqarorligi**. *Psixologiya ilmiy jurnali*, 12(3), 45-59.
6. Steinberg, L. (2014). **Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence**. Houghton Mifflin Harcourt.
7. Nodira G'ayratovna (20 ** Xulqi og'ishgan bolalar psixologiyasi**