



O'SMIRLARDA STRESS HOLATLARI DIAGNOSTIKASI VA PSIXOPROFILAKTIKASI

Ne'matullayeva Fayoza

talaba

Sattorova M.D.

Ilmiy rahbar

Termiz davlat universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7726962>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 03- mart 2023 yil

Ma'qullandi: 08-mart 2023 yil

Nashr qilindi: 13-mart 2023 yil

KEY WORDS

Qayg'u, stress omili, ekstremal ta'sirlar, rag'batlantirishlar, salbiy ta'sirlar.

ABSTRACT

Maqolada "stress" tushunchasi haqida so'z yuritiladi, bu tushunchaning mohiyati nimadan iboratligi, stress o'smirlarda qanday namoyon bo'lishi va stress omillari yoki stress omillari (maktab va oiladan kelib chiqadigan) uni keltirib chiqarishi tushuntiriladi. O'smirlarda stress paydo bo'lishining oldini olish bo'yicha chora-tadbirlar tizimi ko'rsatilgan.

Odamlar doimiy ravishda ortiqcha ma'lumotlar, vaqt yetishmasligi va stress holatlarining ta'siri sharoitida hayotiy vazifalarning murakkabligiga duch kelishadi. Hozirgi vaqtda "stress" atamasini eng ko'p ishlatiladigan va muhokama qilinadigan ilmiy toifalardan biriga kiritish mumkin bo'lgan o'rganish ob'ektiga aylandi.

Ko'pgina olimlar stress muammosini o'rganishmoqda. Stress bo'yicha asosiy nazariyalaridan Gans Sele tomonidan stress tushunchasining konsepsiyasi edi. Alekseva O., Kovalyov L.M., Reznik S.D., Urbanovich A.A.lar va boshqalar ushbu sohadagi mutaxassislar qatoriga kiradi. Kon I. S., Kogan B. M., Rubinshteyn S. L., Sudakov K. V. va boshqalar ekstremal ta'sir qilish, qiyin vaziyatlarda "Stress" tushunchasi o'ziga xos bo'lmagan reaksiyani bildirish uchun fiziologiyada paydo bo'lgan degan fikrni bildirishgan.¹

Keyinchalik "stress" tushunchasi fiziologik, biologik, psixologik darajadagi noqulay sharoitlarda shaxsning keng doiradagi holatlarini tavsiflash uchun ishlatilgan.

Zamonaviy adabiyotda "stress" atamasi uch ma'noda qo'llaniladi. - odamda zo'riqish yoki hayajonni keltirib chiqaradigan har qanday tashqi ogohlantirishlar yoki hodisalar sifatida.

- kuchlanish va hayajonning ichki ruhiy holatini aks ettiruvchi sub'ektiv reaksiya sifatida; (bu holat mudofaa reaksiyalari, shuningdek, insonning o'zida yuzaga keladigan yengish jarayonlari sifatida talqin etiladi). Bu jarayonlar funksional tizimlarning rivojlanishi va takomillashishiga hissa qo'shishi va ruhiy stressni keltirib chiqarishi mumkin.

Aynan, o'smirlik davrida insonlar ortiqcha ruhiy va jismoniy zo'riqishga duchor kelishadi.

Maktabda, oilada o'smirlar turli xil muammolarga duch kelishadi, ularning salbiy ta'siri ko'plab stressli vaziyatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bu shunday bo'lishi mumkin: Maktabda sinfdoshlar tomonidan rad etiluvchi munosabat (begonalik, o'zgalik,

¹ Alimxodjayeva S.N., Haydarov F.N. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi. 2- qism. O'quv qo'llanma. – Toshkent., 2009. – B. 72

boshqalarga nisbatan, milliy va diniy muhosasizlik, ziddiyat va boshqalar) darsda past baho olishdan qo'rqish (o'zini past baholaganlik, o'qituvchining adolatsizligi, noaniqlik, tashvish, dangasalik tufayli o'rganilmagan dars va boshqalar.); O'qituvchilar bilan normal munosabatlarning yo'qligi (o'qituvchining o'quvchidan doimiy noroziligi, o'qituvchining xatti-harakatidan g'azablanishi, o'qituvchining o'quvchining darsga tayyorgarligi tufayli); muammo, adolatsizlik, undan faqat salbiy baho kutish, "semantik to'siq" mavjudligi va boshqalar);

Turli xil stressli vaziyatlarning salbiy ta'siri talabning rivojlanishiga, uning xatti-harakatlariga, tengdoshlari va o'qituvchilari bilan munosabatlariga ta'sir qiladi, ya'ni. barcha yangi stressli vaziyatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Har bir o'qituvchi talabalardan o'z fanlari bo'yicha o'quv materialini yetarli darajada bilishni talab qiladi, bu, bir tomondan, tabiiy, lekin, ikkinchi tomondan, o'smirning barcha fanlar bo'yicha a'lo natijalarni ko'rsatish istagi, afsuski, ba'zida, salomatlik va hissiy farovonlikka zarar yetkazadi²

Shuningdek, o'smirlarning oilaviy hayotida o'ta qattiq otalik intizomi (qo'pollik, isrofgarchilik, tushunmovchilik);

- onalik nazoratining yetarli emasligi (beparvolik);
- otalik mehrining yetishmasligi;
- onalik mehrining yetarli emasligi (sovuqlik, dushmanlik);
- oilada hamjihatlikning yo'qligi (janjal, dushmanlik, o'zaro dushmanlik) kabi ushbu omillarning barchasi o'smirda stressli holatlarni vujudga keltiradi.

O'smirlarda hissiy asabiylashish, tashvish, turli qo'rquvlar, past hissiy fon va boshqalar; xulq-atvorda harakatlarda izchillik yo'qligi, diqqatni jamlay olmaslik,

hurmatizlik, diqqat konsentratsiyasining kognitiv buzilishi, intellektual qobiliyatlarning pasayishi kabi sanab o'tilgan belgilardan birini aniqlagan holda, Ota-ona, o'qituvchi stressli ta'sirga ishonch hosil qila olmaydi, o'smirni batafsil o'rganish va kuzatish muhimdir. Shu bilan birga, bir nechta alomatlarining kombinatsiyasi o'smirda bo'lishi mumkin bo'lgan stressli holat haqida fikrni keltirib chiqariladi. Bunday holatda biz unga oila, sinf rahbari, fan o'qituvchilari, psixolog, ijtimoiy pedagogning sa'y-harakatlarini birlashtirib, yordam berishimiz mumkin.³

Albatta, o'smirlar bilan ishlashni tashkil qilishda nafaqat o'qituvchilarni, balki ota-onalarni, shuningdek, boshqa qarindoshlarni ham jalb qilish kerak. Ko'pchilik noto'g'ri deb ataladigan oilalarda o'sadi va psixolog, ijtimoiy ishchi, sinf o'qituvchisi yoki o'qituvchisi ular uchun yagona yordam manbai hisoblanadi. Shuning uchun o'z vaqtida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stressli vaziyatning paydo bo'lishini oldindan bilish juda muhimdir. O'smirlarning ishonchi va hurmatidan bahramand bo'lgan o'qituvchi, psixolog, o'qituvchi, tarbiyachi ularga qimmatli maslahatlar, o'z vaqtida ogohlantirish, salbiy omilni bartaraf etish, avtotrening, psixologik yordam ko'rsatishga qodir.

Biz eksperimental ishlarni o'tkazdik, uning asosiy maqsadi maktab ijtimoiy sharoitida o'smirlarda stressning oldini olish tizimini sinab ko'rish edi.

Tadqiqot usuli: Biz o'smirlarda stressli vaziyatga sabab bo'luvchi omillarni va stress holatiga o'smirlarning munosabatlarini aniqlash uchun psixodiagnostik so'rovnomani (A.O.Proxorov

² G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T.: O'qituvchi, 2010.

³ Vodopyanova N.Ye. Stressni boshqarish: universitetlar uchun darslik. - 2-nashr, Rev. va qo'shing. - Moskva: Yurayt nashriyoti, 2020-yil.

metodika si)ni o'tkazdik.Ushbu metodika yuzasidan psixodiagnostik jarayonga Termiz shahridagi 7-umumiy o'rta ta'lim maktabidan 60nafar sinaluvchi jalb qilindi.Tahlil natijalari:

No	Vaziyatlar	Natijalar:(foiz % hisobida)
1	Men har doim ishimni oxirigacha qilishga intilaman, lekin ko'pincha ulgurmayman va uning o'rnini to'ldirishga harakat qilaman	11.25 %
2	Men kelajakdan xavotir olaman	
3	Zararli odatlarim bilan qattiq kurashaman, lekin qo'limdan kelmaydi	13.75 %
4	Hayotda ko'p narsaga erishganim yo'q va ko'pincha o'zimdan qoniqmayman	26,25 %
5	Men oilam va do'stlarimni yaxshi ko'raman, lekin ko'pincha ularni oldida bo'shliq his qilaman	8.75 %
6	Atrofda shuqadar ko'p o'zgarishlar bo'lyaptiki, boshim aylanib ketyabdi. Hammasi bunchalik tez o'zgarmasa yaxshi bo'lardi	2.5 %
7	Ishda va uyda doim ko'ngilsizliklar yuz beradi	5 %
8	Oynaga qaraganimda yuzimda charchoq alomatlarini ko'raman	22.5 %
9	Hayotda o'z maqsadlarimga ega emasman.	3.75 %

Yuqoridagi natijalardan ko'rinib turibdiki o'smirlarning o'zlaridan qoniqmasliklari, faoliyat jarayonida vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik, kun tartibi va ish rejasini to'g'ri tashkil etolmaslik va buning oqibatlarini talabalar tomonidan eng ko'p stressli vaziyatlarga sabab bo'luvchi holat sifatida ko'rsatilmoqda. Bundan ko'rinib turibdiki faoliyat jarayonlarini to'g'ri va samarali tashkil etishda vaqtni to'g'ri taqsimlash, aniq ishlab chiqilgan kunlik rejalar muhim ekanligi o'z tasdiqini topmoqda.

Shuningdek, o'smirlarning o'zlaridagi zararli odatlar va ular bilan kurashish jarayonidagi qiyinchiliklar ko'rsatilmoqda.Bu o'rinda ularga zararli odatlarning salbiy ta'sirlarni va ularning oqibatlarini ko'rsatib berish, zararli odatlarga bo'lgan kurashda kishining ruhiy holati va psixokorreksion usullarni qo'llash muhimdir.

O'smirlarda hissiy asabiylashish, tashvish, turli qo'rquvlar, past hissiy fon va boshqalar; xulq-atvorda harakatlarda izchillik yo'qligi, diqqatni jamlay olmaslik, hurmatsizlik ,diqqat konsentratsiyasining kognitiv buzilishi, intellektual qobiliyatlarning pasayishi kabi sanab o'tilgan belgilardan birini aniqlagan holda, Ota-ona,o'qituvchi stressli ta'sirga ishonch hosil qila olmaydi, o'smirlarni batafsil o'rganish va kuzatish muhimdir. Shu bilan birga, bir nechta alomatlarining kombinatsiyasi o'smirda bo'lishi mumkin bo'lgan stressli holat haqida fikrni keltirib chiqariladi. Bunday holatda biz unga oila, sinf rahbari, fan o'qituvchilari, psixolog, ijtimoiy pedagogning sa'y-harakatlarini birlashtirib, yordam berishimiz mumkin.⁴ Albatta, o'smirlar bilan ishlashni tashkil qilishda nafaqat o'qituvchilarni, balki ota-onalarni, shuningdek, boshqa qarindoshlarni ham jalb qilish kerak. Ko'pchilik noto'g'ri deb ataladigan oilalarda o'sadi va psixolog, ijtimoiy ishchi, sinf o'qituvchisi yoki o'qituvchisi ular uchun yagona yordam manbai hisoblanadi. Shuning uchun o'z vaqtida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stressli vaziyatning paydo bo'lishini oldindan bilish juda muhimdir. O'smirlarning ishonchi va hurmatidan bahramand bo'lgan o'qituvchi, psixolog, o'qituvchi, tarbiyachi ularga qimmatli maslahatlar, o'z vaqtida ogohlantirish, salbiy omilni bartaraf etish, avtotrening, psixologik yordam ko'rsatishga qodir.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Alimxodjayeva S.N., Haydarov F.N. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi. 2- qism. O'quv qo'llanma. – Toshkent., 2009. – B. 72
2. G'ozievE.G'. Umumiy psixologiya. T.:O'qituvchi, 2010.
3. Vodopyanova N.Ye. Stressni boshqarish: universitetlar uchun darslik. - 2-nashr, Rev. va qo'shing. -Moskva: Yurayt nashriyoti, 2020yil .
4. Roziqova N.A. "Talim jarayonida pedagoglardagi stressga barqarorlikni rivojlantirish".O'quv qollanma.Toshkent ,2021 yil

⁴ Roziqova N.A. "Talim jarayonida pedagoglardagi stressga barqarorlikni rivojlantirish".O'quv qollanma.Toshkent ,2021 yil