

TALABALAR JAMOASIDA STRESSLI VAZIYATLAR PSIXODIAGNOSTIKASI VA KORREKSIYASI

Toshkent Xalqaro Kimyo universiteti
ijtimoiy psixologiya 2 kurs magistranti
Ochilova Nodira Zokirjon qizi

Anatatsiya: Ushbu maqolaning maqsadi talabaning stress holatida stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi hamda o'zini o'zi boshqarishning psixologik xususiyatlarini tahlil qilishdir. Tadqiqot doirasida biz o'z-o'zini nazorat qilishning asosiy jihatlarini va uning stressli vaziyatlarda talabalarga ta'sirini aniqlashga harakat qilamiz, shuningdek, maqolada shaxs faoliyatida yuzaga keluvchi stress va uning distress shakli, uning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlari, oqibatlari va ushbu holatning diagnostikasi borasidagi tahliliy ma'lumotlar haqida so'z boradi.

Kirish: psixologik stress zamonaviy jamiyatda eng dolzarb muammolardan biri bo'lib, insonning ruhiy stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Maqsad: ushbu ishning maqsadi – psixologik stressning inson organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini har tomonlama o'rganish, stress omillarini aniqlash hamda stressning oldini olish stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi va uni boshqarish bo'yicha samarali usullarni tavsiya qilishdan iborat.

Materiallar va metodlar: tadqiqot davomida zamonaviy psixologiya, fiziologiya va tibbiyotga oid manbalar, psixodiagnostikasi va korreksiyasi, ilmiy maqolalar, statistik ko'rsatkichlar va turli kuzatuv ma'lumotlari o'rganildi. shuningdek, stressni boshqarish bo'yicha qo'llaniladigan psixologik testlar va intervyu usuli yordamida olingan dalillar tahlil qilindi.

Muhokama va natijalar: natijalar shuni ko'rsatadiki, doimiy stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi holati yurak-qon tomir tizimi, immunitet, ovqat hazm qilish hamda asab tizimlarida turli buzilishlarni keltirib chiqaradi.

Xulosa: psixologik stressning kelib chiqishi nafaqat tashqi omillarga, balki shaxsning individual xususiyatlariga ham bog‘liq.

Kalit so‘zlar: stress, eustress, distress, psixodiagnostika, prognoz.

Kishi hayotini turli-tuman stress faktorlari ta’sirisiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Stress foydalimi yoki zararlimi? Bu savolga “ha” yoki “yo‘q” deb javob berish mumkin emas, chunki ta’sir qiladigan stress faktorlari organizmning juda toliqtirmaslik ya’ni undagi asosiy fiziologik jarayonlarni, funktsional holatlarini normadan chetga chiqarib yubormasa bunday stress zararsiz, balki organizmning chiniqishi, moslashishi uchun foydali bo‘lishi mumkin. Bunga bir nechta misollar keltirish mumkin. Masalan, sportchi trenirovka va musobaqa paytida doimo shunday stressga duch kelib turadiki, natijada uning organizmi chiniqib, tobora kuchga to‘lib, chaqqonligi va chidamliligi oshib boradi. Agar bu holatlar kuzatilmasa bajariladigan mashqlar stress faktor sifatida yetarli bo‘lmaydi yoki me’yordan oshiq bo‘ladi. Issiq yoki sovuq sharoitga organizmning chidamliligini oshirish uchun ham bu stress faktorlar yetarli darajada organizmga ta’sir etib turishi mumkin. Ilmiy tadqiqotchi yoki konstruktor ham surunkasiga ishlamasa, o‘z nerv sistemalarni ayasa, biron foydali ish qilishi qiyin. Bu vaqtlarda stress faktor yetarli kuchga ega bo‘lmaydi, natijada organizm o‘z imkoniyatlarini ishga solgisi kelmaydi. Shuning uchun ham stress faktorlar ma’lum kuchga ega bo‘lishi kerak, shundagina har sohada belgilangan muvaffaqiyatlarni qo‘lga kiritilishi mumkin. Demak, bunday ma’lum normadagi stress reaksiyasi organizmni qarshiligini oshirib uni himoya mexanizmlarini hosil qiladi, chiniqtiradi. Stressni ahamiyati ham aynan shundadir

Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo‘lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko‘ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stresslar –eustress deb nomlanadi. Zero, ko‘p miqdordagi, ta’siri kuchli, uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta’sir qiladi, shaxs faoliyatida sezilarli o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Xususan, yuzaga kelgan distress holati o‘zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo‘ladi. Zero, shaxsning intellektual

faoliyatida bir qancha o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu holatda: diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e'tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi va bu esa o'z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga, natijada ish ko'lamiga, shaxs faoliyati unumdorligining keskin pastlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari distress holati xotira jarayonlariga ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi, natijada esda saqlash, saqlangan ma'lumotni qayta esga tushirishning qiyinlashuviga olib keladi. Distress holati insonning psixik muvozanatini buzibgina qolmasdan uning tibbiy ta'sirlari fiziologik tizimlarda ham sezilarli alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Stress vaziyatida organizmning yurak-qon tomir, nerv, hazm, nafas, endokrin kabi tizimlarida bir qancha o'zgarishlar kuzatiladi. Bu holat: -qon bosimining ortib ketishi-gipertoniya; -yurak urishining tezlashuvi- taxikardiya; -hazm traktidagi o'zgarishlar: ishtaxasizlik-anoreksiya, oshqozon-ichak sekretyasining buzulishi; -nafas harakatlaridagi o'zgarishlar; -asabiy odatlar (qo'llar titrashi, qaltirash, ko'z, qovoqlar uchishi, barmoqlarni qirsillatish)

Ma'lumki, ko'pchilik odamlar har kuni stress omillarining ta'siriga uchrab turadi. Masalan, ishga yoki o'qishga kechikish, pul yoqotib qo'yish, imtihonlardan past baho olish, kishilarning jismoniy va aqliy tabiatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi stress omillardan bo'lib hisoblanadi. Agar odam har kuni shu ahvolda hayot kechirsa aytilgan stress omillarning kuchli ta'sirdan boshqa stress omillarga ham tez beriluvchan bo'lib qoladi. Stress omillar uzoq yillar davomida tibbiyotchilar, biolog va psixolog olimlar tomonidan har tomonlama o'rganilib kelindi va bugungi kunda mehnat qilish sharoitining noqulayliklari havo harorati, shovqin, vibrasiya – tebranish, turli-tuman hidlar va boshqalar, shaxsiy, ruhiy kechinmalar maqsadning noaniq bo'lishi, ertangi kunga ishonchsizlik, istiqbolning yo'qligi va boshqalar sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, jamoa ichida shaxslararo kelishmovchiliklar, o'zaro janjal, uyushqoqlikning yo'qligi, jamoadan ajralib qolish, o'zaro qo'llab – quvvatlashning sustligi yoki butunlay bo'lmasligi tez – tez stress holatlariga olib keladi. Qayt qilingan holatlar baxtga qarshi juda ko'pchilik jamoalarda uchrab turadi

Yuqorida sanab o`tilgan omillarni oldini olish nafaqat ish unumdorligiga balki ishchi xizmatchilarning, rahbar xodimlarning sihat – salomatligini muhofaza qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun har qanday jamoada o`zaro kelishmovchiliklarni oldini olish uchun turli – tuman usullardan foydalanish lozim. Yana shu narsa alohida qayt etish muhimki, stress omillar qancha kuchli bo`lmasin kishilarning ularga nisbatan qanday munosabatda bo`lishi oxirgi natijani keltirib chiqaradi. Agar stress oluvchi shaxs stressga nisbatan to`g`ri munosabatda bo`lib yuzaga kelgan vaziyatni har tomonlama tahlil qilib shoshilmasdan masalani yechishga kirishsa, stressdan paydo bo`ladigan zarar uncha kuchli bo`lmaydi. Buning teskarisicha shoshib – pishib masalani mohiyatiga yetmasdan qaror qabul qilinsa, oxirgi natija ancha tashvish keltirishi mumkin. Shuning uchun ham har bir stressga tushuvchi shaxs stress holati haqida hech bo`lmaganida umumiy tushunchaga ega bo`lishi kerak. Kuchli stress omillar shaxsning unga nisbatan noadekvad (mos bo`lmagan) reaksiyani yuzaga kelishiga sabab bo`ladi Deylik Oliy ta`lim tizimidagi islohatlar (kirish imtihonlarining test savol-javoblari bilan almashtirilishi, imtihon va sinovlarning reyting tizimi bilan almashtirilishi, ta`lim olish uchun yangi pedagogik texnologiyalarning qo`llanilishi va boshqalar) ta`lim tarbiya ishida qator ijobiy natijalar bilan birgalikda ma`lum miqdorda stress reaksiyalar uyg`otuvchi omillar bo`lib ham keladi. Shuning uchun talaba yoshlar orasida turli xil xastaliklarning keyinga vaqtlarda keng tarqalishi kabi holatlarning yuzaga kelishi bejiz emas. Bunday salbiy reaksiyalardan qutulish uchun ham stress haqdagi tushunchalarning keng ma`noda yoyilishi uning mohiyatini tushunish, sabablarini aniqlash, qarshi kurash choralarini ishlab chiqish muhimdir.

Stress holatining asoratlari organizmning fiziologik, psixologik hamda hulq – atvor reaksiyalarida qayd qilinadi. Agar stress reaksiyalar qancha kuchli bo`lsa qator yurak qon tomirlari xastaliklarini, oshqozon ichak yara kasalliklarini hamda asab ruhiy kasalliklarini avj oldirish mumkin. Keyinga yillarda o`tkazilgan tadqiqotlar stress reaksiyalarning organizmdagi barcha tizim va a`zolariga shu jumladan, immun tizimiga ham salbiy ta`sir etadi. Ushbu holatlarni talabalar hayotida ham kuzatish mumkin ya`ni, imtihon va sinovlarning vasvasasi, uyqudan qolish va odatdagi hayot

ritmining o'zgarishi immun tizimi faoliyatini pasaytirib yuboradi. Imtihon va sinov sessiyalari paytida 5-6 tadan ziyod bo'lgan imtihonlar talabalarda kuchli salbiy qo'zg'aluvchanlikni oddiy qitiqlagichlarga nisbatan ham kuchli reaksiya berishi va hatto depressiya holatlariga ham olib kelishi mumkin. Bundan ko'rinib turibdiki faoliyat jarayonlarini to'g'ri Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences va samarali tashkil etishda vaqtni to'g'ri taqsimlash, aniq ishlab chiqilgan kunlik rejalar muhim ekanligi o'z tasdiqini topmoqda. Keyingi yuqori o'rinlarda talabalarda xavotirlanish hissining yuqoriligi aniqlanmoqda. Bu esa talabalardagi xavotirlanish hissini kamaytirish uchun ular bilan maxsus treninglar tashkil etish, motivlashtirish, psixoprofilaktik usullarni qo'llash kerakligini talab qiladi. Keyingi o'rinlarda talabalarning 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. Keltirib o'tilgan stressing salbiy ta'sirlari, aniqlangan diagnostik tahlillar stress moyillikni prognoz qilish, psixodiagnostikasini amalga oshirish va olingan natija va prognoz bo'yicha korrektsion va profilaktik ishlarni ishlab chiqish, amalga oshirish muhim ekanligini ta'kidlaydi. Uzoq muddat davom etuvchi ekstremal holatlar, distressning organizmga ta'sirlari natijasida o'zida antistress kayfiyatini olmagan insonlarda turli fiziologik tizimlarida salbiy o'zgarishlarni, kasalliklarni chaqirishi o'z tasdig'ini topgan. Distressning salbiy oqibatlari: -yurak –qon tomir kasalliklari; -nerv tizimi kasalliklari; -hazm tizimidagi kasalliklar va boshqalar.

Psixodiagnostik tahlil natijalari psixokorreksion va psixoterapevtik ishlarni tashkil etish zaruratini yuzaga keltiradi, aks holatlarda jiddiy kasalliklarga duch kelish tabiiy. Bunday holatlarga tushishi mumkin bo'lgan holatdir. Stress holatlarini reaksiyalarini prognoz qilish, to'g'ri diagnostikasini amalga oshirish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Diagnostik tahlillarda psixoemotsional, ekstremal vaziyatlarda o'z boshqaruvini yo'qotishi, psixik, fiziologik buzilishlar bo'lishi mumkin bo'lgan

shaxslarni oldindan aniqlash mumkin bo'ladi. Bu esa ham tibbiy, ham psixik tomondan buzilishlarni oldini olish-profilaktikasini amalga oshirish imkonini beradi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, distressni davolash uchun alohida dorilar mavjud emas, lekin bunda bizga jismoniy harakatlar yordam beradi, ayniqsa sport bilan shug'ullanish, yaqin qarindoshlar bilan uchrashuvlar, dildan suhbatlashish, yoqtirgan badiiy filmlarni tomosha qilish, teatr va sayoxatlarga borish ham tavsiya etiladi. O'z-o'zini boshqa ishlarga jalb e'tish, o'ziga vaqt ajratish, turli nohushliklar va muammolarni esdan chiqarish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish kabilar, kishini har qanday salbiy stress ta'sirlaridan saqlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Dusmuxamedova Sh.A., Nishonova Z.T., Jalilova S.X., Karimova Sh. K., Alimbaeva Sh.T. "Yosh va pedagogik psixologiya" T. TDPU, 2013 .
2. Nishonova Z.T., Alimbaeva Sh.T., Sulaymonov M. "Psixologik xizmat".T. "Fan va texnologiyalar" nashriyoti 2014 y
3. Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
5. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. New York: Holt Paperbacks.
6. Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Model of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281– 284.
7. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218

Talabalar jamoasida stressli vaziyatlar psixodagnostikasi va korreksiyasi

Toshkent Xalqaro Kimyo universiteti ijtimoiy psixologiya 2 kurs magestranti

Ochilova Nodira Zokirjon qizi

Anatatsiya: Ushbu maqolaning maqsadi talabaning stress holatida stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi hamda o'zini o'zi boshqarishning psixologik xususiyatlarini tahlil qilishdir. Tadqiqot doirasida biz o'z-o'zini nazorat qilishning asosiy jihatlarini va uning stressli vaziyatlarda talabalarga ta'sirini aniqlashga harakat qilamiz, shuningdek, maqolada shaxs faoliyatida yuzaga keluvchi stress va uning distress shakli, uning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlari, oqibatlari va ushbu holatning diagnostikasi borasidagi tahliliy ma'lumotlar haqida so'z boradi.

Kirish: psixologik stress zamonaviy jamiyatda eng dolzarb muammolardan biri bo'lib, insonning ruhiy stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Maqsad: ushbu ishning maqsadi – psixologik stressning inson organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini har tomonlama o'rganish, stress omillarini aniqlash hamda stressning oldini olish stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi va uni boshqarish bo'yicha samarali usullarni tavsiya qilishdan iborat.

Materiallar va metodlar: tadqiqot davomida zamonaviy psixologiya, fiziologiya va tibbiyotga oid manbalar, psixodiagnostikasi va korreksiyasi, ilmiy maqolalar, statistik ko'rsatkichlar va turli kuzatuv ma'lumotlari o'rganildi. shuningdek, stressni boshqarish bo'yicha qo'llaniladigan psixologik testlar va intervyu usuli yordamida olingan dalillar tahlil qilindi.

Muhokama va natijalar: natijalar shuni ko'rsatadiki, doimiy stressli vaziyatlar psixodiagnostikasi holati yurak-qon tomir tizimi, immunitet, ovqat hazm qilish hamda asab tizimlarida turli buzilishlarni keltirib chiqaradi.

Xulosa: psixologik stressning kelib chiqishi nafaqat tashqi omillarga, balki shaxsning individual xususiyatlariga ham bog'liq.

Kalit so'zlar: stress, eustress, distress, psixodiagnostika, prognoz.

Kishi hayotini turli-tuman stress faktorlari ta'sirisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Stress foydalimi yoki zararlimi? Bu savolga “ha” yoki “yo‘q” deb javob berish mumkin emas, chunki ta'sir qiladigan stress faktorlari organizmning juda toliqtirmaslik ya'ni undagi asosiy fiziologik jarayonlarni, funktsional holatlarini

normadan chetga chiqarib yubormasa bunday stress zararsiz, balki organizmning chiniqishi, moslashishi uchun foydali bo'lishi mumkin. Bunga bir nechta misollar keltirish mumkin. Masalan, sportchi trenirovka va musobaqa paytida doimo shunday stressga duch kelib turadiki, natijada uning organizmi chiniqib, tobora kuchga to'lib, chaqqonligi va chidamliligi oshib boradi. Agar bu holatlar kuzatilmasa bajariladigan mashqlar stress faktor sifatida yetarli bo'lmaydi yoki me'yordan oshiq bo'ladi. Issiq yoki sovuq sharoitga organizmning chidamliligini oshirish uchun ham bu stress faktorlar yetarli darajada organizmga ta'sir etib turishi mumkin. Ilmiy tadqiqotchi yoki konstruktor ham surunkasiga ishlamasa, o'z nerv sistemalarni ayasa, biron foydali ish qilishi qiyin. Bu vaqtlarda stress faktor yetarli kuchga ega bo'lmaydi, natijada organizm o'z imkoniyatlarini ishga solgisi kelmaydi. Shuning uchun ham stress faktorlar ma'lum kuchga ega bo'lishi kerak, shundagina har sohada belgilangan muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritilishi mumkin. Demak, bunday ma'lum normadagi stress reaksiyasi organizmni qarshiligini oshirib uni himoya mexanizmlarini hosil qiladi, chiniqtiradi. Stressni ahamiyati ham aynan shundadir

Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo'lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stresslar –eustress deb nomlanadi. Zero, ko'p miqdordagi, ta'siri kuchli, uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi, shaxs faoliyatida sezilarli o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Xususan, yuzaga kelgan distress holati o'zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Zero, shaxsning intellektual faoliyatida bir qancha o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu holatda: diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e'tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi va bu esa o'z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga, natijada ish ko'lamiga, shaxs faoliyati unumdorligining keskin pastlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari distress holati xotira jarayonlariga ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi, natijada esda saqlash, saqlangan ma'lumotni qayta esga tushirishning qiyinlashuviga olib keladi. Distress holati insonning psixik muvozanatini buzibgina qolmasdan uning

tibbiy ta'sirlari fiziologik tizimlarda ham sezilarli alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Stress vaziyatida organizmning yurak-qon tomir, nerv, hazm, nafas, endokrin kabi tizimlarida bir qancha o'zgarishlar kuzatiladi. Bu holat: -qon bosimining ortib ketishi-gipertoniya; -yurak urishining tezlashuvi- taxikardiya; -hazm traktidagi o'zgarishlar: ishtaxasizlik-anoreksiya, oshqozon-ichak sekretsiasining buzulishi; -nafas harakatlaridagi o'zgarishlar; -asabiy odatlar (qo'llar titrashi, qaltirash, ko'z, qovoqlar uchishi, barmoqlarni qirsillatish)

Ma'lumki, ko'pchilik odamlar har kuni stress omillarining ta'siriga uchrab turadi. Masalan, ishga yoki o'qishga kechikish, pul yoqotib qo'yish, imtihonlardan past baho olish, kishilarning jismoniy va aqliy tabiatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi stress omillardan bo'lib hisoblanadi. Agar odam har kuni shu ahvolda hayot kechirsa aytilgan stress omillarning kuchli ta'sirdan boshqa stress omillarga ham tez beriluvchan bo'lib qoladi. Stress omillar uzoq yillar davomida tibbiyotchilar, biolog va psixolog olimlar tomonidan har tomonlama o'rganilib kelindi va bugungi kunda mehnat qilish sharoitining noqulayliklari havo harorati, shovqin, vibrasiya – tebranish, turli-tuman hidlar va boshqalar, shaxsiy, ruhiy kechinmalar maqsadning noaniq bo'lishi, ertangi kunga ishonchsizlik, istiqbolning yo'qligi va boshqalar sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, jamoa ichida shaxslararo kelishmovchiliklar, o'zaro janjal, uyushqoqlikning yo'qligi, jamoadan ajralib qolish, o'zaro qo'llab – quvvatlashning sustligi yoki butunlay bo'lmasligi tez – tez stress holatlariga olib keladi. Qayt qilingan holatlar baxtga qarshi juda ko'pchilik jamoalarda uchrab turadi

Yuqorida sanab o'tilgan omillarni oldini olish nafaqat ish unumdorligiga balki ishchi xizmatchilarning, rahbar xodimlarning sihat – salomatligini muhofaza qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun har qanday jamoada o'zaro kelishmovchiliklarni oldini olish uchun turli – tuman usullardan foydalanish lozim. Yana shu narsa alohida qayt etish muhimki, stress omillar qancha kuchli bo'lmasin kishilarning ularga nisbatan qanday munosabatda bo'lishi oxirgi natijani keltirib chiqaradi. Agar stress oluvchi shaxs stressga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'lib yuzaga kelgan vaziyatni har tomonlama tahlil qilib shoshilmasdan masalani yechishga

kirishsa, stressdan paydo bo'ladigan zarar uncha kuchli bo'lmaydi. Buning teskarisicha shoshib – pishib masalani mohiyatiga yetmasdan qaror qabul qilinsa, oxirgi natija ancha tashvish keltirishi mumkin. Shuning uchun ham har bir stressga tushuvchi shaxs stress holati haqida hech bo'lmaganida umumiy tushunchaga ega bo'lishi kerak. Kuchli stress omillar shaxsning unga nisbatan noadekvad (mos bo'lmagan) reaksiyani yuzaga kelishiga sabab bo'ladi Deylik Oliy ta'lim tizimidagi islohatlar (kirish imtihonlarining test savol-javoblari bilan almashtirilishi, imtihon va sinovlarning reyting tizimi bilan almashtirilishi, ta'lim olish uchun yangi pedagogik texnologiyalarning qo'llanilishi va boshqalar) ta'lim tarbiya ishida qator ijobiy natijalar bilan birgalikda ma'lum miqdorda stress reaksiyalar uyg'otuvchi omillar bo'lib ham keladi. Shuning uchun talaba yoshlar orasida turli xil xastaliklarning keyinga vaqtlarda keng tarqalishi kabi holatlarning yuzaga kelishi bejiz emas. Bunday salbiy reaksiyalardan qutulish uchun ham stress haqdagi tushunchalarning keng ma'noda yoyilishi uning mohiyatini tushunish, sabablarini aniqlash, qarshi kurash choralarini ishlab chiqish muhimdir.

Stress holatining asoratlari organizmning fiziologik, psixologik hamda hulk – atvor reaksiyalarida qayd qilinadi. Agar stress reaksiyalar qancha kuchli bo'lsa qator yurak qon tomirlari xastaliklarini, oshqozon ichak yara kasalliklarini hamda asab ruhiy kasalliklarini avj oldirish mumkin. Keyinga yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar stress reaksiyalarning organizmdagi barcha tizim va a'zolariga shu jumladan, immun tizimiga ham salbiy ta'sir etadi. Ushbu holatlarni talabalar hayotida ham kuzatish mumkin ya'ni, imtihon va sinovlarning vasvasasi, uyqudan qolish va odatdagi hayot ritmining o'zgarishi immun tizimi faoliyatini pasaytirib yuboradi. Imtihon va sinov sessiyalari paytida 5-6 tadan ziyod bo'lgan imtihonlar talabalarda kuchli salbiy qo'zg'aluvchanlikni oddiy qitiqlagichlarga nisbatan ham kuchli reaksiya berishi va hatto depressiya holatlariga ham olib kelishi mumkin. Bundan ko'rinib turibdiki faoliyat jarayonlarini to'g'ri Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences va samarali tashkil etishda vaqtni to'g'ri taqsimlash, aniq ishlab chiqilgan kunlik rejalar muhim ekanligi o'z tasdiqini topmoqda. Keyingi yuqori o'rinlarda talabalarda xavotirlanish hissining yuqoriligi aniqlanmoqda. Bu esa

talabalardagi xavotirlanish hissini kamaytirish uchun ular bilan maxsus treninglar tashkil etish, motivlashtirish, psixoprofilaktik usullarni qo'llash kerakligini talab qiladi. Keyingi o'rinlarda talabalarning 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. Keltirib o'tilgan stressing salbiy ta'sirlari, aniqlangan diagnostik tahlillar stress moyillikni prognoz qilish, psixodiagnostikasini amalga oshirish va olingan natija va prognoz bo'yicha korreksion va profilaktik ishlarni ishlab chiqish, amalga oshirish muhim ekanligini ta'kidlaydi. Uzoq muddat davom etuvchi ekstremal holatlar, distressning organizmga ta'sirlari natijasida o'zida antistress kayfiyatini olmagan insonlarda turli fiziologik tizimlarida salbiy o'zgarishlarni, kasalliklarni chaqirishi o'z tasdig'ini topgan. Distressning salbiy oqibatlari: -yurak –qon tomir kasalliklari; -nerv tizimi kasalliklari; -hazm tizimidagi kasalliklar va boshqalar.

Psixodiagnostik tahlil natijalari psixokorreksion va psixoterapevtik ishlarni tashkil etish zaruratini yuzaga keltiradi, aks holatlarda jiddiy kasalliklarga duch kelish tabiiy. Bunday holatlarga tushishi mumkin bo'lgan holatdir. Stress holatlarini reaksiyalarini prognoz qilish, tog'ri diagnostikasini amalga oshirish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Diagnostik tahlillarda psixoemotsional, ekstremal vaziyatlarda o'z boshqaruvini yo'qotishi, psixik, fiziologik buzilishlar bo'lishi mumkin bo'lgan shaxslarni oldindan aniqlash mumkin bo'ladi. Bu esa ham tibbiy, ham psixik tomondan buzilishlarni oldini olish-profilaktikasini amalga oshirish imkonini beradi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, distressni davolash uchun alohida dorilar mavjud emas, lekin bunda bizga jismoniy harakatlar yordam beradi, ayniqsa sport bilan shug'ullanish, yaqin qarindoshlar bilan uchrashuvlar, dildan suhbatlashish, yoqtirgan badiiy filmlarni tomosha qilish, teatr va sayoxatlarga borish ham tavsiya etiladi. O'z-o'zini boshqa ishlarga jalb e'tish, o'ziga vaqt ajratish, turli nohushliklar va muammolarni esdan chiqarish, ovqatlanish tartibiga rioya qilish kabilar, kishini har qanday salbiy stress ta'sirlaridan saqlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Dismuxamedova Sh.A., Nishonova Z.T., Jalilova S.X., Karimova Sh. K., Alimbaeva Sh.T. "Yosh va pedagogik psixologiya" T. TDPU, 2013 .
2. Nishonova Z.T., Alimbaeva Sh.T., Sulaymonov M. "Psixologik xizmat".T. "Fan va texnologiyalar" nashriyoti 2014 y
3. Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
5. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. New York: Holt Paperbacks.
6. Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Regulation Failure: A Resource Model of Self-Control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281–284.
7. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218