

## O'QUVCHILAR O'RTASIDA STRESS HAMDA ZO'RIQISH HOLATLARINI OLDINI OLISHGA QARATILGAN SAMARALI PSIXOLOGIK USULLAR

*Mullayeva Saidaxon Jo'ramirzayevna*

*Farg'ona viloyati Buvayda tumani 49-maktab psixologi*

### **ANNOTATSIYA:**

Mazkur maqolada o'quvchilar orasida uchraydigan stress va psixologik zo'riqish holatlarining sabablari hamda ularni oldini olishga qaratilgan samarali psixologik usullar yoritiladi. Shuningdek, oila, maktab va psixologning bu jarayondagi o'rni tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** stress, zo'riqish, o'quvchilar, psixologik usullar, emotsional holat, profilaktika, ijtimoiy muhit, moslashuv, psixologik yordam, relaksatsiya.

### **KIRISH**

Stress — bu inson organizmining tashqi yoki ichki bosim, qiyinchilik yoki muammolarga javob reaksiyasi bo'lib, u ruhiy va jismoniy zo'riqish holatini keltirib chiqaradi. Oddiy qilib aytganda, stress — bu inson o'zini bosim ostida, charchagan, xavotirli yoki bezovta his qiladigan holatdir.

Stress turli vaziyatlarda paydo bo'lishi mumkin. Masalan, imtihonlar, ko'p vazifa yuklamasi, ota-ona yoki o'qituvchilar talabi, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar stressni keltirib chiqaradi. Stressning belgilariga quyidagilar kiradi: inson tez asabiylashadi, charchoqni his qiladi, diqqatini jamlay olmaydi, uyqusi buziladi yoki kayfiyati tez-tez o'zgaradi. Ba'zida u jismoniy holatga ham ta'sir qilib, bosh og'rig'i yoki holsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, stress har doim ham zararli emas. Ba'zi holatlarda u insonni faolroq bo'lishga, mas'uliyatni his qilishga undaydi. Ammo uzoq davom etadigan kuchli stress salbiy oqibatlarga olib keladi.

Bugungi kunda o'quvchilar orasida stress va psixologik zo'riqish holatlari tobora ko'payib bormoqda. Ta'lim yuklamasining ortishi, yuqori talablar, imtihonlar, o'zlashtirish bilan bog'liq muammolar hamda tengdoshlar bilan munosabatlar o'quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress — bu organizmning tashqi

yoki ichki bosimlarga javob reaksiyasi bo‘lib, u uzoq davom etsa, salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

O‘quvchilarda stressning yuzaga kelishiga bir nechta omillar sabab bo‘ladi. Eng avvalo, o‘qish jarayonidagi qiyinchiliklar, baho olishga bo‘lgan bosim va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, ota-onaning yuqori talablari, taqqoslash va tanqid qilish ham bolada ichki zo‘riqishni kuchaytiradi. Oiladagi psixologik muhit ham katta ahamiyatga ega. Agar oilada tinchlik va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lsa, bola stressga bardoshliroq bo‘ladi. Aksincha, asabiy muhit stressni kuchaytiradi.

Stress va zo‘riqish holatlarini oldini olish uchun avvalo o‘quvchilarda ijobiy psixologik muhit yaratish zarur. Maktabda do‘stona, qo‘llab-quvvatlovchi muhit mavjud bo‘lsa, o‘quvchilar o‘zini erkin his qiladi va bu stressni kamaytiradi.

Samarali psixologik usullardan biri — relaksatsiya mashqlaridir. Nafas olish mashqlari, muskul bo‘shashtirish texnikalari o‘quvchilarning asabiy holatini yumshatadi. Bu usullarni darsdan oldin yoki tanaffus paytida qo‘llash foydali hisoblanadi. Yana bir muhim usul — vaqtni to‘g‘ri taqsimlashni o‘rgatishdir. O‘quvchilar o‘z kun tartibini to‘g‘ri tashkil etsa, ortiqcha zo‘riqishdan saqlanadi. Reja asosida ishlash ularda tartib va ishonchni shakllantiradi.

Psixologik treninglar ham samarali vosita hisoblanadi. Ular orqali o‘quvchilarda stressga bardoshlilik, muloqot ko‘nikmalari va o‘zini boshqarish qobiliyatlari rivojlantiriladi. O‘quvchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish ham stressni kamaytiradi. Rag‘batlantirish, kichik yutuqlarni e‘tirof etish va ijobiy fikrlar ularda motivatsiyani kuchaytiradi.

Ota-onalar bilan ishlash ham muhimdir. Ular farzandiga ortiqcha bosim o‘tkazmasligi, uni tushunishi va qo‘llab-quvvatlashi kerak. Ota-onaning mehribon va sabrli munosabati bola ruhiyatini barqaror qiladi.

Maktab psixologi o‘quvchilarning stress darajasini aniqlaydi va ularga individual yordam ko‘rsatadi. Suhbatlar, maslahatlar va psixologik mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarning ichki muammolari hal etiladi. Shuningdek, sport va ijodiy mashg‘ulotlar

ham stressni kamaytirishda katta rol o'ynaydi. Jismoniy faollik va ijodiy faoliyat o'quvchilarning hissiy zo'riqishini kamaytiradi va kayfiyatini yaxshilaydi.

Jamiyat taraqqiyotinig zamonaviy bosqichi axborot asri hisoblanadi. Globallashuvning oqibati va bir vaqtning o'zida uni ta'minlaydigan omil sifatida axborot oqimini haddan ziyod kengayib ketganini e'tirof etishimiz mumkin. Axborotlar sport, shou biznes va san'at olami yangiliklari bilan cheklanmay siyosiy, ilmiy, badiy, rasmiy, norasmiy va x.k. sohalardagi ma'lumotlarni ham taqdim qilishi bilan birga ularni oson qo'lga kirtish imkoniyati ham paydo bo'lgan. Yoshi, kasbi, qiziqishlaridan qat'iy nazar xar bir inson axborotlar olamiga kirib boradi, ularni qabul qiladi, o'zlashtiradi, muomalada bo'ladi. Manashu keng qo'lamdagi axborotlari istemolchilarini katta qatlami sifatida o'smirlarni ko'rsatish mumkin. Sir emaski, zamonaviy o'smir o'z rivojlanish mohiyatiga ko'ra murakkab dunyoda yashamoqda.

Emotsiyalar somatik sohada (mimika va jest) va fiziologik sohada (yurak urishi va nafas olish) turli o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Emotsiyalar ma'lum qonuniyatlar asosida yuzaga keladi: emotsiyam kuchi va sifati, uni ijobiy yoki salbiyligi bu emotsiyani keltirib chiqargan ehtiyojiarga bogliq.

Emotsiyalarni xususiyatlariga ta'sir qiladigan muhim omil bu vaqtdir. Qisqa vaqtda intensiv sodir bo'ladigan emotsiyalar affekt xislardir, uzoq vaqtda kuchsiz namoyon bo'ladiganlan esa kayfiyat hisoblanadi. Ma'lumki, har bir paydo bo'lgan muammoli vaziyat stressni keltirib-chiqarishi mumkin. Stress insonda nerv tizimining qattiq emotsional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir. Stressni insonga safarbar qilivchi ijobiy ta'siri eustress deb nomlanadi, salbiy ta'siri esa distress deyiladi. Eustress insonga ruxiy kuch beradi, faoliyatga undaydi. Distress odamga salbiy tasir qiladi. Uning oqibati aqliy, jismoniy, emotsional va ruhiy zo'riqishga organizmning holdan toyishiga va qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi, oshqozon yallig'lanishiga olib kelishi mumkin. Stresslar doimo subektiv bo'ladi. O'smirlarda stressni paydo bo'lishi va rivojlanishi bolalik davridagi ijtimoiylashuvga bog'liq.

Xususan, onaning qaysarligi, qattiqqo‘lligi, talablarni yuqori qo‘yishi, bironi fikri bilan xisoblashmaslik, yoki, aksincha onaning passivligi, o‘ziga ishonmagasligi bolani stressga tushishiga sabab bo‘lishi mumkin. Otasining e‘tibori kamligi, agressivlik va befarqlik bunday xulq-atvor shakllari ota bilan bola o‘rtasida identifikatsiya imkoniyatini qiyinlashtiradi. Oilaning konfliktliligi, salbiy muhitning bo‘lishi ham ijtimoiylashuvga ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi kechgan ijtimoiylashuv natijasida o‘smir otish davrini boshidan o‘tkazayotganligi bois stresslarga beriluvchan bo‘lib qoladi. Stresslarni bir necha turlarini ko‘rsatish mumkin, ammo ulardan so‘nggi davrlarda ko‘p uchraydigan turi bu informatsion stress hisoblanadi. Informatsion stress emotsional stress turlaridan biri hisoblanadi.

Atrofimizda fan va texnika taraqqiyoti va uni insonga bo‘lgan ta’siri jamiyat va tabiatning tasiridan kuchli va ustun bo‘lib bormoqda. Insoniyat tomonidan to‘plangan va yaratilgan axborot hajmi kengaymoqda va har o‘n yillikda yanada kengayib borishi kuzatilmoqda, ammo inson miyasi va uni tashkil etadigan hujayralarning soni o‘zgarmagan, qolaversa ta’limning davomiyligi ortib bormoqda va shuning o‘zi informatsion stress ortishi xavfini tug‘diradi. Miyaning o‘z imkoniyatlari axborotni qabul qilishi keng, axborot hajmini ortishi xavfli, ammo qisqa muddatda katta hajmdagi axborotni qayta ishlash zaruriyati paydo bo‘lsa bu kuchli asab zo‘rqishini olib keladi va infarmatsion stressni keltirib chiqaradi, ya’ni miyaga kirib turgan axborot hajmi va tezligi, bioiogik va ijtimoiy imkoniyatlarga to‘g‘ri kelmasligi ham infarmatsion stress yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Bu yerda axborot hajmi bir omil bo‘lsa, ikkinchidan vaqt kamligi va unga shaxs motivatsiyasi ijtimoiy sabablar ham qo‘shilsa miyani o‘z o‘zini himoyalash mexanizmi ishlamay qoladi, va inson o‘zini informatsion stresslardan muxofaza qila olmay qoladi. O‘smirlar bunday holatda eng zaif tasirchan guruh sifatida namoyon boladi.

O‘smirlarda informatsion stressning salbiy oqibati sifatida: yolg‘izlikka moyillik, diqqatning tarqoqligi va parishonxotirlik, doimiy charchash, befarqlik va holsizlik, uyqu rejimining buzilishi, ovqatlanishning izdan chiqishi, sababsiz agressiyani namoyon etish, o‘z-o‘zini past baholashi, o‘z kuchiga nisbatan ishonchsizlik kabi holatlarni ko‘rsatish mumkin. Bu esa o‘z navbatida pedagoglar, murabbiylar, ota-onalar va yoshlar tarbiyasi

bilan shugʻullanayotgan barcha insonlar oldida farzandlarimizni informatsion va boshqa stresslardan himoyalash kabi muhim vazifalarni qoymoqda. Bu vazifani amalga oshirish yoʻllarini aniqlash uchun Maxatma Gandining fikrini keltirish oʻrinlidir. M. Gandiga “Globalashuv jarayoniga qanday qaraysiz?” degan savolni berishganda, u shunday maʼnoda javob bergan ekan: “Men tashqaridagi boʻrondan qoʻrqib, derazamni yopib qoʻya olmayman, chunki menga toza havo kerak. Shu bilan birga, toza havo kerak ekan deb derazamni katta ochib ham qoʻya olmayman, chunki mening uyimni changtoʻzon bosib ketishini xohlamayman”.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, oʻquvchilar orasida stress va zoʻriqish holatlarini oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali oʻquvchilarga qulay psixologik muhit yaratish va ularning ruhiy salomatligini saqlash mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:**

1. M.V.Voxidov Umumiy psixologiya. Toshkent 1992 yil.
2. Tigranyan R.A. Stress i yego znachenie dlya organizma. –M., 1998
3. Xaydarov F., Joʻraev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? –T., 1997
- Abduazimov O. Ommaviy axborot vositalari – fuqarolik jamiyatini barpo etish omili. – Toshkent: Akademiya, 2008 98 b.
4. Kenjaboyev A.T. Axborotlashtirish milliy tizimini shakllantirish muammolari. – Toshkent: Ibn-Sino, 2004. – 252 b.
5. Yoqubova M. Axborot texnologiyalarining falsafiy asoslari. /Uslubiy qoʻllanma. Toshkent: Star – Poligraf. 2008