

O'QUVCHILARDA STRESSNING KELIB CHIQISHIGA SABAB BO'LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR VA YECHIMLAR

Gulchehra Abdumuratova Begmurotovna

Qashqadaryo viloyati G'uzor tumani

71-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda stressning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar, uning ta'lim jarayoniga ta'siri hamda stressni bartaraf etishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixologik xizmatlarning stress profilaktikasidagi o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: stress, o'quvchi, psixologik omillar, xavotir, emotsional zo'riqish, ruhiy salomatlik, ta'lim jarayoni, moslashuv, profilaktika, psixologik yordam.

KIRISH

Hozirgi davrda ta'lim tizimida o'quvchilarga qo'yilayotgan talablarning ortib borishi, axborot oqimining kengayishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi stress holatlarining ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Stress inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, u qisqa muddatli holatda foydali bo'lishi mumkin. Biroq uzoq davom etuvchi stress o'quvchining ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilarda stressning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi asosiy psixologik omillardan biri yuqori o'quv yuklamasidir. Nazorat ishlari, imtihonlar, uy vazifalarining ko'pligi hamda yuqori natijalarga erishish istagi o'quvchilarda doimiy zo'riqishni yuzaga keltiradi. Ayrim hollarda bu holat xavotirlanish va o'ziga ishonchsizlik hissining kuchayishiga olib keladi. Oiladagi psixologik muhit ham stressning muhim omillaridan hisoblanadi. Ota-onalar o'rtasidagi nizolar, bolaga nisbatan ortiqcha talabchanlik yoki e'tiborsizlik o'quvchining emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada bola o'zini himoyasiz his qilishi va ruhiy zo'riqishni boshdan kechirishi mumkin. Tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar ham stress manbalaridan biridir. Jamoaga moslashishdagi

muammolar, do'stlar bilan kelishmovchiliklar yoki kamsitilish holatlari o'quvchilarda salbiy his-tuyg'ularni yuzaga keltiradi.

Hans Selye stressni organizmning har qanday talabga moslashishga qaratilgan umumiy reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Uning ilmiy qarashlariga ko'ra, uzoq davom etgan stress insonning psixologik va fiziologik imkoniyatlarini susaytiradi. Stressning belgilari sifatida tez charchash, asabiylashish, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, o'qishga qiziqishning kamayishi va kayfiyatning tez-tez o'zgarishi kuzatiladi. Ushbu belgilarni erta aniqlash stressning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Stressni kamaytirishda psixologik profilaktika tadbirlari samarali hisoblanadi. Maktab psixologlari tomonidan o'tkaziladigan treninglar, relaksatsiya mashqlari, individual suhbatlar va maslahatlar o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, kun tartibiga rioya qilish, sport bilan shug'ullanish va sog'lom turmush tarzini olib borish stress darajasini kamaytiradi. Dam olish va sevimli mashg'ulotlarga vaqt ajratish ham ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Ota-onalar va pedagoglar o'quvchilarga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabatda bo'lishlari, ularning yutuqlarini qadrlashlari va muvaffaqiyatsizlik holatlarida tanqid qilishdan ko'ra yordam berishga intilishlari zarur. Bu o'quvchilarda o'ziga ishonch hissining shakllanishiga xizmat qiladi. «Stress» so'zi odatdagi turmushda va tibbiy atamashunoslikda ancha keng tarqalgan. «Stress» deganda ruhiy zo'riqish va hayajonlanish tushuniladi. Odam qattiq siqilsa: «Kecha men stressga uchradim», deydi. Bu so'zni turmushda ishlatish shunga olib keldiki, XX asr oxiriga kelib, «stress» so'zi ishlatilganda odamlar faqat salbiy ruhiy zo'riqishni tushunadigan bo'lib qolishdi. Aslida «stress» so'zini faqat salbiy ma'noda tushunish noto'g'ridir. «Stress» atamasini 1936 yili fanga kanadalik fiziolog olim G. Sele (1907–1982) kiritgan.

Stress – organizmning stressorga nisbatan javob reaksiyasi. Hayot bor joyda stress bor, uning bo'lmasligi o'lim deganidir (G. Sele, 1956). Stress aslida «hayot» tushunchasiga hamohang. G. Sele bu muammoni ochiq-oydin yoritib berdi. Stress odam uchun xavf tug'dirmaydi. Distress xavflidir. Distress – organizmda psixofiziologik jarayonlarni izdan chiqaruvchi va unga falokatli ta'sir ko'rsatuvchi negativ omil. Stress esa ijobiy va salbiy

turlarga ajratiladi. Lekin fiziologik nuqtai nazardan olganda, organizmning kuchli shodlikka va qayg'uga javob reaksiyasi bir xil bo'ladi. «Stress kasalliklari» degan tushuncha noto'g'ridir, «distress kasalliklari» deyilsa, to'g'riroq bo'ladi, degan edi G. Sele. G.Sele stressni 3 ta asosiy bosqichga ajratgan:

1-bosqich – xavotirlanish bosqichi. AQB va tana harorati pasayadi, kapillyarlar qon bilan to'lishadi, qonda qand miqdori kamayadi, alkaloz kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida funktsional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

2-bosqich – qarshilik ko'rsatish bosqichi. Alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va buyrak usti bezi qobig'i shishadi, kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi.

3-bosqich – toliqish bosqichi. Yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik reaksiyalarni G.Selegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishlar bilan stress orasida bog'liqlik darajasiga e'tibor berilmagan. 2-rasmda stressning ichki a'zolar faoliyati va ichki sekretiya bezlari bilan munosabati ko'rsatilgan.

Stress qanday qilib distressga o'tadi? Haddan tashqari umumiy moslashuv sindromi qanday qilib yuzaga keladi? Bu muammolar hozirgi kunda olimlar tomonidan yana o'rganib kelinmoqda. G.Sele ta'biri bilan aytganda, odamni yoshligidan «paxtaga o'rab-chirmash», ya'ni uni muammolardan asrab-avaylash umumiy moslashuv sindromining pasayishiga olib keladi. Bunda stress distressga o'tishi mumkin. Stressga munosabat nuqtai nazaridan, biz duch keladigan vaziyat yoqimli yoki yoqimsiz bo'lishi muhim emas. Qayta qurish yoki moslashishga bo'lgan ehtiyojning intensivligi muhim. Biroq bu shunday miqdoriy biokimyoviy o'lchovlar shuni ko'rsatadiki, ba'zi reaksiyalar o'ziga xos emas va ta'sir qilishning barcha turlari uchun bir xil bo'ladi. Uzoq vaqt davomida tibbiyot bunday stereotipik javob mavjudligini tan olmadi. Turli vazifalar, aslida hamma vazifalar bir xil fidoyilikni talab qilishi kulgili tuyuldi. Ammo agar siz bu haqda o'ylayotgan bo'lsangiz,

unda kundalik hayotda o'ziga xos hodisalar bir vaqtning o'zida umumiy o'ziga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega bo'lgan shunga o'xshash vaziyatlar ko'p uchraydi.

Jismoniy mashqlarni boshlash uchun siz boshlang'ich pozitsiyasini egallashingiz kerak: orqa tomon yotib, oyoqlari bir -biridan yoyilib, oyoq barmoqlari tashqariga burildi, qo'llar tanasi bo'ylab erkin yotadi (kaftlar yuqoriga). Bosh biroz orqaga tashlangan. Butun vujudi bo'shashadi, ko'zlari yumiladi, burun orqali nafas oladi.

Quyidagi vaziyatda stressdan halos bo'lish va dam olish mashqlariga misollar keltirilgan:

1. Ko'zlaringizni yumib, taxminan 2 daqiqa harakatsiz yoting. Siz turgan xonani tasavvur qilishga harakat qiling. Birinchidan, butun xonani (devorlar bo'ylab) aqliy yurishga harakat qiling, so'ngra tananing butun perimetri bo'ylab - boshdan to tovongacha va orqada harakat qilish.

2. Nafasingizni diqqat bilan kuzatib turing, burun orqali nafas olayotganingizni passiv ravishda anglab oling. Siz nafas olayotgan havo siz chiqarayotgan havodan bir oz sovuqroq ekanligiga e'tibor berishlik. Nafas olishingizga 1-2 daqiqa e'tiboringizni qarating. Boshqa hech narsa haqida o'ylamaslikka harakat qilish.

3. Sayoz nafas oling va nafasingizni bir zum ushlab turing. Shu bilan birga, butun mushaklarni bir necha soniya davomida keskin tarang qilib, butun tanadagi kuchlanishni sezishga harakat qilish. Nafas olayotganda dam olish va 3 marta takrorlash.

Oddiy sharoitda hech kim nafas olish haqida o'ylamaydi yoki eslamaydi. Ammo, negadir, me'yordan chetga chiqish paydo bo'lganda, to'satdan nafas olish qiyinlashadi. Nafas olish qiyinlashib, og'irlashib, stress yoki stress bilan kechadi. Va aksincha, kuchli qo'rquv, biror narsani keskin kutish bilan odamlar beixtiyor nafaslarini ushlab turadilar (nafaslarini ushlab turadilar). Biror kishi nafasni ongli ravishda nazorat qilib, uni tinchlantirish, kuchlanishni engillashtirish uchun ishlatishi mumkin - mushak va ruhiy, shuning uchun nafasni avtoregulyatsiya qilish ge'vseme va kontsentratsiya bilan birgalikda stress bilan kurashishning samarali vositasiga aylanishi mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqlari har qanday pozitsiyada bajarilishi mumkin. Faqat bitta shart kerak: umurtqa pog'onasi qat'iy vertikal yoki gorizontal holatda bo'lishi kerak. Bu tabiiy, erkin,

kuchlanishsiz nafas olish, ko'krak va qorin muskullarini to'liq cho'zish imkonini beradi. Boshning to'g'ri pozitsiyasi ham juda muhim: u bo'yniga tekis va erkin o'tirishi kerak.

Bo'shashgan, tik turgan bosh ko'kragini va tananing boshqa qismlarini ma'lum darajada yuqoriga cho'zadi. Agar hamma narsa tartibda bo'lsa va mushaklar bo'shashsa, siz doimo nafasingizni erkin boshqarishingiz mumkin. Biz bu erda qanday nafas olish mashqlari haqida batafsil to'xtalmaymiz (ularni adabiyotda topish oson), lekin biz quyidagi xulosalarni beramiz. Mutaxassislar psixologik chidamlilikka bir qator omillarni, jumladan, ilgari qayd etilgan nazorat va o'zini o'zi qadrlash, shuningdek, tanqidiylik darajasi, optimizm, ichki qarama-qarshiliklarning mavjudligi, shaxsiy ma'noga ta'sir qiladigan e'tiqodlar va axloqiy qadriyatlar bilan bog'liq. stressli vaziyat.[90-96]

Har bir inson stressli vaziyatlarni engish uchun o'ziga xos qobiliyatga ega. Har bir insonning stressning o'ziga xos "bo'sagi darajasi" bor. Tanqidiylik inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va voqealarni bashorat qilishning ahamiyati darajasini aks ettiradi. Inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va bashorat qilish hissi qanchalik muhim bo'lsa, u stressli hodisaga shunchalik og'riqli bo'ladi. Shuningdek, optimistik va quvnoq insonlar psixologik jihatdan chidamliroq ekanligi qayd etildi. Insonning stressli hodisaning ma'nosini shaxsiy tushunishi katta ahamiyatga ega. Mashhur psixiatr V.Frankl o'z asarlarida (xususan, "Ma'no izlagan odam" kitobida) inson undagi ma'noni ko'rsa, har qanday narsaga chidashi mumkinligini ishonchli ko'rsatgan. O'z-o'zini baholash - bu sizning imkoniyatlaringizni baholash. Agar odamlar o'zlarini va shunga mos ravishda o'zlarining qobiliyatlarini etarlicha yuqori baholasalar, ehtimol ular stressli vaziyatlarni engib o'tish mumkin va shuning uchun hissiy munosabat nuqtai nazaridan kamroq qiyin deb bilishadi. Shunday qilib, stress yuzaga kelganda, o'zini-o'zi hurmat qiladigan odamlar o'zini past baholaydiganlarga qaraganda yaxshiroq kurashadi, bu ularga o'z imkoniyatlari haqida qo'shimcha ma'lumot beradi va o'z navbatida, o'z-o'zini hurmat qilishni yanada kuchaytirishga yordam beradi.

Qiyin vaziyatlarga duch kelgan odam har kuni atrofidagi jismoniy va ijtimoiy muhitga moslashadi. Psixologik stress - bu turli xil ekstremal ta'sirlarga (stressorlarga) javoban yuzaga keladigan keng ko'lamli hissiy holatlar va inson harakatlariga ishora qilish uchun

ishlatiladigan tushuncha. Psixologik stressning rivojlanishiga ko‘plab omillar ta'sir qiladi, ular orasida stressli hodisaning xususiyatlari, voqeani shaxs tomonidan talqin qilish, odamning o‘tmishdagi tajribasining ta'siri, vaziyatdan xabardorligi (xabardorligi), individual va shaxsiy xususiyatlar. bir kishining. O‘z navbatida, stress insonning ruhiy jarayonlariga, xususan, yuqori ruhiy funktsiyalarga ta'sir qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda stressning yuzaga kelishiga turli psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo‘ladi. Stressning oldini olishda oila, maktab va psixologik xizmatlarning hamkorligi, sog‘lom psixologik muhit yaratish hamda o‘quvchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
5. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. Hans Selye. Stress nazariyasi va umumiy moslashuv sindromi.
7. Richard Lazarus. Stress va kognitiv baholash nazariyasi.