

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI Z.M.BOBUR NOMIDAGI ANDIJON DAVLAT
UNIVERSITETI**

UDK 152.26

**MAGISTRATURA BO'LIMI
“Pedagogika va psixologiya” kafedrası**

“TASDIQLAYMAN”

Bo'lim boshlig'i

N.I.Asqarov_____

“ _____ ” _____ 2017 yil

“HIMOYAGA QO'YILDI”

Kafedra mudiri

M.V.Xalimova_____

“ _____ ” _____ 2017 yil

**«O`smirlik davrida stress holatlar diagnostikasi
va korreksiyasi»**

MAVZUSIDAGI

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI

Bajardi: Jalolova Mohigul Odiljon qizi

“Pedagogika - psixologiya” mutaxassisligi magistranti

Ilmiy rahbar: p.f.d., prof. N. S. Safoyev

ANDIJON – 2017

MAVZU: O‘SMIRLIK DAVRIDA STRESS HOLATLAR DIAGNOSTIKASI VA KORREKSIYASI

MUNDARIJA:

Kirish	5
1.BOB. Psixik holatlar va stress	
1.1. Psixik holatlar va ularning nazariy metodologik asoslari	11
1.2. Stress va unga nazariy yondashuv.....	18
1.3. Hissiy zo‘riqlashlarni keltirib chiqaruvchi sabablar va ularning namoyon bo‘lishi	26
1.4. Hissiy zo‘riqlashlarda psixoprofilaktika va korreksiyaning o‘rni.....	33
I Bob bo‘yicha xulosa.....	38
2.BOB. O‘smir psixologiyasining nazariy asoslari va o‘smirlik davrida stress holati, uni bartaraf etishning psixologik jihatlari	
2.1. O‘smirlik davrining psixologik va fiziologik o‘zgarishlari.....	40
2.2. O‘smirlik davridagi nizoli vaziyatlarning ruhiyatga ta‘siri	44
2.3. O‘smir aggressiv xulqining stressni yuzaga keltiruvchi omili sifatida.....	48
II Bob bo‘yicha xulosalar.....	54
3.BOB. O‘quv faoliyati davrida stress holatlarini yuzaga kelishi va uni bartaraf etish usullari	
3.1. O‘smirlar faoliyatidagi stress va xissiy zo‘riqlashlarning kelib chiqishini eksperimental o‘rganish.....	55
3.2 O‘smirlar psixologik holatlarini va xissiy zo‘riqlashlarini o‘rganish natijalari.....	60
Xulosa	78
Glossariy	79
Foydalanilgan adabiyotlar	82
Ilovalar	84

**“O`smirlik davrida stress holatlar diagnostikasi va korreksiyasi” mavzusidagi
magistrlik dissertatsiyasiga**

ANNOTATSIYA

O`zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach dastlabki kundanoq ta`lim muassasalarining oldiga muhim yangi va ustuvor vazifalarni qo`ydi. Kundalik hayotning tobora shiddatli tus olayotgani insonga bo`layotgan axborot xurujining ko`pligi, ijtimoiy muammolarning haddan ziyod zidlashuvi natijasida asablarning taranglashishi juda ko`p insonlarni stress holatiga duchor etmoqda. Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi shundaki, o`smirlik yoshi davri murakkab davr bo`lib, o`ziga xos psixik zo`riqishlar natijasida stress holatlarning yuzaga kelishiga moyillik yuqori. Dissertatsiyaning ilmiy yangiligi zo`riqishlarni bartaraf etish jihatlarini nazariy va amaliy yoritishga asoslanganligi bilan ahamiyatga egadir.

Dissertatsiya kirish, III bob, 9 paragraf, boblar yuzasidan xulosalar, tavsiya, xotima, ilova va foydalanilgan adabiyotlar ro`yxatidan iborat.

Kirish qismida mavzuning dolzarbligi, o`rganilganlik darajasi, predmeti, obyekti, ilmiy farazi, metodologik asosi, metodlari, ximoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar yoritilgan.

Birinchi bob “Psixik holatlar va stress” deb nomlangan va o`z ichiga psixik holatlar, hissiy zo`riqish va stress holatlarini nazariy yoritilgan.

II bob O`smirlik davrining fiziologik va psixologik o`zgarishlari va bu yoshda stress, agressiya holatlarining ruhiyatga ta`sirini yoritgan.

III bob esa o`smirlar faoliyatidagi stress va xissiy zo`riqishlarning kelib chiqishini eksperimental tadqiq qilishga bag`ishlangan.

Dissertatsiya ishi nizom talablariga javob beradi. Amaliy ahamiyatini e`tirof etgan holda dissertatsiya ishini ochiq himoyaga tavsiya qilaman.

Ilmiy rahbar

p.f.d., prof S.N.Safoyev

Magistratura talabasi:

Jalolova M.O

The annotation of master dissertation about “Diagnosis and correction of teenagers’ stress ”

The main goal and driving force of all the fundamental changes in Uzbekistan is the human being, his harmonious development and prosperity. Therefore the task of education, the task of rising up a new generation, capable of national renaissance will remain the prerogative of the state constitute a priority. New and main tasks were set before educational institutions from the early days of independence. As a result of increasing speed of life, number of informational attacks and social problems people get into stress easily nowadays. The age of teenagers is the most difficult period in life. Because of peculiar psychological problems have a tendency to get into stress easily at that time. The actuality of the dissertation is to investigate the above given opinion. The novelty of the work is to give theoretical and practical basis of the ways of overcoming stress.

The work consists of an introduction, main part with three chapters, 9 paragraphs, conclusion, recommendation, afterwards, appendix and bibliography.

Introduction notes specific topic chosen, which is determined by the relevance and novelty, the actuality of the theme, the object and subject of the research, scientific hypothesis, methodological basis, methods of the research.

In the first chapter “Psychological condition and stress” the theoretical basis of psychological conditions, emotional tiredness and stress are given.

In the second chapter the psychological and physiological changes at the age of teenagers, stress at this age and effect of aggression to psychology are discussed.

The third chapter is devoted to the experimental research of the nature of stress and psychological tiredness of teenagers. The work totally fills the requirements for the thesis.

Practical importance of the work is high and I recommend the thesis to be defended.

Scientific supervisor:

S.N.Safoyev

The author of research work:

Jalolova M. O

Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach barcha sohalarda bo'lgani kabi ta'lim sohasida ham tub islohotlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" zamon talablariga javob beradigan pedagogik xodimlar tayyorlashni bosh vazifa qilib qo'ydi. Birinchi Prezidentimiz Islom Abdug'aniyevich Karimov ta'kidlaganlaridek: "Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro'-e'tibori avvalambor farzandlarimizning unib-o'sib, ulg'ayib qanday inson bo'lib hayotga kirib borishiga bog'liqdir. Biz bunday o'tkir haqiqatni hech qachon unutmasligimiz kerak".

Nazariy bilimlar hamda amaliy malakalarga ega bo'lgan va yangi zamonaviy muammolarni muvaffaqiyatli hal qila oladigan mutaxassislar tayyorlash bilan bog'liq ishlar bugun yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Respublikamizning rivoji, ravnaqi oliy maktablarda tayyorlanayotgan mutaxassislarga bog'liq ekan, ularni har tomonlama yetuk insonlar qilib tarbiyalash kerak. O'qituvchi bilan o'smirning hamkorlikdagi faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yish bo'lajak mutaxassislar kasbiy tayyorgarligining asosiy omillaridan biridir. Shu o'rinda birinchi prezidentimiz fikrlarini eslamoq joizdir. "Ildizi baquvvat, ya'ni ruhan bardam, ongi tiyran ma'naviy nuqtai nazardan yuksak kishilar bilangina buyuk zamin yaratishimizga ishonaman."¹

Respublikamizda amalga oshirilayotgan ta'lim siyosatining muhim jihatlaridan biri yosh avlodni har tomonlama barkamol insonlar qilib tarbiyalashdan iboratdir. Barkamol inson ma'naviy jihatdan yetuk, o'z vatanining tarixi, buguni va kelajagi uchun qayg'uradigan, shuningdek, jamiyatning-ijtimoiy iqtisodiy taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shish ishtiyoqida yonib yashaydigan shaxs bo'lib, bunday shaxsni tarbiyalash bugungi kun talabidir. O'zbekiston Respublikasi mustaqilligini qo'lga kiritib, jahonning rivojlangan davlatlar qatoridan o'zining

¹I.A.Karimov- Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch.T"Ma'naviyat" 2008 y 48b

munosib o'rnini egallash sari dadil qadamlari bilan ilgarilab borar ekan, shubhasis, shu mustaqilligini va uning porloq istiqbolini ta'minlovchi asosiy omil bo'lish inson omilining ahamiyati tobora ortib boraverdi. Chunki, ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan rivojlangan har qanday davlat quvvatini va uning salohiyatini birinchi navbatda shu davlatni har tomonlama rivojlangan, taraqqiyotning bugungi va ertangi kuni intellektual va ahloqiy, ijtimoiy-psixologik jihatlari bilan javob bera oladigan fuqarolari, ishlab chiqarish va boshqaruv tizimlarida faoliyat ko'rsata oladigan kadrlar belgilab beradi. Bunday kadrlar esa shu Vatan uchun xizmat qiladigan shu yurtni deb, shu elni deb yashaydigan shu yurt farzandlari orasidan yetishib chiqadi va tarbiyalanadi.

Shaxsning har tomonlama kamol topishi ta'lim jarayoni, uning tashkil etilishi va amalga oshirish usul va vositalariga ham muayyan darajada bog'liqdir. Muvaffaqiyatli ta'lim olish, bilimlarni egallashning optimal asosi o'quv, intellektual ko'nikma va malakaning shaxsdagi o'zlikni anglash, o'z-o'zini baholash hamda bilish kabi ko'rsatgichlar bilan uyg'un ravishda shakllanishi hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi:

Psixologik bilimlarni inson tomonidan o'rganilishi shuning uchun ham muhimki odamlarning bilimdonligi nafaqat tashqi olamda ro'y berayotgan obyektiv hodisalar mohiyatiga aloqador bilimlar majmuiga ega bo'lish bilan, balki hayotda munosib o'rin egallash, o'z ichki imkoniyatlari va salohiyatidan samarali foydalangan holda faoliyatini oqilona tashkil etishning barcha sirlaridan boxabar bo'lish, o'ziga va o'zgalarga ta'sir ko'rsatishning usul va vositalarini bilish va ulardan o'z o'rnida unumli foydalanishni nazarda tutadi.

Kundalik hayotning tobora shiddatli tus olayotgani insonga bo'layotgan axborot xurujining ko'pligi, ijtimoiy muammolarning haddan ziyod zidlashuvi natijasida asablarning taranglashishi juda ko'p insonlarni stress holatiga duchor etmoqda.

Shu nuqtai nazardan bizning tanlagan mavzuimiz o'smirlik yoshi davridagi o'ziga xos psixik zo'riqishlar asosida stress holatlarning yuzaga kelishi va uni

bartaraf etish jihatlarini nazariy va amaliy yoritishga asoslanganligi bilan axamiyatga egadir.

Magistrlik dissertatsiyasi obyekti: Farg`ona viloyati Farg`ona shahri 10-sonli umumta`lim maktabining 6-<sup>A</sup> va 6-<sup>B</sup> sinf, 61 nafar o`smir respondentlar.

Magistrlik dissertatsiyasi predmeti: O`smirlik yoshidagi hissiy zo`riqishlar asosida yuzaga keladigan stress holatlarini tadqiq etish.

Magistrlik dissertatsiyasi maqsadi: O`smirlik yoshida stress holatini kelib chiqish sabablari va uni bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini nazariy va amaliy taxlil etish va umumlashtirilgan xulosalar, tavsiyalar ishlab chiqish.

Magistrlik dissertatsiyasi farazini isbotlash uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Muammoning o`rganilganlik darajasini aniqlash.
2. Mavzuga oid psixologik adabiyotlarni tahlil qilish.
3. Magistrlik dissertatsiyasi metodi va metodikalarini tanlash.
4. Metodikalarni moslashtirish.
5. Tajriba-sinov ishlarini o`tkazish.
6. Natijalarni miqdoriy va sifat tahlil qilish asosida xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.
7. O`smirlik yoshi davrining hissiy zo`riqishlarini yuzaga keltiruvchi individual ta`sirlanish va tashqi ta`sirlarni bartaraf etish yo`llarini aniqlash.

Magistrlik dissertatsiyasining ilmiy yangiligi:

1. Stress holati bo'yicha nazariy manbalarning boyitilganligi.
2. O`smirlar stress holatini o`rganishda zamonviy yondashilganligi.

Magistrlik dissertatsiyasining farazi: O`smirlik yoshida eng ko`p uchraydigan hissiy zo`riqish – stress bo`lishi, uning kechishi, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari ham taraqqiyot motivatsiyasiga bog`liq bo`lishi mumkin. Taraqqiyot motivatsiyasi qanchalik yuqori bo`lsa, hissiy zo`riqishlar shunchalik kam bo`ladi va ular o`smirlik yoshidan o`spirinlik yoshiga o`tgan sari kamayib borishi mumkin. Shuningdek o`smirlik davridagi krizis holatlari ham stressni

kuchaytirishi mumkin. Agar o'smirlar bilan olib boriladigan psixoprofilaktik ishlarni to'g'ri tashkil etilsa ulardagi stressni oldini olish imkoniyati oshishi mumkin.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi: Psixik holatlarni izchil o'rganish eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganlar. "Holat" tushunchasi falsafiy tushuncha sifatida Kant va Gegel ishlarida ham keltirilgan. Psixik holatlarni izchil o'rganish U.Djemsdan boshlanadi. Bu sohadagi eng birinchi ilmiy ish O.A.Chernikovaning 1937 yilda bosilib chiqqan maqolasi bo'lib, u sportchining startdan oldingi hissiy holatlarini o'rganishga bag'ishlangan edi. Shundan so'ng sport psixologiyasida psixik holatlar A. S. Puni, F. S. Yegorov, V. V. Vasilev, Ya.B. Lextman, K. M. Smirnov, V. F. Spiridonov, A. N. Krestovnikov va boshqalarning ishlarida o'rganildi. V. A. Ganzenning fikricha, 1964 yilda N. D. Levitovning "Odamning psixik holatlari haqida" nomli kitobi nashr etilishi bilan bu muammoni o'rganish tarixida yangi davr boshlandi. Shundan so'ng psixologiya psixik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi fanga aylandi. N. D. Levitov, B. G. Anan'ev, V. N. Myasishev, A. G. Kovalyov, K. K. Platonov, V. S. Merlin va boshqalar o'smirlik yoshi davrida ro'y berishi mumkin bo'lgan hissiy zo'riqishlar va stress holatlarini psixologik xususiyatlarini atroflicha tadqiq etishga harakat qilganlar.

A.O.Proxorov, B.G.Anan'ev, F.Ye.Vasilyuklarning izlanishlari natijasida stressning shaxs faolligiga salbiy ta'sir etishini asoslab beriladi.

Psixologiya bilan bir qatorda psixik holatlar va ularning ta'sirlanish jarayonida yuzaga keladigan stress muammosi bilan boshqa turdosh fanlar ham shug'ullana boshladi. P.S.Kupalov, V.I. Myasishev, B. F. Lomovlarning tavsiflashlaricha yoshga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarning shakllanish davrida tashqi ta'sirlar natijasida yuzaga keladigan xissiy zo'riqishlar funksional va emotsional o'zgarishlarga olib keladi. P.K.Anoxinning fikricha, mazkur xususiyatlar ichida eng muhimi insonning munosabatlaridir. O'smirlik yoshi davridagi xissiy zo'riqishlar va ular natijasida yuzaga keladigan stress va

depressiya holatlari hali ham psixolog, tibbiyot, fiziolog olimlar magistrlik dissertatsiyasi obyekti sifatida o'rganilib kelinmoqdaki, uning o'z yechimini topishga qaratilgan ko'plab tomonlari va jihatlari xali ham mavjud.

Magistrlik dissertatsiyasining metodologik asosini O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim-tarbiya, har tomonlama yetuk, barkamol shaxsni tarbiyalash haqidagi fikr-mulohazalari, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", psixologiya fanining asosiy tamoyillari – determinizm, ong va faoliyat birligi, psixika va ongning faoliyatda rivojlanish tamoyillari tashkil etadi.

Magistrlik dissertatsiyasi metodlari:

- kuzatish;
- suhbat;
- test (Yu.V.Shcherbatixning "O'quv faoliyati bilan bog'liq stresslarni o'rganish" testi, Shaxsning stressga bardoshlilikini aniqlash testi; O'smirlarda stress holatini diagnostika qilish so'rovnomasi;)

Magistrlik dissertatsiyasining ilmiy nazariy axamiyati: unda o'smirlik yoshidagi taraqqiyot jarayoni bilan bog'liq hissiy zo'riqishlarni o'rganishga bag'ishlangan ilmiy adabiyotlar tahlil qilinganligi, stresslarga sabab bo'luvchi obyektiv va subyektiv omillar ta'siri ochib berilganligi, uni bartaraf etish usullari, mohiyati ochib berilganligidadir. Shuningdek taxlil qilingan va to'plangan materiallardan yosh va pedagogik psixologiyasi, oila psixologiyasi, psixologik konfliktologiya fanlaridan ma'ruza matnlari tayorlashda, o'quv mashg'ulotlari olib borishda va amaliy seminarlar tashkil etishda foydalanish mumkin.

Magistrlik dissertatsiyasining amaliy axamiyati: unda keltirilgan xulosalarning pedagog va o'quvchilarga o'smirlik yoshida olib boriladigan ta'lim-tarbiya jarayonida paydo bo'ladigan hissiy zo'riqishlarni bartaraf etishda foydalanish imkoniyatiga ega bo'lishidir.

Ximoyaga olib chiqadigan holatlar

1 Stressning inson psixikasining ximoyalanish mexanizmini shakllantirish asosi ekanligi.

2. O‘smirlik davridagi krizis holatlari va stressning vujudga kelish sabablari.
3. Stressni oldini olishda psixoprofilaktikaning o‘rni
4. O‘smirlar xulq atvoridagi o‘zgarishlarning stress holatiga ta’siri.

Magistrlik dissertatsiyasi ishining tuzilishi va hajmi: Kirish, 3 bob, 8 bo‘lim, xulosa, tavsiya va adabiyotlardan iborat. Mavjud metodiklar va olingan natijalar jadvallar asosida ilovada keltirilgan. Jami 98 sahifadan tashkil topgan.

1.BOB. Psixik holatlar va stress.

1.1. Psixik holatlar va ularning nazariy metodologik asoslari

Psixik holatlarni izchil o'rganish eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganlar. "Holat" tushunchasi falsafiy tushuncha sifatida Kant va Hegel ishlarida ham keltirilgan². Psixik holatlarni izchil o'rganish U.Djemsdan boshlanadi. U psixologiyani ong holatlarini tavsiflovchi va o'rganuvchi fan bo'lishi kerak degan g'oyani ilgari surgan. Ong holati sifatida u sezgi, xohish, emotsiya, bilish jarayonlari, fikrlar, qarorlar va niyatlarni tushunadi. Psixik holat tushunchasining keyingi rivojlanishi rus psixologiyasining taraqqiyoti bilan bog'liq. Bu sohadagi eng birinchi ilmiy ish O.A.Chernikovaning 1937 yilda bosilib chiqqan maqolasi bo'lib, u sportchining startdan oldingi hissiy holatlarini o'rganishga bag'ishlangan edi. Shundan so'ng sport psixologiyasida psixik holatlar A.S.Puni, F.S.Yegorov, V.V.Vasilev, Ya.B.Lextman, K.M.Smirnov, V.F.Spiridonov, A.N.Krestovnikov va boshqalarning ishlarida o'rganildi. V.A.Ganzenning fikricha, 1964 yilda N.D.Levitovning "Odamning psixik holatlari haqida" nomli kitobi nashr etilishi bilan bu muammoni o'rganish tarixida yangi davr boshlandi. Shundan so'ng psixologiya psixik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi fanga aylandi. N.D.Levitovning fikricha, " psixik holat inson xulq-atvori va faoliyatining muayyan vaqt oralig'idagi yaxlit tavsifi sifatida aks ettirilayotgan predmet va hodisalarning ta'sirida vujudga keladigan shaxs xususiyati va holatidir".

Keyinchalik bu muammo bilan B.G.Anan'ev, V.N.Myasishev, A.G.Kovalyov, K. K.Platonov, V.S.Merlin va boshqalar shug'ullanishgan.

A.O.Proxorov, B.G.Anan'ev, F.Ye.Vasilyuklarning fikricha, insonning turli hatti-harakati va faoliyati bir necha psixik holatlar fonida namoyon bo'ladi, faoliyatning muvaffaqiyatiga ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi. A.O.Proxorov har qanday psixik holatning paydo bo'lishida ikkita bo'g'in borligini ta'kidlaydi.

Birinchidan, individning hayot faoliyatida namoyon bo'luvchi tashqi muhit

² Psixologiya tarixi Sh.Baratov. Ma'ruzalar matni-T..1996.46b

sharoiti va individ psixik xususiyatlari muvozanati darajasini ifodalovchi vaziyat, muhitning o'zgarishi, vaziyatning o'zgarishi, psixik holatlardagi o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, fikrlash faoliyatidagi muammoli vaziyat psixik zo'riqishni kuchaytirishi va bilish faoliyatidagi frustratsiyaga olib kelishi mumkin.

Ikkinchidan, individning shaxsga xos xususiyatlarini ifodalovchi subyektiv ichki sharoitlar (tajriba, ko'nikma, malaka, bilim) yig'indisi sifatida tashqi muhit ta'sirlarini vositali tarzda idrok qiladi. Har qanday "ichki sharoit"ning o'zgarishi o'z ortidan psixik holatlardagi o'zgarishlarni olib keladi.

Psixologiya bilan bir qatorda psixik holatlar muammosi bilan boshqa turdosh fanlar ham shug'ullana boshladi. I.P.Pavlov fikricha, "Bu holat biz uchun birlamchi haqiqat bo'lib, insoniyat taraqqiyotini ta'minlovchi kundalik hayotda bizni yo'naltirib turuvchidir".

Fiziologiyada psixik holatlarni o'rganish bilan bog'liq yana bir magistrlik dissertatsiyasilar P.S.Kupalov nomi bilan bog'liq. Uning fikricha, vaqtinchalik holat tashqi muhit ta'sirida shartsiz refleks mexanizmlari asosida ro'y beradi. V.I.Myasishev psixik holatni shaxs tarkibidagi tuzilmalardan biri sifatida jarayonlar, holatlar va munosabatlar bilan bir qatarga qo'yadi. B.F.Lomov fikricha esa, "Psixik jarayonlar, holatlar va xususiyatlar inson organizmidan tashqi holda mavjud bo'lmaydi. Ular inson miyasining vazifasi sifatida biologik taraqqiyot va insoniyat tarixi davomida rivojlanib kelgan. Shuning uchun psixika qonunlarini aniqlash, eng avvalo, inson miyasi, asab tizimi va butun organizmning ish faoliyatini o'rganishdan iborat bo'lishi kerak".

Psixologik va biologik omillarning birligi psixik holatlarni baholashning obyektivligi tamoyiliga asoslanib, psixik holatlarni o'rganish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi: funksional va emotsional holatlarni o'rganish. Psixik holatlarni tasniflashda har xil yondoshuvlar mavjud. Ularga ko'ra aqliy, emotsional, irodaviy faollik va passivlik, stress, ko'tarilish, o'zini yo'qotib qo'yish, to'yinish, kutish, yolg'izlik va boshqalarni ajratish mumkin. Umumlashganlik darajasiga ko'ra holatlar umumiy, turga xos va individual bo'lishi mumkin. Masalan, holatlarlarning tavsificha ularning subyekt tomonining anglanganlik darajasiga

bog'liq.

P.K.Anoxinning fikricha, mazkur xususiyatlar ichida eng muhimi insonning munosabatlaridir. Holat tarkibida inson ongi va o'z-o'zini anglash darajasini bildiradi. Ong xususiyati sifatidagi munosabat –borliqqa bo'lgan munosabatdir. O'z-o'zini anglash tavsifi sifatida – o'zini boshqarish, nazorat qilish, baholashdir.

Holatning tavsifi va parametrlari bilan bir qatorda uning funksiyasi (vazifalari)ni ham ko'rsatish mumkin. Ular ichida eng muhimi sifatida: a) boshqarish (regulyatsiya); b) alohida psixik holat va xususiyatlarni birlashtirish (integratsiya) vazifasini ko'rsatish mumkin.

V.I.Chirkov diagnostik maqsadlarda psixik holatlarga ta'sir etuvchi beshta omil borligini ko'rsatadi. Ular: kayfiyat, muvaffaqiyat ehtimolligini baholash, motivatsiya, tetiklik darajasi va ishga munosabat. Bu beshta omilni u uch guruhga birlashtiradi: motivatsion undovchi (kayfiyat va motivatsiya), hissiy baholovchi (muvaffaqiyat ehtimolligini baholash va ishga munosabat), faollashtiruvchi-quvvatlantiruvchi (tetiklik, bardamlilik darajasi).

O'zining dinamik tabiatiga ko'ra psixik holatlar jarayonlar va xususiyatlar o'rtasidagi oraliq o'rinni egallaydi. Ma'lumki, ba'zi psixik jarayonlar (diqqat) ayrim holda shaxsning holati sifatida ham qaraladi. Xususiyatlar mohiyatini tushuntirishda psixik holat tushunchasidan foydalanish xususida A.O.Proxorov shunday deydi: ³”Harakter xislatini tushunish uchun, eng avvalo, vaqtinchalik holatlarni tahlil qilish, tushunish kerak bo'ladi. Shundan keyingina uning harakter tarkibidagi barqarorligi va mustahkamligi haqida fikr yuritish mumkin”. A.S.Puni esa ⁴”Psixik holatlar shaxs tavsiflarining nisbatan barqaror va muvozanatlashgan tizimi bo'lib, uning fonida psixik jarayonlar dinamikasi namoyon bo'ladi” degan fikrni ilgari suradi. A.G.Kovalyov fikricha esa: ⁵”Psixik holatlar ko'p hollarda mazkur shaxs uchun tipik bo'lgan xususiyatga aylanadi va shaxsning psixologik xususiyatlarida o'z aksini topadi”. Psixik holatlar ko'p hollarda vaziyat yoki faoliyatga javob (reaksiya) sifatida namoyon bo'ladi, moslashuvchanlik tabiatiga

³ История психология Зейгарник.1992й М..135с

⁴ Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы его коррекции. –П., 2006.

⁵ Психология человеческой агрессивности. Хрестоматия. Минск. “Харвест” 2003й

ega bo‘lib, insonning tashqi muhit bilan o‘zaro ta’sirini muvofiqlashtirib, o‘zgarayotgan sharoitga moslashishni ta’minlaydi. Chet el psixologlari U.Kennon, G.Sele, I.P.Pavlov, N.S.Chetvernikova, Ye.K.Seppa, G.V.Arxaangelskiy va boshqalarning tekshiruvlari nazariy va tabiiy biologik jihatdan to‘liq o‘rganilib chiqqan.

So‘nggi paytda odamlar orasida ruhiyatga, ruhiy holatlarga, asab tizimi holatlariga qiziqish ortishi kuzatilmoqda. Shu bilan birga psixologik maslahatga kelgan mijozlar: “meni stressga tushibsiz, davolanishingiz kerak, psixologga uchrang, deb shifokorlar jo‘natishdi”, degen fikr bilan kelishmoqda. **Stress, frustratsiya, monotoniya** bu holat va so‘zlarning zamirida nima bor?

Quyida biz sizlarga insonning ruhiy holatlarida uchraydigan va uning faoliyatiga bevosita ta’sir etuvchi psixik hodisalarga to‘xtalib o‘tmoqchimiz. Zero inson ularni farqlay olishi hamda ularni boshqara olishi lozim.

Stress (ing. Stress- taranglik) bu – psixik reaksiya bo‘lib, ya’ni boshqa sharoitga o‘rganishni, o‘tishni bildiradi. Hayotdagi o‘zgarishlar, tez olib boriladigan ishlar odam organizmida reaksiya keltirib chiqaradi. Stress organizmning total mobilizatsiyasi xisoblanadi, ya’ni o‘ta og‘ir, murakkab vaziyatdan chiqish yoki qiyin sharoitga moslashish. Stressorlar (qo‘zg‘atuvchilar) vegetativ o‘zgarishlar – qon-tomirning urishi tezlashuvi, qonda qand miqdorining oshishi, qon bosimining ko‘tarilishi va h.k.ni vujudga keltirib, organizmni intensiv harakatlarga tayyorlaydi.

Distress (ing. Distress- g‘am-tashvish, uqubat)-hayot uchun xavfli bo‘lgan, stressning eng og‘ir salbiy ko‘rinishi. Eng inson uchun azobli va zararli bo‘lgan stress holati xisoblanib, bu qiyin ahvolga tushib qolganda biron-bir yaqinlaridan ajraganda yoki shaxsiy tomondan juda qiyin ahvolga tushganda yuz beradi.

Sistematik stress va **psixik stress**. Sistematik stress biologik bosimni keltirib chiqaradi. Ular zaharlanishdan, to‘qimalarni shamollanishidan yoki lat yeyishi tufayli sodir bo‘ladi.

Psixik stress – esa bu tashqaridan gap orqali yoki harakatlar orqali kelib chiqadi.

Masalan: shaxmat o'ynayotganda yoki qattiq quchoqlashib ko'rishganda stress paydo bo'ladi, lekin u zararsiz hisoblanadi. Stressning ozgina foydali tomonlari ham bor bu paytda odam harakat qilishga intilib qoladi, organizmini kurashishga tayyorlaydi yoki undan qochishga harakat qiladi. Ma'suliyatli vazifani yoki topshiriqni bajarish jarayonidagi ayrim kamchiliklar va yuzaga keladigan psixologik to'siqlar natijasida **xronik (doimiy) stress holatlari yuzaga keladi..**

Doimiy stresslar 6 taga bo'linadi.

1. Uyqusizlik.
2. Ko'krakdagi og'riq, ya'ni muskullarning yurak atrofidagi og'riqlar.
3. Yo'tal (tez-tez tomoqni tozalash uchun bo'ladigan yo'tal).
4. Jinsiy qoniqmaslik.
5. Emotsional disbalans, ya'ni kayfiyatning tushib ketishi.
6. Doimiy toliqish va haddan tashqari semirish.

O'smirlik davridagi ko'p uchraydigan stress holatlardan biri bu o'smir "MEN" nining o'zgalar tomonidan o'z vaqtida tan olinmasligidir. Shuningdek, shaxs faoliyatidagi ko'p uchraydigan stresslardan biri bu pul muammosiga taqaladi. Eng jiddiy stresslardan biri bu oiladagi ijtimoiy muxitning nosog'lom shakllanlanganligidir. Ya'ni oiladagi ayrim salbiy holatlar, yo'qotishlar, o'zaro kelishmovchiliklar, ajrashish, o'lim, nizoli vaziyatlar, oiladagi muhitning nosog'lomligi. Masalan: ota-ona o'rtasidagi nizoli holatlar bolaga qattiq ta'sir etadi. Bularning barchasi o'smir psixologiyasida o'z aksini topishi va unga nisbatan o'smir tomonidan obyektiv yondashish stressning kuchayishiga olib keladi. Stressni kuchaytirishga olib keladigan yana bir psixologik holatlardan biri frustratsiyadir.

Vahima – vas-vasa. Bunda odam vahimaga tushadi, har xil hayollarga boradi. O'tib ketgan yomon voqeani eslab siqilishi yoki bo'lar-bo'lmas narsalarni o'ylashi, hali sodir etilmagan, aytib bo'lmaydigan yomon fikrlarga borib vahimaga tushish. Bu narsalar ichki holatni o'zgartirib, xotirjamlikni yo'qotadi. Bunda odamning faolligi yo'qolib o'zini qo'lga ololmaydi. Bunday narsalarni og'riq bilan tenglashtirish mumkin. Vahimani keltirib chiqargan narsa kerakli axborotning

yetishmasligidan, dunyoqarashning torligidan yoki kelgan to'g'ri maslahatni ana shu vahimani keltirib chiqargan sababga qarama-qarshiligi va uni battar oshirishi vahimani avjga chiqaradi.

Monotoniya – stressning qarama-qarshi holatidir. Masalan, bu holat ko'proq ishda, shaxsiy hayotda kuzatiladi. Har kuni bir xil ishni qayta-qayta bajarish natijasida odam monotoniya holatiga tushib qoladi. Bu holat insonda zerikish, loqaydlik, hayotga nisbatan qiziqishni kamaytiradi, tashqi qiyofasida g'amginlik, nimadandir norozilik alomatlari kuzatiladi. Buning natijasida shaxsda iroda, fikrlash qobiliyati sustlashadi, maqsadga yetish uchun harakat kamayadi. Shaxsda miyaning tormozlanish natijasida tevarak – atrofdan kelayotgan ongsiz signallarni qabul qilmasdan faqat o'z joniga qasd qilishni maqsad qilib qo'yadi. Monotoniyaga chalingan shaxslar ustidan kuzatuv olib borilganda alaxsirash, gallyutsinatsiyalar, xuddi hayolida nimadadir suzib ketayotgandek bo'ladi, xavotirlanadi.

Yolg'izlik – keyingi turdagi qiyin holatlaridan biri. Yolg'izlik natijasida odam o'zi bilan o'zi muloqot qiladigan holatga tushib qoladi. Uzoq vaqtda yolg'izlikda qolgan inson haqiqiy nevroz kasalligiga chalinishi mumkin. Mana shu holatga tushgan shaxslarni 3 guruhga bo'linadi:

Birinchi guruh: 18-28 yoshgacha bo'lgan yoshlarda bu holat quyidagi holat bilan kuzatiladi (oilasidan yiroqda bo'lish, masalan, boshqa shaharga ishga borishi yoki o'qishga, sevgilisidan ajralish).

Ikkinchi guruhga 29-38 yosh va uchinchi guruhga 39-55 yoshda bo'lganlarda krizis holat kuzatiladi. Masalan, oilasidan, yaqin odamidan ajralish (o'lim). Bunday holatda inson tushkunlikka tushib qolishi, ya'ni hayotda hech kimga kerakmasdek, yurak siqilishi, chorasiz, kelajakka ishonchsiz bo'lib qoladi.

Tunggi psixika bu – mujassamlangan hodisalardan biri bo'lib, u kech uyqu vaqtida kuzatiladi. Kunduzi bo'lib o'tgan voqea-hodisalar tunda yolg'izlik paytida qaytadan ko'z o'ngida ifodalanadi. Masalan, kechqurun yolg'izlik hissi kuchayadi, inson o'z hayollari bilan yolg'iz qoladi, ba'zida qo'rquv obrazlari bilan. Qorong'ulik insonda xavotirlikni yuzaga keltiradi, real holatni o'zgartiradi, u sirli

bo‘lishi mumkin, bunda odam o‘zini kuchsiz, yolg‘iz, atrofdagilar uni tushunmasligini sezadi. Tunggi psixika ko‘proq nevroz, yurak yoki boshqa kasalliklarga chalingan odamlarda muammolarni yuzaga chiqaradi.

Zerikish holati – tashqi qiyofasi monotoniya holatiga o‘xshab ketadi. Zerikish ishdagi ishimizning mazmuni yo‘qolgan paytida paydo bo‘ladi. Hozirgi zamonamizda zerikish odamlar orasida juda ham keng tarqalib ketdi. Masalan, oxirgi vaqtlarda har xil udumlarni yo‘qolib ketishi hayotimizni zerikarli tarzda olib borishga majbur qilmoqda. Yoki bo‘lmasa bu narsa ko‘proq nafaqaga chiqqan insonlarda kuzatiladi, chunki ular o‘z hayotlari davomida jamoa ichida ishlab ko‘p narsani ko‘rgan edilar. Zerikish ishga bo‘lgan maqsadni yo‘qotadi yoki keng tarzda hayotga. Ishga borish, kechki ovqat, uy yumushlari, uyqu, haftalarni shu bir xil tarzda o‘tish insonni zerikishga olib keladi. Lekin zerikishning foydali taraflari ham bor u inson ongini harakatga olib keladi. Masalan, insonda “nega?” degan savol tug‘ilib o‘z savoliga asta-sekin ongi ostida javoblar izlay boshlaydi va shu holatdan chiqib ketish yo‘lini topa oladi.

1.2. Stress va unga nazariy yondashuv.

Insoniyat hamisha yorug' kelajakka intilib yashagan. U ilmiy-texnika inqilobi natijasida tabiatning ko'plab sir-asrorlarini bilib oldi. Biroq, inson uning salbiy oqibatlari namoyon bo'lishiga ham guvohdir. Masalan, transport shovqinlari, jismoniy toliqish, kam harakatchanlik, turli ziddiyatli vaziyatlar, ruhiy-ma'naviy nomukammallik, surunkali asabiylik, ruhiy zo'riqishlarga sabab bo'lmoqda. Xastaliklarning kelib chiqish sabablari xilma-xil. Ulardan eng asosiysi insonning ruhiy muammolaridan biri – stressdir.

Stress inglizcha “stress” -so'zidan olingan bo'lib, taranglik, zo'riqish, degan ma'noni anglatadi. Ushbu ibora ilk bor 1936 yili Kanada olimi Gans Sele tomonidan kiritilgan psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishning alohida shakli kuchli hayajonlanish holati. Stress bosqichlari o'z harakteri va yuzaga kelishiga ko'ra quyidagi jarayonlar bilan kechadi.

- Taranglikning kuchayishi (xavotirlik);

Bu bosqichda inson organizmi mobilizatsiyasi boshlanadi. Nafas olish tezlashuvi, qon bosimi oshishi, psixik holatning qo'zg'alishi namoyon bo'ladi. Inson e'tibori to'liq qo'zg'atuvchiga yo'naltiriladi. Shu paytning o'zida inson o'z-o'zini, xatti-harakatlarini, xulqini, so'zlarini boshqara olmay qolishi, kuzatiladi.

- Organizm stressdan himoyalash mexanizmlarini ishga tushurishni boshlaydi. Bu bosqichda inson uzoq tura olmaydi, agar organizm bu bosqichni yengib o'tsa, xavotirlik bosqichi asta sekin so'na boshlaydi. Agar, aksincha bo'lsa, stressning keyingi bosqichi ishga tushadi.

- Stress holati (qarshilik ko'rsatish);

Stressning ikkinchi bosqichida organizm rezerv kuchlarni safarbar qiladi. Organizmning barcha faoliyati katta kuch bilan ishlashni boshlaydi. Bu bosqichda vaziyat ikki xil yo'nalishda rivojlanishi mumkin: inson o'ta faollashib, o'zida yangi harakatlarga va g'oyalarga kuch topadi, organizm mobilizatsiyasi namoyon

bo‘ladi yoki aksincha, organizm tormozlashib, passivlashadi, inson o‘z-o‘zini yo‘qotib qo‘yishi kuzatiladi.

Stress holatida inson xatti-harakatlari uning individual psixik xususiyatlariga bog‘liq. Agar stressning avvalgi bosqichlari bo‘lib o‘tsa-yu, lekin organizmning moslashuvchanligi sust bo‘lsa, stressning uchinchi bosqichi – toliqish yuzaga keladi.

- Ichki taranglikning susayishi (toliqish):

Ushbu bosqich stress ta’siri uzoq bo‘lganda kuzatiladi. Bu bosqichda organizm zahirasiining so‘nib borishi, zaiflashuvi kuzatiladi. Bunday jarayonlar kuchli depressiyaga yoki organizmning kasallanishiga zamin yaratadi.

Hissiy zo‘riqish xavf-xatar tug‘ilgan, kishi xafa bo‘lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro‘y beradi. Stress kishining o‘ta faol yoki o‘ta sust harakatida ifodalanadi. Ilmiy adabiyotlarda stressli vaziyatlar muammosi bo‘yicha : “stressli epizod”, “stressli vaziyatlar”, “stressli stimullar” va shu kabi tushunchalar o‘rtasida aniq chegaralar yo‘q. Shu sababli terminologik chalkashlik, chigallik kuzatilmoqda⁶

Avvallari urf bo‘lgan hamma kasalliklar asabdan degan fikr endilikda hamma kasalliklarning kelib chiqish sababi stressdan degan fikr aniq tus olmoqda. Bu bejiz emas albatta butunjahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotiga ko‘ra barcha kasalliklarning 45 % stress bilan bog‘liqligi keltirilgan.

Stress – so‘zi lotincha “stringere” tortmoq degan ma’noni bildiradi. Bu haqidagi dastlabki ma’lumot psixologiya fanida 1956 –yilda Kanadalik Gans Selening “Hayot streslari” kitobida keltirilgan.⁷

Stress o‘z holicha zararli holat bo‘lmasdan balki organizmning tashqi muhit o‘zgarishlariga javob reaksiyasi hisoblanadi. Boshqacha aytganda inson organizmining evolyutsiya jarayonida shakllangan kurash va qochish reaksiyasidir. Stress organizmning tabiiy instinkti hisoblanadi. Kurash yoki qochishga otlangan

⁶Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы его коррекции. –П., 2006.

⁷ Г. Селье, Д. Нутт. Стресс без дистресса. –М., 1998.

organizmda buyrak usti bezlari adrenalini va noadrenalin ishlab chiqara boshlaydi. Aynan mana shu instinkt natijasida barcha sistema va organlarida ma'lum bir fiziologik va psixologik o'zgarishlar ro'y beradi.

Shu o'rinda shaxsda stress holatini keltirib chiqaruvchi jihatlarni turli psixologik nazariyalar asosida ko'rib chiqamiz. Ehtiyoj natijasida kurash va qochishga shaylangan organizmning holatini fransuz psixologi A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi piramidasi orqali tushuntirib o'tish joiz. A. Maslou shaxs hamma vaqt quyidagi ehtiyojlarni qondirish natijasida faoliyatini amalga oshiradi deb ta'kidlaydi va uni piramida shaklida tushuntirib o'tadi:

- oziqlanishga nisbatan ehtiyojlar;
- himoyalaniishga nisbatan ehtiyojlar;
- yaqinlikka nisbatan ehtiyojlar;
- hurmatga nisbatan ehtiyojlar;
- kognitiv va estetik ehtiyojlar;
- o'z-o'zini anglashga nisbatan ehtiyojlar.

Shu ehtiyojlarni qondirilishi zamirida uchraydigan tashqi to'siqlar, shaxsda to'yinmaslik tuyg'usini hosil qiladi hamda organizmda stress holati hosil bo'lishiga sabab bo'ladi.

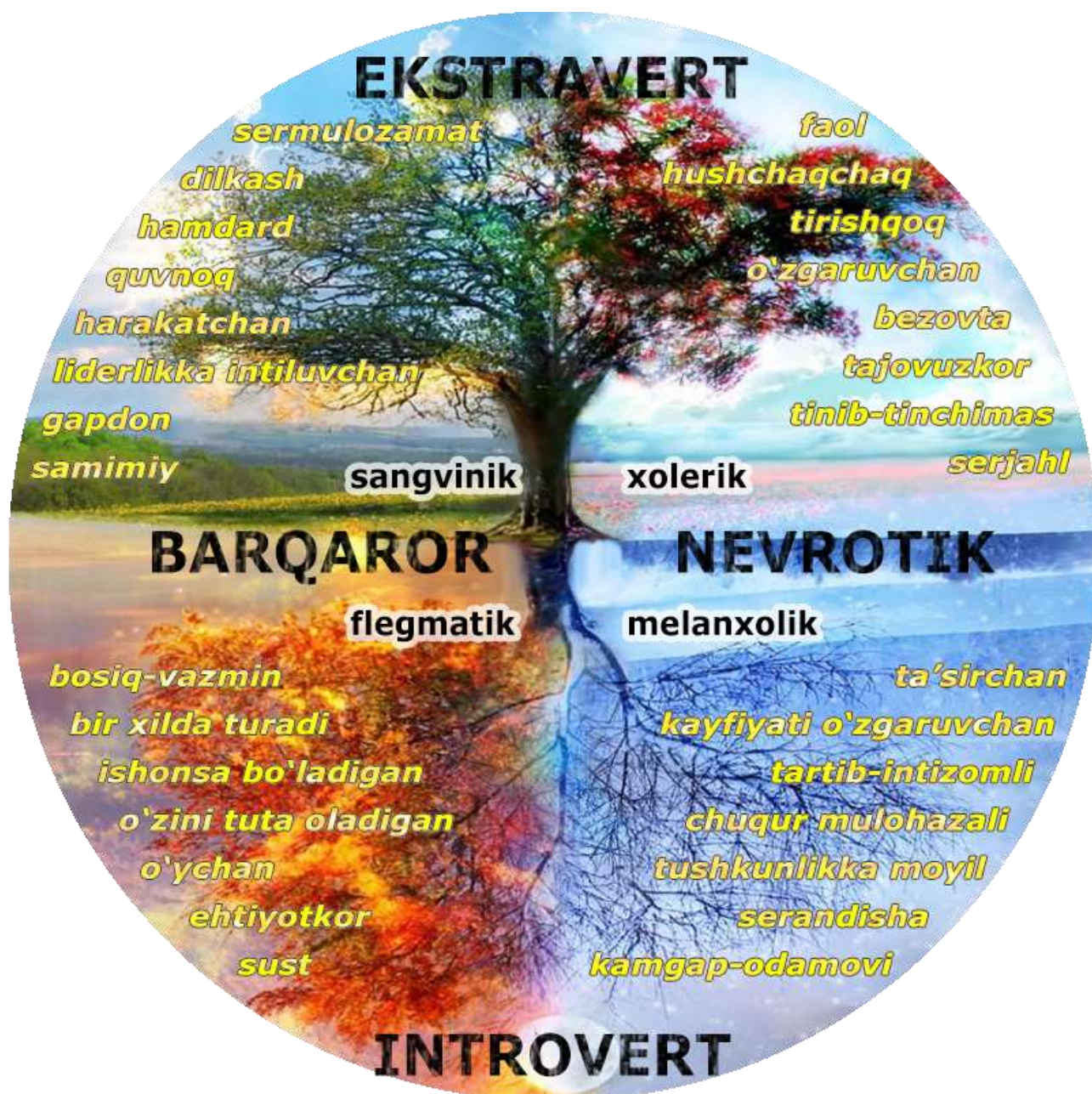
Bundan tashqari shaxsdagi ruhiy buzilishlarni tushuntirish va tahlil qilishda Avstriyalik psixofiziolog Zigmund Freyd psixodinamik nazariyasiga to'xtalib o'tmasdan iloji yo'q. Freyd psixologiya faniga butunlay yangi yondashuvni olib kirdi, u odam psixik hayoti markaziga ongni qo'yish o'rniga uni ozgina qismi suvning tepasiga chiqib turgan aysbergga qiyoslaydi. Freyd odamlar doimo ziddiyat holatida bo'lishadi va bu ziddiyatlarning sababi butunlay boshqa, psixik hayotning yanada kengroq sohasi bo'lgan – anglanilmaydigan jinsiy va agressiv mayllardadir deydi. U birinchi bo'lib psixikani hech qachon o'zaro kelisha olmaydigan instinkt, mulohaza va ong kuchlari o'rtasidagi jang maydoni sifatida taqdim qildi. "Psixodinamik" atamasi aynan ana shu shaxsning turli qismlari

o'rtasidagi doimiy kurashga ishora qiladi. ⁸Freyd inson psixikasida dastavval nisbatan avtonom, lekin o'zaro faoliyatda bo'luvchi ikkita struktura, ongsiz "U" ("Ono", "Id") va ongli "Men" ("Ya", "Ego")ni ajratdi, keyinchalik ularga "Yuqori-Men" (Sverx-Ya)ni yoki Super-Egoni qo'shdi. Freydning fikricha ruhiy buzilishlarning bosh sababi "U", "Men" va "Yuqori-Men" o'rtasidagi ziddiyat hisoblanadi. Ichki "U" instinktlar tizimi, "Men" aql nazorat qiluvchi tizim, "Yuqori-Men" barcha ijtimoiy munosabatlar tizimi. Shundan kelib chiqqan holda insonda ikkita asosiy instinkt mavjud: o'zini-o'zi saqlash va nasl qoldirish. O'zini-o'zi saqlash instinktiga quyidagi instinktlar kiradi: ovqatlanish, o'sish, nafas olish, harakat kabi har qanday organizmning tirikligini ta'minlaydigan barcha hayotiy funksiyalar. Vaqtlar o'tishi bilan bu ehtiyojlarni qondirilishi uchun, xavfsizlik uchun toboro vaqt kamroq sarflanadi va o'z-o'zini saqlash instinkti inson hayotida ahamiyatini yo'qota boshlaydi birinchi o'ringa ko'payish instinkti, psixoseksual mayllar chiqadi. Boshqacha aytganda "U"-ong osti yoki ongsizlik sohasi, instinktiv mayllar to'plami, "Men"- bu shaxs, ong. "Yuqori-Men" ijtimoiy axloq, xatti-harakat normalari, ijtimoiy ong, xulq.



"U", "Men" va "Yuqori-Men" o'rtasidagi kurash shaxsda stress holatini sodir bo'lishiga olib keladi.

Bundan tashqari shaxsdagi individual-tipologik xususiyatlarning shakllanish darajasi ham insonda stressga moyillikni belgilab beradi. Yana bir taniqli psixologlardan biri G.Yu.Ayzenk o'zining shaxs tuzilishi modelida shaxs tuzilishini quyidagicha ifodalaydi:



Shaxsning qaysidir temperament xususiyatiga mansubligi, hissiy-emotsional jihatdan barqaror yoki beqarorligi, o'z-o'ziga beradigan bahosining pastligi, adekvatligi, yuqoriligi, ichki dinamik steoretiplar unda stress holatini keltirib chiqarishi mumkin.

Yuqoridagi nazariyalardan kelib chiqib stress holati ierarxik ehtiyoj jihatidan kurash va qochish reaksiyasi sifatida paydo bo'lganligi sababli, hozirgi kunda stress holati organizmga tashqi tomondan kelayotgan konkret havf-xatardan emas balki, oilaviy mojarolar, shaxslararo munosabatlar keltirib chiqarayotganligi va

tabiiy stress emotsional – xissiy zo‘riqish tusini olayotganligi, individual-tipologik jihatdan turli shaxslarda turlicha kechishini e’tiborga olgan holda stress holatini tahlil etamiz.

Shiddatli hayot kechirayotgan va stress bilan kurashishni bilmaydigan odamlarda quyidagicha kasalliklar avj olishi mumkin:

1. Yurak-ishemik kasalliklari
2. Qon bosimining ko‘tarilishi
3. Oshqozon-ichak kasalliklari
4. Revmatizm, artrit
5. Turli-xil shamollash kasalliklari
6. Qandli diabet
7. Asab kasalliklari

Birinchi navbatda shaxs psixologik jihatdan tashqi ta’sirlarga nisbatan ongli munosabat (psixologik immunitet)ni shakllantira olishi lozim.

1. Har qanday stress holatini yengish uchun uni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlash va xolisona baholash darkor.
2. Yuz bergan stress holatini bartaraf etish uchun aniq yo‘l-yo‘riq izlab topish kerak.
3. Biror muammo va tashvishga duchor bo‘lsangiz, bu haqda kamroq o‘ylashga va doimo nima bilandir band bo‘lishga harakat qiling. Mehnat sizning qalbingizdan behalovatlik tuyg‘usini siqib chiqaradi.
4. Arzimagan narsalarni deb asabingizni yeb tugatmang. Hayotda nima muhim va nomuhimligini anglab oling. Arzimas narsalarning aksariyati umringizni qisqartiradi.

Stress holatiga tushgan shaxs xuddi shu stressga qarshi quyidagi usul va vositalarni qo‘llash yaxshi natija beradi:

a) stress holatiga nisbatan antistress kayfiyatini shakllantirish (ro‘y bergan vaziyat, holat, emotsiyalarga nisbatan o‘z ruhiyatidagi munosabatni o‘zgartirish);

b) ko‘proq jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish (badantarbiya, sport turi, jismoniy mehnat);

d) o‘z-o‘zini bo‘shashtirish (rasslabneniya) tananing oyoq uchi qismidan to qo‘l barmoqlarigacha bo‘shashishga erishish;

e) autotrening (o‘z-o‘zini ishontirish);

g) relaksatsiya (o‘z-o‘zini yengillashtirish) orqali stress holatiga barham berish mumkin.

Shuni ta’kidlash lozimki jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanadigan inson har qanday holatda ham stress holatini yenga oladi. Aksincha tushkun kayfiyatga moyil, o‘z kuchiga ishonmaydigan odam osongina stress holatiga tushib qoladi.

Yuqorida stress holati va uni bartaraf etish yo‘llariga to‘xtalib o‘tdik, shu o‘rinda savol tug‘iladi. Stress holatiga moyillik psixologik jixatdan shaxsda qanday sabablar asnosida kelib chiqadi?. Quyida stressga moyillikning kelib chiqishida o‘smir psixologik holatlaridagi namoyon bo‘lish shakllari haqida fikr yuritamiz.

Gina – qudrat – agar qo‘rquv holati bir vaqtning o‘zida insonlar va hayvonlarda xam uchrasa gina-kudrat faqat insonlargagina xos. Gina-kudratning kelib chiqishi shundan iboratki, inson doimo atrofidagi odamlar xamma vaqt men uchun qayg‘urishi kerak, ular mening extiyojlarim, dunyoqarashim va harakter xususiyatlarim bilan xisoblashishi kerak degan fikrda bo‘ladi. Odamlarda o‘ziga nisbatan e’tibor, mehr, ular tomonida o‘zining tan olinishini kutadi va oqibatda shaxsda o‘z-o‘zini va boshqalarni tanqid qilish, jahldorlik va sog‘liq uchun eng zararli emotsiyalar paydo bo‘ladi.

Taqqoslash- bolaga ota-onasi, yaqinlari tomonidan tarbiya berish jarayonida yo‘l qo‘ygan katta xatolardan biri. Shaxsga tarbiya berish jarayonida bevosita boshqa tengdoshlarida uchrovchi xususiyatlar bilan uning xususiyatlarini taqqoslash. Natijada bolada o‘z ichki saloxiyatlarini, qobiliyatini rivojlantirish, induvidualligini ro‘yobga chiqarishga intilish susayadi. Shaxs boshqalar ta’sirida aslida o‘zining ichki imkoniyatlariga mos kelmagan faoliyatni tanlaydi va

layoqatsizligi natijasida unda stress holatiga moyillik seziladi. Bunda bolaning o'z individualligini ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat berish lozim.

O'z-o'ziga bahoning past bo'lishi- ko'pincha atrofdagilarning shaxsga nisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, oilada, ishdagi, o'qishda va muomala jarayonida muvaffaqiyatsizliklar natijasida bo'lishi mumkin. Bunday shaxs doimo stress holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga intilishi, o'zining kui va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va oqibatda o'z real borligidan qochishga intiladi.

Men obrazining hamma vaqt boshqalardan ustun qo'yilishi, doimo o'z meni nuqtai nazridan kelib chiqib ish tutish, boshqalar bilan hisoblashmaslik. Shuning natijasida shaxs mag'lubiyatga uchraganda, o'zida nochorlik, uquvsizliklarni sezganda buning sababi o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi.

1.3. Hissiy zo‘riqlashlarni keltirib chiqaruvchi sabablar va ularning namoyon bo‘lishi.

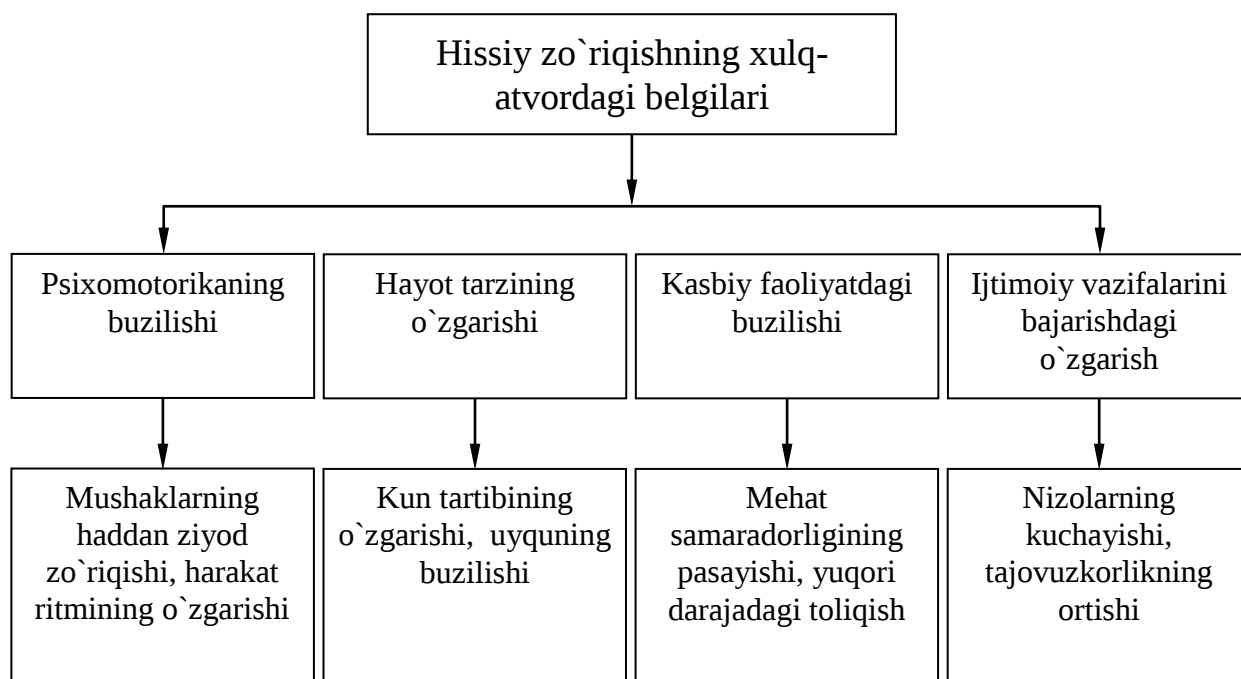
Psixologik zo‘riqlashlar organizmning turli funksional tizimlaridagi o‘zgarishlarda namoyon bo‘lsa, uning jadalligi yoki kuchi kayfiyatning buzilishidan tortib, oshqozon yarasi yoki yurak infarktigacha olib kelishi mumkin. Hissiy zo‘riqlashlarning namoyon bo‘lishini turlicha tasniflash mumkin. Biroq psixologiya uchun ularni quyidagicha tasniflash maqsadga muvofiq:

1. Xulq-atvorga xos reaksiyalar.
2. Aqliy faoliyatdagi reaksiyalar.
3. Hissiy sohadagi reaksiyalar.
4. Fiziologik jarayonlardagi o‘zgarishlar.

Xuddi shunday tasnif dastlab D.Nutt tomonidan hissiy zo‘riqlash yoki stressga olib kelishi mumkin bo‘lgan bezovtaliklar, xavotirlanishlar holatini o‘rganish maqsadida amalga oshirilgan edi. D.Nutt bezovtalik holatini vujudga keltiradigan quyidagi to‘rtta tarkibiy qismlarni ajratib ko‘rsatgan:

- kayfiyati (yoki hayajon);
- kognitiv soha (noxush xotiralar, biror narsani oldindan o‘ylab, noto‘g‘ri bashorat qilish);
- fiziologik belgilar (taxikardiya – pulsning tezlanishi, ter ajralishining tezlashishi, harakatlarning buzilishi);
- xulq-atvordagi buzilishlar.

Yu.V.Shcherbatix stress yoki hissiy zo‘riqlashlarning xulq-atvorda namoyon bo‘lishini quyidagi jadval orqali ifodalaydi:



Psixomotorikadagi o'zgarishlar mushaklarning, ayniqsa, yuz va bo'yin mushaklarining haddan ziyod zo'riqishida, qo'llarning titrashida, nafas olish ritmining buzilishida, ovozning titrashi, sensomotor reaksiyalar tezligining pasayishi, nutq buzilishi va boshqalarda namoyon bo'ladi. Yu.V.Shcherbatix tomonidan o'tkazilgan tajribalarda stress va boshqa hissiy zo'riqishlar insonning yozuviga ham ta'sir ko'rsatar ekan. Masalan, yomon kayfiyat ta'sirida harflar orasidagi masofa kengayib, harflarning eniga kattalashib ketishiga ta'sir etadi. Yaxshi kayfiyatda esa kishining yozuvi mayda harflar bilan, chiroyli holda yoziladi.

Kun tartibining buzilishi – uyquning qisqarishi, ish vaqtining tungi davrga o'tib qolishi, foydali odatlardan voz kechish, hissiy zo'riqishlarni bartaraf etishning mos keluvchi usullarini topa olmaslikda ko'rinadi.

Kasbiy faoliyatdagi o'zgarishlar ish joyidagi odatiy harakatlarni bajarishdagi xatolarning ko'pligi, vaqtning surunkali tarzda yetishmasligi, ish samaradorligining pasayib ketishi, harakat muvofiqligining buzilishi, aniqlikning yo'qolishida kuzatiladi.

Ijtimoiy rollarga xos vazifalarga xos buzilishlar – yaqinlar va do'stlar bilan munosabatga yetarlicha vaqt yetishmasligi, nizolarning kuchayishi, muloqot

davomida sezgirlikning pasayishi, ijtimoiy qoidalarga zid xulq-atvor belgilarining ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, uzoq muddat hissiy zo‘riqishda bo‘lgan inson ijtimoiy me‘yor va standartlarga e‘tiborsiz bo‘lib qoladi. Hatto o‘zining tashqi ko‘rinishiga ham e‘tibor bermasligi mumkin. Chuqur hissiy zo‘riqishlar vaqtida atrofdagilar bilan munosabatlarni uzish asosiy muammoni yechimsiz qoldirish, o‘zida aybdorlik va chorasizlik hissini vujudga keltiradi. O‘quv faoliyatiga xos hissiy zo‘riqishlar o‘smirlarning fikricha, ish qobiliyatining pasayishi va charchoqning ortishi bilan bog‘liq. Hissiy zo‘riqishlarning salbiy ta‘siri shuningdek, uyquning buzilishi, behuda shoshilish, vaqtning yetishmasligida ham namoyon bo‘ladi.

Ish qobiliyatining pasayishi va uyquning buzilish darajasi ko‘plab obyektiv va subyektiv omillar ta‘siriga bog‘liqdir.

Ba‘zi mualliflar “hissiy stress” va “hissiy zo‘riqish” tushunchalarini farqlamaydilar. Har ikki holat uchun ham mimikadagi o‘zgarishlar, harakatlarni bajarishdagi nuqsonlar, nutq talaffuzidagi buzilishlar xosdir. Ushbu mualliflar tomonidan keltirilgan vaziyatlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bu yerda klassik tabiatga ega bo‘lgan uzoq muddatli stresslar haqida emas, balki qisqa muddatli hissiy zo‘riqish haqida boradi. Ular tomonidan stress tarkibiga ham kiruvchi hissiy zo‘riqishlar paytida namoyon bo‘ladigan xulq-atvor reaksiyalarining quyidagi tasnifi keltiriladi:

- impulsiv shakli – haddan ziyod qo‘zg‘aluvchanlik, tormozlanish faolligining pasayishi, xato va shoshilinch harakat;
- tormozlovchi shakli – asab tizimi zaxirasining pasayishi hisobiga himoyalovchi tormozlanishning kuchayishi;
- generalizatsiyalovchi shakli – kutilmagan harakatlar.

Stress vaqtida odatda, intellektual faoliyatning barcha sohalari – hatto xotira va diqqat ham o‘zgarishi mumkin.

Diqqat ko‘rsatkichlariga xos buzilishlar, eng avvalo, katta yarim sharlar po‘stloq qismida hissiy zo‘riqishni vujudga keltirgan omil bilan bog‘liq markaz atrofida vujudga kelgan dominanta bilan bog‘liq. Bunda muhim obyektlar ustida

diqqatning to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'ish kuzatiladi.

O'ngning doimo hissiy zo'riqishni vujudga keltirgan sabablarini tahlil qilish bilan bandligi, undan chiqish yo'llarini axtarish xotira ko'lamini toraytiradi, zarur materialni qayta esga tushirishni qiyinlashtiradi.

Shuningdek, hissiy zo'riqishlar paytida ikkita yarim sharning o'zaro ta'sirining o'zgarishi ham mumkin, ya'ni "emotsional" – o'ng yarim shar "mantiqiy" – chap yarim shardan ustun bo'ladi. Aqliy faoliyatning susayishi stressni vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatgan vaziyatdan chiqish yo'llarini topishni qiyinlashtiradi.

V.L.Marishuk va V.I.Yevdokimovlarning yozishicha, stress vaqtida aqliy jarayonlarga xos buzilishlar dominantaning fiziologik tushuncha ekanligidan dalolat beradi. Hissiy zo'riqish vaqtida salbiy induksiya qonuniga ko'ra dominanta boshqa qo'zg'alish o'chog'ini o'chiradi.

Stressning intellektual faoliyatdagi belgilari:

Diqqat – to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'iydi, ko'lam torayadi.

Tafakkur – mantiqiylikning buzilishi, tarqoqligi, qaror qabul qilishning qiyinlashuvi, ijodiy imkoniyatlarning pasayishi.

Xotira – operativ xotiraning yomonlashuvi, qayta esga tushirishning qiyinlashishi.

Hissiy zo'riqishlar organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarga – hazm qilish, qon aylanishi, nafas olish tizimi faoliyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi.

Stress vaqtida quyidagi obyektiv o'zgarishlarni qayd etish mumkin:

- puls chastotasining ortishi yoki uning bir maromda bo'lmasligi;
- qon bosimining ko'tarilishi;
- oshqozon-ichak trakti ishining buzilishi;
- terining qarshilik ko'rsatish quvvatining pasayishi va boshqalar.

Bu obyektiv o'zgarishlar o'z navbatida turli subyektiv kechinmalarda ham namoyon bo'ladi:

- yurak va boshqa a'zolaridagi og'riq;
- nafas olishga qiynalish;

- mushaklarning zo'riqishi;
- ovqat hazm qilish tizimida noxush hislarning paydo bo'lishi va boshqalar.

Tortinchoq, odamovi, uyatchan, pessimist, asab tizimi kuchsiz, introvert kishilarda stress bilan bog'liq psixosomatik o'zgarishlar boshqalarga nisbatan yaqqol ifodalanadi.

Hissiy zo'riqishlar inson psixikasining turli jabhalarini qamrab olishi mumkin. Bu, eng avvalo, umumiy hissiy fonda namoyon bo'ladi, ya'ni g'amgin, ma'yus, pessimist bo'lib qoladi. Uzoq muddat davom etgan stress ta'sirida inson normal holatdagiga nisbatan behalovat, muvaffaqiyatga nisbatan ishonchi sust bo'lib qoladi.

Bunday kayfiyat fonida stressni his qilayotgan kishida kuchli hissiy portlash kuzatiladi. Mazkur portlashlar – ta'sirlanuvchanlik, nafrat, tajovuz, affekt shaklida bo'lishi mumkin. Uzoq davom etadigan yoki tez-tez takrorlanib turadigan hissiy zo'riqishlar inson harakterini o'zgartirib yuborishi, hatto yangi harakter sifatlarini vujudga keltirishi ham mumkin. Bu sifatlar – introversiya, o'z-o'zini ayblash, o'ziga bo'lgan bahoning pasayishi, shubhalanuvchanlik, tajovuzkorlik va boshqalar. Ba'zan kuchli moyilliklar mavjud bo'lganda bu o'zgarishlar psixopatologiya ko'rinishlari – asteniya, nevroz va boshqalarga o'tib, normadan og'ishi ham mumkin.

Qo'rquv, xavotirlik, pessimizm, negativizm, yuqori darajadagi tajovuzkorlik kabi salbiy hissiy holatlar bir vaqtning o'zida ham stressning oqibati, ham stressning vujudga kelishi uchun imkoniyat yaratishi mumkin.

O'quv faoliyati bilan bog'liq stresslarni o'rganishga bag'ishlangan magistrlik dissertatsiyasilarining ko'rsatishicha, kelajakda bo'ladigan holatlar – qo'rqish, stressning yuqori darajadagi tajovuzkorlik, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, depressiv (tushkun) kayfiyat, tinchlik bermaydigan fikrlar, o'zini ojiz his qilish kabi ko'rinishlarida namoyon bo'lishi mumkin.

Kasbiy faoliyatdagi stress turlari. O'quv faoliyati stresslari. Imtihon bilan bog'liq stresslar o'rta umumta'lim maktabi o'quvchilari, ayniqsa, oliy maktab

o'smirlari psixik zo'riqishlari ichida markaziy o'rinda turadi. Ko'p hollarda imtihon ruhiy zarba beruvchi omil sifatida psixiatriyada psixogen va nevroz kasalliklarini keltirib chiqaruvchi omil sifatida e'tirof etiladi. So'nggi yillarda o'tkazilgan magistrlik dissertatsiyasi natijalariga ko'ra, imtihon stressi o'smirlarning asab tizimi, yurak-qon aylanish tizimi va immun tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa bir magistrlik dissertatsiyasida aniqlanishicha, imtihon stressi kofein qabul qilish bilan qo'shilsa o'smirlarda qon bosimining keskin ko'tarilishiga olib kelishi mumkin. Uzoq davom etuvchi va kuchli hissiy zo'riqishlar vegetativ nerv sistemasining simpatik va parasimpatik bo'limlarini faollashtirib yuboradi.

Imtihonlarga tayyorgarlik davridagi noxush omillarga quyidagilar kiradi:

- jadal aqliy faoliyat;
- mushaklar tizimidagi zo'riqishlar;
- harakat faolligining cheklanishi;
- uyqu tartibining buzilishi;
- o'smirlar ijtimoiy mavqeining o'zgarish ehtimoli bilan bog'liq hissiy zo'riqishlar.

Bularning barchasi organizm normal hayot faoliyatini ta'minlovchi vegetativ nerv sistemasini haddan ziyod zo'riqishiga olib keladi. Imtihon vaqtida yurak qisqarishlari chastotasi oshadi. Arterial bosim ortadi. Hissiy va psixoemotsional zo'riqishlar darajasi ortadi. Imtihonlarni topshirib bo'lgandan so'ng bu ko'rsatkichlar normaga darrov qaytmaydi. Buning uchun bir necha kun vaqt talab qilinadi. Ko'pchilik magistrlik dissertatsiyasichilar tomonidan aniqlanishicha, imtihon stressi o'smir va o'quvchilarni salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. O'z navbatida, imtihon stressi har doim ham zarar keltiruvchi distress darajasiga o'tavermaydi. Ba'zi vaziyatlarda psixologik zo'riqishlar o'quvchining o'z oldiga qo'ygan o'quv vazifalarini hal etish uchun imkoniyatlarini mobilizatsiya qilishga yordam beradi. Shuning uchun ba'zi o'ta ta'sirlanuvchan o'quvchilarda uni ta'sirini kamaytirish, korrektsiyalashga to'g'ri kelsa, inert, kam motivlashgan o'quvchilarda uni kuchaytirish kerak bo'ladi. Imtihon stressi darajasini

korreksiyalashni ko‘plab vositalari mavjud – ular: farmakologik preparatlar, psixik o‘z-o‘zini boshqarish, mehnat va dam olishni optimizatsiyalash, biologik qayta aloqa usullaridir. Maktab amaliy psixologlarini asosiy vazifasi u yoki bu o‘quvchining imtihon paytidagi stress holatini prognoz qilishdan iborat. Bu muammoni imtihon stressini tashkil etuvchi fiziologik va psixologik xususiyatlari hamda individual psixologik xususiyatlarini e‘tiborga olgan holda yechish maqsadga muvofiqdir. Tashqi ijtimoiy salbiy ta’sirlar va o‘smirning o‘ziga o‘zini ta’siri natijasida stress holatlarining kuchayishi kuzatiladi. Uning oqibatlarida esa o‘smir hayotidagi jiddiy muammolarga sabab bo‘ladi. Jumladan, psixoemotsional zo‘riqish (stress) yurakning ishemik kasalligi, qon bosimi oshishi, arteroskleroz, nevrozlar, oshqozon va 12 barmoq ichak yara kasalligi, o‘sma shishlar, qandli diabet, tireotoksikoz va shunga o‘xshash ko‘plab kasalliklarga olib keladi. Chunki bunda asab tolalari doimo zo‘riqadi, taranglashadi, oqibatda ruhiy va jismoniy quvvat taqsimotida buzilish ro‘y beradi. Oilada, ishda va jamiyatda yuz berib turadigan ziddiyatli holatlar – salbiy emotsional stresslar bu muvozanatni izdan chiqaradi. Mutaxassislarning ta’kidlashicha, kasalliklarning 70%i emotsional buzilishlar, ya’ni stress holatlari bilan bog‘liq ekan. Yevropa mamlakatlarida yiliga millionga yaqin inson stressogen vaziyatlar tufayli, yurak faoliyati buzilishidan olamdan o‘tar ekan.

Emotsiya – bu biologik ehtiyojlarni tezda baholash va qondirishga bo‘lgan zaruriyat hisoblanadi. Emotsiyasiz hayot bo‘lmaydi. Emotsiyalar (ehtiroslar) – subyektiv sezgi sifatida turlarning saqlanib qolishida yashash uchun kurashda muhim ahamiyat kasb etadi va ular bosh miyaning maxsus limbik qismi tomonidan boshqariladi hamda dastlab bosh miyaning po‘stlog‘iga yo‘naltiriladi, so‘ngra vegetativ asab tizimi va endokrin bezlar orqali ichki a’zolarga yo‘naltiriladi, shuningdek, tezda butun tanani to‘liq qamrab oladi.

1.4. Hissiy zo`riqishlarda psixoprofilaktika va korreksiyaning o`rni.

Psixoeemotsional zo`riqishlarni korreksiya qilishning ko`plab metodlari mavjud bo`lib, ularni tanlashda eng avvalo, alohida olingan kishilarning individual xususiyatlari va mazkur sharoitga mos keluvchi usullarga e`tibor qaratish lozim. K.V.Sudakov o`zining “Hissiy stresslarga individual barqarorlik” kitobida zo`riqishlarga qarshi tadbirlarning bir nechtasini sanab o`tgan. Ular:

- autogen mashqlar;
- turli-tuman relaksatsiya usullari;
- biologik qayta aloqa tizimi;
- nafas olish gimnastikasi;
- inson hayotiga ijobiy his-tuyg`ularni kiritilishi;
- musiqa;
- jismoniy mashqlar;
- psixoterapiya;
- fizioterapevtik tadbirlar (uqalash, sauna, elektr uyqu);
- igna sanchish va boshqalar.

Korreksiya qilishning u yoki bu metodini tanlash uchun mazkur organizmdagi ko`rsatkichlarning me`yoriy qiymatdan qanchaga farq qilishiga e`tibor beriladi. Bu yerda bir guruh kishilar uchun xos bo`lgan o`rtacha arifmetik qiymat emas, har bir kishi uchun xos bo`lgan o`rtacha ko`rsatkich hisobga olinadi.

Hissiy zo`riqishlarni bartaraf etish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan metodlardan tashqari an`anaviy foydalaniladigan vositalarni qo`llash mumkin. Hissiy zo`riqishlarni oldini olishga bag`ishlangan seminar-trening mashg`ulotlaridan birida uning ishtirokchilari tomonidan quyidagi usullarni sanab o`tishgan: tabiat bilan muloqot, musiqa, ichimliklar, uyqu, uy hayvonlariga qarash, do`stlar bilan muloqot, qiziqarli mashg`ulot bilan shug`ullanish, dush qabul qilish, yaxshi kinofilm ko`rish, kitob o`qish, sport bilan shug`ullanish va boshqalar.

Bu hayotiy usullar bilan bir qatorda “psixologik” deb atalgan yana bir necha metodlar ko`rsatib o`tilgan:

- o`zini ish bilan shunday band qilish kerakki, kechinmalar uchun vaqt

qolmasin;

- vaziyatga munosabatni o'zgartirish;
- bundan ham yomon holatga tushgan kishilar haqida o'ylash;
- qalbidagi kechinmalarni do'sti yoki dugonasiga to'kib solish;
- vaziyatga yumor hissi bilan qarash zarur;
- shu sohaga oid bilim, tajribaga ega bo'lgan kishining maslahatlariga rioya qilish lozim.

Bu misoldan ko'rinib turibdiki, odamlar hissiy zo'riqishlardan qutulish uchun zarur bo'lgan ayrim bilimlarga ega bo'lganlari holda baribir hayotda stress va hissiy zo'riqishlarga duch kelaveradilar. Buning sababi shuki, ko'p hollarda mazkur usullardan betartib foydalanilganligi uchun yuqori natija bermasligi mumkin.

Psixologik-hissiy zo'riqishlarni pasaytirish uchun qo'llaniladigan metodlarni u yoki bu belgisiga ko'ra tartibga keltirish mumkin. Birinchi klassifikatsiya quyidagicha ko'rinishga ega:

- psixologik usullar – autotrening, meditatsiya, ratsional terapiya va boshqalar;
- fiziologik usullar – uqalash, jismoniy mashqlar;
- bioximik usullar – hammom yoki dush suvlari muolajalari, yorug'lik ta'siri va boshqalar;
- fizik (jismoniy) – farmakologik terapiya, ichimliklar, fitoterapiya va boshqalar.

Ikkinchi klassifikatsiya. Hissiy zo'riqishlarni mustaqil ravishda boshqalar yordamida yoki turli texnika vositalaridan foydalanib boshqarish mumkin.

Amaliyotda aniqlanishicha, hissiy zo'riqishlar darajasini boshqarishning eng samarali usuli – psixolog yordamidan foydalanishdir.

Ikkinchi guruh usullarni quyidagicha tasniflash mumkin:

- o'z-o'ziga yordam vositalari: autotrening, nafas olish texnikasi, meditatsiya, jismoniy mashqlar, sauna va boshqalar;
- texnika vositalari: magnitofon, CD yozuvlari, o'qitishdan kompyuter

texnologiyalari, biologik qayta aloqa metodlari;

- boshqa shaxslar aralashuvini talab qiladigan metodlar;
- psixoterapiya, do'stona suhbat, guruhiy o'yinlar, sport va boshqalar.

Ba'zan yuqoridagi usullardan foydalanish imkoniyati mutaxassis yo'qligi yoki begonalar bilan o'z muammolarini o'rtoqlashish ehtiyojining bo'lmasligi tufayli yo'qolishi mumkin. Bundan pastda o'z-o'ziga yordam berishdan turli-tuman psixologik metodlar – autogen mashqlar, meditatsiya, nafas olish texnikasi, maxsus psixologik mashqlardan foydalanish mumkin.

Hissiy zo'riqlashlarni darajasini boshqarish uchun turli texnika vositalaridan ham foydalanish yaxshi samara beradi:

- autogen mashqlar yozilgan magnitofon yozuvlari;
- tabiat manzaralarini qayta tiklash uchun videomagnitofon;
- relaksatsiya uchun kompyuter dasturlari;
- biologik qayta aloqaning turli-tuman qurilmalari.

Psixoprofilaktik metod o'quvchilarning psixikasi va funksional holatiga ta'sir etishga qaratilgan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

- gullar va funksional musiqa orqali ta'sir etish;
- biologik faol nuqtalarga ta'sir etish;
- sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar;
- e'tiqod va ishontirish;
- o'z-o'zini ishontirish va autotrening;
- nafas olish gimnastikasi;
- meditatsiya.

Psixologik zo'riqlashlarni bartaraf etishning yani ikki yo'nalishini farqlash mumkin, ya'ni – profilaktik va terapevtik.

Birinchisi organizmning himoya kuchlarini rivojlantirishga, psixologik zarba beruvchi omilga munosabatni o'zgartirishga, ijodiy tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan.

Ikkinchisi, paydo bo'lgan zo'riqlashni zararsizlantirish, uning inson tanasidagi va emotsional sohadagi o'ziga xos ko'rinishlariga ta'sir etish.

Albatta, bu ikki yoʻnalish oʻrtasida chegara mavjud emas. Masalan, aynan bir xil autotrening profilaktik va terapevtik maqsadlarda qoʻllanilishi mumkin. Zoʻriqishlar haddan ziyod kuchayib ketganda nafaqat mushaklar relaksatsiyasi yoki jismoniy mashqlar orqali tanaga taʼsir etish kerak, shu bilan birga kishining his-tuygʻu va fikrlariga ham taʼsir etish zarurati paydo boʻladi.

I bob bo'yicha xulosalar.

Inson o'zini o'rab turgan tabiat bilan, atrofdagi odamlar bilan o'zaro munosabatga kirishar ekan, unga ta'sir etib turgan holda idrok qilinayotgan predmet va hodisalarga nisbattan muayyan kechinmalarni his qiladi, u yoki bu psixik holatni ichdan kechiradi. Bu hissiy holatlar inson faolligini oshirishi yoki susaytirishi ham mumkun. Shuning uchun ham psixik holatlarning kelib chiqish sabablari, tabiati, inson faolligi va xulq-atvoriga ta'siri muammosi diqqat e'tiborni o'ziga tortib kelgan. "Psixik holatlar" tushunchasi bizgacha ham keng o'rganilgan bo'lib, eramizdan avvalgi 2-3 mingyillikda Hindistonda o'rganilgan. Psixik holatlarni izchil o'rganish esa amerikalik faylasuv va psixolog Uilyam Djems tomonidan o'rganila boshlandi. Psixik holatlarni tasniflashda har xil yondoshuvlar mavjud. Ularga ko'ra aqliy, emotsional, irodaviy faollik va passivlik, stress, o'zini yo'qotib qo'yish, kutish, yolg'izlik va boshqalarni ajratish mumkin.

I bobimizning 2-qismi "Stress va unga nazariy yondashuv" bo'lib, stress haqidagi ta'limot dastlab fizikada qo'llanilgan va "kuchayish" ma'nosini bergan. O'tgan asrning 30-yillarida Kanadalik olim Gans Selye tomonidan ilmiy asoslangan. Uning stress haqidagi ta'limoti birinchi marta Angliyada chiqadigan "Tabiat" jurnalida "Umumiy adaptatsion sindrom" nomi bilan e'lon qilindi va keyinchalik umumiy adaptatsion sindrom tushunchasi stress tushunchasi nomi bilan yuritila boshlandi. Stress holati sof biologik qonuniyat hisoblanib u odamlar, hayvonlar hamda o'simliklar hayotida bir – biriga o'xshash o'zgarishlarni yuzaga keltirish bilan harakterlanadi.

Dissertatsiyamizning I bob 2-3 qismlari hissiy zo'riqishlarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, hissiy zo'riqishning psixologiyadagi talqini fiziologiyadan olingan psihologik zo'riqishning eng muhim tarkibiy qismini emotsional qo'zg'alish tashkil qiladi. Amerikalik psiholog olim R.Lazurskiy hissiy zo'riqish va stress tushunchalari mohiyatini to'la anglab olish uchun fiziologik va psixologik stress tushunchalarini farqlashni taklif qiladi. Uning fikricha, mazkur holatlar bir-biridan ta'siretayotgan qo'zg'atuvchihiing tabiatida paydo bo'lish mehanizmiga va javob reaksiyasi tipiga ko'ra farqlanadi. U.Kenon (1927 yil) hissiy zo'riqishlarni

tashqi muhitning o'zgarishi natijasida organizmning energetik mabilizatsiyasi kuchayishi endokrin vegetativ harakat va boshqa funktsiyalardagi o'zgarishlarda namoyon bo'ladigan holat deb baholaydi. Hissiy zo'riqishlar o'z navbatida ruhiy holatimizdan tashqari jismoniy holatimizga o'z salbiy ta'sirini ko'rsatib organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarga – hazm qilish, qon aylanishi, nafas olish tizimi faoliyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Hissiy zo'riqishlarni boshqarishning eng samarali usuli – psixologik usul yordamidan foydalanishdir. Bunda o'z-o'ziga yordam vositalari: autotrening, nafas olish texnikasi, meditatsiya, yoga, jismoniy mashqlar, sauna, shuningdek psixoterapiya, do'stona suhbat, guruhiiy o'yinlar, sport va boshqalar kiradi.

2.BOB. O`smir psixologiyasining nazariy asoslari va o`smirlik davrida stress holati, uni bartaraf etishning psixologik jihatlari.

*“Men tongda o`zimni kim ekanligimni
bilar edim, lekin o`sha vaqtdan buyon
nechi marotaba o`zgardim...”*

L.Kerrol . Alisa mo`jizalar mamlakatida.

2.1. O`smirlik davrining psixologik va fiziologik o`zgarishlari.

O`smirlik davri insonni bolalikdan - yoshlikka o`tuvchi va o`z navbatida boshqa davrlardan o`zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi inson ontogenetik rivojlanishining eng harakterli davrlaridan biridir. Bu davr psixologik pedagogik adabiyotlarda «o`tish davri», «og`ir davr», «inqiroz davri» kabi iboralar bilan ataladi. Bu davr taxminan bolalarning 5-8-sinflarda o`qish paytlariga to`g`ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo`lgan davr oralig`ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. Shuni hisobga olgan holda aytish mumkinki, o`smirlik davri ayrim bolalarda (aksariyat hollarda qiz bolalarda) 9-10 yoshlardan boshlanib, yana boshqalarida 16-17 yoshlargacha davom etishi mumkin. O`smirlik davrining boshlanishi qiz bolalarda o`g`il bolalarga nisbatan 1-2 yil oldin ro`y beradi.

O`smirlik davrining og`ir, murakkab davr ekanligi ko`plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog`liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy jihatlarning mazmun mohiyati ham o`zgaradi. Bu davrda o`smir hayotida, uning ruhiyati, organizmining fiziologik hamda ijtimoiy holatida jiddiy o`zgarishlar sodir bo`ladi. Aksariyat holatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo`lgan turli xil holatlar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola endi «bola» emas va shu bilan birga xali «katta» ham emas. Uning o`z ko`ziga va atrofdagilarga nisbatan bo`lgan munosabatlari butunlay boshqacha harakter kashf etib boradi. Uning qiziqishishlari tizimi, ijtimoiy yo`nalganligi qaytadan shakllanadi, o`z-o`zini anglashi, o`z-o`zini baholashi, qadriyatlari tizimi o`zgaradi. Uning uchun o`z «men»i va shu «men»ning ahamiyati ortadi. O`smir organizmida

ro'y beradigan o'zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o'zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan boshlanadi. Bu davrda ichki sekretiya (endokrin) bezlaridan biri gipofiz bezining funksiyalari faollashadi. Uning old qismidan ajralib chiqadigan gormon organizm to'qimalarining o'sishi va boshqa muxim ichki sekretiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak o'ti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Ularning faoliyati o'smir organizmida ko'plab o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, jumladan bo'y o'sishining keskin tezlashishi (bir yilda o'g'il bolalarda 4-5 sm, qizlarda 3-4 sm o'sishi kuzatiladi), jinsiy balog'atga yetish (jinsiy organlarning rivojlanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi) amalga oshadi. Bu jarayonlar qiz bolalarda 13-15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishning akseleratsiyalashuvi kuzatilayotgan hozirgi vaqtda ayrim qizlar 9-10 yoshda, o'g'il bolalar esa 11-12 yoshlarida jinsiy balog'atga yetishning boshlanish bosqichida bo'lishi mumkin. Bo'yning o'sishi, vaznning ortishi, ko'krak qafasining kengayishi-bularning barchasi jismoniy rivojlanishining o'smirlik yoshiga xos xususiyatlaridir. Shular tufayli o'smirning tashqi ko'rinishi bolaning tashqi ko'rinishiga qaraganda farq qiladi: tana proporsiyasi kattalarga xos ko'rinishga ega bo'ladi. Shuningdek, o'smirning yuz tuzilishi ham o'zgarib bosh suyagining yuz qismi jadal rivojlana boradi. O'smirlik yoshida umurtqa pog'onasining o'sishi bo'yining o'sish sur'atidan orqada qoladi. Chunki 14 yoshgacha umurtqa pog'onalari o'rtasidagi oraliqlar tog'aylar bilan to'lgan bo'ladi, bu esa ortiqcha jismoniy zo'riqish, tana holatining noto'g'ri turishi tufayli umurtqa pog'onasining noto'g'ri rivojlanishga moyilligini bildiradi. Umurtqa rivojlanishi buzilishining eng ko'p holati 11-15 yoshlarga to'g'ri keladi va ayni shu yoshlarda ro'y berishi mumkin bo'lgan nuqsonlarni bartaraf etish oson kechadi. Muskul vazni va muskul kuchlarining ortishi jinsiy balog'atga yetishning oxirlarida nisbatan jadalroq amalga oshadi. Bunda o'g'il bolalarda muskullarning rivojlanishi erkaklarga xos tipda, qiz bolalarning yumshoq to'qimalari esa ayollarnikiga xos

tipda amalga oshadi. Bu esa har bir jins vakiliga o'ziga xos erkaklik va ayollik sifatlarini beradi. Bu jarayonlarning nihoyasiga yetishi esa o'smirlik davridan keyin amalga oshadi. Muskul kuchlarining ortishi o'smir jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Buni bolalar juda yaxshi anglaydilar va ularning har biri uchun bu juda muxim ahamiyatga ega. Biroq o'smir muskullari kattalarnikiga qaraganda tez toliquvchan bo'ladi va davomli kuchlanishlarga dosh berolmaydigan bo'ladi. Shuning uchun sport va jismoniy mehnat bilan shug'ullanishda buni inobatga olish lozim.

Shunga ko'ra o'smirlik davri bir tomondan quvvatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen ta'sirlarga o'ta sezgirligi bilan harakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zo'riqish, affektlar, kuchli salbiy xissiyotlar (qo'rqish, g'asab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (menstrual tsiklning vaqtincha buzilishiga) va nerv sitsemasi funksiyasining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday buzilishlar ta'sirlanuvchanlikning ortishi, o'zini tuta bilmaslik, parisonxotirlik, ishda maxsuldorlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon bo'ladi. O'smirlik davrida endokrin va nerv sitsemalari faoliyatining bolalik davrida mavjud bo'lgan muvozanati buziladi, yangisi esa endigina o'rnatilayotgan bo'ladi. Bunday qayta qurilishlar albatta o'smirning ichki holati, kayfiyati, ruhiyatiga ta'sir ko'rsatadi va ko'pincha uning umumiy noturg'unligiga, serjalligiga, harakat faolligiga, vaqti-vaqti bilan hamma narsalarga befarq bo'lib qolishligi va lanjligiga asos bo'ladi. Bunday holatlarning yuzaga kelishi ko'pincha qizlarda menstrual tsikl boshlanishidan bir oz oldinroq yoki tsikl davrida ko'prok kuzatiladi. Jinsiy balog'atga yetish va jismoniy rivojlanishdagi o'sish o'smir ruhiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muxim ahamiyatga ega. Birinchidan, bu o'smir uchun juda sezilarli bo'lgan o'zgarishlar bo'lib, ular o'smirning katta bo'lganini xis qilishining yuzaga kelishining obyektiv manbai bo'lib xizmat qiladi (uning asosida o'smir o'zining kattalarga o'xshashligini xis qiladi).

Ikkinchidan, jinsiy balog'atga yetish boshqa jins vakiliga qiziqishishni rivojlantiradi, yangi kechinma, xissiyot, tuyg'ularni yuzaga keltiradi. O'smirning

ichki bandligi va yangi taassurotlar, kechinmalarga munosabati darajasi ularning o'smir hayotidagi o'zni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, o'smir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o'rinda o'smir shaxsi shakllanishiga faqat kattalar uchun mo'ljallangan kitoblar va kinofilmlar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bularning barchasi, shuningdek o'rtoqlari bilan sevgi va jins muammolari haqida gaplashishlari o'smirlarda odamlar munosabatlarining intim jihatlariga ko'tarinki qiziqishishni yuzaga keltirishi, erotik an'analar va ilk seksuallikni rivojlantirishi mumkin. Har ikkala jins o'smirlari uchun bu davrda ilk romantik xislarning yuzaga kelishi «birinchi muxabbat»ga duch kelishi, birinchi bo'sa kabilar me'yoriy hol hisoblanadi.

O'smirlik davrining harakterli xususiyatlaridan yana biri - bu davrda o'smirlarda kuzatiladigan o'smirlik avtonomiyasi holatidir. O'smirlik avtonomiyasining huquqiy avtonomiya, iqtisodiy avtonomiya, emotsional avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi. Ma'lumki, bola dunyoga kelgan boshlab kimningder qaramog'iga muxtoj bo'ladi. Ota-onasi va boshqa yaqinlari uni oziqlantiradi, kiyintiradi, tarbiyalaydi va uni muntazam nazorat ostida tutadi. Ular bolani har tomonlama qo'llab-quvvatlashi bois bola bunday e'tiborga, daldalarga muxtojlik xis etib turadi. O'smirlik davrida esa bola o'z hayotini, xavfsizligini ta'minlash borasida mustaqillikka erishadi. Endi u o'zini o'zi himoya qila olishi, lozim bo'lsa o'zi o'z imkoniyatlari darajasida mehnat qilib, yetarli darajada daromad qilishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qondira olishi mumkin bo'ladi.

2.2. O'smirlik davridagi nizoli vaziyatlarning ruhiyatga ta'siri.

Stressning o'ziga xos jixatlarini yuzaga kelishi o'smir psixologiyasida ma'lum nizoli vaziyatlardan chiqqan natijasida ham ro'y berishi mumkin. Barcha insonlarning psixologiyasiga xos stress holatlari mavjud. Lekin uning rivojlanishi affekt holatlar bilan kechadi. Bunga sabab ijtimoiy va psixologik zo'riqishlar bilan birga o'smirning o'z "Men" iga nisbatan yuqori baxo berishi va ularning e'tiborli jarayonlarga xos ehtiyojlarining ustunligidir. Nizoli vaziyatlar asosida yuzaga keladigan stress holatlar haqida fikr yuritish ekanmiz, avvalo nizoli vaziyatlarni boshqarishning psixologik jarayon sifatidagi tavsifiga to'xtalishimiz maqsadga muvofiqdir.

Nizoli vaziyatni boshqarishning bir qancha samarali usullari mavjud bo'lib, ularni quyidagi ikki kategoriyaga ajratish mumkin: tarkibiy va shaxslar o'rtasidagi.

O'smirlik davridagi nizoli vaziyatlarning asosiy sababi ular fe'lidan iborat deb hisoblamasligi kerak. Albatta, bunday farqlar nizoga sabab bo'lishi mumkin, lekin ular ko'pincha nizoga olib keluvchi omillar qatoriga kiradi xolos. Nizoni bartaraf qilishdan avval uning kelib chiqish sabablarini turli usullar vositasida taxlil qilish kerak. Nizolarni xal etishning to'rtta tarkibiy usullari mavjud:

- o'ziga bo'lgan talabni tushuntirish;
- koordinatsiya va integratsiya mexanizmlaridan foydalanish;
- umumiy tashkiliy maqsadlar majmuini belgilash;
- ijobiy ijtimoiy munosabat tizimini qo'llash.

O'smir shaxsiga ishonch va ularga qo'yiladigan talablarni tushuntirish nizoli vaziyatni boshqarishning eng yaxshi usullaridan hisoblanadi. Har bir o'smir o'z faoliyatidan va ijtimoiy munosabatlaridan qanday natija kutilishi, ularning asosiy huquq va burchlari tizimini tushuntirish kerak.

Nizoli vaziyatni boshqarishning yana bir usuli koordinatsiya mexanizmi – o'smirlar bilan huquqiy va ma'naviy me'yorlar zanjiri, vakolatlarini taqsimlashni qo'llashdir. Agar o'smirlik davrida shaxslararo nizolarning o'rtasida ba'zi masalalar bo'yicha norozilik bo'lsa, ular umumiy kattalarga qaror qabul qilish uchun murojaat qilishlari nizoning oldini oladi. Yagona boshchilik usuli nizoli

vaziyat oldini olish imkonini beradi, chunki o'smirning o'ziga xos psixologik xususiyatlari asosida yondashish ulardagi kattalarga nisbatan ishonchi va o'z faoliyatining, munosabatining to'g'ri va noto'g'riligi haqidagi fikrlarini inobatga olish nizoli vaziyat asosidagi stress holatlarini oldini olish mumkin bo'ladi.

O'smirlik davridagi nizoli vaziyatni boshqarishda boshqaruv ierarxiyasi, vazifalarni bog'lovchi faoliyatlar, maqsadli guruhlar kabi integratsiya vositalarini qo'llash zarur. Masalan, o'smirlar o'rtasidagi o'zaro hamkorlik jarayonidagi nizoni vujudga kelgan muxitda muammoni hal etish mumkin. Umumiy tashkiliy maqsadlar majmuini belgilash nizoli vaziyatni boshqarishning yana bir tarkibiy usulidir. Nizoli vaziyatni boshqarish usuli sifatida kishilar xulqiga ta'sir ko'rsatuvchi taqdirlash usulini qo'llash mumkin. Muammoni hal etishga har tomonlama chuqur yondashuvchi kishilarga tashakkur e'lon qilinishi, mukofot berilishi, yoki boshqa usullardan foydalanish lozim.

O'smirlik davridagi stress holatlariga olib keluvchi nizoli vaziyatlarni bartaraf etish uchun quyidagi besh shaxslararo uslublardan foydalanish mumkin:

- Cheklanish (uklonenie) kishi nizodan qochishi, qarama-qarshiliklar vujudga kelishi mumkin bo'lgan vaziyatga tushmaslikka, ziddiyatlarga olib keluvchi masalalarni muxokama qilmaslikka harakat qilishini ifodalaydi.
- Silliqlash, bekorga jaxl qilmaslik, bir jamoa a'zosi bo'lganligi uchun xodimlar bir-biridan achchiqlanmasligi kerakligini ko'zda tutadi. Nizolar bo'yicha amerikalik olimlar R.Bleyk va D.Muton bir kishida nizoga bo'lgan intilishini bu muammo uncha katta ahamiyatga ega emasligini, xozirgi paytda yaxshi narsalar haqida o'ylash kerakligini ta'kidlash bilan bosish mumkinligini ko'rsatganlar. Natijada tinchlik-totuvlik o'rnatiladi, lekin muammo bartaraf qilinmaydi.
- Zo'rlab taklif etilayotgan nuqtai nazarni zo'rlik bilan qabul qildirishdir. Bunday yo'l tutgan kishini boshqalar fikri qiziqitirmaydi, nizo kuch bilan, boshliq irodasiga bo'ysundirish yo'li bilan bostiriladi. Bu uslub rahbar qo'l ostidagilarga nisbatan katta e'tiborga ega bo'lgan vaziyatlarda qo'l keladi. Bu uslubning kamchiligi - xodimlar tashabbusini bo'g'adi. Zo'rlash, yoshroq

va bilimi kuchliroq xodimlar o'rtasida norozilik vujudga kelishiga olib keladi.

- Kelishuv, boshqa tomon nuqtai nazarini ma'lum darajada qabul qilishni ifodalaydi. Kelishuv qobiliyati yuqori baholanadi, chunki u ziddiyatlarni bartaraf qilish, tomon rozi bo'lishiga olib keladi.
- Muammoni hal etish turli nuqtai nazarlar mavjud ekanligini tan olish va nizolar kelib chiqish sabablarini tushunish uchun ular bilan tanishishi hamda barcha tomon uchun maqbul ish ko'rishni ko'zda tutadi. Nizolarni chuqur taxlil etish va nizolarni hal etish mumkin, lekin buning uchun tajriba, sabr-qanoat va kishilar bilan ishlay olish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim.

Shunday qilib nizoli qarashlar vujudga kelgan murakkab vaziyatda muammoni hal etishning o'ziga xos uslubini qo'llab uni boshqara olish zarurdir. Barcha nizo qiluvchi tomonlar uchun to'g'ri keladigan muammoning yechimini topish katta ahamiyatga ega.

Ruhiy zarbaga ta'sir va ruhiy zarbaga chidamli hayot tarzlari o'rtasidagi farq

Ruhiy zarbaga ta'sirchan hayot tarzi	Ruhiy zarbaga chidamli hayot tarzi.
- surunkali ruhiy zarbaga uchraydi; - ko'pincha ruhiy tushkunlikka uchrab turadi; -shaxslar o'rtasidagi ruhiy kelishmovchiliklarni qiyinchilik bilan boshdan o'tkazadi. (masalan, oiladagi qiyinchilik, turmush o'rtog'i bilan yomon munosabat va h.k.) - uncha qiziqarli bo'lmagan zerikarli ishda qatnashadi; - doimo vaqt ziq bo'ladi ishlarni bajarib ulgurmaydi;	- "Ijodiy" ruhiy tushkunliklar uchrab turishini inkor qilmaydi; - vaqtincha bo'shashishni o'rganish; -o'zaro xurmat munosabatini o'rnatishga harakat qiladi, tanlab do'stlashishadi, o'zaro xotirjam munosabatlarga intiladi; - samarali qiziqarli ishda qatnashadi, undan yetarli samara olishga harakat qiladi; - ishda o'z vaqtida ishlab o'z vaqtida dam olish qobiliyatiga ega bo'ladi; - jiddiy vaziyatni uncha jiddiy bo'l-

- yuz berishi mumkin bo'lgan murakkab hodisalar to'g'risida tashvish chekadi; - sog'liqqa zarar keltiruvchi odatlarga ega (chekadi, spirtli ichimlikla ichadi, sport bilan shug'ullanmaydi); - faoliyatining faqat bir turi bilan shug'ullanadi (ish, jamoat ishi, sport, ilm). - o'z vaqtini yaxshi tashkil etolmaydi; - turli jinsdagi kishilar o'rtasidagi munosabatlarni noto'g'ri, noo'rin deb hisoblaydi; - hayotga qiyin, murakkab jarayon sifatida qaraydi, xazilni tushunmaydi. - ruhiy zarba, tushkunlik vaziyatini passiv qabul qiladi. Indamasdan ich-ichidan azoblanadi.	magan vaziyat bilan almashtira oladi; - yaxshi jismoniy holatni saqlaydi, alkogol iste'mol qilmaydi, chekmaydi; - qoniqarli deb hisoblagan ishlar bilan shug'ullanadi; - oddiy ishdan ham qoniqish xosil qiladi. - jinsiy hayotdan to'la zavq oladi, bu narsani qiziqtirishini namoyon qiladi. - umuman hayotdan zavqlanadi, o'z ustidan kulish mumkin xazilni tushunadi; - mushkul vaziyatni o'zgartirishga, ularning oldini olishga harakat qiladi, o'z vaqtini to'g'ri taqsimlaydi.
---	--

Ilmiy adabiyotlarda stressli vaziyatlar muammosi bo'yicha "stressli epizod", "stressli vaziyatlar", "stressli stimullar" va shu kabi tushunchalar o'rtasida aniq chegaralar yo'q. Shu sababli terminologik chalkashlik, chigallik kuzatilmoqda. Bizning fikrimizcha, stressli ta'sirlarning besh darajali tasnifi, sermahsul hisoblanadi.⁹

1. Stressli stimullar – alohida obyektlar yoki harakatlar.
2. Stressli voqea-hodisalar – sabab va oqibatga ega o'ta muhim hayotiy epizodlar.
3. Stressli vaziyatlar - tashqi sharoitlar bilan aniqlanuvchi jismoniy vaqt bilan bog'liq va psixologik parametrlar. Vaziyatni qabul qilish va interpretatsiyalash, vaziyat stressogenligini subyektiv baholashni belgilaydi.

⁹ Psixologiya //Burlachuk L.F., Korjova Ye.Yu. –M/. 1998.

4. Stressli qurshov – stressli vaziyatlar tiplarini harakterlovchi, tushunchasini umumlashtiruvchi.
5. Stressli muhit – jismoniy va ijtimoiy tashqi dunyo (olam) stressogen o‘zgaruvchilarning yig‘indisi (majmuasi, to‘plami).

Shunday qilib, stressli vaziyat ko‘p bosqichli va ko‘p komponentli murakkab fenomen. Uni tushunish uchun stressli vaziyatlarning detalli (birma-bir, izchil) tahlili zarur bo‘ladi. Stressli vaziyat sifatida professional qiyin vaziyatning strukturaviy va mazmunli parametrlarini ajratib o‘tish mumkin. R. Lazarus stressli vaziyatlarning uchta tipini keltirgan.

Birinchi tipi – yo‘qotish vaziyati. Katta shaxsiy ahamiyatga ega bo‘lgan, psixikani jarohatlovchi narsa yoki insonni yo‘qotish (masalan, ishni yo‘qotish).

Ikkinchi tip – havf-xatar vaziyati. Insondan katta koping-tirishqoqlikni adaptatsion imkoniyatlarini faollashtirishni talab qiladi.

Uchinchi tip – biror narsaga qarshi chiqish vaziyati. Adaptatsiya uchun yengib o‘tishning murakkab va potensial xavfli strategiyalarini talab qiladi. Strukturaviy parametrlarga: valentlik – vaziyatning stressogenligini qabul qilishga ta’sir ko‘rsatuvchi, uning individual shartlangan subyektiv ahamiyati; nazorat qilinuvchanli – stressli vaziyatni nazorat qilishda shaxsiy qobiliyatiga subyektiv baho berish; o‘zgaruvchanlik – stressli vaziyat mustaqil, subyektiv ishtirokisiz o‘zgarishiga subyektiv baho berish; noaniqlik – vaziyatning noaniqligi va mujmalligini subyektiv baholash; qaytaruvchanlik – stressli vaziyatning qaytaruvchanligini subyektiv baholash; xabardorlilik – shunga o‘xshagan vaziyatlarni kechirish (boshdan o‘tkazish) bo‘yicha shaxsiy tajribaning darajasi (Ababkov V.A., Perre M., SPb., 2004).

2.3. O'smir aggressiv xulqining stressni yuzaga keltiruvchi omili sifatida

Agressiya - kimgadir zarar yetkazishga yo'naltirilgan jismoniy yoki verbal (nutqli) xulq. Dushmanlik agressiyasi - g'asabdan paydo bo'ladigan va shaxsiy maqsadga aylangan agressiya. Instrumental agressiya - biron-bir maqsadga erishish vositasi bo'lgan agressiya.

Agressiyaning namoyon bo'lishida nerv sistemasining ta'sirini o'rgangan olimlar hayvonlar va odamlar miyasida agressiyada rol o'ynaydigan soxalar borligini aniqlashgan. Ayni paytda bu soxalardan biri agressiya paytida faollashsa, boshqa biri tormozlanish jarayonida faollashadi. Nasliy boshqarish yo'li bilan agressiyani kuchaytirish yoki susaytirish mumkin. Qonning ximik tarkibi nerv sistemasining aggressiv stimullarga sezgirligini oshiradigan yana bir omil hisoblanadi. Ma'lum bo'lishicha, jamiyatdagi mavqeyi birdaniga yomon tomonga o'zgargan odamlarda qondagi yana bir modda serotonin miqdori ozayar ekan. Serotonin miqdorining kamayishi esa aggressiyaning kuchliroq namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi.

Frustratsiya - maqsadga yo'naltirilgan xulqning tutilib qolishi. Frustratsiya maqsadga erishishimizga to'sqinlik qiladigan hamma narsa. Bizning maqsadga intilishimiz kuchli motivatsiyaga ega bo'lganda, biz lazzat kutib, unga ega bo'lmaganimizda (masalan, chanqab suv ololmaganimizda) frustratsiya kuchayadi. Frustratsiya aggressiv xulq uchun motivatsiya yaratadi. Bevosita frustratsiya manbaiga yo'naltirilgan agressiya uchun jazo qo'rquvi aggressiv qo'zg'alishning biron-bir boshqa nishonga, ba'zan frustratsiyalashganning o'ziga yo'naltirilishiga sabab bo'lishi mumkin. Ko'chirish - agressiyani frustratsiya manбайдan boshqa obyektga ko'chirish. Odatda yangi nishon zararsizroq yoki ijtimoiy maqulroq bo'ladi. Frustratsiya har doim ham agressiyaga sabab bo'lavermaydi. Ba'zan agressiya bilan bog'liq stimullar, masalan: qurol, predmet mavjudligida aggressiyaning nomoyon bo'lishi kuchayadi. Turmush farovonligining o'sishi qoniqish hissining ortishiga sabab bo'lmas ekan. Reallik hech qachon o'sib boruvchi umidlar ortidan quvib yetolmaydi. Hattoki, yashash sharoiti yaxshilashsa ham "o'sib borayotgan umidlar inqilobi" tufayli frustratsiya ortishi mumkin.

Adaptatsiya darajasi fenomeni - qo'zg'ovchilarning aniq darajasiga moslashish tendensiyasi va uning natijasida ayni shu darajada ro'y berayotgan o'zgarishlarga e'tiborini qaratish va javob berish. Bu nazariyaga ko'ra muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik, qoniqish va qoniqmaslik hissi bizning oldingi erishgan yutuqlarimiz bilan bog'liq. Agar bizning muvaffaqiyatlarimiz oldingi erishgan darajamizga yetmasa, bizda qoniqmaslik va frustratsiya xissi paydo bo'ladi, agar ular bu darajadan ortib ketsa bizda qoniqish va muvaffaqiyat xissi paydo bo'ladi. Biroq oldinga harakatchanlikni davom ettiraversak, biz albatta tezda moslashamiz. Yangi muvaffaqiyatlarga moslashish bilan paydo bo'ladigan qoniqmaslik xissidan odamlar o'zlarini boshqalarga taqqoslab qutulishga harakat qiladilar.

Qiyosiy deprivatsiya - o'z holatini boshqalarning holatiga nisbatan yomonroq deb idrok qilishdir. Sotsial psixologlar agressiyani ichkaridan instinktlar va frustratsiya itarib chiqarishidan tashqari, odamlar o'z agressiyalarini tashqariga olib chiqishni ham o'rganadilar deb hisoblaydilar. Oilada bolalarga nisbatan qo'pol muomala, so'kinish, urish ular tomonidan agressiv xulq modelining o'zlashtirilishiga sabab bo'ladi. Ota oilada past mavqega ega bo'lgan madaniyat shakllarida bolalarning jinoyatchilikka moyilligi ortadi. Aytilganlardan shunday xulosalar qilish mumkin: Agressiya ikki xil shaklda namoyon bo'ladi: asabga o'xshagan emotsiyadan kelib chiqadigan va zarar keltirishga yo'naltirilgan dushmanlik agressiyasi va qandaydir ijobiy maqsadga erishish usuli hisoblangan instrumental agressiya. Agressiv reaksiyalar mexanizmini ishga soladigan quyidagi omillar mavjud: aversiv holatlar, xayajon, ommaviy madaniyat va guruhiiy kontekst. Aversiv holatlar: og'riq, chidab bo'lmas jazirama issiq, xujumkor xulq, tiqilinch.

Zamonaviy etika tamoyillari tadqiqot maqsadlarida og'riq stimulidan foydalanishni qat'iy ravishda cheklaydi. Jismoniy og'riqdan tashqari «psixologik og'riq»ni ham kuzatish mumkin. «Psixologik og'riq» - biz frustratsiya deb ataydigan holatning o'zidir. Og'riq odamlarda ham agressiyani kuchaytiradi. Har

birimiz boshimiz qattiq og'riganda yoki oyog'imizning katta barmog'ini urib olganimizda shunga o'xshash reaksiyani eslashimiz mumkin.

Leonard Berkovits Viskonsin universiteti talabalarida shunday tajriba o'tkazgan. Talabalar qo'llarini yoki iliq suvga yoki o'ta sovuq suvga solib turishlari kerak bo'lgan. Keyinchalik qo'llarini sovuq suvga solib turgan talabalar asta-sekin o'zlarida g'asabiylik orta borganligini, yoqimsiz tovush chiqarayotgan boshqa tekshiriluvchini so'kib yuborishga ham tayyor bo'lganliklarini eslashgan. Xulosa shunday bo'lganki, aversiv holatlar frustratsiyaga nisbatan agressiyani ishga soluvchi samaraliroq mexanizm hisoblanar ekan. Har qanday aversiv xodisa, u amalga oshmagan umid bo'ladimi, shaxsiy xaqorat yoki jismoniy og'riq bo'ladimi, emotsional portlashga sabab bo'lishi mumkin. Xattoki azobli depressiv holat ham dushmanlik agressiv xulqining paydo bo'lish ehtimolini orttiradi.

Madaniyatning iqlim nazariyasiga ko'ra o'ta qulay iqlim sharoitlari yuqori madaniyat darajasiga, qattiq, noqulay iqlim sharoitlari o'ziga xos madaniyat va mos ravishda o'ziga xos milliy psixologik xususiyatlarga sabab bo'ladi. O'z vaqtida Gippokrat Gretsiyadagi yuqori madaniyatni hozirgi Germaniya va Shvetsiyadagi yovvoyilik axloqi bilan taqqoslab, buning sababi yevropaning keskin iqlimida deb bilgan edi. Yoqimsiz hid, tamaki tutuni, havoning ifloslanishi - agressiv xulqqa sabab bo'lishi mumkin. Laboratoriyada normal va issiq, dim xonalarda so'rovnomalar to'ldirgan tekshiriluvchilar, issiq, dim xona ularda toliqish, agressiv holatlar paydo qilganligini, har qanday begona odamning paydo bo'lishi ularning g'ashiga tekkanligini aytishgan. Tekshirishlar shuningdek, jazirama issiq qasoskorlikning namoyon bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin, degan xulosani beradi.

Temperatura va agressivlik o'rtasidagi bevosita aloqani tasdiqlash qiyin bo'lsa ham, yuqori temperatura xayajonga sabab bo'lishi aniq, odamlar jaziramada asabiyroq bo'ladilar. Jazirama issiq agressiv fikr va xissiyotga sabab bo'ladi.

Biz aversiv stimulyatsiyalar odamlarning achchig'ining chiqishiga sabab bo'lishiga ishonch xosil qildik. Xayajonning boshqa ko'rinishlarida, masalan, jismoniy yoki jinsiy zo'riqish vaziyatlarida ham shu holat sodir bo'ladimi?

Stenli Shaxter va Djer Singerlar shunday tajriba o'tkazishgan. Ikki guruh talabalar qoniga adrenalin ukol qilingan. Birinchi guruhga ukol ta'sirida qon aylanishi va yurak urishi hamda nafas olish tezlashishi ma'lum qilingan. Informatsiyaga ega bo'lgan talabalar agressiv qo'zovchi stimullarga befarq qolishib, o'zlaridagi agressiv holatni dori ta'siriga yoyishgan. Dorining ta'sir kuchidan bexabar ikkinchi guruh agressiya uyg'otuvchi omillarga kuchli reaksiya namoyon qilishgan. Xulosa shundayki, ayni paytdagi fiziologik qo'zg'alish u yoki bu emotsiyani, odam o'zidagi qo'zg'alishni qanday joylashiga qarab turlicha oziqlantiradi. Tashqi holat insonning ichki tuzilishiga bog'liq, ya'ni tashqi ta'sirning ijobiy yoki salbiyligi biz uni qanday aks ettirishimizga bog'liq.

Biz individni agressiv harakat qilishga undovchi omillarni ko'rib chiqdik. Agar frustratsiya, haqorat va agressiv xulqning idrok qilingan modellari alohida odamlarda agressiv tendensiyaning kuchaytirilishi, demak, ular guruhda ham shunga o'xshash reaksiyani chaqiradi. Ommaviy tartibsizliklar paytida qarama-qarshi tomonlardan bittasi "quyushqondan chiqishi" bilanoq agressiv harakat zudlik bilan tarqala boshlaydi. O'z o'lgasini talon-taroj qilayotgan talonchilar manzarasi qonunni hurmat qiluvchi fuqarolarning axloqiy tahqiqatlarini susaytirib, ularda ham shu harakatlarni sodir qilish istagini uyotishi mumkin. Guruh agressiv reaksiyalar amplitudasini ma'suliyatni tarqatib yuborish yo'li bilan orttirishi mumkin.

Ijtimoiy loqaydlik tufayli guruhda agressiv tendensiyalar shuning uchun ham kuchayadiki, guruh tendensiyalarni qutblashtirish xususiyatiga ega. Har bir qatnashchining o'zini guruh bilan o'xshatishi tufayli konformlilik (kelishuvchanlik) va deindividuatsiya (o'ziga xoslikning yo'qolishi) ortib boradi. Individual o'z-o'zini o'xshatish minimallasadi, chunki guruhning har bir aloxida a'zosi o'zini butunlay guruh ixtiyoriga berib, guruhning boshqa a'zolari bilan birlikda qoniqlash xissini tuyishadi. Misol tariqasida o'smirlar bandasini, maktablarda kuchsiz, himoyasiz o'quvchilarni doimiy do'pposlash xodisalarini olish mumkin. Yolg'iz holda hatto eng janjalkash o'smir ham o'z qurboniga yomon so'z ayta yoki hujum qila olmaydi. Laboratoriya va tabiiy sharoitlarda agressiyaning kuchayishi quyidagi omillarga bog'liq:

- agressorning erkak jinsiga mansubligi;
- individ tabiiy agressivligining balandligi;
- alkogol ta'siri;
- zo'ravonlik sahnasini kuzatish;
- agressorning anonimligi;
- qurbonning alamsizlik xulqi;
- qo'l ostida qurolning mavjudligi;
- guruhning ta'siri.

Ayrim tadqiqotlarda agressiv harakatlar agressivlikning kuchayishiga sabab bo'lgan. Agressivlikni namoyon qilish dushmanlikning kuchayishiga olib keladi. Shafqatsizlik akti har doim shafqatsizlikka ustanovka beradi. Agressiv harakatning kuchsiz namoyon bo'lishi shunga olib keladiki, odam o'z xatti-harakatida biron-bir jazoga loyiq narsani ko'rishdan voz kechadi. Odamlar o'zlarining bo'lg'usi agressiyalari irratsional, beaqillik bo'lib ko'rinmasligi uchun qurbonlarining fazilatlarini kamsitishga harakat qilishadi. Agar asabni birinchi martadayoq tiyilsa, keskinlik chiqishi ham pasayadi, bo'lmasa aksincha, tormozlanish pasayadi. Umuman olganda biz o'z agressiyamizni tiyishimiz kerakmi? Indamasdan qovoq-tumshuqni osiltirish, atrofdagilarga o'z asabimizni sochganimizdan ko'ra samaraliroq bo'lmasa kerak, chunki biz bari-bir hayolan o'zimizni xafa qilgan odam bilan tortishamiz. Baxtimizga o'z hissiyotlarimizni namoyon qilish va boshqalarga ularning xulqi bizga qanday ta'sir qilganligini bildirishning noagressiv usullari ham mavjud. Agressiyaning paydo bo'lishiga sabab bo'ladigan omillarni ko'rib chiqib, unga qanday qilib qarshi turish mumkinligini o'ylab ko'ramiz. Dushmanlik agressiyasiga aversiv tajribaning turli tiplari; frustratsiya va shaxsiy haqoratlash undaydi. Shunday ekan eng aqlli yo'l odamlarning amalga oshmaydigan orzular va bexuda umidlar bilan boshlarini oritmasliklari. Instrumental agressiya oldindan taqdirlanish lazzati va ehtimol tug'ilgan sarf-harajatlar tufayli kelib chiqadi. Demak, biz bolalarda hamkorlik va noagressiv xulqni rag'batlantirishimiz kerak. Tajribalarda bolalarning agressiv xulqi pisand qilinmasdan, noagressiv xulqi mustahkamlanganda ular kamroq agressiv bo'la

borganlar. Agressorni jazolash har doim vaqtni bexuda ketkazish demakdir: jazolash agressiyani faqat ideal sharoitlardagina to'xtatib qolishi mumkin, ya'ni agar o'sha zahoti va qattiq jazolansa, agar jazolash ijobiy xulqni rag'batlantirish bilan birga qo'shilsa va bunda jazo olayotganning jaxli chiqmasa. Bu sharoitlarga amal qilmaganda agressiya tashqariga otilib chiqadi. Shunday qilib biz agressiya paydo bo'lmagan oldin uning oldini olishimiz kerak. Agar "hayot uchun emas, o'lim uchun agressiya" sovuq va instrumental bo'lganda, biz jinoyatchiga o'zining agressiv niyatlarini amalga oshirishga imkon berib, keyin uni boshqalarga namuna uchun jazolab, shunday jinoyat qilish istagini boshqalarda yo'qotgan bo'lardik. Agar shunday bo'lganda o'lim jazosi jinoyatlar sonini kamaytirgan bo'lardi. Lekin afsuski bunday bo'lmayapti. Jismoniy jazolash qo'shimcha salbiy samara berishi mumkin. Jazolash bu aversiv stimulyatsiyaning yana bir ko'rinishidir; jazo aynan jazo yordamida oldi olinmoqchi bo'lgan xulqni shakllantiradi. Yana buning ustiga jazolash bu majburlashdir (har qanday majburiy faoliyat tashqi tomondan majburiyligi qanchalik kuchli oqlanmasin baribir kamdan-kam ichki hamdardlik uyg'otishini eslash kifoya). Xuddi shuning uchun ota-onalarning xaqoratlari bilan o'sgan bebosh o'smirlar, oiladagi intizom shafqatsiz jismoniy jazo ko'rinishini olganda uydan qochib ketadilar. Ijtimoiy o'rganish pozitsiyasidan turib yondashuv agressiyani uni keltirib chiqaruvchi omillarga qarshi turish yo'li bilan nazorat qilishni taklif qiladi - boshqacha aytganda aversiv stimulyatsiyani susaytirish, noagressiv xulqni shakllantirish va agressiyaga zid reaksiyalarni aniqlash va mustahkamlash yo'li bilan agressiv xulq namoyon bo'lish ehtimolini kamaytirish mumkin.

2 bob bo'yicha xulosalar

Ilmiy tadqiqotimizning ushbu bobi o'smirlik yoshidagi o'quvchilarning psixologiyasi, fiziologiyasi va ularning stress, agressiya va nizoli holatlarga munosabatini o'rganishga qaratilgan. O'smirlik – bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy duyosi boyib boradi, ziddiyatlar avj oladi. Har bir davrga xos psixologik ximoya mexanizmining shakllanishi va tashqi ta'sirlarga nisbatan munosabat motivlarini rivojlanishi boladagi psixologik holatlarni ijobiy va salbiy jihatlarini nomoyon qiladi. Bu jarayonda oilaviy munosabatlar, nizoli vaziyatlar, agressiv xulq atvorldarning o'ziga xos psixologik xususiyatlarini aniqlash va shunga xos psixoprofilaktik va psixodiagnostik ishlarni olib borish maqsadga muvofiq.

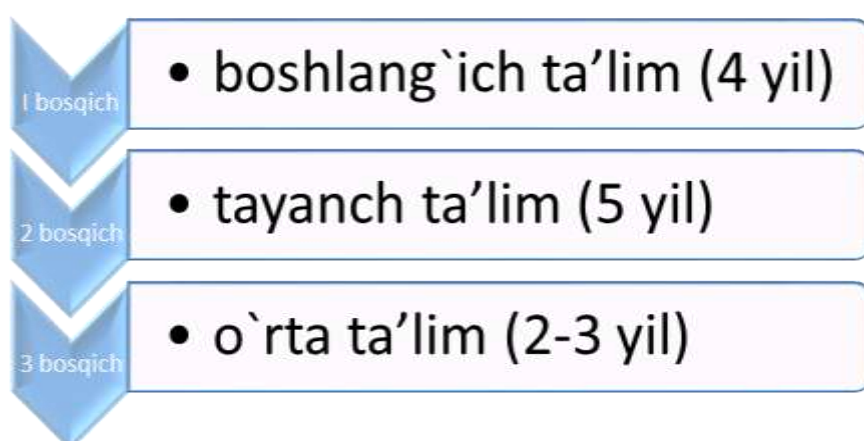
O'smirlik davridagi umumiy xulq atvor o'zgarishlari, stress holatlarning psixologik holat sifatida va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish bo'yicha qator olimlar, tadqiqot ishlarini olib borganliklariga guvoh bo'ldik. Ularning nazariy metodologik jihatdan ilgari surgan g'oyalari va asoslangan psixologik ta'riflari stress holati va uning psixologik tavsifini to'la ochib berganlar. Shuningdek ularning tadqiqot natijalariga ko'ra o'smirlik davridagi stress holatlari va uni rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy psixologik omillar ahamiyatiga kamroq e'tibor qaratganligini e'tirof etish maqsadga muvofiq. Shu nuqtai nazardan biz o'z dissertatsiyamizda o'smirlik davridagi psixologik holatlar va ulardan stressni shakllanishiga va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy psixologik omillar roliga alohida e'tibor berishga harakat qildik. I bobimizda stress holatiga to'liq to'xtalib o'tgan edik, o'smirlik davri ichki kurashlar davri bo'lganligi bois stress holati bu yoshda o'ziga xos bo'lmagan xulq-atvorni namoyon etishga majburlaydi.

3 BOB. O‘smirlik davridagi o‘ziga xos holatlarini yuzaga kelishi va uni bartaraf etish usullari.

3.1. O‘smir faoliyatidagi stress va xissiy zo‘riqlashlarning kelib chiqishini eksperimental o‘rganish.

O‘smir faoliyati bevosita o‘quv faoliyati bilan bog‘liq. Umumiy ta‘lim maktabi uzluksiz ta‘lim tizimining asosiy bo‘g‘ini hisoblanadi va O‘zbekiston Respublikasining barcha fuqarolariga davlat umumta‘limi andozalari doirasida bepul umumiy ta‘lim olishning kafolatlanhgan huquqi imkoniyatini beradi. Umum ta‘lim maktabining asosiy maqsadi – o‘quvchilarni har tomonlama rivojlangan, madaniyatli shaxs sifatida shakllantirish, shuningdek jamiyatda o‘zlarining mustaqil o‘rnini topish, ongli ravishda ta‘lim va kasblar bo‘yicha dasturlarni tanlash, ularni o‘zlashtirish uchun asos yaratish, jamiyat, oila va davlat oldida o‘z mas‘uliyatlarini his qila oladigan shaxslarni tarbiyalashdan iboratdir. Maktab ta‘lim oluvchilarning ilmiy bilimlar, ishbilarmonlik asoslarini, mehnat va boshlang‘ish kasb ko‘nikmalarini egallashlarini, shuningdek ularning o‘ziga xos qobiliyatlari va axloqiy sifatlarini rivojlantirishni ta‘minlaydi.

Umumiy ta‘lim maktabi o‘qitish jarayonini o‘quvchilarni rivojlantirish umumta‘lim dasturlarining uch bosqichi darajasiga muvofiq amalga oshiriladi:



Boshlang‘ich ta‘lim (I bosqich) o‘qish, yozish, hisoblash, o‘quv faoliyatining asosiy bilim va ko‘nikmalari, nazariy fikrlash elementlari, nutq va xulq madaniyati asoslarini egallashni hamda shaxsiy gigiyena va sog‘lom turmush tarzini ta‘minlashga da‘vat etilgan.

Tayanch ta'lim (II bosqich) o'quvchi shaxsining shakllanishi, uning ijtimoiy o'zligini anglashga bo'lgan istagi, qiziqishi va qobiliyatini ta'minlash uchun shart-sharoitlar yaratadi. Tayanch ta'lim o'quvchilarni o'rta ta'limning xilma-xil turlarini tanlashga tayyorlaydi va mustaqil hayotga to'la ma'noda qo'shilish uchun zarur bo'lgan umumiy ta'lim poydevorini yaratadi.

Umumiy ta'lim maktablarida o'quv yili 2 sentyabrdan boshlanadi. O'quv yili to'rt chorakka (semestr) bo'linadi. Uning boshlanishi va oxirgi o'quv rejasi bilan belgilanadi. O'quv yili Amaliy mashg'ulotlarni hisobga olmaganda 33 hafta, 1-sinflarda esa 30 hafta davom etadi.

O'quv yili davomida ta'tillar kamida 30 kalendar kun qilib belgilanadi: kuzgi ta'til – 4 noyabrdan 11 noyabrgacha (8 kun), qishki ta'til – 31 dekabrdan 10 yanvargacha (11 kun), bahorgi ta'til – 22 martdan 31 martgacha (10 kun). Yozgi ta'til – o'quv yili (imtihonlar) tugagan kundan boshlab 31 avgustgacha (kamida 8 hafta) davom etadi.

Kundalik o'quv mashg'ulotlar soni va tartibi maktab direktori tomonidan tasdiqlangan dars jadvali bilan belgilanadi. Darslar I bosqich maktabida 35-40 daqiqagacha, II va III bosqich maktablarida 40-45 daqiqagacha, o'quv haftasi 5-6 kun davom etadi.

Shuningdek o'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishiga ta'sir etmay qo'ymaydi. O'smirlik davrida psixologik muammolarni aniqlash, bartaraf etish hamda tarbiyalash masalalari eng dolzarb muammosiga aylangan. Oila, maktab, jamiyatning o'sib kelayotgan avlodga bo'lgan axloqiy-ma'naviy, siyosiy-ijtimoiy, ideologik talablari kun sayin ortib bormoqda. Bugungi kunda kelajak avlodga ta'sir qilayotgan hamda uning kechinmalari o'zgartirilgan ichki va tashqi omillarni ko'z oldimizga keltirish juda qiyin.

O'smirlik davrini o'rganuvchi ko'pchilik olimlar agressiya, emotsional zo'riqish, jahl chiqqan holatlarda balog'atga yetmagan bolalarda psixologik muammolar qandey namoyon bo'lishiga ko'proq e'tibor qaratadilar. Chunki bu yoshda ularda hayot tajribalari yetarli bo'lmaydi, lekin boshqalar tomonidan tan

olinishga va mustaqil bo'lishga intiladilar. O'smirlik davri insonni bolalikdan yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbattan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi inson ontogenetic rivojlanishining eng xarakterli davrlaridan biridir. Bu davrda o'smir hayotida, uning ruhiyatida, organizmning fiziologik hamda ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aksariyat holatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan turli xil holatlar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola endi "bola" emas va shu bilan birga hali "katta" ham emas. Uning o'z-o'zig avayatrofdagilarga nisbattan bo'lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kashf etib boradi. Uning qiziqishlar tizimi, ijtimoiy yo'nalganligi qaytadan shakllanadi, o'z-o'zini anglashi, o'z-ozini baholashi, qadriyatlar tizimi o'zgrad. Uning uchun o'z "men"i va shu "men"ining ahamiyati ortadi. Shu bilan bir qatorda inson xulq-atvorining shakllanishiga irsiy omilning ta'siri borligini faqat nazariy jihatdan taxmin qilish mumkin, ammo emperik tadqiqotlar muhit ta'sirining o'zni ham kattagina qiymatga ega ekanligini ta'kidlamoqda. Jumladan noto'liq oilaning o'smir tarbiyasidagi roli, ya'ni oila tarkibining tarbiyasi "qiyin"lar shakllanishiga ta'siri muhim sabablardan biri sifatida yuqori ko'rsatkichga ega.

G. Selening stressni rivojlanish holatidagi nazariyasiga muvofiq imtihon topshirish bilan bog'liq psixologik zo'riqlashlarning klassik bosqichlarini ajratish mumkin.

Birinchi bosqich mobilizatsiya yoki bezovtalik bosqichi. Imtihon boshlanishidan oldin O'smir his qiladigan noaniq vaziyatdagi holati bilan bog'liq. Bu davrda psixologik zo'riqlash organizmning barcha imkoniyatlarini mobilizatsiya qilish bilan hamohang kechadi.

Ikkinchi adaptatsiya bosqichi. Imtihon biletini olib javob berishga tayyorgarlik ko'rish paytida zararli ta'sirlarga qarshilik ko'rsatiladi. Organizm vegetativ boshqaruvining qayta tuzilishi bosh miyaga kislorod va glyukozani yetkazib berishni kuchaytiradi. Hayotiy zahiralarni ko'plab sarflashga olib keladi. Muayyan vaqt mobaynida organizm eksperimental omilga moslasha olmasa, zahira tugab qoladi. (Masalan, qiyin savol tushganda imtihonchi bilan nizoli vaziyat

yuzaga kelganda uchinchi bosqich vujudga keladi).

Odatda, bu uch bosqich katta vaqt oralig'ida butun sessiya davomida ro'y berishi mumkin. Masalan, birinchi bosqich imtihonlar arafasida. Ikkinchi bosqich ikkinchi va uchinchi imtihonlar o'rtasida. Uchinchi bosqich esa sessiya oxirida ro'y beradi. Insonlarning rivojlanayotgan adaptatsion reaksiyasidan jadalligi nafaqat stressorlarning tabiatiga, balki ta'sir etuvchi omilning shaxs uchun ahamiyatlilik darajasiga ham bog'liqdir. Shuning uchun bitta imtihon o'smirlarda turlicha psixofiziologik va somatik ko'rinishlardagi stresslarni vujudga keltirishi mumkin. Stressor reaksiyalarining bu tomoni muammolarni hal etishda shaxs xususiyatlarini e'tiborga olish kerakligini ta'kidlaydi. Ba'zi o'smirlar uchun imtihon psixikaga kuchli ta'sir etuvchi, hatto nevrotik buzilishlarga olib keluvchi omil sifatida ta'sir ko'rsatadi.

O'quv chorak 2-3 hafta davom etsada, u imtihon stresslarining paydo bo'lishi uchun yetarli hisoblanadi. Reyting tizimini joriy etilishi joriy, oraliq va yakuniy nazorat natijalari asosida o'smirlar bilimini baholash imtihon bilan bog'liq stresslarning paydo bo'lishini yo'qotadi. Ba'zi oliy maktab bo'yicha mutaxassislar imtihonlarning zarurligiga shubha bilan qaraydilar. Uning o'rniga o'qitishning dasturlashtirilgan shakli o'smirlar bilimini aniqlashning attestatsion tizimini – ya'ni, oxirgi baho oraliq natijalar asosida qo'yilishini taklif qilishadi. Imtihon bilan bog'liq stressni o'quv faoliyati stressining yaqqol ifodalangan shakli deb qaralsa, shuni alohida ta'kidlash joizki, imtihonni kutish va u bilan bog'liq psixologik zo'riqishlar o'smirlarda turlicha psixik faollikni imtihonchi oldida yoki yomon baho olishdan qo'rqish, tarqoq, yaxshi ifodalanmagan xavotirlanishni vujudga keltiradi. Bu ikki holat yetarli darajada vegetativ ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Ba'zi hollarda bu hodisa xavotirli kutish nevrozi darajasiga ko'tarilishi mumkin. Ammo o'smirlarda ko'p hollarda nevrozlar emas, balki o'tkir nevrotik reaksiyalar kuzatilishi mumkin. Bu reaksiyalar cheklangan vaqt mobaynida davom etishi mumkin (soat, kun hafta). Imtihon paytida bu nevrotik reaksiyalar psixik jihatdan quyidagicha namoyon bo'lishi mumkin:

- odatiy vazifa yoki faoliyat shaklini bajarishdagi qiyinchiliklar (nutqda,

o'qishda, yozishda va boshqalar);

- omadsizlikni kutish bilan bog'liq, xavotirlikni his qilish, faoliyat shaklini bajarishni butunlay tormozlanishi yoki uning buzilishi.

An'anaga ko'ra, bezovtalanish negativ hodisaga kiradi va bu xavotirlik zo'riqish imtihon oldidan paydo bo'ladigan qo'rquv, ta'sirlanuvchanlikda namoyon bo'ladi. Boshqa tomondan bezovtalanishning shunday darajasi mavjudki, u faoliyat muvaffaqiyatini ta'minlashi mumkin. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, o'zlashtirish bo'yicha yuqori natijaga erishgan o'smirlar qobiliyatlari yuqori bo'lgan va shaxsiy bezovtalanish ko'rsatkichi kuchli bo'lganlardir.

Kutish nevrozining paydo bo'lish sababi ba'zan arziyas omadsizlik yoki kasallik bo'lishi mumkin. Noto'g'ri baholanadigan xavotirlik, omadsizlik takrorlanishini kutish, bemorning o'z holatiga haddan ziyod e'tibor berishi, turli salbiy bashoratlar insonda bezovtalanish darajasini oshiradi. Xavotirli kutish nevrozidan jabr ko'radigan kishilar miyasida dunyoning "salbiy modeli"ni yaratadi. Atrof-muhitdagi ko'plab ta'sirlar ichidan uning yo'l-yo'riqlariga mos keladiganlarini tanlaydi. O'smirning imtihon stressi ham xuddi shunday hosil bo'ladi. Fikran imtihonda omadsizlik olib keladigan omillarni talabchan o'qituvchi qoldirilgan ma'ruzalar, yaxshi bilmagan savollar tushishi ehtimoli omillarini tahlil qilib chiqadi. Shunday noxush holatlarni bashorat qilish asabiy (nevrotik) o'smirlarda bo'lajak imtihon bilan bog'liq stressni vujudga keltiradi. Biroq uning o'zi "umidsiz", "dahshatli" kelajakning muallifi hisoblanadi. Shunday qilib, noxush holatning ro'y berish ehtimolligi inson ongida uni amalga oshirish imkoniyatini vujudga keltiradi.

3.2 O'smirlar psixologik holatlarini va xissiy zo'riqishlarini o'rganish natijalari.

Ushbu qismda tadqiqotimizning emperik natijalarini tahlil etamiz. O'smirlarning o'quv faoliyatidagi hissiy zo'riqishlarini o'rganish maqsadida Farg'ona viloyati Farg'ona shahri 10-sonli umumta'lim maktabining 6^A va 6^B sinf o'quvchilari, 6^A sinf o'quvchilari 44 ta bo'lib, ulardan 32 nafari, 6^B sinfda 38 ta o'quvchi bo'lib, ulardan 29 nafari tadqiqotimizda ishtirok ettilar. Jami respondentlar soni 61 nafar, qizlar soni 28 nafar, o'g'il bolalar soni 33 nafar.

Birinchi metodikamiz Yu. V. Shcherbatixning "O'quv faoliyati bilan bog'liq stresslarni o'rganish" testi [1-ilova]. Ushbu metodika VII bosqichdan iborat bo'lib, I bosqich savollari "Zo'riqishga sabab bo'lgan holat va muammolar"ga qaratilgan bo'lib o'z ichiga 15 ta savolni qamrab oladi. II bosqich "So'nggi uch oy mobaynida sizdagi zo'riqishlar qanday o'zgardi?" degan savol bo'lib unda 5 holat variant qilib berilgan. Respondentlar bunda subyektiv kuzatuvlaridan kelib chiqqan holda javob belgilaydilar. III bosqichda esa ishtirokchilarning o'quv faoliyati bilan bog'liq hissiy zo'riqishlarin qanday namoyon bo'lishi xususida bo'lib, 17 ta savolni o'z ichiga oladi. IV bosqichda repondentlarimiz ruhiy zo'riqishlarni yengib o'tishda qanday usullar va vositalardan foydalaishlari haqida. Bu bosqichda o'smir o'quvchilarimiz stress holatini yengishda qay usullardan foydalanishlarini keltirilgan 10 variantni 10 ballik shkala asosida belgilaydilar. V bosqichimizda esa "Imtihon-sinovlar oldidan qay darajada hayajonlanasiz?" savoli bo'lib ishtirokchilar 10 ballik tizimda holatlarini bahoydilar. VI bosqichda esa "O'zingizda imtihon bilan bog'liq zo'riqishlarning qanday belgilarini his qilasiz?" savoli bo'lib, respondentlar o'z holatlaridan kelib chiqib, keltirilgan 6 holatni 10 ballik shkala asosida belgilaydilar. So'ngi VII bosqichimizda esa respondentlarimiz imtihon paytidagi zo'riqishni qanday yo'qotishlari haqida o'z fikrlarini yozma tariqasida fikr bildirdilar. Savollar A4 format listga joylangan bo'lib, savollarga variant tanlash va yozma fikr bildirish yo'li bilan belgilanadi.

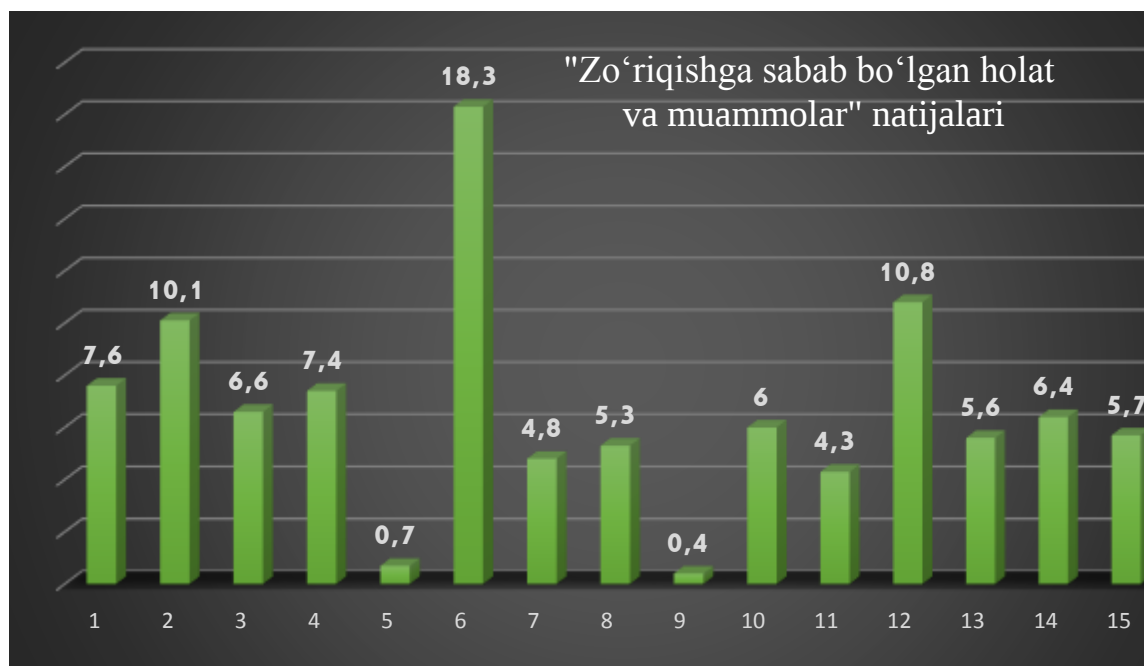
Tadqiqot kuzatuvchilari o`smirlar ekani va ularni yoshini hisobga olgan holda jami topshiriqlarga 30 daqiqa fursat berildi.

Birinchi bosqichda o`smirlarda hissiy zo`riqishlarni paydo bo`lishiga sabab bo`luvchi muammolar 10 ballik shkala bo`yicha baholandi va uning natijasi foizlarda ifodalanganda quyidagi natijalarga erishdik:

№	Zo`riqishga sabab bo`lgan holat va muammolar	Ball
1	Qattiqqo`l talabchan o`qituvchi	7,6 %
2	Katta hajmdagi o`quv topshiriqlari	10,1 %
3	Darsliklar yetishmasligi	6,6 %
4	Zerikarli, tushunarsiz darsliklar	7,4 %
5	Ota-onadan uzoqdagi hayot	0,7 %
6	Cheklangan miqdordagi mablag`dan unumli foydalanish	18,3 %
7	Kun tartibini to`g`ri tashkil qila olmaslik	4,8 %
8	Noto`g`ri ovqatlanish	5,3 %
9	Boshqa o`smirlar bilan birga yashash bilan bog`liq muammolar	0,4 %
10	Guruhdagi nizolar	6 %
11	O`qishda bo`lgan ortiqcha, jiddiy muammolar	4,3 %
12	O`qishni, bu maktabni xohlamaslik	10,8 %
13	Tortinchoqlik, uyatchanlik	5,6 %
14	Kelajakdan xavotirlanish	6,4 %
15	Shaxsiy hayotdagi muammolar	5,7 %

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, o`smirlar uchun hissiy zo`riqishlarni keltirib chiqaruvchi sabab sifatida o`qituvchilarning qattiqqo`lligi, talabchanligi (7,6 foiz), o`quv topshiriqlari va hajmining ko`pligi (10,1 foiz), darsliklar yetishmasligi (6,6 foiz), shaxsiy hayotidagi muammolar (5,7 foiz) va boshqalar ko`rsatib o`tilgan.

Bu ko`rsatkichlarni diagramma korinishida tahlil etsak:



Diagrammadan ko`rinib turibdiki o`smirlarda hissiy zo`riqishlarni paydo bo`lishiga sabab bo`luvchi muammolar ichida eng yuqori ko`rsatkich “Cheklangan miqdordagi mablag`dan unumli foydalanish” savoli bo`lib, 18,3 foizni jamladi. Bunga sabab qilib bir necha omillarni keltirishimiz mumkun. Avvalam bor o`smirlik yoshidagi bolalarning xohishlari, ehtiyojlarini(anglanilmagan ehtiyojlar) ko`pligi, tengdoshlariga nisbattan ijtimoiy sharoitini, oilaviy moddiy ta`minotini taqqoslashi, ilk hissiyotlarning paydo bo`lishi va o`zini ko`rsatish xohishining ustuvorligi. Ko`pchilik ota-onalar farzandlariga faqatgina yo`l haqqi uchun mablag` ajratadilar vaholanki bola o`rtoqlari singari turli ermakli vositalar olgisi keladi yoki ko`ngil ochar joylar(playstation, gameclub)ga borgisi keladi. Albatta ota-onalar farzandlarining tarbiyasidagi salbiy o`zgarishlarni oldini olish maqsadida shunday yo`l tutishadi.

Diagramma ko`rsatkichlarida keyingi o`rinni “O`qishni, bu maktabni xohlamaslik” savolining natijasi egallagan bo`lib, 10,8 % ni ko`rsatmoqda. Bunga sabab o`smir o`quvchilar tengdosh do`stlarini maktablari bilan taqqoslashlari misol uchun maktabdan yutuqlarining kamligi, taniqli o`qtuvchilarning yetishmasligi, maktabning uzoqligi yoki o`zlarini qiziqtirgan to`garaklarning yo`qligini ro`kach qiladilar. Yana bir asosiy sabablardan biri o`quv maskanining globalizatsiya davridan ortda qolishi yani zamon talablariga mos kelmasligi, kompyuter-

texnikalarining yetarli emasligi yoki sifat talablariga javob bermasligidir.

Boshlang'ich sinf dasturlari bilan yuqori sinf fan dasturlarida farq ancha katta bo'lib, yuqori sinfga ko'tarilgani sari fanlarning murakkabligi va miqdori ham oshib boradi. Bundan ko'rinadiki o'quvchilarga yuklatiladigan topshiriqlar ham endilikda soddadan murakkablikka qarab topshiriladi. Bir kunda dasr jadvaliga 6-7 ta fan qo'yilib, har bir fan uy topshiriqlarini ham vazifa qilib beradi. Bu fanlar orasida o'quvchi uchun qiziqarli, tushunarli bo'lgan fanlardan tashqari o'quvchi uchun qiyinchilik tug'diradigan yoki o'zlashtirishga qiynaladigan fanlar ham yo'q emas. Shu sababli ham zo'riqishga sabab bo'ladigan muammolardan yana biri "Katta hajmdagi o'quv topshiriqlari" savolidir, o'quvchilarni ko'rsatkichlari 10,1 foizni ko'rsatmoqda.

Zo'riqishga sabab bo'layotgan yana bir muammolardan biri o'quvchi va pedagog orasidagi munosabatdir. "Qattiqqo'l, talabchan o'qituvchi" – 7,6 % ko'rsatkichni ko'rsatmoqda. Bunga ko'plab omillar sabab bo'lishi mumkun va bu muammo ko'p tomonlama bo'lishi mumkun. Misol uchun: pedagogning pedagogik bilim va ko'nikmalarning yetishmasligi, o'quvchining o'qishga bo'lgan motivatsiyalari to'liq shakllanmaganligi va tashqi muhit (ota-ona, sharoit, moddiy ta'minot, salomatlik).

Diagrammamizdan keying o'rinni "Zerikarli, tushunarsiz darsliklar" savolli egallagan bo'lib, uning ko'rsatkichi – 7,4% ko'rsatmoqda. Fyuqorida ta'kidlaganimizdek yuqori sinfga o'tgani sayin fanlarning ko'pligi, shuningdek murakkablikka yo'nalgan progress va o'quvchining o'zlashtirish tezligining mos kela olmasligi, o'quvchi qiziqishlarining boshqa fanga qaratilgani darsliklarni tushunmasligiga sabab bo'ladi.

O'quvchilarning zo'riqishlariga sabab bo'layotgan yana bir muammaolardan biri bu – "Darsliklar yetishmasligi" bo'lib, 6,6% natijani ko'rsatmoqda. Haqiqattan ham so'rovlarning aniqlashicha asosiy fan darsliklari sinfda 60-70% o'quvchilarda mavjud. Qolgan o'quvchilar darsliklarni boshqa maktab resurs markazlaridan izlashlari yoki navbatma-navbat darsliklardan foydalanishlariga to'g'ri kelar ekan. Bu o'z navbatida fanni o'zlashtirishda qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

Barchamizga ma'lumki, har bir oilada bola ulg'aygani sari ota-onalaridan yoki yaqinlaridan beriladigan eng ko'p savol "Katta bo'lsang kim bo'lmoqchisan?" hali kasbiy faoliyat haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lmagan o'quvchi bu savol oldida o'ylanib qoladi. Unda katta hayotga qadam qo'yishda ikkilanish paydo bo'ladi. Kasblar ko'p ammo qaysi birini tanlash kerak? Natijada "Kelajakdan havotirlanish" (6,4%) vahimasi bolada boshlanadi.

"Guruhdagi nizolar" – bu savolimiz 6% natijani ko'rsatmoqda. Har bir sinf kichik bir jamiyatcha, qaysiki o'z qonun qoidalari mavjud. Bu jamiyat(guruh)da har bir o'quvchining o'z o'rnini bor. Bu jamiyat a'zolari o'smirlar ekan, o'smirlik davrida jismoniy va ruhiy o'zgarishlar o'quvchini o'zini g'ayri noodatiy tutishga undaydi. O'zini ko'rsatishga va o'zgalardan ustunlikka intilish, o'z "Men" ligini namoyon etish, ko'p hollarda u yoki bu masalaga bo'lgan nuqtai nazarlarning mos kelmasligi, raqobatning kuchayishi va boshqa bir qancha sabablar guruhda nizolar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Zo'riqishlarga sabab bo'layotgan muammolardan yana biri o'quvchilarning "Shaxsiy hayotdagi muammolar" i (5,7%) bo'lib, bunga asosan oiladagi tushunmovchiliklar, do'st ortirish yoki do'stlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, jismoniy yoki ruhiy qiyinchiliklar, o'zidan qoniqmaslik va boshqa ko'plab subyektiv omillar sabab bo'ladi.

O'smirlik yoshidagi o'quvchilarda yuqorida ta'kidlaganimizdek tana tuzilishida bir qancha o'zgarishlar bo'ladiki, o'quvchi o'zidagi o'zgarishlarni yashirishga, o'zidan qoniqmasligiga sabab bo'ladi va "Tortinchoqlik, uyatchanlik" (5,6%) hislatlari paydo bo'ladi. bunga misol: tana vazning oshishi yoki kamayishi, yuzdagi o'smirlik davrida paydo bo'ladigan toshmalar, ovoz paylaridagi o'zgarishlar kabi.

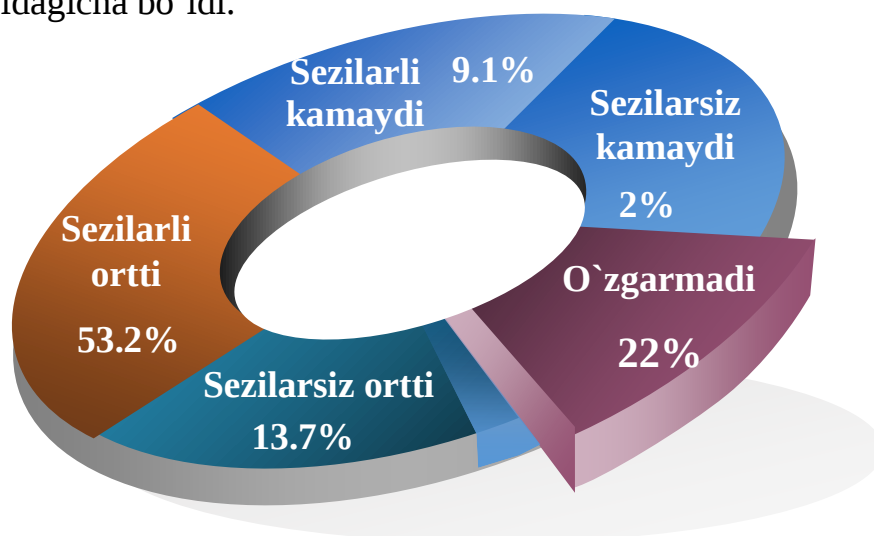
To'g'ri va sifatli ovqatlanish ratsioniga rioya qilmaslik(5,3%) ham zo'riqishga sabab bo'ladi. Bunga sabab tanaffuslarning qisqaligi yoki ovqatlanish maskaning uzoqroqda joylashgani, tanafusning barcha o'quvchilar uchun bir vaqtdaligi, ovqatlanish maskani – oshxonada navbatning ko'payib ketishiga, o'rindiqlik yoki mahsulotlarning yetishmay qolishi yoki o'quvchining mablag'i o'zi

istagan yegulikka yetarli emasligi bo'lishi mumkun. O'quvchi o'z vaqtida ovqatlanmasa kamqonlik, semirib ketish yoki ozib ketishi, ovqat hazm qilish tizimi a'zolarining faoliyating buzilishi, aqliy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish, immunitetining pasayishi kabi salbiy oqibatlariga buning natijasida esa dars vaqtida o'quvchi diqqatini jamlay olmasligiga, xotira susayishiga, tafakkur rivojlanmasligiga olib kelishi mumkun.

4,3% ko'rsatkich bilan "O'qishda bo'lgan ortiqcha, jiddiy muammolar" savolli egalladi. Har bir yoshda o'ziga yarasha muammolar bo'ladi, bu muammo o'sha paytda eng dolzarbdek, yechimi yo'qdek tuyuladi. Misol uchun yosh bolaga o'yinchog'ining sinib qolishi yoki bog'chaga borish bu uning uchun fojeadek tuyuladi. O'smirlikda ham o'ziga yarasha qiyinchiliklar bo'ladiki, ularni hal qilishda o'smir o'zini ojiz his qiladi. Ijtimoiy rollani bajarishdagi qiyinchiliklar, sinfdoshlarini oldida mavqeini saqlab qolish, sinfdagi raqobat, darslarni, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish va o'qtuvchini ishonchini oqlash, darsda faol qatnashish, kech qolmaslik va hokazolar.

Diagrammamizdan eng past ko'ratkichlarni "Ota-onadan uzoqdagi hayot" (0,7%) va "Boshqa o'smirlar bilan birga yashash bilan bog'liq muammolar"(0,4%) egallagan. Bunga sabab men taftish etgan maktab kunduzgi ta'lim bo'lganligi sabab o'quvchilar bunday muammoga duch kelmaydilar.

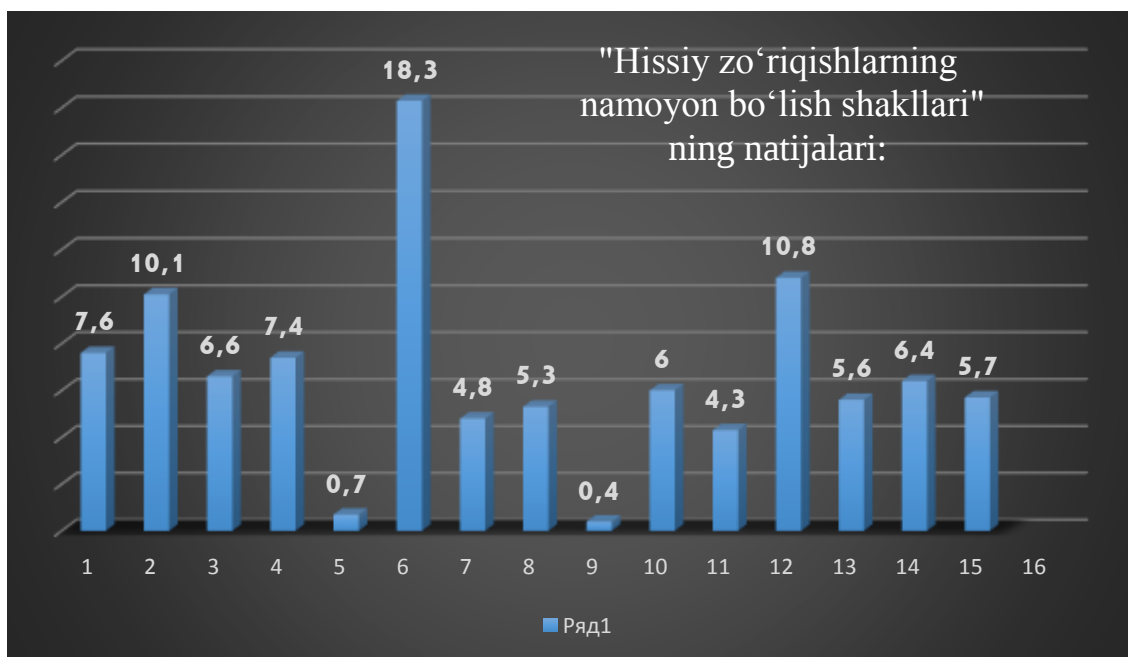
Metodikamizning II chi bosqichi subyektiv kuzatuvga qaratilgan. "So'nggi uch oy mobaynida sizdagi zo'riqishlar qanday o'zgardi?" savoli bo'lib, 5 ta variant berilgan. Natijalar quyidagicha bo'ldi.



Natijalardan ko`rinib turibdiki, respondentlarimiz o`zlaridagi zo`riqishni sezilarli ortganini ko`rsatmoqdalar. Bunga asosiy sabab qilib, metodikani 3-chorak yakunida olganim, imtixonlar oldidan hayajonlar, bahorgi ob-havoning inijliklari, uchinchi chorakning bayramlar sababli tez yakunlanishi va o`quvchilar yetarli baho natijalarini yeg`a olmaslik hafi qiynayotgani bildirdilar

Metodikamizning III bosqichi o`quv faoliyatidagi hissiy zo`riqishlarining qanday namoyon bo`lishini aniqlash bo`lib, berilgan holatlarni 10 balli shkala bo`yicha baholaydilar. Savolga olingan javoblarning o`rtacha ko`rsatkichlari quyidagi jadvalda keltirilgan:

№	Hissiy zo`riqishlarning namoyon bo`lish shakllari	Ball
1	O`zini ojiz, muammolarni yechimini topa olmaydigandek his qilish	5,4 %
2	Begona fikrlardan qutulish imkoniyatining yo`qligi	6 %
3	Diqqatning tez chalg`ishi, to`planishini qiyinlashuvi	9 %
4	Ta`sirlanuvchanlik, tez xafa bo`lish	7,5 %
5	Yomon kayfiyat, tushkunlik	8 %
6	Qo`rquv, xavotirlik	6,8 %
7	O`ziga ishonchning yo`qolishi, o`z-o`ziga bahoning pasayishi	7,5%
8	Muntazam vaqt yetishmasligidan shoshilish	6 %
9	Uyquning buzilishi	7,6 %
10	Muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi	7,8 %
11	Yurak urishining tezlashishi, yurak sohasida og`riq	5,1 %
12	Nafas olishning qiyinlashuvi	3,1 %
13	Oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi	5,6 %
14	Mushaklarning zo`riqishi, titrashi	4,9 %
15	Bosh og`rishi	4,7 %
16	Ish qobiliyatining pasayishi, kuchli toliqish	5 %

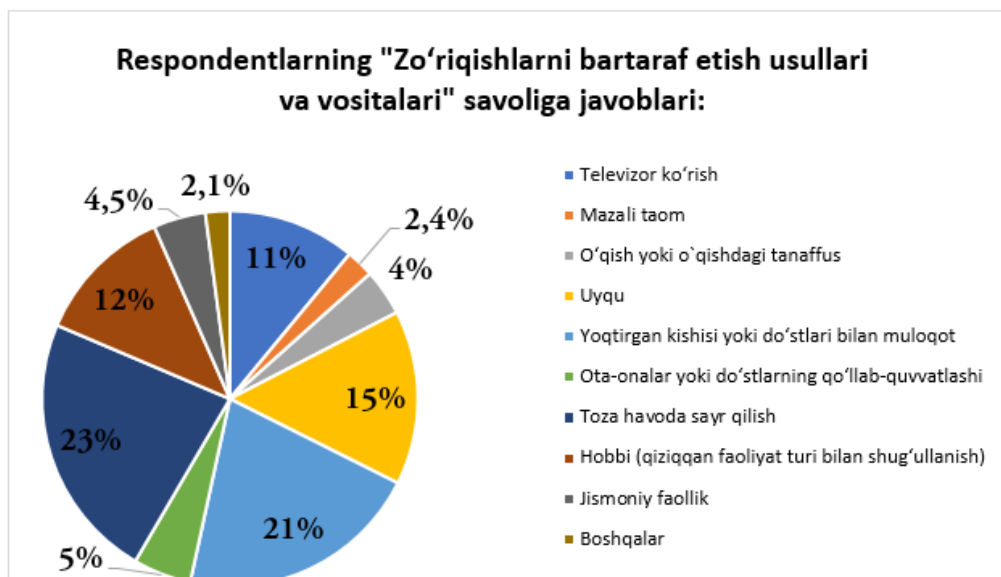


Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar o'rtasida hissiy zo'riqlash diqqatning tez chalg'ishi, uning biror obyekt ustida to'plashning qiyinligida (9%), yomon kayfiyat, tushkunlik (8%), muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishida (7.8%), uyquning buzilishi (7.6%), ta'sirlanuvchanlik, tez xafa bo'lishda (7.5%) va o'ziga ishonchning yo'qolishi, o'z-o'ziga bahoning pasayishi (7.5%), qo'rquv va xavotirlik (6.8%), muntazam vaqt yetishmasligidan shoshilish (6%) va begona fikrlardan qutulish imkoniyatining yo'qligi (6%), oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi (5.6%), o'zini ojiz, muammolarni yechimini topa olmaydigandek his qilish (5.4%), yurak urishining tezlashishi, yurak sohasida og'riq (5.1%), ish qobiliyatining pasayishi (5%), mushaklarning zo'riqlashi, titrashi (4.9%), bosh og'rish (4.7%), nafas olishning qiyinlashuvi (3.1%) shaklida namoyon bo'ldi. Ruhiy zo'riqlashlar nafaqat ruhiyatga balki jismoniy holatimizga, sog'ligimizga o'z ta'siri ko'rsatmay qolmaydi. Ruhiy zo'riqlash oqibatlari bartaraf etilmasa jiddiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Bu holatdan o'smir o'zi chiqib ketolmayotgan bo'lsa unga mutaxassis (psixolog) yoki yaqinlari ko'mak berishlari lozim.

Metodikamizning IV bosqichida o'quvchilarning zo'riqlashlarni yengib o'tishda qanday usul va vositalardan foydalanishlari aniqlashga qaratilgan bo'lib, bunda ham o'quvchilar berilgan holatlarga 10 ballik shkala asosida belgiladilar.

№	Zo'riqishlarni bartaraf etish usullari va vositalari	Foiz
1	Televizor ko'rish	11
2	Mazali taom	2,4
3	O'qish yoki o'qishdagi tanaffus	4
4	Uyqu	15
5	Yoqtirgan kishisi yoki do'stlari bilan muloqot	21
6	Ota-onalar yoki do'stlarning qo'llab-quvvatlashi	5
7	Toza havoda sayr qilish	23
8	Hobbi (qiziqqan faoliyat turi bilan shug'ullanish)	12
9	Jismoniy faollik	4,5
10	Boshqalar	2,1

Har bir kishi turli salbiy kechinma va holatlardan chiqib ketishda o'ziga xos usul va vositalardan foydalanadi. Tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, ko'pchilik (23%) hissiy zo'riqish paytida toza havoda sayr qilishni ma'qul ko'radi, ba'zilar o'ziga yoqqan kishilar yoki do'stlari bilan muloqot orqali bunday holatdan chiqib ketishga harakat qiladilar (21%), ayrim o'smirlar uchun (15%) uyqu ham zo'riqishlardan qutulishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. 2,1 % tekshiriluvchilar esa biz tavsiya etgan usullardan boshqa, o'ziga xos usul va vositalardan foydalanishlarini ko'rsatib o'tishgan. Keling bu ko'rsatkichlarni diagramma ko'rinishida ko'raylik.



Diagrammadan ko`rinib turibdiki respondentlar eng yuqori ko`rsatkichlar deb “Toza havoda sayr qilish” - bunga sabab kun davomida bizni qiynab kelayotgan muammoli vaziyatlardan biroz bo`lsada holi bo`lish, miyaga dam berish va tinchlantirishdir.

Stressdan holi bo`lishning eng yaxshi usullaridan biri “Yoqtirgan kishisi yoki do`stlari bilan muloqot”dir. Diagrammadan ko`rining turibdiki bu usul 21% ni ko`rsatmoqda. Haqiqiy dildan suxbat qurush, ijtimoiy qo`llab quvvatlash har qanday stress holatini yengishga yordam beradi. O`smirlarning o`ziga yarasha dunyo qarashi va muhiti bo`ladiki, ularning nazdida ularni o`zlaridan boshqa hech kim tushunmaydigndek. Lekin har bir insonning hech bo`lmaganda bir nafar bo`lsa ham dildan suxbatlashadigan, sirlashadigan yaqin insoni, hamsuxbati bo`ladi. Amerikalik tadqiqotchilarning fikricha kimning yaqin do`sti bo`lsa, qolgan insonlarga nisbattan kamroq stressga moyil bo`lishadi. Shuningdek tadqiqotda qatnashgan respondentlar uyali aloqadan foydalangandan ko`ra, yuzma-yuz uchrashib suxbatlashishganda o`zlarini yaxshiroq his qilganliklari haqida aytib o`tishgan.

Uyqu – odamlarda davriy yuz beradigan fiziologik holat. Bunda fiziologik jarayonlar bir qadar sekinlashadi va organizmning, chunonchi markaziy nerv sistemasining ish qobilyati tilklanishi uchun eng yaxshi sharoitlar yaratadi. Uyqu har bir insonning zarur hayotiy ehtiyojidir Uxlab yotgan paytingizda miyangiz qaytadan quvvat olib, hujayralaringiz o`z-o`zini qaytadan tiklaydi. Balki shu sababli tadqiqotimizda respondentlar ko`rsatkichi “Uyqu” holatiga 15%ni tashkil etgandir.

Keyingi o`rinda respondentlarimiz stressni yengishda sevimli mashg`ulotlari - “Hobbi” (12%) bilan shug`ullanishlarini aytib o`ttilar. Buni tushunsa bo`ladi, har bir insonning o`zi yoqtirgan, uni tinchlantiradigan, nohush o`y-fikrlardan chalg`itadigan mashg`uloti bo`ladi. Bunga misol qilib, qiziqarli mashg`ulotlar bilan shug`ullanish, turli yoshda, turli jinsda turlichadir. Misol uchun o`smir qizlarda: biserchilik, kashtachilik, qandolatchilik, rasm chizish, sheriklarini sochlarini turmaklash yoki oynaga qarab, turli liboslarini kiyib moda namoyish etish va h.k.

O'g'il bolalarda esa yengil sport turi bilan shug'ullanish, avtomobil rusumlarini sur'atlarini to'plash yoki chizish(bo'yash), erkak modellarni muskullariga qiziqish, ustachilik, musiqa tinglash, xatto ijobiy qiziqish deb bo'lmaydikuya kompyuter o'yinlariga mukkasidan ketish kabi hobbilar ham kuzatilib turadi.

Ishtirokchilarimiz stressni yengishda "Televizor ko'rish"(11%)dan ham foydalanishar ekan. Ko'pchilikka ma'lumki televizor ko'rish ko'pchilik insonlarda ma'lumot olish manbai bo'libgina qolmay, sevimli mashg'ulot hamdir. Internetda o'tirish yoki sms yozish televizor ko'rishni o'rnini to'la bosa olmaydi. Kechki payt televizor ko'rib o'tirish ko'pchiligimizning sevimli mashg'ulotimizdir. Agar televizor ko'rish madaniyatiga rioya qilib ya'ni salomatligimizga zarar yetkazmay tomosha qilasak bu qisman stress holatini yengishga(chalg'ishga) ko'maklashadi. Turli qiziqarli shou va konsertlar, film va serillar bugungi kunda ijobiy emotsiya olishimizga ko'maklashadi. Misol uchun oilaviy teledasturlar yoki ijobiy hislatlarni uyg'otuvchi filmlar ko'rish kayfiyatimizga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi.

Zo'riqishlarni yengishda ota-onalar yoki do'stlarning qo'llab-quvvatlashi(5%) ham muhim omil hisoblanadi. Bunga sabab o'smiryuqorida aytib o'tganimizdek kichik bo'lib, kichik emas katta bo'lib katta emas. Shunday ekan hayot qiyinchiliklarida birga, yonma-yon suyanchiq bo'la oladigan inson borligi ruhiy bosimni yengishda dalda bo'ladi.

"O'qish yoki o'qishdagi tanaffus" so'roviga respondentlar ko'rsatkichi 4% ni ko'rsatmoqda bunga sabab, o'smirlarning asosiy faoliyatlariga o'qish, ta'lim olish kiradi. Maktabga borganda avvalambor o'uvchilarimiz kelajagi uchun zarur bo'lgan bilim asoslarini mustahkamlaydilar. Shuningdek yoqtirgan fanlari bilan shug'ullanishadi va yaqin do'st(dugona)lari bilan ko'rishadilar. Bundan tashqari badiiy asarlar o'qish, mutolaa asabni tinchlantiradi, xotirjam bo'lishga ko'maklashadi. Kitob o'qish jarayonida o'quvchi qahramonlar bilan birga bo'ladi. Ularning quvonch va tashvishlariga sherik bo'ladi. Chet el tadqiqotchilarining aniqlashicha badiiy asar o'qigan odam hayotda ham boshqalarning his-tuyg'ularini yaxshi tushunishar ekan. Shuningdek kitob o'qish miyadagi asab tolalarini sonini oshirishi ham ayni haqiqat. Agarda sizni tushkunlik holati qiynayotgan bo'lsa kitob

mutoala qiling va o`zgarishlarni yaqol sezasiz.

“Mazali taom” istemol qilish va jismoniy faollik 2.4% ni jamladi. Bunga sabab biz istemol qilayotgan taom va mahsulotlar bizning salomatligimizga va ruhiyatimizga o`z ta`sirini ko`rsatmay qo`ymaydi. Hatto shunday mahsulotlar borki, ular oragnizmimizda sirotin(baxt garmonini) ishlab chiqarishda ko`maklashadi. Bunday mahsulotlarga: banan, shokolat, muzqaymoq shuningdek grechka, ovsyanka kabi mahsulotlar ham stressni yengishda ko`maklashadi.

Stress jismoniy va ruhiy bo`lishi ma`lum, ammo har ikki holatda ham jismoniy faollik, jismoniy mehnat ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Jismoniy faollik sog`lom turmush tarzining ikkinchi tub tarkibiy qismidir. Inson doimo kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga intilgan. Har birimizda jismoniy kuch berish, ishonchli chiniqishni talab etuvchi ko`plab ishlarimiz bo`ladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanish jarayonida nafaqat salomatlik mustahkamlanadi, balki o`zini yaxshi sezish hamda kayfiyat yaxshilanib, tetiklik, quvnoqlik tuyg`usi paydo bo`ladi.

Qolgan respondentlarimiz stress va ruhiy zo`riqishlarni yengishda boshqa usullardan foydalanishlarini ko`rsatib o`ttilar. Asosiysi qaysi usuldan foydalanish emas balki bu holatdan tezroq chiqib ketish, kurashuvchanlikdir.

Metodikamizning V chi bosqichi “Imtihon-sinovlar oldidan qay darajada hayajonlanasiz?” savoli bo`lib, yozma tariqasida javob belgilandi. Natijalar hayajonlanish darajasi yuqori bo`lishi aniqlandi. Yuqori hayajonlanish qiz bolalarda 52,33%, o`g`il bolalarda esa 23,66%; o`rtacha hayajonlanish qiz bolalarda 45,25%, o`g`il bolalarda esa 71,76%, past hayajonlanish qiz bolalarda 2,32%, o`g`il bolalarda esa 4,58% ni ko`rsatmoqda. Bundan ma`lum bo`ldiki, qiz bola o`quvchilarning ko`rsatkichi o`g`il bola o`quvchilarnikiga nisbatan hayajonlari yuqori chiqdi. Bunga sabab qiz bolalarda o`ziga bo`lgan ishonchning sustligi, emotsional ta`sirchanlikning yuqoriligi, frustratsiyaga tez beriluvchanlik, hayajonning yuqoriligi, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar, egiluvchanlik, behalovatlik, masuliyatni imkonidan ortiq qabul qilib olish kabi muamolardir.

Metodikamizning VI bosqichi “O`zingizda imtihon bilan bog`liq

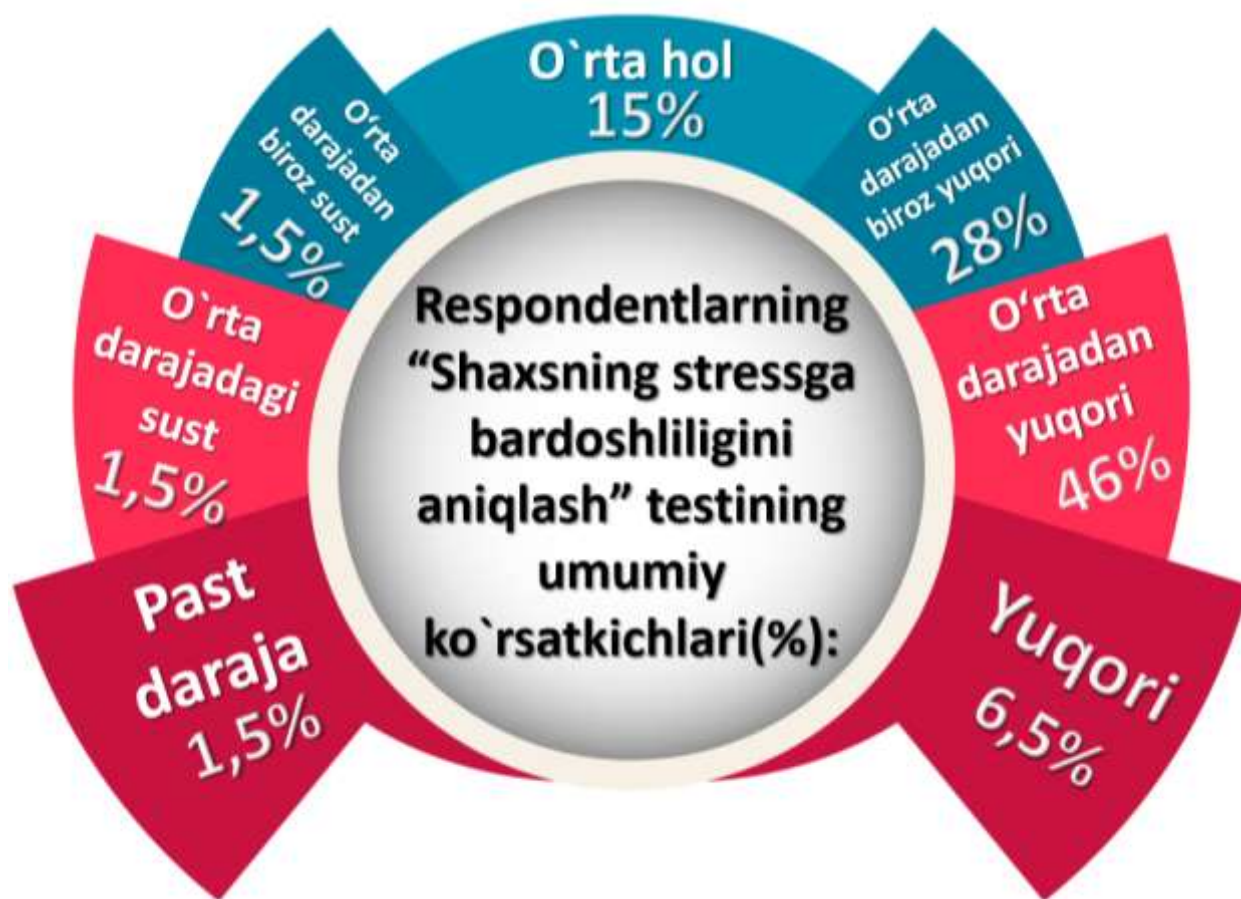
zo‘riqlashlarning qanday belgilarini his qilasiz?” so‘rovi bo‘lib, eng yuqori ko‘rsatkich yurak urishining tezlashishi (29%), og‘izning qurib qolishi (21,6%), nafas olishning qiyinlashuvi (10,7%), mushaklarning titrashi (14,2%), bosh og‘rig‘i (0,7%) va boshqalar (nutqini unutib qo‘yish, tez gapirish, duduqlanib qolish, ko‘zlarning pir-pirashi, qo‘larni qirsillatish, soch uchuni jingalak qilish, oyoqlarni qaltirashi, hatto bosh qichishishi kabi holatlar) – 23,8% ekanligi aniqlandi. Qanday bo‘lishidan qattiq nazar imtixon oddiy bir sinov, yaxshi ko‘rsatkichlarga erishish uchun diqqatni bir yerga jamlab, ichki xotirjamlikni tiklash va olg‘a intilish kerak.

Metodikamizning VII bosqichi imtixon paytidagi zo‘riqlashni qanday yengishiga qaratilgan bo‘lib, o‘quvchilar bu bosqichda yozma tariqasida javob qaytardilar. Aksariyat o‘quvchilar yaqinlarining(oila a‘zolari, do‘stlarining) qo‘llab quvvatlashi yoki yolg‘iz qolib diqqatini jamlashga urinish, qog‘oz yertish yoki qog‘ozga bosim bilan chizish, o‘tilgan mavzularni tez-tez qayta-qayta takrorlash, toza havodan chuqur nafas olish, salqin ichimlik istemol qilish kabi usullardan foydalanar ekanlar.

O‘tkazilgan tajriba natijalaridan shunday xulosa qilish mumkin. O‘smirlar faoliyatiga xos hissiy zo‘riqlashlar asosan o‘quv jarayoni ayniqsa imtixon oldi vaqtlarda kuchli bo‘lishini va turli shakllarda namoyon bo‘lishi, turli-tuman sabablar ta‘sirida yuzaga kelishi va o‘ziga xos usullar yordamida bartaraf etilishi namoyon bo‘ldi. Stress har bir yoshda mavjud va har xil ko‘rinishda namoyon bo‘ladi, uni yengish esa insonni o‘z qo‘lida.

Respondentlarimizning o‘quv faoliyati bilan bog‘liq stress holatlarini o‘rgangach, ularning qay darajada stressga bardoshlilikini aniqlash maqsadida “Shaxsning stressga bardoshlilikini aniqlash” testini ham o‘tkazdik. Ushbu metodika jadval ko‘rinishida bo‘lib, o‘z ichiga 18 ta savolni qamrab olgan [2-ilovalar]. Javoblar 3 xil ko‘rinishda bo‘lib, muqobil javobni respondentlarning o‘zlari tanlaydilar.

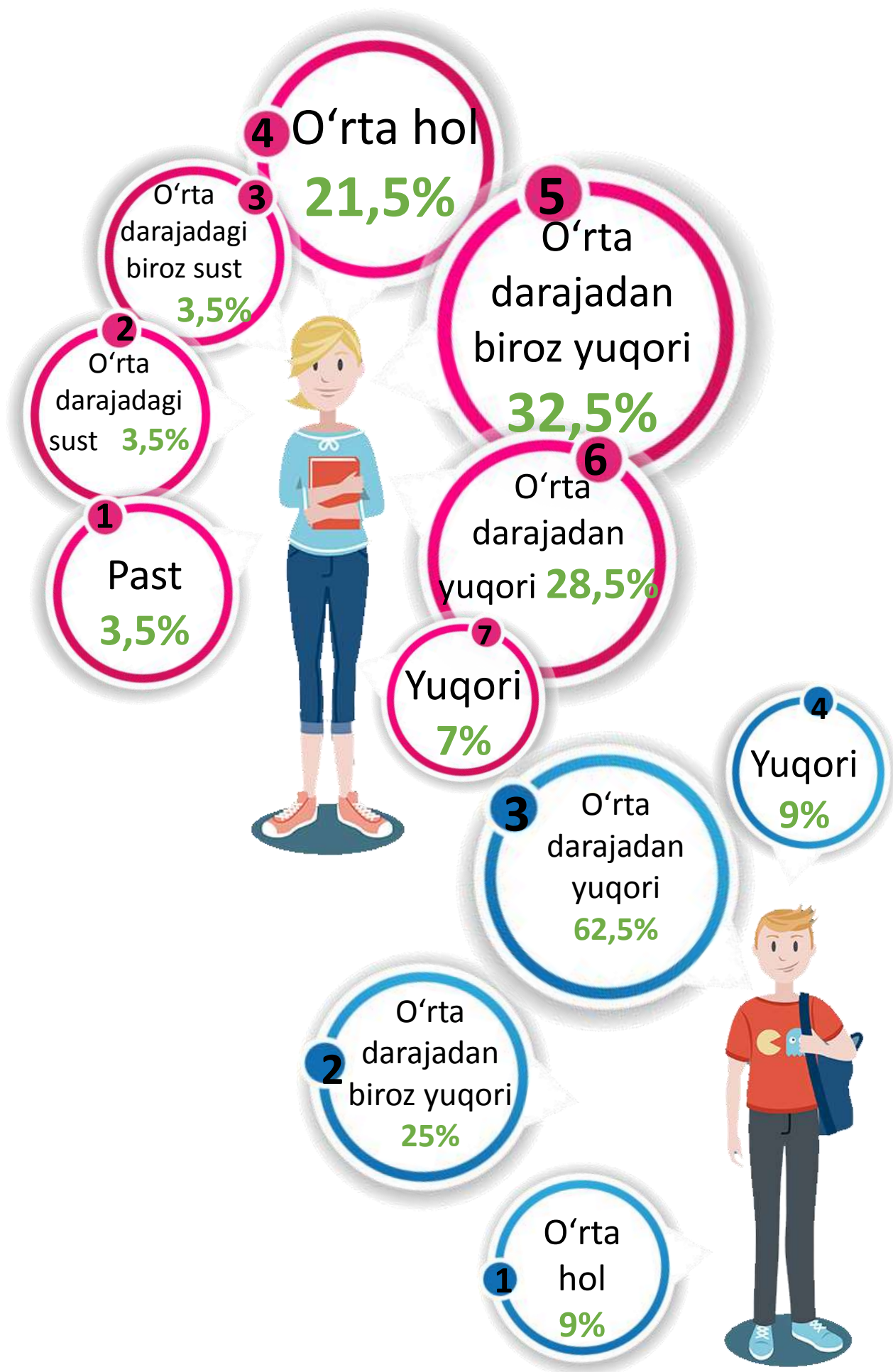
Tadqiqot natijalarini jadvalga(5-6-ilova) kiritib, darajasi bo'yicha turkumlarga ajratdik va natijalarni umumiyashtirib, foizga chiqardik va tahlil qilish qulay bo'lishi uchun diagrammaga joyladik.



“Shaxsning stressga bardoshlilikini aniqlash” testi tahlili 9 darajaga ajratilgan bo'lib, “juda past” darajasi 51 – 54 ballni, “past” darajasi 53 – 50 ballni, “o'rta darajadagi sust” 49 – 46 ballni, “o'rta darajadan biroz sust” 45 – 42 ballni, “o'rta hol” 41 – 38 ballni, “o'rta darajadan biroz yuqori” 37 – 34 ballni, “o'rta darajadan yuqori” 33 – 30 ballni, “yuqori” darajasi esa 29 – 26 ballni, “juda yuqori” darajasi 25 – 18 ballni tashkil etadi. To'plangan ball qanchalik past bo'lsa, stressga bardoshlik darajasi shuncha yuqori bo'ladi. Va aksincha, to'plangan ball qanchalik yuqori bo'lsa, stressga bardoshlik darajasi sust bo'ladi.

Respondentlarimizning umumiy ko'rsatkich ballarini matematik hisoblab 100 foiz ko'rsatkichiga aylantirdik. Diagrammadan ko'rinib turibdiki respondentlarimizning stressga bardoshlilik darajasi "past" darajaga 1.5%, "o'rta darajadagi sust" darajasiga 1.5%, "o'rta darajadan biroz sust" darajasiga 1.5% ekan. Bunga sabablar ko'p, stressni yengishda shaxsdagi psixik hodisalar va jarayonlarning (tafakkur, iroda, hayol, intellekt, temperament tipining va h.k) ahamiyati ham yuqori bo'lib, bundan tashqari yashash muhiti, oila azolari, hatto nechinchi farzand bo'lib tug'ilganligi (Misol uchun: to'ng'ich farzandlar nisbattan stressga bardoshli bo'ladilar) ham ahamiyatlidir. Respondentlarimizning 15% i stressga bardoshlilik darajasi "o'rta hol" ni tashkil etib, bunga sabab hozirgi texnika asrining shiddatli rivojlanib borayotganligi, informatsiyalarning ko'pligi va uni o'zlashtirishga ulgurishdagi qiyinchiliklarning mavjudligi, bundan tashqari elektron gadjetlardan inson salomatligi uchun zararli bo'gan radiaktiv nurlarning tarqalishi ruhiyatga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Diagrammizdan ko'rinib turibiki, eng yuqori ko'rsatkichlar "o'rta darajadan biroz yuqori"(28%) va "o'rta darajadan yuqori"(46%) darajasi bo'lib, bu natijalar yomon emas respondentlarimiz yosh bo'lsada stressga bardoshlilik imuniteti shakllanganligini ko'rsatadi. 6.5% respondentlarimizda stressga bardoshlilik darajasi yuqori chiqdi, bunga sabab respondentlarimizning kuchli xarakter egasi ekanligi, liderlik va intellektual salohiyatlarining yuqori ekanligidan dalolat beradi.

Stressga bardoshlilik darajasini jins tafovutiga nisbattan taqqoslash maqsadida natijalarni: qizlar va o'g'il bolalar ko'rsatkichiga ajrattik.



Yuqoridagi diagrammadan ko`rinib turibiki qiz bola respondentlar o`g`il bola respondentlarga nisbattan stressga bardoshlilik ancha farqli, past ekanligi ma`lum bo`ldi. Bunga sabab yuqori sinflarda boshlang`ich sinflarga nisbattan aniq fanlarning ko`proq o`tilishi, bundan tashqari qiz bolalarda o`g`il bolalarga nisbattan fiziologik o`zgarishlarning ertaroq boshlanishi, ayni o`smirlik davrida qizlarda hissiy kechinmalarga kuchliroq berilish, ta`sirchan bo`lib qolish, hayol parishonxotirligi, oiladagi ijtimoiy rollarning taqsimlanishi, real hayot bilan ideal hayotning mos kelmasligini anglashdagi qiyinchiliklardir.

O`smirlarda o`quv jarayonidagi zo`riqishlarni yanada aniqroq diagnostika qilish maqsadida “O`quv jarayoniga o`smirlarning munosabati” anketa so`rovnomasini ham o`tkazdik.

Ushbu metodikani o`tkazishdan maqsad, o`smirlarda o`quv jarayonidagi qarshiklik(zo`riqish)larni aniqlash va diagnostika qilish. So`rovnomani suxbat tariqasida o`tkazdik.

Birinchi savolimizda o`quv faoliyatida pedagoglarning o`smir ruhiyatiga ta`siri va pedagogning o`quv jarayonidagi xatolari o`rganildi, unga ko`ra ba`zi o`quvchilar pedagoglarning o`quv jarayonida rag`batlantirish va jazolash mexanizmlaridan o`z o`rnida qo`llanmasligidan, shuningdek pedagoglarning o`quvchilar to`g`risida noto`g`ri stereotiplarning qotib qolishidan, topshiriqlarni sifat ko`lami bo`yicha emas balki miqdor jihatdan baholanishi norozi ekanliklarini bildirdilar. Ikkinchi savolimiz aniq fanlarni o`zlashtirishdagi qiyinchiliklarga qaratilgan bo`lib, aksariyat o`quvchilar matematika, fizika fanlarini o`zlashtirishda qiynalayotganini aytdilar. Bunga sabab o`quvchilar o`yinqaroqlikqilib, fanni boshidan o`zlashtirishda befarqlik qilib o`rganishmagani va pedagoglar bunga jiddiy yondashmaganligi, natijada o`uvchilar keyingi darslarni ham tushunmey qolayotganida. O`quvchilar darsda savol berishganida “Shuni ham bilmisanmi?” kabi shaxsiyatga ta`sir e`tuvchi savollarni berishi, shu sababli o`quvchi tushunmasa ham izza bo`lmaslik uchun savol bermay qo`yayotganidan qiynalishayotganini aytdilar. Uchinchi savolimiz o`quv jarayonida sinf

rahbarlarining o`rniga qaratilgan bo`lib, sinf rahbarlarning o`quv jarayoniga keragidan ortiq aralashishi, ma`naviy-tashkiliy ishlarda hamkasblari bilan raqobat qilishi natijasida o`quvchilarga imkoniyatidan otiqroq bo`lgan vazifalarni yuklashi, ma`naviyat darslarida esa ba`zi o`quvchilarning kamchiliklari uchun butun sinfni jazolashi kabi holatlar o`quvchilarda qiyinchiliklarning paydo bo`lishiga sabab bo`lyapti. Keyingi savolimiz o`quv jarayonidagi tanaffuslarning taqsimlanishiga qaratilgan bo`lib, o`quvchilar tanafuslarning qisqaligidan norozi ekanliklarini, ovqatlanish va maxsus (ximiya, fizika) xonalarga darsga borishga ulgurmayotganlarini aytilar. Shuningdek sinfdagi rasmiy va norasmiy liderlikning taqsimlanishi ularning kelgusida bu lavozimlaridan noo`rin foydalanayotganidan, sinfda o`quvchilar soni bo`lsada bir o`quvchiga ikki lavozimni yuklatilayotganidan norozi ekanliklari aniqlandi. O`quvchilardan ta`til oldi va ta`tildan keyingi emotsional kechinmalar so`ralganida, ular o`quv yili yakunlanayotganida tezroq ta`tilga chiqish xohishlari sababli fanlarga zerikish, qiziqishlari susayib, baho reytinglari tushib ketishlarini aytilar. Ta`tildan qaytgach esa birinchi kundan hali o`quvchilarda darsga moslashish shakllanmay turib 6 soatdan darslar qo`yib qo`yilishi o`quvchilarda zo`riqish paydo bo`layotgani aniqlandi. O`quvchilarda oilaviy muhitda ham ota-onalarning kutuvlari sababli o`quv jarayoniga nisbattan zo`riqish paydo bo`layotgani aniqlandi.

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, stress haqidagi ta'limot fanga kiritilganiga nisbattan uzoq vaqt o'tmagan bo'lsada u kundalik hayotimizning ajralmas qismi bo'lib qoldi. Xo'jalik ishlari, lavozim ko'tarilishi, ta'tilga chiqishga tayyorgarlik, ko'chish, ajrashishlar va boshqa o'zgarishlar – stressorlar bo'lib, stress holatiga olib keladi. Stressorlar bu ko'plab kundalik hayotimizda uchraydigan vaziyatlarga adaptatsiya qilishimizga undovchi kuch, stress esa organizmni o'ziga xos bo'lgan adaptatsiya reaksiyasidir. Stress haqidagi ta'limot dastlabki yaratilgan davrlarda uning foydali va zararli bo'lishi haqida ma'lumotlar aniq berilgan bo'lsada, keyinchalik stress organizmga faqat zarar keltiradigan omil undan qanday bo'lmasin qutulib olish yo'llarini izlash hamda ilojiga qarab hech qanday stress holatiga tushmaslik yo'llarini izlay boshladik. Ammo har qanday sharoitda ham stress holatidan ijobiy foydalanib, o'zimizni qo'lga olishimiz o'z qo'limizda. Axir bejizga aytilmaganku “Muammo muammo emas, muammoga qandey qarashimiz muammodir”. Bizning stressda ekanligimiz haqida organizmimiz aytib bera oladi: bohmizning og'rishi, ishtaxaning yo'qolishi yoki haddan tashqari oshishi, kaftlarning terlashi, toliqish – bularning bari stress belgilaridir va hozirda stress holatida ekanligimizni ko'rsatadi.biz o'zimizda toliqish, bezovtalanish, g'azablanish, qiziqishlarimizning sustligi, uyquda halovatning yo'qligi, vaznnning rtishi yoki tushushi kabi holatlarni sezsak, demak bizda yo oz miqdorda yok o`p miqdorda stress holati kechayotganini bildiradi.

Har bir inson yoshi, jinsi, ijtimoiy roolidan qattiy nazar stress holatiga tushadi. Stress tiriklik belgisidir. Undan qay usulda qutulish o'zimizga bog'liq, to'g'ri ovqatlanish ratsioniga amal qilish, vaqtida dam olish, rejalashtirilgan ishimizni ortga surmay vaqtida bajarishimiz, sarosimaga tushmaslik, hayotga real qarash bizni stress holatiga tushmasligimizga yordam beradi. Stressga duch kelishdan qo'rqishimiz mumkin, biroq shifokor yoki psixologga murojaat etishdan qo'rqmaslik lozim. Mutaxassis sizga kerakli tavsiya va maslahatlarni beradi, sizga havotirlik, tushkunlik, asabiylik holatlarini yengishga zamin yaratib beradi.

Glossariy.

Agressiya - kimgadir zarar yetkazishga yo'naltirilgan jismoniy yoki verbal (nutqli) xulq.

Affektiv holatlar – Affekt (lot. affectus — ruhiy hayajon, ehtiros) — turli tashqi yoki ichki ta'sirlar asosida tez paydo bo'lib, qisqa muddatli, aksariyat hollarda "port-lash" tarzida bo'ladigan kuchli ifodala-nadigan hissiy holat (qo'rqinch, dahshat, g'azab va boshqalar). Affekt tushkunlik, tang vaziyat-larda yuzaga keladi. Affekt holatida ichki or-ganlar faoliyati o'zgaradi, keskin ifoda-li holatlar paydo bo'ladi, kishining ong doirasi torayadi, xulqni na-zorat qilish qobiliyati yo'qoladi

Distress (ing. Distress- g'am-tashvish, uqubat)-hayot uchun xavfli bo'lgan, stressning eng og'ir salbiy ko'rinishi. Eng inson uchun azobli va zararli bo'lgan stress holati xisoblanib, bu qiyin ahvolga tushib qolganda biron-bir yaqinlaridan ajraganda yoki shaxsiy tomondan juda qiyin ahvolga tushganda yuz beradi.

Diqqat – sub'yekt faoliyatining biror ob'yekt yoki hodisaga jalb kilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Bosh miya po'stlog'ining muayyan joylaridagi optimal qo'zg'alish manbalari diqqatning fiziologik asosini tashkil qiladi.

Dushmanlik agressiyasi - g'asabdan paydo bo'ladigan va shaxsiy maqsadga aylangan agressiya.

Ekstravert – energiyasi tashqi dunyoga yo'naltirilgan inson. U hushmuomila, ochiq va faol. Hamma narsaga ijobiy tomondan yondoshadi. Tashabbus ko'rsatish va yetakchi bo'lishdan qo'rqmaydi.

Gans Sele – Venalik patolog va endokrinolog olim, 1907-1982 yillari yashab, ijod qilgan. Monrealledagi Makgilla universitetida stress bo'yicha izlanishlar olib borgan (1936 y).

G.Yu.Ayzenk – Gans Yurgan Ayzenk nemis olimi bo'lib, 1916-1997yashab ijod qilgan. Shaxs nazariyasi va intellekt testining asoschisi.

Instrumental agressiya - biron-bir maqsadga erishish vositasi bo'lgan agressiya.

Introvert – energiyasi ichki olamga yo'naltirilgan kishi. U o'zi bilan o'zi zerikmaydi, xotirjam va sermulohaza, detallarga e'tiborli va qarorlarda ehtiyotkordir.

Monotoniya – stressning qarama-qarshi holatidir. Masalan, bu holat ko'proq ishda, shaxsiy hayotda kuzatiladi. Har kuni bir xil ishni qayta-qayta bajarish natijasida odam monotoniya holatiga tushib qoladi. Bu holat insonda zerikish, loqaydlik, hayotga nisbatan qiziqishni kamaytiradi, tashqi qiyofasida g'amginlik, nimadandir norozilik alomatlari kuzatiladi. Buning natijasida shaxsda iroda, fikrlash qobiliyati sustlashadi, maqsadga yetish uchun harakat kamayadi.

Nizo - O'zaro kelishmovchilik yoki qarama-qarshilik, dushmanlik, adovat orqasida tug'ilgan holat, munosabat.

Psixik stress – esa bu tashqaridan gap orqali yoki harakatlar orqali kelib chiqadi.

Psixika – psixo [yun. psyche — ruh, jon; qalb, ko'ngil] Baynalmilal o'zlashma qo'shma so'z-larning birinchi tarkibiy qismi: psi-xikaga, ruhiyatga aloqadorlikni bildiradi. Yuksak darajada tashkil topgan miyaning ob'yektiv voqelikni sezgi, idrok, tasavvur, fikrlash, his-tuyg'u va irodaviy xatti-harakatlar tarzida aks ettirish xususiyati; inson va hayvonlar xatti-harakatining o'ziga xosligini belgilaydi.

Sistematik stress – sistematik stress biologik bosimni keltirib chiqaradi. Ular zaharlanishdan, to'qimalarni shamollanishidan yoki lat yeyishi tufayli sodir bo'ladi.

Stress (ing. Stress- taranglik) bu – psixik reaksiya bo'lib, ya'ni boshqa sharoitga o'rganishni, o'tishni bildiradi. Hayotdagi o'zgarishlar, tez olib boriladigan ishlar odam organizmida reaksiya keltirib chiqaradi. Stress organizmning total mobilizatsiyasi xisoblanadi, ya'ni o'ta og'ir, murakkab vaziyatdan chiqish yoki qiyin sharoitga moslashish.

Stressorlar (qo'zg'atuvchilar) – vegetativ o'zgarishlar – qon-tomirning urishi tezlashuvi, qonda qand miqdorining oshishi, qon bosimining ko'tarilishi va h.k.ni vujudga keltirib, organizmni intensiv harakatlarga tayyorlaydi.

Tafakkur – inson aqliy faoliyatining yuksak shakli; obyektiv voqelikning ongda aks etish jarayoni. Tafakkur atrof muhitni, ijtimoiy hodisalarni, voqelikni bilish quroli, shuningdek, inson faoliyatini amalga oshirishning asosiy sharti sanaladi. U sezgi, idrok, tasavvurlarta qaraganda voqelikni to'la va aniq aks ettiruvchi yuksak bilish jarayonidir. Tafakkur — inson miyasining alohida funksiyasi. Uning nerv fiziologik asosi birinchi va ikkinchi signal sistemalarining o'zaro munosabatidan iborat.

Tunggi psixika – bu mujassamlangan hodisalardan biri bo'lib, u kech uyqu vaqtida kuzatiladi. Kunduzi bo'lib o'tgan voqea-hodisalar tunda yolg'izlik paytida qaytadan ko'z o'ngida ifodalanadi.

Yolg'izlik – keyingi turdagi qiyin holatlaridan biri. Yolg'izlik natijasida odam o'zi bilan o'zi muloqot qiladigan holatga tushib qoladi. Uzoq vaqtda yolg'izlikda qolgan inson haqiqiy nevroz kasalligiga chalinishi mumkin.

Zerikish holati – tashqi qiyofasi monotoniya holatiga o'xshab ketadi. Zerikish ishdagi ishimizning mazmuni yo'qolgan paytida paydo bo'ladi. Hozirgi zamonamizda zerikish odamlar orasida juda ham keng tarqalib ketdi. Masalan, oxirgi vaqtlarda har xil udumlarni yo'qolib ketishi hayotimizni zerikarli tarzda olib borishga majbur qilmoqda.

Xotira – in'ikos etilgan narsa va hodisalarni yoki o'tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo'lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. U nerv sistemasi xususiyatlaridan biri bo'lib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti-harakat doirasida takror tiklash qobiliyatida namoyon bo'ladi. Xotira- individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi

O'smir – Bolalikdan balog'at yoshiga o'tish davridagi, 12-16 yoshdagi bola.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. I.A.Karimov – Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. T “Ma'naviyat” 2008 y
2. E.G`oziyev Umumiy psixologiya. –T., 2003.
3. F.Haydarov, N.Jo`rayev Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? –T., 1997.
4. M.Otajonov –Psixoanaliz asoslari. T “O`zbekiston” 2004 y
5. R.Mavlonova, O.To`rayeva, K.Holiqberdiyev “Pedagogika” O`qituvchi 2001 y
6. V.M.Karimova -Psixologiya. T “A.Qodiriy nomidagi xalq me'rosi nashriyoti” 2002 y
7. Агаев В.О. “Сотсиология труда”1990.
8. Ансупов.А.Я, Шетилов А.И. “Сотсиальный конфликт” 1992.
9. Бодалеев А.А. Психология общение М.,Изд – во «Институт практическиоу психологии» 1996
10. Бодалеев А.А. “Личност и общение”1996.
11. Вагин И.О. “Выиграй у судьбы в рулетку”. “Питер” Москва. Харьков. Минск. 2001
12. Вагин И.О. “Психология жизни и смерти”. “Питер” Москва. Харьков Минск 2001
13. Ворожевский И.Е. Особенности человеческоу коммуникатсии школнцу психолог 1999 № 30 . хттп : ситуреж. Ру./ просмотр/ 10687 – 1110 хтм
14. Глухов В.В Основы менеджменты ПБ Спетсиальная литература 1995
15. Г. Селье. Д. Нутт. Стресс без дистресса. –М., 1998.
16. Е.М.Рутман-Надо ли убегают от стресса.М “Физкултура и спорт”
17. Козлов Н. «Учебник для психолога по жизни» Аст-пресс 1997й.
18. Конструктивная психология и психодиагностика личности – Под ред. В.Н.Панферова. – Псков: Издательство Псковского областного института усовершенствования учителей, 1994. 211-222 ст.
19. Наугаджян “Агрессивност человека” “Питер” 2007й.

20. “Настольная книга школьного психолога” Сборник. Аст-пресс 1999.
21. Ник Хеес, Сю Оррелл-Введение в психологию. М “Ексмо” 2003 й
22. Психология человеческой агрессивности. Хрестоматия. Минск. “Харвест” 2003й.
23. Степанов С. «Законы психологии» Санкт-Петербург 2000й.
24. Сонин В. «Психологический практикум» Москва 1998й.
25. Р.С.Немов Практическая Психология Познание себя:Влияние на людей: Пособие для уч-ся-М:Гуманит. Изд.Сентр ВЛАДОС, 2003.320 с
26. Чалдини Р. “Психология влияния” межд.изд. “Питер” 2008й.
27. Щербатх Ю.В. Психология стресса и методы его коррекции. –П., 2006.
28. Assertion Training by Anni Towned. A Handbook for those involved in Training 1985. 50 p.
29. Bedell J.R., Lennox S.S. Handbook for Communication and Problem-Solving Skills Training. A Cognitive-behavioral Approach, New York., NY: Jhon Wiley & Sons. 1997. 120 p.
30. Charlesworth E.A., Ph.D., Nathan R.G., Ph.D. – Stress management. A Comprehensive Guide to Wellness, 1986. 326 p.
31. Clarke D. – Stress Management, Cambridge, 1989. 384p.
32. Coleman Dr. V. Overcoming Stress. London, 1988. 150 p.
33. Cox T. Stress. London and Basingstoke, 1987. 202 p.
34. Кокс Т. Стресс. М., 1981. 216 с.
35. Psychosocial Stress. Trends in Theory and Research. Ред. Kaplan H. London, 1983. 344 p.
36. Sarafino E.P. Health Psychology. New -York - Toronto, 1998. 236 p.
37. Taylor S.E. Health Psychology. New -York, 1995. 152 p.

Интернет маълумотлар:

el.tfi.uz

lectures.ndpi.uz

library.ziyonet.uz

mti-edu.uz

xabar.uz

ILOVA

1-ilova

Farg`ona viloyati Farg`ona shahri 10-sonli umumta`lim maktabining 6-A sinf
ro`yxati.

1	Abdullayeva Mohchehra Nosirjon qizi	Qiz	06.08.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
2	Akbarova Gavharoy Muslimjonovna	Qiz	16.07.2004	O`zbek	Nafosat MFY
3	Aliyeva Madina Jamoliddin qizi	Qiz	15.10.2004	O`zbek	A.Navoiy MFY
4	Anvarjonov Muhammadqodir Rustamjon o`g`li	O`g`il	28.09.2004	O`zbek	Ardaxshon MFY
5	Anvarova Farangiz Zafarjon qizi	Qiz	28.02.2004	O`zbek	Al-Farg`oniy MFY
6	Atajonova Muslima Ulug`bek qizi	Qiz	30.09.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
7	Bahodirova Nilufar Qahramon qizi	Qiz	23.06.2005	O`zbek	Farg`ona MFY
8	Ergashaliyeva Sarvinoz Sarvar qizi	Qiz	07.06.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
9	Ergashev Farruhbek Sarvar o`g`li	O`g`il	22.07.2004	O`zbek	S.Temur MFY
10	Ergashev Islomjon Erkin o`g`li	O`g`il	28.08.2004	O`zbek	A.Navoiy MFY
11	Ergashev Xurshidbek Xollibekovich	O`g`il	03.01.2004	O`zbek	Shodiyona MFY
12	Ibrohimov Shohruxmirzo Omonjon o`g`li	O`g`il	25.09.2004	O`zbek	Farg`ona MFY

13	Inomov Umid Ikromjon	O`g`il	25.10.2004	Tojik	Farg`ona MFY
14	Kurchiyeva Madina Baxrom qizi	Qiz	21.05.2005	O`zbek	Shodiyona MFY
15	Mirzoqulov Saidbek Ulugbek ogli	O`g`il	13.09.2004	Qozoq	Oybek MFY
16	Muradova Dilnura Iqboljon qizi	Qiz	16.11.2004	O`zbek	S.Temur MFY
17	Muradova Nilufar Nozimjon qizi	Qiz	20.05.2005	O`zbek	Farg`ona MFY
18	Murodova Rushana Shaxrullo qizi	Qiz	14.05.2005	O`zbek	S.Temur MFY
19	Musayeva Sadoqat Bahodir qizi	Qiz	11.01.2005	O`zbek	A.Navoiy MFY
20	Muxammedova Gulirano Ibtixor qizi	Qiz	12.05.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
21	Narimonov Azizbek Qaxramonjon o`g`li	O`g`il	22.07.2005	O`zbek	S.Temur MFY
22	Nodirbekov Jamshid Nodirbek ogli	O`g`il	10.05.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
23	Raximjonov Asadbek Nazarjon o`g`li	O`g`il	23.05.2005	O`zbek	Istiqlol MFY
24	Sultonov Shoxjaxon mirzo Oybek o`g`li	O`g`il	23.08.2004	O`zbek	To`qimachilar MFY
25	Toirov Sardorbek Dilshodjon o`g`li	O`g`il	06.09.2004	O`zbek	A.Navoiy MFY
26	Tojiboyeva Gulhumor Muhammad qizi	Qiz	23.06.2005	O`zbek	Oybek MFY

27	Tojiboyeva Maftuna Muhammatrozi qizi	Qiz	12.04.2005	O`zbek	Yangi soy MFY
28	Tolipov Ibrohim Baxtiyor o`g`li	O`g`il	09.03.2005	O`zbek	A.Xorazmiy MFY
29	Xaydarov Sanjar G`ayratjon o`g`li	O`g`il	21.08.2004	O`zbek	Bobur MFY
30	Xoshimov Xamidho`ja Xo`jazohidjon o`g`li	O`g`il	21.08.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
31	Zokirov Javohir Ibrohim o`g`li	O`g`il	06.05.2005	O`zbek	A.Navoiy MFY
32	Zokirova Mohlaroy Lochinbek qizi	Qiz	23.09.2004	O`zbek	Farg`ona MFY

2-ilova

Farg`ona viloyati Farg`ona shahri 10-sonli umumta`lim maktabining 6-B sinf
ro`yxati.

1	Ahmadov Rahmatillo Mirzohid o`g`li	O`g`il	02.11.2004	O`zbek	Quva MFY
2	Alixo`jayeva Dilnavoz A`zamxo`ja qizi	Qiz	11.09.2004	O`zbek	Iftixor MFY
3	Avazov Xojakbar Xavasjon o`g`li	O`g`il	07.05.2004	O`zbek	Do`stlik MFY
4	Ergashev O`ktambek Ulug`bek o`g`li	O`g`il	06.01.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
5	Fayziyeva Ozoda Shavkat qizi	O`g`il	22.02.2004	O`zbek	A.Navoiy MFY
6	Ismoilova Muhayyo Ruzimat qizi	Qiz	31.08.2004	O`zbek	Farg`ona MFY

7	Isomiddinova Dilnura Nodir qizi	Qiz	24.06.2005	O`zbek	Al-Farg`oniy MFY
8	Jo`raboyev Samandar Aziz og`li	O`g`il	25.10.2004	O`zbek	Oybek MFY
9	Komilov Samandar Talabjon o`g`li	O`g`il	12.01.2004	O`zbek	S.Temur MFY
10	Mahmudjonov Islom Farhod og`li	O`g`il	27.02.2005	O`zbek	Xamkorlik MFY
11	Mashrabjonova Marjona Ahror qizi	Qiz	27.10.2004	O`zbek	S.Temur MFY
12	Mirqodirov Qosimjon Xasanboy og`li	O`g`il	19.01.2005	O`zbek	Iftixor MFY
13	Mirzayeva Xusnigul Ikrom qizi	Qiz	04.08.2004	O`zbek	A.Qodiriy MFY
14	Muhammedov Kamronbek Baxtiyor o`g`li	O`g`il	04.08.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
15	Nabiyev Odiljon Umidjon o`g`li	O`g`il	23.07.2004	O`zbek	Mustaqillik MFY
16	Nazarov Mahmudjon Mahammadjon o`g`li	O`g`il	23.11.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
17	Ortiqov Islom G`ayrat o`g`li	O`g`il	13.09.2004	O`zbek	Farg`ona MFY
18	Pirmamatov Abdulbosit Usmonjon o`g`li	O`g`il	15.01.2005	O`zbek	Shodiyona MFY
19	Qodirov Diyorbek Ravshan o`g`li	O`g`il	19.08.2004	O`zbek	Yormozor MFY
20	Safarboyeva Zarina Zafar qizi	Qiz	24.06.2005	O`zbek	S.Temur MFY

21	Sayyorova Lola Shavkat qizi	Qiz	07.07.2006	O`zbek	A.Navoiy MFY
22	Sobitxonov Izzatbek Sardor o`g`li	O`g`il	06.05.2004	O`zbek	S.Temur MFY
23	Surxonaliyev Shoximurod Shoirjon o`g`li	O`g`il	05.01.2005	O`zbek	A.Navoiy MFY
24	Tojiboyev Lochinbek Farhod o`g`li	Qiz	19.03.2004	O`zbek	Lolazor MFY
25	Valixonova Kamola Farhodjon qizi	Qiz	09.03.2005	O`zbek	Oybek MFY
26	Xabibullayeva Xusnida Jahongir qizi	Qiz	23.08.2005	O`zbek	Shakarqishlo MFY
27	Xolmatova Muslima O`ktam qizi	Qiz	06.11.2004	O`zbek	S.Temur MFY
28	Yo`ldoshev Sobirjon Imomali o`g`li	O`g`il	18.04.2004	O`zbek	Soy-bo`yi MFY
29	Nazarova Farangiz Bekzodjon qizi	Qiz	06.06.2004	O`zbek	A.Naboiy MFY

3-ilova

O`quv faoliyati bilan bog`liq stress(zo`riqish)ni o`rganish testi (Yu.V.Shcherbatix testi)

I. Sizdagi hissiy zo`riqishlarga sabab bo`luvchi muammolaringizni 10 ballik shkala bo`yicha baholang.

1. Qattiqqo`l, talabchan o`qituvchi.
2. Katta hajmdagi o`quv topshiriqlari.
3. Darsliklar yetishmasligi.
4. Zerikarli, tushunarsiz darsliklar.

5. Ota-onadan uzoqlikdagi hayot.
6. Cheklangan miqdordagi mablag`dan unumli foydalanish.
7. Kun tartibini to`g`ri tashkil qila olmaslik.
8. Noto`g`ri ovqatlanish.
9. Boshqa o`smirlar bilan birga yashash bilan bog`liq muammolar.
10. Guruhdagi nizolar.
11. O`qishga bo`lgan ortiqcha jiddiy munosabat.
12. O`qishni, bu kasbni egallashni xohlamaslik.
13. Tortinchoqlik, uyatchanlik.
14. Kelajakdan xavotirlanish.
15. Shaxsiy hayotdagi muammolar.
16. Va boshqalar (yozib qo`ying).

II. So`nggi uch oy mobaynida sizdagi zo`riqishlar qanday o`zgardi?

1. Sezilarli kamaydi.
2. Sezilarsiz kamaydi.
3. O`zgarmadi.
4. Sezilarsiz ortdi.
5. Sezilarli ortdi.

(mos keladiganini belgilang)

III. O`quv faoliyati bilan bog`liq hissiy zo`riqishlaringiz qanday namoyon bo`ladi? (10 ballik shkala bo`yicha baholang)

1. O`zini ojiz, muammolarni yechimini topa olmaydigandek his qilish.
2. Begona fikrlardan qutulish imkoniyatining yo`qligi.
3. Diqqatning tez chalg`ishi, to`planishining qiyinlashuvi.
4. Ta`sirlanuvchanlik, tez xafa bo`lish.
5. Yomon kayfiyat, tushkunlik.
6. Qo`rquv, xavotirlik.
7. O`ziga ishonchning yo`qolishi. O`z-o`ziga bahoning pasayishi.
8. Muntazam vaqt yetishmasligidan shoshilish.
9. Uyquning buzilishi.

10. Muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi.
11. Yurak urishining tezlashishi, yurak sohasida og‘riq.
12. Nafas olishning qiyinlashuvi.
13. Oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi.
14. Mushaklarning zo‘riqishi, titrashi.
15. Bosh og‘rishi.
16. Ish qobiliyatining pasayishi, kuchli toliqish.
17. Yana nimalar (yozib qo‘ying).

IV. Zo‘riqishlarni yengib o‘tishda qanday usullar va vositalardan foydalanasiz?

1. Televizor ko‘rish.
2. Mazali taom.
3. O‘qish yoki ishdagi tanaffus.
4. Uyqu.
5. Yoqtirgan kishisi yoki do‘stlari bilan muloqot.
6. Ota-onalar yoki do‘stlarning qo‘llab-quvvatlashi.
7. Toza havoda sayr qilish.
8. Xobbi (qiziqqan faoliyat turi bilan shug‘ullanish).
9. Jismoniy faollik.
10. Va boshqalar.

V. Imtihon-sinovlar oldidan qay darajada hayajonlanasiz? (10 ballik tizimda baholang)

VI. O‘zingizda imtihon bilan bog‘liq zo‘riqishlarning qanday belgilarini his qilasiz?

1. Yurak urishining tezlashishi.
2. Og‘izning qurib qolishi.
3. Nafas olishning qiyinlashuvi.
4. Mushaklarning titrashi.
5. Bosh og‘rig‘i.

6. Va boshqalar.

VII. Imtihon paytidagi zo'riqishni qanday yo'qotasiz? (Yozib qo'ying)

1. _____
2. _____
3. _____

O'zingiz haqingizda qisqacha ma'lumot bering.

F.I.O. _____

Jinsingiz _____ Yoshingiz _____ Kurs _____

4-ilova

SHAXSNING STRESSGA BARDOSHLILIGINI ANIQLASH TESTI.

Quyida keltirilgan ta'kidlarni o'qib, uzoq vaqt o'ylanmasdan javobni belgilashga harakat qiling: "ba'zan" – 1 ball; "kamdan – kam" – 2 ball; "tez – tez" - 3 ball.

№	Ta'kidlar	Ba'zan	kamdan kam	tez-tez
1	Menimcha, menga yetarli darajada e'tibor berishmaydi			
2	Sog'ligim yaxshi bo'lmagan taqdirda ham, men o'qishga harakat qilaman			
3	O'qishim sifati yuzasidan doimo havotirlanaman			
4	Men jahldorman			
5	Menga aytilgan tanqidni qabul qila olmayman			
6	Men asabiylashaman			
7	Imkon bor joyda yetakchi bo'lishga harakat qilaman			
8	Meni qat'iy va uddaburon inson sifatida tan olishadi			
9	Uyqusizlik meni bezovta qiladi			
10	Dushmanlarimga qarshilik ko'rsata olaman			
11	Ko'ngilsizliklardan aziyat chekaman			
12	Dam olishga vaqtim yo'q			
13	Menda nizoli vaziyatlar bo'ladi			
14	O'z imkoniyatlarimni namoyish qilishga, menda boshqaruvchilik yetishmaydi			
15	Yoqtirgan mashg'ulotim bilan shug'ullanishga vaqtim yetarli emas			
16	Men hamma narsani tez bajaraman			
17	O'qishimni yo'qotib qo'yishdan qo'rqaman			
18	O'ylamasdan ish qilib, so'ng pushaymon bo'laman			

Ballar yig'indisi: stressga bardoshlilik darajasi:

1. 51 – 54 ————— juda past
2. 53 – 50 ————— past
3. 49 – 46 ————— o'rta darajadagi sust
4. 45 – 42 ————— o'rta darajadan biroz sust
5. 41 – 38 ————— o'rta hol
6. 37 – 34 ————— o'rta darajadan biroz yuqori
7. 33 – 30 ————— o'rta darajadan yuqori
8. 29 – 26 ————— yuqori
9. 25 – 18 ————— juda yuqori

To'plangan ball qanchalik past bo'lsa, stressga bardoshlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi. Va aksincha, to'plangan ball qanchalik yuqori bo'lsa, stressga bardoshlilik darajasi sust. Agar sizda 1 – 3 daraja bo'lsa, Siz turmush tarzingizni tubdan o'zgartirishingiz lozim.

E'tibor uchun tashakkur!

(guruhingiz)

(FIO va qo'shimchalar)

5-ilova

Fargʻona viloyati Fargʻona shahri 10-sonli umumtaʼlim maktabining 6-^A sinf oʻquvchilarining “Shaxsning stressga bardoshlilikini aniqlash” testining natijasi.

№	I.F.O.	Toʻplangan ballar yigʻindisi	Stressga bardoshlilik darajasi
1	Abdullayeva Mohchehra Nosirjon qizi	41	oʻrta hol
2	Akbarova Gavharoy Muslimjonovna	35	oʻrta darajadan biroz yuqori
3	Aliyeva Madina Jamoliddin qizi	27	yuqori
4	Anvarjonov Muhammadqodir Rustamjon oʻgʻli	37	oʻrta darajadan biroz yuqori
5	Anvarova Farangiz Zafarjon qizi	38	oʻrta darajadan biroz yuqori
6	Atajonova Muslima Ulugʻbek qizi	37	oʻrta darajadan biroz yuqori
7	Bahodirova Nilufar Qahramon qizi	41	oʻrta hol
8	Ergashaliyeva Sarvinoz Sarvar qizi	35	oʻrta darajadan biroz yuqori
9	Ergashev Farruhbek Sarvar oʻgʻli	30	oʻrta darajadan yuqori
10	Ergashev Islomjon Erkin oʻgʻli	31	oʻrta darajadan yuqori
11	Ergashev Xurshidbek Xollibekovich	30	oʻrta darajadan yuqori
12	Ibrohimov Shohruxmirzo Omonjon oʻgʻli	26	yuqori
13	Inomov Umid Ikromjon	30	oʻrta darajadan yuqori
14	Kurchiyeva Madina Baxrom qizi	31	oʻrta darajadan yuqori
15	Mirzoqulov Saidbek Ulugbek ogli	40	oʻrta hol
16	Muradova Dilnura Iqboljon qizi	30	oʻrta darajadan yuqori
17	Muradova Nilufar Nozimjon qizi	31	oʻrta darajadan yuqori
18	Murodova Rushana Shaxrullo qizi	30	oʻrta darajadan yuqori
19	Musayeva Sadoqat Bahodir qizi	31	oʻrta darajadan yuqori
20	Muxammedova Gulirano Ibtixor qizi	50	past
21	Narimonov Azizbek Qaxramonjon oʻgʻli	33	oʻrta darajadan yuqori
22	Nodirbekov Jamshid Nodirbek ogli	37	oʻrta darajadan biroz yuqori
23	Raximjonov Asadbek Nazarjon oʻgʻli	27	yuqori

24	Sultonov Shoxjaxon mirzo Oybek o`g`li	33	o`rta darajadan yuqori
25	Toirov Sardorbek Dilshodjon o`g`li	33	o`rta darajadan yuqori
26	Tojiboyeva Gulhumor Muhammad qizi	32	o`rta darajadan yuqori
27	Tojiboyeva Maftuna Muhammatrozi qizi	34	o`rta darajadan biroz yuqori
28	Tolipov Ibrohim Baxtiyor o`g`li	32	o`rta darajadan yuqori
29	Xaydarov Sanjar G`ayratjon o`g`li	34	o`rta darajadan biroz yuqori
30	Xoshimov Xamidho`ja Xo`jazohidjon o`g`li	39	o`rta hol
31	Zokirov Javohir Ibrohim o`g`li	36	o`rta darajadan biroz yuqori
32	Zokirova Mohlaroy Lochinbek qizi	34	o`rta darajadan biroz yuqori

6-ilova

Farg`ona viloyati Farg`ona shahri 10-sonli umumta`lim maktabining 6-B sinf o`quvchilarining “Shaxsning stressga bardoshlilikini aniqlash” testining natijasi.

№	I.F.O.	To`plangan ballar yig`indisi	Stressga bardoshlilik darajasi
1	Ahmadov Rahmatillo Mirzohid o`g`li	35	o`rta darajadan biroz yuqori
2	Alixo`jayeva Dilnavoz A`zamxo`ja qizi	39	o`rta hol
3	Avazov Xojiakbar Xavasjon o`g`li	31	o`rta darajadan yuqori
4	Ergashev O`ktambek Ulug`bek o`g`li	30	o`rta darajadan yuqori
5	Fayziyeva Ozoda Shavkat qizi	33	o`rta darajadan yuqori
6	Ismoilova Muhayyo Ruzimat qizi	36	o`rta darajadan biroz yuqori
7	Isomiddinova Dilnura Nodir qizi	30	o`rta darajadan yuqori
8	Jo`raboyev Samandar Aziz og`li	34	o`rta darajadan biroz yuqori
9	Komilov Samandar Talabjon o`g`li	30	o`rta darajadan yuqori
10	Mahmudjonov Islom Farhod og`li	33	o`rta darajadan yuqori
11	Mashrabjonova Marjona Ahror qizi	27	yuqori

12	Mirqodirov Qosimjon Xasanboy og`li	39	o`rta hol
13	Mirzayeva Xusnigul Ikrom qizi	47	o`rta darajadagi sust
14	Muhammedov Kamronbek Baxtiyor o`g`li	30	o`rta darajadan yuqori
15	Nabiyev Odiljon Umidjon o`g`li	32	o`rta darajadan yuqori
16	Nazarov Mahmudjon Mahammadjon o`g`li	30	o`rta darajadan yuqori
17	Ortiqov Islom G`ayrat o`g`li	31	o`rta darajadan yuqori
18	Pirmamatov Abdulbosit Usmonjon o`g`li	36	o`rta darajadan biroz yuqori
19	Qodirov Diyorbek Ravshan o`g`li	30	o`rta darajadan yuqori
20	Safarboyeva Zarina Zafar qizi	43	o`rta darajadan biroz sust
21	Sayyorova Lola Shavkat qizi	34	o`rta darajadan biroz yuqori
22	Sobitxonov Izzatbek Sardor o`g`li	31	o`rta darajadan yuqori
23	Surxonaliyev Shoximurod Shoirjon o`g`li	30	o`rta darajadan yuqori
24	Tojiboyev Lochinbek Farhod o`g`li	34	o`rta darajadan biroz yuqori
25	Valixonova Kamola Farhodjon qizi	30	o`rta darajadan yuqori
26	Xabibullayeva Xusnida Jahongir qizi	38	o`rta hol
27	Xolmatova Muslima O`ktam qizi	38	o`rta hol
28	Yo`ldoshev Sobirjon Imomali o`g`li	30	o`rta darajadan yuqori
29	Nazarova Farangiz Bekzodjon qizi	39	o`rta hol

7-ilova

№	“O`quv jarayoniga o`smirlarning munosabati” anketa so`rovnomasi.
1	O`quv faoliyatida pedagoglarning o`smir ruhiyatiga ta`siri. Pedagogning o`quv jarayonidagi xatolari.

2	Aniq fanlarni o`zlashtirishdagi qiyinchiliklar.
3	O`quv jarayonida sinf rahbarining o`rni.
4	O`quv jarayonidagi tanaffuslarning taqsimlanishi.
5	Sinfdagi rasmiy va norasmiy liderlarning o`rni.
6	Ta`til oldi va ta`tildan keyingi emotsional holatlar.
7	Ota-ona kutuvlarining o`smir ruhiyatiga ta`siri.