

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA FAKULTETI
MAKTABGACHA TA'LIM
TA'LIM YO'NALISHI IV BOSQICH TALABASI**

ASQAROV NOZIMNING

BITIRUV MALAKAVIY ISHI.

**Mavzu: O'SMIRLARDA STRESS HOLATI VA UNI BARTARAF
ETISHNING PSIXOPROFILAKTIKASI**

Ilmiy rahbar:

G.Tojiboeva.

Andijon-2016

**MAVZU: O‘SMIRLARDA STRESS HOLATI VA UNI BARTARAF
ETISHNING PSIXOPROFILAKTIKASI**

REJA.

Kirish.

1.BOB. O‘smir shaxsining psixologik xususiyatlarini ijtimoiy psixologik muammo sifatida tadqiq etilishi.

1.1.Psixik holatlar muammosining ilmiy adabiyotlarda o‘rganilganligi

1.2.Hissiy zo‘riqishlarni keltirib chiqaruvchi sabablar va ularning namoyon bo‘lishi

1.3.O‘smirlik yoshi davrining o‘ziga xos o‘zgarishlari va psixo-fiziologik xususiyatlari

2.BOB. O‘smirlik davrida stress holati va uni bartaraf etishning psixoprofilaktikasi

2.1. O‘smirlik davrining psixologik muammolarining muqobil yechimlari.

2.2. Stress holati va uni bartaraf etishning psixologik jihatlari

3BOB. O‘quv faoliyati davrid stress xolatlarini yuzaga kelishi va uni bartaraf etish usullari

3.1. O‘smirlar o‘quv faoliyatidagi stress va xissiy zo‘riqishlarning kelib chiqishini eksperimental o‘rganish

Xulosa.

Tavsiya.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Mavzuning dolzarbligi.

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. Prezidentimiz Islom Abdug‘anievich Karimov ta’kidlaganlaridek: “Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro‘-e’tibori avvalambor farzandlarimizning unib-o‘tib, 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.

Psixologik bilimlarni inson tomonidan o‘rganilishi shuning uchun ham muhimki odamlarning bilimdonligi nafaqat tashqi olamda ro‘y berayotgan ob‘ektiv 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 asosid stress holatlarning yuzaga kelishi va uni bartaraf etish jihatlarini nazariy va amaliyo yoritishga asoslanganligi bilan axamiyatga egadir.

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 xarakat 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 holatlarva ularning ta'sirlanish jarayonida yuzaga keladigan stress muammosi bilan boshqa turdosh fanlar ham shug'ullana boshladi. Tadqiqotlarchilardan P. S. Kupalov, V. I. Myasishev, B. F. Lomovlarning yoshga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarning shakllanish davrida tashqi ta'sirlar natijasida yuzaga keladigan xissiy zo'riqishlar funksional va emotsional o'zgarishlarga olib keladi. ng tavsificha ularning sub'ekt tomonining anglanganlik darajasiga bog'liq. 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 hoalari hali ham psixolog, tibbiyot, fiziolog olimlar tadqiqot ob’ekti sifatida o‘rganilib kelinmoqdaki, uning o‘z yechimini topishga karatilgan ko‘plab tomonlari va jihatlari xali ham mavjud.

Tadqiqot maqsadi: O‘smirlik yoshida stress holatini kelib chiqish sabablari va uni bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini nazariy va amaliy taxlil etish usullarini o‘rganish.

Tadqiqot farazini isbotlash uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Muammoning o‘rganilganlik darajasini aniqlash.
2. Mavzuga oid psixologik adabiyotlarni tahlil qilish.
3. Tadqiqot 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.

Tadqiqot predmeti: hissiy zo‘riqishlar asosida yuzaga keladigan o‘smirlik yoshidagi stress holatlarini tadqiq etish .

Tadqiqot ob’ekti: O‘smirlik yoshidagi affekt va stress holatlari.

Tadqiqot 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.

Ilmiy yangiligi:

Tadqiqotning 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 onging faoliyatda rivojlanish tamoyillari tashkil etadi.

Tadqiqot metodlari:

- kuzatish;
- suhbat;
- faoliyat natijalarini tahlil qilish;
- test (Yu. V. Shcherbatixning “O‘quv faoliyati bilan bog‘liq stresslarni o‘rganish” testi, S. Kouxen, G. Vilyamsonlarning “Hissiy zo‘riqishlarga chidamlilik” testi);
- natijalarni tahlil qilishning matematik-statistik metodlari.

Tadqiqot bazasi: Andijon shaxar №30, №24, son umumta’lim maktablari o‘quvchilari. Jami 60nafar..

Tadqiqotning ilmiy 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 ob’ektiv va sub’ektiv omillar ta’siri ochib berilganligi, uni bartaraf etish usullari, mohiyati ochib berilganligidadir. Shu ningdek taxlil qilingan va to‘plangan materiallardan yosh va pedagogik psixologiyasi, oila psixologiyasi, psixologik konfiktologiya fanlaridan ma’ruza matnlari tayorlashda, o‘quv mashg‘ulotlari olib borishda va amaliy seminarlar tashkil etishda foydalanish mumkin.

Tadqiqotning 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.

Tadqiqot ishining tuzilishi va xajmi: Bitiruv malaka ishi Kirish, 3 bob, 8 bo‘lim, xulosa, tavsiya va adabiyotlardan iborat. Mavjud metodiklar va olingan natijalar jadvallar asosida ilovada keltirilgan. Jami sahifadan tashkil topgan.

1.BOB. O‘smir shaxsining psixologik xususiyatlarini ijtimoiy psixologik muammo sifatida tadqiq etilishi.

“Ildizi baquvvat, ya’ni ruhan bardam, ongi tiyran ma’naviy nuqtai nazardan yuksak kishilar bilangina buyuk zamin yaratishimizga ishonaman.»

I.A.Karimov

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 kayg‘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 munosib o‘rnini egallash sari dadil qadamlari bilan ilgarilab borar ekan, shubhasiz, 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‘kuv, 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.

Jahon psixologiyasi fanida shaxsning kamoloti, uning rivojlanishi to'g'risida xilma-xil nazariyalar yaratilgan bo'lib, tadqiqotchilar inson shaxsini o'rganishda turlicha pozitsiyada turadilar va muammo mohiyatini yoritishda o'ziga xos yondashishga egadirlar.

Biogenetik nazariyaning yirik namoyondalaridan biri bo'lmish amerikalik psixolog S.Xoll psixologik taraqqiyotning bosh qonuni deb "rekapitulyatsiya qonuni"ni (filogenezni qisqacha takrorlashni) hisoblaydi. Uning fikricha, ontogenezdagi individual taraqqiyot filogenezning muhim bosqichlarini takrorlaydi.

Olimning talqiniga binoan, go'daklik hayvonlarga xos taraqqiyot pallasini qaytarishdan boshqa narsa emas. Bolalik davri esa qadimgi odamlarning asosiy mashg'uloti bo'lgan ovchilik va baliqchilik davriga aynan mos keladi.

8-12 yosh oralig'ida o'sish davri o'smiroldi yoshidan iborat bo'lib, yovvoyilikning oxiri va sivilizatsiyaning boshlanishidagi kamolot cho'qqisiga hamohangdir. O'spirinlik esa jinsiy yetilishidan (12-13) boshlanib, to yetuklik davri kirib kelgunga qadar (22-25 yoshgacha) davom etib, u romantizmiga ekvivalentdir. S.Xolning talqiniga qaraganda, bu davrlar "bo'ron va tazyiqlar", ichki va tashqi nizolar (konflikt)dan iborat bo'lib kechishi davomida odamda "individuallik tuyg'u"si vujudga keladi. Shaxsni rivojlanishining ushbu nazariyasi o'z davrida bir talay tanqidiy mulohazalar manbai vazifasini o'tadi, chunki inson zotidagi rivojlanish bosqichlari filogenezni aynan takrorlamaydi va takrorlashi ham mumkin emas.

E.Shpranger "O'spirinlik davri psixologiyasi" degan asarida qizlarning 13 yoshdan 19 yoshgacha, yigitlarning esa 14 yoshdan 22 yoshgacha kiritishni tavsiya qiladi. Ushbu yosh davrida yuz beradigan asosiy o'zgarishlar E.Shpranger bo'yicha:

- a) shaxsiy "Men"ni kashf qilish;
- b) refleksiyaning o'sishi;

v) o‘zining individualligini anglash (tushunish) va shaxsiy xususiyatlarini e’tirof qilish;

g) hayotiy ezgu rejalarining paydo bo‘lishi;

d) o‘z shaxsiy turmushini anglagan holda qurish ustanovkasi va boshva holatlar.

Uning fikricha, 14-17 yoshlarda vujudga keladigan inqirozning mohiyati ularga kattalarning bolalarcha munosabatidan qutulish tuyg‘usini tug‘ilishidan iboratdir. 17-21 yoshlarning yana bir xususiyati-o‘zining tengqurlari va jamoatchilik qurshovidan “uzilish inqirozi” va tanholik tuyg‘usining paydo bo‘lishidir. Bu holatni tarixiy shartlanganlik shart-sharoitlar va omillar vujudga keltiradi.

E.Shpranger, K.Byuler, A.Maslou va boshqalar personologik nazariyaning yirik namoyondalari bo‘lib hisoblanadilar.

Sobiq sho‘ro psixologiyasida rivojlanishi muammosi L.S.Vigotskiy, P.P.Blonskiy, S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev, B.G.Ananev, L.I.Bojovich singari yirik psixologlarning asarlarida o‘z aksini topa boshlagan. Sobiq sho‘ro psixologiyasining yirik namoyondasi, L.S.Vigotskiyning shogirdi L.I.Bojovich shaxs shakllanishini muayyan davrlarga bo‘lishda motivlarga asoslanadi, shuning uchun bu yondashuvni motivatsion deb yuritish mumkin. L.I.Bojovich mulohazasiga binoan, shaxsning shakllanishi ushbu darajalardan iborat:

1. birinchi bosqich-chaqaloqlik-tug‘ilgandan to 1 yoshgacha,
2. ikkinchi bosqich-motivatsion tasavvur - 1 yoshdan 3 yoshgacha,
3. uchinchi bosqich - “Men”ni anglash davri - 3 yoshdan 7 yoshgacha,
4. to‘rtinchi bosqich-ijtimoiy jonzod ekanligini anglash davri - 7 yoshdan 11 yoshgacha,
5. beshinchi bosqich:
 - a) o‘z-o‘zini anglash davri - 12 yoshdan 14 yoshgacha,
 - b) o‘z o‘rnini belgilab olish (topish) davri - 15 yoshdan 17 yoshgacha.

Shaxsning o‘zini-o‘zi baholash u hammaning o‘rtasida bildiradigan fikr ham, samimiy ravishda o‘zi haqida nimani o‘ylashi bilan ham belgilanmay, balki muntazam ravishda o‘ziga nisbatan qanday harakat qilishi bilan belgilanadi. Agar

inson unga e'tiborsizlik qilishlariga o'ta hissiyotli bo'lsa, agar u zaifliklari namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochishga zo'r berib urinsa, uni ish qobilyatini yomonlashtiradigan darajagacha orzularga berilsa, uning o'ziga ishonmaslik xususida xulosa chiqarish mumkin. Va aksincha, hatto inson juda kamtar bo'lib tuyulsa-da, o'ziga o'zi ancha yuqori baho berishi to'g'risida hukm chiqarish imkonini beradigan mezonlar ham mavjud bo'lsa, u atrofdagilarni haqoratlamay, o'z nuqtai nazariga amal qiladi; agar boshqalar u bilan rozi bo'lmasalar unchalik xafsalasi pir bo'lmaydi; u muvaffaqiyatsizlikka uchraganda o'zini-o'zi oqlamaydi va umidsizlikka uchramaydi. U boshqa odamlarga hurmat bilan munosabatda bo'ladi va boshqalardan o'ziga nisbatan salbiy fikrni kutib o'tirmasdan va maqtovlarni rad etmay, qo'lidan kelganicha boshqalarga yordam berishga intiladilar.

1.1.Psixik holatlar muammosining ilmiy adabiyotlarda o‘rganilganligi

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. 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.

Birinchi, individning hayot faoliyatida namoyon bo‘luvchi tashqi muhit 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 sub'ektiv 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 tadqiqotlar 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 qatorga 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 ob'ektivligi 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 faoliik 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 sub'ekt 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, bardamlik 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: ”Xarakter xislatini tushunish uchun, eng avvalo, vaqtinchalik holatlarni tahlil qilish, tushunish kerak bo‘ladi. Shundan keyingina uning xarakter tarkibidagi barqarorligi va mustahkamligi haqida fikr yuritish mumkin”. A. S. Puni esa “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: ”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 ega bo‘lib, insonning tashqi muhit bilan o‘zaro ta’sirini muvofiqlashtirib, o‘zgarayotgan sharoitga moslashishni ta’minlaydi.

1.2.Hissiy zo‘riqishlarni keltirib chiqaruvchi sabablar va ularning namoyon bo‘lishi

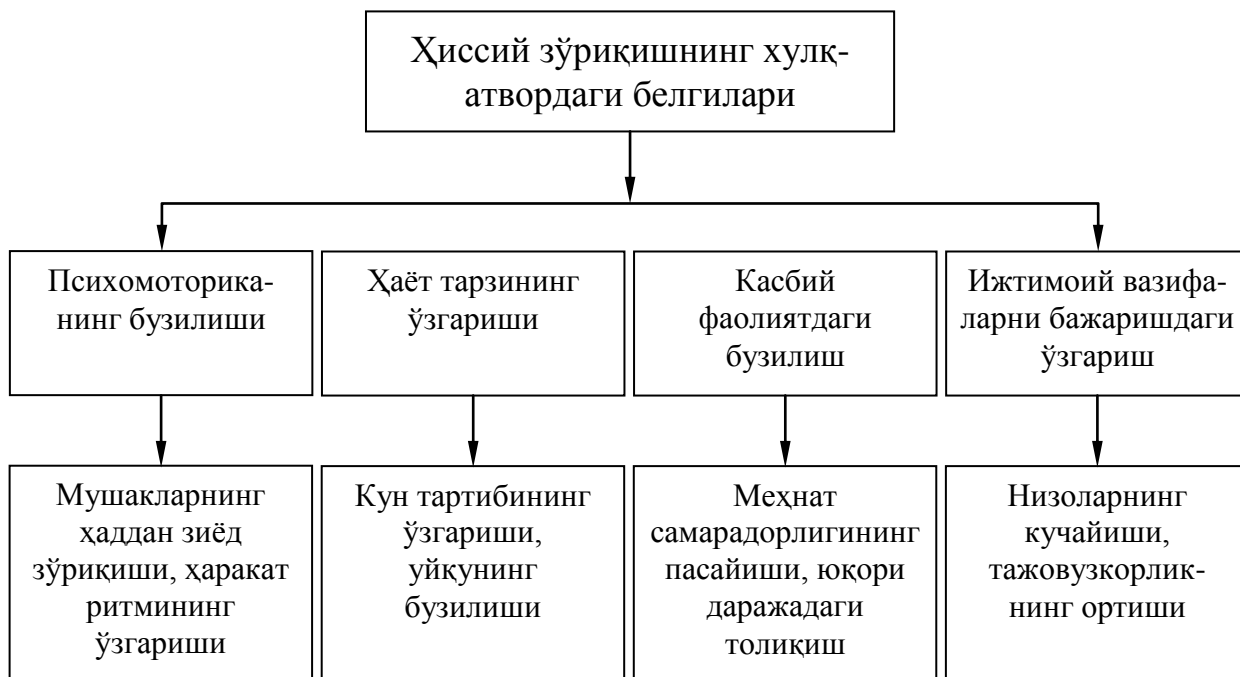
Psixologik zo‘riqishlar organizmning turli funksional tizimlaridagi o‘zgarishlarda namoyon bo‘lsa, uning jadalligi yoki kuchi kayfiyatning buzilishidan tortib, oshqozon yarasi yoki yurak infarktigacha olib kelishi mumkin. Hissiy zo‘riqishlarning namoyon bo‘lishini turlicha tasniflash mumkin. Biroq psixologiya 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‘riqish 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);
- fiziologiq belgilar (taxikardiya – pulsning tezlanishi, ter ajralishining tezlashishi, harakatlarning buzilishi);
- xulq-atvordagi buzilishlar.

Yu. V. Shcherbatix stress yoki hissiy zo‘riqishlarning 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 ob‘ektiv va sub‘ektiv 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 ob‘ektlar 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 dominant boshqa qo'zg'alish o'chog'ini o'chiradi.

Stressning intellektual faoliyatdagi belgilari:

Diqqat – to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'iydi, ko'lami 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 ob'ektiv 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 ob'ektiv o'zgarishlar o'z navbatida turli sub'ektiv kechinmalarda ham namoyon bo'ladi:

- yurak va boshqa a'zodagi og'riq;
- nafas olishga qiynalish;
- mushaklarning zo'riqishi;

- ovqat hazm qilish tizimida noxush hislarning paydo bo'lishi va boshqalar.

O'smirlar bilan o'tkazilgan tadqiqotda o'zlaridagi hissiy holatga baho berib, fiziologik jarayonlarda namoyon bo'lishini quyidagicha ta'kidlab o'tishgan:

- bosh og'rig'i – 5,7 ball;
- pulsning tezlashishi yoki yurak sohasidagi noxush hislar – 4,2 ball;
- mushaklardagi zo'riqishlar – 3,9 ball;
- oshqozon-ichak traktidagi buzilishlar – 3,5 ball;
- nafas olishning qiyinlashuvi – 2,8 ball.

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 xarakterini o'zgartirib yuborishi, hatto yangi xarakter 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

tadqiqotlarning 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 tadqiqot natijalariga ko'ra, imtihon stressi o'smirlarning asab tizimi, yurak-qon aylanish tizimi va immun tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa bir tadqiqotda 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 tadqiqotchilar 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, korreksiyalashga 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.

1.3.O‘smirlik yoshi davrining o‘ziga xos o‘zgarishlari va psixo-fiziologik xususiyatlari.

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 xarakterli 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 oraligida 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, ahloqiy, ijtimoiy jihatlarning mazmun mohiyati ham o‘zgaradi. Bu davrda o‘smir hayotida, uning ruxiyati, 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 xarakter kashf etib boradi. Uning qiziqishlari 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 ruy beradigan o‘zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o‘zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivoshlanish 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 ruy berishi mumkin bo'lgan nuqsonlarni bartaraf etish oson kechadi. Muskul vazni va muskul kuchlarining ortishi jinsiy balog'atga etishning 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 xar 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 xar biri uchun bu juda muxim ahamiyatga ega. Birok 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 kura o‘smirlik davri bir tomondan kuwatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen ta’sirlarga o‘ta sezgirligi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zo‘riqish, affektlar, kuchli salbiy xissiyotlar (kurkish, gazab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (mensrual tsiklning vaqtincha buzilishiga) va nerv sitsemasi funksiyasining buzilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bunday buzilishlar ta’sirlanuvchanlikning ortishi, uzini tuta bilmaslik, parishonxotirlik, 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 urnatilayotgan bo‘ladi. Bunday qayta qurilishlar albatta o‘smirning ichki holati, kayfiyati, ruxiyatiga ta’sir ko‘rsatadi va ko‘pincha uning umumiy noturg‘unligiga, serjaxlligiga, xarakat faolligiga, vaqti-vaqti bilan hamma narsalarga befarq bo‘lib kolishligi va lanjligiga asos bo‘ladi. Bunday holatlarning yuzaga kelishi ko‘pincha qizlarda mensrual tsikl boshlanishidan bir oz oldinrok yoki tsikl davrida ko‘prok kuzatiladi. Jinsiy balog‘atga etish va jismoniy rivojlanishdagi o‘sish o‘smir ruxiyatida 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 ob’ektiv 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‘rni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, o‘smir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o‘rinda o‘smir shaxsi shakllanishiga fakat kattalar uchun muljallangan 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. Xar 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 xarakterli xususiyatlaridan yana biri - bu davrda o'smirlarda kuzatiladigan o'smirlik avtonomiyasi holatidir. O'smirlik avtonomiyasining xuquqiy avtonomiya, iktisodiy avtonomiya, emotsional avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi. Ma'lumki, bola dunyoga kelgan boshlab kimningder karamog'iga muxtoj bo'ladi. Ota-onasi va boshqa yaqinlari uni oziqlantiradi, kiyintiradi, tarbiyalaydi va uni muntazam nazorat ostida tutadi. Ular bolani xar 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 mustakillikka erishadi. Endi u o'zini o'zi himoya qila olishi, lozim bo'lsa o'zi o'z imkoniyatlari darajasida mexnat qilib, yetarli darajada daromad qilishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qondira olishi mumkin bo'ladi.

Yukorida keltirib o'tilgan xuquqiy avtonomiya ayni vaqtda bola o'smirlik yoshiga yetishi bilan unga qator xuquqiy imkoniyatlar berilishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda bola yuridik shaxs hisoblanib, ovoz berish xuquqiga ham ega bo'ladi. Mabodo, bu davrda o'smirning ota-onasi ajralib ketgudek bo'lsa, o'smirning kaerda va kim bilan qolishi uning xohishiga qarab xal etiladi. Shuningdek, bola bu davrda o'z imkoniyatidan kelib chikqqn holda rasmiy ravishda jismoniy mexnat bilan shugullanishi ham mumkin. Lozim bo'lsa, ulardan uz xatti-xarakati, kiliklari uchun javob berishi ham talab kilinadi. Shu kabi xuquqiy imkoniyatlarga ega bo'lish va bundan o'smirning xabardorligi uning xuquqiy avtonomiyasining yuzaga kelishini ta'minlaydi. Bunday avtonomiyaga ega bo'lish o'smirda o'z xatti-xarakati uchun javobgarlik, ma'suliyatlilik xissini yuzaga keltiradi.

Iqtisodiy avtonomiya ham ma'lum darajada xuquqiy avtonomiyaga bog'liq holda yuzaga kelib, bevosita o'smirning o'z moddiy ehtiyojlarini boshqalar, ota-onaga yordamisiz qondira olishi mumkinligi bilan bog'liq. O'smir endi o'z ehtiyojlarini kondirish uchun ota-onasiga tula tobe bulmaydi. O'zi ishlab topgan daromadlari hisobiga o'z ehtiyojlarini kisman bo'lsa-da kondirishi, uzining shaxsiy mablagiga, jamgarmasiga ega bo'lishi va ayrim hollarda bu mablag'lardan hohishiga ko'ra foydalanishi mumkin. Ayniqsa, xozirgi bozor iqtisodiyotiga o'tish davri bilan bog'liq ravishda o'smirlar o'rtasida tijorat ishlari bilan, turli daromadli ishlar bilan shug'ullanish va ular orkali o'zlarining kundalik ehtiyojlarini kondira olish, xatto o'z ehtiyojlaridan ortiqroq mablag'ga ega bo'lishi ham mumkin. Bunday holatlar o'smirlarda iqtisodiy avtonomiyaning yuzaga kelishini ta'minlaydi. O'smirlik avtonomiyalaridan yana biri - emotsional avtonomiyadir. Ma'lumki, bola dunyoga kelgan ondan boshlab u onasi va* atrofdagilarning emotsional, xissiy kullab-kuvatlash, mexr-muxabbatini namoyon qilishiga, erkalashiga ehtiyoj xis qiladi. Shuning uchun ham ilk bolalik yoshidagi, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni suyib, erkalab ularni ko'chib, boshini silab, yoqimli gaplar va muomala bilan ularga xissiy yaqinlik namoyon qilinsa, ular bundan quvonib, xursand bo'ladilar va erkalayotgan shaxsga nisbatan talpinadilar. Buni yosh bolalarning onasiga suykalishi, ularning pinjiga suqilishi, ularga erkalanishi hollarida kuzatishimiz mumkin. Shuningdek, bolalar uz tengdoshlari bilan bo'ladigan uzaro munosabatlarida nizo-tortishuvlarga duch kelganida va ayniksa, tengdoshlaridan «jabrlanganda», «engila boshlaganidan», ota-onasidan va atrofidagi yakinlaridan emotsional dalda, xissiy kullab-kuvatlash kutadi va bu borada ularga murojaat qiladi. Agar uz vaqtida shu xissiy daldani ola olsa, uzini erkin, tetik, golib xis qiladi va ular bilan kuvonib yuradi. Uzining kichkinagina hayotida duch kelgan «muammolarini» xal qilishda kattalar yordamiga muxtoj likni xis qiladi, ulardan muntazam foydalanishga intiladi. O'smirlik davrida esa aksincha, o'smir endi «yosh bola» emas, endi u «katta odam», katta odam esa mustakil bo'lishi, uz muammolarini uzi xal qilishi kerak. Bu davrda kattalar yordamiga murojaat qilishi tengdoshlar tomonidan koralanadi.

Va buni o'smirning uzi ham xoxlamaydi. Bu davrda o'smirlarga kattalar tomonidan oldingidek kursatiladigan iltifot, erkalashlar erish tuyuladi. Endi ular o'zlarini erkalab, silab siypashlarini, «arzimagani narsalar» uchun kattalar tomonidan bildiriladigan olkishlarni «yoktirmaydi». Endi ular atrofdagilarni xissiy kullab-kuvatlashlaridan holirok bo'lishga, uz muammolarini o'zlari shaxsan xal qilishga intiladilar. Oldinlari kuchada, bogchada, maktabda yuz bergan vokealar haqida uyidagilarga shikoyat kilib, ota-onasidan yordam suragan bo'lsalar, endi oiladan tashkarida birontasidan dakki eshitib, kaltak eb kelgan takdirida ham bu xakda ota-onasiga bildirmaslikka xarakat qiladi va imkon kadar ota-onalarining uning «ishlariga» aralashmasliklarini xoxlaydi. Bularning barchasi o'smirlarda bevosita kuzatiladigan emotsional avtonomiyaning ta'siridir.

O'smirlarda kuzatiladigan avtonomiya holatining yana biri makoniy avtonomiyadir. Bunga kura o'smirlar imkon kadar uz xonasida yolgiz kolishga, biron bir ishni bajarayotgan yoki biron bir joyda bo'lgan vaqtlarida imkon kadar yolgiz kolishga, ayniksa, uz ota-onasi, oila a'zolari nazaridan chetrokda bo'lishga, uz uy-xayollari bilan mashgul bo'lib vaqt utkazishni itsaydi. Suxbatlashsa ham asosan uz tengdoshlari, yakin urtoklari bilangina mulokotda bo'lib, ota-onasi bilan imkon kadar kamrok mulokotda bo'lishga intiladi va uzi bilan uzi ovora bo'lib koladi. Ayni vaqtda o'smirde kuzatilayotgan bu xodisalarning asl sababini tushunmagan ayrim ota-onalar ularning bunday holatidan xavotirlanib, farzandlari bilan oldingiga karaganda ko'prok qiziqishib kolishadi. Boshqacha kilib aytganda, ularning avtonomiyasiga «botsirib kiradilar». Buni esa o'smirlar yoktirmaydi. Bunday holatlar o'smirlar va ularning ota-onalari urtasidagi uzaro munosabatlarida kelishmovchiliklar, nizolarning yuzaga kelishiga asos bo'lishi mumkin.

Yukorida qisman to'xtalib o'tkanimizdek, o'smir ruxiyatida kuzatiladigan xarakterli xususiyatlardan, ya'ni biri ularning o'ta ta'sirlanuvchan, jizzaki, qo'rs, sal narsaga xafa bo'lishi xissiy noturg'unligidir. Bunday holatlarning yuzaga kelish sabablaridan biri bevosita jinsiy balog'atga etish, ichki sekretiya bezlari, ayniksa, jinsiy bezlar funktsiyalarining faollashuvi va shular bilan bog'liq holda o'smir organizmida ruy beradigan psixofiziologik o'zgarishlar bilan bog'liqdir. Ma'lumki,

o'smirlik davrida o'smirning «men»i kaytadan shakllana boradi. Uning atrofida qilargaga ayniksa, uz-uziga bo'lgan munosabati, qiziqishlari, kadriyatlarining yunalishi keskin uzgaradi, uz shaxsiga bo'lgan e'tibori kuchayadi. O'smirlik davrida shaxs egotsentrizmi boshqa davrdagilarga karaganda eng yukori darajaga etadi. Bu davrda o'smir uz shaxsiyatini boshqalardan utsun kuyadigan, uziga ko'prok bino kuyadigan bo'lib koladi. Shu davrda o'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham shunchaki kattalarga taklid kilib emas, balki torn ma'noda uzining xatti-xarakatini nazorat qilish uzining yurish-turishi, kiyinishi, tashki kurinishiga atsoydil e'tibor berish, pardo-andoz bilan shugullanish kabi holatlar kuzatiladi. Birok bu davrdagi endokrin sitsemasi faoliyati, epofis, jinsiy sekretiya bezlari ajratib chikaradigan gormonlar ta'siri otsida o'smir organizmida va tana tuzilishida o'zgarishlar ruy beradi. Uning tana tuzilishi proportsiyasi buziladi (u nisbatan besunakayrok bo'lib koladi), tovushlari uzgarib, durillab koladi. Jinsiy balog'atga etishning boshlanishi bilan yuzlariga sepkillar chika boshlaydi. Bularning barchasi o'smir uchun kutilmagan, xoxlanmagan holatlardir va ular o'smirning ta'sirlanuvchanligini, jizzakiligini ortishiga olib keladi. Shu davrda o'smirning tashki kurinishi, shaxsiyatiga oid bildirilgan arzimagan nojuya gap uning uchun jiddiy salbiy kechinmalarning yuzaga kelishiga asos bo'lishi mumkitn.

Ma'lumki, o'smirlarda jinsiy balog'atga etish individual xususiyatlarga ega. Umuman, jinsiy etilish o'g'il bolalarda 11-12 yoshdan 18-19 yoshgacha, qiz bolalarda 9-10 yoshdan 16-17 yoshgacha bo'lgan oralikda ruy beradi. Shunga kura, u ayrim o'smirlarda ertarok, ayrimlarida esa kechrok boshlanishi mumkin. Jinsiy etilish ertarok yoki kechrok boshlangan bolalar odatda, ma'lum bir nokulaylikni yuzaga keltiradigan psixologik muammolarga duch keladilar. Bu borada aloxida e'tibor karatiladigan 4 xil holatni kuzatish mumkin. Jinsiy balog'atga etishi kechikayotgan o'g'il bola. Bunday o'smir, uning urtoklari, tengdoshlari etilib, kattalar katoriga kushilgan ayni vaqtda u xali ham bolaligicha kolayotganini juda yaxshi tushunadi. U kim bilandir gaplashib kolgudek bo'lsa (ayniksa, telefonda), ovozinig ingichkaligi tufayli ikkinchi tomon uni qiz bola deb uylashi ham mumkin. Yoki unga qiz bola deb murojaat qiladi. Uning uchun bu uta xakoratdir!

U sport bilan shugullanishga juda qiziqishadi, biroq u uz tengdoshlari bilan musobakalasha olmaydi, chunki ular unga karaganda ancha gavnali. Chumilish joylarida echinish, kiyim almashtirish xonalarida bolalar uning muskullarining zaifligi, jinsiy aʼzosi boshqa bolalarnikidan kichikligini kursatishib, uning jigiga tegishadi. Bunday vaziyatlarda, oʻsmirda, uzining xakikiy holati, axvolining nomunosibligini xis qilish qizlarnikidan ham pats, ular ham bunga karaganda tez oʻsishyapti. Boshqalarda kuzatilayotgan oʻzgarishlar va oʻsishlar unda xali kuzatilganicha yuk. U uzida mutlako notoʻgʻri nimadir sodir bulayotganligidan xavotirlanadi, biroq bu xakda birov bilan urtoklashishga jurʼat eta olmaydi. Bunday holat uta noxushdir. Bunaka bola koʻpincha maktabda sodir etilishi mumkin boʻlgan kungilsizliklarning manbaiga aylanib kolishi mumkin, chunki doimo atrofda gilarining (ayniksa, tengdoshlarining) uning erkak ekanligidan shubxalanishlarini inkor etishiga, ularga u ham «erkak» ekanligini taʼkidlab turishiga toʻgʻri keladi. Jinsiy balogʻatga etishi kechikayotgan qiz bola. «Ichki soati» kechikib kolayotgan qiz uchun ham yashash oson bulmaydi. U uzining tekis kukragiga tez-tez kuz tashlaydi, sung kukragi burtib chikkan, byutsi «risoladagidek» dugonasiga bokadi. Mana ikki yoki uch yildirki, uning dugonalari oʻzlarida ruy berayotgan mensruatsiya bilan bogʻliq kechinmalar haqida uzaro fikr almashadi, u esa bunday muxokamalarda katnasha olmaydi. Uning yuz tuzilishi xuddi «yosh bolanikidek» ekanligini yuziga solishib jaxlini chikarishadi. Xakikatdan ham, uning yuzi sakqiz yashar bolanikidek kurinadi. Agar oʻsmir yoshi uchun uz-uzini baholashda bolani jismoniy jozibadorligi, uz chiroyni baholashini kanday muxim ahamiyatga ega ekanligini hisobga oladigan boʻlsak, unda bunday qiz, xatto u tabiatan chiroyli, guzal boʻlgan takdirda ham oʻz nuqsonini kanday xis qilishini tushunish oson. Bunday vaziyatlarda bu qiz endi «xech kachon katta boʻlmayman, hammadan orkada koldim», - deya adashayotganligini kimdir unga oqilona tarzda, ilmiy asoslangan holda tushuntirib berishi lozim. Jinsiy balogʻatga yetishi boshqalardan oldinrok boshlangan 10-11 yoshlardagi qiz bola ham qator psixologik muammolarga duch keladi. Odatda, qizlarning jinsiy balogʻatga etish davri oʻgʻil bolalarnikidan 1-2 yil oldin boshlanadi, shuning uchun bu davrga oʻz

tengdoshlaridan oldinroq kirib borgan qizlar odatda o'z tengdoshlarining aksariyat kismidan uzining jismoniy rivojlanganligiga kura ancha ilgarilab ketadi. Birok jismoniy rivojlanishda ilgarilab ketish unga hech kanday afzallik keltirmaydi. Jismoniy rivojlanishda o'z tengdoshlaridan ilgarilab ketgan qiz bola 2-3 yil davomida o'z tengdoshlari va atrofida gilar bilan hamkadam ketmayotganligi tufayli turli noqulayliklarni boshdan kechiradi. Bizning etnik xususiyatimiz, bolalar va o'smirlar o'rtasida jinsiy tarbiya ishlarining yulga kuyilmaganligi, jins psixofiziologiyasiga oid ma'lumotlarning ayanchi darajada patsligi, ota-onalar, xatto pedagog-tarbiyachilarning ham bu borada etarli ilmiy asoslangan ma'lumotga ega emasligi, bu urinda jiddiy muammolarning yuzaga kelishiga asos bo'lishi mumkin. Jinsiy etilish davriga erta etishgan qiz bola xali bu xakda, bu davrda ruy beradigan o'zgarishlar, bu davrda ruy beradigan o'zgarishlar, bu davrda uzini kanday tutish, nimalar qilish kerakligi xususida ma'lumotlarga ega bulmasligi mumkin. O'zlarida kechinayotgan holatlar haqida tengdoshlari bilan urtoklashay desa, bu holatlar ularga mutlako yot. Misol uchun aytishimiz mumkinki, respublikamiz kishlok xududlarining birida ilk bor mensruatsiyani boshidan kechirgan 6-sinf ukuvchisi utirgan joyida va kiyimida kon izlarini kurgan sinfdoshlari uni buzuklikda, qizlik iffatini yukotganlikda ayblashib, uning utsidan mazax qilishgan. Uzida ruy berayotgan o'zgarishlar sababini tushunmagan va tengdoshlari xakoratiga chiday olmagan qiz shu kuniyoq o'ziga o't kuygan. Shunga o'xshash holatlar o'smirlik davridagi va undan oldinroq yoshdagi bolalarni jins psixologiyasi, jinsiy tarbiya masalasiga oid bilimlar bilan imkon kadar ertarok kurollantirish nakadar muxim ekanligini bildiradi. Tengdoshlaridan oldin jinsiy balog'atga etgan o'g'il bola. Jinsiy rivojlanishda o'z dugonalaridan ilgarilab ketgan qizlardan farqli ularok, jinsiy etilish alomatlari o'z tengdoshlaridan ertarok namoyon bo'layotgan o'g'il bola o'z tengdoshlariga karaganda ancha afzalliklarga erishayotganidan xursand bo'ladi. U o'zining tengdoshlari jismonan kuchli bo'lishni xoxlayotgan, shunday bo'lishga intilayotgan ayni bir vaqtda jismonan bakuwat bula boradi. Uning o'ziga ishonchi sportda, jismoniy o'sishda yangidan-yangi muvaffakiyatlarga erisha borishi, muskullarining kattalashishi, shuningdek

atrofdagilar o'rtasida mashxur bo'lib borayotgani kabilar evaziga tobora ortib boraveradi. Erta jinsiy rivojlanish bunday bolani uning o'z sinfidagi shu muammolar bilan qiziqishayotgan qizlar bilan teng sharoitga qo'yadi. Hammasi uning foydasiga xal bo'ladi va u taxminan 2-3*yil davomida vaziyatning xujayini hisoblanadi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, jismoniy va jinsiy etilish davri tengdoshlaridan ertaroq boshlangan bolalar odatda xissiy holatlarining turgunligi, o'ziga ishonganligi va o'z tengdoshlariga qaraganda atrofdagilar tomonidan ko'proq tan olinganligi bilan farqlanadilar. Shuningdek, bunday bolalar keyingi yillarda ham, ya'ni ular katta bo'lganlarida ham hayotda ko'proq utsunlikka erishadilar. O'smirlik davri arafasida kuzatiladigan, yuqorida aytib o'tilgan ayrim holatlar, ya'ni jinsiy balog'atga etishning erta yoki kech ro'y berishi bu salomatlikning buzilishi yoki normalligini bildirmaydi. Ular fakat jinsiy balog'atga etish, jismoniy va jinsiy rivojlanishning individual xususiyatlarga ega ekanligining kurinishlari holos. Shuning uchun ularning erta yoki kech boshlanishi hech qanday xavotirlanish, ko'rqish, shubxaga asos bo'la olmaydi.

2.BOB. O‘smirlik davrida stress holati va uni bartaraf etishning psixologik jihatlarini

2.1 O‘smirlik davrining psixologik muammolarining muqobil yechimlari.

Psixologiya fanining markaziy kategoriyasi hisoblanmish shaxs ijtimoiy hayotning barcha sohalarida muayyan funksiyalarni bajarish orqali jamiyatning taraqqiyotiga o‘z hissasini qo‘shib kelmoqda.

Barkamol avlod kamoloti g‘oyasini turmushga tatbiq etish uchun istiqloqlarning dastlabki kunlaridanoq milliy ma‘naviyat, milliy ta‘lim va tarbiya muammolarini hal qilishga jiddiy e‘tibor berilmoqda. Sir emaski, insonning xulq – atvori o‘zgaruvchan va rang-barang bo‘lib, uning individual xususiyatlari , o‘ziga xos “uslublari”ning mavjudligi hech qachon va hech kimda hech qanday shubha tug‘dirmaydi. Biroq bu xulq – atvorning xilma-xilligi uning cheksiz degani emas, zero, insonlarning o‘zaro muloqoti, o‘zaro munosabati , ularni turli ijtimoiy guruhlarga birikuvi, yashashi uchun iliq psixologik muhitning saqlanishi zaruratdir. O‘smirlik yoshining klassik tadqiqotiga nazar solsak, unda turli xil nazariyalar, farazlar va fundamental izlanishlar borligining guvohi bo‘lamiz.

O‘smirlik davrining yirik tadqiqotchilaridan biri nemis faylasufi va psixologi E. Shpranger (1924) o‘smirlik yoshi qizlarda 14-18 va o‘gil bolalarda 13-19 yoshlargacha davom etib, unig birinchi bosqichi 14-17 yoshlarga to‘g‘ri kelib, bu yoshda bolalikdan qutulish sodir bo‘lishini izohladi. U o‘zining o‘smirlik yoshining madaniy- psixologik konsepsiyasida rivojlanishining uch tipi mavjudligini ajratadi.

Birinchi tip- keskin, krizisli, shiddatli kechadi va o‘smir o‘zining ikkinchi tug‘ilishini his etadi, oqibatda yangi “**Men**” vujudga keladi.

Ikkinchi tip- o‘smirning kattalik hayotida bosiqlik, sokinlik, uzluksizlik sezilib, uning shaxsiyatida chuqur va jiddiy o‘zgarishlar ro‘y bermaydi.

Uchinchi tip- bu rivojlanish jarayonining shunday bosqichiki, o‘smir o‘z ichki kechinmalari va krizislarini matonat bilan yengib, o‘zini faol anglagan holda, shakllantiradi hamda tarbiyalaydi. Shunday qilib, E. Shpranger mazkur yoshning tashkil etuvchilari o‘z individualligini anglash, refleksiyaning vujudga kelishi, “Men”

ning ochilishi ekanligini isbotlab, o'smirning dunyoqarashlarini, qadriyatlarini, o'zini o'zi anglashini o'rganishning sistematik tadqiqotiga asos soldi.

O'smirlik davrida psixologik muammolarni bartaraf etish hamda tarbiyalash masalalari hozirgi davrning 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 kechinmalarini o'zgartiradigan ichki va tashqi omillarni ko'z oldimizga keltirish juda qiyin.

O'smirlik davrini o'rganuvchi ko'pchilik olimlar agressiya, emotsional qo'zg'alishni, jahl chiqqan holatlarda balog'atga yetmagan bolalarda psixologik muammolar qanday 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 nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi inson ontogenetik rivojlanishining eng xarakterli 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 davrning og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning 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

hali “katta” ham emas. Uning o’z-o’ziga va atrofdagilarga nisbatan bo’lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kashf etib boradi. Uning qiziqishlari 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”ining ahamiyati ortadi. Shu bilan bir qatorda inson xulq-atvorining shakllanishiga irsiy omilning ta’siri borligini faqat nazariy jihatdan taxmin qilish mumkin, ammo empirik tadqiqotlar muhit ta’sirining o’rni 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’rsatgichga ega emas. Aksincha, Junger Tasning fikricha, oilaviy nazoratning taqchilligi delinkvent xulq-atvor shakllanishining asosiy ko’rsatkichi sifatida talqin qilinadi. O’smirlilik davrida nazorat ikki xil: bevosita va bilvosita usulda olib boriladi. Nazoratning bevosita usuli “yo’naltirish”, “tartibga solish”, “tasodifiy sharoit”, “jazolash”, dan iborat. Bavosita nazorat usuli “identifikatsiya” va “ijobiy muloqot” dan iborat.

Shunday qilib, oila a’zolarining o’zaro munosabatlari orasida muayyan bog’liqlik mavjud. Bular o’z ifodasini “issiq” va “sovuq” onalar hamda “jismoniy” va “psixologik usullarni” samarali qo’llay biluvchilar timsolida topadi. Oqibatda, bizga ijtimoiylashgan oilaning “qo’llab quvvatlovchi” va “nazorat qiluvchi” kabi asosiy parametrlari bilan ishlashga to’g’ri keladi. Endi tarkib xususida fikr yuritadigan bo’lsak, masalan, ijtimoiy institut vazifasini o’tovchi oila, maktab va mahalla tarkibidagi har qanday o’zgarishlar, shuningdek, ota-onaning, o’smirning oiladagi va jamiyat mavqeidagi o’zgarishlari ijtimoiy imkoniyat va diskriminatsiya holatini ilk his qilishlari bilan bog’liq tarzda ma’lum bir “og’ish” lar sababchisi bo’lishi mumkin. Shu o’rinda, biz tarbiyasi “qiyin” o’smirlarning ijtimoiy institutlar orqali amalga oshadigan individual yo’lini tavsiya etamiz.

2.2. Stress holati va uni bartaraf etishning psixoprofilaktikasi.

Stress — inglizcha (stress) soʻzidan olingan boʻlib, asabiylik, keskinlik degan maʼnolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy ishlar xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tugʻilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur boʻlganda vujudga keladigan ruhiy holatdir. Stressning psixologik taʼrifiga koʻra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga koʻra kayfiyatlarga yaqin boʻlgan his-tuygʻular boshdan kechirilishning alohida shaqli kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq koʻrsatish, zoʻriqish degan soʻzdan olingan)dan, yoxud hissiy zoʻriqishdan iboratdir. Hissiy zoʻriqish xavf-xatar tugʻilgan, kishi xafa boʻlgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda roʻy beradi.

Stress kishining oʻta faol yoki oʻta sust harakatida ifodalanadi. Hissiy zoʻriqish holatida individning hatti-harakati kishi nerv tizimining tipiga, nerv jarayonlarining kuchliligi yoki ojizligiga jiddiy ravishda bogʻliqdir. (Masalan, imtihon oldidagi holat).His-tuygʻularning hissiyot (emotsiyalar), kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chogʻida maʼlum darajada seziladigan tashqi belgilariga ham ega boʻladi. Yuzning ifodali harakatlari (mimika), qoʻl va gavdaning maʼnoli harakatlari, turqi-tarovat, ohang, koʻz qorachigining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Kishi oʻzining qahr-gʻazabini tevarak atrofdagilarga qoʻllarini musht qilishi, koʻzlarini chimirib qarash, doʻq-poʻpisali ohang bilan namoyish qiladi. Qiziqish malaka va koʻnikmalar rivojiga, bilim egallashiga moyillik tugʻdiradigan ijobiy hissiy holat. Stress holatga tushgan kishilarga nisbatan: "u asabiylashdi", deb aytishadi.

Shu maʼnoda asabiy tushunchasi:

- salga asabiylashaveradigan, boʻlar-boʻlmasga qizishib, tutaqib ketadigan, zardasi tez, jizzaki kishi;
- asablarning kasalligi tufayli yuz bergan, asablar faoliyatining buzilganligi natijasida yuzaga kelgan xastalik;
- asablarning buzilishi bilan bogʻlik boʻlgan holat (janjal, boshqarish) kabilar maʼnosida talqin qilinadi.

Kanadalik buyuk fiziolog Gans Sels asabiylashishni odam yoki hayvon organizmining har qanday ta'sirga o'ziga xos munosib javob, deb baxolaydi. Asabiylashish uch bosqichga bo'linadi:

1. Boshlang'ich ta'sirchanlik (emotsional) tuyg'usi(g'alayon); a'zoi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.
2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi.
3. Toliqish bosqichi.

Stress — bu oddiy va ko'p uchrovchi holat. Qattik bezovta bo'lish, hayajon va uyqusizlikdan biz hammamiz uni sezamiz. Ozgina stresslarning ziyoni bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun har bir rahbar yoki xodim yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan va haddan tashqari asabiylashganlik darajasini bilmog'i lozim. Nol holatdagi asabiylashishning bo'lishi mumkin emas. Ya'ni, asabiylashmaydigan kishi mutlaqo yo'q. Tanida joni bor har qanday kishi u yoki bu darajadagi asabiylik holatiga tushadi. Ammo:

Stressga duchor bo'lmaslik uchun xayrli ishlarni, masalan, mahalla, qarindosh-ypyg' va boshqalar uchun yaxshi ishlarni ko'proq qilish kerak. Sabr-qanoatli bo'lish, har qanday mushkul vaziyatga tayyor bo'lish, o'zini chalg'itish lozim. Mashakqatli mehnatni yaxshi dam bilan birga olib borish, hech bo'lmasa bir oz orom olish, tinchlanish kerak. Ishda xushfe'l, tavozelik bo'lish, o'zaro hurmat va xushmuomalali inson bo'lish lozim.

Stressning sodir bo'lishiga asosan ikki yo'nalishdagi omillar sabab bo'ladi:

Ish faoliyatidan qoniqmaslik stressga sabab bo'luvchi eng muhim omillardan hisoblanadi. Xodim undan nima kutilayotganligini, bu ishni qanday qilish kerakligi va bu ish qanday baholanishini bilsagina xotirjam ishlaydi. Ish qobiliyati va omadsizlik inson salomatligiga qattiq ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari ko'p ish yoki, aksincha, ishsizlik xam stressga olib keladi. Bunday sabablar tufayli sodir bo'lgan asabiylashish eng ko'p tarqalgandir. Ish haddan tashqari ko'payib ketganda bezovtalanish, moddiy boyliklarga nisbatan befarq bo'lish hissiyoti kuchayadi. Xuddi shuningdek, ish bilan kam ta'minlanganda yuqoridagi holatlar takrorlanadi. Qiziqmagan ish bilan band bo'lish xam stressni yuzaga keltiruvchi

sabablardan hisoblanadi. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ish qancha qiziqarli bo'lsa, xodim shuncha kam bezovtalanadi, kam betob bo'ladi. Yana bu sabablarga qo'shimcha yomon ish sharoitlari, ish jarayonida odamlarning bir-biriga asossiz talablarni qo'yishi, o'quvsiz rahbarning o'quvsiz muomalasi, demotivlashtirishning ustuvor ekanligi va boshqalar ham stressni vujudga keltiradi.

Stressning fizialogik sabablariga quyidagilar kiradi:

- migren (boshni qattiq og'ritadigan va ko'ngilni aynitadigan asabiy kasallik) yara;
- qon bosimining oshishi; qon kasalligi; bel og'rig'i; artrit; astma; yurak og'rig'i ; oshqozon og'rig'i kabi kasalliklar.

Ruhiy sabablar bois — qattiq qo'zg'alish, ishtahani yo'kotish, voqealarga, odamlarga nisbatan e'tiborsizlik kabilar kiradi. Hayotda ruhiy sabablar tufayli vujudga kelgan stresslar juda tez-tez uchrab turadi. Masalan, odam o'zining (xudbinona) ehtiyojini xudbinlarcha qondirsa, ya'ni shuhratparastlik, hasadgo'ylik farovonlikka erishuv yo'lidagi qo'rquv, xokimiyatga intilish tufayli nopok faoliyat ko'rsatsa va uning bu holati o'zini mard va olijanob deb bilgan tushunchalarga mos kelmasa — shu holatda u o'z-o'zi bilan ziddiyatga, jazavaga tushgan holatda bo'ladi.

Yoki boshqa bir ruhiy sabab — bu hissiy zo'riqish, ya'ni ehtiyojlarni qondirishga to'sqinlik qiluvchi omillar yoki taqdir zarbalari:

- eng yaqin kishisining o'limi;
- urush, janjal, nizo va hokazolar qanday sabablar bo'lishidan qat'i nazar — ichki yoki tashqi ta'sirdanmi baribir odamda asabiy holatni yuzaga keltiradi.

Organizm uchun salbiy tuyg'ular bo'lgan quyidagilar xam asabiylashish uchun ruhiy sabablar rolini o'ynashi mumkin. Asabiy holatning vujudga kelishi va uning o'tib ketishi, ruhiy halovatsizlikni bilish, uni bartaraf etish kabilar rahbarlik faoliyatining diqqat markazida turishi kerak. Asabiylashgan holatda:

- ongli faoliyatdagi ayrim tomonlar to'xtab qoladi;
- idrokda, xotirada anglashilmovchiliklar paydo buladi;
- kutilmagan qo'zg'alishlarga nisbatan ayni bir xil bo'lmagan ta'sirlar yuzaga chiqadi;

- diqqat va idrok ko‘lami torayib, halovatsizlik kuchayadi ...

Shunday vaziyatlarda noxush holatning oldini olish, ya’ni uni boshqarish kerak. Buning uchun shaxs sifatida nimalarga e’tibor berish maqsadga muvofiq?

-Eng avvalo u asabiylashgan odamga nisbatan kamsituvchi munosabatda bo‘lmasdan, unga ziddiyat, halovatsizlik har bir shaxs hayotining ajralmas bo‘lagi ekanligini, bunday holat nafakat unda, balki boshqalarda ham bo‘lishi mumkinligini, buni esa bartaraf qilishning iloji borligini anglatishi kerak. Bu asabiy holatni boshqarish va shunday vaziyatdan chiqishning eng qulay va oqilona yo‘li ekanligini anglash zarur.

bo‘lgan holat (janjal, boshqarish) kabilar ma’nosida talqin qilinadi..

Organizm uchun salbiy tuyg‘ular bo‘lgan quyidagilar xam asabiylashish uchun ruhiy sabablar rolini o‘ynashi mumkin.

Asabiy holatning vujudga kelishi va uning o‘tib ketishi, ruhiy halovatsizlikni bilish, uni bartaraf etish kabilar rahbarlik faoliyatining diqqat markazida turishi kerak. Asabiylashgan holatda:

- ongli faoliyatdagi ayrim tomonlar to‘xtab qoladi;
- idrokda, xotirada anglashilmovchiliklar paydo buladi;
- kutilmagan qo‘zg‘alishlarga nisbatan ayni bir xil bo‘lmagan ta’sirlar yuzaga chiqadi;
- diqqat va idrok ko‘lami torayib, halovatsizlik kuchayadi ...

Shunday vaziyatlarda noxush holatning oldini olish, ya’ni uni boshqarish kerak. Buning uchun rahbar ishini nimadan boshlashi kerak?

Eng avvalo u asabiylashgan odamga nisbatan kamsituvchi munosabatda bo‘lmasdan, unga ziddiyat, halovatsizlik har bir shaxs hayotining ajralmas bo‘lagi ekanligini, bunday holat nafakat unda, balki boshqalarda ham bo‘lishi mumkinligini, buni esa bartaraf qilishning iloji borligini anglatishi kerak. Bu asabiy holatni boshqarish va shunday vaziyatdan chiqishning eng qulay va oqilona yo‘lidir.

Stress kishining o‘ta faol yoki o‘ta sust harakatida ifodalanadi. Hissiy zo‘riqish holatida individning hatti-harakati kishi nerv tizimining tipiga, nerv

jarayonlarining kuchliligi yoki ojizligiga jiddiy ravishda bog'liqdir. (Masalan, imtihon oldidagi holat). His-tuyg'ularning hissiyot (emotsiyalar), kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilariga ham ega bo'ladi. Yuzning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, turqi-tarovat, ohang, ko'z qorachigining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Kishi o'zining qahr-g'azabini tevarak atrofdagilarga qo'llarini musht qilishi, ko'zlarini chimirib qarash, do'q-po'pisali ohang bilan namoyish qiladi. Qiziqish malaka va ko'nikmalar rivojiga, bilim egallashiga moyillik tug'diradigan ijobiy hissiy holat hisoblanadi.

Psixologik bilimlarni inson tomonidan o'rganilishi shuning uchun ham muhimki odamlarning bilimdonligi nafaqat tashqi olamda ro'y berayotgan ob'ektiv 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. 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.

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 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.

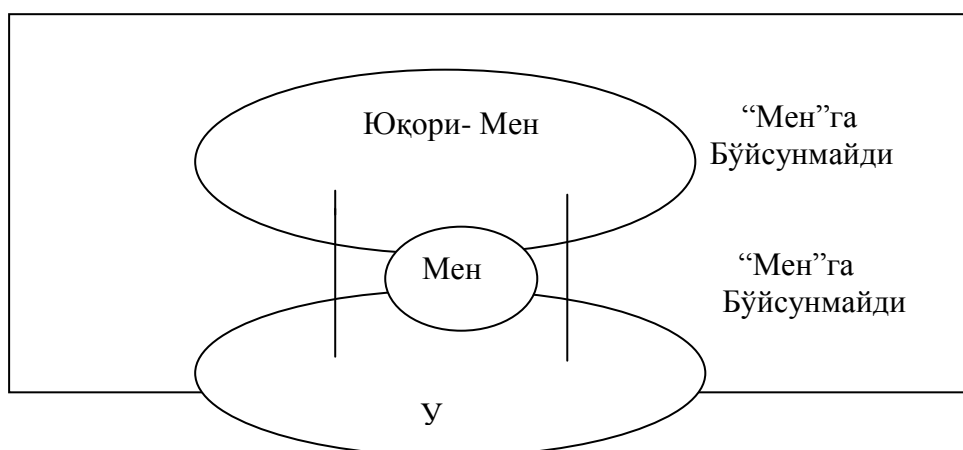
Shu o'rinda shaxsda stress holatini keltirib chiqaruvchi jihatlarni turli psixologik nazariyalar asosida ko'rib chiqamiz. Ehtiyoj natijasida kurash va qochishga shaylangan organizmning holatini fransuz psixologi A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi piramidasi orqali tushuntirib o'tish joiz. A. Maslou 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.

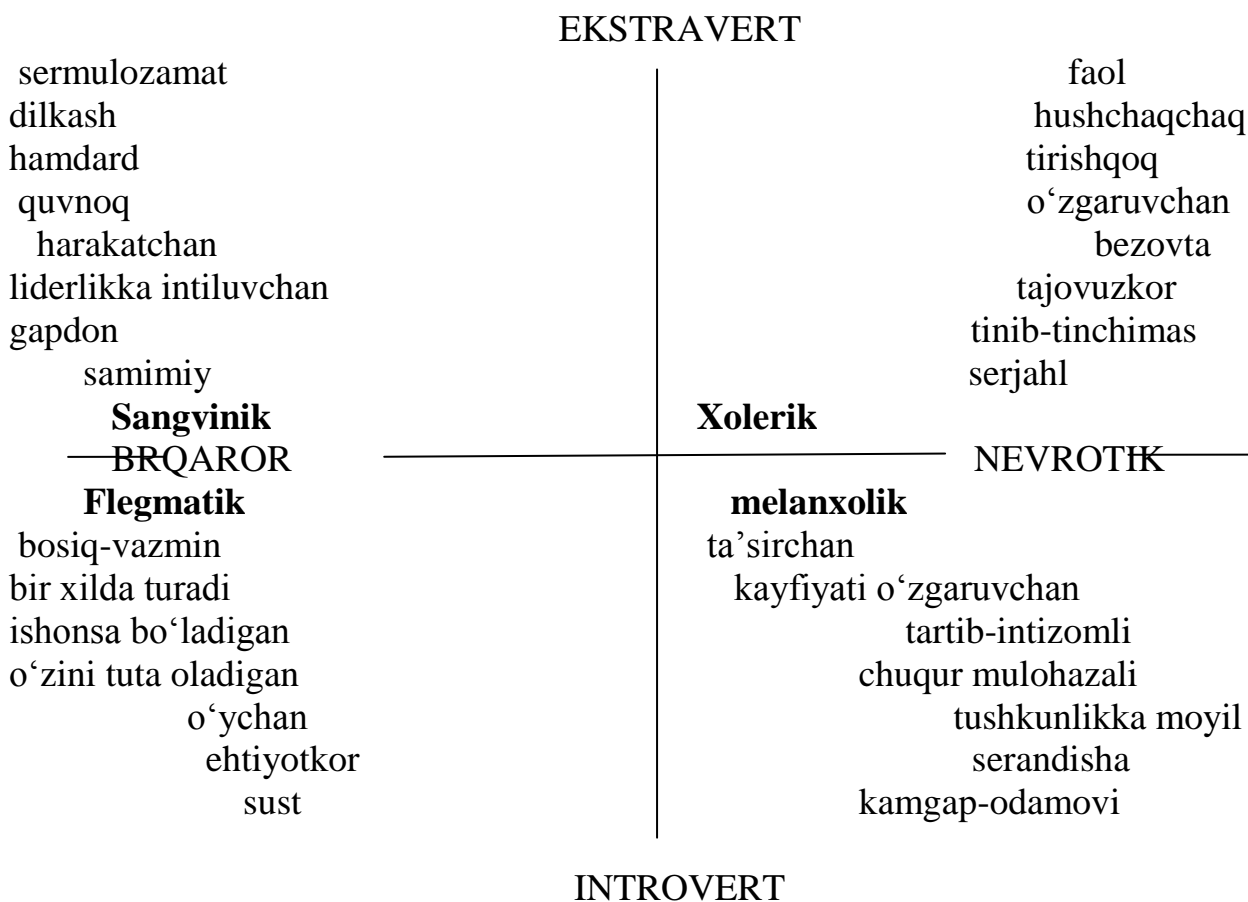
Bundan tashqari shaxsdagi ruhiy buzilishlarni tushuntirish va tahlil qilishda Avstriyalik psixofiziolog Zigmund Freyd psixodinamik nazariyasiga to'xtalib o'tmasdan iloji yo'q. Freyd psixologiya faniga butunlay yangi yondashuvni olib kirdi, u odam psixik hayoti markaziga ongni qo'yish o'rniga uni ozgina 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. Freyd 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 tobora 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. Psixoseksual mayllarning tashqi dunyoga chiqib ketmasligini qobiq tarzida “Men” doimiy nazoratga oladi va aynan shu mayllarning qo‘zg‘olishi “U” va “Men” o‘rtasidagi ziddiyatga sabab bo‘ladi. 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 streotiplar 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);

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

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

d) 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 osonginia 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 ?

Gina – kudrat – agar qo‘rquv holati bir vaqtning o‘zida insonlar va xayvonlarda 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 xarakter xususiyatlarim bilan xisoblashishi kerak degan fikrda bo‘ladi. Odamlarda o‘ziga nisbatan etibor, mexr, 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 tasirida aslida o‘zining ichki imkoniyatlariga mos kelmagan faoliyatni tanlaydi va layoqatsizligi natijasida unda stress holatiga moyillik seziladi. Bunda bolaning o‘z induvidualligini ro‘yobga chiqarish uchun imkoniyat berish lozim.

O‘z-o‘ziga bahoning past bo‘lishi- ko‘pincha atrofdagilarning shaxsgna nisbatan qo‘yayotgan talablarining o‘ta ortiqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil

e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, oilada, ishda, 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 kelibchiqib 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.

Stressli vaziyat murakkab ko'p bosqichli va ko'p komponentli fenomen sifatida ko'rib chiqilgan. Stressli ta'sirlarning besh darajali tasnifi keltirilgan. Xodim tanlovchi mutaxassislar o'z ishlari vaqtida duch keladigan kasbiy qiyin vaziyatlar, shuningdek, «qiyin (og'ir)» nomzodlar tiplari aniqlangan. Negativ kechinmalar bilan kuzatiluvchi, professional qiyinchiliklarni yengib o'tish qobiliyatining yo'qligi, psixik kuyib ketishga («emotsional holsizlanish, madorsizlanishga») olib kelishi ko'rsatilgan. Bu esa professional dezadaptatsiya namoyon bo'lishi hisoblanadi.

Psixik adaptatsiya individumga dolzarb ehtiyojlarni qondirishga va ular bilan bog'liq ahamiyatli maqsadlarni (bunda psixik (ruhiy) va jismoniy salomatlikni saqlagan holda) amalga oshirishga yordam beradigan, insonning o'z faoliyatini yuritishidagi atrof muhit va shaxsning optimal munosibligini o'rnatuvchi jarayon sifatida aniqlanadi. Shu bilan birga, ushbu jarayon inson psixik faoliyati va uning xulqi muhit talablariga mos kelishini ham ta'minlaydi. Psixik adaptatsiya tushunchasi individ va uni qurshab turgan muhitning o'zaro ta'siriga gomeostatik vazminlik tamoyili (prinsipi)ning ekstrapoyatsiyasi hisoblanadi (Berezin F.B., 1988). Mehnat psixologiyasida M.A. Dmitrieva ta'kidlaganidek, professional adaptatsiya deyilganda, <mehnat sub'ekti – professional muhit> tizimida dinamik muvozanatning barpo bo'lishi (va qayta tiklanishi) jarayoni tushuniladi. Hozirgi vaqtda, professional faoliyatni psixologik ta'minlash vazifalarini hal qilishda, professional stress va adaptatsiyalarni boshqarishga yondashish keragicha ishlab chiqilmagan hisoblanadi. Stressli holatlarni va adaptatsion imkoniyatlar zo'riqishini keltirib chiqaradigan og'ir professional situatsiya (vaziyat)lar kam holatlarda ko'rib chiqish ob'ekti hisoblanayotgan bir vaqtda, asosiy e'tibor professional faoliyat talablariga mehnat sub'ektining muhim professional sifatlari mos kelishini belgilashga qaratilmoqda. Murakkab professional vaziyatlarni mehnat sub'ekti va professional muhitning o'zaro ta'sirini tahlil qilish birligi sifatida ko'rib chiqish kerak.

Psixologiyada ko‘p vaqt davomida, situatsiya (vaziyat) deyilganda, sub‘ekt faolligini uyg‘atuvchi va determinatsiyalovchi, sub‘ektga nisbatan tashqi sharoitlar tizimi tushunilgan. S. A. Trifonova tomonidan vaziyatga nisbatan to‘rtta nuqtai nazar ajratilgan:

- vaziyat sub‘ekt faolligi va vaziyatni amalga oshirishning joy-vaqt chegaralarini belgilovchi sharoitlarni keltirib chiqaruvchi sub‘ektga nisbatan tashqi sharoitlar tizimi sifatida; vaziyat inson faolligini bog‘lovchi sharoitlar kompleksi sifatida; vaziyat shaxs va muhitning o‘zaro ta‘sirining mahsuli va natijasi sifatida; vaziyat noaniqlik sharoitida sub‘ektning holati sifatida.

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.

Stressli stimullar – alohida ob‘ektlar yoki harakatlar.

Stressli voqea-hodisalar – sabab va oqibatga ega o‘ta muhim hayotiy epizodlar.

Stressli vaziyatlar - tashqi sharoitlar bilan aniqlanuvchi jismoniy vaqt bilan bog‘liq va psixologik parametrlar. Vaziyatni qabul qilish va interpretatsiyalash, vaziyat stressogenligini sub‘ektiv baholashni belgilaydi:

Stressli qurshov – stressli vaziyatlar tiplarini xarakterlovchi, tushunchasini umumlashtiruvchi.

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. (Burlachuk L.F., Korjova Ye.Yu. 1998). 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 – xavf-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 sub’ektiv ahamiyati; nazorat qilinuvchanli – stressli vaziyatni nazorat qilishda shaxsiy qobiliyatiga sub’ektiv baho berish; o‘zgaruvchanlik – stressli vaziyat mustaqil, sub’ektiv ishtirokisiz o‘zgarishiga sub’ektiv baho berish; noaniqlik – vaziyatning noaniqligi va mujmalligini sub’ektiv baholash; qaytaruvchanlik – stressli vaziyatning qaytaruvchanligini sub’ektiv baholash; xabardorlik – shunga o‘xshagan vaziyatlarni kechirish (boshdan o‘tkazish) bo‘yicha shaxsiy tajribaning darajasi (Ababkov V.A., Perre M., SPb., 2004).

Tadqiqotimizning vazifalaridan biri, xodimlar tanlovchi mutaxassislar o‘z ishlari vaqtida duch keladigan professional qiyin vaziyatlar tiplarini aniqlash, shuningdek, <qiyin> nomzodlar tiplarini topish hisoblanadi. Ushbu vazifani yechishga kerak bo‘lgan ma’lumotlarni olishga yordam beruvchi savollar kiritilgan anketalar tuzildi. Anketa ma’lumotlarini kontent-tahlil qilish natijasida, respondentlar tomomnidan stressli vaziyat sifatida qabul qilinadigan professional qiyin vaziyatlarning (P+V) 9 ta tipi avniqlandi. Tadqiqotdan olingan ma’lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Professional qiyin vaziyat

Vaziyatlarning umumiy soni orasida foiz (protsent) nisbati (%)

1. Nomzodning agressiv (tajovuzkor) xulqi 26,8.
2. Ochilmaganlik, muloqotga istakning yo‘qligi, to‘liqsiz javoblar 16,3.
3. Nomzodning muloqot vaqtidagi takaburligi (manmanligi) 16,3.
4. Qo‘pol javoblar 10,1.

5. Nomzod suhbatga <mast (alkogol ichib)> holatda 10,1.
6. O'z nomzodini zo'rlab kiritish 5,2.
7. Nomzodlarning kechikishi 5,2.
8. Nomzod tomonidan avvalgi ish beruvchilarga (rahbarlarga) nisbatan insofsizlik (viydonsizlik) 5,2.
9. Barcha hayotiy omadsizliklar ustidan <yig'lash> 5,2 .

Shuni ko'rish mumkinki, ko'p uchraydigan professional qiyin vaziyatlar - agressiv vaziyati (26,8 %), manmanlik (16,6 %) va suhbatdagi (16,6 %) nomzodlarning ochilmaganligi. +o'pol, odobsiz muloqot va <mast> holatdagi vaziyatlar kamroq uchraydi. Bundan tashqari, nomzod o'zini < zo'rlab kiritish>, avvalgi rahbarlariga nisbatan insofsizlik qilishi, uchrashuvga kechikib kelishi, bunga hech qanday zarurat bo'lmasa-da, xodimlar tanlovchi mutaxassisga barcha hayotiy muammolari ustidan <yig'lash> uchun ob'ektni ko'rishi kabilar professional muloqotning qiyinchiliklarini yuzaga keltiruvchi vaziyatlar hisoblanadi.

Xodimlar tanlan bo'yicha mutaxassislar javoblarining kontent-tahlili <qiyin> nomzodlarning tipini aniqlashga yordam berdi. Bu javoblar bo'yicha ma'lumotlar 2-jadvalda keltirilgan. <qiyin> nomzod tipi.

1. Ochilmaganlar, atrofdagilar uchun «yopiq»lar 41,6.
2. Agressivlar, emotsional beqarorlar 29,1.
3. Takabburlar (manman, kekgayganlar) 16,6.
4. Biror fikrga kelolmaganlar 8,3.
5. Chetga <ketuvchilar> 4,3.

Yuqoridagilardan shu ma'lum bo'ladiki, xodim tanlash bo'yicha mutaxassislar ochilmagan, atrofdagilar uchun «yopiq»lar (41,6 %) va agressiv (29,1 %) nomzodlar bilan muloqotda ko'proq qiyinchiliklar sezadilar. Bulardan tashqari, manmanlar (16,6 %), biror fikrga kela olmaganlar (8,3) va suhbat predmetidan chetga <ketuvchilar> qiyinchiliklar keltirib chiqarishadi.

Ikki jadval taqqoslanganda, shuni ko'rish mumkinki, ko'pincha professional qiyinchiliklar agressiya, «yopiqlik», ochilmaganlik, kekkayganlik bilan bog'liq vaziyatlarda uchraydi.

Mutaxassislar dezadaptatsiyasi alomatlari sifatida quyidagi kechinmalar aniqlandi. Ish (mehnat) haftasining oxiriga kelib 70 foiz mutaxassislar keskin emotsional va jismoniy holdan toyishni (charchashni) sezadilar, his qiladilar. Aksariyat hollarda kechinmalar astenik hislarga tegishli - yordamga muhtojlik, holsizlik, kuchsizlik, sarosimaga tushish (parokandalik), emotsional bushlik. Kechinmalar chastotasi bo'yicha ikkinchi o'rinni melonxolik hislar egallaydi – pasaygan emotsional fon, apatiya hissi, hayotiy qiziqishlarni yo'qotish. Mutaxassislarning kam qismigina ish haftasining oxiriga emotsional kechinmalar barqarorligini saqlab qoladi.

Tadqiqotimizning ikkinchi bosqichida, professional faoliyat jarayonida negativ kechinmalari katta chastotaga ega shaxslar, professional dezadaptatsiya ko'rinishi sifatida <emotsional madorsizlanish> faktori bo'yicha psixik kuyib ketishga ko'proq moyil (Vodopyanova N.Ye., Starchenkova Ye.S., 2005).

Shunday qilib, mutaxassislar professional dezadaptatsiyaning oldini olish, negativ kechinmalar va kuyib ketish sindromini kamaytirish maqsadida ularni qiyin nomzodlarning turli tiplari bilan samarali o'zaro ta'sir ko'rsatish texnikalariga, suhbatdan so'ng psixik zo'riqishni pasaytirish texnikalariga va asabiy-ruhiy barqarorlikni faol qayta tiklash usullariga o'rgatish kerak

Stress psixoprofilaktikasi

1-bosqich

Turli psixodiagnostik metodlar (diagnostika, psixoterapevtik suhbatlar, intervyu, anketa usuli, test usuli)yordamida mahlumotlarni to`plash va tahlil qilish.

2-bosqich

Korreksion mashg`ulotlar –individual, trening guruhida (amaliyotchi psixologlar uchun), psixoterapevtik maslahatlar, mashg`ulotlar(psixoterapevt uchun)

Dasturni amalga oshirish shartlari

1. Yosh tarkibi: 17-yosh o`spirinlar
2. Dasturni amalga oshirish variativligi:
 - individual psixkorreksion dastur
 - guruhiy trening dasturi
3. O`tkazish davri: o`quv yili davomida; maslahatlar, diagnostika. Mashg`ulotlarning davomiyligi- 1- akademik soatdan 3,5 akademik soatgacha.
4. Moddiy-texnik tahminot: audiomagnitofon, musiqa markazi, kompakt-disklar, vatman, rangli qalamlar, flomaster.

5. Dasturni amalga oshirish joyi-tahlim-tarbiya muassasalari.

Dastur turli stress-faktorlarning o`smirlarning shaxsiy va psixologik rivojlanishiga destruktiv ta`siri mavjudligini namoyon qilishga asoslangan. SHuningdek, dastur stress bilan bog`liq bo`lgan muammolarning yechimiga yordam berish, psixologik qo`llab-quvvatlashga qaratilgan.

Dastur turli tipdagi stressning kelib chiqishi va rivojlanishi, xususiyatlari, stressni boshidan kechirayotgandagi tashvishlar to`g`risida bilimlarga ega bo`lish imkonini beradi.

Dasturning maqsadi:

O`smirning shaxsiy stressga barqarorligi, subyektiv stress-faktorlar tahsirining kamayishi, stressni boshidan kechirish jarayonida o`zini qanday tutishni shakllantirish.

Vazifalar:

1. Turli tipdagi psixologik stresslarning kelib chiqishi va rivojlanishi sabablarini anglashi.
2. Stress holatlari, reaksiyalari, o`tkir va surunkali stressning o`zgarishi to`g`risida nazariy bilimlarga ega bo`lish.
3. SHaxsning stressga barqarorlik sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish.
4. Psixik, emotsional sohaning nevrotizatsiyasini kamaytirish.
5. Destruktiv stressni yengib o`tishning malaka va ko`nikmalarini egallash.

Dasturni 3 bo`limga ajratish mumkin:

1 bo`lim –psixologik maslahat;

2 bo`lim-psixologik diagnostika

3 bo`lim psixologik korrektsiya.

1 bo`lim - Psixologik maslahat

Metodlar: diagnostik suhbat, psixoterapevtik suhbat, intervyu

1 bosqich. Birlamchi psixologik maslahat

2 bosqich. Rejali psixologik maslahat

3 bosqich. Maxsus psixologik maslahat

2-bo`lim- Psixologik diagnostika

Metodlar:

Diagnostik suhbat, ekspert baho, anketa, test o`tkazish

Psixodiagnostika quyidagilarni o`z ichiga oladi:

1). Birlamchi maslahatdan so`ng psixodiagnostik ma'lumotlarni to`plash va tahlil qilish. Bu bosqichning asosiy aspekti psixologik stressning modeli (2 ilova), shuningdek S.Spilbergerning "SHaxs xavotirlik shkalasi", S.A.Budasining "O`z-o`ziga baho", Ye.P.Ilg`inning "SHaxs agressiyasi va nizosi", V.D.Bajin, Ye.A.Galinkina, A.N.Etkinning "Subhektiv kontrol darajasi" shaxs test metodikalari.

Psixologik stressga moyillik kriteriyalari : shaxs zo`riqishi, xavotirning yuqori darajasi, o`zini noadekvat baholashi.

2). Trening mashg`ulotlari va individual-korreksion mashg`ulotlardan oldin va keyin stress holatlarining dinamik o`zgarishlarini kuzatish.

Metodlar:

1. Kuzatuv

2. Intervyu, suhbat

3. Anketa

4. Test o`tkazish

5. Dastur ishtirokchisining kuzatuv tahlili (asosan o`z holatlarining yozma tahlili: "Stress kundaligi", "Xursandchilik, quvonch kalendari", trening, individual mashg`ulot paytida o`z-o`zini tahlil qilish orqali)

3 bo`lim - Psixokorreksion

Bu bo`lim ikkita dastur orqali amalga oshiriladi.

Individual-korreksion dastur

Dastur asosi:

SHaxsning stressga barqarorligini oshiruvchi, “stress senariysini” korreksiya qiluvchi psixokorreksion metodlarning, mashg`ulotlarning individual tarzda tanlanishi.

Maqsad:

Individual psixokorreksion mashg`ulotlar yordamida shaxsning stressga barqarorligini oshirish.

Vazifalar:

1. Turli relaksatsion psixotexnika ko`nikmalarini egallash.
2. Stressning oldini olish ko`nikmalarini egallash.
3. “Stress kundaligi”, “Xursandchilik, quvonch kalendari” ni olib borish ko`nikmalarini egallash
4. Muammoli vaziyatlarda pozitiv, konstruktiv tafakkur ko`nikmalarini egallash.
5. Turli stress holatlarida stress rivojlanishining individual grafigini tuzish.

Individual psixokorreksion ishlar dasturda asosiy yo`nalish hisoblanadi.

Dasturning maqsad va vazifalarini amalga oshirish uchun bahzi asosiy mashqlarni keltirish mumkin.

Relaksatsion mashqlar

O`tkazish sharti: Sokin musiqa ostida, sokin holatda, haftada bir –ikki marta, 10-15 minut bajariladi.

1. Tinch, salgina yoritilgan xonada o`zingiz uchun qulay holatda yoting, kiyimingiz harakatlaringizni chegaralamasligi kerak.

2. Ko`zingizni yumib, sekin-asta chuqur nafas oling. Nafas oling va 10 sekundga nafasni ushlab turing. Nafasni shoshmasdan chiqaring va ichingizda qaytaring: “Nafas olish va chiqarish, kuchayish va pasayishdek”. Bu muolajani 5-6 marta takrorlang. So`ng 20 sekund dam oling.

3. Ayrim mushaklarni yoki ularning guruhlarini kuch bilan qisqartiring va 10 sekund ushlab turing, so`ngra mushaklarni bo`shashtiring. SHu tariqa tanangizdagi barcha mushaklarni qisqartirib, bo`shashtiring.

4. Imkoni boricha bo`shashish holatini tanangizni pastidan tepasigacha his qilishga harakat qiling: oyoq barmoqlaringizdan boldiringiz va soningiz orqali, tanangizdan boshingizgacha. Ichingizda qaytaring: “Men tinchlanyapman, meni hech narsa xavotirga solmayapti, o`zimni yaxshi his qilyapman”

5. Bo`shashish holati tanangizning barcha qismlariga tarqalayotganini tasavvur qiling. Zo`riqish sizni tark etayotganini his qilyapsiz. Yelkalarinigiz, bo`yningiz, yuz muskullaringiz bo`shashayotganini his qilyapsiz. Tinch yoting.

6. Yigirmagacha sanang. O`zingizga gapiring: “Yigirmagacha sanagunimcha ko`zlarim ochiladi, o`zimni tetik his qila boshlayman”

«Ichki nur» mashq.

O`rindiqqa qulay o`tirib, ko`zingizni yuming. Fikrlaringiz tiniqlashmoqda. Tasavvur qiling boshingizning tepasida yorqin nur paydo bo`lmoqda. Bu nur asta-sekin yuqoridan pastga qarab iliq va tiniq nuri bilan ichingizdan sizning yuzingizni yoritib turibdi, Nurning bir maromdagi harakatidan qoshingiz va labingiz atrofidagi chiziqlar silliqlashib, yuzingizning muskullari bushashmoqda. Ensa qismingizdagi zo`riqish yo`qolmoqda, yelkalarinigiz ham zo`riqishdan ozod bo`lmoqda. Ichki nur sizning yangi qiyofangizni shakllantirmokda. Bosiq, vazmin, o`ziga ishongan, o`z hayotidan mamnunlik seza boshlayotgan yangi qiyofa. Mashg`ulotni quyidagi so`zlar bilan yakunlang: «Men yangi inson bo`ldim!». «Yosh va sog`lomman!», «Bosiq va vazminman!».

Muammoli vaziyatlarda pozitiv fikr yuritishni rivojlantiradigan mashqlar

«Mening dushmanim - mening do`stim» mashqi.

Kim bilandir nizolashib qolsangiz uni salbiy baholaysiz. Siz uni tanqid qilasiz, uning kamchiliklarini qidira boshlaysiz. Hamma aybni unga ag`darasiz va shu bilan muammoning yechimiga konstruktiv (asosli)yondashish imkoniyati yo`qoladi.

Nizoli vaziyatlarda faqatgina negativ tomonlarni ko`rmasdan balki vaziyatga obyektiv baho berish, mavjud bo`lgan pozitiv tomonlarni ko`rish imkonini beradi. Bundan tashqari kamchiliklar yutuqlarning oqibatida bo`lishi va aksincha yutuqlar kamchiliklarga aylanishi mumkin.

Bizga doim o`zimizning yomon tomonlarimiz ko`rinmaydi. Chunki biz o`zimizni sevamiz. Lekin hayotda bizga kamchiliklarimizni ko`rsatadigan odamni dushman deb hisoblasak, bu obro`ymizni bir pog`ona pasayishiga olib keladi. Toza qog`oz oling, uni ruchka bilan ikkiga ajrating. Qog`ozni bir tomoniga sizni o`ylantirayotgan, ziddiyatga sababchi bo`layotgan omillarni yozing. Ikkinchi tomoniga esa huddi mana shu holatlardan qanday chiqishni o`z fikrlaringizdan kelib chiqib yozing, chunki sizning muammolaringizni o`zingiz tushungan darajada xech kim tushinmaydi. Ro`yxatingizni davom ettirib salbiy sifatlarni ijobiy sifatlarga aylantirib yozing. Faqatgina salbiy tomonlarni emas balki ularning pozitiv davomini tahlil etib o`z bahoingizni tugating.

Masalan, chap tomonga siz: 1.Hayotiy tajriba yetishmaydi.
2.Muloqotda keskin. 3.Qaror qabul qilishda shoshadi.

Qayd etilgan sifatlarni pozitiv mahnoga o`girilganda o`ng tomonga quyidagilarni yozish mumkin:

1.Ochiq ko`ngillik, evristiklik, yangi ishni boshlash, yangi muammonni hal etish imkoniyati.
2. O`ziga tanqidiy munosabatda bo`lish, yo`l qo`yilgan xatolarini ko`ra bilish.

“Vaziyat” mashqi

Siz kim bilandir janjallashdingiz. Bundan keyin Siz bu janjalning faqat salbiy oqibati haqida uzoq vaqt o`ylab yurasiz. Qanday qilib bu xavotirni bartaraf etish mumkin. Toza oq qog`oz oling va uning chap tomoniga shu nizoning salbiy oqibatlarini yozing. So`ngra varaqning o`ng tomoniga sanab o`tilgan xarakteristikalarini pozitiv tomoniga aylantirib yozing.

Masalan chap tomonga Siz quyidagilarni yozdingiz:

1.Muammo yechimini topmadi.

2.O`zingizni aybdor his qilyapsiz, Siz o`zingizni bunday vaziyatda boshqacharoq tutishinig kerak edi.

3.Janjallashgan odamingizni ko`rgan zahoti, Sizda unga nisbatan nafrat uyg`onadi.

O`ng tomonga esa:

1.Muammo yechimini topmadi, shuning uchun bu muammoni hal etish uchun Sizda imkoniyat va vaqt bor.

2.Agar o`zingizni ayblayotgan bo`lsangiz, demak, Siz o`z kamchiliklaringizni ko`ra olasiz. Demak, Sizda o`z ijtimoiy mavqeingizni takomillashtirish uchun imkoniyat bor.

3.Siz tirik odamsiz. Samimiy bo`lishingiz va o`zingiz hohlagan his-tuyg`ularni boshingizdan kechirishingiz mumkin.

**“Stress kundaligi”, “Xursandchilik, quvonch kalendari” ni olib borish
ko`nikmalarini egallash**

“Stress kundaligi” stress holatining xususiyatlarini qayd etish va o`z kechinmalarini fiziologik, emotsional va ahloqiy darajalarini tahlil qilish. Kundalikni muntazam ravishda to`ldirib borish va o`zining stress holatini tahlil qilish maqsadga muvofiq.

I.S.SHemetning “Xursandchilik, quvonch kalendari” ijobiy emotsional holatlarning, yutuqlarning aktualligini ifodalaydi. Kundalikni quyidagi ko`rsatma bo`yicha muntazam ravishda yuritish lozim:

“Bu kundalikda har kungi quvonch, yutuqlar va muvaffaqiyatlarni qayd etib borish kerak. Barcha uncha muhim bo`lmagan voqealarni ham yozib boring. Kundalikni yuritishda sizga omad tilaymiz”.

3.BOB. O‘quv faoliyati davrid stress xolatlarini yuzaga kelishi va uni bartaraf etish usullari

3.1. O‘smirlar o‘quv faoliyatidagi stress va xissiy zo‘riqishlarning kelib chiqishini eksperimental o‘rganish

Ta’lim ertangi dunyoni shakllantiradi. Ertangi kun esa biz ta’lim- tarbiya berayotgan barkamol shaxsga bog‘liq. Bugungi kunda “komillik”, “barkamollik” haqida so‘z yuritilar ekan, ular bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan yana bir tushuncha mavjud bo‘lib, bu “ruhan sog‘lomlik” tushunchasi ma’nosida ham tushunilishi mumkin. Ruhan sog‘lomlik zamirida psixik jihatdan savodxonlik va bu savodxonlikni o‘z hayoti va faoliyati davomida

qo‘llay olish ko‘nikmasi hamda malakalariga nisbatan ishlatish mumkin. Ruhan sog‘lomlik deganda, “emotsional (hissiy) zo‘riqish” yoki stress haqida

so‘z yuritilayotganligini anglash mumkin. Darhaqiqat ruhan sog‘lom shaxsda fikrlash, o‘zaro muloqot, faoliyat natijalari ijobiy bo‘ladi. Aksincha, ruhiyatda qandaydir zo‘riqish, toliqish vujudga kelsa bu inson salomatligi

hamda faoliyatiga ham salbiy ta’sir qiladi. Ayniqsa ta’lim-tarbiya jarayoni ishtirokchilarida ya’ni pedagog, murabbiy yoki ta’lim muassasasi rahbarlarida ruhiy sog‘lomlik yuqori darajada bo‘lmasa, bu o‘quvchilar va pedagogik jamoa bilan muloqotda bo‘lishlariga salbiy ta’sir etadi. Shaxs ruhiyatida kechadigan “hissiyot (lotincha so‘z bo‘lib, emotsiya deb ham yuritiladi)” tushunchasiga izoh berib o‘tmoqchimiz, hissiyot shaxsning voqelikka bo‘lgan o‘z munosabatini his qilishdan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog‘liq bo‘lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalardir. Insonning ichki dunyosi juda ham boy va turlichadir, psixolog olimlar hissiyotning ikki kategoriya bo‘yicha tavsiflaydilar ya’ni:

· ***Ijobiy hissiyot***-ob’ektiv voqelikka bo‘lgan va o‘zaro munosabatdan kelib chiqadigan yoqimli kechinmalar masalan: mamnuniyat, xursandchilik, hurmat, lazzat. Ijobiy xissiyot insonning hayotiy ehtiyojlarini qondirilishi bilan bog‘liq va ijtimoiy va shaxsiy hayotidan qoniqish hissini beradigan holatdir.

· **Salbiy hissiyot**-insonning hayotiy ehtiyojlardan qoniqmasligidan kelib chiqadi. Shaxsda kechadigan hissiyot oddiy va murakkab turlarga bo‘linishi mumkin, ya’ni **oddiy hislar**-jahl, qo‘rqinch, xursandlik, g‘amginlik, g‘azab, rashk, **murakkab hislar**- ma’naviy hislar, estetik his, vatanparvarlik hissi.

Psixolog olimlar hissiyot tushunchasini uzoq yillar tadqiq qildilar. Nemis psixologi I.D.Gerbart tomonidan hissiyot zaruriy psixologik tasavvur yoki tushuncha deb ta’riflanadi. Olimning fikricha hissiyot tushuncha va tasavvurlar bilan uzviy bog‘liqlikda namoyon bo‘ladi. Hissiyot turli shakllarda kechishi mumkin. Masalan **hissiy ton**-sezgi yoki idrok jarayonida shaxsning idrok qilinayotgan narsaga, hodisaga munosabatini ifodalovchi maxsus emotsional bo‘yoq, yoqimli yoki yoqimsiz kechinma, bevosita sezgi yoki idrok bilan bog‘langan hissiyot. Hissiy ton insonlarda qiziqarli kitob o‘qiganda, maroqli suhbatlashganda, quvnoq komediya tomosha qilganda, o‘zi yoqtirgan mashg‘ulot bilan shug‘ullanganda yuzaga keladi.

Kayfiyat ham hissiy kechinmalardan biri bo‘lib, shaxsning kuchsiz yoki o‘rtacha kuchga ega bo‘lgan nisbatan barqaror umumiy holati. Kayfiyat uni keltirib chiqargan sabab yoki shaxsning xarakter xislatiga qarab, kunlab oylab davom etishi mumkin. Hissiyot faoliyat jarayonida ijobiy yoki salbiy holatlardan kelib chiqib, yuzaga keladi.

Shaxsdagi hissiy kechinmalar turli darajada namoyon bo‘ladi.

1. **Affektiv-hissiy sezuvchanlik**-tez va kuchli paydo bo‘lib, shiddat bilan o‘tadigan qisqa muddatli emotsional holatlar qo‘rqinch, g‘azab, hayajonlanish. Bunda ichki organlar faoliyati o‘zgaradi. Keskin ifodali harakatlar paydo bo‘ladi, kishining ong doirasi torayadi, xulqni nazorat qilish qobiliyati yo‘qoladi. Asab tizimi zararlanadi yoki iroda bo‘shashishidan iborat psixopatologik holat.

2. **Intellektual, estetik, ijtimoiy**-shaxsning olamga, voqea va hodisalarga bo‘lgan hissiyoti.

3. **Dunyoqarash**-shaxsning dunyoga va insonning undagi o‘rniga, o‘z atrofidagi voqelikka va o‘z-o‘ziga munosabatiga bo‘lgan umumiy qarashlar tizimi, shuningdek, bu qarashlarga asoslangan e’tiqodlari, ideallari, bilish va faoliyat tamoyillarida namoyon bo‘ladigan hissiyot hisoblanadi. A.R.Fonarev shaxsning

turmush tarzi ham uning ruhiyatiga ta'sir etishini ta'kidlaydi va uni 3 ta modusga ajratadi (modus-o'lchov, namuna, usul, yo'l, yo'sin).

1. Xizmat modusi-asosiy hayotiy munosabatlar ya'ni shaxsning boshqa odamlarga mehr-muhabbati, zaruriy imkoniyatlari.

2. Ijtimoiy muvaffaqiyat modusi-shaxsning hayotiy munosabatlardagi raqobat ta'sirida havotirlanish va o'ziga nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Bu esa samarali kasbiy faoliyatiga to'sqinlik qiladi.

3. Molik (egalik qila olmaslik) bo'la olmaslik modusi-

shaxsning o'z maqsad va yutuqlarini, haqiqiy kasbiy faoliyatini namoyon eta olmasligi. Yuqoridagi moduslar asosida shaxning ruhiyatida zo'riqish, ruhiy tushkinlik, kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyatsizlik, atrofida gilar tomonidan uning tan olinmasligini his qilish ro'y beradi. Bundan tashqari shaxsning emotsional zo'riqishlariga quyidagi uchta omil ham ta'sir qiladi ular:

- 1. Ijtimoiy omil**
- 2. Shaxsiy hayotidagi muammolar**
- 3. Atrof-muhit yoki ish joyidagi muhit.**

Quyida ijtimoiy omillar ta'sirida pedagog ruhiyatida yuz beradigan o'zgarishlarga to'xtalib o'tamiz:

- Pedagogning haqiqiy xizmatlarini tan olinmasligi;
- Uning rahbariyat tomonidan huquq va erkinligini
- chegaralanganligi;
- Ish joyidagi axloqiy-etik talablarning real voqelikka
- to'g'ri kelmasligi;
- Ilg'or zamonaviy texnologiyalarning amalga oshirishidagi
- to'siqlarga duch kelishi, faolligi, ilg'or g'oya va
- qarashlarini rad etilishi;
- Oilaviy muammolar.

T.V.Farmanyuk o'z tadqiqotida shaxsdagi emotsional zo'riqish simptomlarining quyidagi variantlarini aniqladi:

- Emotsional zo'riqishning his qilish;

- Asab tizimining izdan chiqishi;
- Xolsizlanish, tinkasi qurish;
- Insonparvarlikning rad etilishi;
- Shaxsning tan olinmasligi;
- Atrofdagilarning yuzaki muloqoti.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib quyidagi xulosaga kelish mumkin, shaxsdagi charchoq, ruhiy tushkinlik, asab tizimining buzilishi, psixosomatik muammolar, uyqusizlik, atrofdagilarga loqayd qarash, bajarilayotgan faoliyatga salbiy munosabatda bo‘lishlik, jahldorlik, o‘ziga nisbatan yomon munosabatda bo‘lish yoki ishonchsizlik, havotirlanish holatlari, pessimist bo‘lish, bo‘layotgan voqealarga befarqlik, aybdorlik hissi shaxsda ruhiy zo‘riqishni kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Bularni bartaraf etish uchun esa psixologik xizmatni yanada takomillashtirish lozim. Psixologik xizmatning maqsadi-shaxsning har tomonlama mukammal psixologik taraqqiyotini ta‘minlovchi oqilona, zarur shart-sharoitlar, omillar, qulay vaziyat va muhit yaratishdan iboratdir.

Ma‘lumki umumta‘lim va o‘rta maxsus ta‘lim tizimida psixologik xizmat yo‘lga qo‘yilgan shu bilan birga ta‘lim tizimida faoliyat yuritayotgan pedagog va rahbar xodimlarning malaka oshirish kurslari jarayonida ham psixologik yordam ko‘rsatish ular faoliyatini yanada mazmunli va samaralibo‘lishiga turtki bo‘ladi. Agarda pedagog kadrlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimida ham psixologik xizmat yo‘lga qo‘yilsa, pedagog kadr va rahbarlarning shaxsiy va kasbiy faoliyatidagi muammolar hal etiladi. Bu esa barqaror taraqqiyotga erishishga asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi

O‘smirlarning o‘quv faoliyatidagi hissiy zo‘riqishlarini o‘rganish maqsadida o‘smirlari bilan Yu. V. Shcherbatixning “O‘quv faoliyati bilan bog‘liq stresslarni o‘rganish” testi va S. Kouxen va G. Vilyamsonlarning “Hissiy zo‘riqishlarga chidamlilikni baholash” testi o‘tkazildi. Unda 60 nafar o‘smirlar ishtirok etishdi. O‘smirlarda hissiy zo‘riqishlarni paydo bo‘lishiga sabab bo‘luvchi muammolar 10 ballik shkala bo‘yicha baholandi va uning natijasi quyidagi jadvalda keltirilgan:

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

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, o‘smirlar uchun hissiy zo‘riqishlarni keltirib chiqaruvchi sabab sifatida o‘qituvchilarning qattiqqo‘lligi, talabchanligi (5,3 foiz), o‘quv topshiriqlari va hajmining ko‘pligi (5,3 foiz), darsliklar yetishmasligi (5,2 foiz), shaxsiy hayotidagi muammolar (4,9 foiz) va boshqalar ko‘rsatib o‘tilgan.

“O‘quv faoliyatidagi hissiy zo‘riqishlaringiz qanday namoyon bo‘lishini 10 balli shkala bo‘yicha baholang” degan 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	3,2
2	Begona fikrlardan qutulish imkoniyatining yo‘qligi	3,5
3	Diqqatning tez chalg‘ishi, to‘planishini qiyinlashuvi	4,7
4	Ta’sirlanuvchanlik, tez xafa bo‘lish	5,3
5	Yomon kayfiyat, tushkunlik	4,4

6	Qo‘rquv, xavotirlik	4,0
7	O‘ziga ishonchning yo‘qolishi, o‘z-o‘ziga bahoning pasayishi	2,8
8	Muntazam vaqt yetishmasligidan shoshilish	3,5
9	Uyquning buzilishi	3,0
10	Muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi	4,6
11	Yurak urishining tezlashishi, yurak sohasida og‘riq	3,0
12	Nafas olishning qiyinlashuvi	1,8
13	Oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi	3,3
14	Mushaklarning zo‘riqishi, titrashi	2,9
15	Bosh og‘rishi	4,4
16	Ish qobiliyatining pasayishi, kuchli toliqish	4,5

Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar o‘rtasida hissiy zo‘riqish diqqatning tez chalg‘ishi, uning biror ob’ekt ustida to‘plashning qiyinligida (4,7), ta’sirlanuvchanlik, tez xafa bo‘lishda (5,3), muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishida (4,6), bosh og‘rishi (4,4), yomon kayfiyat, tushkunlik (4,4), ish qobiliyatining pasayishi (4,5), qo‘rquv va xavotirlik (4,0) shaklida ko‘proq namoyon bo‘ladi.

“Zo‘riqishlarni yengib o‘tishda qanday usul va vositalardan foydalanasiz?” degan savolga olingan javoblar tahlili navbatdagi jadvalda aks ettirilgan.

№	Zo‘riqishlarni bartaraf etish usullari va vositalari	Foiz
1	Televizor ko‘rish	11 %
2	Mazali taom	4,4 %
3	O‘qish yoki ishdagi tanaffus	
4	Uyqu	15 %
5	Yoqtirgan kishisi yoki do‘stlari bilan muloqot	22 %
6	Ota-onalar yoki do‘stlarning qo‘llab-quvvatlashi	8 %
7	Toza havoda sayr qilish	24 %
8	Xobbi (qiziqqan faoliyat turi bilan shug‘ullanish)	13 %

9	Jismoniy faollik	4,4 %
10	Boshqalar	26 %

Har bir kishi turli salbiy kechinma va holatlardan chiqib ketishda o'ziga xos usul va vositalardan foydalanadi. Tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, ko'pchilik (24 %) 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 (22 %), ayrim o'smirlar uchun (15 %) uyqu ham zo'riqishlardan qutulishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. 26 % tekshiriluvchilar esa biz tavsiya etgan usullardan boshqa, o'ziga xos usul va vositalardan foydalanishlarini ko'rsatib o'tishgan.

S. Kouxen va G. Vilyamsonlarning "Hissiy zo'riqishlarga chidamliligini baholash testi" o'tkazilganda o'smirlarning o'rtacha ko'rsatkichi 24,8 ballni tashkil etdi. Bu Ya. Vorobeychik tomonidan aniqlangan o'rtacha ko'rsatkichga ko'ra o'smirlarning zo'riqishlarga chidamlilik darajasi "yomon" ko'rsatkichga (24,2) ega ekanligidan dalolat beradi.

Zo'riqishlarga chidamlilik bahosi	Yosh			
	16-29	30-44	45-54	56-64
A'lo	4,5	2,0	1,8	1,3
Yaxshi	6,8	6,0	5,7	5,2
Qoniqarli	14,2	13,0	12,6	11,9
Yomon	24,2	23,3	22,6	21,9
Juda yomon	34,2	33	23,3	31,8

O'tkazilgan tajriba natijalaridan shunday xulosa qilish mumkin. O'smirlarning o'quv faoliyatiga xos hissiy zo'riqishlar turli shakllarda namoyon bo'ladi, turli-tuman sabablar ta'sirida yuzaga keladi va o'ziga xos usullar yordamida bartaraf etiladi.

Psixoemotsional 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, guruhiiy 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.

Ishlab chiqarish jarayonida stressga qarshi usullarni tashkiliy va psixoprofilaktik usullarga bo'lish mumkin.

Tashkiliy usullar ta'sir etayotgan omillar ta'sirini kamaytirish, ishlab chiqarish muhitini yaxshilashga qaratilgan. Bunday yondoshuv mehnat psixologiyasi, muhandislik psixologiyasi, ergonomikada keng foydalaniladi. Uning asosiy yo'nalishlari:

- Mehnat algoritmlarining eng samarali yo'llarini ishlab chiqish orqali mehnat jarayonini optimallashtirish.
- Insonning psixofiziologik imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda mehnat qurollari va vositalarini takomillashtirish.
- Mehnat rejimi va dam olish tartibini to'g'ri ishlab chiqish.
- Ish joyini to'g'ri tashkil etish.
- Jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash.
- Mehnat natijasidan moddiy va ma'naviy manfaatdorligini oshirish.
- Psixoprofilaktik metod ishchi-xodimlarning 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 ya’ni 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 yo‘nalish o‘rtasida chegara mavjud emas. Masalan, aynan bir xil autotrening profilaktik va terapevtik maqsadlarda qo‘llanilishi mumkin. Zo‘riqlashlar haddan ziyod kuchayib ketganda nafaqat mushaklar relaksatsiyasi yoki jismoniy mashqlar orqali tanaga ta’sir etish kerak, shu bilan birga kishining his-tuyg‘u va fikrlariga ham ta’sir etish zarurati paydo bo‘ladi.

Metod №2

O‘quvchilarning tashqi ta’sirlarga beriluvchanligini aniqlash usuli.

«Stressni o‘lchash» testi.

Bu tajribada tekshiriluvchi bir hafta davomida xar kungi xolati, tashqi ta’sirlar darajasiga ko‘ra berilgan vaziyatlarni qanday xolatda bo‘lishi haqida ma’lumot beradi.

T/B №	Xavf-xatar faktorlari.	Du shanba	Sesh anba	Cho rshan	Pay shanba	Jum a	Shanb a	Yak shanba
1	Uyqu yetarli emas.	+						
2	Uyga yoki ishga ketishdagi kayfiyatning buzilishi.		+					

3	Ishdagi Kayfiyat ning buzilishi		+					
4	Yokimsiz ish.			+				
5	Xaddan ziyod shovqin						+	
6	Uch piyoladan ortiq achchiq kof'e.							
7	Oshiqcha sigaretga ruju qo'yish.							
8	Spirтли ichimlikni ortiqcha ko'p ichish							
9	Jismoniy faollik ni pastligi						+	+
10	Ortiqcha ko'p ovkat ist'emol qilish	+		+	+		+	+
11	Shaxsiy muammo larni ko'pligi						+	+
12	Xizmat vaqtdan tashkarigi ish						+	+
13	Uydagi kayfiyat ning buzilishi.	+			+			
14	o'zidan o'zini qoniqmasligi.				+		+	
15	Kuchli bosh ogrigi.		+	+	+		+	+
16	yurak ziafligi.							
17	qattiq xayajonlanish		+					
18	qattiq qo'rqish.							
19	Organizmdagi kuchli og'riq.		+					

Tajriba hafta yakunida taxlil qilinadi .Xafta davomida tekshiriluvchida qanday vaziyatlarning ta'siri kuchli,va o'zini qanday tutishi aniqlanadi.

Metod №2

Ushbu metod orkali tekshiriluvchilarning «Stress xolati» ga tushib qolish sabablari aniqlanadi. Ko'rsatma: Berilgan topshiriqdagi vaziyatlarni o'qib stresssga olib kelish jarayonini ko'rsating tajribani to'g'ri va aniq bajarishga xarakat qiling, birinchi kallangizga kelgan fikrni yozing. Sizningcha Stress kuyidagi xolatlarda ruy berishi mumkinmi?

Vaziyatlar	«xa»	«yuk»
Kuchli ko'rqishning miyaga ta'siri	+	
Kuchli xayajonlanish	+	
qattiq xafa bo'lish.		+
Organizmning faoliyatini buzilishi.		+
Tushkunlik.	+	
o'ziga ishnchsizlik.	+	
Nafsoniyatga tegish xolatlari	+	
Oilaviy muammolar.		+
Shaxsiy muammolar		+

Topshiriqni bajarishda o'zingizga mos kelgan javoblarni belgilang.

Tajriba natijasi «xa» -3 ball,» «yo'q»-2 ball bilan belgilanadi.

18 -27-ballgacha----kuchli stress xolatinig paydo bo'lishi extimoli bor.Bu xolatlarda inson o'zini bilmay qolishi, gapira olmay qolishi, shol bo'lib qolish xolatlari paydo bo'ladi. Uzoq muddat davom etadi.

9-17-ballgacha----- Vaqtinchalik stress .Bu vaziyatda shaxsning bir muncha vaqt o'zini bilmay qolish xolatalari ro'y beradi Ma'lum vaqtdan so'ng o'z xolati tiklanadi.

1—8-Ballgacha----qisqa muddatli stress xolati. Tez o'tib ketadi. Tashqi ta'sirning kuchidan tez qutiladi .

TAJRIBA- SINOV NATIJALARI

Biz yuqorida stressni o`rganish va aniqlash dasturini keltirib o`tdik. Mana shu dastur asosida tadqiqot ishlarini olib bordik. Ushbu ishimizda o`rganilgan stress muommosi aynan hozirgi kunning dolzarb muommosi ekanligini sinab ko`rish maqsadida tajriba sinovini olib bordik. Tajriba-sinov ishlarini olib bordik.

Tajriba-sinov ishlari Izboskan tumanidagi Yengil Sanoat kasb-xunar kollejining 101- va 201- guruxlarida olib borildi. O`quvchilar va talabalarning stress darajalari o`rganildi.

Tajriba-sinovi 2 bosqichda amalga oshirildi.

1-bosqichda biz o`quvchilarning psixologik xolatlari haqida to`liq tushunchaga ega bo`lish maqsadida ushbu muommo ustida ish olib borgan psixologlarning tajribalari bilan tanishib chiqdik.

2-bosqichda Kollej talabalarini o`rganib chiqdik. O`quvchilarni o`qtuvchilarni ta`lim faoliyatini kuzatdik. Kuzatuvlarimizni va har bir yosh davridagi Psixologik ozgarishlar haqida to`liq malumotlarga ega bo`lishimizda bizga kollejning amaliyotchi psixologi yaqindan yordam berdi.

1. Dastlab 102-gurux o`quvchilarning darslarini keyin esa 201-bosqichdagi o`quvchilarni kuzatdik. Kuzatgan guruxlarimizdagi ma`lum o`zgarishga ega o`quvchilarning tashxis kartalari bilan tanishdik.
2. Ushbu o`quvchilarning har bir sinfda har bir jarayonga berilgan psixologik tasnif boshqa o`quvchilarga berilgan tasnifdan mutloqa farq qiladi.
3. Biz ayrim bolalarning ota-onalari bilan uchrashdik suxbatlashdik.

4. 101-gurux kurs talabalari:

- a. Abdulxamidova Mashxura
- b. Soliyev Xushnud
- c. Jo`rayeva Feruza
- d. Sotvoldiyev Mashxurbek
- e. Olimova Nigoralarda 70%-75% o`quvchi stressga berilish darajasi mavjud. Lekin bu stress kuchsiz va qisqa muddatli tez o`tib ketuvchi stress xolatlaridir..

6. 201-guruxning talabalari :

- a. Maxmudova Surayyo
- b. Abdumalikova Shaxriniso
- c. Normatov Behzod
- d. Salovatov Dilyorbek
- e. No`monov Xurshidbeklarda 32-33% vaqtinchalik stress mavjud . Bu stressli xolatlar endi amaliyotchi psixologning aloxida e`tiboriga muxtojdir.

7. Bu holatlarni yaxshilab o`rganish va o`quvchilar bilan suxbat jarayonida bu stress holatlarini ulardagi kelajak haqidagi qayg`urishlar orqali ekanligiga guvox bo`ldik.

Bizning ishimiz shuni ko`rsatdiki, olingan bilimlar interiorizasiyasi va ularning kasbiy faoliyatda faol qo`llanilishi zaruriy shart hisoblanadi. Psixologning bu joyda nafaqat kollej balki barcha ta`limiy muassalardagi o`rni beqiyosligi ko`rinadi. Demak, yuqoridagi mulohazalarga asoslanib aytish joizki, o`smirlar bilan ishlashdagi psixolog faoliyatining psixologik samaradorligi muayyan psixologik

bilimlarga asoslangan dasturlarning qo'llanilishi bilan bevosita bog'liq ekanligi yaqqol namoyon etildi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar o'rtasida hissiy zo'riqish diqqatning tez chalg'ishi, uning biror ob'ekt ustida to'plashning qiyinligida (4,7), ta'sirlanuvchanlik, tez xafa bo'lishda (5,3), muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishida (4,6), bosh og'rishi (4,4), yomon kayfiyat, tushkunlik (4,4), ish qobiliyatining pasayishi (4,5), qo'rquv va xavotirlik (4,0) shaklida ko'proq namoyon bo'ladi

Xulosa

Muammoni o'rganishga bag'ishlangan adabiyotlar tahlili o'tkazilgan sinov-tajriba ishlari natijalarining miqdoriy va sifat tahlili asosida quyidagi xulosalarni shakllantirish mumkin:

1. Har qanday faoliyat (o'yin, ta'lim va mehnat) davomida u yoki bu darajadagi zo'riqishlar bo'lishi mumkin.
2. Hissiy zo'riqishlar – stress (jiddiylik), bezovtalanish, qo'rquv, hayajon, xavotirlik shaklida namoyon bo'ladi.
3. O'quv faoliyatiga xos hissiy zo'riqishlar ob'ektiv (tashqi) va sub'ektiv (ichki) omillar ta'sirida yuzaga keladi.
4. O'smirlarning o'quv faoliyatidagi hissiy zo'riqishlar uning samaradorligiga ijobiy va salbiy ta'sir etishi mumkin.
5. O'quv faoliyatiga xos zo'riqishlar barcha o'smirlar tomonidan bir xil jadallik va davomiylikda ichdan kechirilmaydi.
6. Hissiy zo'riqishlar o'quv faoliyati motivatsiyasi, qiziqishlar va o'smirlarning psixologik tayyorgarligiga ko'ra namoyon bo'ladi. Qanchalik ta'lim motivatsiyasi kuchli bo'lsa, shunchalik hissiy zo'riqishlar kam bo'lishi kuzatiladi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib quyidagi xulosaga kelish mumkin, shaxsdagi charchoq, ruhiy tushkinlik, asab tizimining buzilishi, psixosomatik muammolar, uyqusizlik, atrofdagilarga loqayd qarash, bajarilayotgan faoliyatga salbiy munosabatda bo'lishlik, jahldorlik, o'ziga nisbatan yomon munosabatda bo'lish yoki ishonchsizlik, havotirlanish holatlari, pessimist bo'lish, bo'layotgan voqealarga befarqlik, aybdorlik hissi shaxsda ruhiy zo'riqishni kelib chiqishiga

sabab bo'лади. Bularni bartaraf etish uchun esa psixologik xizmatni yanada takomillashtirish lozim. Psixologik xizmatning maqsadi-shaxsning har tomonlama mukammal psixologik taraqqiyotini ta'minlovchi oqilona, zarur shart-sharoitlar, omillar, qulay vaziyat va muhit yaratishdan iboratdir.

Ma'lumki umumta'lim va o'rta maxsus ta'lim tizimida psixologik xizmat yo'lga qo'yilgan shu bilan birga ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan pedagog va rahbar xodimlarning malaka oshirish kurslari jarayonida ham psixologik yordam ko'rsatish ular faoliyatini yanada mazmunli va samaralibo'lishiga turtki bo'лади. Agarda pedagog kadrlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimida ham psixologik xizmat yo'lga qo'yilsa, pedagog kadr va rahbarlarning shaxsiy va kasbiy faoliyatidagi muammolar hal etiladi. Bu esa barqaror taraqqiyotga erishishga asosiy omil bo'lib xizmat qiladi

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, inson o'zida hayotga muhabbatni, o'z-o'ziga ishonchni, o'z individualligini ro'yobga chiqarishni, o'z-o'ziga bahoning realligini, shaxslararo munosabatlarda murosayu-madorani va eng muhimi insonlar psixologiyasini bilishi lozim. U o'zi va o'zgalar psixologiyasini qanchalik chuqur bilsa uning uchun stress holatini yengish shunchalik oson bo'лади.

Tavsiyalar

O'smirlarga o'quv faoliyati bilan bog'liq hissiy zo'riqishlarni oldini olish maqsadida quyidagicha tavsiya berish mumkin:

1. Hissiy zo'riqishlarni kuchaytirmaslik uchun o'quv topshiriqlarini o'z muddatida bajarish kerak.
2. Har bir muammoli vaziyatning yechimi mavjudligini, uni albatta bartaraf etish mumkinligini unutmang.
3. Kun tartibiga qat'iy rioya qiling.
4. Turli hayotiy vaziyatlarda o'zingizni qo'lga ola biling.
5. Unutmang, inson nafaqat o'z tanasini, hatto ruhiyatini boshqarish imkoniyatiga ega. Agar qattiq ishonch, kuchli iroda, buyuk maqsad, aqliy safarbarlik mavjud bo'lsa, har qanday muammoni yechish mumkin.
6. Hissiy zo'riqishlarsiz yashash mumkin bo'lmasada, ularni kamaytirish, ta'siridan holi bo'lish har bir kishining qo'lidan keladi.
7. Stress xolati barchada mavjud bo'lgan jarayon lekin uni depressiyaga aylanishiga yo'l qo'ymaslik kerak.
8. Psixologlarning o'smirlar bilan ishiga psixologik hamrohlik qilish konsepsiyasi mutaxassislar va jamoatchilik xatti-harakatlarini o'smirlardagi shaxslilik xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning hayot faoliyatlari optimal sharoitlarini mazmuniy va tashkiliy metodik jihatdan ta'minlashga kompleks ilmiy asoslangan yondashuvni amalga oshirish uchun koordinasiyalashgan holda birlashtirishdan iborat.
9. O'smirlar bilan ishlovchi pedagoglar uchun kasbiy kompetentlikning psixologik jabhalaridagi quyidagi shaxsiy mezonlar alohida ahamiyatli ekanligi namoyon bo'ldi:

- pedagogning kasbiy motivasiyasi;
- pedagogning individual-psixologik xususiyatlari (o'smirlardagi deviasiyalarga tolerantlik, empatiya, emosional ziyraklik, ta'limda individual-psixologik yondashuvga tayyorlik);
- o'smirning individual psixologik xususiyatlarini bilish va ta'lim jarayonini tashkil etishda uni hisobga olish;
- o'rta maxsus ta'lim muassasasi o'quvchilari o'smirlarning shaxslilik o'sishiga nisbatan pozitiv ustanovka va uni ta'lim jarayonini tashkil etishda hisobga olish.

10. Pedagogning dezadaptasiyalashgan o'smirni idrok etish adekvatligi va uning kasbiy kompetentligi psixologik jabhalari yuqori darajasi o'rtasida korrelyasion o'zaro aloqadorlik mavjudligi aniqlandi.

11. Psixologning o'smirlardagi «Men timsoli»ni korreksiya qilish borasidagi kasbiy faoliyatiga psixologik hamrohlik qilish mualliflik model o'qituvchining kasbiy faoliyati samaradorligini oshiradi, bu esa o'z navbatida o'smirlar readaptasiyasi va ijtimoiylashuviga zamin yaratadi.

12. O'qituvchilar va mutaxassislarning bevosita bolalar va o'smirlar bilan bog'liq ko'p rejali o'zaro ta'sirini tashkil etish texnologiyasi o'smirlar muammolarini birgalikda hal qilishga asoslanadi. U o'zaro ta'sirning har bir a'zosini shaxsiy tashabbuskorligi va ijtimoiy mas'uliyatini dolzarblashtiradi va o'smirlardagi shaxslilik o'sishiga nisbatan yagona pozitiv ustanovka orqali amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.Karimov. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. –T., “O‘zbekiston”, 2008.
2. Ta'lim to'g'risida”gi Qonun. “Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi”. –T., 1997.
3. I.Karimov.“Barkamol avlod orzusi”. –T., 2000.
4. Karimov I.A. O‘zbekiston XX1 asr bo‘sag‘asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari-T.: O‘zbekiston, 1997
5. Karimov I.A. Milliy istiqlol mafkurasi – xalq e’tiqodi va buyuk kelajakka ishonchdir - T.: O‘zbekiston, 2000
6. I.A.Karimov “Milliy istiqlol mafkurasi-xalq e’tiqodi va buyuk kelajak ishonchidir” Toshkent O‘zbekiston 2000 yil
7. I.A.Karimov “Kuch bilim va tafakkurda” Toshkent 2002 yil.
8. Yung K. Analiticheskaya psixologiya: - SPb: Kentavr. 1994.-136s.
9. Z.T.Nishanova. Bolalar psixodiagnostikasi. Toshkent, 1998, 87-bet.
- 10.Z.T.Nishanova. Psixik tarakkiet diagnostikasi. T., 2004, 134-b
- 11.T.M.Adizova. Psixokorreksiya. Uchebnoe posobie. T., 2005, 70-b.
- V.M.Karimova., F.A.Akramova. Psixologiya. Ma’ruzalar matni. T., 2000, 138-bet.
- 12.Karimov I.A. O‘zbek xalqi hech qachon, hech kimga qaram bo‘lmaydi.-T.: O‘zbekiston, 2005- 160 b.
- 13.Vilyunas I.K. Psixologiya emotsionalnyx yavleniy. –M., 1976.
- 14.G. Sele. Stress bez distressa. –M., 1998.
- 15.Davaetshin M.G., To‘ychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent 2002.
- 16.Davaetshin M.G. Zamonaviy maktab -O‘qituvchisi psixologiyasi. -Toshkent 1998.6.
- 17.Psixologiya. qisqacha izog‘li lug‘at .Toshkent, 1998.
- 18.Yosh va pedagogik psixologiyadan praktikum. T.1991.
- 19.M.G. Davaetshin, Sh.Do‘stmushamedova, M.Mavlanov, S.To‘ychieva.
«Yosh va pedagogik psixologiya» o‘quv metodik qo‘llanma Toshkent 2004 yil
20. V.Karimova.Psichologiya Toshkent.2002y.
- 21.Psichologiyadan ma’ruzalar matni. Toshkent.1999y.

- 22.M.V.Voxidov Umumiy psixologiya. Toshkent 1992 yil.
- 23.Psixologiyadan ma'ruzalar matni toshkent.1999y.
- 24.Tigranyan R.A. Stress i yego znachenie dlya organizma. –M., 1998.
- 25.SHerbakov Yu.V. Psixologiya stressa i metody yego korreksii. –P., 2006
- 26.SHerbakov A.I. Yosh psixologiyasi va pedagogika psixologiyadan praktikum. Toshkent, 1991.
- 27.G'oziev E..G'. Psixologiya. Toshkent, 1994.
- 28.G'oziev E. Umumiy psixologiya. –T., 2003
- 29.Xaydarov F., Jo'raev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? –T., 1997.
- 30.Gamezo M.V.,Domashenko I.A. Atlas po psixologii. M., 2002

Internet saytlari

1. www.ziyo.uz
2. www.psihol.ru
3. www.flagiston.ru
4. www.psiholog.uz

Ilovalar.

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 uzoqdagi 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 hohlamaslik.
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‘riqlarning 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‘riqlarni qanday yo‘qotasiz? (Yozib qo‘ying)

1. _____
2. _____
3. _____

O‘zingiz haqingizda qisqacha ma’lumot bering.

F.I.O. _____

Jinsingiz _____ Yoshingiz _____ Kurs _____

Metod №1

O'quvchilarning tashqi ta'sirlarga beriluvchanligini aniqlash usuli.

«Stressni o'lchash» testi.

Bu tajribada tekshiriluvchi bir hafta davomida xar kungi xolati, tashqi ta'sirlar darajasiga ko'ra berilgan vaziyatlarni qanday xolatda bo'lishi haqida ma'lumot beradi.

T/B №	Xavf-xatar faktorlari.	Du shan ba	Sesh an ba	Cho r shan	Pay shan ba	Jum a	Shanb a	Yak shan ba
1	Uyqu yetarli emas.							
2	Uyga yoki ishga keti shdagi kayfiyatning buzilishi.							
3	Ishdagi Kayfiyat ning buzilishi							
4	Yokimsiz ish.							
5	Xaddan ziyod shovqin							
6	Uch piyoladan ortiq achchiq kof'e.							
7	Oshiqcha sigaretga ruju qo'yish.							
8	Spirtli ichimlikni ortiqcha ko'p ichish							
9	Jismoniy faollik ni pastligi							
10	Ortiqcha ko'p ovkat ist'emol qilish							
11	Shaxsiy muammo larni ko'pligi							
12	Xizmat vaqtidan tashkarigi ish							
13	Uydagi kayfiyat ning buzilishi.							
14	o'zidan o'zini qoniqmasligi.							
15	Kuchli bosh ogrigi.							
16	yurak ziafligi.							

- 17 qatiq xayajonlan.ish
- 18 qattiq qo‘rqish.
- 19 Organizmdagi kuchli og‘riq.

Tajriba hafta yakunida taxlil qilinadi .Xafta davomida tekshiriluvchida qanday vaziyatlarning ta’siri kuchli,va o‘zini qanday tutishi aniqlanadi.

Metod №2

Ushbu metod orkali tekshiriluvchilarning «Stress xolati» ga tushib qolish sabablari aniqlanadi.

Ko‘rsatma: Berilgan topshiriqdagi vaziyatlarni o‘qib stresssga olib kelish jarayonini ko‘rsating tajribani to‘g‘ri va aniq bajarishga xarakat qiling, birinchi kallangizga kelgan fikrni yozing.Sizningcha

Stress kuyidagi xolatlarda ruy berishi mumkinmi?

Vaziyatlar	«xa»	«yuk»
Kuchli ko‘rqishning miyaga ta’siri		
Kuchli xayajonlanish		
qattiq xafa bo‘lish.		
Organizmning faoliyatini buzilishi.		
Tushkunlik.		
o‘ziga ishnchsizlik.		
Nafsoniyatga tegish xolatlari		
Oilaviy muammolar.		
Shaxsiy muammolar		

Topshiriqni bajarishda o‘zingizga mos kelgan javoblarni belgilang.

Tajriba natijasi «xa» -3 ball,» «yo‘q»-2 ball bilan belgilanadi.

18 -27-ballgacha----kuchli stress xolatinig paydo bo‘lishi extimoli bor.Bu xolatlarda inson o‘zini bilmay qolishi, gapira olmay qolishi, shol bo‘lib qolish xolatlari paydo bo‘ladi. Uzoq muddat davom etadi.

9-17-ballgacha----- Vaqtinchalik stress .Bu vaziyatda shaxsning bir muncha vaqt o'zini bilmay qolish xolatalari ro'y beradi Ma'lum vaqtdan so'ng o'z xolati tiklanadi.

1—8-Ballgacha----qisqa muddatli stress xolati. Tez o'tib ketadi. Tashqi ta'sirning kuchidan tez qutiladi .