

TALABALARDA UCHRAYDIGAN STRESSILI HOLATLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH OMILLARI

Baratullayeva Dilnoza – JDPU, Pedagogika
psixalogiya va musiqa yo‘nalishlarida
masofaviy talim kafedrası stajyor
o‘qituvchisi

Ergasheva Dilbar Baxrom qizi–Amaliy
psixalogiya yo‘nalishi 2-kurs talabsi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda uchraydigan o‘quv jaraoyoni bilan bog‘liq stresli vaziyatlar va ularni bartaraf etish omillari xususida fikrlar yuritilgan.

Kalit so‘zlar: talaba, stress, o‘quv jarayoni, stressli vaziyatlar.

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamon taraqqiyoti o‘z navbatida informatsiya oqimining keskin oshib borishi bilan karakterlanadi. Axborotlar oqiminng va texnik taraqqiyotning jadallashuvi jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shib borishi bilan birgalikda insonning yangicha sharoitga moslashib borishini ham talab etmoqda. Bu o‘z navbatida inson psixologiyasida mavjud sharoitga nisbatan yangicha reaksiyasiyani vujudga keltirib, xulq-atvorda ham namoyon bo‘lmoqda. Mana shunday psixologik holatlardan biri stress holatidir. Stress inglizcha (stress) so‘zidan olingan bo‘lib, bosim, zo‘riqish, tanglik degan ma’nolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy yuklamalarning xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tug‘ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur bo‘lganda vujudga keladigan ruhiy holatdir.

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 oqizligiga jiddiy ravishda bog‘liqdir.

Yu. V. Shcherbatix tomonidan o‘tkazilgan tajribalarda stress va boshqa hissiy zo‘riqishlar insonning yozuviga ham ta’sir ko‘rsatishini isbotladi. 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.

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 tomonidan stress tarkibiga 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.

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

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

qiyinlashtiradi.

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

Stressning intellektual faoliyatdagi belgilari:

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

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.

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.

Imtihon bilan bog'liq stresslar o'rta umumta'lim maktabi o'quvchilari, ayniqsa, oliy maktab talabalari psixik zo'riqishlari ichida markaziy o'rinda turadi. 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 talabalar salomatligiga xavf tug'dirishi ham mumkin. 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 usullaridir.

Talabalarda o'qiv yili yakunida ayniqsa imtihon paytida frustratsiya holatining yuzaga kelishi ham stresslarni chaqiradi. Frustratsiya “frustration” so'zidan olingan bo'lib, rejani barbod bo'lish, fikrni, g'oyani yo'qotish degan

ma'nolarni anglatadi ya'ni muvaffaqiyatsizlikka uchragandagi jaroxatlantiruvchi xolatni bildiradi. Imtihondagi muvaffaqiyatsizliklar ko'pincha hissiy emotsional sohada va hulq-atvorda nomoyon bo'ladi. Masalan talaba imtixonida yetarlicha natijani qo'lga kirita olmasa, atrofdagilarga nisbatan serjahl, aybni birovdan ahtaradigan bo'lib qoladi.

Stessni haqida qanchalik ko'p bilmaylik, lekin uning yechimi borasida ko'pchilik aniq bir to'xtamga kelishi va mavjud vaziyatni o'nglashga kirishishi har doim ham oson kechavermaydi.

Stressli holatlarni bartaraf etish borasida fikr yuritganda uchta asosiy yo'lni yodda tutish lozim bo'ladi. Bular:

- uyqu;
- jismoniy tarbiya;
- ovqatlanish.

Yuqoridagi sanab o'tilgan stressni yengish yo'llaridan unumli foydalanib, uyqumizni meyorga keltira olsak, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni kun tartibiga aylantira olsak, ovqatlanish rejimini yo'lga qo'yaolsak stressni yengish borasida amaliy qadamlar tashlash bilan birgalikda, o'zimizga ishonchimiz ortib borishiga ham erishamiz.

Umuman olganda stressli holatlar shaxsning hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan tajribalarini oshib, irodasi toblasa, ayrim holatlarda esa turli xil zararli odatlarga berilib ketishini ham ta'minlashi mumkin. Bu eng avvalo shaxsning nerv dinamik hususiyatlariga bog'liq holda kechsada, bizning vazifamiz talabalarga mazkur vaziyatga nisbatan pozitiv ko'z bilan qarash, ya'ni o'qituvchilarning qattiqqo'lligi va talabchanligi, tanbehi bizning yangi bilimlarni egallashimizga kelajakda munosib kadr bo'lib yetishimizga yordam beradi degan aqidani singdirib borishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xaydarov F.I. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi?(o'quv metodik qo'llanma) Tosh- 2003
2. Sherbakov Yu.V. Psixologiya stressa i metody yego korreksii. –P., 2006

3. Т.М.Адизова. Psixokorresiya. Uchebnoe posobie. Т., 2005, 70-b.
4. Баратуллаева, Д., & Ortiqova, К. (2024). YOLG‘ZLIK TA’SIRIDA HAYOTIMIZDA RO‘Y BERADIGAN O‘ZGARISHLAR. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(2), 144-148. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9802>
5. Баратуллаева, Д. (2024). AYOLLARDA STRESS KECISHI. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 4(2), 48-52. извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9695>