

O'QUVCHILARDA RUHIY TUSHKUNLIK VA STRESSLI HOLATLARNI OLDINI OLIISH

Ne'matova Raximaxon Jambulovna
Namangan viloyati Uchqo'rg'on tumani
1-maktab amaliyotini psixologi

Anotatsiya: Maktabda ta'lim olayotgan o'quvchilarda kuzatilishi mumkin bo'lgan stressli vaziyatlar, ularni oldini olish usullari haqida.

Kalit so'zlar: Stress, zo'riqish, psixologik tashxis, kuchli hayajonlanish, hissiy zo'riqish, mimika, emotsiya, g'alayon, malaka, ko'nikma.

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. Sabrqanoatli bo'lish, har qanday mushkul vaziyatga tayyor bo'lish, o'zini chalg'itish lozim. Mashaqqatli 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.

Stress — inglizcha so'zidan olingan bo'lib, asabiylik, keskinlik degan ma'nolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy ishlar xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur bo'lganda vujudga keladigan ruhiy holatdir. Stressning psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishning alohida shaqli kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq ko'rsatish, zo'riqish degan so'zdan olingan)dan, yoxud hissiy zo'riqishdan iboratdir. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa

bo'lgan, uyalgan, tahlika ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro'y beradi. Stress kishining o'ta faol yoki o'ta sust harakatida ifodalanadi. 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 ya'ni mimika, qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, turqitarovat, ohang, ko'z qorachig'ining 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. Stress holatga tushgan kishilarga nisbatan: "u asabiylashdi", deb aytishadi.

1. Boshlang'ich ta'sirchanlik (emotsional) tuyg'usi(g'alayon); a'zoi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.

2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi.

3. Toliqish bosqichi.

Xuddi shuningdek, ish bilan kam ta'minlanganda yuqoridagi holatlar takrorlanadi. Qiziqmagan ish bilan band bo'lish xam stressni yuzaga keltiruvchi 36 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 fiziologik 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. Ruhiiy 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. 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

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 38 jarayonlarining kuchliligi yoki ojizligiga jiddiy ravishda bog'liqdir. 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. Shu sabab har qanday stressli vaziyatlarni rivojlantirmay oldini olgan maa’qul.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Deyl Karnegi. Muomala sirlari. T.«Navro‘z» nashriyoti. 1999.
2. M.G.Davletshin . Yosh davrlari va pedogogik psixologiya. T.2004
3. V.Karimova. Oila psixologiyasi.T.2007
- 4 .www.Expert.psychology.ru
5. Deyl Karnegi Hayot haqida aytganlari.