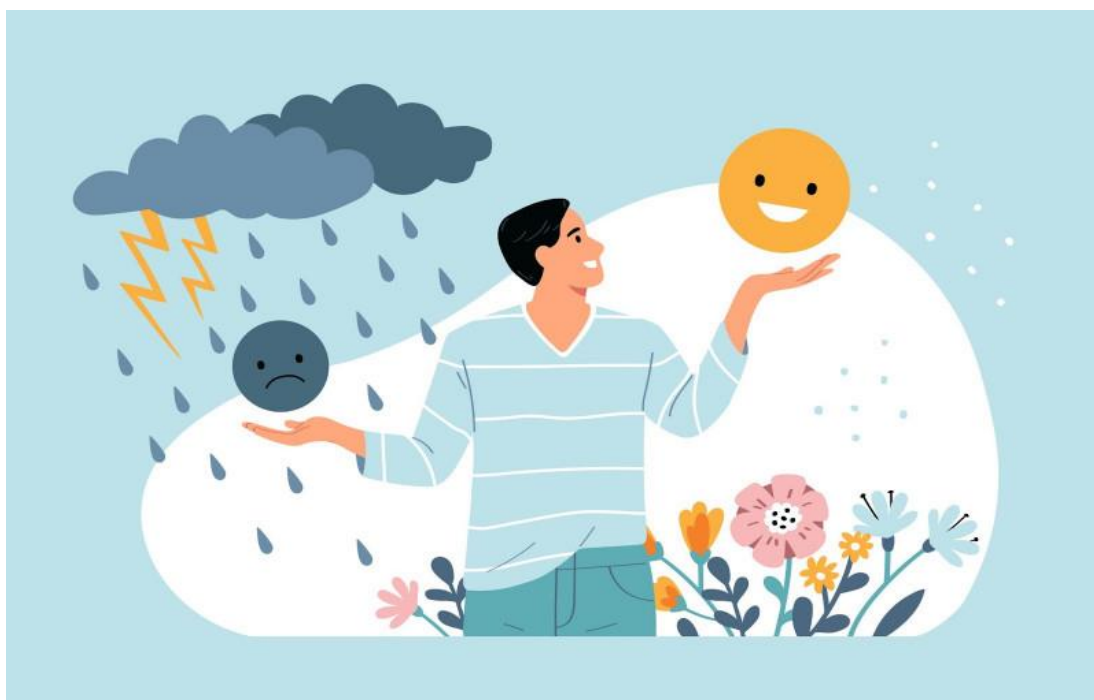


**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI O‘ZBEKISTON
RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

DEXKANBAEVA ZULFIYA ABUBAKIROVNA

**O‘SPIRINLARDA STRESS PSIXOPROFILAKTIKASI
VA PSIXOKORREKSIYASI
MONOGRAFIYA**



TOSHKENT-2025

ANNOTATSIYA

Zamonaviy dunyoda eng dolzarb muommalardan yana biri stress, ya'ni yosh organizmning haddan ortiq zo'riqishiga sabab bo'layotgan psixologik omillarni o'rganish va bu borada o'spirinlarni psixik salomatligini saqlash, turli xil og'ir ruhiy zo'riqishlarni oldini olish va bartaraf etishdan iboratdir. Ushbu монографиядан pedagogika-psixologiya va psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalari, maktab psixologlari, o'qituvchilar, mustaqil izlanuvchi tadqiqotchilar keng foydalanishlari mumkin.

ANNOTATION

One of the most pressing international in the modern world is to study the psychological factors that cause the young body to tense and prevent and prevent and eliminate various severe psychiatric tutures. This monograph can use pedagogical-psychology and psychological education psychology, school psychologists, teachers, independent researchers.

Taqrizchilar:

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası

доценти, психология фанлари доктори

Ю.К.Нарметова

MUNDARIJA

KIRISH.	7
I-BOB. STRESS MUAMMOSINI PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ADABIYOTLARDA O‘RGANILGANLIGI	
1.1. O‘spirinlik davri va bu davrda yuz beradigan psixofiziologik o‘zgarishlarni yurtimiz hamda xorij psixologlari tadqiqotlarida yoritilishi	11
1.2. O‘spirin yoshlarda stress holatining keltirib chiqaruvchi ob’ektiv va subektiv omillar	20
1.3. Sharq allomalari asarlarida shaxs emotsional holatlari masalasi.....	31
1.4.Uzoq xorij olimlari tomonidan muammoning o‘rganilishi.....	41
II. BOB. O‘SPIRINLARDA STRESS PSIXODIAGNOSTIKASI	
2.1. Shaxsdagi stressni aniqlashga qaratilgan metodikalar.....	56
III. BOB. O‘SPIRINLARDA STRESS VA UNI BARTARAF ETISH BO‘TYCHA OLIB BORILADIGAN CHORA-TADBIRLAR	
3.1. Stressni oldini olish va uni bartaraf etish usullari.....	84
3.2. Stress psixoprofilaktikasi dasturi.....	101
3.3. Muammoli vaziyatlarda pozitiv fikr yuritishni rivojlantiradigan mashqlar.....	106
Psixologik-pedagogik tavsiyalar.....	112
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	114

KIRISH

Sayyoramizning ertangi kuni, farovonligi farzandlarimiz qanday inson bo'lib kamolga yetishi bilan bog'liq. Bizning asosiy vazifamiz – yoshlarning o'z salohiyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishdan iborat. (O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning BMT Bosh Assambleyasining 72-sessiyasida so'zlagan nutqidan).

Yangi O'zbekistonda yoshlar tarbiyasiga juda katta e'tibor berishni boshladi, ularni har tomonlama etuk va barkamol shaxs bo'lib yetishiga katta imkoniyatlar eshigini ochib berdi. Yoshlar erkin fikrlaydigan, har qanday salbiy ta'sirchan g'oyalardan, ong, tafakkur qaramligidan ozod, oilada, atrof-muhitda bo'layotgan voqea-hodisalarni haqqoniy baholaydigan va ularga erkin munosabatlarini bildiradi oladigan, o'zining ilg'or fikrlari, namunasi bilan oila a'zolari, sinfdoshlari, do'stlariga ta'sir qila oladigan, tirishqoq, bilimli va odobli bo'lishi nazarda tutiladi. Bugungi kundagi eng dolzarb muommolardan yana biri stress, ya'ni yosh organizmning haddan ortiq zo'riqishiga sabab bo'layotgan psixologik omillarni o'rganish va bu borada o'spirinlarni psixik salomatligini saqlash, turli xil og'ir ruxiy zo'riqishlarni oldini olish va bartaraf etishdan iboratdir.

Psixologiyada o'spirinlik davrida shaxsni shakllantirishga ob'ektiv va sub'ektiv omillar ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa mazkur jarayon faoliyatning negizida optimal tarzda amalga oshib boradi. O'quv faoliyatining tuzilishi tarkibi murakkab ko'rinishga ega bo'lib, shaxsdan tug'ma layoqat va imkoniyatlarni ruyobga chiqarishga olib keladi. Mustaqil O'zbekiston Respublikamizning kelajagi bo'lmish yosh avlodni

jismoniy sog‘lom, aqliy yetuk, axloqiy pok, ma’naviy boy, insofli diyonatli, bo‘lishini ta’minlash g‘oyat murakkab va mas’uliyatli ishdur.

Ota-onalar kamolotining yuksak cho‘qqisidan biri-bu zurriyod qoldirish, farzand tarbiyasi bilan shug‘ullanish va uni mukammal kishi qilib yetishtirishdir. Ota-onalar farzandlarini eng avvalo shaxsiyat egasi sifatida tarbiyalashga majburdirlar. Chunki ruh tozaligi, aql, fahm o‘tkirligining negizi bolaga beriladigan ishonch hissi va uning shaxsiyati bilan bog‘liqdir. Doimo tanqid qilingan, ishi yoqmagan va maqtov eshitmagan bola o‘zini yolg‘iz his qiladi. Ota-ona farzandini uning tengdoshlariga qiyoslashlari, kamsitishlari bola ruhiyatini cho‘ktiradi. Bola xatolarini tuzata olmay qoladi, yomonlikdan yaxshilikka yetaklovchi xususiyatini yo‘qotadi. O‘ziga nisbatan yaxshi fikrlar eshitmagan bolada o‘ziga ishonish, kelajakka intilish hissi yo‘qolib, tanglik holatiga tushib qoladi va bu kabi holatlar stressga olib keladi.

Zamonaviy tibbiyot bugungi kunda ijtimoiy hayotimizda uchraydigan kasalliklarning aksariyat qismini asab sistemasi bilan bog‘liqligini ta’kidlamoqda. Demakki: barcha psixofiziologik kasalliklar stress bilan bog‘liq degan fikrni uyg‘otadi. Shunday ekan stress holatiga tushishini oldini olish yoki stress holatiga tushgan o‘spirin yoshlarga vaziyatdan chiqa olish ularda yuz berayotgan stressni bartaraf qilishga yordam berish, davlatimizga, xalqimizga jismonan va ruhan sog‘lom barkamol avlod yetishtirib berish bugungi davrda eng dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Yosh davrlari psixologiyasi va pedagogik psixologiyada o‘spirinlik davri har doim eng muhim masalalardan biri bo‘lib kelgan. Jamiyat rivojlanib boravergani sari bu muammoning ahamiyati yanada ortib boraveradi.

Chunki o'spirinlik davri shaxs shakllanishida juda katta ahamiyatga ega bo'lgan davr hisoblanadi. Shunday ekan o'spirin yoshidagi mustaqil hayotga qadam qo'yish, o'zining kasbiy kar'erasini shakllantirishda o'z-o'ziga ishonch hissini yo'qligi, o'z-o'zini noadekvat baholashi, uni guruh tomonidan tan olinmasligi, shaxslararo munosabatlar, ularda bilimlarni o'zlashtirish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar, xavotirlanish va qo'rquv holatlari stress holatiga sabab bo'lishini kuzatishimiz mumkin. U yoki bu jamiyat, xalq, millatning istiqboli ko'p jihatdan shu munosabatlarning holatiga bog'liq. Buning uchun esa o'spirin shaxsini har tomonlama sog'lom, ma'naviyati mustahkam bo'lishiga erishish lozim.

I-BOB. STRESS MUAMMOSINI PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ADABIYOTLARDA O‘RGANILGANLIGI

1.1. O‘spirinlik davri va bu davrda yuz beradigan psixofiziologik o‘zgarishlarni yurtimiz hamda xorij psixologlari tadqiqotlarida yoritilishi.

Ilk o‘spirinlik davrida shaxsning shakllanishi ijtimoiy hayotda, maktab jamoasida, tengqurlari bilan munosabatlarida egallagan mutlaqo yangicha mavqei ta’sirida, o‘qish va turmush sharoitidagi o‘zgarishlar ta’sirida tarkib topa boshlaydi.

Mazkur davrning yana bir xususiyati – mehnat bilan ta’lim faoliyatining bir xil ahamiyat kasb etishidan iboratdir. Mavjud shart-sharoitlar ta’siri ostida o‘spirinning aqliy va ahloqiy jihatdan o‘sishida o‘ziga xos o‘zgarishlar, yangi xislat va fazilatlar namoyon bo‘ladi. Yuqori sinf o‘quvchilari ijtimoiy hayotdagi dolzarb vazifalarni hal qilishda faol ishtirok eta boshlaydilar. Ijtimoiy hayotda faol qatnashish, ta’lim xarakterining o‘zgarishi yigit va qizlarda ilmiy dunyoqarash, barqaror e’tiqodning shakllanishiga, yuksak ijtimoiy his to‘yg‘uning vujudga kelishiga, bilimni o‘zlashtirishga ijodiy yondoshish kuchayishiga olib keladi.

Hayotda o‘z o‘rnini topishga intilish, kasb-hunar egallash, ixtisoslikni tanlash, istiqbol rejasini tuzish kelajakka jiddiy munosabatda bo‘lishni keltirib chiqaradi. Biroq bu davr kuch - g‘ayrat, shijoat, qahramonlik ko‘rsatishga urinish, jamoat, jamiyat va tabiat xodisalariga romantik munosabatda bo‘lish bilan boshqa yosh davrlaridan farqlanadi.

Ayniqsa turmush va o‘qish faoliyatlarining yangicha shart-sharoitlari, sinf jamoasidagi o‘zgacha vaziyat o‘spirinlarning maktabda

egallagan yuqori mavqei, jamoatchilik ishlarida tajriba orttirishlari, ular oldiga yuksak talab hamda mas'uliyatli vazifalar qo'yadi. Bu davrda yuqori sinf o'quvchilari maktab muhitida tashkilotchilik, rahbarlik, tarbiyachilik tashviqotchilik vazifalarini o'tay boshlaydilar.

Ilk o'spirinning psixik rivojlanishini harakatga keltiruvchi kuch jamoat tashkilotlari, maktab jamoasi, ta'lim jarayoni talablari darajasining oshishi bilan u erishgan psixik kamolot o'rtasidagi ziddiyatdan iboratdir. Turli qarama-qarshiliklar, ziddiyatlar o'spirinning ahloqiy, aqliy, nafosat jihatdan tez o'sishi orqali bartaraf qilinadi.

Ilk o'spirin yoshidagi o'zgarishlar maktab, oila, shaxslararo munosabatlardagi mavqeini yanada mustahkamlanishining muhim omili hisoblanadi. Lekin yetakchi omil yuqori sinf o'quvchisi faoliyatining xususiyati, ahamiyati va mazmunidagi tub burilishdir.

Ilk o'spirin yoshidagi o'quvchilarning o'zini anglashga aloqador xususiyatlari mavjud. Ular avval o'zlarining kuchli va zaif jihatlarini, yutuq va kamchiliklarini, munosib va nomunosib qiliqlarini aniqroq baholash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Agar o'smirda atrofdagi kishilarning oqilona baholashlari orqali aniq baholash yuzaga kelsa, o'spirinda bu holat boshqacharoq tarzda kechadi. Unda o'z shaxsiy fazilatini, xulq-atvorlarini aqliy va jismoniy mehnat faoliyatini tahlil qilish, qiyosiy baholash mayli kuchayadi. O'spirin o'smirda qaraganda o'z ma'naviyati va ruhiyatining xususiyatlarini to'laroq tasavvur eta olsa ham ularni oqilona baholashda kamchiliklarga yo'l qo'yadi. Natijada u o'z xususiyatlariga ortiqcha baho berib manmanlik, takabburlik, kibrlanish illatiga duchor bo'ladi. Sinf va pedagogik jamoa a'zolariga g'ayritabiiy munosabatda bo'la boshlaydi. Shuningdek, ayrim o'spirinlar o'z hatti-

harakatlari, aqliy imkoniyatlari va qiziqishlariga past baho beradilar va o'zlarini kamtarona tutishga intiladilar.

Ilk o'spirinning o'smirlik yoshi davridagi boladan boshqacha yana bir xususiyati – murakkab shaxslararo munosabatlarda aks etuvchi burch, vijdon hissi, o'z qadr-qimmatini e'zozlash, sezish va fahmlashga moyillikdir. Masalan, o'spirin yigit va qiz sezgirlik deganda nozik, nafis holatlarining farqiga borish zaruratini tez anglashni, xolisona yordam uyushtirishni, shaxsning nafsoniyatiga tegmasdan amalga oshirishni tushunadi. O'spirin o'zining ezgu niyatini baholashga, jamoada o'z o'rnini belgilash nuqtai nazaridan yondoshadi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, o'spirin yoshidagi o'quvchi (talaba)lar o'zlarining fazilatlari to'g'risida yaqqol tasavvur hosil qilishlari uchun o'qituvchi ularga juda ustalik, bilimdonlik, ziyraklik bilan yordam berishi lozim. U o'zining do'stona, iliq munosabati bilan sinf (guruh) jamoasi a'zolari e'tiborida ishonch, obro' qozonishi uchun har bir mulohazasida pedagogik –psixologik nazoratga rioya qilsa, yigit va qizlarda ham o'z kuchiga, imkoniyatiga, qobiliyatiga, fahm-farosatiga ishonch hissini paydo qiladi. Ularda ustozga chuqur hurmat, minnatdorchilik to'yg'ulari uyg'onadi.

O'spirinlarda avvalo o'zini anglashdagi siljish yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu hol shunchaki o'sishni bildirmaydi, balki o'z shaxsiyatining ma'naviy, psixologik fazilatlarini, faol ijtimoiy turmush tarzining maqsad va vazifalarini anglashni oqilona baholashni aks ettiradi. O'spirinda o'zining ruhiy dunyosini, shaxsiy fazilatlarini, aql-zakovatini qobiliyati hamda imkoniyatini aniqlashga intilish kuchayadi. O'z hulq-atvorini jilovlash, his-to'yg'ulari hamda ichki kechinmalarini tushunish ishtiyoqi vujudga kela boshlaydi. O'spirindagi o'zini anglash turmush, o'qish,

mehnatda va shaxs faoliyatlarida namoyon bo‘ladi. Maktabdagi odatlanilmagan vaziyatning shaxslararo munosabat va muloqot ko‘lamining kengayishi o‘zining aqliy, ahloqiy, irodaviy his-tuyg‘ularining xususiyatlarini oqilona baholash, qo‘yilayotgan talablarga javob tariqasida yondoshish o‘zini anglashni jadallashtiradi.

O‘spirin o‘quvchi(talaba)da o‘zini anglash negizida o‘zini-o‘zi tarbiyalash istagi tug‘iladi va bu ishning vositalarini topish, ularni kundalik turmushga tadbiq qilish ehtiyoji vujudga keladi. Lekin o‘zini-o‘zi tarbiyalash psixologiyasidagi mavjud nuqsonlarga barham berish, ijobiy hislatlarni shakllantirish bilan kifoyalanib qolmay, ularni kattalarga xos ko‘p qirrali umumlashgan ko‘lamga mos ravishda tarkib toptirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

O‘spirinlik davrida o‘quvchilar o‘zlarida eng qimmatli fazilatlarini, o‘quv va malakalarini ongli ravishda tartibli, izchil va muntazam tarkib toptirishga ehtiyoj sezadilar. Ma’lumki, yuqori sinf o‘quvchilari ma’naviy psixologik qiyofaga ega bo‘lish uchun oqilona o‘lcham, mezon, vazifalarni bajaruvchi barkamol, mukammal timsol, namuna, yuksak orzu tasvirini qidiradilar.

O‘spirinlarda ideallar bir necha ko‘rinishda namoyon bo‘lishi va aks etishi mumkin. Masalan, ular taniqli kishilarning qiyofalari, badiiy asar qahramonlari timsolida o‘zlarida yuksak fazilatlarini gavdalantirishni orzu qiladilar. Biroq yigitlar bilan qizlar o‘rtasida ideal obrazni tanlashda katta farq bo‘ladi.

O‘spirin o‘quvchi(talaba)larning o‘zini-o‘zi tarbiyalashi maktabdagi jamoatchilik tashkilotlarining, pedagoglar jamoasining tarbiyali ta’sir doirasida amalga oshishi shart. Zero, o‘zini-o‘zi takomillashtirish,

jamoada munosib o‘rin egallash, ijtimoiy burchni anglash va foydali mehnatga qiziqishga xizmat qilishi kerak.

Kuzatishlar va hayot tajribalarining ko‘rsatishicha, ba’zi hollarda o‘spirinlar o‘zlarini qo‘rqmas, jasur qilib ko‘rsatishga, qaltis yo‘llar bilan o‘z irodalarini tarbiyalashga intiladilar, noo‘rin xatti harakatlarga moyil bo‘ladilar, goho hayotlarini xavf ostiga qoldirishgacha borib yetadilar. Shuning uchun ularga sun‘iy usullar va vositalar yordamida qiyinchiliklarni bartaraf etish mumkin emasligini tushintirish kerak. Shuningdek, ularni oqilona maqsadga muvofiq samarali usullardan foydalanish yo‘llari bilan tanishtirish, haqiqiy chiniqish malakalari bilan qurollantirish yaxshi natija beradi.

O‘spirin yoshidagi o‘quvchi(talaba)lar ma’naviy hislatlarga, axloqiy normalarning mohiyatiga jiddiy munosabatda bo‘ladilar. Ular ahloqiy turkumlar birliklarining mazmunini chuqur anglay boshlaydilar, har qaysi ahloqiy tushunchaning nozikligi va ko‘p ma’noililigini bilishga harakat qiladilar.

O‘spirinlarda balog‘atga yetish tuyg‘usi takomillashib borib, o‘zining o‘rnini belgilash va ma’naviy dunyosini ifodalash tuyg‘usiga aylanadi. Bu hol uning o‘zini alohida shaxs ekanligini, o‘ziga xos xislatini tan olinishiga intilishida aks etadi. Bunga esa modalarga mayil qo‘yish, murakkab tasviriy san’atga, musiqaga, kasb-hunarga, tabiatga qiziqishni namoyish qilish yaqqol dalildir.

O‘spirin yoshidagi o‘quvchi(talaba)lar shaxsining shakllanishi jarayonida jamoat tashkilotlari alohida ahamiyatni kasb etadi. Ularning yuksak talablar qo‘yishi natijasida o‘spirinlarda faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, qat’iyatlilik, mas’uliyatlilik, tanqidiylik singari fazilatlar

barqarorlanadi. Mazkur tashkilotlar o'spirinlardagi g'oyaviy, siyosiy, vatanparvarlik, jamoatchilik, insonparvarlik, o'zaro yordam, hamkorlik to'yg'ularini mukammal bosqichga ko'taradi. Ana shularni kuzatib, tadqiq etgan psixolog L.I.Umanskiy tashkilotchilik qobiliyati o'zaro uzviy bog'liq quyidagi qismlardan iboratligini ta'kidlaydi:

1) tashkilotchilik tuyg'usi psixologik topqirlik, odob, nazokat, amaliy aql-idrokda o'z ifodasini topadi;

2) tengdoshlariga emotsional irodaviy ta'sir ko'rsatish imkoniyati, muammolar yechimiga jalb qilishda ularning kuch-g'ayratini biriktirish;

3) tashkilotchilik faoliyatiga moyillik (emotsional his-to'yg'u, ijobiy munosabat, faollik ko'rsatish, qat'iy qiziqish va hokazolar).

L.I.Umanskiyning fikricha o'spirin na'munali tashkilotchi bo'lishi uchun unda quyidagi hislatlar bo'lishi kerak.

A) ahloqiy hislatlar-jamoatchilik, samimiylik, tashabbuskorlik, mehnatsevarlik;

B) irodaviy hislatlar - matonat, qat'iyat, mustaqillik, tashabbuskorlik, intizomlilik;

V) emotsional hislatlar – xushchaqchaqlik, tetiklik, hazilkashlik va yangilikni his etish, o'z kuchiga ishonch, optimizm va boshqalar.

O'spirinlarning yana bir muhim hislati ularda yuksak darajadagi do'stlik, o'rtoqlik, ulfatchilik, muhabbatning vujudga kelishidir. Shu his-tuyg'ular yigit va qizlarning ma'naviyat va psixologiyasida qanday tus olishiga qarab tarbiyaviy chora va tadbirlarni amalga oshirish yaxshi natijani beradi. Sinfdagi hamkorlik faoliyatida o'zaro yordam, hamjihatlilik, intilish va manfaatlar birligiga asoslangan o'rtoqlik munosabatlari yuzaga keladi. O'rtoqlik munosabatlarining yuksak

cho‘qqisi do‘stlik hissida namoyon bo‘ladi. Do‘stlik hissi o‘rtog‘iga mehribonlikda, u bilan uchrashish va suhbatlashish, o‘z fikr va hissiyotlari bilan o‘rtoqlashishda ko‘rinadi. Haqiqiy do‘stlik hissi o‘zaro talabchanlik bilan bog‘liq bo‘lib xatolarni birgalikda tuzatishda ifodasini topadi.

O‘spirin yoshidagi o‘quvchi(talaba)larning o‘quv mashg‘uloti o‘z xususiyati va mazmuni bilan boshqa yosh davridagi o‘quvchilarning ta’lim jarayonidan tubdan farq qiladi. O‘quv rejasi va dasturining murakkablashuvi yangi fanlar va fakultativ kurslarning kiritilishi, o‘zlashtirilishni nazariy taffakur yordamida amalga oshirishni taqqazo etadi. Ana shu sababli ularning o‘qishga munosabati ham o‘zgaradi. Ularda fanlarga turlicha munosabatlar shakllana boshlaydi.

O‘spirin o‘quvchilarning fanlarga munosabatlari asosan har qaysi fanning inson dunyoqarashidagi roliga, bilish faoliyatidagi va ijtimoiy ahamiyatiga, amaliy xususiyatiga, o‘zlashtirish imkoniyatiga va uni o‘qitish metodikasiga bog‘liq bo‘ladi.

Katta maktab yoshida bilishga qiziqish amaliy xususiyat kasb eta boshlaydi. Masalan, bu qiziqish ijtimoiy siyosiy masalalarga, texnikaga, tabiatga, osmon jismlariga, jamiyatshunoslikka, huquqiy muammolarga, sport va hokazolarga yo‘nalgan bo‘ladi. Yuqori sinf o‘quvchilarining to‘garaklarda faol qatnashishi qobiliyat va aqliy imkoniyatlariga qarab amalga oshadi.

O‘spirinlarda sezgirlik, kuzatuvchanlik, takomillashib boradi. Mantiqiy xotira, eslab qolishning yo‘l va vositalari esa ta’lim jarayonida yetakchi rol o‘ynay boshlaydi. O‘spirinlar topshiriqlarni bajarishda ularning ma’nosi hamda mohiyatini to‘la anglab ish tutadilar. Esda qoldirish, esga tushirish jarayonlarining samarali usullaridan unumli

foydalanadilar. Bu jarayonlarda muvaffaqiyatli amalga oshishni ta'minlovchi diqqatning sifati va miqdori o'zgaradi. Diqqatni ko'chirish va taqsimlash sezilarli rivojlanadi. Boshqalarning nuqtai nazariga e'tibor berish, ularning nutqini tinglash, yozib olish, mulohaza yuritish mahorati oshadi va aqliy qobiliyat takomillashadi.

O'spirinlik davrining asosiy xususiyatlaridan biri ijtimoiy yetuklikning jadal sur'at bilan ro'yobga chiqishidir, Ma'lumki, ijtimoiy yetuklik (kamolot) shaxsdan zarur aqliy qobiliyatni hamda ijtimoiy turmushda bajariladigan turli rollarni egallashga (oilaga qurishga), farzandlarni tarbiyalashga, foydali mehnatda qatnashishga (mas'ul vazifada ishlashga) tayyorlanishni talab qiladi. Mazkur jarayonning bosh mezonlari va ko'rsatkichlari o'rta ma'lumotlilik, jamoatchilik topshirig'i, mehnatda faollik ko'rsatish, qonunlar oldida javobgarlik, mutaxassis bo'lish imkoniyati, unga intilish tuyg'usi, irodaviy zo'r berish, otalik va onalik burchi, hamda arbob vazifasini o'tash, ijtimoiy guruhga rahbarlik qilish, sport bilan shug'ullanish, bo'sh vaqtni tashkil etish olish, to'garakda qatnashish va hokazolardan iboratdir.

O'spirinlik davri ilk o'spirinlik davridan keyingi o'spirinlikning ikkinchi bosqichidan iborat bo'lib, 17 – 22 (25) yoshni o'z ichiga oladi va o'zining qator betakror xususiyatlari va qarama-qarshiliklari bilan xarakterlanadi. Shu boisdan o'spirinlik davri shaxsning ijtimoiy hamda kasbiy mavqeini anglashidan boshlanadi. Mazkur pallada o'spirin o'ziga xos ruhiy inqiroz yoki tanglikni boshidan kechiradi, jumladan, kattalarning har xil ko'rinishdagi (unga yoqish yoki yoqmasligidan qat'iy nazar) rollarini tez sur'atlar bilan bajarib ko'rishga intiladi, turmush tarzining yangi jihatlariga ko'nika boshlaydi. Katta

odamlarning turmush tarziga o'tish jarayoni shaxsning kamol topish xususiyatlariga bog'liq ichki qarama-qarshiliklarni keltirib chiqaradi.

Pedagogik psixologiya fanidan ma'lumki, o'rta maktab o'quvchilarni har (biologik, fiziologik, pedagogik, psixologik) jihatdan oliy maktab ta'limiga tayyorlaydi va ularda umumlashtirish, mavhumlashtirish, sistemalashtirish kabi qobiliyatlarda ko'rinadigan fazilatlar namoyon bo'ladi. Shu bilan birga o'spirinda aqliy, ahloqiy, estetik va g'oyaviy-siyosiy jihatdan muayyan darajada o'sish ro'y beradi. Shunga qaramay, ular oldida oliy o'quv yurtida mutaxassislikni egallashga bog'liq yangi vazifalar paydo bo'ladi. Hozirgi kunda fan-texnikaning tobora rivojlanib borishi bir tomondan axborotlarni, ma'lumotlarni ko'paytirsam, ikkinchi tomondan o'spirinlarda mutaxassislikka oid bilimlarga barqaror qiziqishning yo'qolishiga olib keladi, chunki qat'iylik, ijodiy izlanish, irodaviy zo'r berish o'rnini loqaydlik, faoliyatsizlik egallaydi. Boshqacha aytganda, ular "tayyor axborotlarning quli» ga aylanadilar. Chunki kompyuter, displey, EHM, kalkulyatorlar inson aqliy mehnatini yengillashtiradi, ularni aqliy zo'r berishdan xalos qiladi. Ana shular sababli oliy o'quv yurti ta'limi oldidagi muhim vazifa o'spirinlarga dasturdagi bilimlar majmuasini berish, o'spirinlarga mustaqil bilim olish, o'z faoliyatini o'zi tashkil qilish, o'zini o'zi boshqarish, yangi g'oyalarni ishlab chiqish va hokazolarni o'rgatishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishning asosiy omili - monologik ma'ruzadan dialogik (o'spirin va o'qituvchining muloqotiga asoslangan) leksiyaga o'tishdir.

Psixologlardan B.G.Ananov, N.V.Kuzmina, N.F.Talizina, V.Ya.Lyudskiy, I.S.Koi, V.T.Lisovskiy, A.A.Bodalev, A.V.Petrovskiy,

M.G.Davletshin, I.I.Ilyasov, A.V.Dmitrieva, 3.F.Yesareva, A.A.Verbitskiy, V.A.Tokareva, E.F.G'oziev va boshqalarning tadqiqotlariga ko'ra, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida ta'lim olish o'spirinlar uchun juda og'ir kechadi, chunki bu davrda shaxsning murakkab fazilatlari, xislatlari, sifatlari takomillashish bosqichida bo'ladi. Mazkur yosh davridagi ijtimoiy-psixologik o'sishning asosiy xususiyatlaridan biri o'qish faoliyatining ongli motivlari kuchayishidir.

O'spirinlarda axloqiy jarayonlarning o'sishi sust amalga oshsada, lekin xulqning eng muhim sifatlari - mustaqillik, tashabbuskorlik, topqirlik, farosatlilik va hokazolar takomillashib boradi. Shuningdek, ularda ijtimoiy holatlarga, voqelikka, ahloqiy qoidalarga qiziqish, ularni anglashga intilish tobora kuchayadi.

Psixologlarimizning tadqiqotlari shaxs hayot tajribasini egallashida unda o'zligini anglash vujudga kelishini, jumladan, - shaxsiy hayotining mazmunini anglashi, aniq, turmush rejalarini tuzishi, kelajak hayot yo'lini belgilashi va hokazolar amalga oshishini ko'rsatadi. O'spirin asta-sekin mikroguruhning notanish sharoitlariga ko'nikib boradi, o'zining haq - huquqlari va majburiyatlarini bila boshlaydi, shaxslararo munosabatning yangicha ko'rinishini o'rnatadi, turmushdagi ijtimoiy rollarni amalda shaxsan sinab ko'rishga intiladi. Ulardagi romantik his-tuyg'ular voqelikka muayyan yondashishga birmuncha xalaqit beradi. Chunki ular turmushdagi yutuqlar va muvaffaqiyatsizlikning ijtimoiy-psixologik ildizlari nimadan iborat ekanligi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lmaydilar.

Yosh fiziologiyasi va psixologiyasi fanlarida to'plangan materiallar tahlilidan ko'rinadiki, o'spirin 17-19 yoshda ham o'z xulq-

atvori va bilish faoliyatini ongli boshqarish imkoniyatiga ega bo'lmaydi va shunga ko'ra xulq-atvor motivlarining asoslanmagani, uzoqni ko'rolmaganlik, ehtiyotsizlik kabi holatlar ro'y beradi. V.T.Listovskiyning fikricha, 19-20 yoshlarda ayrim salbiy hatti-harakatlar ko'zga tashlanadi. Mazkur yoshda xohish va intilishning rivojlanishi iroda va xarakterdan ancha ilgari ketadi. Bunda odamning hayotiy tajribasi alohida rol o'ynaydi, chunki o'spirin shu tajriba yetishmasligi natijasida nazariya bilan amaliyotni, fantaziya bilan reallikni, romantika bilan ekzotikani, haqiqat bilan illyuziyani, orzu bilan xohishni, optimizm bilan qat'iylikni aralashtirib yuboradi.

O'spirinlik yillarida yoshlarning hayoti va faoliyatida o'zini-o'zi kamolotga yetkazish jarayoni muhim rol o'ynaydi, lekin o'zini boshqarishning tarkibiy qismlari (o'zini-o'zi tahlil qilish, nazorat etish, baholash, tekshirish va boshqalar) ham alohida ahamiyat kasb etadi. Ideal (yuksak, barqaror, barkamol) «Men» ni real (aniq voqe) «Men» bilan taqqoslash orqali o'zini-o'zi boshqarishning tarkibiy qismlari amaliy ifodaga ega bo'ladi. O'spirinning nuqtai nazaricha, ideal «Men» ham muayyan mezon asosida yetarli darajada tekshirib ko'rilmagan, shuning uchun ular goho tasodifiy, g'ayritabiiy his etilishi muqarrar, binobarin, real «Men» ham shaxsning haqiqiy bahosidan ancha yiroqdir. O'spirin shaxsining takomillashuvida bunday ob'ektiv qarama-qarshiliklar o'z shaxsiyatiga nisbatan ichki ishonchsizlikni, o'qishga nisbatan esa salbiy munosabatni vujudga keltiradi.

Jumladan, o'quv yili boshida o'spirinda ko'tarinki kayfiyat, oliy o'quv yurtiga kirganidan zavq-shavq tuyg'usi kuzatilsa, ta'limning shart-sharoiti, mazmuni, mohiyati, kun tartibi, muayyan qonun va qoidalari

bilan yaqindan tanishish natijasida uning ruhiyatida keskin tushkunlik ro'y beradi. Yuqorida aytilgan ichki va tashqi vositalar, omillar ta'siri oqibatida uning ruhiy dunyosida umidsizlik, ruhiy parokandalik kayfiyati, ya'ni istiqbolga ishonchsizlik, ikkilanish, hadiksirash kabi salbiy his-tuyg'ular namoyon bo'ladi. Bizningcha, oliy maktabda tarbiya ishlarini rejalashtirishda, ta'lim jarayonida o'spiringa o'ziga xos munosabatda bo'lish mazkur davrning muhim shartlaridan biridir.

Yuqorida aytilganlardan qat'i nazar, yigit va qizlarni oliy o'quv yurtiga qabul qilish ularda o'z kuchlari, qobiliyatlari, aql-zakovatlari, ichki imkoniyatlari va irodalariga qat'iy ishonch tug'diradi, ana shu ishonch o'z navbatida to'laqonli hayot va faoliyatni uyushtirishga umid his-tuyg'usini vujudga keltiradi.

O'spirinlikning ikkinchi davri xulqqa, voqelikka baho berishda imkoniyatidan tashqari talab qo'yish va qat'iyatlilik xususiyati bilan farqlanadi. Shuning uchun o'spirinlar har doim prinsipial bo'la olmaydilar. Ba'zan qat'iyatlilik kattalarga salbiy munosabatga ham aylanadi. O'spirinlarning o'qituvchi tavsiyalarini inkor qilishi ko'pincha nizolarni keltirib chiqaradi.

B.G.Ananev rahbarligida o'tkazilgan ilmiy-tadqiqot ishlaridan ma'lum bo'lishicha, o'spirinlar kamol topishining jinsiy va neyrodinamik xususiyatlari ularning aqliy imkoniyatlarini to'la ishga solish va sermahsul o'quv faoliyatini tashkil qilish uchun muhim imkoniyat, shart-sharoit yaratadi.

Yu.A.Samarinning ta'kidlashicha, yoshlarning kamol topishida har xil ijtimoiy-psixologik xususiyatli o'ziga xos qarama-qarshiliklar, ichki ziddiyatlar mavjud bo'ladi. Ularning moddiy jihatdan ota-onaga, oliy

o'quv yurti ma'muriyatiga bog'liqligi iqtisodiy ziddiyatni keltirib chiqaradi. Bu hol o'spirinlarning xohishlari bilan mavjud imkoniyatning nomutanosibligi tufayli sodir bo'ladi,

Odatda o'spirinlar II va III kurslarda oliy o'quv yurti va mutaxassislikni to'g'ri tanlagani haqida yana jiddiy o'ylaydilar.

Mazkur yosh davrida o'zini boshqarishning tarkibiy qismlari, ijodiy tafakkur, muayyan hayotiy tajriba, o'zlashtirilgan bilimlarni tartibga solish asosida his-tuyg'ular, qarashlar, ahloqiy qadriyatlar, o'zligini anglash va barqaror e'tiqod shakllanadi. O'spirin shaxsi hukm va xulosa chiqargach, o'z hatti-harakatida qat'iy turib ularni himoya qiladi, u hayotning turli sohalari bo'yicha har xil darajadagi ko'nikma va malakalarga, nazariy bilimlar, ijtimoiy-psixologik tushunchalarni amaliy faoliyatga tadbiq etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

B.G.Ananev rahbarligidagi tadqiqotchilar jamoasining fikricha, 18-20 yosh pallasida fiziologik imkoniyatlar yuksak darajada rivojlanadi. Organizmning tashqi ta'sirga javobi, qon bosimining optimal darajasi ortadi, qon kislorod bilan to'yinadi va hokazo. Insonda o'quvlilikning qulay imkoniyati vujudga keladi. O'quv insonning axborotlarni qabul qilish, eslab qolish va xotirada saqlash qobiliyatini bildiradi. Keyinchalik insonda psixik funksiyalarning dinamikasi, o'quvlilik imkoniyatlari sira pasaymaydi. Odamning yetuklik davri quyidagi qonuniyatlar bilan farqlanadi:

1) turli funksiyalarning rivojlanishi bir tekis va bir vaqtda amalga oshmaydi, (bir bosqichda, xotira, boshqa bir bosqichda esa tafakkur); jadal sur'at bilan o'sadi;

2) yoshga qarab turli funksiyalar o‘zaro bog‘liq, muvofiqlashgan xususiyat kasb eta boshlaydi;

3) yetuk inson aqlining funksional o‘shish darajasi yosh evolyusiyasining har xil bosqichida yetarli darajada yuqori bo‘ladi;

4) mazkur funksiyalar dinamikasida hech qanday keskin pasayish bo‘lmaydi;

5) yetuklik davrida o‘quvlik kamaymaydi.

O‘spirinlar o‘quv faoliyati muvaffaqiyatining muhim-sharti, ta’lim muassalaridagi ta’lim jarayonining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish, diskomfort tuyg‘usini bartaraf qilish, mikromuhitda yuz beradigan ziddiyatlarning oldini olishdan iboratdir.

1.2.O‘spirin yoshlarda stress holatini keltirib chiqaruvchi ob‘ektiv va sub‘ektiv omillar

Hozirgi kunda zamonaviy odamlar ajdodlarimizga qaraganda ko‘proq hayajonlanib yashaydi. Chunki informatsiyalarning haddan ortiq ko‘pligi insonlarning ko‘proq bezovtalanish va hayajonlanishga sabab bo‘ladi. Masalan: 50 yil oldin insonlar chet elda bo‘ladigan voqealar (suv toshqini, yer qimirlashi) va ko‘plab odamlarni hayotdan ko‘z yumganligini eshitgan bo‘lsa, hozirgi davrda barcha fojealarni va tabiiy ofatlarni kadr orqali ko‘radi va chuqur tahlilini eshitadi.

Hozirgi davrda insoniyatning kundalik hayotida yuz berayotgan voqea-hodisalar inson organizmida bir qancha o‘zgarishlarga, ruhiy zo‘riqishga, ya’ni stressga olib kelmoqda. Buning natijasida esa inson organizmida psixopatologik o‘zgarishlar ro‘y beradi.

Agar stressni o'z vaqtida bartaraf qilinmasa va uning surunkali uzoq vaqt davomiyligi natijasida organizmda bir qancha kasalliklarni kelib chiqishi mumkin. Avvalo stress haqida e'tiboringizni quyidagi ma'lumotga qaratamiz:

Stress - (inglizcha - stress) so'zidan olingan bo'lib, «bosim», «zo'riqish», tanglik degan ma'noni bildiradi.

Stress inson organizmida (bosim, kuchlanish, tanglik) haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir.

Stressning ko'rinishiga qarab ikki turga ajratiladi:

1.Konstruktiv - biz turidagi (ko'pchilik orasida)

2.Destruktiv - men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stress holatini oddiy tilda aytadigan bo'lsak, bu insonlarda kechadigan tushkunlik holatidir. Shu yerda tabiiy bir savol tug'iladi: Nimaga ko'pchilik insonlar 10-15 yil ishlaganlaridan keyin biror bir kasallikka uchraydilar? Nima uchun ularda organizm kuchsizlanib boradi? Chunki stress oz fursat ichida kechadigan jarayon bo'lib insonni faollashtirib yuboradi. Insonning aqliy psixologik va fiziologik tizimida stress holatining bo'lmasligi mumkin emas. Bular ko'p holatlarda muloqotlarda va boshqa ijtimoiy jarayonlarda yuz beradi. Stressni fiziologik va psixologik turlari mavjud, Stressorning (stressga olib keluvchi omil) xarakteri va xususiyatlariga qarab fiziologik stress - bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Fiziologik stress-organizm o'ta jismoniy zo'riqqanda, temperaturaning ta'siri baland yoki past bo'lishi, nafas olishning

qiyinlashishi bilan bog'liq bo'ladi. (Masalan: g'ovvoslarning suvga tushganda bosim ta'sirida nafas olishi kutilmaganda qiyinlasha boradi, ba'zida hatto qo'rquv paydo bo'ladi va stress holatiga tushib qoladi. Ba'zida odam organizmida qattiq og'riq paydo bo'lganda og'riq nimadan kelib chiqqanligini tushinib yeta olmaslik oqibatida odamda qo'rquv, xavotirlanish paydo bo'ladi va stress holatiga olib keladi.

Psixologik stress-odamni ruhiy holatiga voqealarning ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir.

Psixologik stress: a) informatsion stress va b) emotsional stress turlariga ajratiladi. Informatsiyalarni ko'p qabul qilish, inson oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishda bir qancha yechimlar bo'lsada aniq; ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadagi shiddat bilan qaror qabul qilishda ikkilanadi, Bu holat inson psixologiyasini qattiq zo'riqishga olib keladi. Axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilinishi oqibatida odam psixikasi zo'riqadi (charchaydi) va buyrak usti bezlaridan stressli garmonlar ko'p ishlab chiqila boshlaydi. Haddan tashqari zo'riqish natijasida miyada tormozlanish yuz beradi va faqatgina tanglik holatiga olib kelgan axborotgina miyada aks etaveradi. Miya boshqa axborotlarni, tashqi ta'sirni qabul qila olmay qoladi. Bu ba'zi hollarda salbiy, yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Miyada stressga olib kelgan axborot tormozlanib, saqlanib qolganida tanglik holatini yuqori nuqtasiga chiqqanida, tanglik holatidan chiqib keta olmay o'z joniga qasd qilishgacha olib kelishi mumkin.

Emotsional stress - ta'qiq, (ugroza) qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar (oilaviy mojarolar, to'satdan ishdan bo'shatish, yaqin kishisini yo'qotish, uzoq, muddatli sevgidan qutila olmaslik, xavf ostida

qaralganda, atrofdagilar tomonidan noto'g'ri munosabat qilinganda va hokazolarda ko'rinadi.

Emotsiya - lotincha so'zdan olingan bo'lib «qo'zg'atish», «hayajonga solish» degan ma'noni anglatadi. Olimlar o'tkazgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlar ko'proq stresslar hisoblanadi. Falokat - bu notinchlik, urush, yer qimirlash, suv toshqinlari, avtohalokatlar va hokazolar. Bularning hammasi inson ruhiy holatiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Olimlar shuni ta'kidlashadiki, qattiq, yer qimirlashi, katta suv toshqinlari, yong'in bo'lishi kabi falokatlarning inson ruhiyatiga katta salbiy ta'sir ko'rsatishi natijasida, havotirlanish darajasi yuqori bo'lishi kuzatiladi.

Hayotiy o'zgarishlar - bu insonni shaxsiy hayotida yuz beradigan voqea va hodisalardir. Masalan: yaqin kishisining halok bo'lishi, kutilmaganda ish o'rnini yuqotish, ajralishlar va hokazo. Agarda inson bir qancha inqirozli (keskinlik) vaziyatni boshidan o'tkazsa, qattiq, kasallanishi va hattoki o'limga ham olib kelishi mumkin,

Kundalik tashvishlar-bu ish joylarda sodir bo'ladigan kelishmovchiliklar, o'qish joylaridagi o'qituvchilarni o'quvchilarga noto'g'ri munosabatda bo'lishlari, imtihonlarni muvaffaqiyatsizlik bilan yakunlanishi va hokazolarda namoyon bo'ladi. Kundalik tashvishlar mayda stresslarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Mayda stresslar to'planib borib, inson sog'ligiga ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi, oshqozon yallig'lanishiga olib kelishi mumkin. Doimiy yuz berib turadigan kundalik tashvishlar aqliy, jismoniy, emotsional va ruhiy zo'riqishga, organizmni holdan toyishiga olib kelishi mumkin.

Falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlar ta'sirida yuz beradigan stress ba'zi bir odamlarda yengil kechadi, stressdan chiqib ketish osonroq bo'ladi, ba'zi bir odamlarda jiddiyroq, qiyinroq o'tadi. Buni sababi nimada? Stressli vaziyatga qay darajada munosabatda bo'lishimizga bog'likdir. Bu holatni baholashimizga va u bilan kurashishishga bog'liq. Masalan: optimist odamlar stress holatini takdirni bir sinovi deb qabul qilsa, pessimist odamlar uning hayotiga havf -xatar tug'ildi, deb qabul qilar ekanlar. Pessimistlarda havotirlanish darajasi yuqori bo'ladi, ular vaqtida ovqatlanmasalar ham stress holatiga tushib qolaveradilar. Psixologlar Maykl Shayer va Charlz Karver fikricha. optimist inson eng og'ir qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi, o'z orgaiizmida stressni moslashib olishiga yo'l qo'ymaydi.

Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining xabarlariga ko'ra aksariyat kasalliklarning 45 foizi stress bilan bog'liq ekan. Bundan tashqari shifoxonaga qatnovchilarning 35-50 foizi sog'lom, faqat emotsional(ruhiy) holatini yaxshilashga muhtoj. Stress hozirgi davrda insoniyat hayotiga tez kirib kelayapti. Ruhiy sog'lomlik inson shaxsini rivojlanishining asosini tashkil qiladi. Ruhiy sog'lomlik muammosi hayotning bir qismi bo'lib ba'zida muammolar paydo bo'lishi mumkin va ularni yechish va bartaraf qilish mumkin. Bunda boshqa usullar bilan birga profilaktika oldini olish muhim ahamiyatga ega. O'spirinlarda ruhiy buzilishlar faqat ularning kasalliklari bilan bog'liq bo'libgina qolmay balki ularni yosh davr xususiyatlari bilan, kutilmaganda hayotiy o'zgarishlar (oiladagi kelishmovchiliklar, yaqin kishilarini yo'qotish, ota-onalarining yetarli darajada mehr bera olmasligi, o'qituvchilarni o'spirinlarga noto'g'ri, nohaq munosabatlarda bo'lishi va xok,) falokatlar kunlik

tashvishlar bilan bog'liqdir. Eng avvalo to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yish kerak. Iste'mol qilinadigan ovqatlarning tarkibida oqsil moddalarning yetishmasligi odamda tushkunlik va apatiya (melanxoliya) ga olib keladi. Taxminan (o'spirinlarda) o'spirinlardan 5 tadan biri ruhiy kasalliklar bilan (depressiya, stress, chekish va hokazo) kasallangan.

Stressga tushishni oldini olish uchun har bir ota-ona va o'qituvchilarni vazifasi bolalarni yosh davr xususiyatlariga katta e'tibor berishi, ularni rivojlanishida, shakllanishida, oilada va o'qish joylarida sog'lom muhitni yaratish kerak. Stress holati bir xil voqelik bo'lsa ham o'spirinlarni ayrimlari bu holatga osonroq tushishlari, ayrimlari esa tushmasliklari mumkin. Masalan, bunga tug'ma xarakter, ota-onadan o'tgan genlar ta'sir qiladi. Organizmda immunitetning pastligi ham stress holatiga tushishni tezlashtiradi. Hayotdagi mayda-chuyda muammolardan tortib yaqin insonimizning o'limi kabi fojeali voqealar o'smirda fiziologik va psixologik o'zgarishlar sodir bo'lishiga sabab bo'ladi.

Stress bu eng murakkab va qiyin sharoitlarda sodir bo'ladigan insonning psixologik holatidir. Stressning rivojlanish davrida uch holat kuzatiladi.

1. Bezovtalanish, hayajonlanish bosqichi. Bunda nafas olish tezlashadi, qon bosimi birmuncha ko'tariladi, yurak urishi tezlashadi, psixologik o'zgarishlar ham kuzatiladi. Hayajonlanishning kuchayishi barcha e'tibor stress sababiga qaratilishi kabilardir. Bularning barchasi organizmda stressdan himoyalaniş vositalari mexanizmini ishga soladi. Agar shu vositalar yetarli bo'lsa qo'rquv va hayajon asta-sekinlik bilan kamayib boradi va stress tugallanadi. Ko'plab holatlarda stress shu bosqichda o'z yechimini topadi.

2. Qarshilik ko'rsatish bosqichi:

Bu bosqich stress hosil qilgan sabab davom etganda yuzaga keladi. Bu holda organizm butun "zahira"dagi kuchlarini organizmdagi maksimal zo'riqtirish yo'li bilan stressdan himoyalaydi.

3. Kuchsizlanish bosqichi. Agar stress holatini keltirib chiqaruvchi sabab to'xtamasa unda qarama-qarshilik imkoniyatlari kamayib boradi, chunki zahiradagi kuchlar ham kamaya boshlaydi. Organizmning umumiy qarama-qarshiligi pasayadi. Stress odamni chulg'ab oladi va uni kasallanishigaa olib keladi. Shu tariqada odam organizmida xavfli holat yuz beradi. Albatta bu holat har xil odamda har-xil bo'lishi mumkin. Lekin negativ emotsiyaga sabab bo'ladi. Odam bunday holatdan chiqib ketishi uchun barcha harakatlarni qiladi. Agar bu holatni bartaraf qila olmasa kurash uchun imkoniyat tugasa, organizmda ko'plab salbiy o'zgarishlar hosil bo'ladi.

Stress holati insonda kuchli va vaqtincha yoki surunkali xarakterga ega bo'lishi mumkin. Avvallari, faqatgina ekstremal voqealar stress holatining kelib chiqishiga sabab bo'ladi deb hisoblangan. Bunday holatda biz qattiq va vaqtinchalik stressni ko'ramiz. Hozirgi davrda stress epidemik xarakterga ega bo'lib qolgan. Bunga asosiy sabab haddan tashqari informatsiyalarning ko'pligidir va bu surunkali stressga olib keladi.

Shuni aytib o'tish kerakki, oiladagi kelishmovchiliklar, ijtimoiy sharoitlar ham ko'proq ta'sir etuvchi omillardandir. Yosh davr xususiyatlariga e'tibor bermasligimiz bolalarda rivojlanish shakllanishiga e'tibor bermaslik oqibatida ularda xavotirlanish, bezovtalanish darajasini

oshrib yuborishga olib keladi. O'spirin yoshlarda xavotirlanish va bezovtalanish holatlarni keltirib chiqaruvchi omillar;

- o'zi hohlagan narsani qilishi uchun vaqt yetkaza olmaganida;
- o'zi hoxlagan (qiziqqqan) narsani bajarishga qarshilik ko'rsatilganda;
- kamsitilish xavfi tug'ilganda;
- musobaqalarda;
- oiladagi o'zaro raqobatlashuvda;
- jismoniy o'zgarishlarda;
- ota-onasining yo'qligida o'zini himoyasiz sezganda;
- ota-onasining buyurgan ishlarini qila olmay xijolat chekkanida;
- ota-onasining o'rtasida kelishmovchilik vujudga kelganida va xok.

O'spirinlarda stress holatining kelib chiqishi ko'proq ota-ona, o'qituvchilarga bog'liq, 12-20 yoshgacha psixologik o'sish davom etadi.

O'spirinlarda stress holatini keltirib chiqaruvchi omillar quyidagilar bo'lishi mumkin:

- oilada ota-onalarning farzandlarga befarqligi;
- ota-ona mehrining kamligi;
- oilada mojarolar;
- yaqin kishisidan ajralish;
- ota-onalarning farzandlarining qobiliyatlarini hisobga olmagan holda keragidan ortiqcha talab qo'yish;
- ota-onalarning ajralishi;
- muvaffaqiyatsizlik, uy vazifalarini bajara olmaslik;
- o'qituvchilar tomonidan qayta-qayta kamsitilishi;

- oiladagi moddiy qiyinchiliklar, birdaniga yashash tarzining yomonlashuvi
- ishq kasaliga uchrashi va hokazo.

Bularni hammasi o'spirin yoshlar psixikasining zo'riqishiga olib keladi. Ularning o'zlarini tutishlari sezilarli darajada o'zgaradi. Stress holatida o'spirin yoshlar psixikasi o'zgaradi. Masalan: stress holatida yuz beradigan psixik holatlardan biri affekt holatidir. Affekt holati talabani nohaq ranjatilganda, shaxsiyatiga tegilganda, chorasizlikda, ruhiy tushkunlikka tushib qolganda, jahli chiqqanda ro'y beradi.

Affekt holati – bu ichki hayajon, ehtiros degan ma'noni bildiradi. Bu holat kuchli va juda shiddatli namoyon bo'ladi hamda tez o'tib ketadi. Affekt holatida birdan avj olish va portlash (g'azablanish, quvonch) xarakteriga ega bo'ladi. Bu vaqtda ko'pincha kishi o'zini boshqara olmaydi.

Masalan: o'spirin yoshlarda bu holat ularga o'qituvchilar tomonidan noto'g'ri baho qo'yilganda, ota-onalarining ayblari shartta yuzlariga aytilib, shaxsiyatiga tegilganda va hokozo. Stress holatida o'spirin impulsiv harakat qiladi.

Kichik ko'ngilsizliklarga katta ahamiyat beramiz. Muammolar bir-biriga bog'lanib kelib, hayot butunlay muammolardan iborat bo'lib qoladi. Kanada olimi, fiziologi Gans Sele stressning hamma turlari odam organizmining kasallanishiga olib kelishi mumkin deb fikr bildirgan, stressning zararlari to'g'risida, qon bosimining oshishi yoki pasayishiga, ishtahaning buzilishiga va bir qancha kasalliklarga olib kelishi mumkinligini alohida ta'kidlagan. O'zining ko'rinishi va oqibatlariga ega bo'lgan stress bilan bog'liq bo'lgan bir necha holatlarni kuzatamiz:

1. Depressiya.
2. Notinchlik.
3. Qo'rquv va fobiya.
4. Zararli odatlarga moyillik.
5. G'azab va zo'rlanish.

Bu holatlarning hammasida organizm zo'riqadi va kasallanadi. Faol harakat, hayotiy o'zgarishlar, kunlik tashvishlar stressni keltirib chiqaruvchi sabablar hisoblanib, inson organizmiga moslashib olib asta-sekin organizmni charchatadi va organizm to'la holdan toladi. Bularning oldini olish ko'proq o'zimizga bog'liq.

O'spirinlarda stress holatini oldini olish hamda tushkunlik vaziyatidan chiqish hollarini ko'rib chiqamiz. Oilada nosog'lom muhitning shakllanganligi munosabati bilan bolaning fiziologik va psixologik rivojlanishi paytida qo'yilgan xatolar unda doimiy xavotirlik holati orqali uning intellektual rivojlanishi va fikrlash doirasi chegaralanib boradi. Buning natijasida bola qiziqishi kamayadi, o'ziga bo'lgan ishonchi yo'qoladi va bu narsa stress holatiga oson tushishiga yordam beradi.

O'ziga ishonch darajasi yuqori bo'lgan bolalarda stress holati bir muncha yengilroq va bu vaziyatdan chiqib ketish osonroq bo'ladi. Bunday o'spirinlar himoyasi borligini sezadi, ularni oila a'zolari yaxshi ko'rishini biladilar, ularning fikrlarini e'tiborga olinishini biladilar. Bunday o'spirinlarda optimistlik darajasi yuqori bo'lib, stressli vaziyatdan osonroq chiqadilar.

O'ziga ishonchsizlik darajasi past bo'lgan o'spirinlar, ya'ni yoshligida fiziologik va psixologik rivojlanishi davrida qo'yilgan xatolar orqali stress holati uzoqroq kechadi va organizmning holdan toyishiga olib

keladi. Bunday o'spirinlarga ota-onalar, o'qituvchilar yordam berishlari kerak. Stressning oldini olish uchun o'spirinlarda yuz berishi mumkin bo'lgan hayotiy o'zgarishlar, kunlik tashvishlarga tushganda ularni to'g'ri qabul qilish, optimistlik darajasini oshirish zarur. Muvaffaqiyatsizlikka uchragan o'spirinlarga e'tibor qaratishimiz, ularni eshita bilishimiz kerak. Bilim olishlarida ularning qobiliyatlari, imkoniyatlari va qiziqishlarini e'tiborga olishimiz, faqat dars qilish bilangina emas, balki o'zi qiziqqan ish bilan shug'ullanishiga yordam berishimiz, qo'llab-quvvatlashimiz kerak.

Statistik ma'lumotlarga qaraganda, oxirgi 35 yil davomida ota-onalarning farzandlariga bo'lgan munosabati 40% ga kamaygan. Ota-onalar bir haftada 17 soatini farzandlariga bag'ishlar ekan. Agar farzand (ayniqsa o'spirin yoshda) muvaffaqiyatsizlikka uchragan bo'lsa, tushkunlikka tushmasligini, aktivlashishini, yanada ko'proq bilimga erishishga harakat qilishlarini tushuntirish, biror bir yutuqqa erishsa uni maqtovlar bilan ko'nglini ko'tarish lozim.

Stressning oldini olishning muhim omillari quyidagilardan iborat: farzandlari bilan uzoq muloqotda bo'lish; uyqudan oldin farzanddan bugungi kun qanday o'tganligini bilish, yaxshi, yoqimsiz taassurotlarni so'rab bilish, ichki his-tuyg'ularni bilish; farzandlaridan ishlari qanday borayotganligi, do'stlari bilan aloqasi, munosabati qandayligini so'rab bilish, dam olish kunlari, mehnat ta'tillarida farzandlari bilan birga bo'lish.

Bularning hammasi ota-onalar bilan farzandlarning jipslashishiga olib keladi, ishonch hissi, optimistlik darajasi oshishiga, stress holatlarini oldini olishga yordam beradi. Ota-onalar, o'qituvchilar o'spirinlarni yosh davr xususiyatlariga katta e'tibor berishlari zarur. Odatda o'spirinlik, ya'ni

17-18 yoshlarda ham psixologik rivojlanish bo'yicha stress holatini o'zida o'tkazadi. Masalan, tanadagi o'zgarishlardan qoniqmaslik ham kichik stresslarga olib keladi. O'sish davrida yigit qizga, qiz esa yigitga yoqish uchun o'zlariga ko'proq e'tibor berishga harakat qiladilar. Yuzlariga husn buzarlarning chiqishi, tanadagi boshqa o'zgarishlar o'sib borayotgan yoshlarga noqulay va salbiy ta'sir ko'rsatadi. Qizlarni o'sish jarayonidagi o'zgarishlar o'z-o'ziga bo'lgan munosabatni o'zgartiradi. 9-yoshida 60 foiz qizlar o'zlaridan qoniqsalar 10-11 sinflarda 29 foizga kamayadi. O'g'il bolalarda o'z-o'zidan qoniqish boshqacha kechadi. 9-10 yoshli o'g'il bolalarning 67 foizi o'z-o'zidan qoniqsalar, 10-11 sinflarga kelib ham bu qoniqish o'zgarmaydi. Bu shuni ko'rsatadiki, 14-18 yoshlarda qiz bolalarda depressiya holati ro'y beradi. Tashqi ko'rinishda yuz berayotgan o'zgarishlar o'sib borayotgan yigit qizlarda stressni keltirib chiqiruvchi aspektlardan biri bo'lishi mumkin.

1.3. Sharq allomalari asarlarida shaxs emotsional holatlari masalasi

Sharq allomalari asarlarida shaxs shakllanishi muammosi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shaxsning shakllanishi jarayonida ro'y beradigan psixik jismoniy o'zgarishlar muhim ahamiyatga egaligi bilan ajralib turishi borasida bir qator fikrlar ilgari suriladi. Sharq mutafakkirlarining ilmiy me'roslarida ta'lim-tarbiya masalalari muhim o'rinni egallaydi. Ayniqsa, ular oila va oilada farzand tarbiyasiga katta e'tibor berganlar. Zero, yosh avlod tarbiyasi insoniyatning kelajak taqdirini belgilaydigan, ularni ijobiy mezon bilan qurollantiradigan sifatlar bo'lganligi uchun ham mutafakkirlar bu muammoni hal qilishga harakat

qilib kelganlar. Muhammad ibn Muso al- Xorazmiy, Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu ali ibn Sino, Muhammad Qoshg'ariy, Yusuf Xos Xojib, Kaykovus, Umar Xayyom, Ahmad Yugnakiy, Alisher Navoiy kabi mutafakkirlarning bir qator asarlarida bolalarni tarbiyalashda ro'y beradigan nohush holatlarni oldini olish va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rsatib berilgan.

Sharq mutafakkirlarining qomusiy asarlarida va maxsus risolalarida o'zlarining psixologik qarashlarini ifodalaganlar va ular pedagogik-psixologik hamda falsafiy-didaktik xarakterga egadirlar. Bular jumlasiga Yusuf Xos Xojibning "Qutadg'u bilig", Ahmad Yugnakiyning "Hibatul haqoyiq", Kaykovusning "Qobusnoma", Shayx Sa'diyning "Bo'ston va Guliston", Abdurahmon Jomiyning "Bahoriston", Alisher Navoiyning "Hayratul Abror", va "Mahbubul qulub", Nizomulkning "Siyosatnoma" kabi pandnoma, nasihatnoma tarzida yozilgan asarlari kiradi.

Sharq mutafakkirlari o'z zamonasidayoq oila va undagi bola tarbiyasini ijtimoiy vaziyat (muhit) bilan bog'liq ekanligini, bu vaziyatni o'zgarishi uning tarbiyasiga, ruhiyatiga ta'sir qilishi tabiiydir degan xulosaga kelishgan. Umuman, oilada bola tarbiyasi masalasi juda qadimdan mutafakkirlarni qiziqtirib kelgan, ular bu masalaga hayotiy faoliyatning muhim bir tomoni sifatida qaraganlar va uni hal etishni o'zlarining vazifalar deb hisoblaganlar

Nizomul-mulk o'zining o'zining "Siyosatnoma" asarida, farzand tarbiyasini jamiyat o'z bo'yniga olmog'i lozim, degan fikrni ilgari surgan va o'z davridayoq tarbiyaning ijtimoiy xarakterini anglab yetadi. Ayniqsa, bu bola tarbiyasida qarindosh-urug', mahalla ahlining rolini ham ko'rsatib

beradi. Uning bu fikri hozirgi zamonda bola tarbiyasida jamoatchilikning roli haqidagi qarashiga mos ekanligini ko‘rish mumkin.

Sharqning qomusiy olimlaridan biri Abu Rayxon Beruniy insondagi ahloqiy sifatlarni tarkib topishida ulardagi qo‘rquv, xavotirlanish holatlari muhim sanaladi deb hisoblaydi.

Abu Rayhon Beruniyning ta’kidlashicha, bola shaxsini tarbiyasida ota-ona ta’siri va namunasi benihoya kattadir. Beruniyning yaxshilik va yomonlik haqidagi qarashlari ham ijtimoiy pedagogik xarakterga ega. U o‘zining “Hindiston” nomli asarida bu kategoriyalarning talqinini ancha chuqurroq ochib beradi. Uning ta’kidlashicha, odam odamni talamaydigan va xo‘rlamaydigan, yolg‘onchilik illatlari bo‘lmagan davrlarda odamlar tinch-totuv yashaganlar, ular o‘rtasida oqibat bo‘lgan. Binobarin, bunday muhit bolalarning o‘shishiga ularning tarbiyasiga, ruhiyatiga ham ijobiy ta’sir qiladi.

Beruniyning yozishicha, kishilarni oliyjanob fazilatli ko‘rish, xuddi shunday ruhda farzandni tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. Chunki yolg‘onchilikni ko‘payishi, yaxshilikning kamayishiga, ruhiy tushkunlikning ko‘payishi esa o‘z navbatida stress, affekt, ruhiy zo‘riqish xolatlariga olib kelishi va bola tarbiyasiga salbiy ta’sir etishi mumkin. Uningcha, kishilar hayotda turli holatda bo‘ladilar va turlicha harakat qiladilar. Ularning ayrimlari bilan maqtanadilar boshqalari bilan qoralanadilar. Bu voqeliklarning barchasi bola shaxsining ko‘z o‘ngida ro‘y beradi. Bu kabi holatlarni to‘la-to‘kis his qilgan ota-ona o‘z navbatida bolalar bilan harakat qilishlar, turli o‘yinlar uyushtirishlari, ular bilan o‘zaro suhbatlar o‘tkazishlari maqsadga muvofiq ekanligi haqida maslahat beradi.

Shu bilan birga Beruniy bolalarni tarbiyalashning muayyan uslubiylotini ham ilgari suradi. Beruniy ota-onalarga qarata bolaning mo'tadillikda saqlashni tavsiya etadi. Bunga asosan bolani qattiq g'azablanishdan, qo'rqish va xavotirlanishdan, uyqusizlikdan saqlash orqali erishilishini aytib, ularni hohlagan va foydali narsani topib berishga, nomaqbul, sevmagan narsalaridan uzoqlashtirishga harakat qilish kerakligini uqtiradi. Ota-onaning bolaga bo'lgan munosabati turlicha hulq-atvorni keltirib chiqaradi. Yaxshi hulqlarni paydo bo'lishi bola ruhiyatiga shunchaki ta'sir qilibgina qolmasdan, uning psixo-fiziologik o'sishiga ham yordam beradi. Yomon hulq-atvor esa, turli mijoz buzilishlariga olib keladi, ayniqsa bola organizmidagi o'zgarishlar, uning ruhiyatidagi hatti-harakatidagi o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Mutaffakir bola hulq-atvorining mo'tadilligi natijasida tana va ruh sog'lomligi kelib chiqishni ham ilmiy asoslab beradi.

Beruniyning fikricha ahloqlilik insonning eng asosiy sifati bo'lishi kerak. Bu xislat birdaniga tarkib topmaydi, u kishilarning o'zaro muloqoti ijtimoiy muhit, jamiyat taraqqiyoti jarayonida tarkib topadi. U yaxshi xislatlarga to'g'rilik, odillik, o'zini vazmin tutish, insof, kamtarlik, lutf, sobitqadamlilik, ehtiyotkorlik, saxiylik, shirinsuxanlik, rahbarlikda, adolatlilikda, tadbirkorlik kabilarni kiritadi.

Yomon illatlarga esa hasadchilik, baxillik, nosog'lom raqobat, o'z manfaatini ko'zlash, mansabparastlik va hokazolarni kiritadi.

Oilada bola tarbiyasi masalasi Abu bakr Muhammad ibn Al Abbos Al-Xorazmiy qarashlarida ham mavjud. Uning ta'kidlashicha, "Ota-onalar ikki, tug'ilish otasi va ta'lim berish otasi, birinchisi jismoniy hayot" sababli, ikkinchisi, ruhiy hayot sababli. Shunga ko'ra, ularning

uzviy birlikda olib qarash tarbiya ishida muhim ahamiyatga molik. Uning quyidagi soʻzlari “Zamondan yaxshiroq taʼlim beruvchi muallimni, insondan yaxshiroq taʼlim oladigan oʻquvchini koʻrmadim.” bir tomondan ijtimoiy muhitni bola shaxsini shakllanishi uchun hal qiluvchti taʼsirini anglasak, ikkinchi tomondan, inson shaxsi taʼlim-tarbiya natijasida kamolotga erishib borishi mumkinligini koʻramiz.

Yusuf Xos Xojib bolalar tarbiyasini juda murakkab jarayon deb tushunadi. U beldan madorni, tandan quvvatni, koʻzdan nurni, dildan oromni talab qiladi. Uning taʼkidlashicha, agar insonning oʻzida goʻzal fazilatlar boʻlsa, uni boshqalarga oʻrgatishi lozim. Lekin odob-axloq, rasm-rusm odat va irodani hazm qilishi uchun zoʻr kuch va harakat kerak boʻladi. Bu narsa taʼlim va tarbiya natijasida paydo boʻladi. Uning bu tarzidagi pedagogik qarashlari bitta asosiy masalaga borib taqaladi. U ham boʻlsa barkamol inson masalasidir. Inson uning mohiyati, jamiyatdagi tutgan oʻrni ijtimoiy vazifasi mutafakkir tomonidan turli jihatlarida tahlil qilinadi va ularning hammasi bir nuqtaga birlashtiriladi.

Forobiyning uqtirishicha, insonning barcha qobiliyat va fazilatlari ikki qutbga ega: *birinchisi*, tugʻma, irsiy, tabiiy xislatlar boʻlsa, *ikkinchisi*, tajriba, amaliyot, sharoit taʼsirida tarkib topadigan xislatlardir. Shuningdek, bola tarbiyasida bir-biri bilan bogʻliq boʻlgan xislatlarni hisobga olish lozimligini taʼkidlaydi. Mutafakkirning bu qarashlari hozirgi zamon pedagogikasining muhim tamoyillaridan biri boʻlgan ijtimoiy va biologik tomonlarining oʻzaro munosabatining birligi degan qoidaga mos keladi.

Oila va oilada bola tarbiyasi masalasi Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosida ham muhim oʻrin egallaydi. U oʻzining qator asarlarida bola

shaxsining salomatligi, uning tarbiyasi haqida, eng muhimi, bola ruhiyatini o'rganish borasida ko'plab qimmatbaho fikrlarni yozadi.

Ibn Sinoning “Imorat”, “Donishnoma”, “Xayi ibn Yakzon”, “Salomon va Ibsol”, “Tib qonunlari”, “Tadbir ul-Manozil” kabi asarlarida tarbiyaning barcha shakllariga oid qarashlar mavjud.

Ibn Sino oilada bola tarbiyasi ancha murakkab va nozik bo'lib, unda bolani yoshligidan boshlash va izchillik bilan olib borish mumkinligini uqtiradi. Ibn Sino o'zining keng doiradagi psixonevrologik amaliyotda ob'ektiv kuzatish metodiga juda katta e'tibor berdi. Shunga ko'ra, turli emotsiyalar organizmda yurakda qon tomirlarida nafas olish organlarida har xil o'zgarishlarni keltirib chiqarishi, asab iztiroblari, kechinmalar va qurquv organizmni madorsizlanish holatiga olib kelishi mumkin ekanligini isbotlaydi. Shunday qilib, Ibn Sino fiziologik hodisalar bilan ruhiy hodisalar o'rtasida bog'lanish borligini aniqlashga muvaffaq bo'ldi. Ruhiy kasalliklar jismoniy betoblik natijasi deb hisoblaydi.

Ibn Sino kasalliklarni keltirib chiqaruvchi sabablarga juda katta ahamiyat berdi. U bunday deb o'tgan edi “Har bir narsani bilish u narsaning sabablari bo'lsa, shu sabablarni bilish orqali hosil bo'ladi va tugallanadi. Sog'liqni saqlashda asosiy narsa quyidagi umumiy va zaruriyning sabablarini mo'tadil qilishdir. Bunda asosan e'tiborni ko'proq mana shu ikki narsani mo'tadil qilishga berilishi kerak, mijozni mo'tadil qilish yeyiladigan va ichiladigan narsalarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, to'g'ri tuzilishni saqlash, qiyinlik narsalarni yaxshilash, jismoniy va ruhiy harakatlarni mo'tadil qilish shu harakatlar jumlasiga ma'lum darajada o'yqu va o'yg'oqlik ham kiradi.

Ibn Sinoning tibbiyotga doir asarlari “Tib ilmining qonunlari”, “Yurak vositalari” xaqida, “Sanchiqlar xaqida”, “Tomir urishi xaqida”, “Gigiena xaqida”, “Bezgaklar va jismlar hakida”, “Sog‘liqni saqlash xaqida”, “Kishi organizmiga zararli ta’sirlarini bartaraf qilish tadbirlari xaqida”, “Tib bilimiga doir aforizmlar”, “Dorilardan foydalanish haqidagi” va ko‘pgina boshqa asarlar kiradi.

“Tib ilmi qonuni”, besh kitobdan iborat: **Birinchi kitobi** Nazariy masalalarga bog‘langan. **Ikkinchi** va **beshtinchi kitoblari** oddiy va murakkab dori – darmonlarning tavsiyasi berilgan.

“Qonun”ning “Bosh miya kasalliklari” va “Asab kasalliklari” deb ataluvchi **uchinchi kitobi** xususiy nevrologiyaning vazifalarini bayon qilishdan boshlanadi. Unda asab sistemasining ayrim kasalliklariga, ularning kuchayish sabablari va davolash yo‘llari ta’riflanadi. **To‘rtinchi kitobda** asablarning shikastlanishi va ularni davolashga doir materiallar berilgan.

Ibn Sino odam tanasidagi a’zolari asosiy rol bajaruvchi hukmron a’zoga ham bo‘ysindiruvchi a’zolarga xam ajratadi. Ibn Sino markaziy nerv sistemasining ya’ni bosh miya bilan orqa miyani hukmron a’zo deb xisoblaydi.

Ibn Sino miya qorinchalarini funksiyasini hamda miyaning ayrim funksiyalarini tipik ravishda joylashganligi to‘g‘risida fikrni o‘rtaga tashlaydi. Keyinchalik bu fikr tajribada isbotlandi va psixologiya bilan psixoterapiyaning rivojlanishi uchun asos bo‘ldi. “Aql-xush faoliyati”, “Harakat faoliyati” o‘yqu va o‘yg‘oqlikni tashqi omillarga qaytarilgan javob reaksiyalarini xarakterini Ibn Sino miya markazining turli hil o‘zgarishlariga bog‘liq deb xisoblagan. Ibn Sinoning miya mijozi

to'g'risidagi ta'limoti Gippokrat va Tallening temperament haqidagi ta'limotining o'ziga xos rivojlantirilishidir. Ibn Sino klinist sifatida markaziy nerv sistemasining yetakchilik roliga qayta ahamiyat berib, asab buzilishi (qo'rquv asabiy, iztiroblanish) butun organizmning darmonsizlanishi va kasallikning kuchayishiga olib keladi deb ko'rsatgan edi. Uning nerv tizimining ahamiyati to'g'risidagi qarashlari nevrizm to'g'risidagi zamonaviy ta'limotidan uncha ko'p farq qilmaydi.

Ibn Sino ruhiy funksiyalarni to'rt hisga bo'ladi:

Odam bilan tashqi dunyo o'rtasida bog'lovchi zveno bo'lgan sezgi organlari, ichki aqliy kuchlar (tuyg'ular) farq qilishi va umumlashtirish usullari xotira, xarakterlovchi kuchlar, intellektual qobiliyatlar.

Nerv tizimining kasalliklarini Ibn Sino miya kasalliklar va nervlarning kasalliklariga ajratadi. Ibn Sinoning fikricha, barcha turdagi miya kasalliklari yo miya moddasida yoki tomirlarda yohud miya po'stlarida sodir bo'ladi. Ibn Sino bosh og'rig'ining xillari uning sabablari va davolash yo'llari ustida juda mufassal to'xtaladi. Ibn Sinoda biz nerv tizimining u yoki bu xil kasalligi avj olishdan oldingi simptomlar bayonini ko'p uchratamiz.

Ibn Sino salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarga, ovqatlanish va o'yqu rejimiga katta ahamiyat bergan. Ana shu barcha davolash usullari hozirgi vaqtda ham nerv tizimining turli kasalliklarini davolashda muvaffaqiyat bilan qo'llanilmoqda. Ibn Sino qanoatni hissiy fazilatlardan sanaydi va insonning hissiy quvvatiga kiritadi. Chidamlilik, aqllilikni g'azab quvvatiga, donolik ehtiyotkorlikni ziyraklikka, sadoqat uyatchanlik, ijrochilik, achinish, sofdillikni tafovvut quvvatiga kiritadi.

Olim qanoatni hissiy fazilatlardan sanaydi va inson o'zini ta'magirlikdan tiysa, mo'tadillikka rioya etsa, o'zida xirsni namoyon bo'lishini yengadi. Inson iymon illatlarini yengishda o'z imkoniyatlarini ongli sarf etishi lozim deydi.

Ibn Sino har bir ahloqiy hislatning ta'rifini beradi.

Mo'tadillik – tan uchun zaruriy oziq va hulq – me'yorlariga to'g'ri kelmaydigan ishlarni qilmaslik.

Saxiylilik – yordamga muhtoj kishilarga ko'maklashuvchi insoniy quvvat.

G'azab – biror ishni bajarishda jasurlik, chidamlilik inson o'z boshiga tushgan yomonliklarga bardosh beruvchi quvvat.

Aqllilik – biror ishni bajarishda shoshma-shosharlikdan saqllovchi quvvat deydi.

Ziyraklikni narsalar va hatto harakatlarning haqiqiy ma'nosini tezlik bilan tushunishiga yordam beruvchi quvvat.

Achinish – kishilar baxtsizlik, azob – uqubatga duchor bo'lganda ular bilan xush muomalada bo'luvchi insoniy quvvat. Kamtarlikka xudbin ishlar bilan shug'ullanishdan to'xtatuvchi kuch sifatida ta'rif beradi [44. - 27].

Davoniy g'azabni kishining eng og'ir kasalligidan biri deb hisoblaydi. G'azab kishining katta nuqsoni, kamchiligi aqlsizligidir. Agar aql, g'azab va hissiyotga bo'ysunsa, u vaqtda kishi hayvonning aqli bo'lmaganligi sababli g'azab quvvatini o'ziga buysundira olmaydi. Inson aqlli bo'la turib g'azabni buysundira olmasa, buni hech qachon kechirib bo'lmaydi. Inson hamma vaqt o'z g'azabini aqlga bo'ysundirishga harakat qilishi kerak, shundagina u haqiqiy inson bo'lib yetishishi mumkin.

Davoniy kishilarning psixikasi har hil bo'lishini uqtiradi. Xususan, g'azab quvvati to'g'risida shunday deb yozadi:

Ba'zilar tez g'azabga keladi va tez jahllaridan tushadilar. Ayrimlari sekin – asta g'azablanib tez jahldan tushadilar, ba'zilar esa tez g'azablanib uzoq vaqt jahllaridan tushmay yuradilar. Davoniy g'azab turlari ichida eng yaxshisi deb, ikkinchisi, eng yomoni deb esa eng oxirgisini tan oladi.

Shunday qilib, u kishilarning salbiy ruhiy xolatlarini davolash mumkinligiga ishonadi, ularni yaxshi maslahat berish, so'z bilan jazo va mehnat qildirish yo'li bilan tarbiya qilsa bo'ladi deb xisobladi.

Oilada bola tarbiyasi masalasi buyuk mutafakkir shoir Alisher Navoiy me'rosida ham munosib o'rinni egallaydi. U o'zining qator asarlarida ta'lim-tarbiya masalalari umuminsoniy g'oya ekanligini o'rta surdi. Uning fikricha, jamiyatning yetukligi uning taqdiri va kelajagi yoshlar kamoloti bilan bog'liqdir. Shunga ko'ra, bola tarbiyasi ota-onalar oldida turgan olijanob vazifadir deb ta'kidlab, ota-onalarning yaxshi sifatlarini ulug'laydi.

Alisher Navoiy bunday sifatlarning ularda jamul-jam bo'lishi bola tarbiyasida muhim rol o'ynashini ko'rsatib o'tadi. Navoiy oiladagi ayrim illatlarni va o'zaro kelishmovchiliklarni bola tarbiyasiga salbiy ta'siri va uning buzilishiga sabab bo'luvchi asosiy omillar haqida ham yozadi. Shuningdek, yaxshi va yomon xulqlar va ularning kelib chiqish sabablarini ko'rsatib beradi. Bolada paydo bo'ladigan yomon xulqlarni oldi olinmasa u bora-bora illatga aylanadi.

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinadiki, sharq allomalari tomonidan ilgari surilgan g'oyalarda shaxs xavotirligi bilan sifatlariga to'xtalib o'tadi.

Demak, shaxsdagi xavotirlik holatlari orqali ularda turli hissiy kechinmalar namoyon bulishi mumkin va shaxs kamolatiga ta'sir etishi mumkin.

1.4. Xorij olimlari tomonidan muammoning o'rganilishi.

Hayot ko'plab qiyinchiliklardan iborat bo'lib, inson uchun shafqatsiz bir maktabdir. Hayotdagi mayda-chuyda muammolardan tortib yaqin insoningizni o'limi kabi fojeali voqealar unda rang-barang fiziologik va psixologik o'zgarishlar hosil bo'lishiga sabab bo'ladi.

Asrimizning boshida keng tarqalgan "barcha kasalliklar asabdan" – degan ibora bugungi kunga kelib o'zgardi va "barcha kasalliklar stressdan" degan ko'rinishni oldi. Bugungi kunda depressiya , xavotirlanish, bosh og'rig'i kabi imkoniyatlar tez-tez uchrab, oddiy bir holatga aylanib qoldi. Balki har qanday vaziyatlarda salbiy emotsiyalardan ehtiyot bo'lish va stressdan qochish kerakdir. Yelkamizga javobgarlik olishimiz, kamroq xavotirlanish, o'z oldimizga jiddiy maqsadlarni qo'ymasligimiz kerakdir. Axir bularning hammasi stressga olib kelishi mumkin bo'lgan noaniqlik, xavf-xatar bilan bog'liq izlanishdir.

Chet el mualliflari asosan ijtimoiy, psixik va fiziologik stress shakllarini ajratadilar. Ularning fikricha, ijtimoiy stress asosida, shaxsning ijtimoiy-iqtisodiy yashash sharoiti yotadi. Ijtimoiy ziddiyatlar doimiy o'ziga ishonmaslik va keskinlikni yuzaga chiqaradi.

Inflyatsiya, ishsizlik, stresslarning ijtimoiy omillari hisoblanadi. Shuning natijasida, psixolog mutaxassislariga murojaat qiluvchilar soni ko'paymokda.

Insonning kundalik faoliyatidagi keskinlik psixik stressni vujudga keltiradi va bu psixologlar zimmasiga yanada ulkan vazifalarni yuklaydi.

Lekin Kanada olimi G. Sele stress har doim ham zararli emas, ba'zida inson organizmiga yordam, ko'mak, foyda berishi mumkin. Ayrim xollarda stressga tushib qolganda yashash uchun kurashga, o'z extiyojini qondirish uchun aktivlashib, o'zi bilmagan zahiradagi energiyasini ishga solishi mumkin. Oxirgi 30 yil ichida stress masalasi ko'pgina ijtimoiy, ham tabiiy fanlar yo'nalishida juda muhim muammolardan biri hisoblanmoqda. Har yili ko'pgina dunyo mamlakatlarida stressga bag'ishlangan bir necha adabiyotlar chop etilmoqda. Stress xolati turli salbiy munosabatlar natijasida emotsional yoki psixik travma natijasida stress holati vujudga kelishi mumkin. Yana shunday stress holatlari mavjudki, ular inson uchun noqulay sharoitda vujudga keladi. Masalan o'ta charchash, sensor izolyatsiya kabi sharoitlarda.

Chet el psixologlari U.Kenon, G.Sele, I.P.Pavlov. N.S.Chetvernikova, Ye.K.Seppa, G.V.Arxangelskiy va boshqalarning tekshiruvlari orqali organizmning moslanish jarayonlarini nazariy va tabiiy biologik jihatdan to'liq o'rganilib chiqilgan.

Fiziolog Uolter Kenon 1932 yili organizmni stressga javob reaksiyasini ya'ni "Psixika va tana" sistemasining bir bo'lagi ekanligini ilmiy asoslab berdi. Stresslar (stress xolatiga olib keluvchi faktorlar) organizmda kislarodning yetishmasligi, nerv sistemasining to'liqlanishiga, epinefrik va boshqa ortiqcha gormonlarni ishlab chiqishga olib keladi. Bu stressli garmonlar buyrak usti bezlari orqali nerv sistemasining tugallanish joyidan qonga o'tadi. U.Kenon yana shuni ta'kidlab o'tadiki, organizmning stressga qarshi kurashi yoki qochish vaqtida yurak urishi tezlashadi, qon aylanishi buziladi.

Maqsadga intilish uchun tayyorgarlik ko‘rishda organizmda qochish va kurashish kechadi. Bu reaksiyani u organizmning moslashish sistemasi deb ataydi.

Stress to‘g‘risidagi zamonaviy ilm bir necha turdan iborat. Ular orasida keng tarqalganlaridan biri G.Sele ilmiy qarashidir. Kanadalik olim G.Sele (1936-1976) o‘zining qirq yillik ilmiy izlanishlari bilan U.Kenon nazariyasiga qo‘shimchalar kirgizib stress psixologiyada va meditsinada asosiy tushunchalardan biridir, deb aytib o‘tgan. G.Sele stress haqidagi ta’limotning asoschisi hisoblanadi. U.Kenon bilan bir vaqtda tirik organizmning noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvchanlik muammosini o‘rganib chiqdi. 1936 yilda “Nature”jurnalidagi “redaktorlarga xatlar” bo‘limida “turli nosozliklar vujudga keltiruvchi sindrom” nomli maqolalari nashr etilgan. Uning qisqacha mazmuni quyidagicha. Agarda organizmga sovuq, xirurgik jarohat, turli zararlar bilan zaharlanish kabi faktorlar ta’sir etsa, unda shu sindrom kelib chiqadi. G.Sele nazariyasi asosida stress paydo bo‘lishi mexanizmi quyidagichadir.

Barcha biologik mavjudotlar (organizmlar) o‘zining ichki tuyg‘ularini bir me’yorda saqlab turuvchi tug‘ma mexanizmga egadir. Lekin bu me’yorni buzishga tashqi tomon ta’sir qilgan kuchli salbiy holat sabab bo‘lishi mumkin.

Bizdagi kuchli hayajonlanish himoyachi mexanizmga ta’sir qilib, bizning organizmimizda stress keltirib chiqarishi mumkin. Agar bu salbiy holat yanada kuchayib borsa, stress ham kuchayib boradi va organizmda turli o‘zgarishlar hosil qiladi. Albatta organizm bunga qarshilik qiladi.

Lekin kuchli stress xolatida u kuchsizlanadi va odam kasallanish, hatto o'lishi mumkin.

G.Sele fikricha, organizmga yoki uning qandaydir bir qismiga ta'sir etuvchi shu sabablar ikki xil natija keltirib chiqaradi:

1. Spesifik
2. Nospesifik

Bu nospesifik sindrom bir necha morfologik (vaziyatlarning bir-biriga bog'liqligi) va funksional o'zgarishlardan tashkil topgan bo'lib, bu yakka jarayon sifatida vujudga keldi. G.Sele bu jarayonning uch bosqichini ajratadi.

- 1.Havotirlik bosqichi
- 2.Moslashish bosqichi
- 3.O'ta charchash (kuchsizlanish) bosqichi

Birinchi bosqichda limfa tugunchalarining, timus, taloqning kichrayishi, yog' qavatining yo'qolishi, oshqozonda o'tkir yallig'lanishning sodir bo'lishi, buyrak usti lipoidlarning kamayishi kuzatiladi.

Agarda stress kuchli bo'lsa, organizmning stressni birinchi bosqichida o'zgarishi natijasida xavotirlik boshlanadi, ikkinchi bosqichda buyrak usti bezlari kattalashadi, lipoid granulalar qayta tiklanadi.

Organlar va to'qimalarning shishlari yo'qoladi.

Agarda stress (stressni keltirib chiqaruvchi faktorlar) organizmga uncha katta ta'sir etmasa, shu xolat uzoq muddat saqlanib qoladi. Agar ta'sir kuchi bo'lsa, uchinchi bosqich boshlanadi, o'ta charchash bosqichi organizmda kuzatilayotgan yutuqlarga ko'ra bu bosqich xavotirlik bosqichiga yaqin. Bu bosqichda organizm odatda kasallanadi.

Stressning barcha bosqichlarida asosiy rolni buyrak usti bezlari o'ynaydi. Biz stress xolatida dezentegratsiya bilan potopolizm, atrofik va hattoki to'qima va organlar hujayralarning nekrozini, ya'ni buyrak usti bezlaridan tashqari tana og'irligini kamaytirishga olib keluvchi hodisani aniqladik. Faqatgina buyrak usti bezlarining hujayralari haqiqatdan ham "stress xolatida gurkuraydi" deb yozadi.

G.Sele stress xolatida buyrak usti bezlari moslashuvchanlik vazifasini bajaruvchi steroid garmonlarining ajralib chiqishini kuchaytiradi.

Chet el mualliflari asosan ijtimoiy, psixik va fiziologik stress shakllarini ajratadilar. Ularning fikricha ijtimoiy-iqtisodiy yashash sharoiti yotadi. Ijtimoiy konfliktlar doimiy o'ziga ishonmaslik va keskinlikni yuzaga chiqaradi.

Inflyatsiya, ishsizlik, sinfiy kurashlar, ijtimoiy stresslarning asosi bo'lib xisoblanadi. Shuning natijasida psixiatrik muassasalarga murojaat qiluvchilar soni ko'paymoqda. Kishining kundalik faoliyatida keskinlik psixik stressni vujudga keltiradi. Zamonaviy tashkilotlardagi ish sharoiti ko'p miqdordagi ma'lumotlar va uni tez kirib kelishi: odamlar hayoti va jihozlarning holatiga yuqori darajali javobgarlik, shahar shovqini va boshqalar stress sababchisidir. Fiziologik stress biror og'riq, qo'rquv, kasallik natijasida vujudga keladi. Stressning turli shakl va ko'rinishlari shu holatlarni turli yo'l va usullar orqali o'rganishga olib keladi. Ko'pgina mualliflar xavotirlik, keskinlik kabi holatlarni stressdan ajratmaydilar. Bularning barchasi noqulay sharoitga salbiy emotsional munosabat natijasida vujudga keladi.

Xavotirlik-ichki xavotirlik o'ziga ishonchsizlik xolatidir. Diskomfort–(ichki xavotirlik o'ziga) psixik va fiziologik xolatning nomutanosibligi. Bu xolat kishi uchun noqulay sharoitlarda vujudga keladi. Nihoyat keskinlik, motor, psixik va emotsional keskinliklarga ajratiladi.

Motor keskinlik asosan psixologiyada o'rganilib chiqilgan (Platonov X, Marishuk V.L). Psixik va emotsional keskinlik xolati ko'pincha bir-biridan farqlanmaydi.

Bu stress turlari: keskinlik, xavotirlik, diskomfort stress xavotirlik xolatini baholashning turli yo'nalishlarini izlanishini imkonini beradi.

“Stress” tushunchasi bizning kundalik hayotimizga kirib, ancha mustahkam o'rin oldi. Biz o'zimizning muvaffaqiyatsizligimiz stress oqibatida yuzaga kelgan charchash natijasi deyishga odatlanib qoldik, stress bilan kurashish, uning oldini olish bo'yicha tavsiyalarni har kuni teleekran orqali eshitamiz, stress holatiga informatsiyalarning ko'pligi sabab bo'lishi mumkin. Organizm noqulay sharoitlarda yuqori nerv faoliyatini ishlashini o'zgarish qonuniyatlarini ochish rus fiziologi akademik I.P.Pavlovga tegishli. Buni natijasida I.P.Pavlov eksperimental nevroz nazariyasini kashf qildi. Unda aniq, tashqi ta'sirlarga asosan kuchsiz nerv faoliyatini maksimal keskinlik holatidagi uzilishi sodir bo'ladi. Eksperimental nevrozda nerv jarayonlarini o'zaro aloqasi buziladi. Bu bosh miyadagi katta yarim sharlar pustlog'idagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini keskinligi tufayli sodir bo'ladi.

Xavotirlanishning stressga bog'liqligi. Shaxs uchun turli narsalar xaqida tashvishlanish qobiliyati xosdir, bu esa uning hayotga befarq munosabatda emasligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba'zida

noadekvat shaklda bo‘ladi, ya’ni shaxs asoslanmagan holda bu holatni boshdan kechiradi. Psixik holat sifatida xavotirlanish tushunchasining ko‘p qirraliligi shundan kelib chiqadiki, turli xil tadqiqotchilar “Xavotirlanish” tushunchasini turli ma’noda qo‘llaydilar.

Ch.D.Spilberger (1968) fikriga ko‘ra, xavotirlanish konsepsiyasining noaniqligi va ko‘p qirraliligining asosiy sababi-ikki asosiy ma’noda foydalaniladi. Lekin ular bir-biri bilan bog‘liq. Shu bilan birga turlicha tushunchalar sifatida qo‘llaniladi. Ko‘pincha “xavotir” terminiga yoqimsiz ichki emotsional bezalgan holat sifatida qaraladi. Bu holat esa zo‘riqish, notinchlik, g‘amginlikni his qilish tariqasida fiziologik jihatdan avtonom nerv sistemasining faollashuvi sifatida tavsiflanadi. Xavotirlanish holati inson muayan qo‘zg‘atuvchini o‘zida xavf, ta’zyiq, ziyon elementlari sifatida idrok qilishi natijasida kelib chiqadi. Xavotirlanish holati insonda vujudga kelishi mumkin bo‘lgan stress darajasi funksiyasidek vaqt va intensivligi bo‘yicha o‘zgarib boradi.

Shuningdek, “xavotirlanish” atamasi insonning bu holatini boshdan o‘tkazish moyilligi kabi, nisbatan barqaror individual farqni ifoda etishi uchun ham ishlatiladi. Bunda xavotirlanish shaxs hislati, ya’ni shaxs xavotirlanishi ko‘rinishida bo‘lib, u bevosita xulq-atvorda namoyon bo‘lmaydi.

Shaxs xislati sifatidagi shaxsiy xavotirlanish holatini qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlash mumkin.

Xavotirlanish holati yorqin ifodalangan shaxs atrofimizni o‘rab turgan dunyoni xavf-xatar, qo‘rqinch, tahlika tariqasida idrok qilishga moyillik bo‘ladi. Ko‘pincha chet ellik psixolog olimlar xavotirlanishni shaxs holati sifatida qaraydilar va shu mazmunda bir qator nazariyalarni

yaratganlar. Filipps, Marlin va Mayrs o'z tadqiqotlari natijasida shunday fikrga keldilarki, xavotirlanish stressning turli shakllari natijasida hosil bo'lishi mumkin. Biroq stress mohiyatini ochib berish xavotirlanish reaksiyalari hamda uning mexanizmlari tabiatini yoritishda ular nuqtai nazarini egallaydilar.

Filipps va uning hamfikrlarining ta'kidlashlaricha, emotsional holatga o'tuvchi xavotirlanish bilan shaxsning nisbatan barqaror hislati sifatidagi xavotirlanish o'rtasida konseptual farq mavjud. Bunday farqni Kettell va Sheyer (1961) ham o'z tadqiqotlarida aniqlab bergan edilar. Hozirgi davrgacha muammoning ushbu tomoniga yanada ko'proq e'tibor qaratib kelinmoqda. Xavotirlanishni holat hamda xususiyatga ajratish Kettell va Spilberger ishlarida yaqqol aks ettirilgan. Ushbu muammo I.G.Serazan ishlarida ham markaziy o'rinlardan birini egallaydi. Olimning fikricha, bilimlarni nazorat qilish jarayonida namoyon bo'ladigan xavotirlanish bunday vaziyatda shaxsning xavotirni his qilish moyilligi kabi individual farqda o'z aksini topadi. Xavotirni holat va xususiyatga ajratish Bekning stressga nisbatan sezgirlik kabi shaxs hislati psixosomatik simptomlarining rivojlanishida muxim omil ekanligi haqidagi taxminida ham kuzatiladi.

Bekning ta'kidlashicha, xavotirlanish holati bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik buzilishlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Demak, ko'pchilik tadqiqotchilar aynan stress xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi, deb hisoblaydilar. Bundan tashqari xavotir va boshqa emotsional holatlarining faollashuvida kognitiv omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xavotirlanish holatining yuzaga kelishidan xavfni kognitiv baholash birlamchi bo'g'in hisoblansa, xavfni kognitiv tarzda ortiqcha baholash bunday holatlarning intensivligi hamda vaqt jihatidan barqarorligini baholaydi.

Ba'zi tadqiqotchilar xavotirlanishni turli tuman tarkibiy qismlardan tuzilgan murakkab jarayon deb qaraydilar. Xavotirlanishni shaxs hususiyati va holati sifatida farqlash uni jarayon tariqasida tushunishni talab qiladi. Ushbu yondashuvda xavotirlanish chet el psixologlari tomonidan kognitiv affektiv va hulq-atvor reaksiyalarining izchilligi bo'lib, ular stressning turli shakllarining insonga ta'siri natijasida faollashadi, deb qaraladi. Xavfni kognitiv baholash xavotirlanish holatining vujudga kelishiga olib keladi yoki bu holat intensivligi darajasini oshirib yuboradi.

Shunday qilib, xavotirlanish holati umumiy xavotirlanish jarayoni tarkibiga kiradi. Xavotirlanishni jarayon sifatida qarovchi nazariya esa quyidagi komponentlarni qamrab olishi zarur. Stress – xavfni idrok qilish xavotir holati. Vujudga kelgan xavotirlanish stress vaziyatlarini ortiqcha baholash jarayoni bilan kechadi. Vaziyatni ortiqcha baholash esa stress kechinmalarini yumshatish imkonini beruvchi muayyan mexanizmlarni tanlashga yordam beradi. Shuningdek, u xavotirlanishni hosil qiluvchi shaxsni vaziyat chegarasidan tashqariga chiqish, undan qochish mexanizmlarini faollashtiradi. Agar stressdan qochish yoki uni bartaraf etish imkoni mavjud bo'lmasa, xavotirlanish holatini kamaytirish vazifasini bajaruvchi psixologik himoya mexanizmlari ishga tushadi. Bu mexanizmning tarkibiy qismlari yengish, inkor etish proeksiya va shu kabilar xavotirni keltirib chiqaruvchi idrok etishini buzib ko'rsatadi.

Xavotirlanish holati reaksiyalarining quyidagi yo‘nalishlarini hosil qiladi. Xavotirlanish holati kognitiv ortiqcha baholash himoya mexanizmlari.

Psixolog Z. Freyd bo‘yicha ob‘ektiv xavotir tushunchasi o‘z ichiga tashqi dunyodagi xavfning real vaziyatini qamrab oladi. Bu vaziyat shaxs tomonidan tahlika xavf-xatardek idrok etiladi. Xavfni idrok etish esa, emotsional reaksiya hosil qiladi. Nevrotik xavotir ob‘ektiv xavotirdan shu bilan farq qiladiki, xavf-xatar manbai tashqi dunyoda emas, balki shaxsning o‘zida, uning ichki dunyosida mavjud bo‘ladi. Z.Freydning ta’kidlashicha, bu xavf-xatar manbai bolalikda boshdan kechirilgan agressiv va seksual mayllardir.

Xavotirlanishni jarayon sifatida tavsiflashda nafaqat stress va xavotir holatini aniq farqlang, shu bilan birga tahlika xavf-xatar tushunchasini psixologik reallik sifatida qarash ham ahamiyatlidir.

Yu.L.Xanin, I.P.Volkov, V.V.Davidov, P.A.Jarov, I.S.Kon, B.R.Ananev kabi sobiq Sovet psixologlari xavotirlanish holatida namoyon bo‘luvchi turli hodisalarni ifodalashda stress va xavotir tushunchalarini qo‘llashni taklif etadilar. Xavotir tushunchasi stress reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi stimul sharoitlarni, emotsional reaksiyalarni hosil qiluvchi omillar, shuningdek, motor harakat o‘zgarishlar bilan o‘zaro munosabatini belgilash uchun qo‘llanilishi lozim.

Yu.L.Xanin “stress” terminini muayyan vaziyatda qo‘zg‘atuvchining xususiyati bilan bog‘liq bo‘lgan ob‘ektiv xavfning kuchli yoki uning tarqalish darajasini ifodalash uchun qo‘llashni taklif etadi. “Stress” termini faqat muayyan psixologik va jismoniy xavf darajasi bilan xarakterlanuvchi atrof-muhit sharoitlarini ifodalashda foydalaniladi.

Ob'ektiv ravishda stress holatidek qabul qilinadigan sharoitlar ko'pchilik kishilar tomonidan tahlika, xavf-xatar tarzida baholanadi. Bu vaziyatning sub'ektiv baholanishiga bog'liq bo'ladi. Ba'zida stress holatiga tegishli bo'lmagan vaziyatlar sub'ekt tomonidan tahlika xavf deb baholanishi mumkin.

Stress tushunchasiga qarama-qarshi tahlika terminini shaxs tomonidan jismoniy yoki psixologik xavf vaziyatini sub'ektiv baholashda qo'llanilishi lozim. Vaziyatni tahlika xavf-xatar tariqasida baholash shaxsning individual xususiyatlari, qobiliyatlari, malakalar shaxs hislatlariga, shuningdek, o'xshash vaziyatlardagi holatini boshdan kechirish shaxsiy tajribasiga bog'liqdir.

V.V.Davidov, Yu.L.Xanin ta'kidlashicha "xavotir holati" terminini muayyan vaziyatda ob'ektiv xavf mavjud yoki mavjud emasligidan qat'iy nazar insonda vaziyatni, xavfni tahlikalidek idrok qilish natijasida yuzaga keluvchi emotsional holatlar yoki muayyan reaksiyalar majmuyini aks ettirish uchun qo'llanilishi kerak. Agar inson vaziyatni havflidek baholasa, unda u xavotir holatining kuchayib borayotganini his qiladi. Bu holat esa o'z mohiyatiga ko'ra negativ emotsional holat bo'lib, zo'riqish, xavfsirash, notinchlik hislarini o'z ichiga oladi hamda nerv sistemasining faoliyatini oshishi bilan birga kechadi.

Xavotirlanish holatini uni tashkil etuvchi reaksiyalar xususiyatlari asosida to'laqonli batafsil aniqlash mumkin. Xavotirlanish holati ko'proq mehnatning u yoki bu turlariga insonning yaroqliligining muayyan taraflarida ko'rinadigan bir omil hisoblanadi va uning qurshagan atrof voqeliklari tez o'zgaruvchan sharoitga moslashishida katta rol o'ynaydi. Bizning nazarimizda, xavotirlanish holatining o'rganilish zarurati

shundaki, kasb tanlash inson hayotida ahamiyatli bosqich hisoblanadi. Ushbu tanlashning to'g'riligi faqatgina shaxsning jismoniy sifatlari munosibligi bilangina emas, balki uning psixik xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Kasb tanlash holatining o'zi xavotirlanish holatini keltirishi mumkin. Uning noto'g'ri tanlanganligi-insonning shaxsiy qobiliyatlari va sifatlariga nomunosibligi – ushbu kasbning o'zlashtirilishida to'siq bo'ladi, kasbning uzoq muddatda egallanishi yoki uning o'zgarishida jamiyatga olib keladigan iqtisodiy zarar haqida aytilganda, ayrim holatlarda nevroitik buzilishlarga olib keladi.

Taxminimizcha, xavotirlanish – bu haydovchilik, harbiy va boshqa bir qancha kasblarga moslashishda asosiy faktorlardan biri hisoblanadi. Xavotirlanish holati asosan ishchining hulq atvorida, stress vaziyatlarda uning mehnat faoliyati va eksperimental sharoiti natijasida yuzaga keladi. V.A.Chikker va K.D.Shefronskaya singari avtorlar ko'rsatishicha “xavotirlanish –har qanday shaxsiy omadsizliklarning asosiy faktorlaridan biri”.

Hozirgi vaqtda psixologik adabiyotlarda xavotirlanish muammosiga umumqabul qilingan qarash yo'q, lekin, N.V.Imedadze ta'kidlaganidek, oxirgi yillarda ayrim tadqiqotchilar tomonidan bu shaxs nazariyasining markaziy muammosi sifatida baholanmoqda. Rus avtorlari “xavotirlanish” tushunchasini har xil qilib ochib berishadi: bu ham “shaxs xususiyati”, ham “ijtimoiy moslashganlik yoki moslashmaganlik indeksi”, ham “imkoniy (potensial) moyillik”, “hatto bilinar bilinmas tahdid va tanglik vaziyatlarida emotsional ta'sirlanishga moyillik”, ham “qandaydir individual–differensiallashgan surunkali holat”, ham “asosiy ustunlik

qiluvchi ta'sir", ham "salbiy emotsiya", ham "sotsial muloqot funksiyasidir."

Yuqorida keltirilgan xavotirlanish ta'riflari bu terminga faqatgina har xil ko'z qarashgina emas, balki xavotirlanish muammosini o'rganishda murakkablikni ko'rsatadi,

N.D.Levitov ushbu muammoga bag'ishlangan chet el adabiyotlarini ko'zdan kechirib, B.Basselman, Bleyk va Multon, Kettell va Sheyer, D.Lyuns, I.Myuller, Z.Freyd singari mualliflar asarlarini ko'rsatib o'tadi. Rus va chet el tadqiqotchilarining turli xil pozitsiyasiga qaramasdan, xavotirlanish muammosiga doir qarashlarida umumiylik borligini ko'rish mumkin. Ayrim mualliflar xavotirlanishni vaqtinchalik holat deb qarasa, boshqalari vaziyatga bog'liq bo'lmagan o'ziga xos shaxsning turg'un (barqaror) xususiyatlari sifatida, uchinchilari, turg'un shaxs xususiyatlari, lekin u namoyon bo'ladigan vaziyatlarning o'ziga xos xususiyatlarida alohida ta'kidlanadi.

K.K.Platonov xavotir, xavotirlanish namoyon bo'lishini turli havfga emotsional ta'sirning bir shakli sifatida yozadi. G.Shumkov, hali yapon rus urushi vaqtida "xavotirlanish qutilishi" va "qo'rqinch" tushunchalarini ajratgan edi. "Xavotir" deb ko'rsatadi u, - bu ham kutish, ammo bizni qiziqtiradigan, o'zining oxirida- bu yoqimlimi yoki yoqimsiz bo'ladimi, biz uchun ma'lum bo'lmagan, qo'zg'atadigan, hayajonlantiradigan hodisani kuzatilishi sifatida ko'rsatiladi.

1926 yili Z.Freyd "Tormozlanish, belgilar, tinchsizlanish" asarida xavotir holatiga diqqatini qaratadi (hozirda ko'p adabiyotlarda bu termin "xavotirlanish" deb qo'llaniladi). Uning fikriga ko'ra "xavotir o'z ichiga

ojizlik, noaniqlik va taxminni boshidan kechirishni qamrovchi emotsional holat” sifatida e’tirof etadi.

I.P.Pavlov ta’kidlashicha, “barqaror dinamik stereotiplarning buzilishi bilan odamda sub’ektiv holatda xavotirlanish sifatida tushiniladigan, kutilmaganlik va ko’ngilsizlikdan qo’rqish paydo bo’ladi.

N.D.Levitov ta’kidlaydiki, “tinchsizlanish, xavotirni mumkin bo’lgan yoki kutiladigan ko’ngilsizliklarida, chorlanadigan, odatiy sharoitga va faoliyatda o’zgarishlarda spesifik kechinmalarda va reaksiyada ifodalanadigan psixik holat sifatida ta’kidlash mumkin”.

V.S.Merlin “Temperament nazariyasi ocherki” asarida ko’rsatishicha, xavotirlanishning simptomokompleksi faqatgina ma’lum vaziyatlarda-xavfli vaziyatlarda va shaxsning munosabati va motiviga bog’liq holda ko’rinadi. Lekin butun omillar shuni ko’rsatadiki, xavotirlanishni faqatgina tahdidli vaziyatga reaksiya sifatida qaramaslik kerak”. Bundan tashqari, muallifning ta’kidlashicha, “xavotirlanish komponentining psixologik yig’indisini to’liq aniqlangan va qat’iy qaror topgan deb bo’lmaydi. Bu kompleksning birmuncha barqaror va doimiy komponenti quyidagilar: emotsional kuchli holat (stress), shaxsiy tahdidni boshdan kechirish, omadsizliklarga va xatolarga yuqori sezgirlik, omadsizliklar va xatolarni o’zining shaxsiy xususiyatlari hisobiga o’tkazish, o’zidan qoniqmaslik, o’zini kamsitish, tashvishlanish kabilar kirishi mumkin”. Sellivan, Kettell va Sheyer, Bleyk va Multon singari tadqiqotchilar ta’kidlashicha, yuqori darajadagi xavotirlanish ko’rsatkichi insonning muhitga moslashmaganligida deb hisoblaydi. I.Myuller xavotirlanishga insonning buzg’inchi ongi va faoliyati sifatida qaraydi.

K.D.Shafranskaya va V. A. Chiker shunday nuqtai nazarni yoqlaganki, xavotirlanish- “o‘tgan malakalarning omadsizliklari va muvaffaqiyatlarni aks ettiradigan shaxs xususiyatlari”. Tahlil qilinayotgan savolni jamlagan eksperimental ma’lumotlar va adabiyotlar tahlili asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, xavotirlanish vaqtinchalik emotsional holat emas va u faqat qo‘rqinchga olib bormaydi. Bu shaxsning yetarli darajada barqaror holati bo‘lib, boshqa psixik holatlar singari juda murakkab va bir xil bo‘lmagan reaksiyalar va motivlarga insonning xulqi, hatto ushbu reaksiya va motivlarning o‘ziga xosligi sifatida ko‘rinadi.

Hozirda L.A.Orbeli tomonidan ishlab chitsilgan simpatik nerv tizimini moslashishi trofik mazmuni nazariyasi katta qiziqish o‘yg‘otmoqda. L.A.Orbeli simpatik ta’sirni o‘rganar ekan, u shunday xulosaga keladi: kundalik kesim mushaklar apparatini periferik xarakatini markaziy nerv tizimidan keladigan impulslarni u yoki bu darajasini funksional qobiliyatini aniqlaydi va markaziy impulslar tenglashganda u yoki bu darajasidagi imkonini ishdagi davomiylik natijasida yaqqol namoyon bo‘ladigan tonusni kafolatlaydi.

II. BOB. STRESS PSIXODIAGNOSTIKASI

2.1. Shaxsdagi stress va depressiv holatlarni aniqlashga qaratilgan metodikalar

Xavotirlanish - muhim emotsional holat bo'lib, odamda ko'pincha vujudga kelib, yuqori darajali emotsional tanglikni keltirib chiqargan holda, normal faoliyat yoki odamlar bilan muloqotga to'siq bo'lib, qo'rqinch, bezovtalanish, shubhalanuvchanlik holatlari bilan birgalikda keladi. Xavotirlanish - odamni muhim shaxsiy sifatlaridan biridir. Ikki xil xavotirlanish turi: shaxsiy va voqealik turlari mavjud.

Shaxsiy xavotirlanish - odamning ijtimoiy hodisalikka xavotir va bezovtalik reaksiyasini anglatadi. Voqealikka xavotirlanish - aniq bir hayotiy hodisalikka xavotirini anglatadi. Har qanday odamda shaxsiy va voqealikka xavotirlanishi har-xil darajada rivojlangan bo'ladi.

“Reaktiv (vaziyatli) va shaxsiy xavotirlik darajalarini” o'rganuvchi (CH.D.Spilberger va YU.L.Xanin) so'rovnomasi.

Metodikaning sharti bo'yicha asosan ikki hil shkala bo'yicha xavotirlanish darajasi o'lchanadi.

1. Vaziyat bilan bog'liq xavotirlanish shkalasi.
2. Shaxsiy xavotirlanish shkalasi.

Metodikada har bir shkala 20 tadan savolni o'z ichiga olgan bo'lib, 1-4 ballgacha baholanadi. Metodikalarni o'tkazishga barcha shaxslar jalb qilinadi. Quyidagi so'rovnoma ayni holatda xavotirlanish darajasining reaktiv (holat sifatida) va shaxslik xavotirlanish (insonning barqaror tavsifi sifatida) darajasini o'z-o'zini baholash orqali aniqlashga qaratilgan

mukammal testlardan biri hisoblanadi. Savolnoma Ch.D.Spilberger (AQSh) tomonidan ishlab chiqilgan va Yu.L.Xanin tomonidan moslashtirilgan. Shaxslilik xavotirlanish vaziyat-holatlarning aksariyat qismini tahdid soluvchi sifatida qabul qiladi, bunday vaziyatlarda xavotir holati bilan munosabat bildiradi. Reaktiv xavotirlanish bezovtalik, asabiylashish, taranglashish bilan namoyon bo‘ladi.

Juda yuqori reaktiv xavotirlanish diqqatning buzilishi, ba’zida nozik koordinatsiyaning buzilishi bilan tavsiflanadi. Juda yuqori shaxslilik xavotirlanish asabiy nizolar, emotsional va kuchli asabiylashish natijasidan kelib chiqadigan psixologik o‘zgarishlar va psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradi. O‘z-o‘zini baholash shkalasi 2 qismdan iborat, vaziyatli (reaktiv **RX 1-20** gacha bo‘lgan savollar) va shaxslilik (**ShX 21-40** gacha bo‘lgan savollar) xavotirlanishni aniqlashga qartilgan.

1) PX 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18q javoblar yig‘indisini

2) PX 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20q javoblar yig‘indisidan ayiramiz va natijaga 35 sonini qo‘shamiz. Ushbu yul orqali (1-20 gacha bo‘lgan savollardan) **reaktiv havotirlanish** aniqlandi. Natijalar quyidagi formula orqali izohlandi: **$RX\ q\ (1-2) + 35$** . **Shaxsiy havotirlanishni** aniqlash quyidagicha:

1) ShX 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40q javoblar yig‘indisini

2) ShX 21,26,27,30,33,36,39q javoblar yig‘indisidan ayiramiz va natijaga 35 sonini qo‘shamiz.

Natijalar quyidagi formula orqali izohlandi: **$ShX\ q\ (1-2) + 35$** . Natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, agar shaxs to‘plagan ballar umumiy yig‘indisi **30 ball** bo‘lsa, bunda Reaktiv va shaxsiy xavotirlik darajasi pastligidan dalolat beradi. Agar umumiy yig‘indi **31-45 ball**gacha bo‘lsa

bu holda xavotirlanish darajasi oʻrtachaligini koʻrsatadi. Agar ballarning umumiy yigʻindisi **46 ball**dan yuqori boʻlsa, Reaktiv va shaxsiy xavotirlik darajasi yuqori ekanligini anglatadi.

Javoblar varaqasi

F.I.Sh. _____

Sana. _____

Yoʻriqnoma: keltirilgan har bir gapni diqqat bilan oʻqing va hozirda oʻzingizni qanday his qilayotganingizdan kelib chiqib, oʻng tarafda joylashgan sonlardan birini belgilang. Savollar ustida koʻp oʻylamang, chunki toʻgʻri yoki notoʻgʻri javoblar yoʻq.

№	Taʼkid – hukmlar	Javoblar			
		ay	ay	shekil shun	day shun
1	Men xotirjamman	1	2	3	4
2	Menga hech narsa havf solmayapti	1	2	3	4
3	Asablarim juda tajang boʻlib turibdi	1	2	3	4
4	Men ich – ichimdan siqilayapman.	1	2	3	4
5	Men oʻzimni erkin his etayapman	1	2	3	4
6	Men xafaman	1	2	3	4
7	Men roʻy berishi mumkin boʻlgan omadsizliklardan xavotirdaman	1	2	3	4
8	Men ruhiy taskinlik his etayapman.	1	2	3	4

9	Men bezovtaman	1	2	3	4
10	Qrniqish hissi ich – ichimdan meni qamarb olgan	1	2	3	4
11	Men o‘zimga ishonayapman	1	2	3	4
12	Men asabiylashayapman	1	2	3	4
13	Men o‘zimni qo‘yarga joy topa olmayapman	1	2	3	4
14	Men qiziqib ketdim	1	2	3	4
15	Men siqilmayapman, asablarim joyda	1	2	3	4
16	Men xursandman	1	2	3	4
17	Men tashvishdaman	1	2	3	4
18	Halovatim yo‘q	1	2	3	4
19	Men quvonayapman	1	2	3	4
20	Yoqimli hislar meni chulg‘ab olgan	1	2	3	4

(SHX) Ko‘rsatma. Berilgan ta’kid – hukmlar haqiqatga qanchalik yaqin ekanini bildiring. Buning uchun har bir ta’kid – hukm qatorida keltirilgan va tegishli javob variantining ustunida berilgan raqamlar (1,2,3,4) dan birini o‘chirib qo‘ying.

№	Ta’kid – hukmlar	Javoblar			
		qacho	hech	shun day	shund
1	Kayfiyatim ko‘tarinki bo‘lib turadi	1	2	3	4
2	Asablarim tajang bo‘lib turadi	1	2	3	4

3	Arzimagan narsadan hafa bo‘lib qolaman	1	2	3	4
4	Boshqalar singari omadli bo‘lishni istayman	1	2	3	4
5	Ko‘ngilsizliklarni uzoq vaqt esimdan chiqara olmayman	1	2	3	4
6	Men kuchimga kuch qo‘shilganini sezaman	1	2	3	4
7	Men bosiq va vazminman	1	2	3	4
8	Men oldimdan chiqishi mumkin bo‘lgan qiyinchiliklarni o‘ylab bezovtalanaman	1	2	3	4
9	Men arzimagan narsalarni deb qattiq siqilib yuraman	1	2	3	4
10	Men o‘zimni juda baxtiyor his etaman	1	2	3	4
11	Men hamma narsani yuragimga yaqin olaman	1	2	3	4
12	O‘z – o‘zimga bo‘lgan ishonch yetishmasligidan qiynalaman	1	2	3	4
13	Men o‘zimni himoyasiz his etaman	1	2	3	4
14	Men xatarli vaziyat va narsalardan uzoqroq yurishga harakat qilaman	1	2	3	4
15	Yuragim g‘ash bo‘lib turadi	1	2	3	4
16	Men xursand bo‘lib turaman	1	2	3	4
17	Har xil mayda – chuydalar meni chalg‘itadi va bezovta qiladi	1	2	3	4
18	O‘zimni omadsiz insondek his etaman.	1	2	3	4

19	Men o‘zimni qo‘lga ola bilaman	1	2	3	4
20	Ish va yumushlarim haqida o‘ylaganimda halovatim yo‘qoladi	1	2	3	4

Kalit

№	VX				№	ShX			
	JAVOBLAR					JAVOBLAR			
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4

19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Natijalarni hisoblash va baholoash.

Kalit asosida avval xavotirlanuvchanlikning har ikkala turi bo'yicha ballar yig'indisi alohida-alohida hisoblab chiqiladi. So'ngra olingan ko'rsatkichlar quyida keltirilgan taxminiy baholar asosida talqin etiladi:

30 ballgacha - xavotirlanuvchanlik darajasi past.

31-44 ball xavotirlanuvchanlik darajasi o‘rta.

45 va undan katta ball - xavotirlanuvchanlik darajasi yuqori.

Xulosa

[illegible]

A.M.Prioxanning “Xavotirlanish darajasi”ni aniqlash shkalasi

A.M.Prioxan (1987) tomonidan ishlab chiqilgan shaxsning xavotirlilik darajasini aniqlash shkalasi Kondashning (1973) xavotirlanishning asosiy manbalari va darajasini aniqlab beruvchi “ijtimoiy-vaziyat xovotir shkalasi” tamoyiliga asoslanadi.

Metodika amaliy psixolog tomonidan psixoprofilaktik maqsadlarda, o‘quvchilarning “xavotir” guruhi, ya’ni o‘zlari psixologga ehtimol murojaat ham qilmaydigan, o‘qituvchilar va ota-onalaridan shikoyatlar bo‘lmagan, biroq tashqi maqbullik ortida ma’lum shaxsiy nizolar, o‘z-o‘zining baholashning rivojlanishidagi nuqsonlar oqibatida faoliyat va muloqotning jidiy sohalarida mayda muvaffaqiyatsizliklarni sub’ektiv his etish yashiringan o‘quvchilarda aniqlashda qo‘llanishi mumkin. Ma’lumki, xavotirlilik mustahkamla-shib, barqaror emotsional diskomfortga sabab bo‘lishi, salbiy omillar (masalan, asabiy zo‘riqish) ta’sirida esa nevrozga o‘xshash va psixosomatik buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Mazkur shkalaning boshqa metodikalar bilan birga qo‘llanishi esa xavotirlilikning chuqur determinantlari va shakllarini aniqlash imkonini beradi. Shkalaning taklif etilayotgan varianti o‘spirinlarda sinalgan, natijalar standartlashtirilgan. 8–10 sinf o‘quvchilarining xavotirlanuvchanlik darajasini o‘rganishda qo‘llanilishi mumkin. Metodikaning e’tiborli jihat shundaki, uning yordamida o‘quvchi hayotining qaysi sohasi unda ko‘proq xavotir uyg‘otishini aniqlash mumkin. So‘rovnoma matnida 30 xil vaziyat tasvirlangan. Tekshiriluvchi ushbu vaziyatlar uning uchun qanchalik yoqimsiz ekanini bildirishi kerak.

Metodika xavotirlilik turlariga mos keluvchi 3 xil vaziyatni o‘z ichiga oladi. Maktab bilan bog‘liq xavotirlilik – bola maktabdagi vaziyatlar, o‘qituvchi bilan muloqatga oid xavotirlilik;

O‘z-o‘zini baholash bilan bog‘liq xavotirlilik – bola o‘zi haqidagi tasavvurlarni dolzarblashtirishi vaziyatidagi xavotirlilik.

Shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq xavotirlilik – muloqatga kirishish vaziyatlari bilan bog‘liq xavotirlilik.

Xavotirlilik ko‘rsatkichlarini ajratish korreksiya nuqtai-nazaridan mahsulдор, zero u buzilish zonasini aniq lokalizatsiyalash va bu bilan xavotirlanishni bartaraf etish dasturini maqsadga muvofiq tarzda tuzish imkonini beradi.

Ko‘rsatma. Quyida siz hayotda uchratadigan turli vaziyatlar sanab o‘tilgan. Ularning ba’zilari sizga yoqimsiz bo‘lishi, sizda xavotir, tahlika, qo‘rquv uyg‘otishi mumkin. Vaziyatlar sizga qanchalik yoqimsiz ekanini 0,1,2,3,4 raqamlaridan foydalanib belgilang. Bunda: 0 – vaziyat sizga hech ham yoqimsiz emas; 1- vaziyat sizni biroz xavotirga soladi; 2 – vaziyat shunchaki, siz undan nariroq bo‘lishni istaysiz; 3 – vaziyat sizga judayam yoqmaydi, sizda kuchli xavotir uyg‘otadi; 4 – vaziyat sizda kuchli qo‘rquvni uyg‘otadi, siz unga chiday olmaysiz.

Metodikaning matni

1	Doskaga chiqib javob berish	0, 1, 2, 3, 4
2	Notanish odamlar uyiga borish	0, 1, 2, 3, 4

3	Musobaqa, tanlov, olimpiadalarda ishtirok etish	0, 1, 2, 3, 4
4	Maktab direktori bilan suhbatlashish	0, 1, 2, 3, 4
5	O'z kelajagingiz haqida o'ylash	0, 1, 2, 3, 4
6	O'qituvchi kimdandir so'rash uchun jurnalga qarayapti	0, 1, 2, 3, 4
7	Sizni tanqid qilishayapti, nimagadir urishayaptilar	0, 1, 2, 3, 4
8	Biror ish qilayotganingizda sizga tikilib turishibdi	0, 1, 2, 3, 4
9	Nazorat ishi yozayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
10	Nazorat ishidan keyin o'qituvchi baholarni e'lon qilayapti	0, 1, 2, 3, 4
11	Sizga e'tibor berayaptilar	0, 1, 2, 3, 4
12	Nimanidir qila olmayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
13	Ota – onalar majlisidan ota – onangiz qaytishini kutayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
14	Sizni muvaffaqiyatsizlik, mag'lubiyat kutmoqda	0, 1, 2, 3, 4
15	Orqangizdan kulgu yangrayapti	0, 1, 2, 3, 4

16	Maktabda imtihon topshiryapsiz	0, 1, 2, 3, 4
17	Birov sizga jahl qilyapti, lekin negaligini bilmayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
18	Katta auditoriya oldida so‘zga chiqdingiz	0, 1, 2, 3, 4
19	Oldingizda juda muhim, hal qiluvchi ish turibdi	0, 1, 2, 3, 4
20	O‘qituvchining tushuntirishlarini tushunmayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
21	Siz kim bilandir kelisha olmayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
22	Siz o‘zingizni boshqalar bilan qiyoslayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
23	Sizning qobiliyatlaringizni sinashayapti	0, 1, 2, 3, 4
24	Sizga yosh boladek munosabatda bo‘lishayapti	0, 1, 2, 3, 4
25	Darsda o‘qituvchi sizga to‘satdan savol berib qoldi	0, 1, 2, 3, 4
26	Siz kelgach, gaplashib turganlar jim bo‘lib qoldi	0, 1, 2, 3, 4
27	Sizning ishingizni baholashmoqda	0, 1, 2, 3, 4
28	O‘z ishlaringiz haqida o‘ylayapsiz	0, 1, 2, 3, 4

29	O'zingiz uchun muhim bo'lgan biror qaror qabul qilayapsiz	0, 1, 2, 3, 4
30	Uy vazifasini qila olmayapsiz	0, 1, 2, 3, 4

Xavotirlanish turlari va ularga mos keluvchi vaziyatlarning tartib raqamlari

Xavotirlanish turi			Xavotirlanish turiga mos keluvchi vaziyatlar tartib raqami									
Maktab	bilan	bog'liq	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
xavotirlanish												
O'z-o'zini baholash bilan			3	5	12	14	19	22	23	27	28	
bog'liq xavotirlanish												
			29									
Shaxslararo munosabatlar bilan			2	7	8	11	15	17	18	21	24	
bog'liq xavotirlanish												
												26

Natijalarni hisoblash va baholashda avval xavotirlanishning har bir turi bo'yicha ballar yig'indisi hisoblab chiqiladi Xavotirlanishning har bir turi bo'yicha to'plangan ballarni o'zaro qo'shish bilan umumiy ball topiladi. So'ngra olingan ko'rsatkichlar 1 – jadvaldagi standartlar asosida baholanadi.

Xavotirlanish turi	Xavotirlanuvchanlik darajalari (ballarda)				
	Me'yorda	Biroz yuqori	Yuqori	O'rta yuqori	Xaddan tashqari
Maktab bilan bog'liq xavotirlanish	5 – 18	19 – 24	25 – 30	31	5 dan kam
O'z – o'zini baholash bilan bog'liq xavotirlanish	7 – 19	20 – 25	26 – 31	32	7 dan kam
Shaxslararo munosabatlar bilan sog'liq xavotirlanish	6 – 18	19 – 25	27 – 32	33	6 dan kam

Ye.V.Zalyubovskayaning «O'smir tomonidan sinfning idrok etilishiga xos xususiyatlarini o'rganish» metodikasi.

Bizga ma'lumki psixologiyada shaxslararo munosabatlarning tarkibiy qismlaridan biri insonlarning bir-birini idrok etishi va tushunishidan iborat. Insonning inson tomonidan idrok qilinishi jarayoniga bir qancha omillar xususan, - ijtimoiy ustanovkalar, shaxslararo munosabatlarning xususiyatlari, insonlarning bir – biri xaqidagi ma'lumotlari va boshqalar ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy persepsiya jarayoniga nafaqat shaxslararo munosabatlar, balki insonning guruh bilan bo'lgan munosabatlari ham ta'sir ko'rsatadi. Shu tufayli guruh individ tomonidan qanday idrok etilayotganini o'rganish shaxslararo idrok jarayonini tadqiq etishning muhim jabhasidir.

Shaxslararo munosabatlarning tarkibiy qismlaridan biri odamlarning bir-birini idrok etishi va tushunishidan iborat. Insonning inson tomonidan idrok qilinishi jarayoniga bir qancha omillar- ijtimoiy ustanovkalar, shaxslararo munosabatlarning xususiyatlari, insonlarning bir

– biri xaqidagi ma'lumotlari va boshqalar ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy persepsiya jarayoniga nafakat shaxslararo munosabatlar, balki insonning guruh bilan bo'lgan munosabatlari ham ta'sir ko'rsatadi. Shu tufayli guruh individ tomonidan qanday idrok etilayotganini o'rganish shaxslararo idrok jarayonini tadqiq etishning muhim jabhasidir.

Mazkur metodika Ye.V.Zalyubovskaya tomonidan taklif etilgan bo'lib, individda guruhni idrok etishning 3 tipidan qaysi biri ustun ekanini aniqlashga xizmat qiladi. U tiplar quyidagilardan iborat.

1 - tip. Individ guruhini o'z faoliyatiga xalaqit berayotgan narsa sifatida idrok qiladi yoki unga neytral munosabatda bo'ladi. Guruh individ tomonidan yaxlit birlik sifatida idrok etilmaydi. Individ hamkorlikdagi faoliyatdan o'zini chetga tortadi, ko'proq individual faoliyatni xush ko'radi, uning guruh a'zolari bilan bo'lgan aloqalari sust bo'ladi. Guruhni idrok etishning bunday tipini «Individualistik tip» deb atash mumkin.

2 – tip. Individ guruhni u yoki bu shaxsiy maqsadlarga erishish vositasi sifatida idrok etadi. Bunda guruh individ uchun qanchalik foydaligiga bog'liq ravishda idrok etiladi va baholanadi. Individ guruhning mutasaddi, muayyan masalalar bo'yicha zarur axborotni va yordamni bera oladigan vakillarini ma'qul ko'radi. Guruhni idrok etishning mazkur tipini «Pragmatik tip» deb atash mumkin.

3 - tip. Individ guruhini yahlit birlik va mustaqil qadriyat sifatida idrok qiladi. Uning uchun butun guruh va guruh a'zolarining muammolari birinchi o'rinda turadi. Shu tufayli individ butun guruhning ham, ayrim a'zolarining ham muvaffaqiyatidan o'zini manfaatdor, deb biladi. Umumiy faoliyatga o'z hissasini qo'shishga intiladi. Individda

jamoaviy mehnatga nisbatan ehtiyoj kuzatiladi. Guruhni idrok etishning bunday tipini «Kollektivistik tip» deb atash mumkin.

So‘rovnoma 14 hukmdan iborat. Har bir hukm 3 muqobil variantga ega. Variantlar guruhni idrok etishning 3 tipidan biriga mos keladi.

Ko‘rsatma: «Biz ta’lim jarayonini takomillashtirish maqsadida maxsus tadqiqot o‘tkazayapmiz. Sizning so‘rovnoma savollariga beradigan javoblaringiz bizga bu borada yordam berishi mumkin. Siz so‘rovnomada har bir hukm gapdan keyin berilgan variantlar (a, b, v) dan biridagi fikrni tanlashingiz kerak. Tanlangan fikr sizning nuqtai nazaringizni to‘liqroq aks ettirishi lozim. Unutmang, javoblar orasida to‘g‘ri yoki noto‘g‘risi yo‘q. Ulardan faqat bittasini tanlang».

So‘rovnoma savollari

1. Guruhda menga eng yaxshi sherik bo‘lishi mumkin...

A. Mendan ko‘ra ko‘proq narsani bilgan odam.

B. Barcha masalalarni hamkorlikda yechishga intiladigan odam.

V. O‘qituvchining diqqatini bo‘lmaydigan odam.

2. Eng yaxshi o‘qituvchi bu.

A. Individual yondashadigan o‘qituvchi.

B. Boshqalarning yordam berishi uchun sharoit yaratib beruvchi o‘qituvchi

V. Jamoada har kimga erkin fikr bildirish uchun imkoniyat beruvchi o‘qituvchi.

3. Men hursand bo‘laman, agar mening do‘stlarim...

A. Mendan ko‘ra ko‘proq narsalarni bilsalar va menga yordam bera olsalar.

B. Boshqalarga halaqit bermay mustaqil ravishda muvaffaqiyat qozona olsalar.

V. Zarurat tug‘ilganda boshqalarga yordam bersalar.

4. Menga juda yoqadi, agar...

A. Guruhda hech kimga yordam kerak bo‘lmasa,

B. Vazifalarni bajarishga hech kim halaqit bermasa.

V. Boshqalar mendan ko‘ra yomonroq tayyorlangan bo‘lsa.

5. Menimcha, qo‘limdan ko‘p narsa keladi, qachonki...

A. Boshqalar qo‘llab – quvvatlaganda va menga yordam berganda.

B. Harakatlarim yetarlicha rag‘batlantirilganda.

V. Hamma uchun foydali bo‘lgan tashabbusni ilgari surish imkoni bo‘lganda.

6. Menga shunday jamoalar yoqadiki...

A. U yerda har bir inson barchaning muvaffaqiyatidan manfaatdor bo‘ladi.

B. U yerda har kim o‘z ishi bilan bilib–bilib shug‘ullanadi va bir–biriga halaqit bermaydi.

V. U yerda har bir inson o‘z vazifasini bajarishda boshqalarga suyanadi.

7. O‘quvchilar fikricha eng yomon o‘qituvchi bu...

A. O‘quvchilar o‘rtasida raqobat muhitini hosil qiluvchi o‘qituvchi.

B. O'quvchilarga yetarlicha e'tibor bermaydigan o'qituvchi.

V. Guruh bilan hamkorlikda ishlamaydigan o'qituvchi.

8. Insonga qoniqish baxsh etadi...

A. Hech kim xalaqit bermaydigan sharoitda ishlash.

B. Boshqalardan yangi axborotni olish.

V. Boshqalarga foyda keltirish.

9. O'qituvchining asosiy vazifasi...

A. Boshqalar oldidagi burchiga sodiq odamlarni tarbiyalash.

B. Odamlarni mustaqil hayotga tayyorlash.

V. Boshqalar yordamidan foydalana oladigan odamlarni voyaga yetkazish.

10. Agar guruh oldida biror muammo turgan bo'lsa, men...

A. Bu muammoning boshqalar tomonidan hal etilishini kutib turishni ma'qul ko'raman.

B. Bu muammoni boshqalar yordamisiz mustaqil hal etishga harakat qilaman.

V. Bu muammoni hal etish uchun harakat qilayotganlarga yordam berishga intilaman.

11. Men juda yaxshi o'qigan bo'lardim, agar o'qituvchi...

A. Menga individual yondashganda.

B. Menga boshqalardan yordam olish uchun sharoit yaratib berganda.

V. Guruh muvaffaqiyatiga xizmat qiladigan tashabbuslarimni qo'llab – quvvatlaganda.

12. Eng og'iri...

A. Sen mustaqil ravishda muvaffaqiyatga erisha olmasliging.

B.Sen guruhda o'zingni keraksiz odamdek his etishing.

V.Atrofdagilarning senga yordam bermasligi.

13. Hamma narsadan ko'ra men ko'proq...

A. Do'stlarim yordami bilan erishgan muvaffaqiyatlarimni qadrlayman.

B. Mening hissam ham bor bo'lgan umumiy muvaffaqiyatni qadrlayman.

V. O'z mustaqil harakterlarim bilan erishgan muvaffaqiyatimni qadrlayman.

14. Men...

A. Hamkorlikda faoliyat yuritishga o'rgangan jamoada ishlashni xohlardim.

B. O'qituvchi bilan individual ishlashni xohlardim.

V. O'z sohasining yetakchi mutaxassislari bilan ishlashni xohlardim.

Natijalarni qayta ishlash.

Natijalarni qayta ishlash uchun quyidagi kalitdan foydalaniladi.

KALIT	Guruhni idrok etish tiplari
-------	-----------------------------

Individualistik	Kollektivistik	Pragmatik
1 V	1 B	1 A
2 A	2 V	2 B
3 B	3 V	3 A
4 B	4 A	4 V
5 B	5 V	5 A
6 B	6 A	6 V
7 B	7 A	7 V
8 A	8 V	8 B
9 B	9 A	9 V
10 B	10 V	10 A
11 A	11 V	11 B
12 A	12 B	12 V
13 V	13 B	13 A
14 B	14 A	14 V
Jami:	Jami:	Jami:

Shaxsning o‘z-o‘ziga beradigan bahosini aniqlash testi

Shaxsning o‘z-o‘ziga beradigan bahosini aniqlash testi S.A.Budassi tomonidan taklif qilingan bo‘lib, mazkur metodika yordamida o‘spirin shaxsining o‘z-o‘ziga beradigan bahosini aniqlash maqsadida qo‘llanildi.

Metodikaning stimul materiali: shaxs xususiyatlarini ifodalovchi soʻzlar; «saranjomlik, begʻamlilik, shubhalanuvchanlik, xayolpaparastlik, jizzakilik, taʻsirchanlik, uyatchanlik, ginaxonlik, samimiylik, qaysarlik, ishonuvchanlik, qatiyatlik, mantanchoqlik, kamtarlik, muloyimlik, ehtiyotkorlik, epchillik, harakatchanlik, tashabbuskorlik, sabrsizlik» kabi iboralarni tashkil etadi. Metodikaning qoʻllanish tartibiga muvofiq sinaluvchi berilgan soʻzlardan ikkita roʻyxatni tuzishi kerak kerak edi. Shunga muvofiq:

Birinchi roʻyxatda sinaluvchi soʻzlarni shunday ketma-ketlikda joylashtirishi kerakki, bunda sinaluvchi uchun eng yoqimsiz sifatni ifodalovchi soʻz birinchi oʻrinda, eng yoqimli sifatni bildiruvchi soʻz yigirmanchi oʻrinda joylashtiriladi.

Ikkinchi roʻyxatda sinaluvchi soʻzlarni shunday ketma-ketlikda joylashtirishi kerakki, bunda sinaluvchi oʻzi uchun eng kam darajada xos deb hisoblagan sifatni ifodalovchi soʻz birinchi oʻrinda, eng koʻp darajada xos deb hisoblagan xususiyatni ifodalovchi soʻz oxirgi oʻrinda joylashtiriladi.

Metodikaning qoʻllanishi. Sinaluvchi berilgan soʻzlardan ikkita roʻyxatni tuzishi kerak. Birinchi roʻyxatda sinaluvchi soʻzlarni shunday ketma-ketlikda joylashtirishi kerakki, bunda sinaluvchi uchun eng yoqimsiz sifatni ifodalovchi soʻz birinchi oʻrinda, eng yoqimli sifatni bildiruvchi soʻz yigirmanchi oʻrinda joylashtiriladi. Ikkinchi roʻyxatda sinaluvchi soʻzlarni shunday ketma-ketlikda joylashtirishi kerakki, bunda sinaluvchi oʻzi uchun eng kam darajada xos deb hisoblagan sifatni ifodalovchi soʻz birinchi oʻrinda, eng koʻp darajada xos deb hisoblagan xususiyatni ifodalovchi soʻz oxirgi oʻrinda joylashtiriladi.

Natijalarni qayta ishlash. Ikkita qatorda joylashgan bir xil soʻzlarning oʻrni oʻrtasidagi farq topiladi. Masalan, birinchi qatorda biror soʻz 3-oʻrinda, ikkinchi qatorda aynan shu soʻz 5-oʻrinda joylashgan boʻlsa, oʻrtadagi farq $3-5=-2$ ga teng boʻladi. Umumiy natijani hisoblashda quyidagi formula qoʻllaniladi:

$$\rho = 1 - \frac{6\sum d^2}{(n^3 - n)};$$

Bu yerda: d - soʻzlarning oʻrtasidagi farq.

n - roʻyxatdagi soʻzlar miqdori.

Natijalarni baholash. Olingan natijalar quyidagi nisbiy koʻrsatkichlar asosida baholanishi mumkin:

1:0.8 - shaxs oʻz-oʻziga beradigan baho juda yuqori;

0.5:0.7 - shaxs oʻz-oʻziga beradigan baho yuqori;

0.4:-0.4 - shaxs oʻz-oʻziga beradigan baho oʻrta;

-0.5:-0.7 - shaxs oʻz-oʻziga beradigan baho past;

-0.8:-1 - shaxs oʻz-oʻziga beradigan baho juda past.

Metodikaning stimul materiali.

Saranjomlik	ta'sirchanlik	ishonuvchanlik	ehtiyotkorlik	
Beg'amlik	uyatchanlik	qatiyatlik	epchillik	
Shubhalanuvchanlik	ginaxonlik	mantanchoqlik	harakatchanlik	
Xayolpaparastlik	samimiylik	kamtarlik	tashabbuskorlik	
Jizzakilik	qaysarlik	muloyimlik	sabrsizlik	

Depressiv xavf so'rovnomasi

(T.N.Razuvaeva tomonidan modifikatsiya qilingan) **Maqsad:** depressiv xavfning ekspress-dagnostikasi hisoblanib, suitsidal fikrning jiddiy ekanligidan ogohlantirish maqsadida uni shakllanish darajasining namoyon bo'lishidir. Ushbu metodikani individual yoki guruhli test shaklida o'tkazish mumkin.

Yo'riqnoma: Men fikrlarni o'qiyman, siz esa, javoblar varaqasida fikrlarga rozi bo'lsangiz "Q", fikrlarga rozi bo'lmasangiz "-" ishorasini qo'yasiz.

- 1.Siz, boshqalarga nisbatan o'zingizni sezgir his qilasiz.
- 2.Sizni ko'pincha qayg'uli o'ylar qiynaydi.
- 3.Siz hayotda o'zingiz istagan mavqega erishishni umid qilmaysiz.
- 4.Siz omadsizlikka uchrasangiz, yangi ish boshlashingiz qiyin.
5. Sizni hayotda omadingiz kelmaydi.
6. Siz uchun ilgariga qaraganda o'qish qiyinlashib bormoqda.
7. Aksariyat odamlar sizdan ko'ra hayotdan mamnun.
8. Siz uchun o'lim gunohlarni yuvish hisoblanadi, deb o'ylaysiz.
9. Etuk insongina hayot bilan vidolashishi mumkin.
10. Vaqti-vaqti bilan sizda kulgu yoki yig'ini to'xtata olmaslik xuruji tutadi.
11. Siz kutmagan insonlarning do'stona munosabatda bo'lganlarga ehtiyotkorlik bilan qaraysiz.
- 12.Siz o'zingizni halokatga mahkum deb hisoblaysiz.
13. Agarda bu noqulayliklar bilan bog'liq bo'lsa, kamdan-kam insonlarga

boshqalarga chin dildan yordam berishga harakat qiladi.

14. Sizni hech kim tushunmayotgandek, taassurot uyg'onadi.

15. Agar odam birovlarini qiziqtiradigan qimmatbaho narsani nazoratsiz qoldirsa,

kim o'g'irlagan bo'lsa, o'shanchalik aybdor sanaladi.

16. Sizning hayotingizda hammasi tugagandek ko'ringan omadsizliklar bo'lmagan.

17. Siz o'z taqdiringizdan qoniqasiz.

18. Sizning o'ylashingizcha, har doim o'z vaqtida nuqta qo'yish kerak.

19. Hayotingizda sizning qarorlaringizga o'z ta'sirini o'tkaza oladigan va hatto

o'zgartiradigan odam bor.

20. Mabodo sizni xafa qilishsa, xafa qilgan odamning nohaqligini qanday bo'lmasin isbotlashga harakat qilasiz.

21. Bu sizning gapirishingizga xalaqit berishidan tez-tez xavotirlanasiz.

22. Siz tushgan vaziyat adolatsizdek tuyuladi.

23. Ba'zida siz nojo'ya va hatto yomon ish qilib qo'ygandek bo'lasiz.

24. Kelajak sizga zulmatdek tuyuladi.

25. Aksariyat odamlar egri yo'l bilan foyda qilishadi.

26. Jiddiy rejalar tuzish uchun kelajak judayam noaniq.

27. Sizning yaqin oradagi xavotirlaringizni kamdan-kam odamlar boshdan o'tkazgan.

28. Siz noxushliklarga judayam chuqur qayg'urasizki, hatto xayolingizdan chiqarib tashlalmaysiz.

29. Ko'pincha, siz ehtirolarga berilgan holda o'ylamasdan harakat qilasiz.

Natijalarni qayta ishlash

Har bir diagnostik subshkalada ijobiy javoblar hisoblanadi. Olingan ballar indeksni

hisobga olib tenglashtiriladi (jadvalga qarang). Suitsidal fikr va suitsidal xavfning aniq omillarini shakllanish darajasi xulosa yuzasidan qilinadi.

Diagnostik subshkala koeffitsienti	Muhokama raqami	Indeks
Namoyishkorona	12, 14, 20, 22, 27	1,2
Affektivlik	1, 10, 20, 23, 28, 29	1,1
Noyoblik	1, 12, 14, 22, 27	1,2
Nochorlik	2, 3, 6, 7, 17	1,5
Ijtimoiy pessimizm	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Madaniy to'siqlarning parchalanishi	8, 9, 18	2,3
Maksimalizm	4, 16	3,2
Vaqtinchalik kelajak	2, 3, 12, 24, 26, 27	1,1
Antisuitsidal omil	19, 21	3,2

Diagnostik subshkalasining mazmuni

1. Namoyishkorona. Atrofdagilarni o'zining baxtsizligiga jalb etib, ularning xayrixohligi va tushunishiga erishishga harakat qiladi. Tashqaridan “shantaj”, “qiyinchiliklarni jazavaga tushib bo'rttirish”, deb baholanadi, shuningdek, namoyishkorona suitsidal xulq-atvor ichdan “yordam so'rash” dir.

2. Affektivlik. Intellektual nazorat ustidan vaziyatni baholashda hissiyotlarning ustunligi bilan tavsiflanadi. Ruhiy jarohat holatida bevosita hissiyotga berilib fikr bildiradi. Oxirgi varianti – intellektning affektiv blokadasi sanaladi.

3. Noyoblik. Masala echimining o'ziga xos variantlarini ko'zda tutuvchi va, mos ravishda, boshqalarga o'xshamaydigan maxsus hodisa sifatida o'zini, vaziyatni va, shuningdek, o'z hayotini idrok qilish bilan izohlanadi. Tajriba uchun "tushunib bo'lmaydigan" fenomeni bilan chambarchas bog'liq, shuningdek, o'zining va begonalar hayotiy tajribalaridan foydalanishda mahoratning etishmasligi.

4. Nochorlik. Shaxsning xususiy salbiy kontsepsiyasi. O'zining nochorligini, etarli ma'lumotga ega emasligini, keraksizligini, dunyodan ajralib qolganligini ko'rsatish. Ushbu shkala jismoniy, intellektual, axloqiy va boshqa ko'rinishlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tashqi monolog formulasi – "Men yomonman".

5. Ijtimoiy pessimizm. Atrofdagi olamning salbiy kontsepsiyasi. Odam uchun atrofdagilar bilan munosabatlarda normal yoki qoniqarli ko'rinishning nomuvofiqligi, dunyoni dushmandek qabul qilish. Ijtimoiy pessimizmekstrapunitiv uslubning o'ziga xos xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. "MEN" siz ekstrapunitiv "Menga hammangiz nomunosibsiz" ichki monolog formulasibo'yicha kuzatiladi.

6. Madaniy to'siqlarning parchalanishi. O'z joniga qasd qilish madaniyati. Suitsidal xulq-atvorni oqlovchi yoki qaysidir darajada jozibali qiluvchi madaniy boyliklar va normativlarni qidirish. Adabiyotlar va kinolardan suitsidal modellarni o'zlashtirish. Oxirgi variantda – hayot va o'lim qadrining o'rin almashishi. Boshqa shkalalar bo'yicha yuqori nuqtalarning yo'qligi "o'limning mavjudligi" haqida fikr bildiradi. O'lim madaniyatining mavjud ichki sabablaridan biri – havaskorning ma'noli

ko'rsatmalarini patologik maksimalizmga olib borish: "O'z taqdirining hokimi o'zining mavjudligi tugaganini belgilaydi".

7. Maksimalizm. Etilmagan maksimalizmning ko'rsatmalari. Hayotning har bir

sohasida mahalliy nizolarning mazmuni hayotning bir sohasiga tarqalishi.

Kompensatsiyaning imkonsizligi. Omadsizlikda affektiv fiksatsiya.

8. Vaqtinchalik kelajak. Kelajakni konstruktiv rejalashtirishning imkonsizligi. Bu hozirgi vaziyatda kuchli bandlikning asorati bo'lishi mumkin.

9. Antisuitsidal omil. Boshqa omillarning yuqori darajada ifodalanishi global suitsidal xavfni olib tashlaydi. Bu yaqinlarini mas'uliyat, burch hissi bilan teran tushunish. Bu o'z joniga qasd qilishning gunoh ekanligi, uning estetikaga zidligi, og'riq va jismoniy azob qo'rquvini ifodalaydi. Ma'lum ma'noda, ruhiy tuzalish ishlari uchun dastlabki bosqichda bu ko'rsatkichning mavjudligi.

Kayfiyat yo'qlik-subdepressiya darajasini aniqlash shkalasi

Kayfiyat yo'qlik - subdepressiya shkalasi V.Zung savolnomasiga asoslangan, T.N. Balasheva tomonidan moslashtirilgan savolnomasini o'tkazish mumkin. Shkala 20 ta kayfiyat yo'qlik - subdepressiyani namoyon qiladigan savollardan iborat. Eksperimentni o'tkazish tartibi kunda ertalab va kechqurun yo'riqnoma: quyidagi fikrlarni diqqat bilan o'qing, hozirda o'zingizni qanday his qilayotganingizga bog'liq ravishda «+» belgisini qo'ying.

Shkala.

Javob variantlari.

1. yo‘q, noto‘g‘ri
2. shunday bulsa kerak
3. to‘g‘ri
4. juda to‘g‘ri
- 1.O‘zimni kayfiyati yo‘qdek, zerikarli, yomon his qilaman.
- 2.Ertalab o‘zimni yaxshi his qilaman
- 3.Tez ko‘zimga yosh keladi
- 4.Kechasi yomon uxlayman
- 5.Ishtaham odatdagiday
- 6.Chiroyli ayollar (erkaklar) bilan muloqotda bo‘lish menga yoqadi.
- 7.Men ozib ketayapman
- 8.Ichim qotib qolishi bezovta qiladi
- 9.Yuragim odatdagidan tez uradi.
- 10.Sababsiz charchayman.
- 11.Har doimgidek yaxshi va aniq fikrlayman.
- 12.Biladigan narsalarni bajarish men uchun oson.
- 13.Xavotirlanganimdan bir joyda o‘tirolmayman.
- 14.Kelajakka intilaman.
- 15.Odatdagidan jahldorman.
- 16.Qaror qabul qilish men uchun oson.
- 17.Foydali va kerakli ekanimni his qilaman.
- 18.Hayotimdan roziman.
- 19.Men yo‘q bo‘lsam, boshqalarga yaxshi bo‘lishini his qilaman.
- 20.Meni har doim quvontirgan narsa, hozir ham quvontiradi.

Olingan natijarni qayta ishlash.

Savolnomada 10 nafar «to‘g‘ri» (1,3,4,7,8,9,10,13,15,19) va 10 nafar teskari savollar (2,5,6,11,12,14,16,17,18,20) bor. Har bir javob 1 dan 4 ballgacha baholanadi. Keyin sinaluvchining to‘g‘ri va teskari javoblari bo‘yicha olgan ballari qo‘shib chiqiladi va ballar quyidagi formula bo‘yicha hisoblanadi:

$$01 q(0/80) * 100$$

200 ta sinaluvchilarda olingan ma’lumotlardan ma’lum bo‘lishicha, kayfiyati yo‘qlikning o‘rtacha indeksi 40,25 5,99 ballga teng. Shkala baholarining barcha diapozoni 4 zonaga bo‘linadi:

50 balldan past- tajriba vaktida kayfiyati kutarinki;

51 balldan 59 ballgacha – muhim bo‘lmagan, lekin aniq ifodalangan kayfiyati yo‘qlik.

60 dan 69 ballgacha – kayfiyati yo‘qlik

70 balldan yuqori – subdepressiya yoki depressiya.

III. BOB. O'SPIRINLARDA STRESSNI BARTARAF ETISH BO'IYCHA OLIB BORILADIGAN CHORA-TADBIRLAR

3.1. Stressni oldini olish va uni bartaraf etish usullari

Zamonaviy inson o'zi hohlamagan holda kuchli stress rejimida yashaydi va unda muntazam ravishda asab zo'riqishi to'planib boradi. Ba'zi kishilar atrofdagilarga baqirib bu holatdan oson chiqib ketadilar. Shunday kishilar borki, o'zlarining tarbiyasi kuchliligi va madaniyatligi bilan hammasini ichlariga yutadilar va bu bilan salomatliklariga zarar qiladilar. Tibbiy nuqtai nazardan bunday vaziyatlarda janjal ko'tarish mumkin va kerak, etika nuqtai nazaridan esa teskarisi. Bundan kelib chiqadiki, inson o'zi vaziyatga qarab to'g'ri qaror qabul qilishi lozim.

His-tuyg'ularni tiyish odatda turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. G'azab, hasadgo'ylik ovqat hazm qilish a'zolarini jarohatlaydi, g'am-alam esa qandli diabet kasalligini keltirib chiqaradi. Agar inson biron narsadan doimo qo'rquvda yashasa uning qalqonsimon bezlari zahmat chekadi. Asabiy zo'riqish, salbiy hayajonlar gipertoniya, yurak faoliyatining buzilishi va infarktga olib kelishi mumkin.

Bugungi kunda o'z hayajonlarini, alamlarini ichida saqlab yuradigan odamlarning salomatligi, o'z g'azabini darrov chiqarib yuboradiganlarga nisbatan yomonroq, ya'ni ular yurak hurujlaridan o'z his-tuyg'ularini ushlab turmaydiganlarga nisbatan ikki baravar ko'proq bezovta bo'ladilar.

Bunday hissiy zo'riqish vaziyatlaridan chiqib ketishning boshqa yo'llari mavjudmi? Albatta!

Birinchidan, organizmdagi hissiy zo'riqishni faqatgina baqirish bilan emas, balki turli jismoniy mashqlar bilan ham bartaraf qilish mumkin.

Masalan, katta tezlikda yuqori qavatga ko'tarilish, velosipedda uchish, o'tin yorish va hok.

Ikkinchidan, salbiy kechinmalarni ijobiy his –tuyg'ular bilan almashtirish. Eng osoni nevrologlarning maslahatiga ko'ra vaziyatni jiddiy qabul qilmaslik va bu holatdan kulgili biror sababni topib qah-qah otib kulish kerak. Bu usul ham organizmdagi tanglikni yengib o'tishga yordam beradi.

Uchinchidan sovuq suvda yuzni yuvish, muz bo'lagi bilan yuzni artish va shu bilan birga sovuq suv ichish juda yaxshi choradir.

To'rtinchidan, agar imkon bo'lsa yoqtirgan kuyingizni eshitish. Bu usul tezda agressiyani bostirishga va kayfiyatni ko'tarishga yordam beradi. Oz vaqtdan so'ng o'zingizni yaxshi his qilishingiz va bo'lib o'tgan voqeani esdan chiqarishingiz mumkin.

Shunday qilib stress – bu organizmning zo'riqish holati bo'lib, organizmning unga qo'yiladigan talablariga javob reaksiyasidir.

Stress zo'riqishning belgilari:

- biror-bir narsada diqqatni jamlay olmaslik;
- ishda xatoliklarga yo'l qo'yish;
- hotiraning yomonlashishi;
- charchash hollari ko'p kuzatiladi;
- tez-tez gapirish;
- fikrni jamlay olmaslik;
- og'riqlarning tez-tez paydo bo'lishi (boshda, oshqozonda, gavdaning orqa tomonida)
- yuqori ta'sirchanlik;
- shug'ullanayotgan ishi quvonch baxsh etmaydi;

- ishtahaning yo‘qolishi;

Agar biz o‘zimizda zo‘riqishni his qilsak uning sabablarini aniqlashimiz kerak.

Stress fiziologik, psixologik, shaxsiy va tibbiy ko‘rinishlarga ega. Bundan tashqari har qanday stress odamni yuqori darajali emotsional tanqislikka olib keladi.

Fiziologik ko‘rinishlari:

Nafas olishning tezlanishi, yurak urishining tezlashishi, yuzdagi oqarish yoki qizarishlar, qondagi adrenalinning ko‘payishi, terlash.

Psixologik ko‘rinishlar:

Psixologik funksiyalar dinamikasining o‘zgarishi, ko‘p holatlarda fikrlash qobiliyatining sekinlashishi, fikrni bir joyga to‘play olmaslik, xotiraning kuchsizlanishi, sezish funksiyalarining kamayishi, qaror qabul qilishning sekinlashishi.

Shaxsiy ko‘rinishlar:

Ishonchsizlik hosil bo‘lishi o‘z-o‘zini kuzatishni kamayishi barcha harakatlarda holatsizlik ijodiy hol qilish borasidagi passivlik, hovliqishi, qo‘rquv hayajonlanish kabilarning ko‘payishi.

Tibbiy ko‘rinishlar:

Asabiylashishining kuchayishi, baqirg‘chaqirlar, hushdan ketish, kuchsizlanish, bosh og‘rigi, uyqusizlik

Inson ekstremal holatga tushganda emotsional holati birdan ko‘tariladi. U bu holatdan chiqib keta olmasligidan qo‘rqadi. Natijada odam o‘zini qo‘yarga joy topa olmaydi. Bunday holat o‘ssishi natijasida u o‘z vazifasini kerakligicha bajarara olmaydigan holatga tushadi; xatolar ko‘payadi, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajara olmaydi. Rejalashtirish va o‘z

ishiga to'g'ri baho berish holati buziladi. Bu voqealarning barchasi salbiy emotsiyalarni keltirib chiqarib, unda o'z kuchiga ishonmaslik, o'ziga to'g'ri baho berish protsessii kamayadi. Buninig natijasida u ko'proq xatolarga yo'l qo'yadi va stress holatiga yaqinlashtiradi.

Bizning hayotimiz bitmas-tuganmas hayajonli davrlardan iborat:

1. Inson idroki qandaydir muammolar bilan to'qnashadi.
2. Idrok bu muammolarni hal qilish uchun kurashadi.

Agar biz bu muammoni hal qila olmasak, yoki ko'ngildagidek hal qila olmasak tushkunlik holatiga tushamiz. Biz bu to'sqinlikdan o'tish uchun ko'plab xatolarga yo'l qo'yamiz. Bu xatolarning eng ko'p tarqalganlaridan biri shundan iboratki, biz kichkini muammoni hal etish uchun juda katta kuch sarflaymiz va natijada ishlab chiqarishda emotsional tanqislikni hosil qiladi. Muvaffaqiyatsizlikka e'tiborni kuchaytirishi, xato qilishdan qo'rqishi ikkinchi tez uchraydigan xatodir. O'z muvaffaqiyatlarni eslab qolish, muvaffaqiyatsizlikni eslamaslik esa inson psixologiyasiga rohat bag'ishlaydi. Ko'plab o'spirinlar xatolarga yo'l qo'yilishi natijasida ishonchsizlik holatiga tushib qoladi. Shuning uchun odamlar maqtanish kabi holatlarni o'zida rivojlantirib fikrni o'zining muvaffaqiyatli ishlariga qaratib, yashash va mehnat qilish osonlashadi.

Stress-bu hayajonlanishning yuqori nuqtasidir. Stress tanqisligi davrida qonga adrenalin quyiladi. Bu esa qo'shimcha kuch paydo bo'lishiga yordam beradi. Psixologik darajasida esa shaxsni aktivlashishiga yordam beradi. Aktivlashishning kuchayishi natijasida emotsional quvvatning oshishi affekt holatiga olib keladi.

Affekt bu o'ziga xos dildagi hayajonlanish bo'lib, kuchli va nisbatan qisqa emotsional holatdir. Affekt davrida organizmda jiddiy o'zgarishlar harakatlanishi jarayonida, fizilogik ko'rsatmalarda psixologik reaksiyalarda hosil bo'ladi. Affekt ilojisiz sharoitda, odam kutilmagan va xavfli voqeadan chiqib ketish yo'lini topmagan vaqtda rivojlanadi. Affekt asosida emotsional darg'azablik yotadi. Bu holatda inson organizmida katta kuch paydo bo'ladi va u bu kuchdan xalos bo'lishi kerak bo'ladi va u bu kuchdan xalos bo'lishi kerak bo'ladi. Bu holat asosan jismoniy shaklda bo'ladi.

Masalan: ortiqcha salbiy emotsiyaning kuchi sababsiz mushtlashishi, ayrim predmetlarni sindirishi, yirtish, nimanidir otib yuborishi, urishi va boshqa voqealar orqali chiqarib yuboriladi.

Darg'azablik emotsiyasini yo'q qilishning yana bir yo'li so'kinishdir. Affekt holatini tushungan holda kontrol qilish va qat'iyatlik to'xtab qolishi mumkin. Lekin ko'p holatda jinoyatlar affekt holatida sodir etiladi, chunki odam tinch paytida bunday jinoyatlarga hech qachon qo'l urmaydi. Odam affekt boshqalarning yordamiga va kuzatib turishiga muhtoj bo'ladi. Affektning boshlanishi –amma vaqt stress holatdir. Shuning uchun odam o'zini chuqur stressgacha olib bormasligi va uni yo'q qilishni o'rganishi muhim ahamiyatga ega.

Bizning hayotimiz real voqealardan hosil bo'ladi. Lekin biz bu voqealarga o'zimizcha baho beramiz. Shundan ko'rinadiki, u sub'ektiv bahodir. Agar bizning kayfiyatimiz va nima qilishni bilmay qolsak bizni o'rab olgan hayot ham bizga yomon ko'rinadi; agar biz dunyoqarashimizni optimistik ruhga o'zgartirsak o'z kuchimizga ko'proq ishona boshlaymiz va hayot bunchalik yomon emasligin ko'ramiz. Bundan

chiqdiki, stress hamma vaqt ham tashqi holatning ta'siri bo'lmay, bizning ichki dunyomizga ham bog'liqdir. Har qaysi shaxs asabiylashishini to'xtatishga harakat qiladi, chunki u hayotini zaharlay boshlaydi. Buning uchun bir nechta yo'l qo'llaniladi.

Birinchi yo'l

Inson ko'zlangan maqsadini bajarishi uchun intiladi. Chunki uning xayolida bu maqsadni bajarish hayot mazmunidir. Buning uchun u katta kuch sarflaydi. Maqsad amalga oshmasa, u ilojsizlik holatiga tushadi. Bunday holat esa surunkali stress holatiga olib keladi va u shaxs sifatida kuchsizlanadi.

Ikkinchi yo'l.

Inson bir qancha muammolar bilan to'qnash kelib, unda optimizm yo'qoladi. Va u «ko'ngilsizliklarni kutish» holatida yashay boshlaydi. Unga o'zi yaratgan dunyosi buzilayotgandek tuyuladi. U o'zini qo'yarga joy topolmaydi, har narsaga jahli chiqadi. Uningcha atrofdagilar uni yomon ko'rsatgandek tuyuladi. Shunday qilib u o'zini stress holatiga tushganligini ham bilmay qoladi.

Uchinchi yo'l

Ayrim insonlarning o'zi uchun muhim bo'lgan voqealarni sabrsizlik bilan kutishi natijasida keraksiz betoqatlik hosil bo'ladi. Ko'p holda odamni voqalarni to'g'ri yo'lga solishga harakat qilishi ham sabab bo'ladi. Masalan, oilaviy hayotda uydagilarning barchasi uning yo'l-yo'rig'i bilan yashashga harakat qilishidir. Ayrim ota-ona yoki katta farzandning bu boradagi kuchli harakatlari natijasida janjallar kelib chiqishi stress holatiga olib keladi. Bu vaqtda hamma vaqt asablar tarang tortilib turadi.

Bundan tashqari stressni bartaraf qilishda quyidagi bir necha mashqlarni bajarish mumkin:

INSONDA STRESS HOLATINING KECHISH FAZALARI VA UNDAN HIMOYALANISH USULLARI.

Stress insonda qanday kechadi? Uning ko‘rinish fazalari - O‘z g‘azabingizni taddiq qiling. O‘zingizni tutolmay janjal «chiqargan voqeani albatta yozib qo‘ying. Unga g‘azabingiz qaynashiga sababchi bo‘lgan, gap, so‘zlarni ham kiritishingiz kerak. Yana daftarda mojaroda kim ishtirok etgani, o‘zingizni qanday his qilganingiz, g‘azab olovi qanchagacha o‘chmay turgani yozilsa yomon bo‘lmasdi. Bir-ikki hafta o‘tib, buni o‘ziga xos qonuniyatga egaligini anglab olasiz. To‘g‘ri, janjal insonga ko‘p narsani o‘zgartirishga yordam berishi ham mumkin; ammo uni boshqacha. yo‘l bilan, ya‘ni sog‘liq, va go‘zallikka putur yetkazmay o‘zgartirsa ham bo‘ladi-ku? Agar vaziyatni o‘zgartira olmasangiz, unga boshqacha yondoshishga harakat qiling. Buni tez o‘rganib olish mumkin. Chunki, serjahllik sizga qanchalik qimmatga tushishini yaxshi bilasiz.

Umuman stress holatlariga psixologlar sovukqon munosabatda bo‘lish kerakligini ta’kidlab, sovish, jaxldan tushish uchun jismoniy mashklarga zo‘r berish kerak ekanligini ta’kidlab o‘tadilar, chunki jahl chiqqanda jismoniy mashq bilan shug‘ullanish ikki karra foydali ekan. Unda tetiklashamiz, sog‘lig‘imiz joyiga tushadi va qaxr-g‘azab otidan tushamiz.

Stress insonda qanday bo‘ladi? Bu individual qattiq, tarzda bo‘lib, inson bunday holatda 2-3 soat, kun yoki haftalab bo‘lishi kuzatiladi.

Bunda insonga «qarshi, mumkin» belgisi xujum qiladi. Hattoki, bosiq, mulohazali odam ham, bu holatda agressiv bo‘lib boradi, hayotdan hafa bo‘lib, o‘zini kamsitilganday xisoblashi mumkin. Hattoki, yolg‘iz bo‘lishga, xech kim bilan gaplashmaslikka harakat qila boshlaydi. Yapon psixologlari bu fazani «Inson o‘z yuzidan xam jirkanib turadi» deb tushintiradilar. Asosiysi inson bu fazada o‘z-o‘zini tekshirish, o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini ishga solish kerak. Bu fazada agar inson o‘zini o‘ksitilganday, shaxsiyatiga tegilganday his qilsa unda qasdmaqasdgiga, jurtaga harakatlar qiladi, chunki inson ba’zida boshqa odamlarni jazolashga ehtiyoj sezib turadi va bu noxush oqibatlarga olib kelishi mumkin. Keyingi fazalarda o‘z-o‘zini tekshirish susayib, ongsiz xarakat vujudga keladi. Bu inson psixikasiga ta’sir etib o‘z-o‘zini tushunmay qoladi. hattoki, gapirayotgan gapi ham mantiqqa tug‘ri kelavermaydi. Quvonch nimaligini bilmaydi, keyinchalik bu holatda nima ish qilganini ham eslay olmaydi, bundan juda xafa bo‘ladi. Bu holat ham bir necha minut, soat, kun va hafta davom etishi mumkin. Bu fazada insonda juda katta energiya sarflanadi, lekin buni o‘zi sezmaydi.

Stress holatini keyingi fazasi «o‘zidan ketish» deb ataladi. o‘z aybini his qila boshlaydi va «nimaqilib quydim» degan afsuslanish hissi paydo bo‘ladi, hatto «bu dahshatli-ku, boshqa qaytarmayman» deb o‘z-o‘ziga va’da ham beradi. Bir necha vaqtdan keyin bu holat yana qaytariladi va o‘z stressini mavzusiga kirish boshlanadi, ya’ni taxlil qila boshlaydi. Ayniqsa, ayollar nazaridan mayda-mayda narsalar ham chetda qolmaydi. Shuniig uchun psixologlar ta’kidlashadiki, ota-onalar farzandlarini nigohida ziddiyatlarni sezsalar, ularni muammosi bilan astoydil shug‘ulansinlar deb maslahat beradilar, chunki bolalikda bo‘lgan har

bir stress ham ma'lum vaqtgacha avtomatik tarzda saqlanib, keyinroq yuzaga chiqishi mumkin.

Agar bunday holatdan himoyalaniшни o'rganmoqchi bo'lsangiz quyidagilarga diqqat bilan qarang:

- Stress holatida o'zingizni tinchlantiring. o'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;
- Stress holatini o'zingiz yeching va bu vaziyatdan chiqing;
- O'z stressingizni o'zingiz boshqaring, hech yoqqa shoshilmang;
- Stressda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuz kelganda kundan qochishni emas, himoyalaniшни o'rganing;
- Siz uchun kerakli ishlarni olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;
- Stressda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;
- Stressda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang;

Haqiqatdan ham biz ko'pchilik insonlarning doimo nimanidir o'ylab, hayotdan nolib Typganlarini guvohi bo'lamiz. Ko'pchilik odamlar o'z muammolarini o'zlari hal qilmay, boshqa shahslar qo'lga topshirib qo'yadilar. Oddiy bir misol «qanday yashayapsan?»- degan savolga ba'zi birlar «hozircha yaxshi»- deb javob bersalar, ba'zi birlar: «hayot hozir qiyin», «kungildagiday emas» - deb javob beradilar.

Baxtli bo'lish ham, bahtsizlik ham insonning o'z qo'lida. Baxtni har kim o'z qo'li bilan yaratadi. Biz faqat unga yaxshi yoki yomon deb baho berish bilan cheklanamiz.

Masalan, o'zimizni yoki yaqin odamimizni qanday baholaymiz? Ba'zilar:

- Bu balo menga qayoqdan keldi ?
- O‘zi menda doim shunday buladi.
- Hammada yaxshi, faqat menda yomon.
- Omad mendan yuz o‘girdi.
- Bo‘ldi meni hayotim boshqa yaxshi bo‘lmaydi; desalar ba’zilar:

- Bu juda daxshatli, bu haqda o‘ylab ko‘rish kerak.
- Hayotim ilgariday izga tushishi uchun nima qilshim kerak
- Xech qisi yo‘q, bizni ko‘chada ham bayram bo‘lib qolar.
- Men yana kurashib ko‘raman; deb baho berar ekanlar.

Bunday muammolarni to‘g‘ri baholash uchun esa insonni o‘z tamoyili bo‘lishi kerak, ya’ni:

- Men xatosiz ishlashga majburman.
- Men sifatli ishlashim kerak.
- Men hamma narsaga ulgurishim kerak.

Hayotda ko‘p insonlar «Men majburman» tamoyiliga buysunsalar ham, ichki organlarimiz «Bu men uchun muhim emas» deb ta’kidlab turar ekanlar. Bu o‘z-o‘zidan ijtimoiy muhitda vujudga keladi, chunki bizni hayotimiz odamlar, o‘rtoqlar, bolalar bilan chambarchas bog‘likdir. Inson yosh o‘tishi bilan o‘z-o‘zligini his qila boshlaydi. Bunda bosh, yurak og‘rig‘i, tez charchab qolish holatlarini sezadi. Buning uchun esa har doim vrach huzuriga borish shart emas. Bu vaziyatlar asosan kam muloqot, ishlarga ulgurmaslik bilan izohlanadi.

Bu qanday boshlanadi? Ko‘p yillar davomida muntazzam ravishda energiya sarflaydi, tetik va sog‘lom bo‘lishi uchun harakat qilmaydi, ish

vaqtlarida esa ichki organizmiga nisbatan kam e'tiborda bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, har bir odam hato qilishga qaqli va bu men uchun muhim emas deb aytishi mumkin.

Inson o'z tamoyilari orqali o'z ro'lini tanlaydi va ular asosan 2 xil ko'rinishda bo'ladi: Aziyat chekuvchi - Sizda intilish bor. Hamma muammolaringizni diqqat markazingizga yig'ib o'ylab ko'ring, siz kimsiz?

Kurashuvchi - Siz qalbi pok insonsiz. Ko'nglingizga quloq. soling. Muammolaringizni sanamang, chunki bular arziyas. Siz balki o'zingizni yaxshiroq. tekshirib ko'rarsiz. Siz kimsiz?

Keyin vaziyatdan chiqishda esa sizga quyidagi mulohazalar yordam beradi:

- Insonda doimo muammolar bo'ladi. Hayotda muammolarni bo'lishi muqarrar;

- Bir muammoni hal qilgach, ikkinchisi tug'iladi;

- Birinchi muammodan keyin inson, albatta, ikkinchisiga duch keladi;

- Har qanday chiqarilgan qaror bugun tug'ri bo'lsa ertaga noto'g'ridek tuyuladi;

- Muammoni hal qilish vaqti bor, shuning uchun insonga sabr toqat kerak;

- O'z hayotingizni takrorlanmas deb biling;

- Xar bir odam xato qilishini unutmang;

- Vaziyatdan kelib chiqqan holda streesdan saqlanishda shaxsiy dasturingiz bulsin, ya'ni:

Sizni tezroq tinchlantiradigan narsa bu oqar suv; Stressda cho‘milish havzasiga yoki sport zaliga borib shug‘ullaning;

Oilangiz davrasida dam oling;

Hayvonot bog‘iga borib hayvonlarni tomosha qiling; Stressda erkaklar mashina tuzatishini, garaj tozalashini, ayollar esa ko‘proq, magazin, bozorlarga borishini unutmang;

Sizga nima yoqishini doimo yodda tuting; Stressda optimist odamlar bilan qiziqarli mavzularda suhbatlashing;

Shaxsiy dasturingiz orqali o‘z-o‘zingizni boshqara olasiz, demak, birinchi qadamni tashlang.

1-qadam. Birinchi stress holatingizni his QILING. Bu holat sizda qanday kechgan. Bu holatda o‘z-o‘zingizni tekshirish qanday bo‘lganini yaxshilab eslab ko‘ring.

2-qadam. Uz qobiliyatingizga to‘xtaling. Destruktiv stressdan keyingi dam olishni eslang:

- Muloqatdagi pauza, olgan tanbexlaringizni bir necha minut jim turib hal eting;

- O‘z xonangizga kiring;

- Bir soat davomida sizga hech kim halaqit bermaydigan joyda buling;

3-qadam. Ko‘proq salbiy energiya sarf eting. Bo‘lar bo‘lmas Narsalarga siqilmang. Qo‘lingizdan keladigan ish bilan mashg‘ul bo‘ling. Ishxonangizda esa kuproq. quyidagicha bo‘ling:

-Ish qog‘ozlarini yig‘ishtirib, choy quyib iching, albatta derazada gul bulgani ma’qul;

-Tashkariga chiqib, o‘zingiz yoqtirgan odam bilan neytral mavzuda

gaplashing;

-Oyna yoniga borib quyoshni tomosha qiling. Ko'chadagi odamlarni kuzating. Ular haqida sizni fikringiz qanday;

-Vannaga kirib sovuq suvga 2-3 daqiqa qo'lingizni solib turing; o'z qiliqlaringiz o'zingizni vazmin tutishingizda foydasi tegadimi o'ylab ko'ring;

-Shunday «dam olish»dan keyin o'zingizni qanday his qilayapsiz?

4-qadam. Jiddiy o'ylab ko'ring, ish vaqtida qanday mashg'ulot Sizga yordam beradi.

Bunda sizga nima halaqit beradi. Nima bilan shug'ullanish sizga omad keltiradi. Har

kuni siz uchun quvonchli bo'lgan holatga tushish uchun vaqt ajrating.

Bu qadamlar natijasida inson o'z-o'zini anglashda 4 haqiqatni Tushinib yetadi:

O'zi hakida hech kimga, hatto o'ziga ham hech narsa aytmaydi. «Insonni shunday sirlari borki, uni yaqin odamiga aytadi, yana shunday sirlari borki, hatto o'ziga aytishga ham uyaladi» degan so'zlarini eslab o'tish kifoya.

1.Qachon o'z-o'zini to'xtatishni va tekshirishni biladi.

2.O'z-o'zi bilan quyidagicha ongli muloqat o'tkazadi:

- Men aniq, bilamanki, bu narsa foydali;
- Men hammasini boshidan boshlashim kerak;
- Meni ko'p narsalar himoya, qilib turibdi (imkoniyatlarini o'ylaydi);

O'z-o'zi bilan muloqatda flegmatiklar hali vaqt bor shaklida yo'l tutsalar, xoleriklar oz vaqt qolganligidan tashvishlanadilar. o'zini

boshqarishda kuchli. Bular foydasiz, ahloqsiz, madaniyatsiz ishlarni qilishmaydi. O‘zaro munosabatda bu yerda nima yaxshi, yomonligini yaxshi tushinadilar. agar doim o‘z muammosini o‘zlari yechadi. Shu kabi vaziyatlarni yanada tushinarliroq bo‘lishi uchun amerikalik psixolog Rikka Brelning yon daftaridan yozib olingan quyidagi fikrlarni tavsiya etamiz:

Sizni yon daftarchangizga maslahatlar.

Har kimda yon daftarcha bo‘lishi shart. Xar bir qilgan ishingizni yozib boring. Qilgan ishlaringizni bir tizimga tushirib, ular uchun kichik formulalar tuzing, Bular siz va sizning hayotingiz mevasi, chunki sizda malaka oshib boryapti. Yon daftarchangizga o‘zingiz bilgan narsalar, do‘stlaringiz, yozuvchilar, siyosatchilar, aktyorlar va musiqa, kino yulduzlari xaqida yozib boring. Kitob o‘qiganda, radio eshitganda va televizor ko‘rganda siz uchun judayam va foydali bo‘lgan jummalarni ,yozib boring. Ba’zan siz asabiylasha boshlasangiz bu daftarni olib qaydnomalarni o‘qing:

1.O‘zingizga yoqmagan narsalarni yozing. Agar bu yoqimsizliklar tabiatdan, kasallikdan, baxtsiz tasodif tufayli bo‘lsa ko‘nglingizni cho‘ktirmang. Asosiysi, ko‘ngilni tinchlantiring, o‘z hayotingiz uchun kurashing;

2.Ruhan ko‘tarinki kayfiyatda bo‘lish uchun tabiatni seving, chunki sizni madaniyatli bo‘lishingizda ta’siri kuchli;

Z.O‘zingizda kechayotgan kungilsizliklarni hammaga oshkor qilavermang; Hayolan tog‘lar bilan bog‘larni (orzular qiling); bir muammoda o‘z taassurotingizni eslang; bir narsada chegara, me’yorni biling; 7.Tog‘li hayolda uzoq qolmay, o‘rtoqlaringiz bilan bog‘laning;

8. Insonni do'sti yuklgi yaxshi emasligini his qiling (kichik maktab yoshdagilarga do'sti yo'qligi fojeadek tuyuladi);

9- Fojeaga yetaklovchi hech qanday harakat qilmang, lekin o'z muammolaringizni o'ylashga haqli ekanligingizni unutmang.

Bularga qo'shimcha qilib, boshqa tadqiqotchilarning fikrini ham keltirish mumkin. Psixolog Morin Parsin ham quyidagicha maslahat beradi:

Stress holatida o'zingizdagi yomon hislatlarni his qiling. Stressda o'z me'yoringizni biling, qaysi nuqta siz uchun xavfli bo'lishini doimo yodda tuting. Stress holatida siz uchun eng muhimi va sizni himoya qiladigan birinchi yo'l qobiliyatingizdir. Stress vaqtinchalik holat, shuning uchun vazmin va bosiq, bo'ling.

Stress fazalari har bir odamda quyidagicha kechadi. Insonda bu 3 xil ko'rinishda bo'ladi.

1. AV nuqta stressning boshlanishi;
2. VS nuqta o'zingiz biladigan stress;
3. SD nuqta stressning yuqori cho'qqisi va yana sokinlik holati.

STRESS HOLATIDAN CHIQISHNING PSIXOLOGIK USULLARI.

Sir emaski, kundalik hayotimizda bizni tashvishga solib turadigan muammolar bo'lib turadi. Bundan xafa bo'lish kerak emas, chunki har bir odamning o'ziga xos muammolari bor. Bizni ertaga nima kutyapti, buni hech kim bilmaydi (yaratgan Ollohdan boshqa) hap doim biz rejalashtirgan ishlar amalga oshavermaydi, lekin buni hamma bilishi shart emas.

Biz psixolog sifatida sizlarga ma'qul bo'ladi degan masalada mashqlarni taklif etib ko'ramiz. O'ylaymizki, bu mashqlar sizning hayotingizda yaxshi iz koldiradi. Hayotingizda hafa bo'ladigan holatlarni kamroq tashkil eting. O'z sog'ligingizga e'tibor bering va sizni hafa xolatga tushiradigan so'zlarni saqlamang.

Stressni bartaraf qilishning chiqishining psixokorreksion yo'nalishlari

Individual "stress ssenariysi" ni o'zgartirish va korreksiya qilish mumkin. Amaliy psixologiya ta'kidlashicha, psixologik jihatdan sog'lom bo'lgan har bir inson o'zining imkoniyatlarini, ehtiyojlarini inobatga olib o'zining individual hayot tarzini olib boradi va bu unga stressning oldini olishga yordam beradi.

Muntazam ravishda stress holatida hayot kechiruvchi inson	Stressiz hayot tarzida yashovchi inson
Surunkali stress, o'zining stress ssenariysini o'zgartirishga imkoniyat bermaydi	Ba'zi faoliyatda ma'lum bir davrlarda stressga beriladi. Individual stress ssenariysini o'zgartirish imkoniyatiga ega
Zerikarli, qiziqarsiz ish bilan shug'ullanadi.	Qiziqarli faoliyat bilan shug'ullanadi va shunga yarasha mukofotlanadi.
Vaqt muntazam yetishmaydi, qisqa vaqtda katta vazifani bajarishni o'z zimmasiga oladi.	Rag'batlantiruvchi ish yuklamasini saqlab qoladi, bunda krizis va yuklamalar sokin ish tartibi bilan muvozanat saqlaydi.

Muntazam ravishda noxush holatlarning kelishidan xavotirda.	Xatarli vaziyatlarni bartaraf etishga intiladi, foydali maqsadga yo‘naltiradi.
Hayot va faoliyatning faqatgina bir (masalan, faqat ish yoki shaxsiy hayot bilan) turi bilan mashg‘ul va bundan qoniqmaydi.	Turli sohalarida faoliyat ko‘rsatadi va bu uni mutlaqo qoniqtiradi.
Vaqtни mazmunli o‘tkazish qiyin deb hisoblaydi.	Hayotdan zavqlanib yashay oladi.
Barcha nomunosib topshiriqlarni, turli ijtimoiy rollarni bajarishga rozi bo‘ladi.	Turli ijtimoiy rollarni bajarishga rozi bo‘lmaydi va intilmaydi, o‘zining his-tuyg‘ulari va ehtiyojlarini namoyon qila oladi.
Hayotni to‘laligicha murakkab va qiyin vaziyatlardan iborat deb o‘ylaydi, yumor hissiga ega emas.	Hayotdan zavqlanib yashaydi, optimistik ruhda, yumor hissi yaxshi rivojlangan.

Pozitiv, konstruktiv fikr yuritish usullari va ko‘nikmalarini egallash.

Kelajakka qo‘rqusiz qarash, bugungi kun bilan yashash uchun, o‘z muammolari va kamchiliklari bilan “o‘ralashib” qolmaslik uchun pozitiv fikrlash ko‘nikmalariga ega bo‘lish ahamiyatga egadir. Har bir voqeaning salbiy va ijobiy tomonlari mavjud va buni har bir insonning o‘zi baholaydi. Turli vaziyatlarda birgina dalil ham pozitiv, ham negativ talqin qilinadi. Bunda birinchi o‘rinda muammoning ijobiy tomonini ko‘rish

samarali hisoblanadi. Agar faqatgina negativ holatlarni ko'radigan bo'lsak, bu muammoning yechimini topish ham qiyinlashadi.

3.2. Stress psixoprofilaktikasi dasturi

Dasturning tashkiliy ta'minoti

1-bosqich

Turli psixodiagnostik metodlar (diagnostika, psixoterapevtik suhbatlar, intervyu, anketa usuli, test usuli)yordamida ma'lumotlarni 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 psixrkorreksion 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 ta'minot: audiomagnitofon, musiqa markazi, kompakt-disklar, vatman, rangli qalamlar, flomaster.
5. Dasturni amalga oshirish joyi-ta'lim-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, sub'ektiv stress-faktorlar ta'sirining 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 korreksiya.

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.Ilinning “Shaxs agressiyasi va nizosi”, V.D.Bajin, Ye.A.Galinkina, A.N.Etkinning “Sub’ektiv 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 ssenariysini” 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 ba’zi 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 naqfasni 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. Yelkalariniz, 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‘rindiqa qulay o‘tirib, kuzingizni yuming. Fikrlaringiz tiniqlashmoqda. Tasavvur qiling boshingizning tepasida yorqin nur paydo bo‘lmokda. Bu nur asta-sekin yuqoridan pastga qarab iliq va tiniq nuri bilan ichingizdan sizning yuzingizni yoritib turibdi, Nurning bir maromdagi harakatidan koshingiz va labingiz atrofidagi chiziqlar

silliqlashib, yuzingizning muskullari bushashmoqda. Ensa qismingizdagi zo'riqish yo'qolmokda, yelkalarangiz ham zo'riqishdan ozod bo'lmokda. Ichki nur sizning yangi qiyofangizni shakllantirmokda. Bosik, 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!».

3.3. 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 ob'ektiv 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'zimiznint yomon tomonlarimiz ko'rinmaydi. Chunki biz o'zimizni sevamiz. Lekin hayotda bizga kamchiliklarimizni ko'rsatadigan odamni dushman deb hisoblasak, bu obro'yimizni 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 ma’noga 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‘ozoilng 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”.

Inson ekstremal holatga tushganda emotsional holati birdan ko'tariladi. U bu holatdan chiqib keta olmasligidan qo'rqadi. Natijada odam o'zini qo'yarga joy topa olmaydi. Bunday holat o'sishi natijasida u o'z vazifasini kerakligicha bajarara olmaydigan holatga tushadi; xatolar ko'payadi, topshiriqlarni o'z vaqtida bajara olmaydi. Rejalashtirish va o'z ishiga to'g'ri baho berish holati buziladi. Bu voqealarning barchasi salbiy emotsiyalarni keltirib chiqarib, unda o'z kuchiga ishonmaslik, o'ziga

to'g'ri baho berish protsessii kamayadi. Buninig natijasida u ko'proq xatolarga yo'l qo'yadi va stress holatiga yaqinlashtiradi.

Bugungi kunda o'z hayajonlarini, alamlarini ichida saqlab yuradigan odamlarning salomatligi, o'z g'azabini darrov chiqarib yuboradiganlarga nisbatan yomonroq, ya'ni ular yurak hurujlaridan o'z his-tuyg'ularini ushlab turmaydiganlarga nisbatan ikki baravar ko'proq bezovta bo'lishlarini inobatga olsak aniqlangan vaziyatlarni o'z vaqtida e'tibor qaratish lozim.

Inson shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhit(shaxslararo munosabat, o'zaro fikr almashish, hamkorlik)ning ahamiyati juda katta. Bola hech qachon bir o'zi jamiyatdan ajralgan holda mukammal shaxs bo'la olmaydi. U faqat odamlar orasida, jamiyatdagina tarbiyalangandagina individualizatsiyani namoyon eta olish darajasidagi shaxs bo'la olishi mumkin. O'spirinlik davri o'z xususiyatlariga yo'nalganligi bilan bir qatorda emotsional beqarorlik davri bo'lganligi sababli bu davrdagi o'zgarishlarning klinik formalari turli xil xususiyat kasb etadi. Biz ushbu uslubiy qo'llanmani tayyorlash jarayonida o'spirin shaxsining shakllanishi qiyin psixologik jarayon ekanligi va bu tuzilish ularning ehtiyojlarining yo'nalganligi bilan uning emotsional - irodaviy xususiyatlariga bog'liqligi ularda stress, depressiya va xavotirlanish kabi holatlarning kelib chiqish sabablarini va psixologik xususiyatlarini o'rgandik va quyidagi xulosalarga keldik:

1. Ijtimoiy muhit va unda sodir bo'ladigan voqea-hodisalar o'spirinlarning ichki dunyosiga ta'siri ularda stress, depressiya va xavotirlanishni keltirib chiqaradi, atrofdagilar o'spirinlik davri haqidagi bilim va tushunchalarning yetarli emasligi sababli ular bilan

hisoblashmaydilar, ularning ehtiyoj va talablarini «bolalarcha o‘jarlik» deb qabul qiladilar.

2. O‘z-o‘ziga noadekvat baho bergan va jamoa tomonidan tan olinmagan o‘spirinlar olamida stress va xavotirlanish holatlarining kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

3. O‘spirinlik davridagi eng asosiy ehtiyojlardan biri bo‘lgan qaramlikdan ozod bo‘lish (mustaqil hayot tarzinini o‘z imkoniyatlaridan kelib chiqib tashkillashtirish) ehtiyojini tushunmaslik, o‘spirinning mustaqilligini cheklab qo‘yish o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonch hissini susayishiga olib keladi.

4. O‘spirinlardagi stress holatining yuzaga kelishi ko‘pchilik hollarda xavotirlanish va depressiyaning tez-tez namoyon bo‘lishiga bog‘liq. Shaxslararo munosabatlarda esa o‘z navbatida salbiy xususiyatlar ya’ni yuqori darajadagi ruhiy zo‘riqish, o‘z-o‘zini baholashning noadekvatligi (o‘zini haddan tashqari past baholash) odamovilik kabilarni keltirib chiqaradi.

5. O‘spirin shaxsidagi stress, o‘z-o‘ziga adekvat baho bera olmaslik va shaxsiy nizolar asosida yuzaga kelishi mumkin;

6. Shaxsda kommunikativlik va tashkilotchilik qobiliyatining yetarli darajada rivojlanmaganligi ularda stress holatini yuzaga keltiruvchi asosiy omil hisoblanadi;

7. O‘spirinlarning faoliyatlaridagi muvaffaqiyatsizlik va omadsizliklar ularda stress holatini yuzaga keltiradi.

8. Stress holatining yuzaga kelishi o‘z-o‘zini anglashdagi nuqsonlar bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin;

9. Ta'lim jarayonida qobiliyat va imkoniyatlarini to'la namoyon qila olmaslik ham stress holatini yuzaga keltiruvchi omillardan biri hisoblanadi.

10. O'spirinlarda stress holatining yuzaga kelishi shaxslararo munosabatlarning keskinlashuvi bilan ham bog'liq

PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAVSIYALAR

O'spirinlarda stress holatining oldini olish va bartaraf etish uchun psixologlar, pedagoglar va ota-onalar oldida quyidagi muhim vazifalar turibdi:

-har bir yosh davrida bolalarning ruhiy va shaxs rivojlanishidagi sifat o'zgarishlarini o'rganib borish, yosh davridagi «inqiroz» larni «nazorat» ostiga olish;

-bolalarning psixik taraqqiyoti, rivojlanishini muntazam kuzatib borish, salbiy buzilishlarning oldini olish, nuqsonlarni tuzatish va bartaraf etish choralarini ko'rish;

-ruhiy tushkunlik stress, o'z-o'ziga baho berishi noadekvat, xavotirlanishi yuqori bo'lgan o'spirinlar bilan psixokorreksion ishlar olib borish;

-shaxslararo munosabatlarni faollashtirish, ziddiyat va nizoli holatlarning oldini olish va bartaraf etish. Jamoada mo'tadil psixologik muhitni yaratish;

-ta'lim-tarbiyaga oid psixologik muammolar bo'yicha ta'lim muassasalari ma'muriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish.

-bola shaxsini shakllanishiga dahldor shaxslarning psixologik madaniyatini o'stirish ishlarini yo'lga qo'yish;

-o'spirinlar uchun o'qish, o'z-o'zini tarbiyalash, hayot yo'lini tanlash va boshqa muammolari bo'yicha individual, guruhviy maslahatlar o'tkazish:

-rivojlangan davlatlar tajribalariga tayangan holda o'spirin-yoshlarda turli muammoli, ziddiyatli va ruhiy inqiroz holatlaridan chiqib olishlariga ko'maklashuvchi alohida markazlar va xizmatlar tashkil etish;

-o'spirin yoshlarning ta'lim bilan doimiy band bo'lishlarini, shuningdek ularning professional-kasbiy ta'limga ko'proq jalb qilinishini ta'minlashning amaliy chora -tadbirlarini ishlab chiqish;

-o'tish davri iqtisodiyotida o'spirin yoshlarning ishlab chiqarishga tobora ko'proq jalb qilib borilayotganligini e'tiborga olgan holda, ular mehnatini muhofaza qilishning, shuningdek o'spirin-yoshlarning mehnat bilan band bo'lishining huquqiy-tashkiliy asoslarini ishlab chiqish;

-o'spirinlarda stress holatlarini bartaraf qilish maqsadida trening mashg'ulotlarini tashkil qilish;

-shaxsda o'z kuchi va imkoniyatiga ishonch hissini tarbiyalash (shakllantirish);

-shaxsda o'z-o'zini anglash orqali o'ziga nisbatan ishonchni tarkib toptirish;

-mustaqil fikr yuritish malakalarini tarkib toptirish;

-shaxsda salbiy emotsional holatlarni oldini olish;

-o'spirinlarda o'z shaxsiga nisbatan ongli munosabatni tarkib toptirish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ғозиев Э.Ғ. Психология: (Ёш даврлари психологияси): Пед.инс-лар ва ун-тларнинг талабалари учун о‘қув қўлланма. - Т.: Ўқитувчи, 1994. 224 б.
2. Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979, -336 стр.
3. Тышкова М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуatsiях. Вопросы психологии. 1987-№1-С. 27-34.
4. Шах Б.И. Некоторые аспекты изучения состояния тревожности в связи с задачами профконсультatsii. - “Вопросы психологии” № 3 1991.
5. Ананев Б.Г, Степановой Е.И. Возрастная психология взрослых. (Теоретическая и прикладная). Л., Под.ред. 1971, с. 67-75.
6. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: учебник для ВУЗов. –М.: НОРМА, 2002. – 624 с.
7. Мартон Л., Урбан Я. О соотношении типологических черт личности и особенностей процесса образования и угнашения условной связи. – «Вопросы психологии», 1966, № 2, С.92-101.
8. Копытова Л.А. Индивидуальный стил трудовой деятельности наладчиков в зависимости от силы нервной системы по возбуждению. «Вопросы психологии», 1964, № 1. С. 25-34.
9. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М.: Наука, 1970. С.272.
10. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги.- «Вопросы психологии», 1969.№ 1, С. 131-139.

11. М.И.Дяченко, А.А.Кандыбоевич “Психология высшей школы” БТУ Минск-1978. С.34.
12. Сикевич З.В. Социологическое исследование: практическое руководство. – СПб.: Питер, 2005. – 320с.
13. Кузнецов Д. Демобилизующая тревожность. Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников. – «Школьный психолог» 2005. № 2, с.47-49.
14. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя. Влияние на людей: Пособие для учащ. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,1998-320с.
15. Хохлова Л.П. Формирование межличностного воспитания детей и подростков. Москва-1990г.
16. Кисловская В.Р. Положение в коллективе и тревожность личности. –2-й Международный коллоквиум пр социальной психологии. Тбилиси.1970, С.63-64.
17. Орлова Э.А. Категория “тревожность” в социальной психологии. – 2-й международный коллоквиум по социальной психологии. Тбилиси, 1970, с.242-248.
18. Теплов Б.М. О понятиях слабости и инертности нервной системы. – «Вопросы психологии», 1955, № 6, с. 3-16.
19. Теплов Б.М. Типологические особенности высшей нервной деятельности. Отв.ред. М.: Издат-во.1969. с.83-92.
20. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словар – справочник по психодиагностике – СПб.: Питер Ком,1999 – 528 с. (серия «Мастера психологии»).

21. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 288 с.
22. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. М., «Просвещение», 1964.304 с.
23. Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. СПб.: ПРАЙ-ЕВРОЗНАК, 2004 -480с.
24. Штольц Х. Каким должен быть твой ребенок. М.1987г.
25. Бакеев В.А. Вопросы внушающего воздействия в педагогике. Т.88. Перм, 1972, с.26-47.
26. Белоус В.В. Типологические исследования по психологии личности. Перм, 1967, с.35-60.
27. Вопросы современной психоневрологии. Труды института. Л. 1966. с.235-239.
28. Выготский Л.С. Педагогическая психология Под.ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика,1991.-480 с.
29. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Ленинград. ЛГУ. 1984.
30. Мясищев В.Н. Карвасарского Б.Д. Исследование личности в клинике и экспериментальных условиях. Под.ред. в. Л., 1969, с. 69-97.
31. Йозеф Шванцара и коллектив авторов. Диагностика психологического развития. АВИЦЕНУМ – Мед. изд. Прага. 1987.
32. Каримова В.М. Психология. Тошкент: А.Қодирий номидаги нашриёт, 2002.205 б.

33. Келасев В.Н. Особенности профессиональной деятельности мастеров профтех-училищ в связи со свойствами личности. – «Учен.зап. Ленингр. гос.ун-та», 1971, с. 95-100.
34. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. М.1984.
35. Кон И.С. Психология юношеской дружбы. – М, 1989.778с.
36. Мацумото Д. Психология и культура. – СПб.:ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК,2002, с. 416.
37. Навоий А. Махбуб ул- кулуб. Т. 1983. -17 б.
38. Фаробий А.Н. Фозил одамлар шахри.Т.: А.Қодирий, 1993. -23 б.
39. Немов Р.С. Психология. 3 том. М.: Р
40. Психологические тесты. Ахмеджанов Э.Р. Составление, подготовка текста, библиография. М.: 1996 – 320 с.
41. Петровского А.В, Ярошевского М.Г. Психология. Словарь/Под.общ.ред.– 2-е изд.испр.и доп. – М.: Политиздат, 1990 – 494 с.
42. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов Н/Д.: Феникс, 2000. - 544 с.
43. Тўрақулов Э, Раҳимов С, “Абу Райҳон Беруний руҳият ва таълим тарбия ҳақида” Т.: Ўқитувчи, 1993. -24 б.
44. Фридман Л.М. Изучение личности учащегося и ученических коллективов. М. 1988.
45. Ғозиев Э.Ғ‘ Умумий психология. – Тошкент.: Ўқитувчи. 2000.
46. Мескон М.:Алберг М.:Хедоури. Основы менеджмента. – Москва: Дело ЛТД, 1994 г.
47. Емелянов Ю. В. Как помочь самому себе. – Москва, 1993 г. -66 с.

48. Зигер В., Ланг Л. Руководит без конфликтов. – Москва: Экономика, 1990 г.
49. Бородин Ф. М.:Коряк Н. М. Внимание: конфликт. – Москва, 1989 г.
50. Джини Грехем Скотт. Конфликты. Пути их преодоления. – Киев: Внешторгиздат, 1991 г.
51. Попова Л. М.:Соколов И. В. Стресс жизни. Сборник. – Санкт-Петербург: ТОО Лейла, 1994 г. -71 с.
52. Большой энциклопедический словарь. – Москва: Советская энциклопедия, 1991 г.
53. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие уснения и современное состояние проблемы. – М.:1995. -85 с.
54. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. – Казан, 1981. -134 с.
55. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.:1990. -131 с.
56. Изард К. Психология эмоций. – М.:1980. -85 с.
57. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.:1981. -92 с.
58. Прикладная социальная психология, М.: Воронеж, 1998 г.
59. Столяренко Л.Д. «Основы психологии. Практикум». М. 1999 г.
60. Прохоров А.О. «Методы психической саморегуляции», Казан 1990 г.
61. Габдреева Г.Sh. «Самоуправление психическим состоянием», Казан 1981 г. 213 с.
62. Эверли Дж., Розенфелд Р. «Стресс – природа и лечение», М.: 1985 г. -95 с.

63. Рудестам К. «Групповая психотерапия», С-П. 1998 г.
64. Суворова В.В. «Психофизиология стресса», М.: Наука 1975 г. - 69 с.
65. Кабрин В.И. «Психология коммуникативного развития человека как личности», Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук, М.: 1993 г.
66. Самоукина Н.В. «Психология и педагогика профессиональной деятельности», М.: 1999 г.
67. Изард К. «Психология эмоций», М.: 1980 г. -34 с.
68. Гиссена Л.Д., Стресс в работе менеджера, ред. М.: 1994 г.
69. Лутошкин А.Н. «Эмоциональный потенциал коллектива», М.: Педагогика, 1988 г.
70. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. – СПб. 1993. -112 с.
71. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.:1980. -231 с.
72. Лутошкин А.Н. Эмоциональный потенциал коллектива. – М.:1988.
73. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Силвы. – СПб. 2000. -27 с.
74. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб. 1998.
75. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М.:1999.
76. Самоукина Н.В. Стресс в работе банковских служащих. //Прикладная психология. – 1996. – №1.
77. Селе Г. Стресс без дистресса. – М.:1979. 97-124 с.
78. Гиссена Л.Д. Стресс в работе менеджера / Под ред.– М.:1994.

79. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М.:1975. – 78 с.
80. Эверли Дж., Розенфелд Р. Стресс – природа и лечение. – М.:1985. -122 с.
81. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л., 1970. -141 с.
82. Морозов А.В «Деловая психология» Учебное пособие М. Гардарики,1999.
83. Управление персоналом: Учебное пособие. / Под ред. О.И.Марченко. – М.: «Ос-89» 2004.
84. Ковалёва Г.В. «Психология хандры или выход из неё» - М АСТ-Пресс книга,2003.
85. Кашкнов Р. Р.- Курс практической психологии или как научиться работать и добиваться успеха. Учеб. пособие для высшего управленческого персонала. / Сост. Ижевск,1996
86. Гибсон ДЖ.Л., Иванцевич Д.М.:Донелли Д.Х. – мл. Организационное поведение, структура, процессы: Пер.с англ.-8-е изд. – М.: ИНФРА – М.: 2000
87. Гринбер Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. -234 с.
88. Джуэлл Л. Индустриально – организационная психология. Учебник для вузов – СПб.: Питер , 2001
89. Кабушкин Н.И. Основы менеджмента: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. И доп. – М.:ТОО «Остоже», 1999
90. М.Мескон, М.Алберг, Ф. Хедоури. Основы менеджмента: пер. с англ. - М.: “Дело ЛТД”, 1994. - 702 с.
91. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.:1976. 153 с.

92. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптatsioon человека. Л., 1988.
93. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.:1984.
94. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1976.
95. Кон И. С. Социология личности. М.:1967.
96. Селе Г. Очерки об адаптatsioonном синдроме. М.:1960. 48 с.
97. Шарай В. Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организatsioon экзаменatsioonного процесса. М.:1979.
98. Elenurm, T. & Kasmel, A. & Kidron, A. & Rüütel, E. & Teiverlaur, M. & Traat, U. Stressi teejuht. – Tallinn, Eesti Tervisekasvatuse Keskus, 1997. – 191 lk.
99. Elenurm, T. Stress ja Sugu. - “Anne”, 2000/04.
100. Стресс жизни: Сборник. /Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов. (О.Грегор. Как противостоят стрессу. Г.Селе. Стресс без болезней.) - Спб, ТОО “Лейла”, 1994. - 384 с.

