

УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЭМОЦИОНАЛ СТРЕСС ҲОЛАТИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Носирова Акида Рахимджановна
Алфраганус Университети,
катта ўқитувчи (PhD)

Аннотация. Хозирги даврда мактаб ўқувчиларини рационал овқатланишини ташкил этилиши уларни рухий-эмоционал ҳолатларига сезиларли даражада таъсири кузатилмоқда. Мазкур мақолада мактабдаги овқатланиши турлича ташкил этилган мактаб ўқувчиларининг рухий-эмоционал ҳолатларидан бири эмоционал стресс даражасига таъсири гигиеник баҳо берилган.

Калит сўзлар. Ўқувчилар, овқатланиш, эмоционал стресс, эмоционал хотиржамлик.

Сўнги йилларда болалар овқатланишини яхшилаш бўйича фаол сиёсат олиб борилишига қарамасдан, озиқ-овқат маҳсулотларининг сифат даражаларининг ўзгариб бориши, болаларнинг саломатлигига айниқса асаб тизимидаги ва рухий ҳолатидаги ўзгаришларга сабаб бўлмоқда [6].

Ўқувчиларнинг мактабда овқатланишини тўғри ташкил этилиши, уларни ўқишдаги салоҳиятини ошириш ва дарсларни ўзлаштиришига ёрдам беради [5].

ЖССТнинг Европа минтақавий бюроси барча касалликларни ва саломатликдаги функционал оғишларни тахминан 80% озиқ-овқат билан ва 41% эса озиқ-овқат детерминантлари билан боғлиқ деб ҳисоблайди [1].

Болаликдан ўсмирликка ўтиш босқичда рухий юкламаларни ортиши нейроэндокрин тизимида ўзгаришларга олиб келади. Ўсмирнинг адаптация жараёни ва турли омиларга барқарор эмоционал фаолиятни сақлаб қолиши учун улар мақбул овқатланишлари зарурдир. Тўлиқ қийматли овқатланиш боланинг ўсиши ва ривожланишини, шу жумладан рухий-физиологик ва рухий эмоционал ҳолати, касалликка қарши курашиш имкониятларини ва ўқишга лаёқатини таъминлайди [4]. Маълумки, болаларни ўсиш даврида

ҳаётий муҳим бўлган оксил, витамин ва микроэлементлар билан оптимал таъминлаш, уларни рухий-физиологик ҳолатини нормал ривожланишини белгилаб беради [2].

Рухий-физиологик ва рухий-эмоционал барқарорликни таъминловчи алиментар омиллардан бири - гўшт ва гўшт маҳсулотлари бўлиб, бу маҳсулот ақлий меҳнат қилувчи болалар яъни ўқувчилар учун асосий оксил манбаи ҳисобланади. Чунки, ушбу маҳсулотда алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар мавжуд бўлиб, бу эса уларнинг ақлий меҳнат фаолияти учун зарурий моддалар бўлиб хизмат қилади [3].

Мактабнинг юқори синф ўқувчилари рухий-физиологик ва эмоционал жиҳатдан ўзгарувчан бўлиб, атрофдагиларга нисбатан ўта сезувчан ва безовта ҳолатда бўладилар. Ушбу даврда болаларни тартибсиз ва сифатсиз овқатланиш натижасида эмоционал барқарорлик юзага келиши кузатилган. [4]. Ҳозирги замонавий таълим жараёнининг жадаллиги ўқувчилар организмига, биринчи навбатда марказий асаб тизимига юклама бўлиб, рухий статусдаги ўзгаришларга олиб келмоқда. Шу билан бир қаторда қийматсиз овқатланиш улардаги тез чарчаш, диққатни жамлашни пасайиши билан кузатилмоқда [7].

Ўқувчиларни овқатланишга боғлиқ равишда рухий-эмоционал ҳолатларини ўрганиш бўйича тадқиқотлар Тошкент шаҳрининг 3 та туманидаги (Мирзо Улуғбек, Шайхонтоҳур, Юнусобод) 9 та умумтаълим мактабларида 615 нафар ўқитувчиларда ўтказилди. Мактабдаги овқатланиш блоки иссиқ овқат тарқатувчи тизимдаги мактаб ўқувчиларини 1-гуруҳ ва буфет тарқатувчи тизимдаги мактаб ўқувчиларини эса 2- гуруҳ деб белгилаб олинди.

Ўқувчиларни рухий-эмоционал кўрсаткичларидан бири эмоционал стресс даражаси аниқлашда Люшер рангли тести усули бўйича 8 хил рангли карточкадан фойдаланилди. Бунга асосий (1, 2, 3, 4) ва қўшимча (5, 6, 7, 0) ранглари кирилади. Бунга кўра, ўқувчи ўзи ёқтирган бирламчи 4 хил ва

ёқтирмайдиган 4 хил рангларни кетма-кетликда белгилаш йўли билан ўтказилди. Стресс кўрсаткичини (С) ҳисоблаш учун қуйидаги ҳисоб-китоб бўйича амалга оширилди [Аминов Г.А., 1982г.]: $C = C_1 + C_2$ ($C_1 = 8,1x + 6,8x + 6,0x$; $C_2 = 6,0y + 6,8y + 8,1y$). Бу ерда, агар 1, 2, 3 тартибдаги ранглар ўрни 6, 7, 0 тартибдаги ранглар билан банд бўлса $x=1$ бўлиб, акс ҳолда бўлса $x=0$ га тенг бўлади. Худди шундай, агар 6, 7, 0 тартибдаги ранглар ўрни 1, 2, 3 тартибдаги ранглар билан банд бўлса $y=1$ га бўлиб, акс ҳолда бўлса $y=0$ га тенг бўлади. Агар умумий йиғинди $C > 9$ ни ташкил қилса ўқувчида эмоционал хотиржамликни; $C = 9$ дан 19 гача бўлса - стресс олди ҳолатни; $C < 9$ яққол - стресс ҳолатини белгилайди.

Тадқиқотдаги ўқувчиларни руҳий-эмоционал кўрсаткичларидан эмоционал стресс даражаси М.Люшер методи бўйича аниқланди. Тадқиқотда ўтказилган методга кўра барча ёшдаги ва жинсдаги ўқувчиларда умумий баллар йиғиндиси эмоционал хотиржамликни (1-9 балл), стресс олди ҳолати (10-19 балл) ва яққол эмоционал стресс ҳолатлари (20 баллдан юқори) мавжудлигини кўрсатди. Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, 11-15 ёшдаги ўқувчиларга нисбатан 7-10 ёшдаги ўқувчиларда эмоционал хотиржамлик ($40,0 \pm 4,47\%$ га қарши $50,5 \pm 4,56\%$; $p < 0,05$) ишончилилик қиймати бўйича юқорилиги кузатилди (1-жадвалга қаранг).

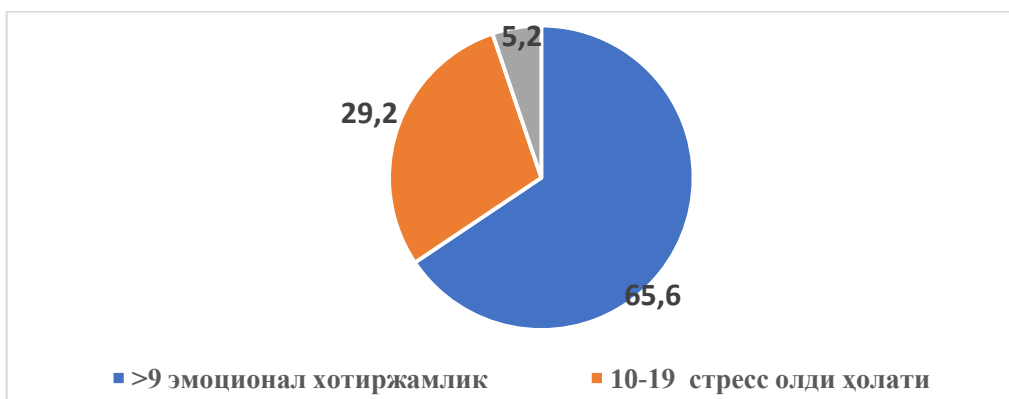
1-жадвал.

Эмоционал стресс ҳолати, балл	Ўқувчилар сони, %				p
	7-10 ёш		11-15 ёш		
	M	±m	M	±m	
Эмоционал хотиржамлик (1-9)	50,5	4,56	40,0	4,47	0,05
Стресс олди ҳолати (10-19)	36,0	4,38	46,3	4,55	0,01
Яққол стресс ҳолати (20>)	13,6	3,50	13,8	3,52	-

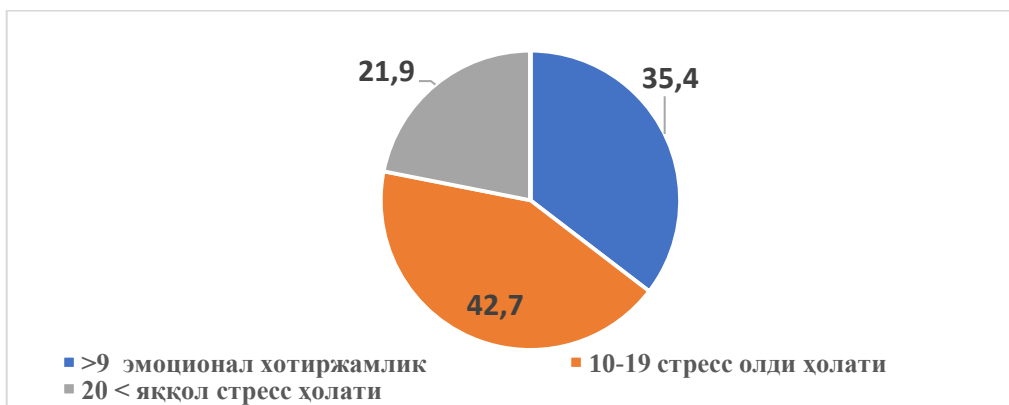
Стресс олди ҳолати 11-15 ёшдаги ўқувчиларда ($46,3 \pm 4,55\%$ га қарши $36,0 \pm 4,38\%$; $p < 0,01$) 7-10 ёшдагиларга нисбатан 1,3 баробарга кўплиги

аниқланди. Яққол стресс ҳолати бўйича эса ($13,6 \pm 3,50\%$ ва $13,8 \pm 3,52\%$) барча ёшдаги ўқувчиларда тенглик кузатилди.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, 7-10 ёшдаги 1-гуруҳ ўқувчилари эмоционал хотиржамлик бўйича 2-гуруҳга нисбатан ($65,6 \pm 4,85\%$ га қарши $35,4 \pm 4,88\%$; $p < 0,001$) деярли 1,9 баробарга ишончилилик қиймати бўйича юқорилиги аниқланди (1; 2-расм).



1- расм. 1- гуруҳдаги 7-10 ёшли ўқувчилардаги эмоционал стресс ҳолати, %



2- расм. 2-гуруҳдаги 7-10 ёшли ўқувчилардаги эмоционал стресс ҳолати, %

Стресс олди ҳолати бўйича эса ($29,2 \pm 4,64\%$ га қарши $42,7 \pm 5,05\%$) 2-гуруҳ ўқувчилари устунлиги кўрилди. Яққол стресс ҳолати 1-гуруҳга нисбатан ($5,2 \pm 2,27\%$ га қарши $21,9 \pm 4,22\%$; $p < 0,001$) 2-гуруҳ ўқувчиларида 4,2 баробарга кўплиги кузатилди.

Шунингдек, ўқувчиларнинг эмоционал ҳолатларини қиёсий баҳолаш шуни кўрсатдики, стресс олди ҳолати 11-15 ёшдаги ўқувчиларда 7-10 ёшдагиларга нисбатан ишончилилик қиймати бўйича юқорилиги аниқланди, эмоционал хотиржамлиги бўйича эса аксинча - пастлиги ва яққол стресс

ҳолати бўйича барча ёшдаги ўқувчиларда тенглик кузатилди. 2-гуруҳ ўқувчиларида стресс олди ва яққол стресс ҳолатлари бўйича 1-гуруҳдаги ўқувчиларга нисбатан ишончлилиқ қиймати бўйича юқорилиги билан фарқланди.



3- расм. 1-гуруҳдаги 11-15 ёшли ўқувчилардаги эмоционал стресс ҳолати, %



4-расм. 2-гуруҳдаги 11-15 ёшли ўқувчилардаги эмоционал стресс ҳолати, %

Худди ушбу кўрсаткичлар бўйича 11-15 ёшдаги 1-гуруҳ ўқувчилари эмоционал хотиржамлиги 2-гуруҳга нисбатан ($54,2 \pm 5,09\%$ га қарши $25,8 \pm 4,47\%$; $p < 0,001$) 2,1 баробар кўплиги билан тавсифланди (3;4-расм). Стресс олди ҳолати бўйича эса 2-гуруҳ ўқувчилари ($55,0 \pm 5,08\%$ га қарши $37,5 \pm 4,94\%$; $p < 0,05$) 1-гуруҳдагиларга нисбатан 1,5 баробарга, яққол стресс ҳолати бўйича ($19,2 \pm 4,02\%$ га қарши $8,3 \pm 2,82\%$; $p < 0,001$) 2 баробарга кўплиги кузатилди.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Адилова З.У., Азизова Ф.Л. Мактабгача таълим муассасасида тарбияланаётган болалар саломатлигига таъсир этувчи омиллар //Тиббиётда янги кун. – 2020. - № 3. – 222-224 б.
2. Жиганова К.С. Здоровьесберегающая деятельность на учебных занятиях в общеобразовательной школе //Ярославский педагогический вестник – 2011 – № 3 - С. 38-40.
3. Маркелова С.В., Сапунова Н.О. Динамика информированности учителей по вопросам охраны здоровья школьников в ходе проводимой санитарно-просветительской работы на протяжении 2000–2021 гг. //Российский Вестник Гигиены. – 2022. - №3. – С.9-13
4. Поляшова А.С. Оценка пищевого статуса детей младшего школьного возраста и обоснование мероприятий по его оптимизации: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. - Нижний новгород. 2005. - 25 с.
5. Солтан М.М., Борисова Т.С. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков //Учебно-методическое пособие. - 2017. - 69 с.
6. Тапешкина Н.В, Попкова Л.В. Питание в детских дошкольных учреждениях //Гигиена и санитария. - 2016 - №2 - С. 203-206.
7. World Food Programme. The Impact of School Feeding Programmes Factsheet. 2019; 4 p.