

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI MUHITIDA STRESSLI VAZIYATLARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Abduraxmonova Shirinjon Baxtiyorovna

*Xorazm viloyati Tuproqqal'a
tumani 4-son DMTT psixologi*

Annotatsiya: Shaxs boshqalar ta'sirida aslida o'zining ichki imkoniyatlariga mos kelmagan faoliyatni tanlaydi va layoqatsizligi natijasida unda stress holatiga moyillik seziladi. Bunda bolaning o'z individualligini ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat berish lozim.

Kalit so'zlar: Stress, stress bosqichlari, shaxs, pedagog, individuallik, stressga barqarorlik, nizo, optimizm, psixik jarayonlar, korreksiya.

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish, ilmfan sohasi rivojini jadallashtirish masalalari yuzasidan tubdan islohatlar olib borilyapti. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2017 yil 30 sentyabrdagi PF-5198-son Farmoniga, "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi 2017 yil 30 sentyabragi PQ-3305-son qaroriga va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13-iyuldagi 391-sonli qarori bilan tasdiqlangan Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari to'g'risidagi nizomga hamda O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining 2018 yil 13 avgustdagi 183-sonli buyrug'i shuningdek "O'zbekiston Respublikasi ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilgan davlat talablari" ga o'zgartirishlar kiritildi va «Ilk qadam» davlat o'quv dasturi asosida ta'lim-tarbiya ishlari amalga oshirila boshlandi. Shu bilan birga psixoprofilaktik, psixokorreksion ta'sir usullarining samaradorligini oshirish, pedagog shaxsida stress vujudga kelishini psixologik xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarga alohida e'tibor berilmoqda.

Barcha o'zgarishlar, yangilanishlar bevosita ta'lim rivoji bilan bog'liq bo'lib, bunda maktabgacha ta'lim tashkiloti zamin yaratadi, ya'ni yosh avlodning intellektual salohiyati va ijtimoiy faolligini oshirishda ta'lim tizimida faoliyat olib borayotgan pedagog-tarbiyachilarning pedagogik-psixologik holati ushbu maqolamizning dolzarbligini kasb etadi. Insoniyat hamisha yorug' kelajakka intilib yashagan. U ilmiy-texnika inqilobi natijasida tabiatning ko'plab sir-asrorlarini bilib oldi.

Biroq, inson uning salbiy oqibatlarini namoyon bo'lishiga ham guvohdir. Masalan, transport shovqinlari, jismoniy toliqish, kam harakatchanlik, turli ziddiyatli

vaziyatlar, ruhiy-ma'naviy nomukammallik, surunkali asabiylik, ruhiy zo'riqishlarga sabab bo'lmoqda. Xastaliklarning kelib chiqish sabablari xilma-xil. Ulardan eng asosiysi insonning ruhiy muammolaridan biri – stressdir.

Stress inglizcha "stress" -so'zidan olingan bo'lib, taranglik, zo'riqish, degan ma'noni anglatadi. Ushbu ibora ilk bor 1936-yili Kanada olimi Gans Sele tomonidan kiritilgan psixologik ta'rifiga ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan histuyg'ular boshdan kechirilishning alohida shakli kuchli hayajonlanish holati.

Stress bosqichlari o'z harakteri va yuzaga kelishiga ko'ra quyidagi jarayonlar bilan kechadi:

1. Taranglikning kuchayishi (xavotirlik); Bu bosqichda inson organizmi mobilizatsiyasi boshlanadi. Nafas olish tezlashuvi, qon bosimi oshishi, psixik holatning qo'zg'alishi namoyon bo'ladi. Inson e'tibori to'liq qo'zg'atuvchiga yo'naltiriladi. Shu paytning o'zida inson o'zo'zini, xatti-harakatlarini, xulqini, so'zlarini boshqara olmay qolishi, kuzatiladi.

Organizm stressdan himoyalash mexanizmlarini ishga tushurishni boshlaydi. Bu bosqichda inson uzoq tura olmaydi, agar organizm bu bosqichni yengib o'tsa, xavotirlik bosqichi asta sekin so'na boshlaydi. Agar, aksincha bo'lsa, stressning keyingi bosqichi ishga tushadi.

2. Stress holati (qarshilik ko'rsatish);

Organizm buyrak usti bezlari adrenalini va noadrenalin ishlab chiqara boshlaydi. Aynan mana shu instinkt natijasida barcha sistema va organlarida ma'lum bir fiziologik va psixologik o'zgarishlar ro'y beradi.

Stress holatiga tushgan shaxs xuddi shu stressga qarshi quyidagi usul va vositalarni qo'llash yaxshi natija beradi:

1. Stress holatiga nisbatan antistress kayfiyatini shakllantirish (ro'y bergan vaziyat, holat, emotsiyalarga nisbatan o'z ruhiyatidagi munosabatni o'zgartirish);
2. Ko'proq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish (badantarbiya, sport turi, jismoniy mehnat);
3. O'z-o'zini bo'shashtirish (rasslabneniya) tananing oyoq uchi qismidan to qo'l barmoqlarigacha bo'shashishga erishish;
4. Autotrening (o'z-o'zini ishontirish);
5. Relaksatsiya (o'z-o'zini yengillashtirish) orqali stress holatiga barham berish mumkin.

Shuni ta'kidlash lozimki jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan inson har qanday holatda ham stress holatini yenga oladi. Aksincha tushkun kayfiyatga moyil, o'z kuchiga ishonmaydigan odam osongina stress holatiga tushib qoladi. Yuqorida stress holati va uni bartaraf etish yo'llariga to'xtalib o'tdik, shu o'rinda savol tug'iladi. Stress holatiga moyillik psixologik jixatdan shaxsda qanday sabablar

asnosida kelib chiqadi?. Quyida stressga moyillikning kelib chiqishida o'smir psixologik holatlaridagi namoyon bo'lish shakllari haqida fikr yuritamiz. Gina – qudrat – agar qo'rquv holati bir vaqtning o'zida insonlar va hayvonlarda xam uchrasa gina-kudrat faqat insonlargagina xos.

Gina-kudratning kelib chiqishi shundan iboratki, inson doimo atrofidagi odamlar xamma vaqt men uchun qayg'urishi kerak, ular mening extiyojlarim, dunyoqarashim va harakter xususiyatlarim bilan xisoblashishi kerak degan fikrda bo'ladi. Odamlarda o'ziga nisbatan e'tibor, mehr, ular tomonida o'zining tan olinishini kutadi va oqibatda shaxsda o'z-o'zini va boshqalarni tanqid qilish, jahldorlik va sog'liq uchun eng zararli emotsiyalar paydo bo'ladi. Taqqoslash- bolaga ota-onasi, yaqinlari tomonidan tarbiya berish jarayonida yo'l qo'ygan katta xatolardan biri. Shaxsga tarbiya berish jarayonida bevosita boshqa tengdoshlarida uchrovchi xususiyatlar bilan uning xususiyatlarini taqqoslash. Natijada bolada o'z ichki saloxiyatlarini, qobiliyatini rivojlantirish, induvidualligini ro'yobga chiqarishga intilish susayadi.

Shaxs boshqalar ta'sirida aslida o'zining ichki imkoniyatlariga mos kelmagan faoliyatni tanlaydi va layoqatsizligi natijasida unda stress holatiga moyillik seziladi. Bunda bolaning o'z induvidualligini ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat berish lozim. O'z-o'ziga bahoning past bo'lishi- ko'pincha atrofdagilarning shaxsga nisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, oilada, ishda, o'qishda va muomala jarayonida muvaffaqiyatsizliklar natijasida bo'lishi mumkin. Bunda shaxs doimo stress holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga intilishi, o'zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va oqibatda o'zining real borligidan qochishga intiladi. Men obrazining hamma vaqt boshqalardan ustun qo'yilishi, doimo o'z meni nuqtai nazridan kelib chiqib ish tutish, boshqalar bilan hisoblashmaslik. Shuning natijasida shaxs mag'lubiyatga uchraganda, o'zida nochorlik, uquvsizliklarni sezganda buning sababi o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi.

XULOSA

Xulosa sifatida shuni aytishimiz mumkinki, inson o'zini o'rab turgan tabiat bilan, atrofdagi odamlar bilan o'zaro munosabatga kirishar ekan, unga ta'sir etib turgan holda idrok qilinayotgan predmet va hodisalarga nisbattan muayyan kechinmalarni his qiladi, u yoki bu psixik holatni ichdan kechiradi. Bu hissiy holatlar inson faolligini oshirishi yoki susaytirishi ham mumkin. Hissiy zo'riqishlar o'z navbatida ruhiy holatimizdan tashqari jismoniy holatimizga o'z salbiy ta'sirini ko'rsatib organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarga – hazm qilish, qon aylanishi, nafas olish tizimi faoliyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. Hissiy zo'riqishlarni boshqarishning eng samarali usuli – psixologik usul yordamidan foydalanishdir. Bunda o'z-o'ziga yordam vositalari: autotrening, nafas olish texnikasi, meditatsiya, yoga, jismoniy mashqlar,

sauna, shuningdek psixoterapiya, do'stona suhbat, guruhiy o'yinlar, sport va boshqalar kiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Современный словарь иностранных слов / Ред. М. Н. Черкасова, Л. Н. Черкасова - М.: Феникс, 2009. - с. 582-583.
2. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166с.
3. Абабков, В.А. Защитные психологические механизмы и копинги: анализ взаимоотношений [Текст] / В. А. Абабков. – СПб. : Речь, 2004. – 158 с.
4. Богданова, М.В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию [Текст] / М.В. Богданова, Е.Л. Доценко. Тюмень : Мандр и Ка, 2010. – 204 с.