

## STRESS HOLATIDA SHAXS O‘ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Samandarova Nafisa Matkurbonovna**

*Xorazm viloyati Hazorasp tumani 9- maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shaxs o‘zini o‘zi boshqarish jarayonining nazariy asoslari, Stress holatida shaxs o‘z o‘zini boshqarishning motivatsion omillarini o‘rganishning psixologik asoslari kabi masalalari o‘rganilgan.

**Kalit so‘zlar:** Stress, shaxs, boshqarish, motivatsion, qobiliyat, zehn, bilish jarayoni, psixik xususiyat, tafakkur, tarbiya, o‘qitish usullari, axborotkommunikatsion texnologiya.

### KIRISH

Yosh avlod ta‘lim jarayonida o‘zining o‘qish faoliyatida ijobiy motivlarni to‘la anglay olsagina, u kelajakda o‘z oldida turgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilib, ijodiy maxsullar yarata oladi. Hususan, “... jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat‘iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash” ustuvor vazifa etib belgilandi. Bu bo‘lajak mutaxassis shaxsida salbiy negativ ta’sirlarni oldini olish, bartaraf etish, pedagogik faoliyat bilan bog‘liq kasbiy stress va uning determinantlarini tadqiq etish, pedagoglarda kasbiy stressga barqarorlikni shakllantirishning amaliy jihatlarini takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Respublika taraqqiyotining hozirgi bosqichida jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri har bir insonda ijtimoiy faollik, yuqori javobgarlik, mehnatga ijodiy yondoshish kabi xislatlarni shakllantirishdan iboratdir. O‘z kelayotgan yosh avlodda ijodiy faollikni va uning negizida yotuvchi qobiliyatni tarkib toptirish Respublika ta‘lim tizimi oldida turgan dolzarb vazifadir. Bunda asosiy e‘tibor ta‘lim metodlarini, o‘quvchilarning va talabalarning bilish faoliyatini takomillashtirishga yo‘naltirilishi lozim. Nafaqat umumiy ma‘lumotlar va tarbiyani, balki kadrlarning kasbiy yo‘nalishi, ularni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni o‘z ichiga oladigan yagona uzluksiz milliy ta‘lim tizimini yaratish vazifasi ilgari surilmoqda. Joriy etilayotgan tizimda mustaqil fikrlash qobiliyatini tarbiyalashda o‘qituvchi bilan o‘quvchi munosabatini tubdan o‘zgartirish, o‘quv jarayonini insonparvarlashtirish bugunning dolzarb muammolaridandir. Bu masala bevosita yoshlarning tafakkuriga, ongiga, ruhiyatiga ta’sir etish bilan amalga oshiriladi. 2020 yil 27 fevraldagi PQ–4623sonli “Pedagogik ta‘lim sohasini yanada rivojlantirish



chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorida belgilangan "tarbiya va o'qitish usullari, axborotkommunikatsiya texnologiyalari hamda xorijiy tillarni puxta o'zlashtirgan, ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash ko'nikmalariga ega professional pedagog kadrlar tayyorlash". Stress tushunchasi keng tarqalgan atama bo'lib u biologiya, tibbiyot, psixologiya, aniq fanlar, iqtisod hamda ijtimoiy fanlarda organizmning tabiiy va ijtimoiy holatlarning o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarini aks ettirishda qo'llaniladi. Stress haqidagi ta'limot ancha eski bo'lib, dastlab u fizikada qo'llanilgan va "kuchayish" ma'nosini bergan. Fiziologiya va tibbiyotda ushbu tushuncha ilk bor o'tgan asrning 30-yillarida Kanadalik buyuk olim Gans Sele tomonidan ilmiy asoslangan. Uning stress haqidagi ta'limoti birinchi marta Angliyada chiqadigan "Tabiat" jurnalida "Umumiy adaptatsion sindrom" nomi bilan e'lon qilindi va keyinchalik umumiy adaptatsion sindrom tushunchasi stress tushunchasi nomi bilan yuritila boshlandi.

G.Sele, U.Kennon. G.Izart, S.Ilin va shu kabilarni ishlari stress muammosini ilmiy tadqiq qilishga undadi.O'zbek psixologlaridan M.G.Davletshin, E.G'.G'oziev, G. Shoumarov, E.Z.Usmanova N.G.Kamilova, G.Q.To'laganova va boshqa bir qancha olimlar stress holatida shaxs o'z o'zini boshqarishiga uning motivatsion omillariga asosiy e'tiborni qaratganlar. Bugungi kunimizda stress nima ekanligini bilmaydigan odamning o'zi yo'q. Hayot murakkab, unda hamma jarayonlar ham bir tekisda ketmaydi, shundan stresslar kelib chiqadiki, ularning hadan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, ruhiy mutanosiblikning izdan chiqishiga olib keladi. Mazkur termin birinchi bo'lib kanadalik fiziolog Gans Sele (1907-1982) tomonidan kiritilgan. Sele fikricha stress bu hayot. Inson suvsiz, havosiz, ovqatsiz yashay olmaganidek, stresssiz ham yashay olmaydi. Lekin stress tujplanishi va shunday kuchga ega bujlishi mumkinki, natijada odam u bilan kurashishga qodir bo'lmay qoladi va kasallikka chalinadi. Shu narsa juda muhimki, emotsional stress darajasi avvalambor, konkret odamning stress holatiga munosabati, uni qanday talqin etishi va kechinishiga bog'liq. Kuchli emotsional stress organizmning kasalliklarga beriluvchanligini oshirishi mumkin.

Stress muammosi yangi asrimizning umumqabul qilingan muammolaridan hisoblanadi. Biz emotsional stresslarning oldini ololmaymiz, undan chetlasha olmaymiz, muammo ham shundaki biz stressorlar bilan kelisha olmaymiz.

Stress holatlarini inson hayotining turli davrlarida turlicha bo'lishi olimlar tomonidan tadqiq etilgan (N.N.Bextereva, 1974; F.E.Vasilyuk, 1999, M.V.Korkina, 1998, L.A.Kitaev-Smyk, 1983). Bu tafovutlar ham asab, ham gormonal tizimdagi yosh davrlariga xos o'zgarishlar bilan bog'lab tushuntiriladi.



Bundan tashkari, psixologik adabiyotlarda "stress" tushunchasining quyidagi zamonaviy ta'riflari uchraydi:

- Stress - bu psixika, organizmning, umuman olganda, qandaydir ekstremal ta'sirlarni bartaraf qilish uchun funksional zahiralarni keng safarbar qilish bilan belgilanadigan o'ziga xos holati.

- Stress - organizmning bartaraf qilish yoki kamaytirishga intiladigan xavotirli holati.

- Stress - bu ichki xavotir yoki uni bostirish holatini aks ettiruvchi psixologik va axloqiy reaksiyalar. Stress - bu tahdid soluvchi sharoitlarni bartaraf qilish yoki susaytirish to'g'risidagi qaror qabul qilish, qochish yoki tajovuzkorlik bo'yicha choralarini qo'llashga olib keladigan jismoniy yoki ijtimoiy muhit hodisasi yoki sharoiti. V.A. Bodrovning fikricha, stress turlari ko'zg'atuvchilarning o'ziga xosligiga bog'liq ravishda ajratiladi:

- fiziologik stress

- tashqi muhit parametrlarining tebranishidan yuzaga keladi: mexanik (yaralar, tirnalgan joy, ukollar va boshqalar), jismoniy (mushaklarning toliqishi, haroratning o'zgarishi va x.k.), kimyoviy (medikamentlar, zaharlar, kislorodning nihoyatda ortiqchiligi yoki yetishmasligi va x.k.);

- psixoemotsional stress

- yetarlicha kuchli emotsiyalar kechinmalari (ranj, qo'rquv, aybdorlik, uyat, xavotir va x.k.) bilan chorlanadi, stressning bu turiga kasbiy, emotsional, psixologik, axborotga oid, kommunikativ stress turlarini kiritish mumkin. Shaxs to'g'risidagi konseptsiyalar o'zini o'zi boshqarish jarayonining nazariy asoslarini tashkil qilgan ekan. Ushbu nazariyalarda shaxs o'z o'zini boshqarish to'g'risidagi fikrlarda bir biridan o'ziga xos yo'nalishlariga qarab farqlanishini ko'rish mumkin. Har bir nazariya turli vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarish jarayonlarida faoliyati yo'nalishiga qarab ko'plab nazariy ma'lumotlar bera oladi. Faoliyatni optimallashtirish usullarining keng tarqalganlaridan biri inson tomonidan o'zining ruhiy va jismoniy xolatini keyinchalik ko'rib chiqiladigan turli texnika va uslublar yordamida o'zini o'zi tartibga solishdir.

Xozircha esa biz insonda ishining stressogenlik natijasida salbiy ruhiy xolatlarga olib keladigan asosiy sabab bo'lib emotsional holatlarni ruhiy-jismoniy o'zini o'zi tartibga solish ko'nikmalar rivojlanishining va hatti-xarakterlar erkin o'zini o'zi boshqarishning past darajasi xisoblanishini ta'kidlab o'tamiz.

Inson tirik organizm sifatida ritm qonunlariga muvofiq ishlashi sababli yuqori faollikning zarur funksional xolatini ta'minlashda ikkita yondashuvni ajratsa bo'ladi.



1. Faollik oldi va uning davomidagi xarakatlantiruvchi usullar.
2. Dam olish vaqtida kuchni to'la tiklashga qaratilgan usullar:
  - A) ruhiy o'z o'zini boshqarish usullari (autogen mashqlar, meditatsiya, art-muolaja);
  - B) psixofiziologik o'zini o'zi tartibga solish usullari (kasbiy faoliyat davomidagi jismoniy mashqlar, o'zini o'zi massaj qilish, aromamuolaja, nur muolajasi, musika muolajasi, refleks muolajasi, issiqlikni tiklovchi muolajalar – sauna, xammom, dush, xovuz).

Yetarli, o'z vaqtidagi va to'la uyquni kuchni to'la tiklashga yerishishning va inson yuqori faollikining funktsional xolatini ta'minlashning eng yaxshi vositasi deb nomlasa bo'lardi. Ammo holdan tolishga va uyquning buzilishiga olib keladigan mehnatning oshishi, surunkali asabiylashish va boshqa stress-omilari inson organizmining to'la dam olishiga erishish uchun kerak bo'lgan qo'shimcha usullarni topish zaruriyatiga olib keladi.

Yuqoridagi stress to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqqan holda stress holatida shaxs o'z o'zini boshqarishini nazariy jihatdan o'rganibgina qolmay uni amaliyotda ham tadqiq yetish asosiy masalalardan biri yekanligini ko'rishimiz mumkin. Shundan kelib chiqqan holda biz ham o'z tadqiqotimizda stressni boshqarishda shaxslarning adaptiv imkoniyatlariga bag'ishlangan metodikadan foydalanishni maqsad qilib qo'ydik uchinchi bobda yuqoridagi nazariy fikrlarni amaliy tarafdin izohlab berishga harakat qilganmiz.

Insonlar stressining muhim jihati shundan iboratki, "individuum-tashqi muhit" tizimida yani o'zaro adekvat munosabatlarni saqlab turish jarayonida psixik adaptatsiya juda muhim rol o'ynaydi. Psixik adaptatsiyaga o'z-o'zini to'liq boshqarish faoliyati natijasi sifatida qaraladi. ("operativ hotirjamlik" darajasida). Ammo bunda uning tizimli organizatsiyasini ajratib ko'rsatish lozim. Bunday qarash ancha mavhum tuyiladi. Shu o'rinda ehtiyoj tushunchasini keltirib o'tish zarur. Aktual ehtiyojlarning maksimal darajada qondirilishi, adaptatsiya jarayoninig muhim omili hisoblanadi. Demak, psixik adaptatsiya - shaxs va tashqi muhit orasidagi shunday bir aloqadorlikki, uning natijasida individuumning o'z aktual ehtiyojini qondirish va u bilan bog'liq bo'lgan maqsadga erishishga imkon beruvchi faoliyati amalga oshiriladi, shu bilan birga tashqi muhit talablari va inson faoliyati hamda hulq atvori orasidagi maksimal aloqadorlikka yerishiladi.

Psixik adaptatsiya murakkab jarayon bo'lib, aynan psixik moslashish (ya'ni, psixik gomeotsazni muvozanatda tutib turish) bilan birga yana 2 ta jarayonni qamrab oladi:



a) Individuum va tashqi muhit orasidagi doimiy tasirotni optimizatsiyalash;

b) Psixik va fiziologik karakteritsikalar orasida adekvat munosabatlarni o'rnatish;

Adaptatsiya jarayonini o'rganiz emotsional taranglik va stress tushunchalari bilan uzviy aloqador hisoblanadi. Stress- organizmning mavjud ehtiyojlari va ularga umumiy adaptatsion sindrom sifatida qarash natijasida paydo bo'luvchi nospetsifik reaksiyasidir.

Yaqinlashayotgan ofatni yengib bo'lmaslik hissi- asabiylik holatining kuchayishi ushbu qiyinchilikni yenga olmaslik haqidagi tasavvurlarga olib keladi. Qator olimlar tarafidan o'tkazilgan tadqiqotlardan shu narsa ma'lum bo'lganki moslashish jarayonini yoshga ham bog'liq ekan. Masalan, o'spirinlar katta yoshlilarga qaraganda ko'proq moslashuvchan va tashqi xavotir tasirlariga kamroq beriluvchan ekanlar.

Shu munosabat bilan oliy ta'lim muassasasida ta'lim olayotgan talabalarni shaxs sifatida shakllanishida quyidagi xususiyatlarni tarkib toptirish maqsadga muvofiqdir.

-Davlat, jamiyat, oila oldidagi mas'uliyatni anglovchi har tomonlama barkamol shaxs bo'lib voyaga yetkazish;

-Jismoniy baquvvat, ahloqan pok, Vatan tuyg'usi bilan sug'orilgan fidoiy inson, izlanuvchan, tashabbuskor, sog'lom avlodni shakllantirish;

-Ta'lim jarayonida faqat bilim egallash, savodli bo'lish emas, balki shu bilan birga olgan bilimlarini hayotga tadbiiq eta bilishga qodir shaxsni tarbiyalash;

-Yangi sharoitlarga tezda moslashish, yashash ko'nikmalarni o'zlashtirish, mehnat qilishni biladigan yoshlarni tarbiyalab yetkazish. Yuqoridagi stress to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqqan holda stress holatida shaxs o'z o'zini boshqarishini nazariy jihatdan o'rganibgina qolmay uni amaliyotda ham tadqiq etish asosiy masalalardan biri ekanligini ko'rishimiz mumkin. Shundan kelib chiqqan holda biz ham o'z tadqiqotimizda stressni boshqarishda shaxslarning adaptiv imkoniyatlariga bag'ishlangan metodikadan foydalanishni maqsad qilib qo'ydik, uchinchi bobda yuqoridagi nazariy fikrlarni amaliy tarafdin izohlab berishga harakat qilganmiz. Shunday xulosa qilish mumkinki, inson qanchalik yosh bo'lsa, nerv tizimi qanchalik egiluvchan bo'lsa, va turli tashvishlardan holi bo'lgan ong egasi bo'lsa, adaptatsiya jarayoni shunchalik yengil kechadi va stressli holatlar asoratlarsiz o'tkaziladi.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.2020 yil 27 fevraldagi PQ–4623-sonli “Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi Qarori.

2.Bodrov V.A. Informatsonnyy stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov. - M.: PYeR SE,2000. - str. 352.

3.Kamolova, SH. O‘., & Munarova, R. O‘. (2010). Urovni sovershenstvo lichnosti. *Issledovatel nauchniy jurnal.–Qozog‘iston*, 5(49), 100-105.

4.Kamolova, S., & Amanxonova, Y. (2022). O‘quvchilar tafakkur jarayonlarini shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati. *Jurnal Pedagogiki i psixologii v sovremennom obrazovanii*, 2(6).

5. Каршибаева Г. А., Ибайдуллаева У.Р.Оила психологияси.Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент.2022 й.

6.Каршибаева Г. А., Абдуасулов Р.А.Психологик маслаҳат. Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент.2022 й.

