

MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESSGA BARQARORLIK NAMOYON BO'LISHINING O'ZIGA XOSLIGI

Ismoilova Nurjaxon Zuxuriddinovna –

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Psixologiya" kafedrasi dotsenti

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна –

доцент кафедры "Психология", Ташкентский Государственный Педагогический Университет им. Низами

CHARACTERISTICS OF STABILITY TO STRESS IN SCHOOL STUDENTS

Ismoilova Nurjaxon Zuxuriddinovna –

Associate Professor Department of «Psychology», Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

Annotatsiya. Mazkur maqola maktab o'quvchilarida o'quv faoliyati jarayonida kechadigan stress va uni yuzaga keltiruvchi omillarning tahliliga bog'ishlangan bo'lib, maqolada o'smirlik va ilk o'spirinlik davridagi o'quvchilarda stress omillarini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan empirik sinov va stressga barqarorlikni oshirish bo'yicha shakllantiruvchi tajriba natijalarining tahlili bayon etilgan.

Kalit so'zlar: o'smir, ilk o'spirin, o'quv faoliyati, stressga barqarorlik, muloqotdagi ziddiyatlar, nizo, o'qituvchi bilan nizo, informatsion stress, vertikal munosabatlardagi stress.

Аннотация. Данная статья посвящена анализу стресса и его вызывающих факторов, который испытывают школьники в процессе учебной деятельности, а также в статье описаны результаты эмпирического исследования по изучению факторов стресса у учащихся подросткового и раннего подросткового возраста и анализ результатов формирующего опыта по повышению стрессоустойчивости.

Ключевые слова: подросток, ранний подросток, учебная деятельность, стрессоустойчивость, конфликты в общении, конфликт, конфликт с учителем, информационный стресс, стресс в вертикальных отношениях.

Abstract. This article is devoted to the analysis of the stress experienced by schoolchildren in the process of educational activities and the factors that cause it. The article describes the results of the empirical test conducted on the study of stress factors in students in adolescence and early adolescence and the analysis of the results of the formative experience on increasing resilience to stress.

Key words: teenager, early adolescent, educational activity, stability to stress, conflicts in communication, conflict, conflict with the teacher, informational stress, stress in vertical relations.

Maktab o'quvchilarining, ayniqsa o'smir va ilk o'spirin o'quvchilarning salomatligi masalasi bugungi kunda nafaqat tibbiyot, balki pedagogika va psixologiya fanlarining ham dolzarb mavzulari qatoridan joy olgani bejiz emas. Bu yosh davrlari tashqi ta'sirlarga nisbatan sezgirlik ortishi bilan xarakterlangani bois, kattalar uchun arzimadek bo'lib ko'ringan holatlar ham o'smirlik davrida kuchli stressogen omil bo'lishi va o'smirni stress holatiga tushirishi ehtimoli yuqoridir. Bu fikrimizni tasdig'i sifatida A.E.Lichko, E.G.Eydemiller, V.V.Yustiskislar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot ishlarining xulosasini keltiramaiz. Mazkur mualliflarning qayd etishicha, o'smirlardagi dezadaptatsiya va xarakter aksentuatsiyasi o'rtasidagi bog'liqlik natijasida ularning tashqi muhitga nisbatan ta'sirchanligi ortadi, masalan, kattalar tomonidan emotsional qo'llab quvvatlashning yo'qligi, o'qituvchilarning o'smir o'quvchilar shaxsiga va ularning imkoniyatlariga e'tiborsizligi o'smirlar uchun kuchli stressogen omil sifatida yuzaga chiqadi.

Maktab o'quvchilari va ularning hissiy holatlarini o'rganishga bog'ishlangan ishlar orasida o'smirlarda o'quv faoliyati jarayonidagi negativ emotsional holatlarni aniqlash va ularni korreksiyalash imkoniyatlari yuzasidan ham ishlar olib borilganligini ko'rish mumkin. Shu tarzda xorij va rus psixologlari tomonidan rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiyada o'quvchilarning o'quv faoliyati jarayonidagi stress, adaptatsiya va dezadaptatsiyasi muammosi atroflicha tadqiq etilgan.

Biroq, qayd etish lozimki, respublikamizda aynan o'quvchilardagi stress va stressga barqarorlik masalasiga, ayniqsa o'quv faoliyati jarayonidagi stressogen omillarni hamda ularning o'quvchi

shaxsiga, uning salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri, o'smir va ilk o'spirin o'quvchilarda kuzatiladigan stress holatining o'ziga xosligi, o'quvchilardagi stressga barqarorlikning yosh va shaxs xususiyatlariga bog'liqligi masalalarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar deyarli uchramaydi.

O'smirlik davrida stress va stressga barqarorlik muammosining dolzarbligi ortadi, desak mubolag'a bo'lmaydi, chunki, bir tomonidan o'smirlik davri inqirozi, ikkinchi tomondan zamonaviy ta'lim tizimining o'ziga xos talablari va ularga moslashish tezligi kabilar o'smirlarda stress holatining yuzaga kelishini osonlashtiradi. Maktab o'quvchilarida stressga moyillik kuchli bo'lishi bilan birga stressning o'quvchi organizmi va ruhiyatiga salbiy ta'siri kattalarnikidan deyarli farq qilmaydi. Bu esa, yana bir karra, mavzuning o'rganilish dolzarbligini belgilaydi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, biz o'smir va ilk o'spirin o'quvchilarda stressni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlashga va ularda stressga barqarorlikni oshirish masalasiga qiziqdik va bu masalani o'rganishni maqsad qildik.

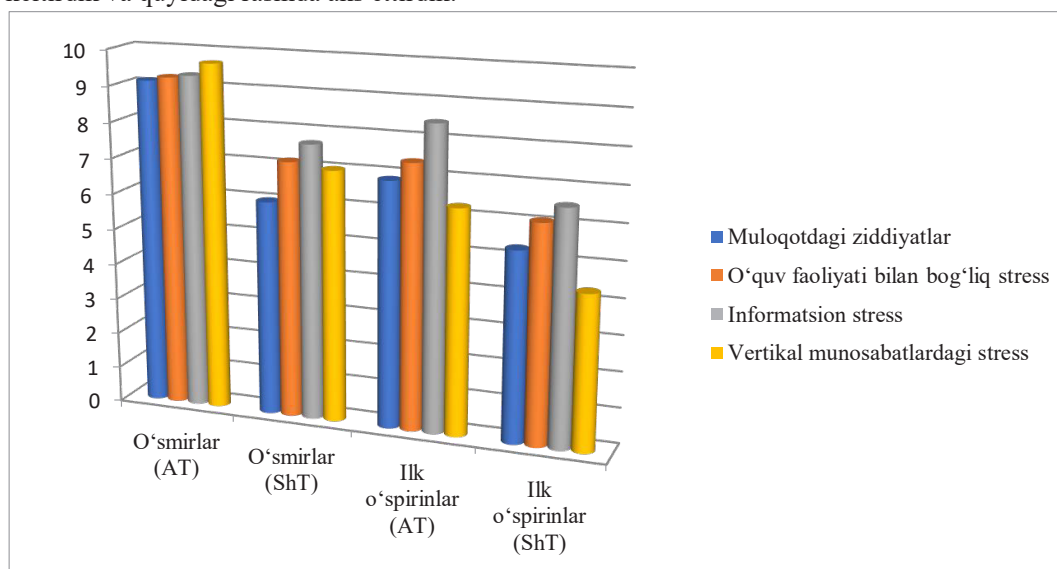
Tuzgan rejamizga muvofiq empirik tadqiqotda ishtirok etgan o'smir va ilk o'spirin o'quvchilarning birinchi bosqich - aniqlovchi tajriba natijalari tahliliga asoslanib, stressga barqarorligi past bo'lgan o'quvchilarni saralab tajriba guruhini shakllantirdik. Tadqiqotning keyingi ikkinchi – shakllantiruvchi tajriba bosqichida saralab olingan guruh bilan 8 ta mashg'ulotdan iborat trening dasturiga ko'ra korreksion ahamiyatga ega bo'lgan mashg'ulotlarini o'tkazdik. Mashg'ulotlar o'quvchilarning o'qishdan bo'sh vaqtlarida (kunning ikkinchi yarmida) trening shaklida o'tkazildi. Unda turli xil rivojlantiruvchi o'yin, rolli o'yin, psixodrama, artterapiya, ertak terapiya, meditatsiya, vizualizatsiya kabi texnikalardan foydalanildi.

O'smir va ilk o'spirinlarda o'tkazilgan aniqlovchi va shakllantiruvchi tajriba natijalari tahlili quyidagi jadvalda o'z aksini topgan:

1-jadval. Sinaluvchilarda o'quv faoliyati jarayonida stressni keltirib chiqaruvchi omillarini aniqlovchi va shakllantiruvchi tajriba natijalarning o'rtacha ko'rsatkichi

| Stressogen omillar shkalasi | O'smirlar | | Ilk o'spirinlar | |
|--------------------------------------|-----------|------|-----------------|------|
| | AT | ShT | AT | ShT |
| Muloqotdagi ziddiyatlar | 9,12 | 6,01 | 6,87 | 5,31 |
| O'quv faoliyati bilan bog'liq stress | 9,24 | 7,16 | 7,39 | 6,09 |
| Informatsion stress | 9,32 | 7,68 | 8,47 | 6,54 |
| Vertikal munosabatlardagi stress | 9,68 | 7,02 | 6,29 | 4,34 |

Bu natijalarning vizualligi yanada ortishini hisobga olgan holda ularni diagramma ko'rinishiga keltirdik va quyidagi rasmda aks ettirdik.



1-rasm. Sinaluvchilarda shakllantiruvchi tajriba natijalari ko'rsatkichi – stressga barqarorlik bo'yicha

Jadval va diagrammalarga ko'ra tajriba guruhi sinaluvchilarining natijalari orasida yoshga bog'liq ravishda farqlarni kuzatish mumkin. Metodikaning dastlabki shkalasi muloqotdagi ziddiyatlar o'smirlarda dastlabki 9,12 – yuqori darajadan trening mashg'ulotlari o'tkazilganidan so'ng o'rta – 6,01 ga o'zgarganligini ko'rishimiz mumkin. Xuddi shu shkala bo'yicha natijalar ilk o'spirinlarda o'rta darajadagicha qolgan bo'lsada, lekin ko'rsatkich nuqtai nazaridan anchagina o'zgarganligini ko'rishimiz mumkin. Ya'ni ulardagi ko'rsatkich dastlabki 6,87 dan mashg'ulotlardan so'ng – 5,31 ni tashkil etgan. Bu natijalarni quyidagicha tahlil qilish mumkin: o'smir o'quvchilarda ushbu parametr bo'yicha yuqori ko'rsatkichning o'rta darajaga va ilk o'spirin o'quvchilarda o'rta darajaning yuqori ko'rsatkichidan pastroq ko'rsatkichiga o'zgarganligini aynan trening mashg'ulotlarida o'tkazilgan turli xil mashq va o'yinlarning va guruhiy muhokamalarning natijasi deyish mumkin.

O'quvchilar orasida o'zaro muloqotlar jarayonida ob'ektiv va sub'ektiv sabablarga ko'ra turli xil kelishmovchiliklar va ziddiyatlarning kelib chiqishi tabiiy hol albatta. Lekin bu ziddiyatlar natijasida stress holatiga tushishda o'smir va ilk o'spirinlar o'rtasida katta farqning mavjudligini quyidagicha izohlash mumkin. O'smirlik davridagi o'quvchilarda o'smirlik krizisi bilan bog'liq holda o'zaro bir birining psixologik jihatlarini hisobga olmaslik natijasida turli xildagi nizolarning yuzaga kelishi va buning natijasida stresslar kelib chiqishi ortadi.

O'spirin o'quvchilar esa o'smirlardan farqli ravishda bir-birlarini yaxshiroq tanib, bilib, bir-birlarining qandayliklarini qabul qilgan bo'ladilar, boshqacha aytganda bu borada ularda o'ziga xos psixologik tolerantlikning shakllanganligi kuzatiladi. Ular o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar anchagina ijobiy holga kelgan bo'ladi. Shuning uchun ham ularda trening mashg'ulotlaridan so'ng bu ko'rsatkich yanada yaxshiroq natijani ko'rsatganligini ko'rish mumkin.

Xuddi shunday ijobiy natija 4-shkaladagi vertikal munosabatlardagi stress ko'rsatkichlarida ham

namoyon bo'lgan. Bu shkala bo'yicha natijalar o'smirlarda dastlabki natija yuqori – 9,68dan o'rta - 7,02ga o'zgarigan bo'lsa, ilk o'spirinlarda esa dastlabki o'rta ko'rsatkichdan 6,29 dan past - 4,34ga o'zgariganligini ko'rish mumkin. Vertikal munosabatlar deyilganda o'quvchining ko'proq o'qituvchi bilan munosabatlarini ifodalovchi savollar keltirilgani bois, o'smirlarda mazkur shkala bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarni quyidagicha ifodalash mumkin: o'smirlik davrida o'ziga xos fiziologik o'zgarishlar natijasida bola o'zini katta bo'lganligini his qilishi va buning natijasida unda mustaqillik hissining ortishi kuzatiladi. Ruhiyati, fikrlashi hali bolaligicha qolayotgan o'smirning o'zi buni anglab yetmagan holda o'z mustaqilligini isbotlash uchun o'qituvchilari yoki ota onalari bilan ziddiyatlarga borishi ehtimoli ortadi.

O'quvchilar, ayniqsa o'smirlar o'zlari erishgan yutuqlarga nisbatan ota-onasi, ustozlari va tengdoshlari tomonidan befarq munosabatga chiday olmaydilar, ular kattalardan ham, tengdoshlaridan ham ularni tushunishini, erishgan yutuqlari uchun maqtashlarini va ular bilan faxrlanishlarini istashadi. Ularning tengdoshlar, ayniqsa, do'stlarga va ular bilan munosabatlarga bo'lgan ehtiyoji nihoyatda kuchli namoyon bo'ladi. Kattalarga nisbatan emotsional bog'liqlik ota-onasining va ustozlarining ularni tushunishiga qaratilgan bo'ladi. Maktabda o'smir ham, ilk o'spirin ham turli xildagi muammo va qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin va bu holatlar o'quvchida stress holatini yuzaga keltiradi. Bunday stressogen muammolar sifatida quyidagilarni alohida qayd etish lozim:

- sinfdoshlari tomonidan chetlatib qo'yilganlik (autsayderligi (odamoviligi), bulling, boshqalardan farqlanib turishi, urushqoqligi, agressivligi va shu kabi sifatleri bois)

- darslarda past baho olishdan qo'rqish (o'zini baholashning pastligi, o'qituvchilarning adolatsizligi, o'ziga ishonmaslik, xavotirlanishning kuchliligi, dangasaligi sabab darslarni o'zlashtirmaganligi va h.k.sabablar);

- o'qituvchilar bilan ijobiy munosabatning yo'qligi (o'qituvchining o'quvchidan doimiy noroziligi, o'qituvchi o'quvchining xulqi va xatti harakatlaridan g'azablanishi, o'quvchining tayyorgarligi o'qituvchini qoniqtirmasligi, yoki: o'quvchining o'qituvchiga nisbatan sub'ektiv qarashi: o'qituvchilar adolatsiz, ular hech qachon yaxshilik qilmaydi va yaxshi gap gapirmaydi, ulardan faqat salbiy munosabat kutasan, ular ko'ngilsizliklarning sababchisi kabi fikrlar asosida «mazmuniy to'siq»larning mavjudligi va h.k.);

- oldinda turgan nazorat ishlaridan qo'rquv (nazorat ishini topshirishiga ishonmaslik, nazoratni topshira olmagan ota-onasi, o'qituvchi yoki maktab ma'muriyatining jazolashidan qo'rquv va h.k.).

Yuqoridagi sabablar bois kelib chiqadigan turli darajadagi stresslar oxir oqibat o'quvchining o'qishi, xulqi, o'qituvchilari va tengdoshlari bilan munosabatlariga ham negativ ta'sir ko'rsatadi, bu esa yangi stressogen holatlarni keltirib chiqaradi [3.– 132 b].

3 shkala bo'yicha shakllantiruvchi tajribadan keyingi ilk o'spirinlardagi ijobiy natijaning sababini tahlil qiladigan bo'lsak, quyidagi fikrlarni aytish mumkin bo'ladi. Ilk o'spirin o'quvchilarning aksariyati o'quvchilikning o'yinqaroqligidan ko'ra, kelajak mas'uliyatini bo'yniga olganligi, yillar davomida fanlar doirasida o'zlashtirgan bilimlari natijasida anchagina psixologik savodxonligi ortganligi uchun ularda o'tkazilgan trening mashg'ulotlari jarayonidagi bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlariga singdirib olishlari va o'z hayotida qo'llashlari yaxshiroq amalga oshadi.

Ilk o'spirinlarda stressogen omillarni baholash metodikasi natijalarining ikki shkalasida juda katta o'zgarishlar kuzatilmagan. Lekin dastlabki natijalar bilan solishtirilganda sezilarli farqlarni kuzatish mumkin. Xususan, metodikaning 2-shkalasi – o'quv faoliyati jarayonidagi stress ko'rsatkichida ma'lum darajada o'zgarishlar kuzatiladi. Bu natija o'smirlarda dastlabki yuqori - 9,24 ni ko'rsatgan bo'lsa, mashg'ulotlardan so'ng o'rta - 7,16 darajaga o'zgarigan. Ilk o'spirinlarda esa bu shkala ko'rsatkichi dastlabki o'rta - 7,39dan past – 6,09 natijaga o'zgarigan.

Buni shunday ifodalash mumkinki, xorij va rus olimlari tomonidan o'quvchilarning o'quv faoliyatida, kompyuter texnologiyalari bilan ishlash jarayonida informatsion omillarning kutilmagan ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqot ishlari oz bo'lsada olib borilgan. Bu tadqiqot natijalarida ta'kidlanishicha, informatsion omillarning kutilmagan ta'siri shaxsda biokimyoviy reaksiyalarga olib keladi va bular oxir-oqibat organizmda fiziologik funksiyalarning o'zgarishiga hamda psixofiziologik ko'rsatkichlarning o'zgarishiga olib keladi [1, 2]

Informatsion stress shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlar o'smirlarda dastlab yuqori - 9,68 bo'lgan bo'lsa, o'tkazilgan trening mashg'ulotlaridan so'ng o'rta - 7,02 darajaga tushgan. Ilk o'spirinlarda ham bu shkala ko'rsatkichlari dastlabki yuqori – 8,47dan o'rta - 6,54ga o'zgarigan. Informatsion stress sub'ektning ekstremal signal yoki vaziyat davomidagi stress-ta'sirning xavfliligini aynan o'z-o'zicha qanday baholashiga bog'liq bo'ladi. Shuni alohida qayd etish lozimki, aynan real stressli vaziyatning o'zigina emas, balki uning tasavvur etilishi ham xavf soluvchi sifatida qabul qilinaveradi va bu ham informatsion stressni keltirib chiqaradi.

Maktabda o'quv faoliyati jarayonida vaqt tanqisligi masalasi stressogen omillardan biri hisoblanadi. O'quvchilar maktabda o'tadigan 10 – 11 yillik hayotida doimiy «seytnot»da yurishga majbur bo'ladilar. Fiziologik nuqtai nazardan ma'lumki, har qanday faoliyatda ham vaqtning cheklanganligi (kamligi) samaradorlikka salbiy ta'sir etadi.

Yuqorida keltirilgan tahlillar asosida va o'tkazgan tadqiqotimizdagi mashg'ulotlar natijalariga ko'ra aytish mumkinki, tajriba guruhining natijalari progressiv holatda ortgan. Shunga ko'ra aytish mumkinki, o'quvchilarda stressga barqarorlikni oshirish uchun ishlab chiqilgan trening dasturi samarali bo'lib, o'quvchilarda stressga barqarorlikni oshirish uchun xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Наука, 2015. – 288 с

Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. – СПб.: Союз, 2002. – С. 35-154

Бохан Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования / Т. Г. Бохан. – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008.