



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

O'quvchilarning psixologik holatini baholash: xavotirlik, stress, o'z-o'zini baholash

Umarova Navbahor Shokirovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
"Amaliy psixologiya" kafedrasida professori, psixologiya fanlari
doktori

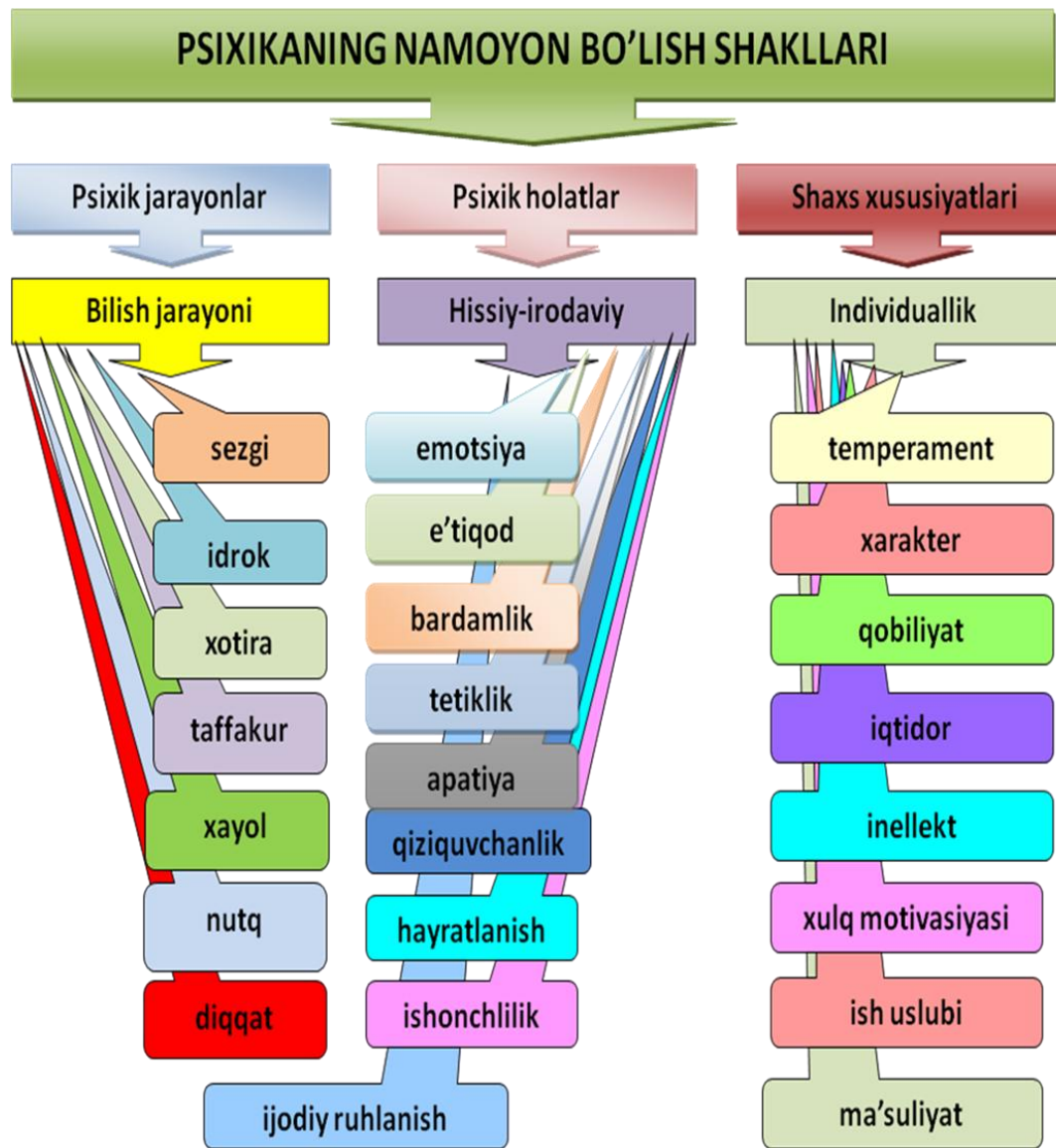
REJA:

Shaxs psixik holati haqida tushuncha

Xavotirlilik va stress: shaxs faoliyatiga ta'siri

O'z-o'zini baholash: salbiy va ijobiy oqibatlari





Xavotirlik

- bu hissiy-emotsional holat bo'lib, inson biror aniq sabab bo'lmagan holda bezovtalik, ichki zo'riqish, qo'rquv yoki ishonchsizlikni his qilishidir.

Stress

- (inglizcha: *stress* — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati.

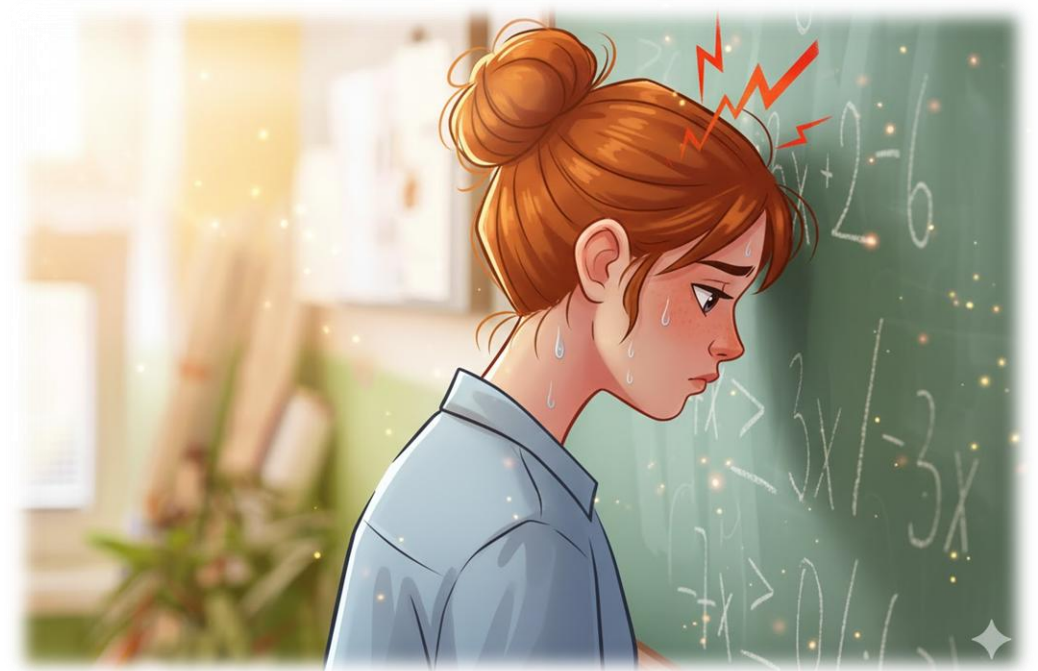
O'z-o'zini
hurmat
qilish

- bu o'z qadr-qimmatiga yoki qobiliyatiga ishonchdir. O'z-o'zini hurmat qilish o'zi haqidagi e'tiqodlarni (masalan, „men sevaman“, „men loyiqman“), shuningdek, g'alaba, umidsizlik, mag'rurlik va uyat kabi hissiy holatlarni o'z ichiga oladi.



Xavotirga ta'sir etuvchi omillar

asab tizimi;
gormonal o'zgarishlar;
davomiy stresslar;
qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki
yolg'izlik;
o'tmishdagi salbiy tajribalar;
uyqusizlik, organizm zo'riqishi, vitamin
yetishmovchiligi.

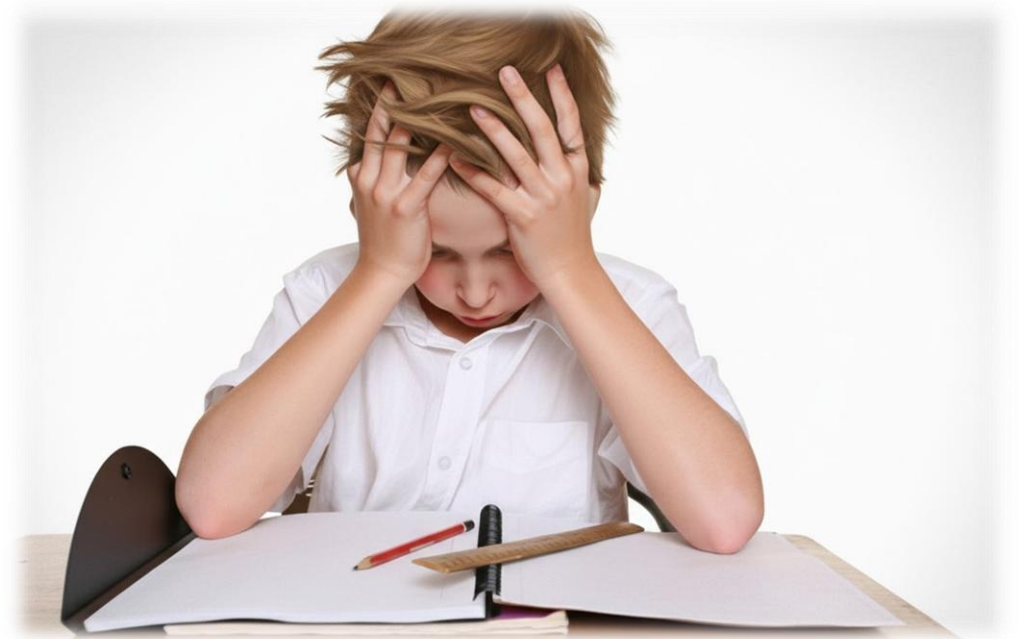


Xavotirning sabablari

noma'lumlikdan qo'rqish;
yuqori talablar va o'zini baholashdagi
qat'iy mezonlar;
ijtimoiy bosim.



Psixologik stress — bu har doim ham salbiy holat emas, baʼzan u organizmga ijobiy taʼsir koʻrsatishi ham mumkin. Qisqa muddatli stress holati organizmda gormonlar (adrenalin, kortizol) ishlab chiqarilishini faollashtiradi va immun hujayralari faoliyatini kuchaytiradi.





xotira
yaxshilanadi;



immun
himoya
kuchayadi;

to'qimalarning
tiklanish
tezligi ortadi;

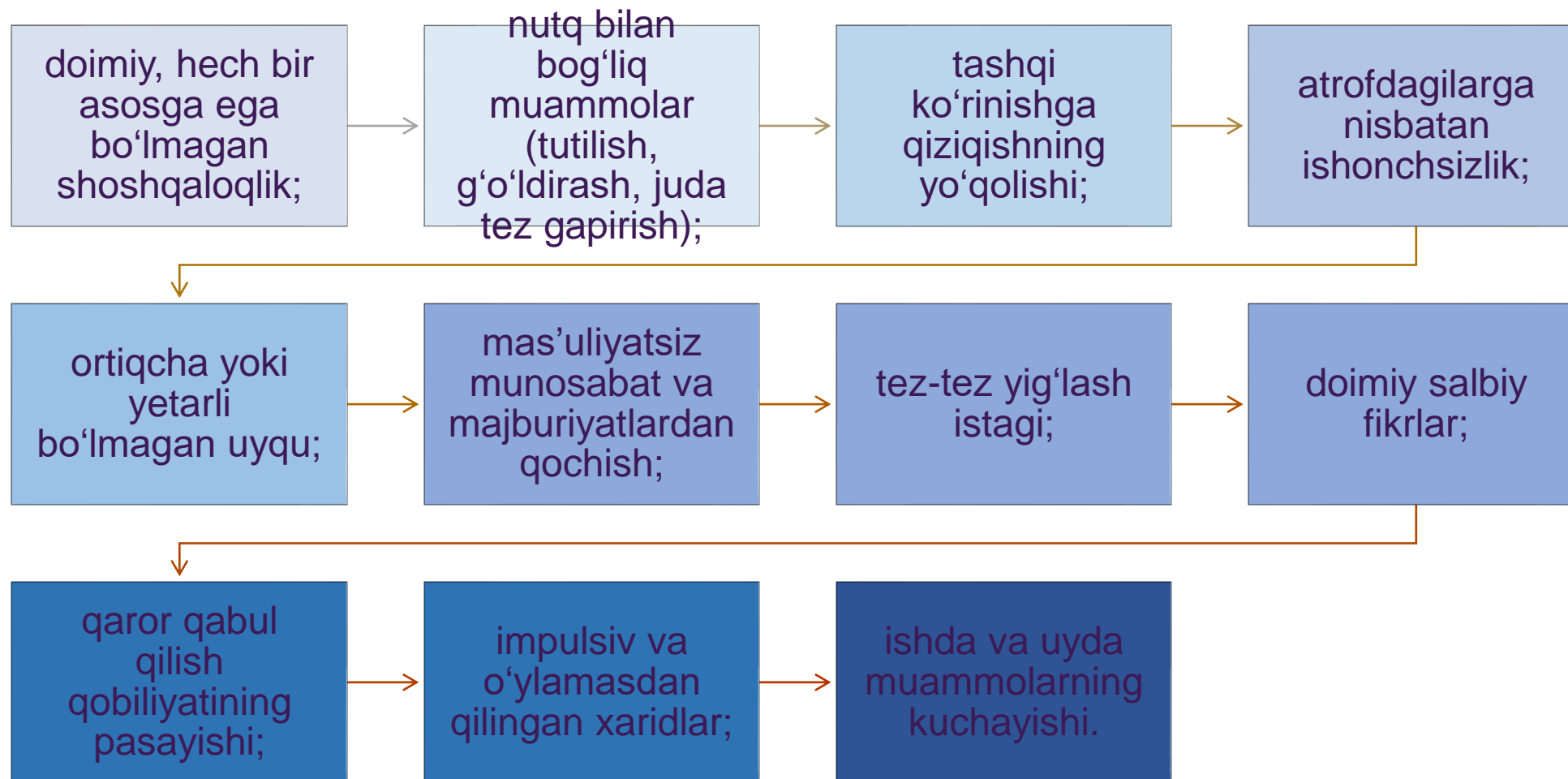


aqliy faoliyat
faollashadi;

markaziy
asab tizimi
bardoshlilik
oshadi;

sezgi a'zolari
faoliyati
yaxshilanadi.

STRESSNING XULQ-ATVORIIY BELGILARI



Xavotirni yengishning ba'zi samarali yo'llari

Fikrni boshqarish.

Xavotirni kuchaytiradigan noxush fikrlar o'rniga ijobiy, konstruktiv va haqiqatga mos fikrlarni shakllantirish muhim. Ongni ijobiy mazmunga yo'naltirish tashvish darajasini pasaytiradi.



“O‘ylashni to‘xtatish” texnikasi

Bezovtalikni kuchaytiradigan fikrlar paydo bo‘lganda ularni ongli ravishda “to‘xtatish” va sog‘lom, realistik fikrlar bilan almashtirish mumkin. Bu usul fikr oqimini nazorat qilishga yordam beradi.



Jismoniy faollik

Sport va muntazam jismoniy mashqlar xavotir darajasini sezilarli kamaytiradi. Harakat organizmda stress gormonlarini pasaytirib, kayfiyatni yaxshilovchi endorfinlarning ishlab chiqarilishini faollashtiradi.



Xavotirlikni kamaytirishning samarali yo‘llari

- “Men hozir bezovtaman, bu normal” deb anglash hissiy bosimni kamaytiradi.

His-tuyg‘ularingizni tan oling.

“Bu yer va hozir”ga qayting.

- Hozirgi daqiqaga e’tibor qarating: oyoq ostidagi polni his qilish, biror hidni sezish, osmonni kuzatish — ongni barqarorlashtiradi.

- “4–7–8” texnikasini sinab ko‘ring:
4 soniya — nafas oling,
7 soniya — ushlab turing,
8 soniya — chiqarib yuboring.
Bu usul stressni sezilarli kamaytiradi.

Chuqur nafas oling.

Refleksiv xarita

t/r	Savol	Shaxsiy javob
1.	O'zingizdagi qanday fazilatlarni qadrlaysiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
2	O'zingizda qanday fazilatlarni yaxshilashni xohlaysiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
3	Sizning sevimli rangingiz qanday?	<hr/> <hr/> <hr/>
4	Siz oilada nechanchi farzandsiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
5	Sizni uyda qanday chaqirishadi?	<hr/> <hr/> <hr/>
6	Do'stlaringizning ismlari nima?	<hr/> <hr/> <hr/>
7	Do'stlaringiz sizni nima deb atashadi?	<hr/> <hr/> <hr/>

t/r	Savol	Shaxsiy javob
9	Sinfda o'zingizni qanday his qilyapsiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
10	Sinfdozlaringiz sizni nima deb atashadi?	<hr/> <hr/> <hr/>
11	Qaysi vaqtlarda o'zingizni baxtli va quvnoq his qilasiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
12	Quvonchingiz va yaxshi kayfiyatingizni kim bilan baham ko'rasiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
13	Xafa bo'lganmisiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
14	G'amgin bo'lganingizda, kimdan yordam so'raysiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
15	O'zingizni yolg'iz his qilgan vaqtlaringiz bo'ladimi?	<hr/> <hr/> <hr/>

t/r	Savol	Shaxsiy javob
16	Jahlingiz chiqqan paytlar bormi?	<hr/> <hr/> <hr/>
17	Jahlingiz chiqqanda nima qilasiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
18	Boshqalar bilan ziddiyatlaringiz bormi?	<hr/> <hr/> <hr/>
19	Odatda ziddiyatli vaziyatda o'zingizni qanday tutasiz?	<hr/> <hr/> <hr/>
20	Sizning sevimli mashg'ulotingiz qaysi?	<hr/> <hr/> <hr/>
21	Bo'sh vaqtingizni qanday o'tkazasiz?	<hr/> <hr/> <hr/>



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



Ishtirokingiz uchun rahmat!