MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESS VA UNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Choriyeva Ruqiya Ikromovna
Samarqand viloyati Oqdaryo tumani 49-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarida uchraydigan stress holatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda o‘quvchi shaxsiga ko‘rsatadigan psixologik ta’siri yoritilgan. Shuningdek, stressning o‘quvchilarning emotsional holati, xulq-atvori, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’siri tahlil qilingan. Maktab psixologi tomonidan stressni aniqlash, oldini olish va boshqarishda qo‘llaniladigan psixologik metodlar, jumladan, suhbat, relaksatsiya mashqlari, treninglar, art-terapiya va psixologik maslahatlarning ahamiyati haqida fikr yuritilgan. O‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda stressga bardoshliligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, maktab o‘quvchilari, psixologik holat, emotsional zo‘riqish, psixologik yordam, relaksatsiya, stressni boshqarish, psixologik trening, art-terapiya, ruhiy salomatlik, motivatsiya, psixologik maslahat.

Kirish

Hozirgi kunda jamiyatda yuz berayotgan tezkor ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o‘zgarishlar inson ruhiyatiga turlicha ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar bunday o‘zgarishlarga nisbatan sezgir bo‘lib, ular turli psixologik bosim va emotsional zo‘riqishlarga duch kelmoqdalar. O‘quv yuklamalarining ortishi, ota-onalar va o‘qituvchilarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan munosabatlar, imtihonlar, kelajak haqida qayg‘urish hamda ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri o‘quvchilarda stress holatining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois maktab o‘quvchilarida stress muammosini o‘rganish va

uni boshqarishning samarali psixologik usullarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Stress — bu inson organizmining turli tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi bo‘lib, u ma’lum darajada tabiiy holat sanaladi. Biroq stressning uzoq davom etishi yoki kuchli darajada namoyon bo‘lishi o‘quvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatda bolalarda diqqatning pasayishi, tez charchash, xavotir, qo‘rquv, agressivlik, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Natijada o‘quvchilarning darslarni o‘zlashtirishi, ijtimoiy faolligi va tengdoshlari bilan munosabatlari ham yomonlashadi.

Maktab davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo‘lib, aynan shu davrda bolaning shaxsiyati, xarakteri va dunyoqarashi shakllanadi. Shu sababli o‘quvchilarning ruhiy salomatligini asrash, ularda stressga bardoshlilikni rivojlantirish hamda emotsional barqarorlikni shakllantirish muhim vazifalardan biridir. Bu jarayonda maktab psixologining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Psixolog o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganadi, stress sabablarini aniqlaydi va ularga mos psixologik yordam choralarini tashkil etadi. Stressni boshqarishda psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, suhbat, art-terapiya, musiqaterapiya, nafas mashqlari va motivatsion metodlar samarali vosita hisoblanadi. Ushbu usullar orqali o‘quvchilarda o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, muammolarga ijobiy yondashish va ruhiy bosimlarga bardosh berish ko‘nikmalari shakllanadi. Ayniqsa, maktab va oiladagi sog‘lom psixologik muhit o‘quvchilarning stress darajasini kamaytirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning faqat bilim darajasiga emas, balki ularning psixologik farovonligi va ruhiy salomatligiga ham katta e’tibor qaratilmoqda. Chunki ruhiy jihatdan sog‘lom va emotsional barqaror o‘quvchi jamiyatning faol, bilimli va ijodkor a’zosi sifatida shakllanadi.

Asosiy qism

Maktab o‘quvchilarida stress holati turli omillar ta’sirida yuzaga keladi va bu holat ularning ruhiy, emotsional hamda jismoniy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stress inson organizmining murakkab vaziyatlarga nisbatan tabiiy reaksiyasi bo‘lsa-da, uning uzoq davom etishi yoki kuchli namoyon bo‘lishi o‘quvchilarning kundalik faoliyatida muammolarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar hissiy jihatdan sezgir bo‘lganliklari sababli turli ruhiy bosimlarga tez ta’sirchan bo‘ladilar. O‘quvchilarda stressni yuzaga keltiruvchi omillar turlicha bo‘lishi mumkin. Eng avvalo, o‘quv yuklamalarining ortishi, nazorat ishlari, imtihonlar va yuqori baho olishga bo‘lgan intilish stressning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ayrim hollarda ota-onalar tomonidan qo‘yiladigan ortiqcha talablar ham bolalarda kuchli ruhiy bosimni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi kelishmovchiliklar, oiladagi nizolar, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri va kelajak haqidagi xavotirlar ham stressning kuchayishiga sabab bo‘ladi.

Stress holati o‘quvchilarda turli ko‘rinishda namoyon bo‘ladi. Ba’zi bolalarda xavotir, qo‘rquv, tushkunlik va o‘ziga ishonchsizlik kuzatilsa, boshqalarida jahldorlik, agressivlik yoki atrofdagilar bilan muloqotdan qochish holatlari paydo bo‘ladi. Shuningdek, stress jismoniy holatga ham ta’sir etib, bosh og‘rig‘i, uyqusizlik, tez charchash, ishtahaning pasayishi kabi belgilarni yuzaga keltiradi. Bu esa o‘quvchilarning darslarni o‘zlashtirish darajasi pasayishiga, diqqat va xotira faoliyatining susayishiga olib keladi. Maktab psixologi o‘quvchilarda stressni aniqlash va uni bartaraf etishda muhim rol o‘ynaydi. Psixolog avvalo o‘quvchilarning psixologik holatini kuzatadi va turli diagnostik metodlar orqali stress darajasini aniqlaydi. Suhbat, so‘rovnoma, test va kuzatish metodlari yordamida stressning kelib chiqish sabablari o‘rganiladi. Shundan so‘ng o‘quvchilarga individual yoki guruh shaklida psixologik yordam ko‘rsatiladi.

Stressni boshqarishda relaksatsiya mashqlari samarali usullardan biri hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish texnikalari va meditatsiya o‘quvchilarning emotsional holatini tinchlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, chuqur va ritmik nafas olish mashqlari organizmdagi zo‘riqishni kamaytirib, asab tizimini tinchlantiradi. Bunday mashqlar muntazam bajarilganda o‘quvchilarda ruhiy barqarorlik shakllanadi. Psixologik treninglar ham stressni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi. Treninglar davomida o‘quvchilarda muloqot ko‘nikmalari, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, muammolarni hal qilish va ijobiy fikrlash qobiliyatlari rivojlantiriladi. Guruhli treninglar o‘quvchilarning jamoaga moslashuvini yaxshilaydi, o‘zaro ishonch va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratadi. Bu esa ularning emotsional holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Art-terapiya stressni boshqarishning samarali psixologik usullaridan biri bo‘lib, u rasm chizish, musiqa, ertak yoki ijodiy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarning ichki hissiyotlarini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Ayniqsa, o‘z fikrini ochiq ayta olmaydigan yoki tortinchoq bolalar uchun art-terapiya juda foydali hisoblanadi. Ushbu usul orqali bolalarda salbiy hissiyotlar kamayadi va ijobiy emotsiyalar shakllanadi. Stressni kamaytirishda ota-onalar va o‘qituvchilarning ham o‘rni katta. Oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, bolani qo‘llab-quvvatlash, uning qiziqishlari va imkoniyatlarini inobatga olish stressning oldini olishga yordam beradi. O‘qituvchilar esa o‘quvchilarga haddan tashqari bosim o‘tkazmasdan, rag‘batlantirish va motivatsiya orqali ularni qo‘llab-quvvatlashlari zarur. Ota-ona, o‘qituvchi va psixologning o‘zaro hamkorligi o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, o‘quvchilarning kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish, sport bilan shug‘ullanish, yetarli dam olish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ham stressni kamaytiruvchi omillardan biridir. Jismoniy faollik inson organizmida quvonch gormonlari ajralishini kuchaytiradi va emotsional holatni yaxshilaydi. Shu sababli o‘quvchilarni sport, san’at va turli ijodiy to‘garaklarga jalb qilish ularning

ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Maktab o‘quvchilarida stress muammosiga befarq qarab bo‘lmaydi. Chunki stressning kuchayishi nafaqat o‘quvchilarning bilim olish jarayoniga, balki ularning shaxs sifatida shakllanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois maktab psixologi tomonidan stressni boshqarishning samarali psixologik usullarini qo‘llash, o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam nazorat qilish va ularga psixologik yordam ko‘rsatish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida stress bugungi kunda keng uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ta’lim yuklamalarining ortishi, imtihonlar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda kelajak haqidagi xavotirlar o‘quvchilarda emotsional zo‘riqishni yuzaga keltiradi. Stressning uzoq davom etishi esa o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli o‘quvchilarda stress holatini o‘z vaqtida aniqlash va uni boshqarish bo‘yicha samarali psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda maktab psixologining o‘rni beqiyos bo‘lib, u o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganadi, stress sabablarini aniqlaydi va mos psixologik metodlar asosida yordam beradi. Relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar, art-terapiya, suhbat va maslahatlar stressni kamaytirishda samarali vositalar hisoblanadi. Bundan tashqari, ota-onalar va o‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlashi, sog‘lom psixologik muhit yaratishi ham o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilarning qiziqishlari va individual xususiyatlarini inobatga olish, ularni rag‘batlantirish hamda ijobiy munosabat bildirish stressning oldini olishga yordam beradi. Demak, maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligini asrash va stressga bardoshliligini oshirish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Stressni boshqarishning samarali psixologik usullarini amaliyotda keng qo‘llash orqali

o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilash, ularning bilim olishga bo‘lgan qiziqishini oshirish hamda sog‘lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.