O‘QUVCHILARDA STRESS HOLATLARINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA PSIXOLOGIK YORDAM USULLARI

Vasiyeva Go’zal Ismatullayeva

Navoiy viloyati Xatirchi tumani 33-umumiy o’rta ta’lim maktabi psixologi

Abdurahmonova Guljahon Faxriddinovna

Navoiy viloyati Xatirchi tumani 33-umumiy o’rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarda stress holatlarining yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik holatga ta’siri hamda stressni bartaraf etishda qo‘llaniladigan psixologik yordam usullari yoritilgan. Ta’lim jarayonidagi yuklamalar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlar va axborot texnologiyalarining ortiqcha ta’siri o‘quvchilarda ruhiy zo‘riqishlarni keltirib chiqaruvchi omillar sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada stressning oldini olish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish, relaksatsiya mashqlari, suhbat, trening va psixologik maslahat metodlarining samaradorligi haqida fikr yuritilgan. O‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda maktab psixologi, o‘qituvchi hamda ota-onalarning hamkorligi muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, o‘quvchi psixologiyasi, ruhiy zo‘riqish, emotsional holat, psixologik yordam, relaksatsiya, motivatsiya, maktab psixologi, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika, ta’lim jarayoni, korreksion yondashuv.

Kirish

Ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning psixologik holati ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktab yoshidagi bolalar o‘quv jarayonida turli xil ichki va tashqi omillar ta’sirida stress holatiga tushishlari

mumkin. Bu holat ularning o‘qishga bo‘lgan munosabatiga, xulq-atvoriga, emotsional barqarorligiga hamda umumiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Stress – bu organizmning murakkab vaziyatlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi bo‘lib, u ijobiy (motivatsiyani oshiruvchi) yoki salbiy (zo‘riqish, charchoq, bezovtalik keltiruvchi) ko‘rinishda namoyon bo‘lishi mumkin. Maktab o‘quvchilarida stress ko‘pincha o‘quv yuklamasining ortishi, baholash jarayonlari, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, oila ichidagi nizolar hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi kabi omillar natijasida yuzaga keladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida psixologik o‘zgarishlar kuchaygani sababli, stressga nisbatan sezuvchanlik ham ortadi. Bu davrda o‘quvchilar emotsional jihatdan beqaror bo‘lishi, tez asabiylashishi yoki o‘z ichiga yopilib qolishi mumkin. Shu sababli maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarda stressni erta aniqlash, uning oldini olish va samarali boshqarish usullarini qo‘llashdan iboratdir.

Asosiy qism

Hozirgi zamon ta’lim tizimida o‘quvchilarning bilim olish jarayonidagi faolligi bilan bir qatorda ularning ruhiy salomatligini saqlash ham muhim masalalardan biri hisoblanadi. Turli ichki va tashqi omillar ta’sirida o‘quvchilarda stress holatlari yuzaga kelmoqda. Stress inson organizmining murakkab vaziyatlarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasi bo‘lib, uzoq davom etgan holatlarda bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda stressning kuchayishi ularning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini pasaytiradi, diqqat va xotira jarayonlarini susaytiradi hamda ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. O‘quvchilarda stress holatlarining kelib chiqishiga sabab bo‘luvchi omillar turlicha bo‘lib, ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillarga ajratiladi. Eng avvalo, ta’lim yuklamalarining ortib borishi o‘quvchilarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Ko‘plab uy vazifalari, nazorat ishlari, imtihonlar va yuqori natija talab qilinishi bolada xavotir hissini

paydo qiladi. Ba’zi hollarda ota-onalarning farzandidan ortiqcha talab qo‘yishi yoki uni boshqa bolalar bilan taqqoslashi ham stressning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Natijada o‘quvchi o‘ziga bo‘lgan ishonchni yo‘qota boshlaydi va emotsional tushkunlik holati yuz beradi. Oiladagi nosog‘lom psixologik muhit ham stressning muhim sabablaridan biridir. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, farzandga yetarli e’tibor berilmasligi, oiladagi zo‘ravonlik yoki iqtisodiy qiyinchiliklar bolaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatda o‘quvchi o‘zini himoyasiz his qiladi, ichki xavotir kuchayadi va bu holat uning kundalik faoliyatida namoyon bo‘la boshlaydi. Ayrim o‘quvchilarda jahldorlik, tajovuzkorlik yoki aksincha, tortinchoqlik va yolg‘izlikka moyillik kuzatiladi. Shuningdek, tengdoshlar bilan bo‘ladigan munosabatlar ham o‘quvchining emotsional holatiga kuchli ta’sir qiladi. Jamoaga moslasha olmaslik, kamsitilish, masxara qilinish yoki do‘stlar bilan kelishmovchiliklar bolada kuchli ruhiy zo‘riqishni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida tengdoshlarning fikri muhim ahamiyat kasb etgani sababli bunday muammolar stressning yanada kuchayishiga olib keladi. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ko‘p ishlatilishi ham bolalarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual olamdagi salbiy axborotlar, internet qaramlik va kiberbulling holatlari o‘quvchilarda emotsional beqarorlikni keltirib chiqarmoqda.

Stress holatlarining o‘quvchilar hayotiga salbiy ta’siri turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Bunday o‘quvchilarda uyqusizlik, tez charchash, diqqatning pasayishi, darslarni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar kuzatiladi. Ayrim hollarda esa bosh og‘rig‘i, ishtahaning buzilishi yoki psixosomatik kasalliklar paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli stress holatlarini erta aniqlash va o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim hisoblanadi.

Stressning paydo bo‘lishi o‘quvchining yosh xususiyatlari, shaxsiy psixologik holati hamda ijtimoiy muhit bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, maktab

davrida bola doimiy ravishda o‘quv yuklamasi, nazorat ishlari, imtihonlar, o‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlar kabi omillar bilan to‘qnash keladi. Bu holatlar uning psixologik zo‘riqish darajasini oshirishi mumkin. Stressning asosiy sabablari quyidagilar hisoblanadi: o‘quv materiallarining murakkabligi va hajmining ko‘pligi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, ota-onaning yuqori talab qo‘yishi, tengdoshlar orasida o‘zini tasdiqlashga intilish hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar. Bundan tashqari, oilaviy muhitdagi nizolar va e’tiborsizlik ham o‘quvchida ichki zo‘riqishning kuchayishiga olib keladi. Stress holatining belgilari o‘quvchilarda turlicha namoyon bo‘ladi. Ular orasida tez charchash, diqqatning pasayishi, asabiylik, uyqu buzilishi, ishtahaning o‘zgarishi, o‘qishga qiziqishning kamayishi va o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar kuzatiladi. Ba’zi hollarda esa o‘quvchi o‘zini jamiyatdan chetga tortishi yoki tajovuzkor xulq-atvor ko‘rsatishi mumkin. Stressni boshqarishning psixologik usullari o‘quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishda muhim ahamiyatga ega. Birinchi navbatda, psixologik qo‘llab-quvvatlash va ishonchli muhit yaratish zarur. Maktab psixologi o‘quvchi bilan individual suhbatlar o‘tkazib, uning ichki kechinmalarini tushunishga harakat qilishi lozim. Bu jarayonda empatiya va faol tinglash usullari muhim o‘rin tutadi. Ikkinchi muhim usul – relaksatsiya va nafas olish mashqlari. Oddiy nafasni boshqarish texnikalari, meditatsiya elementlari va mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari o‘quvchining asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik treninglar va guruhiy mashg‘ulotlar orqali bolalarda ijobiy fikrlashni shakllantirish ham samarali hisoblanadi. Uchinchi yo‘nalish sifatida vaqtni to‘g‘ri boshqarish (time management) ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir. O‘quvchilarga dars tayyorlash, dam olish vaqti va kundalik faoliyatni rejalashtirishni o‘rgatish stress darajasini sezilarli kamaytiradi. Bu ularda mas’uliyat va mustaqillikni ham shakllantiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik ham stressni kamaytirishda katta rol o‘ynaydi. Sport bilan shug‘ullanish, ochiq havoda sayr qilish va harakatli o‘yinlar bolaning emotsional holatini yaxshilaydi

hamda psixologik zo‘riqishni kamaytiradi. Maktab psixologining yana bir muhim vazifasi ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yishdir. Oila va maktab o‘rtasidagi sog‘lom aloqa o‘quvchining psixologik barqarorligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Ota-onalarga bolaga nisbatan ortiqcha bosim o‘tkazmaslik, uni qo‘llab-quvvatlash va ijobiy muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar berilishi lozim. Maktab o‘quvchilarida stressni boshqarish murakkab, ammo juda muhim jarayondir. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik yordam, zamonaviy usullar va hamkorlikdagi yondashuv orqali o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash va ularning muvaffaqiyatli rivojlanishiga erishish mumkin.

Maktab psixologi ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik salomatligini ta’minlash, ularning emotsional barqarorligini qo‘llab-quvvatlash va stress holatlarini erta aniqlash hamda oldini olishda muhim o‘rin tutadi. Maktab psixologining asosiy vazifasi o‘quvchilarda stressni faqat bartaraf etish emas, balki uning oldini olish, sog‘lom psixologik muhit yaratish va bolalarning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashdan iboratdir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida stress holati ta’lim jarayonining ajralmas psixologik omillaridan biri bo‘lib, u o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Stressning o‘z vaqtida aniqlanmasligi va to‘g‘ri boshqarilmasligi o‘quvchilarda motivatsiyaning pasayishi, o‘qishga nisbatan befarqlik, asabiylik hamda turli xulqiy muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois, maktab sharoitida psixologik xizmatni samarali tashkil etish juda muhimdir. O‘quvchilarda stressni kamaytirish va uni boshqarish uchun psixologik treninglar, individual maslahatlar, relaksatsiya mashqlari, ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar muntazam olib borilishi lozim. Bunday yondashuvlar bolalarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga va ularning ichki

resurslarini faollashtirishga yordam beradi. Shuningdek, oila, maktab va psixolog o‘rtasidagi hamkorlik ham stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalarning farzandiga nisbatan qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, o‘qituvchilarning esa tushunuvchan va rag‘batlantiruvchi yondashuvi o‘quvchilarda xavfsiz psixologik muhitni shakllantiradi. Bu esa o‘z navbatida ularning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va muvaffaqiyatga erishishiga zamin yaratadi. Umuman olganda, maktab o‘quvchilarida stressni boshqarish nafaqat psixologning, balki butun ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik yordam va kompleks yondashuv orqali o‘quvchilarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash, ularni kelajakda mustaqil va barqaror shaxs sifatida shakllantirish 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.