MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA STRESS VA UNI YENGISH USULLARI

Rajabova Musharrafxon Muxiddinova

Piskent tumani 35- umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarda stress holatining yuzaga kelish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda stressni yengish usullari ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Bolalarda stressning paydo bo‘lishiga o‘quv yuklamasi, ijtimoiy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar va oilaviy omillar ta’siri tahlil qilingan. Stressning bolaning emotsional holati, xulq-atvori va o‘quv faoliyatiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri ochib berilgan. Shuningdek, stressni kamaytirish va uni bartaraf etishda psixologik qo‘llab-quvvatlash, dam olish texnikalari, ijobiy fikrlashni shakllantirish hamda ota-ona va pedagoglar hamkorligining ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, maktab yoshidagi bolalar, psixologik zo‘riqish, emotsional holat, o‘quv jarayoni, stress sabablari, stressni yengish, psixologik yordam, ijobiy fikrlash, ota-ona qo‘llab-quvvatlashi, pedagogik yondashuv.

Kirish

Maktab yoshidagi bolalar hayoti o‘quv jarayoni, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy rivojlanishning faol bosqichi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda bola nafaqat bilim oladi, balki atrof-muhitga moslashadi, o‘z o‘rnini topishga harakat qiladi hamda turli psixologik o‘zgarishlarni boshdan kechiradi. Aynan shu jarayonlar bolalarda stress holatining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Stress – bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasi bo‘lib, u bolalarda emotsional beqarorlik, diqqatning

pasayishi, xulq-atvor o‘zgarishlari hamda o‘quv faoliyatining susayishi bilan namoyon bo‘ladi. Maktab yoshidagi bolalarda stress ko‘pincha o‘quv yuklamasining ortishi, nazorat ishlari va imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda oilaviy muhitdagi kelishmovchiliklar natijasida yuzaga keladi. Bugungi zamonaviy ta’lim tizimida bolalardan yuqori natijalar va tezkor o‘zlashtirish talab etilishi ularning ruhiy holatiga qo‘shimcha bosim yaratadi. Ba’zi bolalar bu talablarni yengil qabul qilsa, boshqalari uchun bu holat kuchli stress, xavotir va o‘ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Natijada, bolalarda charchoq, asabiylik, uyqu buzilishi va motivatsiyaning pasayishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Shu sababli, maktab yoshidagi bolalarda stress holatini o‘rganish, uning asosiy sabablarini aniqlash hamda uni yengish usullarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Stressni to‘g‘ri boshqarish nafaqat bolaning ruhiy salomatligini saqlashga, balki uning ta’lim jarayonida samarali rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi maktab yoshidagi bolalarda stress holatining psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, uning yuzaga kelish sabablarini ochib berish hamda stressni yengishning samarali usullarini ilmiy asosda yoritishdan iboratdir.

Asosiy qism

Maktab yoshidagi bolalarda stress holati ularning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan murakkab emotsional holat hisoblanadi. Stressning yuzaga kelishi ko‘pincha tashqi muhit omillari va bolaning individual psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, u o‘quv faoliyati va ijtimoiy moslashuv jarayoniga bevosita ta’sir qiladi. Avvalo, bolalarda stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillardan biri o‘quv jarayoni yuklamasidir. Darslarning ko‘pligi, nazorat ishlari, testlar va baholash jarayonlari bolalarda xavotir va qo‘rquv hissini kuchaytiradi. Ayrim bolalar muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqib, doimiy ruhiy zo‘riqish holatida bo‘ladilar. Bu esa diqqatni jamlash, xotira va fikrlash jarayonining

susayishiga olib keladi. Ikkinchi muhim omil – tengdoshlar bilan munosabatlar. Bolalar o‘rtasidagi do‘stlik va ijtimoiy aloqalar ularning emotsional holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Kamsitilish, masxara qilish, ijtimoiy rad etilish yoki kelishmovchiliklar bolalarda stressni kuchaytiradi. Bunday holatlar bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirib, yolg‘izlik hissini yuzaga keltiradi. Shuningdek, oilaviy muhit ham stressning muhim sababi hisoblanadi. Oiladagi nizolar, ota-onalar o‘rtasidagi kelishmovchiliklar yoki bolaga nisbatan ortiqcha talabchanlik uning ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi. Ota-ona tomonidan yetarli e’tibor va qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi bolalarda ichki bosim va xavotirni kuchaytiradi. Stress holati bolalarda turli psixologik va fiziologik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Psixologik jihatdan ular asabiylik, qo‘rquv, tushkunlik, tez jahllanish va motivatsiyaning pasayishini boshdan kechiradi. Fiziologik jihatdan esa bosh og‘rig‘i, charchoq, uyqu buzilishi, ishtahaning o‘zgarishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Bu belgilar bolaning umumiy holatiga va o‘qish samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi. Bolalarda stressni yengish uchun bir qator samarali psixologik usullar mavjud. Birinchidan, dam olish va relaksatsiya mashqlari (chuqur nafas olish, tana bo‘shashtirish mashqlari) asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Ikkinchidan, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va kun tartibini shakllantirish stress darajasini kamaytiradi. Uchinchi muhim usul – ijobiy fikrlashni rivojlantirish bo‘lib, bu bolalarda o‘ziga ishonchni oshiradi va qiyinchiliklarga bardoshli bo‘lishga yordam beradi. Bundan tashqari, ota-onalar va pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi juda muhimdir. Ota-onalar bolani tinglashi, unga tushunish bilan yondashishi va ortiqcha bosim o‘tkazmasligi lozim. O‘qituvchilar esa dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratib, har bir bolaning individual xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Maktab psixologi bilan muntazam ishlash ham stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarda stress keng tarqalgan psixologik holat bo‘lib, ularning rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Biroq to‘g‘ri yondashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash va samarali

yengish usullari orqali stressni kamaytirish va bolaning ruhiy barqarorligini ta’minlash mumkin.

Xulosa

Maktab yoshidagi bolalarda stress holati ularning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan muhim muammolardan biridir. O‘rganishlar shuni ko‘rsatadiki, stress asosan o‘quv yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda oilaviy muhitdagi beqarorlik kabi omillar natijasida yuzaga keladi. Ushbu holat bolalarda asabiylik, qo‘rquv, tushkunlik va motivatsiyaning pasayishi kabi psixologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, stressni erta aniqlash va unga nisbatan to‘g‘ri yondashuvni shakllantirish bolaning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Dam olish texnikalari, ijobiy fikrlashni rivojlantirish, kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash stressni yengishda samarali vositalar hisoblanadi. Ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi bu jarayonda hal qiluvchi o‘rin tutadi. Bolaga nisbatan tushunish, e’tibor va qo‘llab-quvvatlash uning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish esa bolalarning o‘qishga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalarda stressni kamaytirish va uning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Oila, maktab va psixologik xizmatlarning hamkorligi orqali bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning barkamol rivojlanishini ta’minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: O‘zbekiston Faylasuflari Milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

2. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..

3. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.

4. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.

5. Muslimov N.A. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.

6. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.

7. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.

8. Abduraxmonov F.X. **Ta’limda psixologik xizmat.** – Toshkent: Fan, 2021

9. Internet ma’lumotlari