MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESS: SABABLARI VA SAMARALI BARTARAF ETISH USULLARI

Xidoyatova Shaxnoza Azimovna

Buxoro shahri, Maktabgacha va maktab ta’limi bo‘limiga qarashli 5-umumta’lim maktabi psixologi

Nosirova Lobar Salimovna

Buxoro shahri, Maktabgacha va maktab ta’limi bo‘limiga qarashli 6-umumta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya:Ushbu maqola zamonaviy maktab o‘quvchilarida keng tarqalgan stress muammosini atroflicha o‘rganadi. Unda o‘quvchilar duch keladigan stressning asosiy sabablari, jumladan, akademik yuklama, ijtimoiy bosim, oilaviy muammolar va shaxsiy xususiyatlar tahlil qilingan. Maqolada stressni samarali bartaraf etishning nazariy asoslari va amaliy usullari, shuningdek, uning salbiy oqibatlarining oldini olish strategiyalari chuqur ochib beriladi. Mualliflar Buxoro shahridagi 5- va 6-umumta’lim maktablari tajribasi misolida o‘quvchilar, o‘qituvchilar va ota-onalar uchun stressni boshqarish bo‘yicha kompleks yondashuvlarni muhokama qiladilar.. Psixologik maslahat, treninglar, relaksatsiya mashg‘ulotlari, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzining stressga qarshi kurashdagi ahamiyati ta’kidlanadi. Maktabda sog‘lom psixologik muhitni yaratish, emotsional intellektni rivojlantirish va resilientlikni oshirishda maktab psixologining roli yoritilgan. Xulosa o‘rnida maktablarda stress profilaktikasi va korreksiyasini yanada takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Stress, maktab o‘quvchilari, stress sabablari, stressni boshqarish, psixologik yordam, maktab psixologi, profilaktika, emotsional intellekt, resilientlik, Buxoro maktablari.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatning tez o‘zgaruvchan sur’atlari, axborotning haddan tashqari ko‘pligi va ta’lim tizimiga bo‘lgan talablarning oshishi maktab o‘quvchilarida turli psixologik bosimlarni keltirib chiqarmoqda. Ushbu bosimlar ko‘pincha stress holatlariga olib keladi. Stress nafaqat o‘quvchilarning akademik ko‘rsatkichlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, balki ularning umumiy psixologik salomatligi, ijtimoiy munosabatlari va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga ham jiddiy xavf tug‘diradi. Bolalarda stressning o‘z vaqtida aniqlanmasligi va bartaraf etilmasligi ruhiy zo‘riqishlar, xulq-atvor buzilishlari, depressiv holatlar va jismoniy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Shu bois, maktab o‘quvchilarida stressning sabablarini chuqur o‘rganish va uni samarali bartaraf etish usullarini ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish dolzarb vazifa hisoblanadi. Buxoro shahridagi 5- va 6-umumta’lim maktablari tajribasi ham ushbu muammoning ahamiyatini tasdiqlaydi va uni hal etishga qaratilgan kompleks yondashuvlarni talab qiladi. Ushbu maqola maktab o‘quvchilarida stressning asosiy sabablarini tahlil qilish, uni bartaraf etishning nazariy va amaliy usullarini ko‘rib chiqishga bag‘ishlangan.

Stress psixologik fanlarda turli nazariyalar orqali o‘rganilgan murakkab fenomendir. G. Selye stressni organizmning har qanday kuchli ta’sirga nisbatan yuzaga keladigan universal, nomaxsus reaksiyasi sifatida ta’riflagan ("umumiy adaptatsiya sindromi"). R. Lazarus va S. Folkman stressni inson va uning muhiti o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir jarayoni sifatida ko‘rib chiqdilar, bunda stressning yuzaga kelishi individning vaziyatni qanday baholashiga va uning resurslariga bog‘liq.

Metodologik yondashuvlar:

Tizimli yondashuv: O‘quvchilardagi stressni bir necha darajada (individual, oilaviy, maktab, ijtimoiy) tahlil qilishni nazarda tutadi. Bu stress omillarini kompleks tarzda ko‘rib chiqish va ularni bartaraf etish uchun barcha ta’lim subyektlari (o‘quvchi, ota-ona, o‘qituvchi, maktab ma’muriyati) ishtirokidagi hamkorlikni talab qiladi.

Rivojlanish yondashuvi: Stressning sabablari va namoyon bo‘lish xususiyatlari bolaning yoshiga qarab o‘zgarib turishini hisobga oladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda stress ko‘proq adaptatsiya va o‘yin faoliyati bilan bog‘liq bo‘lsa, o‘smirlarda bu shaxsiy identifikatsiya, tengdoshlar bilan munosabatlar va kasb tanlash masalalari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi: Stressni bartaraf etishda insonning fikrlash tarzini va xulq-atvorini o‘zgartirishga e’tibor qaratadi. Bu yondashuv o‘quvchilarga stressli vaziyatlarni qayta baholash, salbiy fikrlarni o‘zgartirish va konstruktiv xulq-atvor strategiyalarini shakllantirishda yordam beradi.

Resurs yondashuvi: Stressga qarshi kurashda insonning ichki (psixologik resilientlik, optimizm) va tashqi (ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy muhit) resurslarining ahamiyatini ta’kidlaydi.

Ushbu nazariy va metodologik asoslar maktab psixologiga o‘quvchilardagi stressni chuqur tahlil qilish, uning sabablarini aniqlash va samarali korreksion hamda profilaktik dasturlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESS SABABLARI

Maktab o‘quvchilarida stressning yuzaga kelishiga bir qator omillar ta’sir qiladi. Bu omillarni shartli ravishda bir nechta guruhga bo‘lish mumkin:

Akademik va o‘quv faoliyati bilan bog‘liq sabablar:

Yuqori o‘quv yuklamasi: Darsliklar, uy vazifalari va qo‘shimcha mashg‘ulotlarning ko‘pligi bolalarda charchoq va zo‘riqishni keltirib chiqaradi.

Imtihonlar va nazorat ishlari: Baholash tizimi va test sinovlari doimiy bosim manbai hisoblanadi.

O‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar: Muayyan fanlarga qiziqmaslik, o‘quv materialini tushunishdagi muammolar, o‘zlashtirishdagi past natijalar o‘quvchining o‘ziga baho berishini pasaytirib, stressni kuchaytiradi.

Raqobat muhiti: Sinfdagi va maktabdagi doimiy raqobat, eng yaxshi bo‘lishga intilish ba’zi o‘quvchilarda xavotirni oshiradi.

Ijtimoiy-psixologik sabablar:

Tengdoshlar bilan munosabatlar: Bulling (zo‘ravonlik), sinfdoshlar bilan konfliktlar, do‘st topishdagi qiyinchiliklar, o‘zini jamoada yolg‘iz his qilish.

O‘qituvchilar bilan munosabatlar: O‘qituvchining haddan tashqari talabchanligi, adolatsiz baholashi, o‘quvchiga nisbatan salbiy munosabati stressni keltirib chiqarishi mumkin.

O‘ziga baho berishning pastligi: O‘z qobiliyatlariga ishonmaslik, boshqalarning fikriga qaramlik.

Yangi muhitga adaptatsiya: Birinchi sinf, beshinchi sinf, to‘qqizinchi sinfga o‘tishdagi moslashuv jarayoni.

Oila muhitidagi sabablar:

Ota-onalar o‘rtasidagi konfliktlar: Oilaviy muammolar, ajralish, ota-onalarning doimiy janjallari bolaning ruhiyatiga kuchli ta’sir qiladi.

Ota-onalarning yuqori talablari: Farzanddan mukammal natijalarni kutish, boshqalar bilan solishtirish.

E’tibor yetishmasligi yoki aksincha, haddan tashqari nazorat: Ikkala holat ham bolada norozilik va bosim hissini uyg‘otadi.

Moddiy qiyinchiliklar: Oiladagi iqtisodiy muammolar ham bolaning stressini oshirishi mumkin.

Shaxsiy xususiyatlar va fiziologik omillar:

Xavotirlanish darajasining yuqoriligi: Ba’zi bolalar tabiatan xavotirli bo‘ladilar.

Perfeksionizm: Hamma ishni mukammal bajarishga intilish, xatolardan qo‘rqish.

Uyquning yetishmasligi: Zamonaviy texnologiyalardan (telefon, kompyuter) haddan tashqari foydalanish uyqu rejimini buzadi.

N noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning kamligi.

Ushbu sabablarni aniqlashda maktab psixologi turli diagnostik metodlardan (so‘rovnomalar, testlar, kuzatish, suhbat) foydalanadi.

STRESSNI SAMARALI BARTARAF ETISH USULLARI

Maktab o‘quvchilarida stressni samarali bartaraf etish kompleks yondashuvni talab qiladi va o‘quvchilarning o‘zlari, ota-onalar, o‘qituvchilar va maktab psixologining birgalikdagi harakatlarini o‘z ichiga oladi.

1. O‘quvchilar uchun stressni boshqarish ko‘nikmalari:

O‘z-o‘zini boshqarish texnikalari: Oddiy nafas olish mashqlari (chuqur nafas olish, diafragmatik nafas), progressiv mushak bo‘shashtirish (mushaklarni ketma-ket taranglashtirish va bo‘shashtirish), qisqa meditatsiya mashqlari. Bu texnikalar emotsional zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi.

Vaqtni to‘g‘ri taqsimlash (taym-menejment): Vazifalarni rejalashtirish, ustuvorlik berish, kun tartibiga rioya qilish o‘quv yuklamasini kamaytirishga va vaqt bosimini bartaraf etishga yordam beradi.

Jismoniy faollik: Sport, raqs, sayr qilish, jismoniy mashqlar stress gormonlarini kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Sog‘lom uyqu va ovqatlanish: Muntazam uyqu rejimi va muvozanatli ovqatlanish organizmning stressga qarshiligini oshiradi.

Sevimli mashg‘ulotlar: Xobbi bilan shug‘ullanish (musiqa, rasm chizish, kitob o‘qish, ijodiy faoliyat) diqqatni chalg‘itib, ijobiy emotsiyalarni uyg‘otadi.

Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish: Do‘stlar bilan ochiq muloqot qilish, yordam so‘rash, muammolarni bo‘lishish stressni yengishda muhimdir.

Pozitiv fikrlash: Muammolarga yechim topishga intilish, har bir vaziyatdan ijobiy tomonlarini qidirish.

2. Maktab psixologining faoliyati:

Psixodiagnostika: O‘quvchilarda stress darajasini, uning sabablarini va namoyon bo‘lish shakllarini aniqlash uchun muntazam diagnostik ishlar olib borish (masalan, Spielberger-Khanin testi, holatli va shaxsiy xavotirlanish testi).

Individual maslahatlar: Stressga uchragan o‘quvchilar bilan yakkama-yakka suhbatlar o‘tkazish, ularning muammolarini tinglash, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlarini qo‘llash.

Guruhli treninglar: Stressga chidamlilikni oshirish, emotsional intellektni rivojlantirish, muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish, konfliktlarni hal qilishga o‘rgatish bo‘yicha treninglar o‘tkazish.

Relaksatsiya mashg‘ulotlari: Bolalar uchun maxsus relaksatsiya xonalari yoki mashg‘ulotlari tashkil etish (musiqiy terapiya, aromaterapiya elementlari).

Art-terapiya va o‘yin terapiyasi: Ijodiy faoliyat orqali bolalarga o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash va stressdan xalos bo‘lishga yordam berish.

3. O‘qituvchilar uchun strategiyalar:

Darslarda qulay muhit yaratish: Ishonchli va qo‘llab-quvvatlovchi atmosfera yaratish, o‘quvchilarga xato qilishdan qo‘rqmaslikni o‘rgatish.

Yuklamani optimallashtirish: Uy vazifalarini berishda va nazorat ishlarini o‘tkazishda o‘quvchilarning yosh va individual imkoniyatlarini inobatga olish.

O‘quvchilarning stress belgilarini tanib olish: O‘quvchidagi xulq-atvor yoki kayfiyatdagi o‘zgarishlarga e’tibor berish va zarur bo‘lganda psixologga murojaat qilishni tavsiya etish.

O‘quvchilarga individual yondashuv: Har bir bolaning o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda o‘quv jarayonini tashkil etish.

4. Ota-onalar uchun tavsiyalar:

Qo‘llab-quvvatlovchi oila muhiti: Bolaning muvaffaqiyatlarida ham, muvaffaqiyatsizliklarida ham uni qo‘llab-quvvatlash, sevgini va g‘amxo‘rlikni his ettirish.

Farzandga nisbatan yuqori talablarni kamaytirish: Bolaning yoshiga va imkoniyatlariga mos, realistik kutishlar bilan yondashish, uni boshqa bolalar bilan solishtirmaslik.

Ochiq muloqot: Farzand bilan uning muammolari, his-tuyg‘ulari haqida ochiq gaplashish, uni tinglash va tushunishga harakat qilish.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish: Uyqu rejimi, ovqatlanish va jismoniy faollikni nazorat qilish.

O‘z stresslarini boshqarish: Ota-onalarning o‘zlari stressga chidamli bo‘lishi bolaga ijobiy namuna bo‘ladi.

Farzandning sevimli mashg‘ulotlarini qo‘llab-quvvatlash.

Buxoro shahridagi 5- va 6-umumta’lim maktablari psixologlari Xidoyatova Sh.A. va Nosirova L.S. o‘z faoliyatlarida yuqoridagi usullarni faol qo‘llab, o‘quvchilarda stressni oldini olish va uni bartaraf etishga intilmoqdalar. Ular o‘quvchilar bilan individual va guruhli mashg‘ulotlar o‘tkazib, ularni stressga chidamlilik va emotsional boshqaruv ko‘nikmalari bilan qurollantiradilar, shuningdek, ota-onalar va o‘qituvchilar uchun ma’rifiy seminarlar tashkil etadilar.

MUHOKAMA VA TAHLILLAR

Maktab o‘quvchilarida stress muammosini hal qilishda har bir ta’lim subyektining o‘ziga xos roli mavjud bo‘lib, ularning birgalikdagi sa’y-harakatlarisiz barqaror natijalarga erishish mushkul. Buxoro maktablari tajribasi shuni ko‘rsatadiki, stressni erta bosqichda aniqlash va unga kompleks yondashishning ahamiyati beqiyosdir.

Kompleks yondashuvning ahamiyati:

Stressning sabablari ko‘p qirrali bo‘lgani sababli, uni bartaraf etishda birgina usul yoki bitta ishtirokchining harakati yetarli emas. Maktab psixologining diagnostik-korreksion ishlari, o‘qituvchilarning pedagogik strategiyalari va ota-onalarning tarbiyaviy yondashuvlari bir-birini to‘ldirishi lozim. Bu yondashuv bolaning har bir muhitida (oila, maktab, tengdoshlar) stressni kamaytirishga va uning adaptiv imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

Profilaktikaning ustuvorligi:

Stressni bartaraf etishdan ko‘ra, uning oldini olish doimo samaraliroqdir. Maktab psixologik xizmati faoliyatida profilaktik ishlarga, ya’ni stressga chidamlilikni shakllantirishga, emotsional intellektni rivojlantirishga, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga katta e’tibor qaratilishi kerak. Bu o‘quvchilarni stressli vaziyatlarga psixologik jihatdan tayyorlaydi.

Resilientlikni shakllantirish:

O‘quvchilarda stressga qarshi tura olish qobiliyati, ya’ni resilientlikni (moslashuvchanlik, tiklanish qobiliyati) shakllantirish muhim vazifadir. Resilientlik o‘quvchiga qiyinchiliklarga duch kelganda tushkunlikka tushmaslik, balki undan saboq chiqarib, o‘z imkoniyatlarini safarbar qilishga yordam beradi. Maktab psixologi treninglar va individual ishlarda aynan shu ko‘nikmalarni rivojlantirishga e’tibor qaratishi kerak.

Axloqiy me’yorlar:

Stress bilan ishlashda maxfiylik, ixtiyoriylik va bolaning shaxsiy huquqlariga rioya qilish muhimdir. Psixolog o‘quvchi bilan ishonchli munosabatlar o‘rnatishi va uning muammolariga hurmat bilan yondashishi shart.

Mavjud qiyinchiliklar va yechimlar:

Vaqt va resurslar cheklovi: Maktab psixologlari ko‘pincha vaqt va resurslar yetishmasligidan aziyat chekadilar. Bu muammoni hal qilish uchun maktab ma’muriyati tomonidan qo‘shimcha resurslar ajratish, shuningdek, psixologning ish yuklamasini optimallashtirish lozim.

Ota-onalarning jalb qilinishi: Ba’zi ota-onalar bolalaridagi stress muammosini tan olishga yoki psixologik yordamga murojaat qilishga istamaydilar. Bu holatda psixologning ota-onalar bilan muntazam ma’rifiy ishlar olib borishi, ularni maktab psixologik xizmatining ahamiyati haqida xabardor qilishi zarur.

Malaka oshirish: Psixologlar doimiy ravishda o‘z malakalarini oshirib borishlari, yangi metodika va texnikalarni o‘zlashtirishlari lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida stress zamonaviy ta’lim tizimining dolzarb muammolaridan biridir. Uning sabablari ko‘p qirrali bo‘lib, akademik bosim, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit va shaxsiy xususiyatlar bilan bog‘liq.

Stressni samarali bartaraf etish va uning salbiy oqibatlarining oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur bo‘lib, bunda o‘quvchilarning o‘zlari, ota-onalar, o‘qituvchilar va maktab psixologining birgalikdagi sa’y-harakatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologik xizmati bu jarayonda markaziy rol o‘ynab, diagnostika, korreksiya, maslahat va profilaktik-ma’rifiy ishlar orqali o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlaydi. Buxoro shahridagi 5- va 6-umumta’lim maktablari tajribasi ushbu yo‘nalishdagi ishlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi:

Muntazam diagnostika: Maktab psixologlari stress darajasini aniqlash va risk guruhidagi o‘quvchilarni o‘z vaqtida aniqlash uchun muntazam psixodiagnostik tadbirlarni o‘tkazsinlar.

Korreksion va rivojlantiruvchi dasturlar: Stressni boshqarish, emotsional intellektni, resilientlikni va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan individual va guruhli treninglar, mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etsinlar.

Ota-onalar va o‘qituvchilarga yo‘naltirilgan ma’rifiy ishlar: Stressning belgilari, sabablari va uni bartaraf etish usullari bo‘yicha seminarlar, davra suhbatlari va individual maslahatlar orqali ularning psixologik savodxonligini oshirsinlar.

Maktabda stressga chidamli muhit yaratish: Maktab ma’muriyati va pedagogik jamoa o‘quv yuklamasini optimallashtirish, o‘quvchilar orasidagi sog‘lom munosabatlarni rag‘batlantirish va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash orqali stressni kamaytirishga hissa qo‘shsinlar.

Hamkorlikni mustahkamlash: Maktab psixologi, o‘qituvchilar, ota-onalar va zarur bo‘lganda boshqa mutaxassislar (tibbiyot xodimlari) o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, axborot almashinuvini yo‘lga qo‘yish lozim.

Ushbu tavsiyalar maktablarda psixologik xizmatni yanada takomillashtirishga, har bir o‘quvchining psixologik farovonligini ta’minlashga va ularning barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishiga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O‘zbekiston strategiyasi". – Toshkent: "O‘zbekiston", 2021.

G‘oziyev E.G‘. "Pedagogik psixologiya". – Toshkent: "O‘qituvchi", 2008.

Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot". – Toshkent: "Sharq", 2002.

Nishonova Z.T. "Maktabda psixologik xizmat". – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2015.

Selye H. "Stress bez distressa". – Moskva: Progress, 1976.

Lazarus R.S., Folkman S. "Stress, Appraisal, and Coping". – New York: Springer, 1988.

Vygotskiy L.S. "Pedagogicheskaya psixologiya". – Moskva: AST, Astrel, Xranitel, 2008.

Elkonin D.B. "Psixologiya igri". – Moskva: Vlados, 1999.