

O'QUVCHILARDA STRESS HOLATLARI: SABABLAR, OQIBATLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

*Muallif: Nishonova Muxlisa Kamoliddin qizi
Andijon viloyati Andijon tumani 5-maktab psixologi*

Annotatsiya Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Maktab yoshidagi bolalarda stress holatlari ularning nafaqat o'zlashtirish ko'rsatkichlariga, balki shaxs sifatida shakllanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada o'quvchilarda stress kelib chiqishining asosiy omillari va uning psixofiziologik belgilari batafsil tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida o'smirlik davridagi emotsional beqarorlik va imtihonlar oldidan yuzaga keladigan xavotirlanish darajasi o'rganildi. Pedagog-psixologning stressga chidamlilikni oshirishdagi o'rni va korreksion ishlarning samaradorligi ilmiy asoslab berilgan. Maqolada o'quvchilarning ruhiy zo'riqishini kamaytirishga qaratilgan zamonaviy psixotexnikalar va relaksatsiya usullari bayon etilgan. Oila va maktab hamkorligining stress profilaktikasidagi ahamiyati alohida ta'kidlab o'tilgan. Maqola yakunida o'qituvchi va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar majmuasi ishlab chiqilgan bo'lib, ular bolaning emotsional intellektini rivojlantirishga xizmat qiladi. Taqdim etilgan uslubiy yondashuvlar ta'lim muhitida psixologik xavfsizlikni ta'minlashga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Stress, depressiya, xavotirlanish, adaptatsiya, o'quvchi, psixologik muhit, motivatsiya, korreksiya, emotsional intellekt, relaksatsiya.

Kirish

Hozirgi davrda axborot oqimining jadalligi va ta'lim standartlarining murakkablashishi o'quvchilardan yuqori aqliy hamda ruhiy quvvat talab qilmoqda. Stress — bu organizmning har qanday tashqi talabga nisbatan o'ziga xos bo'lmagan javob reaksiyasidir. Maktab muhitida stress holatlari ko'pincha nazorat ishlari, imtihonlar, tengdoshlar bilan ziddiyatlar yoki ota-onaning yuqori talablari natijasida yuzaga keladi. Agar stress surunkali xarakterga ega bo'lsa, u bolaning immunitetini tushirishi va turli psixosomatik kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quvchilarda stressning oldini olish va ularda qiyinchiliklarga nisbatan psixologik immunitetni shakllantirish maktab psixologining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

1. O'quvchilarda stress kelib chiqishining asosiy determinantlari. O'quvchilar hayotida stress quyidagi omillar ta'sirida shakllanadi:

* **Akademik yuklama:** Dars soatlarining ko'pligi va uy vazifalarining murakkabligi bolada vaqt yetishmasligi (taym-menejment muammosi) hissini uyg'otadi.

* **Ijtimoiy bosim:** Tengdoshlar orasida o'z o'rnini topa olmaslik yoki "bullyin" (tazyiq) holatlariga uchrash kuchli stress manbaidir.

* **Oila faktori:** Ota-onalarning farzandidan faqat "a'lo" baholarni talab qilishi va bolaning bu umidlarni oqlay olmaslikdan qo'rqishi "muvaffaqiyatsizlik xavotiri"ni keltirib chiqaradi.

2. Stressning diagnostik belgilari. Psixolog o'quvchi xulq-atvoridagi quyidagi o'zgarishlar orqali stressni aniqlashi mumkin:

* **Kognitiv belgilar:** Diqqatning pasayishi, xotira yomonlashishi, qaror qabul qilishda ikkilanish.

* **Emotsional belgilar:** Tez jahl chiqishi, asabiylashish, sababsiz yig'lash yoki tushkunlik.

* **Fiziologik belgilar:** Bosh og'rig'i, ishtahaning yo'qolishi, uyqusizlik, qo'llarning titrashi.

3. Stressga qarshi kurashishning psixologik metodlari. Maktab psixologi o'z faoliyatida quyidagi samarali metodlardan foydalanishi tavsiya etiladi:

* **Art-terapiya:** Rasm chizish, loy bilan ishlash yoki musiqa tinglash orqali ichki kechinmalarni tashqariga chiqarish. Bu metod ayniqsa boshlang'ich va o'rta sinf o'quvchilari uchun juda samarali.

* **Nafas mashqlari:** To'g'ri nafas olish texnikasi (kvadrat nafas) orqali organizmdagi kortizol gormoni darajasini tushirish va emotsional holatni barqarorlashtirish.

* **Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) elementlari:** O'quvchiga o'zining salbiy fikrlarini ijobiy fikrlarga o'zgartirishni o'rgatish. Masalan, "Men bu imtihondan o'ta olmayman" degan fikrni "Men qo'limdan kelganicha harakat qilaman va bu men uchun tajriba bo'ladi" degan fikrga yo'naltirish.

4. Oila va pedagogik jamoaning o'рни. Stressni bartaraf etishda faqat psixologning ishi yetarli emas. O'qituvchilar dars jarayonida o'quvchilar uchun "psixologik qulaylik" zonasini yaratishlari kerak. Ota-onalar esa bolani natija uchun emas, balki uning shaxsi va qilayotgan harakati uchun sevishlarini his qildirishlari lozim. Oilada qo'llab-quvvatlash hissini tuygan bola har qanday maktab stressini oson yengib o'tadi.

Xulosa

O'quvchilarda stress holatlarini boshqarish — bu ularning kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlarining kafolatidir. Stressdan butunlay qutulib bo'lmaydi, biroq unga bo'lgan munosabatni o'zgartirish va uni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish mumkin. Maktab psixologi, o'qituvchilar va ota-onalarning birgalikdagi harakati

bolaning ruhiy dunyosini asrab qolishga xizmat qiladi. O‘quvchi o‘z muammosi bilan yolg‘iz qolmasligi, har qanday vaziyatda unga yordam beradigan professionallar borligini his qilishi shart. Ta‘lim tizimida psixologik xizmatning sifatini oshirish sog‘lom va mustahkam irodali avlodni tarbiyalashning asosiy shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi)". – Toshkent: "O‘qituvchi", 2012.
2. Selye H. "The Stress of Life". – New York: McGraw-Hill, 1956. (O‘zbek tilidagi tahliliy manbalar asosida).
3. Nishonova Z.T. "Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi". – Toshkent, 2006.
4. Baratov Sh.R. "O‘quvchi shaxsini o‘rganish usullari". – Toshkent, 2004.
5. Karimova V.M. "Psixologiya". – Toshkent: "Iqtisod-moliya", 2008.
6. Abramova G.S. "Vozrastnaya psixologiya". – Moskva: Akademiya, 2012.
7. O‘zbekiston Respublikasining "Ta‘lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
8. Ibrohimova N. "Maktabda psixologik xizmat ko‘rsatish asoslari". – Farg‘ona, 2019