



MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA XAVOTIRNI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

Soliyeva Aynura Isayevna

Andijon tumani 10-umumiy o'rta ta'lim

Maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida uchraydigan stress va xavotir holatlarini kamaytirishda psixologik treninglarning ahamiyati yoritilgan. Bugungi ta'lim jarayonida o'quvchilarning ruhiy-emotsional holati, dars yuklamasi, imtihonlarga tayyorgarlik, tengdoshlar bilan munosabat, oilaviy muhit va shaxsiy o'zgarishlar ularning psixologik barqarorligiga ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stress va xavotirning kelib chiqish omillari, ularning o'quv faoliyatiga ta'siri, maktab psixologining profilaktik va korreksion faoliyati hamda psixologik treninglarning samaradorligi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, xavotir, maktab psixologi, o'quvchi, psixologik trening, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik, o'ziga ishonch, psixoprofilaktika.

Kirish

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning nafaqat bilim olishi, balki ularning ruhiy-emotsional holatini qo'llab-quvvatlash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktab davri inson shaxsining shakllanishida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bola o'zini anglash, tengdoshlari bilan muloqot qilish, bilim olish, mustaqil fikrlash va kelajakdagi hayot yo'lini belgilash jarayonlarini boshdan kechiradi. Shu bilan birga, maktab yoshidagi bolalar turli ruhiy zo'riqishlar, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, baholanishdan qo'rqish, imtihon oldi hayajoni va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.



Stress inson organizmining tashqi yoki ichki bosimlarga javob reaksiyasi bo'lib, ma'lum darajada u tabiiy holat hisoblanadi. Biroq stress uzoq davom etsa yoki o'quvchi uni yengib o'tish ko'nikmalariga ega bo'lmasa, bu holat uning o'qishdagi faolligi, xulq-atvori, sog'lig'i va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Xavotir esa kelajakdagi noaniqlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki baholanishdan cho'chish bilan bog'liq emotsional holatdir. O'quvchilarda xavotir kuchayganda diqqatning pasayishi, eslab qolish qobiliyatining susayishi, darsga qiziqishning kamayishi va o'zini namoyon qilishdan qochish kabi holatlar kuzatiladi.

Maktab psixologi ta'lim muassasasida o'quvchilarning psixologik holatini o'rganish, ularga psixologik yordam ko'rsatish, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish, profilaktik va korreksion tadbirlarni tashkil etish bo'yicha muhim vazifalarni bajaradi. Ayniqsa, stress va xavotirni kamaytirish bo'yicha psixologik treninglar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Psixologik treninglar o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, tengdoshlari bilan samarali muloqot qilish, o'z fikrini erkin ifodalash, muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish imkonini beradi. Trening mashg'ulotlari oddiy suhbatdan farqli ravishda faol ishtirok, mashq, rolli o'yin, guruhviy muhokama, ijodiy topshiriq va refleksiya orqali olib boriladi. Bu esa o'quvchilarda nafaqat nazariy tushuncha, balki amaliy ko'nikmalar shakllanishiga yordam beradi.

Ushbu maqolaning maqsadi maktab o'quvchilarida stress va xavotirni kamaytirishda psixologik treninglarning ahamiyatini yoritish, ularning ta'lim jarayonidagi samaradorligini tahlil qilish hamda maktab psixologi faoliyatida trening mashg'ulotlaridan foydalanish zaruratini asoslashdan iborat.

Materiallar va metodlar



Maqolani tayyorlash jarayonida maktab psixologiyasi, yosh davrlari psixologiyasi, stress va xavotir psixologiyasi hamda psixologik treninglar bo'yicha nazariy va amaliy yondashuvlar tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy metodlari sifatida kuzatish, suhbat, psixologik tahlil, taqqoslash, umumlashtirish va trening mashg'ulotlari samaradorligini baholash usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot obyekti sifatida umumta'lim maktablarida tahsil olayotgan o'quvchilarning stress va xavotir holatlari olindi. Tadqiqot predmeti esa ushbu holatlarni kamaytirishda psixologik treninglarning o'rni va ahamiyatidir.

Psixologik treninglarni tashkil etishda o'quvchilarning yoshi, sinfi, individual xususiyatlari, oilaviy sharoiti, o'qishdagi muvaffaqiyati va jamoaga moslashuv darajasi hisobga olinadi. Treninglar asosan kichik guruhlarda o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Chunki kichik guruhda har bir o'quvchining faolligi, fikr bildirishi va mashqlarda ishtirok etishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Trening mashg'ulotlari odatda 35–45 daqiqa davom etadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan mashg'ulotlar qisqaroq, o'yin shaklida tashkil etiladi. Yuqori sinf o'quvchilari bilan esa suhbat, tahlil, muammoli vaziyatlar va o'zini anglash mashqlariga ko'proq e'tibor beriladi.

Psixologik trening jarayonida maxfiylik, hurmat, ixtiyoriylik, faol ishtirok va samimiyluk tamoyillariga rioya qilinishi kerak. O'quvchi o'z fikrini erkin bildirishi, boshqalarning fikrini hurmat qilishi va trening muhitida o'zini xavfsiz his qilishi lozim. Maktab psixologi esa mashg'ulotni boshqaruvchi, kuzatuvchi va yo'naltiruvchi sifatida ishtirok etadi.

Natijalar

Maktab o'quvchilarida stress va xavotir holatlarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu holatlar turli omillar ta'sirida yuzaga keladi. Eng ko'p uchraydigan omillar qatoriga dars yuklamasining ortishi, baholanishdan qo'rqish, imtihon va nazorat ishlari, ota-onaning yuqori talabi, tengdoshlar bilan kelishmovchilik,



o'qituvchi bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, oilaviy muammolar va shaxsiy o'ziga ishonchsizlik kiradi.

Stress va xavotir kuchaygan o'quvchilarda quyidagi holatlar kuzatilishi mumkin: darsga qiziqishning pasayishi, tez charchash, diqqatni jamlay olmaslik, unutuvchanlik, asabiylashish, gapirishdan tortinish, jamoaviy ishlarda ishtirok etmaslik, o'z fikrini aytishdan qo'rqish, boshqalar bilan muloqotdan qochish va o'zini past baholash.

Psixologik treninglar muntazam tashkil etilganda o'quvchilarning emotsional holatida ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi. Avvalo, o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini anglashni o'rganadilar. Ular stress va xavotir paytida nimalarni his qilishlarini, qanday vaziyatlarda bezovtalanishlarini va bu holatni qanday boshqarish mumkinligini tushuna boshlaydilar.

Trening mashg'ulotlari natijasida o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Guruhda fikr bildirish, rolli o'yinlarda qatnashish, ijobiy fikrlar eshitish va o'z kuchli tomonlarini aniqlash ularning o'zini qadrlashiga yordam beradi. O'ziga ishongan o'quvchi dars jarayonida faolroq bo'ladi, savollarga javob berishdan cho'chimaydi va yangi vazifalarni bajarishga intiladi.

Relaksatsiya mashqlari stressni kamaytirishda alohida ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish va tinchlantiruvchi tasavvur usullari o'quvchilarning ruhiy zo'riqishini pasaytiradi. Ayniqsa, imtihon oldidan yoki nazorat ishlaridan avval bunday mashqlarni bajarish o'quvchining hayajonini kamaytirishi mumkin.

Guruhiy treninglar o'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi. Mashg'ulot davomida o'quvchilar bir-birini tinglash, fikrga hurmat bilan qarash, jamoada ishlash va muammoni birgalikda hal qilishni o'rganadilar. Bu esa sinf jamoasida sog'lom psixologik muhit shakllanishiga yordam beradi.

Art-terapiya elementlari o'quvchilarning ichki kechinmalarini ifodalashga xizmat qiladi. Ba'zi o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini so'z bilan aytishda qiynaladilar.



Rasm, rang, shakl va ijodiy ishlar orqali ular o'z kechinmalarini erkinroq namoyon qiladilar. Bu psixologga o'quvchining ruhiy holatini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar maktab o'quvchilarida stress va xavotirni kamaytirishning samarali usullaridan biridir. Ular o'quvchilarning nafaqat ruhiy holatiga, balki o'quv faoliyati, muloqot ko'nikmalari va shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama

Maktab o'quvchilarida stress va xavotirning yuzaga kelishi tabiiy jarayon bo'lishi mumkin, chunki maktab hayoti doimiy baholanish, bilim olish, jamoaga moslashish va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq. Biroq bu holatlar doimiy tus olsa, o'quvchining ruhiy salomatligi va o'qishdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktab psixologi stress va xavotirni erta aniqlashi, ularning oldini olish bo'yicha profilaktik ishlarni olib borishi zarur.

Psixologik treninglar o'quvchilarga tayyor maslahat berish bilangina cheklanmaydi. Ular o'quvchining o'z ichki imkoniyatlarini anglashiga, muammoni mustaqil tahlil qilishiga va to'g'ri xulosa chiqarishiga yordam beradi. Trening jarayonida o'quvchi faol ishtirokchi bo'ladi. U eshitadi, gapiradi, fikr bildiradi, harakat qiladi, o'ylaydi va o'z tajribasidan xulosa chiqaradi. Aynan shu jihat treninglarni oddiy ma'ruzadan samaraliroq qiladi.

Stress va xavotirni kamaytirishda eng muhim omillardan biri — o'quvchining o'zini xavfsiz va qadrlangan his qilishidir. Agar maktabda o'quvchi xato qilishdan qo'rqsa, fikr bildirganda kulgi bo'lishidan xavotirlansa yoki doimiy tanqid ostida qolsa, unda xavotir kuchayadi. Psixologik treninglarda esa ishonchli muhit yaratiladi. Bu muhit o'quvchilarga o'z fikrini erkin aytish, ichki kechinmalarini ifodalash va boshqalar tomonidan tushunilishini his qilish imkonini beradi.

Treninglarning samaradorligi ularning muntazamligi bilan bog'liq. Bir martalik mashg'ulot qisqa muddatli ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ammo barqaror



natija uchun treninglar tizimli ravishda tashkil etilishi kerak. Masalan, stressni kamaytirish bo'yicha 6–8 mashg'ulotdan iborat dastur tuzilsa, o'quvchilar har bir mashg'ulotda yangi ko'nikma egallaydi va avvalgi bilimlarini mustahkamlaydi.

Maktab psixologi treninglarni tashkil etishda yosh xususiyatlarini hisobga olishi lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ko'proq o'yin, ertak, rasm va harakatli mashqlardan foydalanish samarali bo'ladi. O'rta sinf o'quvchilari bilan do'stlik, o'zini anglash, jamoada muloqot qilish mavzularida mashg'ulotlar tashkil etish mumkin. Yuqori sinf o'quvchilari uchun esa imtihon oldi stressi, kasb tanlashdagi xavotir, kelajak rejalari, o'zini boshqarish va motivatsiya mavzulari dolzarb hisoblanadi.

Stress va xavotirni kamaytirishda ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlik ham muhimdir. Ba'zan o'quvchining xavotiri faqat maktabdagi vaziyat bilan emas, balki oiladagi talablar, taqqoslash, ortiqcha bosim yoki muloqot yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli maktab psixologi ota-onalarga farzand bilan sog'lom muloqot qilish, uni qo'llab-quvvatlash va haddan tashqari bosim o'tkazmaslik bo'yicha tavsiyalar berishi kerak.

O'qituvchilar ham o'quvchilarda xavotirni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Dars jarayonida qo'llab-quvvatlovchi munosabat, xatoga nisbatan to'g'ri yondashuv, rag'batlantirish va individual farqlarni hisobga olish o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Demak, psixologik treninglar o'quvchi bilan individual yoki guruhli ishlash bilan birga, pedagogik jamoa va ota-onalar bilan hamkorlikda olib borilganda yanada samarali bo'ladi.

Muhokama natijalariga ko'ra, psixologik treninglar maktab amaliyotida profilaktik, rivojlantiruvchi va korreksion vosita sifatida keng qo'llanilishi lozim. Ular o'quvchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantiradi, stressga chidamlilikni oshiradi va sog'lom psixologik muhit yaratishga yordam beradi.



Xulosa

Maktab o'quvchilarida stress va xavotirni kamaytirish bugungi ta'lim jarayonining dolzarb masalalaridan biridir. O'quvchilarning ruhiy-emotsional holati ularning o'qishdagi muvaffaqiyati, jamoaga moslashuvi, o'ziga ishonchi va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktab psixologi stress va xavotirni erta aniqlash, ularni kamaytirish va oldini olish bo'yicha tizimli ish olib borishi zarur.

Psixologik treninglar bu borada samarali usul hisoblanadi. Treninglar orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini anglash, stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish, xavotirni kamaytirish, muloqot qilish, jamoada ishlash va o'ziga ishonchni oshirish ko'nikmalariga ega bo'ladilar. Trening mashg'ulotlari o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash bilan birga, sinf jamoasida sog'lom psixologik muhit yaratishga ham xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida stress va xavotirni kamaytirishda psixologik treninglarning ahamiyati katta. Ularni muntazam, yosh xususiyatlariga mos va tizimli tarzda tashkil etish maktab psixologi faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lishi kerak. Bunday treninglar o'quvchilarni nafaqat ta'lim jarayoniga moslashtiradi, balki ularning kelajak hayotida zarur bo'ladigan emotsional barqarorlik, muloqot madaniyati va o'zini boshqarish ko'nikmalarini ham shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Karimova V.M. Psixologiya. Toshkent: Sharq, 2002.
3. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2004.



4. Nishonova Z.T., Alimova G.K. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. Toshkent, 2006.
5. Rogov E.I. Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa. Moskva: Vldos, 2001.
6. Nemov R.S. Psixologiya. Moskva: Vldos, 2003.
7. Vachkov I.V. Osnovi texnologii gruppovogo treninga. Moskva: Os-89, 2000.
8. Bojovich L.I. Lichnost i yeyo formirovaniye v detskom vozraste. Moskva: Prosveshcheniye, 1968.