

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESS VA XAVOTIRNI KAMAYTIRISH USULLARI

Usmonova Gulsanam Ma’rufovna

Andijon viloyati Buloqboshi tumani 68-IDUM amaliyotchi-psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o‘quvchilari orasida stress va xavotirning kelib chiqish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda uni kamaytirishning samarali usullari yoritiladi. Shuningdek, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixolog, o‘qituvchi va ota-onaning o‘rni tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: stress, xavotir, o‘quvchi, psixologiya, emotsiya, profilaktika, relaksatsiya, muloqot, ruhiy salomatlik

KIRISH

Bugungi kunda maktab o‘quvchilari orasida stress va xavotir holatlari keng tarqalib bormoqda. Ta’lim yuklamasining ortishi, imtihonlar, ota-onalar talabi va tengdoshlar bilan munosabatlar bu holatning asosiy sabablaridan hisoblanadi. Ushbu holatlar o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi va umumiy ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stress — bu insonning tashqi yoki ichki bosimlarga nisbatan javob reaksiyasi bo‘lib, qisqa muddatda foydali bo‘lishi mumkin, ammo uzoq davom etsa zararli hisoblanadi. Xavotir esa kelajak haqida ortiqcha o‘ylash, ichki bezovtalik va qo‘rquv hissi bilan namoyon bo‘ladi.

O‘quvchilarda stress va xavotirning kelib chiqishiga turli omillar ta’sir qiladi. Oiladagi muammolar, o‘qituvchi bilan kelishmovchiliklar, tengdoshlar bosimi va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi asosiy sabablar sirasiga kiradi. Mazkur holatlarni kamaytirishda bir qator psixologik usullar samarali hisoblanadi. Avvalo, o‘quvchilarga emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini o‘rgatish muhimdir.

Bolalardagi xavotirlanish nima?

Bolalardagi xavotirlanish — bu bolaning ichki bezovtalik, qo‘rquv va noaniqlik hissini boshdan kechirishi bilan bog‘liq psixologik holatdir. Bu holat odatda kelajakdagi voqealar, noma’lum vaziyatlar yoki o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi bilan yuzaga keladi. Oddiy qilib aytganda, xavotirlanish — bu bolaning “nimadir yomon bo‘lib qoladi” degan ichki hissi bilan yashashidir.

Xavotirlanishning belgilari:

1. tez-tez qo‘rqish yoki bezovta bo‘lish
2. uyqusizlik yoki yomon uxlash
3. diqqatni jamlay olmaslik

4. tez charchash
5. ichki siqilish, asabiylik
6. maktabga borishni istamaslik
7. Sabablari:
8. oiladagi nizolar yoki zo'riqish
9. ota-onaning haddan tashqari talabchanligi
10. o'qishdagi qiyinchiliklar
11. tengdoshlar bilan muammolar
12. o'ziga ishonchning pastligi
13. qo'rqitish yoki salbiy tajribalar

Xavotirni kamaytirish yo'llari:

1. bola bilan samimiy suhbat qilish, uni tinglash
2. uni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish
3. kun tartibini to'g'ri tashkil qilish
4. nafas mashqlari va dam olish usullarini o'rgatish
5. o'yin va ijodiy mashg'ulotlarga jalb qilish
6. ortiqcha bosim bermaslik

Bolalardagi xavotirlanish — bu e'tiborsiz qoldirilmasligi kerak bo'lgan muhim psixologik holatdir. Uni vaqtida aniqlab, to'g'ri yondashuv orqali bartaraf etish mumkin. Ota-ona va o'qituvchilarning mehrli munosabati bolaning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Bolalardagi stress turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi va u bolaning yoshi, muhitiga hamda individual xususiyatlariga bog'liq holda farqlanadi. Ba'zi holatlarda stress qisqa muddatli bo'lib, ma'lum bir vaziyat bilan bog'liq holda yuzaga keladi, masalan, nazorat ishi, sahnaga chiqish yoki yangi vaziyatga tushish. Bunday stress odatda tez o'tib ketadi va hatto bolaning faolligini oshirishi ham mumkin.

Ammo ayrim bolalarda stress uzoq davom etadi va surunkali holatga aylanadi. Bu esa ko'pincha oiladagi muammolar, doimiy bosim yoki maktabdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'ladi. Uzoq davom etuvchi stress bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning kayfiyatini pasaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi.

Shuningdek, bolalarda emotsional stress ham kuzatiladi. Bu holatda bola ichki hissiyotlarini boshqara olmaydi, tez xafa bo'ladi, qo'rqadi yoki xavotirlanadi. Bunday stress ko'pincha yolg'izlik hissi, e'tibor yetishmasligi yoki salbiy tajribalar natijasida yuzaga keladi.

Ijtimoiy stress esa tengdoshlar bilan munosabatlarda muammolar paydo bo'lganda yuzaga keladi. Bola jamoaga moslashishda qiynalishi, do'st topa olmasligi yoki kamsitilish holatlarini boshdan kechirishi mumkin. Bu esa uning ichki bosimini yanada kuchaytiradi.

O'quv jarayoni bilan bog'liq stress ham keng tarqalgan bo'lib, dars yuklamasi,

imtihonlar, baho olish bilan bog‘liq qo‘rquv va o‘qituvchi talablari sababli yuzaga keladi. Bundan tashqari, yangi muhitga moslashish jarayonida ham stress kuzatiladi, masalan, bola yangi maktabga yoki yangi sinfga o‘tganda.

Umuman olganda, bolalardagi stress bir nechta omillar ta‘sirida shakllanadi va turli ko‘rinishda namoyon bo‘ladi. Uni vaqtida aniqlash va to‘g‘ri yondashuv orqali kamaytirish bolaning sog‘lom ruhiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ular o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifoda etishni o‘rganishi kerak. Relaksatsiya usullari stressni kamaytirishda keng qo‘llaniladi. Nafas mashqlari, dam olish mashg‘ulotlari va qisqa tanaffuslar o‘quvchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi. Ijobiy fikrlashni rivojlantirish ham muhim omildir. O‘quvchilarga salbiy fikrlarni ijobiyga almashtirish, o‘ziga ishonchni oshirish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazilishi zarur. Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. U o‘quvchilar bilan individual va guruhli ishlar olib borib, ularning muammolarini aniqlaydi va yechim topishga yordam beradi. Ota-onalar va o‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlashi ham katta ahamiyatga ega. Ular o‘quvchiga bosim o‘tkazmasdan, uni tushunishi va rag‘batlantirishi kerak.

Maktab yoshidagi bolalar uchun stress — bu keng tarqalgan holat. Ularning hayoti o‘zgaruvchan va ko‘plab muammolar bilan to‘la: ta‘lim, do‘stlar bilan munosabatlar, otaonalar kutishlari va boshqa yana ko‘plab omillar. Ushbu maqolada bolalardagi stress sabablari, uning belgilari va unda qutulish usullari haqida so‘z yuritamiz. Stress — inson organizmining haddan tashqari zo‘riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo‘lgan javob reaksiyasidir. Stress chog‘ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo‘lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo‘lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko‘p bo‘lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo‘qotadi. Stress sabablari quyidagilardan iborat:

Maktabda o‘qish, nazoratlar, imtihonlar va boshqa o‘quv faoliyatlari bolalarga bosim o‘tkazishi mumkin. Kutilgan natijalar, baholar va muvaffaqiyatlar bilan bog‘liq xavotirlar stressni kuchaytiradi. Ota-onalarning kutishlari, qilinadigan ishlar yoki oilaviy muammolar bolalar uchun qo‘shimcha stress manbai bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy munosabatlar, do‘stlar orasida o‘z o‘rnini topish, qurbaqalar bilan tushunmovchiliklar, bullying (xurmat qilmashlik) problemalari bolalarda stress keltirib chiqarishi mumkin. Shaxsiy qobiliyatlar yoki ko‘nikmalarda yetishmovchilikni his qilish, muammolarni hal qilish yoki yangi vaziyatlarga moslashishda qiyinchiliklar ham stressni oshiradi. Bolalarda stressning belgilari turlicha bo‘lishi mumkin. Ular quyidagilarni o‘z ichiga oladi: Kayfiyatning tezda o‘zgarishi, asabiylik, g‘azab yoki tashvish hissi.

Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko‘rib chiqamiz:

•Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, baʼzida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.

•Yomon, notinch uyqu.

•Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh ogʻrigʻi, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.

•Diqqatni kamayishi, bu oʻqish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

•Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qoʻya olmaslik.

•Boshqalarga, hatto eng yaxshi doʻstlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yoʻqligi.

•Doimiy paydo boʻladigan yigʻlash, koʻz yosh toʻkish, xafagarchilik, umidsizlik, oʻz-oʻziga achinish hissi.

•Ishtahaning pasayishi — baʼzida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.

•Koʻpincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo boʻladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, oʻquvchilarda stress va xavotirni kamaytirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik yordam, ijobiy muhit va toʻgʻri yondashuv orqali oʻquvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Khaitov, J., Khakberdiev, K., & Kamilova, A. (2022). MUNG BEANS
2. SOURCE. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 2(12), 6163.
3. Shoyusupova, S. (2024). Technology of professional skills development of primary education students. *Web of Teachers: Inderscience Research*, 2(9), 87-91.
4. Latifovna, I. G. (2025). Engaging minds and bodies: the power of total physical response in language learning. *SHOKH LIBRARY*.
5. Pulatova, M. (2024, December). THE REPRESENTATION OF THE IMAGE OF
6. Pender, N. J. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice*. Boston: Pearson Education.
7. G_ufurova N. —Bola psixologiyasi va stress|| – Toshkent, 2022.
8. Ziyo.net