

## MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA UNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Xujayarova Nafisa Normaxamadovna*

*Surxondaryo viloyati Uzun tumani*

*20-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida stress holatining yuzaga kelish sabablari, uning psixologik va fiziologik belgilari hamda stressni boshqarishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilarda stressga chidamlilikni oshirish, emotsional barqarorlikni shakllantirish va maktab psixologi faoliyatida qo'llaniladigan amaliy psixologik yondashuvlar tahlil qilingan. Maqolada o'quv jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqlashlarni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan bo'lib, bu pedagoglar va psixologlar uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** stress, maktab o'quvchilari, psixologik zo'riqlash, emotsional holat, stressni boshqarish, psixologik yordam, o'quv jarayoni, stressga chidamlilik, motivatsiya, maktab psixologi.

### KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning psixologik holati ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktab yoshidagi bolalar o'quv jarayonida turli xil ichki va tashqi omillar ta'sirida stress holatiga tushishlari mumkin. Bu holat ularning o'qishga bo'lgan munosabatiga, xulq-atvoriga, emotsional barqarorligiga hamda umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress – bu organizmning murakkab vaziyatlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi bo'lib, u ijobiy (motivatsiyani oshiruvchi) yoki salbiy (zo'riqlash, charchoq, bezovtalik keltiruvchi) ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Maktab o'quvchilarida stress ko'pincha o'quv yuklamasining ortishi, baholash jarayonlari, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, oila ichidagi nizolar hamda o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi kabi omillar natijasida yuzaga keladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida psixologik o'zgarishlar kuchaygani sababli, stressga nisbatan sezuvchanlik ham ortadi. Bu davrda o'quvchilar emotsional jihatdan beqaror bo'lishi, tez asabiylashishi yoki o'z ichiga yopilib qolishi mumkin. Shu sababli maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda stressni erta aniqlash, uning oldini olish va samarali boshqarish usullarini qo'llashdan iboratdir.

### ASOSIY QISM

Maktab o'quvchilarida stress holati murakkab psixologik jarayon bo'lib, u bolaning ichki kechinmalari va tashqi muhit ta'siri natijasida shakllanadi. Stressning

paydo bo'lishi o'quvchining yosh xususiyatlari, shaxsiy psixologik holati hamda ijtimoiy muhit bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, maktab davrida bola doimiy ravishda o'quv yuklamasi, nazorat ishlari, imtihonlar, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlar kabi omillar bilan to'qnash keladi. Bu holatlar uning psixologik zo'riqish darajasini oshirishi mumkin. Stressning asosiy sabablari quyidagilar hisoblanadi: o'quv materiallarining murakkabligi va hajmining ko'pligi, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, ota-onaning yuqori talab qo'yishi, tengdoshlar orasida o'zini tasdiqlashga intilish hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar. Bundan tashqari, oilaviy muhitdagi nizolar va e'tiborsizlik ham o'quvchida ichki zo'riqishning kuchayishiga olib keladi. Stress holatining belgilari o'quvchilarda turlicha namoyon bo'ladi. Ular orasida tez charchash, diqqatning pasayishi, asabiylik, uyqu buzilishi, ishtahaning o'zgarishi, o'qishga qiziqishning kamayishi va o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar kuzatiladi. Ba'zi hollarda esa o'quvchi o'zini jamiyatdan chetga tortishi yoki tajovuzkor xulq-atvor ko'rsatishi mumkin. Stressni boshqarishning psixologik usullari o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishda muhim ahamiyatga ega. Birinchi navbatda, psixologik qo'llab-quvvatlash va ishonchli muhit yaratish zarur. Maktab psixologi o'quvchi bilan individual suhbatlar o'tkazib, uning ichki kechinmalarini tushunishga harakat qilishi lozim. Bu jarayonda empatiya va faol tinglash usullari muhim o'rin tutadi. Ikkinchi muhim usul – relaksatsiya va nafas olish mashqlari. Oddiy nafasni boshqarish texnikalari, meditatsiya elementlari va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari o'quvchining asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik treninglar va guruhviy mashg'ulotlar orqali bolalarda ijobiy fikrlashni shakllantirish ham samarali hisoblanadi. Uchinchi yo'nalish sifatida vaqtni to'g'ri boshqarish (time management) ko'nikmalarini rivojlantirish muhimdir. O'quvchilarga dars tayyorlash, dam olish vaqti va kundalik faoliyatni rejalashtirishni o'rgatish stress darajasini sezilarli kamaytiradi. Bu ularda mas'uliyat va mustaqillikni ham shakllantiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik ham stressni kamaytirishda katta rol o'ynaydi. Sport bilan shug'ullanish, ochiq havoda sayr qilish va harakatli o'yinlar bolaning emotsional holatini yaxshilaydi hamda psixologik zo'riqishni kamaytiradi. Maktab psixologining yana bir muhim vazifasi ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yishdir. Oila va maktab o'rtasidagi sog'lom aloqa o'quvchining psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Ota-onalarga bolaga nisbatan ortiqcha bosim o'tkazmaslik, uni qo'llab-quvvatlash va ijobiy muhit yaratish bo'yicha tavsiyalar berilishi lozim. Maktab o'quvchilarida stressni boshqarish murakkab, ammo juda muhim jarayondir. To'g'ri tashkil etilgan psixologik yordam, zamonaviy usullar va hamkorlikdagi yondashuv orqali o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash va ularning muvaffaqiyatli rivojlanishiga erishish mumkin.

Maktab psixologi ta'lim muassasasida o'quvchilarning psixologik salomatligini ta'minlash, ularning emotsional barqarorligini qo'llab-quvvatlash va stress holatlarini erta aniqlash hamda oldini olishda muhim o'rin tutadi. Quyida uning asosiy vazifalari keltiriladi:

**1. O'quvchilarning psixologik holatini diagnostika qilish**

Maktab psixologi turli psixodiagnostik metodlar (testlar, suhbat, kuzatuv) orqali o'quvchilarning stress darajasi, emotsional holati va psixologik muammolarini aniqlaydi. Bu jarayon muammolarni erta bosqichda topish imkonini beradi.

**2. Stressni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash**

Psixolog o'quvchining o'qishdagi, oilaviy va ijtimoiy muhitidagi stress sabablarini o'rganadi. Masalan, o'quv yuklamasi, tengdoshlar bilan munosabat, oilaviy nizolar yoki o'ziga ishonchsizlik kabi omillar tahlil qilinadi.

**3. Individual psixologik maslahatlar berish**

Stressga tushgan yoki xavf guruhidagi o'quvchilar bilan individual suhbatlar o'tkazilib, ularga psixologik yordam ko'rsatiladi. Bu jarayonda o'quvchining ichki kechinmalarini tushunish va unga mos yechim topish muhimdir.

**4. Psixoprofilaktik ishlarni tashkil etish**

Stressning oldini olish maqsadida turli treninglar, psixologik mashg'ulotlar, relaksatsiya va nafas olish mashqlari o'tkaziladi. Bu o'quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi.

**5. Ijobiy psixologik muhit yaratish**

Maktab psixologi o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasida sog'lom munosabatlarni shakllantirishga ko'maklashadi. Sinf jamoasida do'stona va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish stressni kamaytiradi.

**6. Ota-onalar bilan hamkorlik qilish**

Psixolog ota-onalarga farzandlarining psixologik holati haqida ma'lumot beradi va ularga to'g'ri tarbiya usullari, qo'llab-quvvatlash yo'llari bo'yicha tavsiyalar beradi. Bu oila muhitida stressning kamayishiga xizmat qiladi.

**7. O'qituvchilar bilan hamkorlik qilish**

O'qituvchilarga o'quvchilardagi stress belgilarini aniqlash va ular bilan to'g'ri muloqot qilish bo'yicha metodik yordam ko'rsatiladi.

Maktab psixologining asosiy vazifasi o'quvchilarda stressni faqat bartaraf etish emas, balki uning oldini olish, sog'lom psixologik muhit yaratish va bolalarning emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlashdan iboratdir.

**XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida stress holati ta'lim jarayonining ajralmas psixologik omillaridan biri bo'lib, u o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stressning o'z

vaqtida aniqlanmasligi va to'g'ri boshqarilmasligi o'quvchilarda motivatsiyaning pasayishi, o'qishga nisbatan befarqlik, asabiylik hamda turli xulqiy muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, maktab sharoitida psixologik xizmatni samarali tashkil etish juda muhimdir. O'quvchilarda stressni kamaytirish va uni boshqarish uchun psixologik treninglar, individual maslahatlar, relaksatsiya mashqlari, ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar muntazam olib borilishi lozim. Bunday yondashuvlar bolalarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga va ularning ichki resurslarini faollashtirishga yordam beradi. Shuningdek, oila, maktab va psixolog o'rtasidagi hamkorlik ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalarning farzandiga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabati, o'qituvchilarning esa tushunuvchan va rag'batlantiruvchi yondashuvi o'quvchilarda xavfsiz psixologik muhitni shakllantiradi. Bu esa o'z navbatida ularning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi va muvaffaqiyatga erishishiga zamin yaratadi. Umuman olganda, maktab o'quvchilarida stressni boshqarish nafaqat psixologning, balki butun ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. To'g'ri tashkil etilgan psixologik yordam va kompleks yondashuv orqali o'quvchilarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash, ularni kelajakda mustaqil va barqaror shaxs sifatida shakllantirish mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.