

MAKTAB MUHITIDA O'QUVCHILARDAGI STRESSLI VAZIYATLARNI OLDINI OLIISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Mamarasulova Gulnoza Baxtiyorovna

Oqdaryo tumani 35- maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab muhitida o'quvchilarda yuzaga keladigan stressli vaziyatlarning psixologik sabablari hamda ularni oldini olish masalalari yoritilgan. Ta'lim jarayonidagi emotsional zo'riqish, xavotir va psixologik bosimning o'quvchi ruhiyatiga ta'siri tahlil qilinib, stress profilaktikasining samarali usullari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, maktab psixologi, o'qituvchi va ota-onalarning hamkorligi muhim omil sifatida ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, psixologik zo'riqish, o'quvchi psixologiyasi, emotsional holat, xavotir, psixoprofilaktika, relaksatsiya, maktab muhiti, motivatsiya, psixologik yordam.

KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktab muhitida o'quvchilarda turli stressli vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin. Dars yuklamasi, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muammolar va yuqori talablar o'quvchilarda psixologik zo'riqishni keltirib chiqaradi. Stress o'quvchining nafaqat emotsional holatiga, balki uning o'quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress holatidagi o'quvchilarda diqqatning pasayishi, tez charchash, xavotir, jahldorlik va o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda uyqu buzilishi va o'ziga ishonchsizlik ham paydo bo'lishi mumkin.

Stressli vaziyatlarning oldini olishda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. O'qituvchilar o'quvchilarga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi va adolatli munosabatda bo'lishi kerak. O'quvchining fikrini tinglash, uni tushunish va rag'batlantirish stressning kamayishiga yordam beradi.

Maktab amaliyotchi psixologining vazifasi o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam o'rganish va stress omillarini erta aniqlashdan iborat. Psixolog suhbat, test va kuzatuv metodlari orqali o'quvchilarning emotsional holatini baholaydi hamda kerakli psixologik yordam ko'rsatadi. Psixologik treninglar va relaksatsiya mashqlari stress profilaktikasida samarali vosita hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, art-terapiya, musiqiy terapiya va o'yin texnologiyalari o'quvchilarning ichki zo'riqishini kamaytirishga yordam beradi.

Ta'lim jarayonini qiziqarli va interaktiv tashkil etish ham stressni kamaytiradi. O'quvchilarning faolligini oshiruvchi innovatsion metodlar dars jarayonini

yengillashtirib, ortiqcha ruhiy bosimning oldini oladi. Oilaviy muhit ham o'quvchilardagi stress darajasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar farzandiga ortiqcha bosim o'tkazmasligi, uning muvaffaqiyati va qiziqishlarini qo'llab-quvvatlashi kerak. Oiladagi mehribonlik va tushunish o'quvchining emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Shuningdek, o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhimdir. Sport, ijodiy mashg'ulotlar va turli to'garaklar stressni kamaytirishga hamda ijobiy kayfiyatni shakllantirishga yordam beradi.

Bugungi kunda ta'lim tizimi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki shaxsni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan kompleks tizim sifatida qaralmoqda. Shu sababli o'quvchilarning psixologik holati, ayniqsa stress va tashvish muammolari alohida e'tibor talab etadi. Maktab muhiti o'quvchi shaxsining shakllanishida asosiy ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Aynan shu muhitda bola yangi bilimlarni egallaydi, ijtimoiy munosabatlarni o'rganadi va shaxs sifatida rivojlanadi. Biroq zamonaviy ta'lim tizimidagi yuqori talablar, raqobat, baholash tizimi, ota-ona va o'qituvchilar bosimi o'quvchilarda stress va tashvish darajasining ortishiga olib kelmoqda.

Stress organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga moslashish reaksiyasi bo'lib, qisqa muddatda foydali bo'lishi mumkin, biroq uzoq davom etsa salbiy oqibatlariga olib keladi. Anksiyete esa xavotir, qo'rquv va noaniqlik bilan bog'liq emotsional holat bo'lib, o'quvchilarning psixik rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Shu nuqtai nazardan, maktab psixologik xizmatining vazifasi nafaqat mavjud muammolarni hal qilish, balki ularning oldini olish, o'quvchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish va sog'lom psixologik muhitni yaratishdan iboratdir.

Stress va anksiyete muammosi psixologiya fanida keng o'rganilgan. G. Selye stress nazariyasini ishlab chiqib, uni organizmning umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlaydi. U stressni uch bosqichga ajratadi: signal (xavotir), rezistentlik va charchash. Kognitiv psixologiya vakillari, xususan A. Beck va A. Ellis tashvishning asosiy sababi sifatida inson fikrlashidagi irrasional e'tiqodlar va salbiy kognitiv sxemalarni ko'rsatadi. Ularning fikricha, inson voqealarni noto'g'ri talqin qilgani sababli tashvish kuchayadi. L.S. Vygotskiy va A.N. Leontevlarning faoliyat nazariyasiga ko'ra, shaxs rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq. Demak, maktab muhiti va undagi psixologik xizmat o'quvchilarning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar (WHO, UNESCO) maktablarda psixologik xizmatni rivojlantirishni ruhiy salomatlikni saqlashning asosiy yo'nalishi sifatida e'tirof etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik xizmat mavjud maktablarda o'quvchilarda tashvish darajasi pastroq bo'ladi.

Maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar uchun stress va anksiyete (tashvish) eng keng tarqalgan ruhiy muammolardan biri hisoblanadi. Imtihonlar bosimi, tengdoshlar

o'rtasidagi munosabatlar, o'qituvchilar va ota-onalar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar, bezorilik, oilaviy muammolar va maktab muhitining zichligi bu holatlarni kuchaytiradi. Agar erta aralashuv bo'lmasa, stress va anksiyete o'quvchilarning akademik natijalarini pasaytiradi, diqqatni jamlay olmaslik, uyqu buzilishi, depressiya, ijtimoiy izolyatsiya va hatto o'qishni tashlash xavfini oshiradi. Bu yerda maktab psixologik xizmati muhim rol o'ynaydi — u muammolarni erta aniqlash, oldini olish va samarali yordam ko'rsatish orqali bolalarning ruhiy salomatligini qo'llabquvvatlaydi va maktab muhitini sog'lomlashtiradi.

Stress va anksiyete sabablari maktab muhitida

O'zbekistonlik olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, maktab o'quvchilarida, ayniqsa o'smir va ilk o'spirin yoshdagi bolalarda stress quyidagi omillar tufayli yuzaga keladi:

- Akademik bosim: yuqori baho talabi, imtihonlar, raqobat va o'quv yuklamasi.

- Ijtimoiy omillar: do'stlik muammolari, bezorilik (bullying), o'zini past baholash, tengdoshlar bosimi.

- Oilaviy va tashqi omillar: ota-ona bosimi, iqtisodiy qiyinchiliklar, oiladagi nizolar.

- Maktab muhiti: sinf zichligi, o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari, vertikal (o'qituvchi-o'quvchi) va gorizontal (tengdoshlar) ziddiyatlar, informatsion stress (ko'p ma'lumot yuklanishi).

Stress o'quvchi organizmiga va ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi: emotsional beqarorlik, mushaklar kuchlanishi, diqqat va xotira pasayishi kuzatiladi. Tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, o'smirlarda kattalarga nisbatan stressga moyillik yuqori bo'lib, emotsional qo'llab-quvvatlash yo'qligi kuchli stressogen omil hisoblanadi. Maktab psixologik xizmatining asosiy vazifalari

O'zbekiston Respublikasida umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyati maxsus nizom bilan tartibga solingan (577-son, 2019-yil). Psixolog quyidagi yo'nalishlarda ishlaydi:

1. Erta aniqlash va diagnostika — o'quvchilarning emotsional holatini kuzatish, psixodiagnostik testlar, suhbatlar orqali stress va anksiyete belgilari aniqlanadi. Bu salbiy og'ishlarni oldini olishga yordam beradi.

2. Individual va guruh maslahatlari — kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) usullari, nafas olish mashqlari, mushaklarni gevşeme texnikalari, mindfulness (onglilik) mashqlari qo'llaniladi. CBT o'quvchilarga salbiy fikrlarni qayta ko'rib chiqish va qo'rquvni bosqichma-bosqich yengishni o'rgatadi.

3. Profilaktika dasturlari — ijtimoiy-emotsional o'qitish (SEL — Social Emotional Learning) dasturlari, stressni boshqarish workshoplari, bezorilikka qarshi tadbirlar. SEL o'quvchilarda emotsiyalarni boshqarish, empatiya, munosabatlar va mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

4. O'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik — o'qituvchilarga sinf boshqarish bo'yicha maslahatlar, ota-onalarga farzand bilan muloqot strategiyalari beriladi. Bu maktabda sog'lom psixologik iqlim yaratishga yordam beradi.

5. Inqiroz holatlarida yordam — travma, og'ir stress yoki favqulodda vaziyatlarda tezkor aralashuv.

Maktab psixologi nafaqat "enaga" emas, balki pedagogik jamoaning teng huquqli a'zosi sifatida ishlaydi va ta'lim jarayonini psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlaydi.

Ilmiy dalillar va samaradorlik

Xorijiy meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, maktabga asoslangan ruhiy salomatlik xizmatlari (SBMHS) emotsional va xulq-atvor muammolarini kamaytirishda ijobiy natija beradi:

- Umumiy effekt o'rtacha (Hedges' $g \approx 0.39$). Maqsadli (targeted) aralashuvlar eng samarali ($g \approx 0.76$), selektiv profilaktika ($g \approx 0.67$), universal dasturlar esa biroz pastroq ($g \approx 0.29$).

- CBT maktab sharoitida anksiyete va depressiyani kamaytirishda juda samarali.

Maktab ichidagi CBT dasturlari akademik stressni boshqarish, o'ziga ishonchni oshirish va rezilientlikni (bardoshlilikni) kuchaytiradi.

- SEL dasturlari stress, anksiyete va depressiyani pasaytiradi, akademik muvaffaqiyatni oshiradi, maktabda xavfsizlik hissi va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, SEL ishtirokchilarida emotsional distress kamayadi, ijobiy xatti-harakatlar ko'payadi.

O'zbekistonda o'tkazilgan tadqiqotlar ham psixologik yordamning stressni kamaytirish va o'quvchilarning psixologik barqarorligini oshirishdagi rolini tasdiqlaydi. Masalan, trening dasturlari stressga barqarorlikni sezilarli oshirgan.

Amaliy foydalari

- O'quvchilar uchun: stress va anksiyete kamayganda diqqat va xotira yaxshilanadi, o'ziga ishonch ortadi, ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanadi, akademik natijalar ko'tariladi.

- Maktab uchun: kamroq xulq-atvor muammolari, yaxshi psixologik iqlim, yuqori davomat va umumiy muvaffaqiyat.

- Jamiyat uchun: sog'lom avlod shakllanishi, kelajakdagi ruhiy muammolarning oldini olish, iqtisodiy foyda (SEL har 1 so'm investitsiyaga 11 so'm foyda berishi mumkin).

O'zbekistonda holat va tavsiyalar

O'zbekistonda maktab psixologik xizmati rivojlanmoqda, ammo mutaxassislar yetishmasligi, stigma (ruhiy yordamga murojaat qilishdagi uyat hissi) va resurslar cheklanganligi muammolari mavjud. Tavsiyalar:

- Har bir maktabda malakali psixolog bo'lishi va uning faoliyati muntazam nazorat qilinishi.

- O‘qituvchilar va ota-onalar uchun treninglar o‘tkazish (stressni tan olish, yordam berish usullari).

- Oddiy amaliy usullar: har kuni “emotsional check-in” (kayfiyatni so‘rash), gevşeme mashqlari, sport, san’at va o‘yin terapiyasi.

- SEL va CBT elementlarini o‘quv dasturiga integratsiya qilish.

- Og‘ir holatlarda tashqi mutaxassislariga (bolalar psixologi, nevropatolog) yo‘naltirish.

Maktab psixologik xizmati nafaqat mavjud stress va anksiyeteni davolaydi, balki erta profilaktika orqali bolalarning to‘liq shaxsiy rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Bu xizmatni kuchaytirish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri bo‘lib, o‘quvchilarning bugungi farovonligi va kelajakdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, maktab muhitida stress va tashvish muammosi tizimli yondashuvni talab qiladi. Psixologik xizmat faqat muammo yuzaga kelganda emas, balki doimiy ravishda faoliyat olib borishi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab muhitida o‘quvchilardagi stressli vaziyatlarning oldini olish muhim psixologik masalalardan biridir. Sog‘lom psixologik muhit yaratish, psixologik yordam ko‘rsatish va profilaktik ishlarni tashkil etish o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi. O‘qituvchi, psixolog va ota-onalarning hamkorligi stressning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
2. Davletshin M. G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V. M. Ta’lim psixologiyasi. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Selye H. Stress Without Distress. — 2016.
5. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.
6. UNESCO. School health and well-being: Global standards and indicators. – Paris: UNESCO Publishing, 2022.
7. OECD. PISA 2022 Results: The State of Learning and Well-being. – Paris: OECD Publishing, 2023.
8. American Psychological Association (APA). Stress in America Report. – Washington, DC: APA, 2023.
9. National Institute of Mental Health (NIMH). Anxiety Disorders in Children and Adolescents. – USA, 2022.