

MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS HOLATLARINING SHAKLLANISHI VA ULARNI OLDINI OLISHNING NAZARIY HAMDA AMALIY PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Xudayqulova Gulnoz Shodiyevna

Samarqand viloyati Narpay tumani 32-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida stress holatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar tahlil qilingan. Shuningdek, stressning o'quvchilarning ruhiy salomatligi, o'quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishiga ta'siri hamda uni oldini olishning nazariy va amaliy pedagogik-psixologik yondashuvlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, o'quvchi, ruhiy salomatlik, psixologik zo'riqish, emotsional holat, maktab psixologi, profilaktika, psixologik yordam, moslashuv, pedagogik yondashuv.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish dolzarb masalalardan biridir. O'quv yuklamasining ortishi, yuqori natijalarga erishish talabi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va imtihonlar bilan bog'liq zo'riqish o'quvchilarda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Uzoq davom etuvchi stress o'quvchilarning bilim olish faoliyati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli stressni erta aniqlash, uning sabablarini tahlil qilish va profilaktik choralarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Stress – bu shaxsning ichki yoki tashqi ta'sirlarga organizm va psixikaning moslashuv reaksiyasi bo'lib, qisqa muddatli holatda ijobiy natija berishi mumkin, biroq uzoq davom etganda ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Nazariy jihatdan Hans Selye stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Richard Lazarus esa stressning yuzaga kelishini shaxsning vaziyatni qanday baholashi va unga qanday munosabat bildirishiga bog'liq deb hisoblaydi.

Maktab o'quvchilarida stressning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar orasida yuqori o'quv yuklamasi, nazorat ishlari va imtihonlar, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, ota-onalar va pedagoglarning ortiqcha talablari, oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar hamda bullying holatlari muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish, uyqu rejimining buzilishi va jismoniy faollikning yetishmasligi ham stress darajasini oshirishi mumkin.

Stressning psixologik belgilari xavotir, asabiylashish, diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining sustlashuvi, emotsional beqarorlik, motivatsiyaning kamayishi va ijtimoiy faollikning pasayishida namoyon bo'ladi. Ayrim hollarda bosh og'rig'i,

uyqusizlik, ishtahaning o'zgarishi va tez charchash kabi psixosomatik belgilar ham kuzatiladi. Stressning oldini olishda maktab psixologining faoliyati alohida ahamiyatga ega. Psixolog o'quvchilarning emotsional holatini diagnostika qiladi, stressga chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha treninglar tashkil etadi, individual va guruhviy maslahatlar beradi. Pedagoglar esa dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratishi, o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishi va rag'batlantiruvchi yondashuvlardan foydalanishi zarur.

Stress profilaktikasida ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim o'rin tutadi. Oilada sog'lom psixologik muhit yaratish, farzandni qo'llab-quvvatlash, uning yutuqlarini e'tirof etish va muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirish stress xavfini kamaytiradi. Shuningdek, sport, ijodiy mashg'ulotlar, dam olishni to'g'ri tashkil etish va relaksatsiya usullaridan foydalanish o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi.

Stress — bu insonning turli qiyinchiliklar, bosim yoki tashvishlarga javoban yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy zo'riqish holatidir. "Stress" so'zi ingliz tilidan olingan bo'lib, "zo'riqish", "bosim", "keskinlik" ma'nolarini anglatadi. Ushbu atamani ilm-fanga 1936-yilda kanadalik olim Gans Selye kiritgan. U stressning inson hayotidagi ijobiy va salbiy ta'sirlarini hamda organizmning stressga moslashish jarayonlarini o'rgangan.

Maktab o'quvchilarida stress turli sabablar tufayli yuzaga kelishi mumkin. Jumladan, dars yuklamasining ortishi, imtihon va nazorat ishlari, ota-onalar yoki o'qituvchilarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, oiladagi muammolar hamda internet va ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog'lanish stressning asosiy omillaridan hisoblanadi. Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularning psixologik farovonligini ta'minlash hamda stress va xavotir holatlarini erta bosqichda aniqlashdan iborat. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning o'quv yuklamasi ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlar, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri va kelajak haqidagi xavotirlar ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi profilaktik, diagnostik va korreksion faoliyatni tizimli ravishda tashkil etishi zarur.

Stress va xavotir ko'pincha o'quvchilarda yashirin shaklda namoyon bo'ladi. Ayrim bolalar o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalay olmaydi yoki boshidan kechirayotgan muammolarni kattalarga aytishdan tortinadi. Shu bois psixolog o'quvchining xulq-atvori, emotsional holati va ijtimoiy faolligini muntazam kuzatib borishi, pedagoglar hamda ota-onalar bilan hamkorlikda uning psixologik portretini shakllantirishi lozim. Stress va xavotirning dastlabki belgilariga tez charchash, asabiylashish, diqqatning pasayishi, xotiraning susayishi, uyqu buzilishlari, ishtahaning o'zgarishi, o'quv motivatsiyasining pasayishi, darslarni sababsiz qoldirish, tengdoshlar bilan

muloqotdan chekinish, o'ziga ishonchsizlik, tushkun kayfiyat hamda emotsional beqarorlik kiradi. Ushbu belgilar o'z vaqtida aniqlanmasa, o'quvchining ruhiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va ta'limdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik diagnostika stress va xavotir darajasini aniqlashning eng muhim bosqichidir. Maktab psixologi kuzatuv, individual suhbat, anketa, psixologik testlar va standart diagnostik metodikalardan foydalanib o'quvchining emotsional holatini baholaydi. Diagnostika natijalari asosida xavf guruhi aniqlanadi, muammoning kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi hamda individual psixologik yordam dasturi ishlab chiqiladi. Psixologik tashxis faqat mavjud muammoni aniqlash bilan cheklanmay, balki o'quvchining shaxsiy resurslari va stressga chidamlilik darajasini ham baholash imkonini beradi.

Maktab psixologining samarali faoliyatida pedagoglar bilan hamkorlik muhim o'rin tutadi. O'qituvchilar o'quvchilar bilan har kuni muloqot qilganliklari sababli ularning xulq-atvori, o'qishga munosabati va emotsional holatidagi o'zgarishlarni birinchi bo'lib sezishlari mumkin. Shu bois sinf rahbarlari va fan o'qituvchilari tomonidan berilgan ma'lumotlar psixologik tashxisning aniqligini oshiradi. Psixolog va pedagogning hamkorlikdagi faoliyati muammoni erta aniqlash, o'quvchiga individual yondashuvni ta'minlash hamda profilaktik tadbirlarni samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan muntazam hamkorlik stress va xavotir holatlarining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Oiladagi ruhiy muhit, ota-onaning tarbiya uslubi, farzandga bo'lgan munosabati va oilaviy nizolar bolaning emotsional rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktab psixologi ota-onalar uchun psixologik maslahatlar, seminarlar va davra suhbatlarini tashkil etib, ularga farzandning yosh xususiyatlari, stress belgilari hamda samarali muloqot usullari haqida tavsiyalar beradi.

Stress va xavotir o'quvchilarning bilish jarayonlariga ham salbiy ta'sir qiladi. Kuchli emotsional zo'riqish sharoitida diqqatning jamlanishi qiyinlashadi, xotira hajmi kamayadi, fikrlash jarayonining samaradorligi pasayadi va yangi bilimlarni o'zlashtirish murakkablashadi. Ayniqsa nazorat ishlari va imtihonlar davrida yuqori xavotir o'quvchilarning haqiqiy bilim va salohiyatini namoyon etishiga to'sqinlik qiladi. Natijada akademik muvaffaqiyatsizlik, o'ziga bo'lgan ishonchning susayishi va ta'lim motivatsiyasining pasayishi kuzatiladi.

Maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik ishlar stress va xavotirning oldini olishda alohida ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, art-terapiya, musiqa terapiyasi, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari, konfliktlarni tinch yo'l bilan hal etishga qaratilgan treninglar hamda emotsiyalarni boshqarish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Bunday mashg'ulotlar bolalarda

ijobiy fikrlash, o'zini boshqarish, muammolarni konstruktiv hal qilish va stressga chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Individual psixologik maslahatlar ham psixologik xizmatning muhim yo'nalishlaridan biridir. Individual suhbat davomida psixolog o'quvchining muammolarini tinglaydi, uning emotsional holatini tahlil qiladi, ichki kechinmalarini aniqlaydi va vaziyatga mos psixologik tavsiyalar beradi. Zarurat tug'ilganda ota-onalar va pedagoglar ishtirokida individual korreksion dasturlar ishlab chiqiladi hamda ularning bajarilishi muntazam monitoring qilinadi.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va internet muhitining kengayishi ham o'quvchilar ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy taqqoslashlar, kiberbulling, virtual muloqotning ortishi hamda ekran qarshisida uzoq vaqt qolish o'quvchilarda xavotir, stress, uyqu buzilishlari va emotsional zo'riqishni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi raqamli gigiyena, internetdan xavfsiz foydalanish va media savodxonlik bo'yicha profilaktik mashg'ulotlarni ham tashkil etishi maqsadga muvofiqdir.

Stress va xavotirning oldini olishda maktabda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish ustuvor vazifalardan biridir. O'zaro hurmat, ishonch, qo'llab-quvvatlash va hamkorlikka asoslangan ta'lim muhiti o'quvchilarning emotsional farovonligini ta'minlaydi. Bunday muhitni yaratishda maktab ma'muriyati, pedagoglar, ota-onalar va psixologning uzviy hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik yordam o'z vaqtida tashkil etilgan taqdirda o'quvchilarning emotsional holati barqarorlashadi, o'zlashtirish ko'rsatkichlari yaxshilanadi, ijtimoiy moslashuv darajasi ortadi hamda salbiy xulq-atvorning oldi olinadi. Shu bois maktab psixologik xizmatini zamonaviy diagnostik va korreksion metodlar bilan boyitish, mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini muntazam rivojlantirish hamda psixologik xizmat samaradorligini oshirish bugungi ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Maktab psixologi o'quvchilarda stress va xavotir holatlarini erta aniqlash, ularning sabablarini o'rganish, profilaktik va korreksion tadbirlarni tashkil etish orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim o'rin egallaydi. Psixolog, pedagog va ota-onalarning o'zaro hamkorligi natijasida o'quvchilar uchun xavfsiz, sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti yaratiladi. Bu esa barkamol, ruhiy jihatdan barqaror va ijtimoiy faol shaxsni voyaga yetkazishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Stressning me'yoriy darajasi ba'zan o'quvchini faolroq bo'lishga, mas'uliyatni his etishga va maqsad sari intilishga yordam beradi. Bunday holat eustress deb ataladi. Ammo stress uzoq davom etsa yoki kuchli bo'lsa, u distress holatiga aylanadi. Distress o'quvchining o'qishga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi, ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress holatidagi o'quvchilarda quyidagi belgilar kuzatilishi mumkin:

- diqqatni jamlay olmaslik;
- darslarni o'zlashtirishning qiyinlashishi;
- xotiraning sustlashuvi;
- tez jahllanish yoki asabiylashish;
- xavotir va qo'rquv hissining kuchayishi;
- uyquning buzilishi;
- bosh og'rig'i yoki tez charchash;
- yurak urishining tezlashishi va ishtahaning o'zgarishi.

Uzoq davom etadigan stress o'quvchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalar stress belgilarini o'z vaqtida aniqlab, bolaga zarur yordam ko'rsatishlari muhimdir.

Stressni aniqlash uchun psixologlar kuzatish, suhbat, anketa va psixologik testlardan foydalanadilar. Olingan natijalar asosida o'quvchining ruhiy holati baholanadi hamda zarur psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlar tashkil etiladi.

Maktab o'quvchilarida stressning oldini olish uchun quyidagi tavsiyalar samarali hisoblanadi:

- kun tartibiga rioya qilish;
- yetarli darajada uxlash;
- sport va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish;
- to'g'ri ovqatlanish;
- dars va dam olish vaqtini to'g'ri taqsimlash;
- ota-onalar va do'stlar bilan samimiy muloqot qilish;
- sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish;
- zarurat tug'ilganda maktab psixologiga murojaat qilish.

Stress har bir o'quvchi hayotida uchrashi mumkin bo'lgan tabiiy holatdir. Muhimi, uni erta aniqlash va to'g'ri boshqarishni o'rganishdir. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish hamda ijobiy oilaviy va maktab muhitini yaratish stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi. Bu esa o'quvchilarning ruhiy salomatligi, o'qishdagi muvaffaqiyati va shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida stress holatlarining shakllanishi psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Stressni erta aniqlash, psixologik profilaktika, sog'lom ta'lim muhitini yaratish, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning uzviy hamkorligini yo'lga qo'yish orqali uning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Bu esa o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ta'lim samaradorligini oshirish va barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2019.
5. Hans Selye. The Stress of Life.
6. Richard Lazarus. Stress, Appraisal, and Coping.
7. World Health Organization. Mental Health of Adolescents.
8. UNICEF. The State of the World's Children.