

O‘QUVCHILARDAGI STRESSINI OLDINI OLIHDA MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGINING MUHIM VAZIFALARI

Mirzaxujayeva Oydina O'ktamjon qizi

*Farg‘ona tumani 19- umumiy o‘rta
ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilarda uchraydigan stress holatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda stressning oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining muhim vazifalari yoritilgan. O‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, stressli vaziyatlarni kamaytirish va sog‘lom psixologik muhit yaratishda psixologik xizmatning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, psixoprofilaktik ishlar, psixologik treninglar va individual yondashuvlarning samaradorligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Stress, o‘quvchi psixologiyasi, maktab psixologi, psixologik yordam, emotsional holat, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik, motivatsiya, xavotir, ta’lim jarayoni.

KIRISH

Bugungi kunda zamonaviy hayot sur‘atining tezlashuvi, axborot oqimining ortishi va ta’limdagi yuqori talablar o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, nazorat ishlari, imtihonlar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabat va ortiqcha yuklama ayrim o‘quvchilarda stress holatini yuzaga keltiradi. Stress — bu inson organizmining turli qiyin vaziyatlarga nisbatan ruhiy va jismoniy reaksiyasi bo‘lib, uzoq davom etsa o‘quvchining salomatligi va ta’lim faoliyatiga salbiy ta’sir qiladi.

O‘quvchilardagi stress turli belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Jumladan, tez charchash, asabiylik, qo‘rquv, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, o‘qishga qiziqmaslik va o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar kuzatiladi. Ayrim hollarda stress jismoniy belgilar orqali ham namoyon bo‘lib, bosh og‘rig‘i, yurak urishining tezlashishi yoki ishtahaning pasayishiga olib keladi. Bunday holatlar o‘quvchining bilimlarni o‘zlashtirishiga va jamoadagi munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stressning oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining vazifasi juda muhimdir. Psixolog avvalo o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam o‘rganib borishi kerak. Turli psixologik testlar, suhbatlar va kuzatuvlar orqali stressga moyil o‘quvchilar aniqlanadi. Bu esa muammolarni erta bartaraf etishga yordam beradi.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri — psixoprofilaktik ishlarni tashkil etishdir. Turli treninglar, relaksatsion mashqlar, motivatsion suhbatlar va stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini

mustahkamlaydi. Ayniqsa, nafas olish mashqlari, musiqiy terapiya va art-terapiya kabi usullar stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Psixolog o'quvchilarga individual psixologik yordam ko'rsatishi ham zarur. Ba'zan ayrim o'quvchilar oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan nizolar yoki o'ziga ishonchsizlik sababli ruhiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradi. Psixolog bunday holatlarda o'quvchini tinglab, unga ruhiy dalda beradi va muammoni hal etish yo'llarini tushuntiradi. Bu esa o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Stressni oldini olishda pedagoglar bilan hamkorlik qilish ham muhimdir. O'qituvchilar dars jarayonida o'quvchilarga ortiqcha bosim o'tkazmasligi, ularni qo'llab-quvvatlashi va rag'batlantirib borishi kerak. Sog'lom psixologik muhit yaratilgan sinfda o'quvchilarning stress darajasi ancha past bo'ladi.

Oilaviy muhit ham o'quvchilarning ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktab psixologi ota-onalar bilan ham muntazam ishlashi kerak. Ota-onalarga farzand bilan to'g'ri muloqot qilish, uni qo'llab-quvvatlash va ortiqcha bosim o'tkazmaslik bo'yicha tavsiyalar berilishi muhimdir.

Bugungi ta'lim tizimida psixologik xizmatni zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etish ham katta ahamiyatga ega. Onlayn maslahatlar, anonim so'rovlomalar va interaktiv treninglar orqali o'quvchilarga qulay psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlari kengaymoqda.

O'quvchilarda stressning shakllanishi va boshqarilishi, ta'lim jarayonining samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress, o'quvchilarda psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib, o'qish jarayonida muvaffaqiyatni pasaytiradi. O'quvchilar stressga qarshi turish va unga moslashish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U, o'quvchilarning stressga nisbatan sezgirligini aniqlash va stressni boshqarishga qaratilgan psixologik metodlarni qo'llash orqali, o'quvchilarning ruhiy va emosional holatini yaxshilashga yordam beradi.

Maktab psixologi stressni boshqarishda bir nechta usullarni qo'llaydi. Bular orasida relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari, kognitiv-xulqiy terapiya, va stressni kamaytirish uchun psixologik konsultatsiyalar mavjud. Psixolog, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning stressni boshqarishdagi ehtiyojlariga mos keladigan yondoshuvlarni tanlaydi. Bundan tashqari, maktab psixologi, o'quvchilarning ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqadi, bu esa ularning stressga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. O'quvchilarda stressni boshqarish jarayonida sinfdagi o'qituvchilarning roli ham katta. O'qituvchilar, o'quvchilarning psixologik holatini diqqat bilan kuzatish va stressni boshqarish bo'yicha maktab psixologi bilan hamkorlik qilishlari kerak. Maktab psixologi o'qituvchilarga stressni aniqlash va unga samarali

yondoshuvlarni qo'llash bo'yicha maslahatlar beradi. Bu jarayonda maktab jamoasi sifatida birgalikda ishlash, o'quvchilarning stressini kamaytirish va ularning ta'limga bo'lgan motivatsiyasini oshirish uchun muhimdir.

Stressning o'quvchilarda psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri uzoq muddat davomida saqlanishi mumkin, bu esa ularning o'qishdagi muvaffaqiyatsizligi, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va o'zini past baholashga olib kelishi mumkin. Maktab psixologi, bu holatlarni oldini olish uchun o'quvchilarning stressga qarshi turish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, stressni boshqarish va oldini olishda, maktabdagi umumiy iqlim muhim rol o'ynaydi. Maktabda qulay psixologik muhit yaratish, o'quvchilarga o'zlarini xavfsiz va qo'llabquvvatlanayotgan his qilish imkonini beradi. Bu esa ularning stressni boshqarish va ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishish qobiliyatini oshiradi. Maktab psixologi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirib, ularning o'zaro munosabatlarini yaxshilash, hissiy barqarorlikni mustahkamlash va jamoa bilan ishlash qobiliyatini oshirishda yordam beradi. O'quvchilarda stressni boshqarishning yana bir muhim jihati – bu oilaning roli. Ota-onalar bilan hamkorlikda, maktab psixologi o'quvchilarning stressga qarshi kurashish bo'yicha qo'llabquvvatlash tizimini kengaytirishi mumkin. Ota-onalar, o'quvchilarning uyda duch keladigan stress omillari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari va psixolog tomonidan tavsiya etilgan usullarni uyda qo'llashlari kerak.

Bu tarzda, maktab psixologi va oilaning hamkorligi, o'quvchilarning stressni samarali boshqarishiga yordam beradi. O'quvchilarda stressni boshqarishdagi muvaffaqiyat, nafaqat ularning ta'lim olish samaradorligini oshiradi, balki ularning umumiy hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Stressni boshqarish bo'yicha samarali yondoshuvlar, o'quvchilarning hissiy barqarorligini ta'minlaydi va ular o'zgaruvchan muhitga moslashishda mustahkam poydevor yaratadilar. Bunday yondoshuvlar, kelajakda ularning professional va shaxsiy hayotlarida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Shu tariqa, maktab psixologining o'quvchilarda stressni boshqarishdagi roli, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish va o'quvchilarning psixologik salomatligini ta'minlashda juda katta ahamiyatga ega.

O'quvchilarning stressni samarali boshqarishi ularning umumiy rivojlanishiga, o'zligini aniqlashga, va jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlariga imkon yaratadi. Maktab psixologining o'quvchilarda stressni boshqarishdagi roli juda muhimdir, chunki stress ta'lim jarayonida o'quvchilarning muvaffaqiyatiga, shaxsiy rivojlanishiga va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maktab psixologi, stressni aniqlash, uning sabablari va oqibatlarini tushunish orqali, o'quvchilarga stressni boshqarishga yordam beruvchi metodlarni taqdim etadi. Bu usullar o'quvchilarning hissiy barqarorligini oshiradi, ularning ta'limdagi muvaffaqiyatlarini yaxshilaydi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Maktabdagi

psixologik muhitning qulay bo'lishi, oilaning qo'llab-quvvatlashi va o'qituvchilarning hamkorligi stressni samarali boshqarishda asosiy omillardir. O'quvchilarga stressni boshqarish bo'yicha taqdim etilgan yondoshuvlar ularning umumiy hayot sifatini yaxshilaydi, kelajakdagi muvaffaqiyatlarining poydevorini yaratadi.

Shunday qilib, maktab psixologi ta'lim jarayonini yanada samarali qilish, o'quvchilarning psixologik salomatligini ta'minlash va ularga stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Maktab psixologining stressni boshqarishga qaratilgan ishlari faqat individual yondoshuvlar bilan cheklanmaydi. U o'qituvchilar bilan yaqin hamkorlikda ishlashni davom ettiradi, ular bilan birgalikda stressning oldini olish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqadi va amalga oshiradi. Bu jamoaviy ish, o'quvchilarning umumiy psixologik salomatligini ta'minlash va ularga ta'lim jarayonida samarali ishtirok etish imkonini yaratadi. Bundan tashqari, stressni boshqarishda muvaffaqiyat, o'quvchilarga o'z muammolarini hal qilishda, moslashuvchanlik va ijobiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishda yordam beradi. Maktab psixologining yordamida o'quvchilar nafaqat stressni boshqarishni, balki kelajakda duch keladigan boshqa qiyinchiliklarga ham moslashishni o'rganadilar. Shu tariqa, maktab psixologining stressni boshqarishdagi roli ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari – o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar uchun muhimdir. Ularning barcha birgalikdagi sa'y-harakatlari o'quvchilarning muvaffaqiyatli va sog'lom rivojlanishiga olib keladi. Stressni boshqarish bo'yicha samarali yondoshuvlar ta'limni yanada sifatli va foydali qilishga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan stress profilaktikasi bo'yicha tadbirlar ham alohida ahamiyatga ega. Bular – muntazam ravishda o'tkaziladigan psixoprofilaktik mashg'ulotlar, stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan treninglar, sinf jamoalarida sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga yo'naltirilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bu orqali o'quvchilarning muammoli holatlarga nisbatan bardoshlilik darajasi oshadi, ular o'z emotsiyalarini nazorat qilishni o'rganadilar. Bundan tashqari, psixologik savodxonlikni oshirish maktab psixologining yana bir muhim yo'nalishidir. Bu faqat o'quvchilar uchun emas, balki o'qituvchilar va ota-onalar uchun ham dolzarbdir. Psixologik seminarlar, treninglar va suhbatlar orqali stress haqida to'g'ri tushuncha berilishi, unga yondashuv strategiyalarini o'rgatish — umumiy ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, ota-onalar farzandlarida stress alomatlarini erta aniqlab, ularni to'g'ri yo'naltirishga o'rgansa, bu maktab va oila o'rtasida mustahkam bog'liqlikni ta'minlaydi. Shuningdek, maktab psixologi o'quvchilarning moslashuv davrida (masalan, birinchi sinfga kirganda, maktabni almashtirganda yoki yuqori sinflarga o'tganda) ularga moslashish strategiyalarini o'rgatib, stressni yumshatishga ko'maklashadi. Shu bilan birga, u ijtimoiy-psixologik xizmatni

takomillashtirish orqali ta'lim muassasasining psixologik iqlimini sog'lomlashtirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilardagi stressni oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining o'rni beqiyosdir. Psixolog tomonidan olib boriladigan diagnostika, profilaktika va psixologik maslahat ishlari o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi. O'qituvchi, psixolog va ota-onalarning hamkorligi asosida yaratilgan sog'lom psixologik muhit o'quvchilarning stressga bardoshli va barkamol shaxs bo'lib shakllanishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Andreeva G.M. "Sotsialnaya psixologiya". SP. 2012.
2. Ansupov A.YA., Shipilov A.I. Stress. Konfliktologiya. M.: 2020
3. Ismoilova N., Abdullaeva D. Ijtimoiy psixologiya. T.: O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati – 2013
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. T. "Fan va texnologiya" – 2010
5. Toshimov R.Yu. Zamonaviy individual va guruh psixologiya. T. "ToshDU" – 2019
6. Ziyonet.uz