

## MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESSNI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGNING VAZIFALARI

*Choriyev Navro'z Oltiboy o'g'li*  
*Surxondaryo viloyati Angor*  
*tumani 17-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida stress holatlarining yuzaga kelish sabablari hamda ularni bartaraf etishda maktab psixologining muhim vazifalari yoritilgan. O'quvchilardagi emotsional zo'riqish, xavotir va ruhiy charchoqning ta'lim jarayoniga ta'siri tahlil qilinib, psixologik yordam va profilaktik ishlarning samarali usullari haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Stress, o'quvchi psixologiyasi, emotsional zo'riqish, xavotir, psixologik yordam, maktab psixologi, relaksatsiya, motivatsiya, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik.

### KIRISH

Bugungi kunda maktab o'quvchilari turli psixologik bosim va emotsional zo'riqishlarga duch kelmoqda. O'qishdagi yuklama, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabat va imtihonlardagi xavotir o'quvchilarda stress holatini yuzaga keltiradi. Stress uzoq davom etsa, o'quvchining ruhiy holati, sog'ligi va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Stress holatidagi o'quvchilarda diqqatning pasayishi, tez charchash, jahldorlik, tushkunlik va o'qishga qiziqishning kamayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda uyqu buzilishi, qo'rquv va o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar ham paydo bo'ladi. Shu sababli maktab psixologining vazifasi bunday holatlarni o'z vaqtida aniqlash va kerakli psixologik yordam ko'rsatishdan iboratdir.

Psixolog avvalo o'quvchilarning ruhiy holatini diagnostika qiladi. Kuzatuv, suhbat, test va so'rovnomalar orqali stressning sabablari aniqlanadi. Har bir o'quvchining individual xususiyatlari hisobga olinib, unga mos psixologik tavsiyalar ishlab chiqiladi. O'quvchilarda stress va tashvishni keltirib chiqaradigan sabablar turlicha bo'lib, ular o'quvchining yoshi, oilaviy muhiti, maktabdagi sharoiti hamda shaxsiy xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Quyida eng ko'p uchraydigan omillar keltirilgan:

- **O'qishdagi yuklama va bosim:** Nazorat ishlari, imtihonlar, uy vazifalarining ko'pligi, yuqori baho olish talabi o'quvchida zo'riqish va xavotirni kuchaytiradi.

- **Ota-ona va o‘qituvchilarning yuqori talablari:**Doimiy tanbeh, boshqalar bilan solishtirish yoki haddan tashqari katta kutishlar bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi.
- **Sinfdoshlar bilan munosabatdagi muammolar:**Do‘st topa olmaslik, jamoaga moslashish qiyinligi, masxara qilish, kamsitish yoki nizolar stress manbai bo‘lishi mumkin.
- **Oilaviy muammolar:**Oiladagi kelishmovchiliklar, ajrim, moddiy qiyinchiliklar yoki ota-onaning e‘tiborsizligi bolaning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir qiladi.
- **O‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik:**Tashqi ko‘rinishidan norozi bo‘lish, xato qilishdan qo‘rqish, o‘zini boshqalardan past his qilish tashvish hissini kuchaytiradi.
- **Kun tartibining noto‘g‘ri tashkil etilishi:**Uyquning yetishmasligi, dam olmaslik, telefondan ortiqcha foydalanish va noto‘g‘ri ovqatlanish asabiylikni oshiradi.
- **Ijtimoiy tarmoqlarning ta‘siri:**Internetdagi salbiy ma‘lumotlar, virtual bosim yoki boshqalar bilan o‘zini taqqoslash o‘quvchilarda xavotirni kuchaytiradi.
- **Moslashuv davrlari:**Yangi maktabga o‘tish, sinf almashishi yoki yangi muhitga kirish ayrim bolalarda qo‘rquv va noqulaylik tug‘diradi.
- **Kelajak haqida xavotir:**Kasb tanlash, imtihon natijalari yoki kelajakdagi muvaffaqiyat haqida ortiqcha o‘ylash ham stress sabablaridan biridir.
- **Psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi:**O‘quvchi o‘z muammolarini ayta oladigan inson topa olmasa, ichki kechinmalar kuchayib boradi.

Stress va tashvishning oldini olish uchun maktab, oila va psixolog hamkorlikda ishlashi, o‘quvchini qo‘llab-quvvatlashi hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishi muhim hisoblanadi.

Stressni bartaraf etishda psixologik treninglar muhim ahamiyatga ega. Relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va art-terapiya usullari o‘quvchilardagi emotsional zo‘riqishni kamaytiradi. Ayniqsa, o‘yin va ijodiy mashg‘ulotlar bolalarning ruhiy holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi.

Psixologning yana bir muhim vazifasi — o‘quvchilarda stressga bardoshlilik ko‘nikmalarini shakllantirishdir. O‘quvchilarga vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, salbiy fikrlarni boshqarish va muammolarga ijobiy yondashish usullari o‘rgatiladi.

Maktabdagi sog‘lom psixologik muhit ham stressni kamaytirishda katta rol o‘ynaydi. Psixolog o‘qituvchilar bilan hamkorlikda o‘quvchilarga nisbatan adolatli va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Sinfdagi ijobiy muhit o‘quvchilarning emotsional barqarorligini oshiradi.

Ota-onalar bilan ishlash ham psixolog faoliyatining muhim qismidir. Psixolog ota-onalarga farzandining ruhiy holatini tushunish, uni qo‘llab-quvvatlash va ortiqcha

bosim bermaslik bo'yicha tavsiyalar beradi. Oiladagi sog'lom muhit o'quvchining stressga bardosh berishiga yordam beradi.

Shuningdek, psixolog stressning oldini olish maqsadida profilaktik ishlar olib boradi. Turli seminar, trening va suhbatlar orqali o'quvchilarda ijobiy fikrlash, o'ziga ishonch va emotsional barqarorlik rivojlantiriladi.

Hozirgi zamon ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning psixologik salomatligini ta'minlash ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktab o'quvchilari ta'lim jarayonida turli xil psixologik bosimlarga duch keladi. O'quv yuklamasining ortib borishi, nazorat ishlari va imtihonlar, ota-ona va o'qituvchilarning yuqori talablari, shuningdek tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar o'quvchilarda stress va tashvish holatlarining paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa o'smirlik davrida emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanmaganligi sababli o'quvchilar bunday psixologik omillarga nisbatan sezgir bo'lib qoladi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilarida stress va tashvish holatlari ko'pincha imtihonlar oldidan kuchayadi. Bunday vaziyatlarda o'quvchilarda diqqatning pasayishi, o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv, asabiylik hamda o'zini chetga tortish kabi holatlar kuzatiladi. Agar bu muammolar o'z vaqtida aniqlanmasa, ular o'quvchining psixologik rivojlanishiga hamda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli maktab psixologining muhim vazifalaridan biri o'quvchilarda stress va tashvish holatlarini o'z vaqtida aniqlash, ularning sabablarini o'rganish hamda ushbu holatlarni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik yordamni tashkil etishdan iboratdir.

Maktab amaliyotida o'quvchilarda stress va tashvish holatlari bir necha omillar ta'sirida yuzaga keladi. Avvalo, o'quv yuklamasining ortiqchaligi va baholash tizimi o'quvchilarda psixologik bosimni kuchaytiradi. Ayrim o'quvchilar nazorat ishlari yoki imtihonlar oldidan kuchli hayajon va qo'rquvni his qiladi, bu esa ularning bilimini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi. Yana bir muhim omillardan biri bu oilaviy muhitdir. Oilada yuzaga keladigan nizolar, ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki e'tibor yetishmasligi bolalarda ichki zo'riqish va tashvish hissini keltirib chiqaradi. Natijada bola maktabdagi kichik muammolarni ham katta stress sifatida qabul qilishi mumkin. Bundan tashqari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar ham stressning muhim sabablaridan biridir. Jamoada o'z o'rnini topa olmaslik, masxara qilinish yoki kamsitilish o'quvchilarda qo'rquv, tortinchoqlik va o'zini chetga tortish holatlarini yuzaga keltiradi.

Maktab psixologi o'quvchilarning psixologik holatini aniqlash uchun turli metodlardan foydalanadi. Eng avvalo, psixologik diagnostika muhim ahamiyatga ega. Maxsus psixologik testlar orqali o'quvchilarning tashvish darajasi, emotsional barqarorligi va o'ziga bo'lgan munosabati aniqlanadi.

Kuzatuv metodi ham samarali hisoblanadi. Dars jarayonida o'quvchining xulq-atvori, o'qituvchiga va tengdoshlariga munosabati orqali uning psixologik holati haqida muhim ma'lumot olish mumkin. Masalan, darsda faol ishtirok etmaslik, tez jahli chiqish yoki doimiy sukut saqlash stress holatining belgisi bo'lishi mumkin. Shuningdek, individual suhbatlar orqali o'quvchining ichki kechinmalari va muammolarini aniqlash mumkin. Psixolog bilan ishonchli muloqot o'quvchiga o'z fikrlarini ochiq ifoda etish imkonini beradi.

O'quvchilarda stress va tashvish holatlarini kamaytirish uchun maktab psixologi bir qator profilaktik va korreksion ishlarni amalga oshirishi lozim. Psixologik trening mashg'ulotlari o'quvchilarda emotsiyalarni boshqarish, muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish hamda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Mashqlar ham muhim ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlari, muskul bo'shashtirish texnikalari o'quvchilarning asabiy zo'riqishini kamaytiradi va ularning emotsional barqarorligini oshiradi. Bundan tashqari, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish zarur. Ota-onalarga farzandining psixologik holatiga e'tibor berish, uni ortiqcha bosimdan himoya qilish bo'yicha tavsiyalar beriladi. O'qituvchilarga esa dars jarayonida qo'llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish muhimligi tushuntiriladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida stressni bartaraf etishda psixologning vazifalari juda muhimdir. Stressni o'z vaqtida aniqlash, psixologik yordam ko'rsatish va profilaktik ishlarni tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Ota-ona, o'qituvchi va psixologlarning hamkorligi esa o'quvchilarning sog'lom va barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishida muhim ahamiyatga ega.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2008.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2012.
4. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2007.
5. Nishonova Z.T. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent, 2014.
6. Mavlonov A., To'xtaxodjayeveva M. Pedagogika. – Toshkent, 2011.
7. G'oziyev E.G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2013.
8. Sodiqov A. Ta'lim psixologiyasi. – Toshkent, 2015.
9. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psixologii. – Moskva, 2002.
10. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: Vados, 2003.
11. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 1991.
12. Leontev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva, 2004.