

## MAKTAB O‘QUVCHILARIDA PSIXOLOGIK STRESSNI OLDINI OLISH VA UNI BOSHQARISH USULLARI

*Boboyeva Dinara Sadriiddin qizi*

*Navoiy viloyati Navoiy shahar 22-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida psixologik stressni oldini olish va uni boshqarish usullari tahlil qilinadi. Stress maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlarning emotsional holati, o‘quv faoliyati hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada stressning yuzaga kelish sabablari sifatida o‘quv yuklamasining ortishi, imtihon vaziyatlari, tengdoshlar bilan munosabatlar va oilaviy muhit ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, stressni kamaytirish va boshqarishda psixologik treninglar, relaksatsiya usullari, ijobiy motivatsiya, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish hamda maktab psixologining individual va guruhli ishlari muhim vosita sifatida yoritiladi. Tadqiqot natijalari o‘quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash va ta’lim jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** psixologik stress, maktab o‘quvchilari, stressni boshqarish, emotsional barqarorlik, o‘quv yuklamasi, relaksatsiya usullari, psixologik trening, maktab psixologi, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv

### Kirish

Bugungi kunda ta’lim jarayoni tobora murakkablashib, o‘quvchilardan yuqori darajadagi aqliy faollik, mas’uliyat va tezkor moslashuvchanlikni talab qilmoqda. Shu bilan birga, maktab o‘quvchilari orasida psixologik stress holatlari ko‘payib borayotgani dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Psixologik stress o‘quvchilarning emotsional holati, diqqat barqarorligi, o‘zlashtirish darajasi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quv jarayonida yuzaga keladigan ortiqcha yuklama, nazorat ishlari va imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda oilaviy muhitdagi ayrim muammolar stress holatining asosiy sabablari bo‘lishi mumkin. Bu esa o‘quvchilarda xavotir, charchoq, o‘ziga ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Shu sababli maktab sharoitida psixologik stressni oldini olish va uni samarali boshqarish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda maktab psixologining roli muhim bo‘lib, u o‘quvchilarning psixologik holatini barqarorlashtirish, stressga chidamlilikni oshirish hamda ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Mazkur maqolaning maqsadi — maktab o‘quvchilarida psixologik stressni oldini olish va uni boshqarish usullarini tahlil qilish, shuningdek, ularning samaradorligini psixologik jihatdan asoslab berishdan iboratdir.

### Asosiy qism

Maktab o‘quvchilarida psixologik stressning yuzaga kelishi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u ichki (shaxsiy) va tashqi (ijtimoiy) sabablar bilan bog‘liqdir. Stressning asosiy manbalaridan biri o‘quv yuklamasining ortishi, imtihon va nazorat ishlariga tayyorgarlik jarayonidagi bosim hisoblanadi. O‘quvchi o‘z bilim darajasiga qo‘yiladigan talablarni to‘liq bajara olmaslikdan xavotirga tushadi, bu esa emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlar ham stressning muhim omillaridan biridir. Sinf jamoasida qabul qilinmaslik, nizolar, do‘stlar orasidagi tushunmovchiliklar o‘quvchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim hollarda ijtimoiy taqqoslash, ya’ni o‘zini boshqalar bilan solishtirish ham o‘ziga ishonchsizlik va tashvish hissini kuchaytiradi. Oilaviy muhit ham o‘quvchilarning psixologik barqarorligida muhim rol o‘ynaydi. Ota-onaning haddan tashqari talabchanligi, doimiy nazorat yoki aksincha, e’tiborsizlik holatlari bolada ichki bosim va stressni keltirib chiqarishi mumkin. Qo‘llab-quvvatlovchi va iliq oilaviy muhit esa o‘quvchining stressga chidamliligini oshiradi. Psixologik stressni oldini olish va uni boshqarishda maktab psixologining faoliyati muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi o‘quvchilar bilan individual suhbatlar o‘tkazish, guruhviy treninglar tashkil etish hamda stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik mashqlarni qo‘llash orqali ijobiy natijalarga erishishi mumkin.

Stressni boshqarishning samarali usullaridan biri relaksatsiya texnikalaridir. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish usullari va meditatsiyaga o‘xshash oddiy psixologik mashqlar o‘quvchining emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish va o‘qish jarayonini tartibga solish ham stress darajasini kamaytiradi. Motivatsiyani oshirish ham stressni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. O‘quvchilarning yutuqlarini e’tirof etish, ijobiy rag‘batlantirish va kichik muvaffaqiyatlarni qo‘llab-quvvatlash ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Bu esa stressga qarshi psixologik himoya mexanizmini kuchaytiradi. Umuman olganda, maktab o‘quvchilarida psixologik stressni kamaytirish kompleks yondashuvni talab etadi. Bunda oila, maktab va psixolog hamkorligi muhim o‘rin tutadi. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik yordam tizimi o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash va ularning samarali ta’lim olishiga xizmat qiladi.

### Xulosa

Maktab o‘quvchilarida psixologik stressni oldini olish va uni samarali boshqarish bugungi ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Stress o‘quvchilarning nafaqat o‘quv faoliyatiga, balki ularning emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, stressni erta aniqlash va unga qarshi psixologik chora-tadbirlarni qo‘llash zarur hisoblanadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stressning asosiy sabablari o‘quv yuklamasi, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda oilaviy muhit bilan bog‘liq omillardan iborat. Ushbu muammolarni bartaraf etishda maktab psixologining roli juda muhim bo‘lib, u

o‘quvchilarga psixologik yordam ko‘rsatish, treninglar o‘tkazish va stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish orqali ijobiy natijalarga erishadi. Shuningdek, relaksatsiya usullari, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish, motivatsiyani oshirish va ijobiy psixologik muhitni yaratish stress darajasini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Eng muhimi, maktab, oila va psixolog hamkorligi asosida tizimli ish olib borish o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, psixologik stressni boshqarish va oldini olish o‘quvchilarning sog‘lom rivojlanishi, yuqori o‘zlashtirishi va jamiyatga moslashuvida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb jarayondir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Yo‘ldoshev J.G‘. **Ta‘lim menejmenti va boshqaruv asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
2. G‘oziev E.G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
4. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
5. Ziyonet axborot-ta‘lim portali materiallari: [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
6. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019.
7. UNICEF. “Ending Violence in Schools: A Guide for Teachers and Psychologists”. – New York, 2018.
8. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
9. Internet ma‘lumotlari