

MAKTAB O‘QUVCHILARI ORASIDA STRESSNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Abilkasimova Manzura Bekturdiyevna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi

To‘rtko‘l tumani 3-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o‘quvchilari orasida uchraydigan stress holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o‘quvchilar ruhiy salomatligi va ta‘lim faoliyatiga ta‘siri hamda stressning oldini olishning samarali psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixolog hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: stress, o‘quvchi, ruhiy salomatlik, psixologik profilaktika, xavotirlanish, emotsional zo‘riqish, maktab psixologi, relaksatsiya, motivatsiya, psixologik yordam.

KIRISH

Bugungi kunda ta‘lim tizimida o‘quvchilarning psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Fan va texnologiyalarning rivojlanishi, ta‘lim yuklamalarining ortishi hamda ijtimoiy muhitdagi o‘zgarishlar o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Natijada maktab o‘quvchilari orasida stress holatlari tobora ko‘proq uchramoqda. Stressning uzoq davom etishi o‘quvchilarning bilim olish faoliyati, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Stress inson organizmining turli murakkab vaziyatlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi hisoblanadi. Muayyan darajadagi stress inson faoliyatini faollashtirishi mumkin, biroq kuchli yoki surunkali stress ruhiy va jismoniy salomatlikka zarar yetkazadi. O‘quvchilarda stress ko‘pincha imtihonlar, nazorat ishlari, yuqori talablar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan nizolar yoki o‘ziga bo‘lgan ishonchning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi.

Stress holatidagi o‘quvchilarda diqqatning pasayishi, tez charchash, asabiylashish, uyqu buzilishi, xavotirlanish va o‘qishga qiziqishning kamayishi kuzatiladi. Ayrim hollarda stress jismoniy belgilar, jumladan bosh og‘rig‘i, ishtahaning o‘zgarishi yoki umumiy holsizlik orqali ham namoyon bo‘lishi mumkin. Shu sababli stressning dastlabki belgilarini o‘z vaqtida aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Stressni oldini olishning eng samarali usullaridan biri o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishdir. Buning uchun ularga o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va salbiy emotsiyalarni konstruktiv yo‘l bilan

ifodalash ko'nikmalarini o'rgatish zarur. Psixologik treninglar, suhbatlar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bu borada samarali vosita hisoblanadi.

Relaksatsiya mashqlari ham stressni kamaytirishda muhim o'rin tutadi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish texnikalari, meditatsiya va autogen mashqlar o'quvchilarning ruhiy zo'riqishini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu usullar o'quvchilarda ichki xotirjamlik va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Stressning oldini olishda sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Yetarli uyqu, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy mashqlar va faol dam olish organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi.

Maktab psixologining faoliyati stress profilaktikasida alohida ahamiyat kasb etadi. Psixolog o'quvchilarning ruhiy holatini o'rganadi, xavf guruhiga kiruvchi bolalarni aniqlaydi va ularga individual yordam ko'rsatadi. Shuningdek, psixolog pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikda stress omillarini kamaytirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqadi.

Oila muhitining sog'lom bo'lishi ham stressning oldini olishda muhim omillardan biridir. Ota-onalar farzandlarini qo'llab-quvvatlashlari, ularning muammolariga befarq bo'lmasliklari va samimiy muloqot olib borishlari zarur. Oiladagi mehr-muhabbat va o'zaro ishonch bolaning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Ta'lim muassasalarida qulay psixologik muhit yaratish ham stress profilaktikasining muhim shartidir. O'quvchilar o'z fikrlarini erkin bayon qila oladigan, qo'llab-quvvatlanadigan va adolatli munosabat hukm suradigan muhitda o'zlarini xavfsiz his qiladilar. Bu esa stress darajasining pasayishiga xizmat qiladi. Stress holatlari maktab yoshida uchrab turadigan holatlardan biri hisoblanadi. Ushbu holatda xotijramlikni saqlash, barqarorlikni boshqara olish ko'nikmalari yetakchi o'ringa chiqadi. Bu davr taxminan bolalarning 5-8 sinflarida o'qish paytlariga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oralig'ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi mumkin. O'smirlik davri "o'tish davri", "og'ir davr", "inqiroz davri" kabi nomlar bilan ham ataladi.

O'smirlik davri psixologik xususiyatlarning alohida namoyon bo'lishi sharoiti bo'lib, unda favquloddagi ta'sirlar natijasida ayrim o'zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa o'smir xulq atvorining reaksiyalari muhit va yaqinlarning o'zaro tasirida namoyon bo'ladi.

V.Karimovanning o'smirlar xulqini o'rganish jarayonida olib borgan tadqiqotlarida namoyon bo'lishicha o'smirlar xulqi va unga undovchi ichki motivlarga ko'ra ham o'smirni turlarga ajratish mumkin

- ichki tuyg‘ular, motivlar, istaklar bilan tashqi xatti-harakatda ziddiyatga bormaydigan, dilidagi bilan tilidagi mos, aytganini qiladigan, lavzli, vijdonli, imon-e’tiqodli inson. Butun aqliy salohiyati va vijdoni bilan o‘zgalarning manfaatini o‘ylaydigan va shu bilan birgalikda hamisha o‘z ustida ishlaydigan inson barkamollik yo‘lida bo'ladi.

- hamisha hissiyotlarga beriluvchan, o‘ylamay gapirish, birovlarining dilini og‘ritib qo‘yish, keyin afsuslanish unga xosdir. Ko‘pchilik orasida ularni fikridan ko‘ra o‘zini ma‘qullatishni istaydi, lekin hamisha ham o‘z hukmini o‘tkazolmay, odamlardan xafa bo‘lib yuradi. Bu kabi shaxslar oramizda ko‘p, lekin har bir shaxsning kimligi, qanday inson ekanligi albatta vaziyatga, tarbiyalangan, ijtimoiy muhitiga, bajarayotgan amallarining, xizmat burchlarining qanday vijdonan ado etilayotganligiga bog‘liq. Muhimi - har bir shaxs jamiyatda o‘zining munosib o‘rnini topish, o‘zgalarning manfaatini o‘z manfaatlari doirasida tasavvur eta olishi kerak.

E.M.Muxtorovning o‘smirlik davri uchun xarakterli bo‘lgan o‘z-o‘zini psixologik muhofaza qilish xaqidagi tasavvurlar ko‘lamini maxsus metodlar orqali empirik tahlil qilishga bag‘ishlangan tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy psixologik nuqtai nazardan xar qanday shaxs ayniqsa o‘smirlik davrida uning ijtimoiy taraqqiyotiga salbiy ta’sir etishi mumkin bo‘lgan turli xil muvaffaqiyatsizliklardan ichki ziddiyatlardan yuqori darajadagi stress holatlariga tushishdan o‘z vaqtidayoq o‘z-o‘zini psixologik muhofaza qila olishga tayyor bo‘lsagina u yetarli darajada faoliyat va faollilik ko‘rsata oladi [3]. Bunday faoliyat va faollikning ta’minlanishi esa bugungi kunda har bir o‘smirda shakllanayotgan o‘z-o‘zini psixologik muhofaza qilish haqidagi tasavvurlar ko‘lamini alohida tadqiqot predmeti sifatida o‘rganishni tadqiq qilishni va tegishli ilmiy amaliy xulosalar chiqarishni taqozo etadi.

Emansipatsiya reaksiyasi-Bu kattalarning qaramog‘idan nazoratidan va homiyligidan ozod bo‘lishiga intilishda ko‘rinadi. Reaksiya kattalar tomonidan belgilangan tartib, qoidaga yo‘naltirilgan. Ozod bo‘lish ehtiyoji mustaqil hayotga intilish bilan bog‘liq bo‘lib, bu reaksiya o‘g‘il bolalarda ko‘proq namoyon bo‘ladi.

Tengqurlari bilan guruhlashgan reaksiya.- Buning 2 turi mavjud.

-birinchisi bir jinsga asoslanib, unda doim lider va guruh a’zolarining guruhdagi o‘rinlari belgilangan. Bu guruhda liderning adyutanti unda intellektual qobiliyat bo‘lsada, lekin jismoniy kuchli bo‘ladi, antilider liderning o‘rnini egallashga harakat qiladigan “ikkiyuzlamachi” u tomonga ham, bu tomonga ham o‘tib yuradigan o‘smirlar bo‘ladi. Bunday guruhning o‘z lideri bo‘lib, o‘z hududi bo‘ladi. Unga begonalarni yaqinlashtirmaydi. Guruhning tarkibi barqaror bo‘ladi va yangi az’olarni faqat sinovlar asosida qabul qilishadi. O‘smirlik davrida o‘smirlar kattalar singari bir

maromda rivojlanmaydi. Shuningdek, ularning hayotida ham tanglik, nisbatan barqaror va tinch osoyishta kechadigan davrlari mavjud. “**Tanglik**” yani “**stress**” davri davomida o‘smir butunlay o‘zgaradi, bunday tanglik davrida o‘jar bo‘lib qoladi. Hech kimni eshitmaydi, hamma ishni o‘zi bilganicha qilishni xohlaydi. Buning oqibatida ular bilan atrofdagilar o‘rtasida nizolarning soni ortib boradi.

O‘smirning ichki dunyosida mashaqqatli iztiroblar kuzatib boriladi. Tanglik davrida juda ko‘p psixologik muammolar sodir bo‘ladi va mavjud muammolar tobora zo‘rayib boradi. Yosh davriga xos bo‘lgan tanglikning kechish jarayonlari bolaning temperament xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Uning shaxsi o‘zgaruvchan shakllanadi xamda eng zaif tasir qiluvchi bolalarda ham to‘g‘ri deb bo‘lmaydigan qizg‘in javob qaytarish holatlari uchraydi. Bazan esa qanday kechishi va oqibatini oldindan aytib bo‘lmaydigan taasurol qoldiradilar. Bolaning oilasi yoki uni o‘rab turgan noqobil ijtimoiy muhitda sodir bo‘lgan vaziyat unda sog‘lig‘ini yo‘qotish xavfini tug‘diradi, bolaning to‘laqonli rivojlanishi uchun meyordagi sharoitda sodir bo‘layotgan ayriliq, judolik jarohati bolani tanglik holatiga duch kelishiga sabab bo‘ladi.

O‘smirlar psixikasining yosh davrlarida o‘ziga xos xususiyati mavjud bo‘lib, ular quyidagilardan iborat :

1. emotsional yetuk emasligi;
2. kattalar avtoritetiga bo‘ysunishi;
3. ishonuvchanlik;
4. jinsga oid munosabatlar xaqida xabardorligi va hayotiy tajribasining yetarli darajada emasligi.

O‘smirlardagi axloqiy normalarning psixologik xususiyatini tadqiq qilish bilan bog‘liq nazariy ilmiy manbalarning o‘rganilishi o‘smirlar axloqi haqida batafsilroq mushohadalar yuritish imkonini beradi. O‘smirlardagi axloqiy normalarning psixologik xususiyati shakllariga nisbatan tarixda va bugungi kunda turli xil munozarali fikrlar mavjud bo‘lib, bu qarashlar turli manbalarda, sharq va g‘arb mutafakkirlari ijodida, ilg‘or psixologiya vakillarining ilmiy asarlarida asrlar davomida ilmiy sayqal topib kelgan. Ayni paytda, o‘smirlar manaviyati o‘zligini anglashning, o‘zini o‘zi rivojlantirishning va o‘z imkoniyatlariga adekvat baho berishning muhim omili sifatida olimlar e‘tiborini tortgan doimiy tadqiqotlar obyektiga hamda sub’ektiga aylantirilgan.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilari orasida stressni oldini olish ruhiy salomatlikni saqlash va ta’lim samaradorligini oshirishning muhim omilidir. Stressning oldini olishda psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, sog‘lom turmush tarzi, oila va maktab hamkorligi katta ahamiyatga ega. Ushbu chora-tadbirlar o‘quvchilarning

emotsional barqarorligini mustahkamlab, ularning barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. Lazarus R. Stress and Emotion. – New York.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.