

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESS VA XAVOTIRLANISH HOLATLARINING PROFILAKTIKASI

Mahmudova Dilfuza Jumaboyevna

*Jizzax viloyati Zomin tumani 34-umumiy o‘rta
ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarida uchraydigan stress va xavotirlanish holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o‘quvchi shaxsiga ta’siri hamda ushbu holatlarning oldini olishga qaratilgan psixologik profilaktika usullari yoritilgan.

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

KIRISH

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning psixologik salomatligini ta’minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O‘quv yuklamalarining ortishi, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muammolar va turli ijtimoiy omillar o‘quvchilarda stress hamda xavotirlanish holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Ushbu holatlar o‘quvchilarning bilim olish faoliyati, ruhiy barqarorligi va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Stress organizmning murakkab vaziyatlarga nisbatan tabiiy reaksiyasi hisoblanadi. Muayyan darajadagi stress inson faoliyatini faollashtirishi mumkin, biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Xavotirlanish esa kelajakdagi noma’lum vaziyatlar bilan bog‘liq ichki bezovtalik holati bo‘lib, o‘quvchilarda o‘ziga ishonchsizlik, qo‘rquv va emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi.

Maktab yoshidagi bolalarda stress va xavotirlanish turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Ular tez charchash, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, asabiylashish, o‘qishga qiziqishning kamayishi yoki tengdoshlar bilan muloqotdan qochish holatlarida kuzatilishi mumkin. Ayrim hollarda esa psixosomatik belgilar, ya’ni bosh og‘rig‘i, qorin og‘rig‘i yoki umumiy holsizlik shaklida namoyon bo‘ladi. Stress va xavotirlanishning oldini olishda profilaktik ishlar muhim ahamiyat kasb etadi. Eng avvalo, maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish zarur. O‘quvchilar o‘z fikrlarini erkin bildira oladigan, qo‘llab-quvvatlovchi va xavfsiz muhitda ta’lim olsalar, ularda ruhiy zo‘riqish darajasi kamayadi. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, emotsiyalarni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar ham stressning oldini olishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, o‘quvchilarga vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, maqsad qo‘yish va muammolarni konstruktiv

hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish ham muhimdir. Ota-onalar bilan hamkorlik profilaktika ishlarining ajralmas qismidir. Oilada mehr-oqibat, o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash muhiti mavjud bo'lsa, bolalarda xavotirlanish holatlari kamroq uchraydi.

Ota-onalar farzandlarining his-tuyg'ulariga e'tiborli bo'lishlari, ularni tinglashlari va ruhiy qo'llab-quvvatlashlari lozim. Jismoniy faollik ham stressni kamaytiruvchi muhim omillardan biridir. Sport mashg'ulotlari, sayr qilish, ijodiy faoliyat va turli to'garaklarda qatnashish o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilaydi va ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Maktab o'quvchilarida stress holatlari bugungi ta'lim tizimida tez-tez uchraydigan psixologik muammolardan biri bo'lib, u o'quvchilarning o'qish samaradorligi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlarga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Stress — bu organizmning turli tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasi bo'lib, uzoq davom etganda o'quvchining ruhiy barqarorligini buzishi mumkin. Stress holatlarining kelib chiqish sabablarini bir necha asosiy guruhlariga ajratish mumkin. Birinchi navbatda, o'quv yuklamasining ortib borishi muhim omil hisoblanadi.

Darslarning ko'pligi, uy vazifalarining murakkabligi, nazorat ishlari va imtihonlarga tayyorgarlik o'quvchilarda doimiy bosim hissini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, imtihon oldi davrida o'quvchilarda xavotir, qo'rquv va o'ziga ishonchsizlik kuchayadi. Bu holat ularning bilimini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi va "imtihon stressi" sifatida namoyon bo'ladi. Ikkinchi muhim omil — oilaviy muhitdir. Ota-onalarning haddan tashqari talabchanligi, doimiy tanqidiy yondashuvi yoki aksincha, farzandga yetarli e'tibor bermasligi o'quvchilarda emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Oiladagi nizolar, kelishmovchiliklar va ijtimoiy muammolar ham o'quvchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, stress darajasini oshiradi. Uchinchi omil sifatida tengdoshlar bilan munosabatlarni ko'rsatish mumkin. Maktab jamoasida o'z o'rnini topa olmaslik, kamsitilish, do'stlar bilan ziddiyatlar yoki bullying holatlari o'quvchilarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Bu esa o'z-o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga, ijtimoiy yakkalanishga va hatto maktabga borishdan qochish holatlariga ham olib kelishi mumkin. Shuningdek, o'quvchilarning o'ziga qo'yadigan yuqori talablari ham stressning muhim sabablaridan biridir. Ayrim o'quvchilar mukammallikka intilib, har bir natijani ideal darajada bo'lishini xohlashadi. Bunday doimiy ichki bosim natijasida ruhiy charchoq, xavotir va emotsional zo'riqish kuchayadi.

Stress holatlarining psixologik oqibatlarini turlicha ko'rinishda namoyon bo'ladi. O'quvchilarda diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi, xotiraning susayishi, motivatsiyaning yo'qolishi, asabiylashish, tez charchash va uyqu buzilishi kabi holatlar kuzatiladi. Agar stress uzoq davom etsa, bu depressiv holatlar va jiddiy ruhiy muammolarga ham olib kelishi mumkin. Stressni bartaraf etish yo'llari kompleks

yondashuvni talab etadi. Avvalo, pedagogik jihatdan o'quv jarayonini to'g'ri tashkil etish muhimdir. O'qituvchilar o'quvchilarga nisbatan talablarni muvozanatda saqlashi, rag'batlantiruvchi yondashuvni qo'llashi va ijobiy psixologik muhit yaratishi lozim. Interfaol metodlardan foydalanish, darslarni qiziqarli tashkil etish ham o'quvchilarning ruhiy bosimini kamaytiradi. Psixologik jihatdan esa maktab psixologining roli juda muhimdir. Relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, stressni boshqarish bo'yicha treninglar va individual maslahatlar o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Shuningdek, o'zini boshqarish va vaqtni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini shakllantirish ham stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi ham stressni kamaytirishda muhim omildir. To'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, sport bilan shug'ullanish va jismoniy faollik organizmning stressga chidamliligini oshiradi.

Ayniqsa, muntazam sport mashg'ulotlari emotsional zo'riqishni kamaytirib, ijobiy kayfiyatni shakllantiradi. Bundan tashqari, oila va maktab hamkorligi stressni bartaraf etishda asosiy omillardan biridir. Ota-onalar farzandlariga nisbatan tushunuvchan bo'lishi, ularni qo'llab-quvvatlashi va ortiqcha bosim o'tkazmasligi zarur. Ochiq muloqot va psixologik qo'llab-quvvatlash o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Maktab o'quvchilarida stress holatlarining kelib chiqishi ko'plab pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq bo'lib, ularning o'z vaqtida aniqlanmasligi o'quvchilarning ruhiy salomatligi va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stress, asosan, o'quv yuklamasining ortishi, imtihon oldi tashvishlari, oilaviy muhitdagi muammolar hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stress holatlari o'quvchilarda diqqatning pasayishi, xotira susayishi, emotsional beqarorlik va motivatsiyaning yo'qolishiga olib keladi. Bu esa ularning ta'lim jarayonidagi samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuning uchun stressni erta bosqichda aniqlash va uning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Stressni bartaraf etishda pedagogik yondashuv, psixologik yordam, relaksatsiya mashqlari, sog'lom turmush tarzi hamda oila va maktab hamkorligi muhim rol o'ynaydi. O'qituvchilar tomonidan ijobiy psixologik muhit yaratish, psixologlar tomonidan esa individual va guruhviy treninglar o'tkazish o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Umuman olganda, maktab o'quvchilarida stressni kamaytirish va oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda barcha ishtirokchilarning hamkorligi ta'minlansa, o'quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi va ular barkamol shaxs sifatida rivojlanish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida stress va xavotirlanish holatlarining profilaktikasi ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktab, oila va psixologning hamkorligi orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini

mustahkamlash, stress omillarini kamaytirish va sog‘lom psixologik muhit yaratish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

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