

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA STRESS VA UNI YENGISH USULLARI

Pardayeva Marhabo Egamberdiyevna
Piskent tumani 28-sonli maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarda stress holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning psixologik va fiziologik xususiyatlari hamda stressning o'quvchilar rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot davomida o'quv jarayonidagi yuklamalar, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar va zamonaviy axborot texnologiyalarining bolalar ruhiyatiga ko'rsatadigan ta'siri o'rganilgan. Shuningdek, stressning maktab yoshidagi bolalar xulqi, emotsional holati va o'quv faoliyatida namoyon bo'lish shakllari yoritilgan. Maqolada stressni oldini olish va uni yengishning samarali usullari, jumladan, psixologik maslahatlar, relaksatsiya mashqlari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligini kuchaytirish hamda ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda stressga bardoshlilikini rivojlantirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: stress, maktab yoshidagi bolalar, psixologik holat, emotsional zo'riqish, moslashuv, ruhiy salomatlik, stressni yengish usullari, psixologik yordam, o'quv faoliyati, relaksatsiya.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va axborotlashuv davrida bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalar ta'lim jarayoni, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda turli ijtimoiy omillar ta'sirida ko'plab ruhiy zo'riqishlarga duch keladilar. Ushbu zo'riqishlar natijasida stress holatlari yuzaga kelib, bolaning emotsional holati, o'quv faoliyati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Stress inson organizmining tashqi va ichki omillarga nisbatan himoya reaksiyasi sifatida namoyon bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi ruhiy va jismoniy salomatlikka zarar yetkazadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda stressning kuchayishi o'quv motivatsiyasining pasayishi, diqqatning susayishi, tashvishlilikning ortishi, o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi va turli psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim darajasini oshirish bilan bir qatorda ularning psixologik farovonligini ta'minlash ham muhim vazifa

hisoblanadi. Shu bois maktab yoshidagi bolalarda stressning kelib chiqish sabablari, uning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda stressni bartaraf etishning samarali usullarini ilmiy jihatdan o'rganish alohida ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi maktab yoshidagi bolalarda stressning yuzaga kelish omillarini aniqlash, uning o'quvchi shaxsining rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish hamda stressni yengishga qaratilgan psixologik-pedagogik usullarni yoritishdan iborat. Tadqiqot natijalari pedagoglar, maktab psixologlari, ota-onalar hamda ta'lim muassasalari rahbarlari uchun bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularda stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

Maktab yoshidagi bolalarda stressning mohiyati va uning kelib chiqish omillari

Zamonaviy psixologiya fanida stress organizmning tashqi muhit ta'sirlari hamda turli psixologik omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etiladi. Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning ma'lum darajasi shaxsning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq stressning me'yordan ortiq yoki uzoq muddat davom etishi shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktab yoshidagi bolalarda stressning yuzaga kelishi ularning yosh va individual psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu davrda bolaning shaxs sifatida shakllanishi, yangi ijtimoiy munosabatlarga kirishishi hamda ta'lim faoliyatiga moslashishi turli emotsional zo'riqishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, o'quv yuklamalarining ortishi, baholash tizimi bilan bog'liq xavotirlar, ota-onalar va pedagoglar tomonidan qo'yiladigan talablarning yuqoriligi, oiladagi nosog'lom psixologik muhit hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar stressning asosiy manbalari hisoblanadi.

Bundan tashqari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yordan ortiq foydalanish ham bolalarning psixoemotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur omillar bolaning hissiy barqarorligini susaytirib, uning ijtimoiy moslashuvi va o'quv faoliyati samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Stressning maktab yoshidagi bolalar psixologiyasiga ta'siri

Stress bolalar organizmida psixologik, fiziologik va xulq-atvor bilan bog'liq o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, surunkali stress o'quvchilarning bilish jarayonlariga, xususan, diqqat, xotira, tafakkur va idrok faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada o'quv materiallarini o'zlashtirish darajasi pasayadi va akademik muvaffaqiyat ko'rsatkichlari yomonlashadi.

Stressning psixologik belgilari sifatida xavotirning kuchayishi, hissiy beqarorlik, asabiylashish, tushkunlikka moyillik hamda o'ziga bo'lgan ishonchning

pasayishi kuzatiladi. Fiziologik jihatdan esa bosh og‘rig‘i, uyqu buzilishlari, tez charchash, ishtahaning o‘zgarishi va immun tizimi faoliyatining susayishi kabi holatlar namoyon bo‘lishi mumkin.

Shuningdek, stressning uzoq davom etishi bolaning ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatib, tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Ayrim hollarda bolalarda tajovuzkorlik, nizolarga moyillik yoki aksincha, ijtimoiy faollikning pasayishi va yakkalanib qolish holatlari kuzatiladi.

Maktab yoshidagi bolalarda stress holatini aniqlashning ilmiy-amaliy usullari

Stressning salbiy oqibatlarini bartaraf etishda uni o‘z vaqtida aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu maqsadda psixologik diagnostikaning turli metodlaridan foydalaniladi. Jumladan, kuzatish, individual va guruhviy suhbatlar, psixologik testlar, anketa va so‘rovnomalar stress darajasini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi.

Maktab psixologlari tomonidan o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam monitoring qilish, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda diagnostik ishlarni olib borish stress omillarini aniqlash hamda profilaktik choralarni ishlab chiqish imkonini beradi. Stress darajasini baholashda tashvishlilik, emotsional barqarorlik va moslashuv ko‘rsatkichlarini aniqlovchi psixodiagnostik metodikalardan keng foydalaniladi.

Maktab yoshidagi bolalarda stressni yengishning psixologik-pedagogik mexanizmlari

Stressni kamaytirish va uning salbiy oqibatlarini oldini olishda kompleks psixologik-pedagogik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bunda maktab, oila va ijtimoiy muhitning hamkorligi asosiy omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash bolalarda stressga chidamlilikni rivojlantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. O‘quvchilarning his-tuyg‘ularini erkin ifoda etishlari uchun qulay sharoit yaratish, ularning muammolariga befarq bo‘lmaslik va individual maslahatlar berish emotsional zo‘riqishni kamaytiradi.

Stress profilaktikasida sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ham muhim o‘rin tutadi. Muntazam jismoniy faollik, sport bilan shug‘ullanish, ratsional ovqatlanish va sifatli uyqu organizmning stress omillariga qarshi kurashish imkoniyatlarini kengaytiradi. Jismoniy mashqlar natijasida organizmda endorfin gormonlari ajralib chiqib, insonning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, relaksatsion mashqlar, autogen trening, meditatsiya va nafas olish texnikalari bolalarda emotsional taranglikni kamaytirishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu metodlar ayniqsa nazorat ishlari, imtihonlar va boshqa mas‘uliyatli vaziyatlar oldidan qo‘llanilganda ijobiy natijalar beradi.

Stress profilaktikasida pedagog va ota-onalarning o‘rni

Bolalarda stressning oldini olish va uni yengishda pedagoglar hamda ota-onalar yetakchi rol o‘ynaydi. Pedagoglarning o‘quvchilarga individual yondashuvi, qo‘llab-

quvvatlovchi ta'lim muhitini yaratishi hamda o'quv yuklamalarini oqilona tashkil etishi bolalarning psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Ota-onalar tomonidan farzandlarning qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olish, ular bilan samimiy muloqot qilish hamda oilada sog'lom psixologik muhitni yaratish stressning oldini olishning muhim omillaridan biridir. Shuningdek, maktablarda psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, stressni boshqarish bo'yicha treninglar va profilaktik dasturlarni muntazam tashkil etish bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

XULOSA

Maktab yoshidagi bolalarda stress muammosi bugungi kunda ta'lim tizimi va bolalar psixologiyasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressning yuzaga kelishida o'quv yuklamalari, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, pedagogik ta'sirlar hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining o'rni muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu omillar bolalarning emotsional holati, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, uzoq muddat davom etuvchi stress bolalarda xavotirlanish, emotsional beqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, o'quv motivatsiyasining susayishi hamda turli psixosomatik muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu esa o'z navbatida bolaning shaxsiy rivojlanishi va ta'lim samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress holatini o'z vaqtida aniqlash va unga nisbatan samarali profilaktik choralarni qo'llash bolalarning ruhiy salomatligini saqlashning muhim shartlaridan biridir. Mazkur jarayonda psixologik diagnostika, individual yondashuv, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi hamda maktab psixologik xizmatining samarali faoliyati muhim o'rin tutadi.

Shuningdek, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, relaksatsion mashqlar, psixologik treninglar va ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirish bolalarda stressga chidamlilikni rivojlantirishning samarali vositalari sifatida namoyon bo'ladi. Stressni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni erta yoshdan shakllantirish o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, ularning shaxsiy salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish hamda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Demak, maktab yoshidagi bolalarda stressning oldini olish va uni yengish masalasi kompleks psixologik-pedagogik yondashuvni talab etadi. Ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar hamda amaliy profilaktik ishlar bolalarning sog'lom va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga, ularning ruhiy farovonligini ta'minlashga hamda jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo'shadigan avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova V.M. **Psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019. – 320 b.
2. G‘oziev E.G‘. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2017. – 356 b.
3. Davletshin M.G. **Yosh va pedagogik psixologiya.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 280 b.
4. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. **Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2020. – 254 b.
5. Vygotskiy L.S. **Pedagogik psixologiya.** – Moskva: Pedagogika, 2018. – 480 b.
6. Leontyev A.N. **Faoliyat. Ong. Shaxs.** – Moskva: Smisl, 2019. – 352 b.
7. Selye H. **Stress bez distressa (Stress without Distress).** – Moskva: Progress, 2017. – 124 b.
8. Lazarus R.S., Folkman S. **Stress, Appraisal and Coping.** – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
9. Santrock J.W. **Educational Psychology.** – New York: McGraw-Hill Education, 2021. – 640 p.
10. Woolfolk A. **Educational Psychology.** – Boston: Pearson Education, 2020. – 720 p.