

## O'QUVCHILARDA STRESS HOLATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA KORREKSION ISHLARNING AHAMIYATI

*O'rayev Bobur Bahodir o'g'li*

*Buxoro viloyati Qorakol tumani 51-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'quvchilarda uchraydigan stress holatlarining psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish omillari hamda o'quvchi shaxsining rivojlanishiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Stressning o'quvchilarning emotsional holati, xulq-atvori, o'quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlarida namoyon bo'lish shakllari yoritiladi. Shuningdek, stress holatlarining yuzaga kelishida ta'lim jarayoni, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar va individual psixologik xususiyatlarning o'rni ochib beriladi. Maqolada stressni erta aniqlash, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish hamda o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan korreksion ishlarning mazmuni va ahamiyati keng yoritilgan. Psixologik treninglar, maslahatlar, relaksatsiya mashqlari, emotsional qo'llab-quvvatlash va profilaktik tadbirlarning samaradorligi asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari o'quvchilarning stressga bardoshlilikini oshirish, psixologik farovonligini ta'minlash va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** emotsional holat, ruhiy salomatlik, korreksion ishlar, psixologik yordam, stressga bardoshlilik, psixologik diagnostika, profilaktika, emotsional intellekt, relaksatsiya, moslashuv jarayoni, maktab psixologi, psixologik qo'llab-quvvatlash, ta'lim muhiti, xavotirlanish, korreksiya, psixologik farovonlik.

### Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, o'quv dasturlarining takomillashuvi va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng joriy etilishi o'quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish bilan bir qatorda, ularning psixologik holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishishga intilish, o'quv yuklamalarining ortishi, nazorat va baholash tizimlari, oilaviy va ijtimoiy omillar ayrim hollarda o'quvchilarda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Stress inson psixikasining turli tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan tabiiy javob reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi yoki yuqori darajada namoyon bo'lishi shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'quvchilik davri inson hayotining eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bola nafaqat bilim va ko'nikmalarni egallaydi, balki uning

shaxsiy fazilatlari, dunyoqarashi, ijtimoiy munosabatlari va o'zini anglash jarayoni ham shakllanadi. Shu sababli mazkur davrda yuzaga keladigan stress holatlari o'quvchining rivojlanishiga, o'qishga bo'lgan munosabatiga, emotsional holatiga va ijtimoiy faolligiga bevosita ta'sir qiladi. Stress ta'sirida o'quvchilarda xavotirlanish, qo'rquv, asabiylik, o'ziga ishonchsizlik, diqqatning pasayishi va motivatsiyaning susayishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Bunday holatlar esa o'quv faoliyatining samaradorligini pasaytiradi hamda shaxsning barkamol rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Maktab amaliyotida o'quvchilarda stressning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi omillar turlicha bo'lib, ular biologik, psixologik va ijtimoiy xarakterga ega. Jumladan, imtihonlar va nazorat ishlari, akademik muvaffaqiyatsizliklar, ota-onalar va pedagoglarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, oiladagi nizolar va ijtimoiy muammolar stressning asosiy manbalari hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida organizmda kechadigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar stressga nisbatan sezgirlikni yanada kuchaytiradi. Shu bois o'quvchilarning stress holatlarini o'z vaqtida aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Stress holatlarining psixologik xususiyatlarini o'rganish o'quvchilarning ruhiy holatini chuqurroq anglash, ularning ehtiyoj va muammolarini aniqlash hamda samarali yordam mexanizmlarini ishlab chiqish imkonini beradi. Stressning emotsional, kognitiv va xulq-atvor jihatlarida namoyon bo'lishi o'quvchilarning kundalik faoliyatida turlicha aks etadi. Ayrim o'quvchilarda stress ichki xavotir va tushkunlik shaklida namoyon bo'lsa, boshqalarida tajovuzkorlik, injiqlik yoki ijtimoiy faollikning pasayishi ko'rinishida kuzatiladi. Shu sababli stress holatlariga individual yondashuv asosida baho berish va korreksion ishlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Korreksion ishlar o'quvchilarda mavjud psixologik muammolarni bartaraf etish, ularning stressga bardoshlilikini oshirish va ruhiy muvozanatini tiklashga qaratilgan maqsadli psixologik faoliyatdir. Bunday ishlar psixologik diagnostika, individual va guruhviy maslahatlar, treninglar, relaksatsiya mashqlari, emotsional qo'llab-quvvatlash hamda profilaktik tadbirlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri tashkil etilgan korreksion ishlar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, stress omillariga nisbatan moslashuvchanligini rivojlantiradi va ularning psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

### Asosiy qism

Stress inson organizmining turli ichki va tashqi ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u hayot faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Biroq stressning kuchli yoki uzoq davom etuvchi shakllari shaxsning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar o'zlarining yosh va individual xususiyatlari sababli stress omillariga nisbatan sezgir bo'ladilar. Shu bois o'quvchilarda stress holatlarining psixologik

xususiyatlarini o'rganish hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan korreksion ishlarni tashkil etish zamonaviy psixologiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O'quvchilarda stress holatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar turlicha bo'lib, ular biologik, psixologik va ijtimoiy omillar majmuasidan iboratdir. Ta'lim jarayonidagi yuqori talablar, nazorat ishlari, imtihonlar, o'quv yuklamalarining ko'pligi va vaqt yetishmasligi o'quvchilarda stressning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ayrim hollarda ota-onalar va pedagoglarning yuqori kutishlari ham o'quvchining ruhiy bosim ostida qolishiga olib keladi. O'quvchi o'zidan kutilayotgan natijalarga erisha olmaslikdan qo'rqadi va bu holat unda xavotirlanish, o'ziga ishonchsizlik hamda emotsional zo'riqishni keltirib chiqaradi. Stressning psixologik xususiyatlari avvalo emotsional sohada namoyon bo'ladi. Stress ta'siridagi o'quvchilarda bezovtalik, qo'rquv, xavotir, tushkunlik, asabiylik va jahldorlik kabi hissiy holatlar kuzatiladi. Ayrim o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini ochiq namoyon etsa, boshqalari ichki kechinmalarini yashirishga harakat qiladi. Natijada emotsional tanglik ortib boradi va bu holat bolaning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etgan stress o'quvchilarda ruhiy charchoqni yuzaga keltirib, ularda hayotga va o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Stressning kognitiv jihatlari ham alohida ahamiyatga ega. Kuchli psixologik zo'riqish sharoitida o'quvchilarning diqqatni jamlash qobiliyati susayadi, xotira faoliyati pasayadi va fikrlash jarayonida qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bunday holatlarda o'quvchilar yangi bilimlarni o'zlashtirishda muammolarga duch keladilar, topshiriqlarni bajarishda ko'proq xatolarga yo'l qo'yadilar hamda o'quv natijalari pasayadi. Shu sababli stress nafaqat emotsional holatga, balki ta'lim samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning xulq-atvorda namoyon bo'lishi ham o'quvchilarning individual xususiyatlariga bog'liq. Ayrim o'quvchilar stress ta'sirida tortinchoq va passiv bo'lib qolsa, boshqalarda tajovuzkorlik, qo'pollik yoki nizolarga moyillik kuchayishi mumkin. Ba'zi hollarda stress natijasida maktabga borishni istamaslik, darslarga qiziqmaslik, sinfdoshlar bilan muloqotdan qochish yoki ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatiladi. Bunday holatlar o'quvchining ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir etib, uning shaxs sifatida rivojlanish jarayonini murakkablashtiradi. O'quvchilarda stress holatlarini aniqlash va ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatishda psixologik diagnostika muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik kuzatish, suhbat, anketa, test va boshqa diagnostik metodlar yordamida stress darajasi, uning sabablari va namoyon bo'lish shakllari aniqlanadi. Diagnostika natijalari asosida o'quvchilarning individual xususiyatlari hisobga olinib, tegishli korreksion dasturlar ishlab chiqiladi. Bu esa psixologik yordamning samaradorligini oshiradi.

Korreksion ishlar o'quvchilarning stress holatlarini kamaytirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga qaratilgan maqsadli faoliyat hisoblanadi. Korreksion ishlarning asosiy vazifasi stress omillarining

salbiy ta'sirini kamaytirish hamda o'quvchining ichki psixologik resurslarini rivojlantirishdan iborat. Bunda individual va guruh psixologik maslahatlar, trening mashg'ulotlari, rivojlantiruvchi o'yinlar va relaksatsiya texnikalaridan keng foydalaniladi.

Psixologik treninglar korreksion ishlarning eng samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Treninglar davomida o'quvchilarda muloqot ko'nikmalari, o'z his-tuyg'ularini boshqarish malakalari, stressga bardoshlilik va muammolarni hal etish qobiliyatlari rivojlantiriladi. Shuningdek, treninglar o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga, ijobiy fikrlashni shakllantirishga va emotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Stress holatlarini korreksiya qilishda relaksatsiya usullarining ahamiyati ham katta. Nafas olish mashqlari, muskul relaksatsiyasi, autogen mashqlar va meditatsiya elementlari o'quvchilarning asab tizimini tinchlantiradi, hissiy zo'riqishni kamaytiradi va ichki muvozanatni tiklashga yordam beradi. Ushbu metodlar muntazam qo'llanilganda o'quvchilarning stressga nisbatan chidamliligi ortadi va ruhiy salomatligi mustahkamlanadi. Korreksion ishlarning samaradorligi ko'p jihatdan oila va maktab hamkorligiga bog'liq. Ota-onalar va pedagoglar o'quvchining psixologik holatini kuzatib borishlari, unga emotsional qo'llab-quvvatlash ko'rsatishlari va stress manbalarini kamaytirishga ko'maklashishlari zarur. O'quvchining yutuqlarini rag'batlantirish, uning fikrlarini hurmat qilish va muvaffaqiyatsizlik holatlarida tushunish bilan yondashish ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

### Xulosa

O'quvchilarda stress holatlarining psixologik xususiyatlarini o'rganish va ularni bartaraf etishga qaratilgan korreksion ishlarni tashkil etish zamonaviy ta'lim psixologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress holatlari o'quvchilarning emotsional barqarorligi, kognitiv faoliyati va xulq-atvoriga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'quv yuklamalarining ortishi, imtihonlar, oilaviy muhitdagi muammolar hamda ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar stressning asosiy manbalari sifatida namoyon bo'ladi. Stress holatlarining uzoq davom etishi o'quvchilarda diqqatning susayishi, xotira pasayishi, xavotir va tushkunlik kabi psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ularni erta aniqlash va o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik diagnostika, individual va guruh psixologik maslahatlar, treninglar, relaksatsiya mashqlari hamda emotsional qo'llab-quvvatlash kabi korreksion ishlar o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi stress holatlarining oldini olish va ularni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, o'quvchilarning individual

xususiyatlarini hisobga olish va ularni doimiy qo‘llab-quvvatlash orqali stressning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda stress holatlarining psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish va korreksion ishlarni tizimli ravishda amalga oshirish ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirish hamda barkamol shaxs sifatida shakllanishini ta’minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.