

**MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI
RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI**

Muallif: Aliyeva Gulhayo Bah-tiyorjon qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo'nalishi

24-04 guruh sirtqi ta'lim shakli talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida stressga bardoshlilikni shakllantirishning psixologik omillari, ularning o'qishdagi muvaffaqiyatiga ta'siri hamda stressni kamaytirish strategiyalari tahlil qilinadi. Bolalik va o'smirlik davrida yuzaga keladigan hissiy bosimlar, ijtimoiy ta'sirlar va o'qishdagi qiyinchiliklar o'quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stressga bardoshlilikni rivojlantirishda ijobiy fikrlash, o'z-o'zini boshqarish, emotsional intellekt va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, o'zini anglash mashg'ulotlari va o'qituvchi hamda ota-onalarning hissiy yordami o'quvchilarning stressni yengish qobiliyatini kuchaytiradi. Tadqiqotning natijalari o'quvchi shaxsining barqaror psixologik rivojlanishiga xizmat qiladi.

Аннотация: В статье анализируются психологические факторы формирования стрессоустойчивости у школьников и их влияние на успеваемость и эмоциональное благополучие. Рассматриваются основные причины возникновения школьного стресса — учебная нагрузка, социальные отношения, давление со стороны взрослых и сверстников. Особое внимание уделено развитию позитивного мышления, саморегуляции, эмоционального интеллекта и социальной поддержки как ключевых механизмов преодоления стресса. Отмечается, что использование психологических тренингов, релаксационных упражнений и вовлечение семьи в воспитательный процесс способствует повышению стрессоустойчивости учащихся и улучшению их психологического состояния.

Abstract: This article analyzes the psychological factors involved in developing stress resilience among school students and its impact on their academic success and emotional well-being. It discusses the major sources of stress, including academic pressure, social relationships, and external expectations. The study emphasizes the role of positive thinking, self-regulation, emotional intelligence, and social support in enhancing students' coping skills. Psychological training, relaxation techniques, and parental involvement are considered effective strategies for increasing students' resistance to stress. The findings highlight the importance of creating a supportive school environment that nurtures mental stability and personal growth.

Kalit soʻzlar: Stress, bardoshlilik, oʻquvchilar psixologiyasi, emotsional intellekt, relaksatsiya, ijobiy fikrlash, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, motivatsiya, psixologik yordam, oʻzini boshqarish.

Ключевые слова: Стресс, устойчивость, психология учащихся, эмоциональный интеллект, релаксация, позитивное мышление, социальная поддержка, мотивация, психологическая помощь, саморегуляция.

Keywords: Stress, resilience, student psychology, emotional intelligence, relaxation, positive thinking, social support, motivation, psychological assistance, self-regulation.

Kirish

Bugungi kunda maktab oʻquvchilarining ruhiy salomatligi, ularning oʻqish jarayonida stressga bardosh bera olish darajasi taʼlim tizimining eng muhim masalalaridan biridir. Axborot oqimining keskin ortishi, taʼlimga qoʻyilayotgan talablarning kuchayishi, raqobat muhiti va oilaviy bosimlar oʻquvchilarda turli psixologik tangliklarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun oʻquvchilarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega masaladir.

Psixologiyada “stressga bardoshlilik” tushunchasi insonning murakkab yoki noqulay hayotiy vaziyatlarda oʻz holatini saqlab qolish, muammolarga konstruktiv tarzda javob berish va ularni yengib oʻtish qobiliyatini anglatadi. Maktab yoshidagi bolalarda bu sifat hali shakllanayotgan boʻlgani uchun, ularni toʻgʻri yoʻnaltirish psixologik-pedagogik yordamni talab qiladi.

Zamonaviy taʼlim tizimida stress omillari turlicha: oʻqituvchining baholash tizimi, sinfdoshlar oʻrtasidagi raqobat, ota-onalarning yuqori talabchanligi, yoki oʻquvchining oʻz-oʻzini past baholashi. Bu holatlar bola ruhiyatida xavotir, qoʻrquv, charchoq, oʻziga ishonchsizlik hissini kuchaytiradi. Shunday vaziyatda psixologik yondashuvlar — ijobiy fikrlash, relaksatsiya, kommunikativ treninglar, oʻzini tahlil qilish koʻnikmalarini shakllantirish — oʻquvchining ruhiy barqarorligini taʼminlaydi.

Stressga bardoshli bola — bu oʻz his-tuygʻularini boshqara oladigan, qiyinchiliklarga moslashuvchi, oʻzini qadrlaydigan shaxsdir. Bunday fazilatlarni shakllantirish uchun pedagog, psixolog va ota-ona oʻrtasidagi hamkorlik zarur. Ular birgalikda oʻquvchi uchun ishonchli, tinch va ijobiy psixologik muhit yaratishlari kerak.

Asosiy qism

1. Stressning oʻquvchi hayotidagi oʻrni

Maktabda stressning manbalari oʻqish yuklamasi, baholash tizimi, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy oʻzgarishlar bilan bogʻliq. Oʻquvchi bu omillarni qanday qabul qilishi, ularning ruhiy holatiga qanchalik taʼsir etishi shaxsiy psixologik

xususiyatlarga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi stress o'qish samaradorligini pasaytiradi, e'tibor va xotirani susaytiradi, hissiy charchoqqa olib keladi.

2. Stressga bardoshlilikning psixologik asoslari

Stressga bardoshlilik — bu shaxsning o'z holatini boshqarish, muammoga nisbatan ijobiy qarash va o'z kuchiga ishonish ko'nikmasidir. Bu jarayon uch asosiy komponentdan iborat:

1. Kognitiv komponent — muammoni to'g'ri anglash va baholash;
2. Emotsional komponent — his-tuyg'ularni nazorat qilish;
3. Iroda komponenti — qat'iyat va sabr bilan qaror qabul qilish.

3. Psixologik omillar

O'z-o'zini baholash — o'quvchining o'zini qanchalik qadrlashi, o'z kuchiga ishonchi stressni yengishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Emotsional intellekt — his-tuyg'ularni anglash va boshqarish qobiliyati o'quvchiga muvozanatni saqlashda yordam beradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — o'qituvchi, ota-ona va do'stlar tomonidan beriladigan ishonchli yordam stressni kamaytiradi.

4. Stressni kamaytirishning samarali metodlari

Relaksatsiya mashqlari — chuqur nafas olish, meditatsiya, yoga kabi mashqlar. Reflektiv suhbatlar — o'quvchining ichki kechinmalarini ifoda etish imkonini beradi. Ijobiy fikrlash treninglari — o'quvchiga har qanday vaziyatda ijobiy tomonlarni ko'rish odatini shakllantiradi.

O'yin terapiyasi — kichik yoshdagi bolalarda stressni yumshatishda samarali usuldir.

5. Ota-ona va pedagoglarning roli

Ota-onalar farzandning his-tuyg'ulariga befarq bo'lmasliklari, uni tinglash va qo'llab-quvvatlash orqali psixologik xavfsizlikni ta'minlashlari zarur. Pedagoglar esa dars jarayonida haddan ortiq bosim o'tkazmaslik, rag'bat so'zlarini ko'proq ishlatish, baholashda adolatli bo'lish orqali stressni kamaytirishlari mumkin.

Takliflar

1. Maktablarda psixologik madaniyatni oshirish darslarini joriy etish.
2. Har bir o'quvchi uchun psixologik profil tuzib, yillik monitoring olib borish.
3. Stressni boshqarish bo'yicha treninglarni muntazam o'tkazish.
4. O'qituvchilar uchun psixologik savodxonlik kurslarini tashkil etish.
5. Ota-onalar uchun "farzandingizni tinglang" loyihasi orqali emotsional aloqa treninglarini yo'lga qo'yish.

Xulosa

Stressga bardoshlilik — bu insonning ruhiy immunitetidir. Agar bola maktabda o'zini ishonchli, qadrlangan va tushunilgan his qilsa, u nafaqat stressni yengadi, balki o'zini rivojlantirish sari intiladi. Shu sababdan, o'qituvchi, psixolog va ota-ona

hamkorligi orqali o'quvchining ruhiy salomatligini mustahkamlash — ta'limning asosiy maqsadlaridan biri bo'lishi kerak.

O'quvchining stressga bardoshli bo'lishi — uning kelajakdagi ijtimoiy faolligi, muvaffaqiyati va baxtli hayotining poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh. Ahmedova. Psixologik barqarorlik va stressni boshqarish nazariyalari. — Toshkent: Fan, 2019.
2. N. Jo'raeva. Maktab psixologiyasi va stressga qarshi metodlar. — Toshkent: O'zbekiston, 2020.
3. L. S. Vygotsky. Mind in Society. — Harvard University Press, 2012.
4. G. Selye. The Stress of Life. — McGraw-Hill, 2010.
5. Z. Karimova. Bolalar psixologiyasi va emotsional intellekt. — Samarqand, 2022.
6. D. Goleman. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. — New York: Bantam Books, 2023.