

O'QUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIR HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Usanov Hakimbek Boyburi o'g'li

Surxondaryo viloyati Bandixon

tumani 34- maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda stress va xavotir holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning psixologik va ijtimoiy omillari hamda ushbu holatlarning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik usullar yoritilgan. Shuningdek, ta'lim jarayonidagi o'quv yuklamasi, imtihonlar, oilaviy muhit va tengdoshlar bilan munosabatlarning o'quvchilar ruhiy holatiga ta'siri tahlil qilingan. Maqolada psixologik profilaktika, relaksatsiya usullari, motivatsion yondashuvlar, individual va guruh psixologik yordamning stress va xavotirni kamaytirishdagi ahamiyati ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash va sog'lom psixologik muhit yaratish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: stress, xavotir, o'quvchilar psixologiyasi, psixologik usullar, emotsional holat, ruhiy salomatlik, psixologik profilaktika, relaksatsiya, motivatsiya, psixologik yordam, o'quv yuklamasi, maktab psixologi.

Kirish

Bugungi ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilim olish darajasi bilan bir qatorda ularning ruhiy salomatligi va emotsional barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy jamiyatda yuz berayotgan tezkor o'zgarishlar, raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, o'quv yuklamasining ortishi hamda ijtimoiy muhitdagi turli bosimlar o'quvchilarda stress va xavotir holatlarining kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois ushbu psixologik holatlarning oldini olish ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Stress va xavotir — bu inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan tabiiy psixologik javob reaksiyasi bo'lib, ular uzoq davom etsa, o'quvchining ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'quvchilarda stress holatlari ko'pincha imtihonlar, nazorat ishlari, yuqori talablar, ota-ona kutishlari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda o'ziga nisbatan ishonchsizlik natijasida yuzaga keladi. Xavotir esa kelajakdan qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikdan cho'chish va doimiy ichki bosim ko'rinishida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlilik davrida o'quvchilar psixologik jihatdan sezgir bo'lib, tashqi ta'sirlarga tez javob qaytaradilar. Shu sababli stress va xavotir holatlarini erta aniqlash hamda ularning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Agar bu holatlarga e'tibor berilmasa, o'quvchilarda diqqatning

pasayishi, o'qishga bo'lgan qiziqishning susayishi, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv muammolari yuzaga kelishi mumkin. Maktab psixologi o'quvchilarda stress va xavotir holatlarini kamaytirish hamda ularning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. U psixologik diagnostika, profilaktika, individual va guruhiy maslahatlar hamda treninglar orqali o'quvchilarga amaliy yordam ko'rsatadi. Shu orqali o'quvchilarda o'z his-tuyg'ularini boshqarish, ijobiy fikrlash va muammoli vaziyatlarni to'g'ri hal qilish ko'nikmalari shakllantiriladi. Shuningdek, stress va xavotirni kamaytirishda oila va maktab hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onaning farzandga bo'lgan munosabati, qo'llab-quvvatlashi va to'g'ri tarbiya usullari o'quvchining ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maktabdagi sog'lom psixologik muhit esa o'quvchilarning o'zini xavfsiz va erkin his qilishiga yordam beradi. Demak, o'quvchilarda stress va xavotir holatlarining oldini olishning psixologik usullarini o'rganish va amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Mazkur maqolada stress va xavotirning kelib chiqish sabablari hamda ularning oldini olishda samarali psixologik usullar yoritib beriladi.

Asosiy qism

O'quvchilarda stress va xavotir holatlari ko'pincha ta'lim jarayonidagi psixologik bosim, ijtimoiy muhit va individual xususiyatlar bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Stress — bu organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, uzoq davom etganda o'quvchining emotsional holatini buzishi, o'qish samaradorligini pasaytirishi va xulq-atvorida o'zgarishlar keltirib chiqarishi mumkin. Xavotir esa ko'proq kelajakdan qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikdan cho'chish va o'ziga ishonchsizlik shaklida namoyon bo'ladi. O'quvchilarda stress va xavotirning asosiy sabablari sifatida o'quv yuklamasining ortishi, imtihon va nazorat ishlari, ota-onaning yuqori talablari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda o'zini boshqalar bilan solishtirish holatlari ko'rsatiladi. Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy axborotlar ham o'quvchilarda ruhiy bosimni kuchaytirishi mumkin. Bu omillar natijasida o'quvchilarda diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, darslarga qiziqishning kamayishi va emotsional beqarorlik kuzatiladi. Stress va xavotir holatlarini oldini olishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. Psixologik profilaktika orqali o'quvchilarda salbiy psixologik holatlarning oldi olinadi va ularning ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi. Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan suhbatlar, treninglar va individual maslahatlar o'quvchilarning ichki kechinmalarini yengillashtirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini ifodalash va boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish muhim hisoblanadi.

Psixologik treninglar stressni kamaytirishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Treninglar davomida o'quvchilarga relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, ijobiy fikrlash usullari va stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish ko'nikmalari o'rgatiladi. Guruhiy mashg'ulotlar esa o'quvchilarda muloqot

madaniyati, jamoada ishlash va o'zaro qo'llab-quvvatlash hissini rivojlantiradi. Bu esa o'quvchilarning ruhiy bosimini kamaytirishga yordam beradi.

Individual psixologik yordam ham stress va xavotirni kamaytirishda muhim o'rin tutadi. Har bir o'quvchining psixologik holati turlicha bo'lgani uchun individual yondashuv zarur hisoblanadi. Psixolog bilan yakka suhbat jarayonida o'quvchi o'z muammolarini erkin ifoda etadi va ichki bosimdan xalos bo'ladi. Psixolog esa unga mos tavsiyalar berib, stressni yengish yo'llarini ko'rsatadi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik stress va xavotirning oldini olishda muhim omildir. Ota-onaning farzandga bo'lgan munosabati, qo'llab-quvvatlashi va ortiqcha bosimdan saqlanishi o'quvchining ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Oilada sog'lom psixologik muhit yaratilsa, o'quvchi o'zini xavfsiz his qiladi va stressga kamroq duch keladi. Maktab psixologi ota-onalarga farzand bilan to'g'ri muloqot qilish va uni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar beradi. Sog'lom psixologik muhit ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Maktabda o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi hurmat, do'stona munosabatlar va qo'llab-quvvatlovchi muhit o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Aksincha, tanqid, kamsitish yoki befarqlik o'quvchilarda xavotir va stressni kuchaytirishi mumkin. Umuman olganda, o'quvchilarda stress va xavotir holatlarini oldini olish murakkab, ammo tizimli psixologik yondashuvni talab etadigan jarayon hisoblanadi. Diagnostika, profilaktika, treninglar, individual maslahatlar va oilaviy hamkorlik orqali o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlash, ularni ijobiy fikrlashga yo'naltirish hamda sog'lom shaxs sifatida shakllantirish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda stress va xavotir holatlari bugungi ta'lim jarayonida dolzarb muammolardan biri bo'lib, ularning ruhiy salomatligi va o'qish samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa va bartaraf etilmasa, o'quvchilarda emotsional beqarorlik, diqqatning pasayishi, o'qishga qiziqishning susayishi hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Maqolada ko'rib chiqilganidek, stress va xavotirni oldini olishda psixologik usullar muhim ahamiyatga ega. Psixologik diagnostika, profilaktika, trening mashg'ulotlari, relaksatsiya texnikalari hamda individual va guruhviy maslahatlar o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayniqsa, o'quvchilarda ijobiy fikrlash, o'z his-tuyg'ularini boshqarish va stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish muhimdir. Shuningdek, maktab, oila va psixolog o'rtasidagi hamkorlik stress va xavotirning oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Oila muhitidagi qo'llab-quvvatlash, maktabdagi sog'lom psixologik muhit hamda psixologning malakali yordami o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashga yordam beradi. O'quvchilarda stress va xavotir holatlarini oldini olishning psixologik usullarini samarali qo'llash orqali ularning ruhiy salomatligini

mustahkamlash, ta'lim jarayoniga ijobiy munosabatini shakllantirish va barkamol shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlash mumkin.

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.
8. Internet ma'lumotlari