

MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA XAVOTIR HOLATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI HAMDA ULARNI KORREKSIYA QILISH MASALALARI.

Qodirova Nigoraxon Xamidovna

Farg'ona viloyati Furqat tumani

4-IDUM amalyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida uchraydigan stress va xavotir holatlarining psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda o'quvchi shaxsiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, stress va xavotirni erta aniqlash usullari, maktab psixologi, ota-ona va pedagoglarning hamkorlikdagi faoliyati haqida fikr yuritilgan. Muallif tomonidan o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va salbiy emotsional holatlarning oldini olish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, xavotir, o'quvchi psixologiyasi, ruhiy salomatlik, maktab psixologi, emotsional holat, psixologik yordam, o'smirlar psixologiyasi, ta'lim jarayoni, psixodiagnostika.

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning psixologik salomatligini ta'minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda maktab o'quvchilari orasida stress va xavotir holatlarining ortib borayotgani psixologlar, pedagoglar hamda ota-onalar oldiga yangi vazifalarni qo'yimoqda. Chunki kuchli emotsional zo'riqish o'quvchilarning intellektual faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress tushunchasi ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning turli tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlaydi. Psixologik nuqtai nazardan, o'quvchilarda stressning yuzaga kelishi ko'pincha ta'lim jarayonidagi yuqori talablar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlarning buzilishi hamda individual-psixologik xususiyatlar bilan bog'liqdir.

Stress va xavotir holatlarining psixologik mohiyati

Stress — inson organizmining murakkab yoki xavfli vaziyatlarga nisbatan fiziologik va psixologik javob reaksiyasi hisoblanadi. O‘quvchi faoliyatida stress nazorat ishlari, imtihonlar, jamoa oldida chiqish qilish yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish natijasida yuzaga kelishi mumkin.

Xavotir esa emotsional holat bo‘lib, u doimiy ichki bezovtalik, xavf hissi va noaniqlik bilan tavsiflanadi. Psixologiyada xavotirning situativ va shaxsiy turlari ajratiladi. Situativ xavotir muayyan vaziyat ta’sirida yuzaga kelsa, shaxsiy xavotir insonning individual psixologik xususiyati sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi xavotir o‘quvchilarning diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga salbiy ta’sir etadi. Natijada ularning o‘quv motivatsiyasi pasayadi, ijtimoiy faolligi susayadi va kommunikativ qiyinchiliklar yuzaga keladi.

O‘quvchilarda stress va xavotirni keltirib chiqaruvchi omillar

Maktab yoshidagi bolalarda stress va xavotirning shakllanishiga bir qator ijtimoiy-psixologik omillar ta’sir ko‘rsatadi:

oiladagi nosog‘lom psixologik muhit;

ota-onalarning yuqori talablari;

pedagogik bosim;

tengdoshlar bilan nizoli munosabatlar;

internet va virtual muloqotga ortiqcha bog‘lanish;

kun tartibining buzilishi;

o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi.

Shuningdek, o‘smirlik davriga xos fiziologik va emotsional o‘zgarishlar ham xavotir darajasining ortishiga sabab bo‘ladi.

Stress va xavotir holatlarining namoyon bo‘lishi

Psixologik stress o‘quvchilarda turli shakllarda namoyon bo‘ladi. Jumladan:

emotsional beqarorlik;

tez jahldorlik;

depressiv kayfiyat;

uyqu buzilishi;
darslarga qiziqishning pasayishi;
ijtimoiy faollikning kamayishi;
somatik shikoyatlarning ortishi.

Ba'zi hollarda o'quvchilarda agressiv xatti-harakatlar yoki aksincha, ichki tortinchoqlik va passivlik kuzatiladi. Bu esa ularning sinf jamoasiga moslashuviga salbiy ta'sir qiladi.

Psixologik korreksiya va profilaktika ishlari

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda stress va xavotir holatlarini erta aniqlash hamda psixokorreksion ishlarni tashkil etishdan iboratdir. Psixodiagnostik metodlar, suhbat, kuzatish va testlar orqali o'quvchilarning emotsional holati o'rganiladi.

Profilaktik faoliyatda esa ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik muhim o'rin tutadi. O'quvchiga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy psixologik muhit yaratish uning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarida stress va xavotir holatlari zamonaviy ta'lim muhitidagi dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatlarni o'z vaqtida aniqlash va samarali psixokorreksion ishlarni olib borish o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim jarayonida psixolog, pedagog va ota-onalarning hamkorligi orqali o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlash hamda ularni sog'lom shaxs sifatida tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hans Selye. Stress bez distressa. — Moskva: Progress, 1982.
2. R. S. Nemov. Psixologiya. — Moskva: Vlados, 2003.
3. A. V. Petrovskiy. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 1992.
4. E. G'oziev. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Universitet, 2002.
5. G'. B. Shoumarov. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Sharq, 2008.
6. B. R. Qodirov. Yosh va pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.

7. V. Karimova. Psixologiya. — Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002.
8. Z. T. Nishonova. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2011.
9. M. Davletshin. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: TDPU, 2005.
10. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. Maktab psixologlari faoliyatiga oid metodik tavsiyalar. — Toshkent, 2023. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. Toshkent: "Sharq", 2008.