

O'QUVCHILARDA STRESS HOLATLARINI ANIQLASH VA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

Jumaniyazova Shaxnoza Shavkatovna

Xiva tumani 2-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Xodjiyeva Lobar Axmedjonovna

Xiva tumani 19-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda uchraydigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda maktab psixologi tomonidan ko'rsatiladigan psixologik yordam masalalari yoritilgan. Shuningdek, bolalar va o'smirlarda stressning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda uni bartaraf etish usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: stress, emotsional zo'riqish, maktab psixologi, psixologik yordam, motivatsiya, moslashuv, o'smirlilik davri, ruhiy salomatlik.

Bugungi tezkor hayot sharoitida inson ruhiyatiga ta'sir qiluvchi omillar soni ortib bormoqda. Zamonaviy texnologiyalar, ta'lim tizimidagi yuklamalar, oilaviy muammolar hamda ijtimoiy munosabatlar nafaqat kattalar, balki bolalar va o'smirlarning ruhiy holatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi o'quvchilar turli psixologik bosimlar ta'sirida stress holatlarini boshdan kechirmoqda.

Stress — inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi hisoblanadi. Ma'lum darajadagi stress inson faoliyati uchun foydali bo'lishi mumkin, biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress o'quvchining ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Natijada o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishi pasayadi, xulq-atvorida salbiy o'zgarishlar kuzatiladi hamda ijtimoiy moslashuv jarayoni qiyinlashadi.

Shu sababli ta'lim muassasalarida o'quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilish, stress holatlarini erta aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda maktab psixologining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

“Stress” termini ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilm-fanga kiritilgan. U stressni organizmning har qanday ta'sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Stress insonning hissiy, aqliy va jismoniy holatiga ta'sir etuvchi murakkab psixologik jarayondir.

Bolalar va o'smirlarda stress kattalarnikiga qaraganda boshqacharoq namoyon bo'ladi. Chunki ularning ruhiyati hali to'liq shakllanmagan bo'lib, tashqi ta'sirlarga nisbatan sezgir hisoblanadi. O'quvchilarda stress ko'pincha qo'rquv, xavotir, tushkunlik yoki tajovuzkorlik shaklida namoyon bo'ladi.

Psixologlarning fikricha, uzoq davom etuvchi stress bolaning:

- xotirasiga;
- diqqatiga;
- tafakkuriga;
- muloqot ko'nikmalariga;
- emotsional holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Shu sababli stress holatlarini o'z vaqtida aniqlash va psixologik yordam ko'rsatish zarur hisoblanadi. O'quvchilarda stress paydo bo'lishiga turli ichki va tashqi omillar sabab bo'ladi. Eng ko'p uchraydigan sabablar quyidagilardir:

Ta'lim yuklamasining ortib ketishi

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilardan yuqori natijalar talab qilinmoqda. Ko'p miqdordagi uy vazifalari, qo'shimcha mashg'ulotlar va nazorat ishlari bolaning ruhiy zo'riqishiga sabab bo'ladi.

Imtihon va nazoratlardan qo‘rqish

Ko‘plab o‘quvchilar imtihon oldidan kuchli hayajon va xavotirni boshdan kechiradi. Ba‘zan muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi.

Oiladagi nizoli vaziyatlar

Oiladagi kelishmovchiliklar, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar yoki bolaning yetarli e‘tibor ko‘rmasligi uning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir qiladi.

Tengdoshlar bilan muammolar

Maktab jamoasida do‘st topa olmaslik, masxara qilish yoki kamsitilish holatlari o‘quvchida ichki tushkunlikni yuzaga keltiradi.

O‘ziga ishonchsizlik

Ba‘zi o‘quvchilar o‘z imkoniyatlarini past baholaydi. Bu esa ularda qo‘rquv va xavotir hissini kuchaytiradi.

Raqamli texnologiyalar ta‘siri

Internet va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ham bolalarda ruhiy charchoq va emotsional zo‘riqishni keltirib chiqaradi.

Stress holatlarining asosiy belgilari: Maktab psixologi va pedagoglar o‘quvchilardagi stress belgilarini erta aniqlay olishlari kerak. Quyidagi holatlar stress mavjudligini ko‘rsatishi mumkin:

- kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi;
- jizzakilik yoki asabiylik;
- tortinchoqlik;
- darslarga qiziqishning pasayishi;
- diqqatning tarqoqlashuvi;

- tez charchash;
- uyqu buzilishi;
- ishtahaning o'zgarishi;
- tengdoshlardan uzoqlashish;
- agressiv xatti-harakatlar;
- o'zini yolg'iz his qilish.

Agar bu belgilar uzoq davom etsa, mutaxassis yordami zarur bo'ladi.

Maktab psixologining vazifalari: Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim o'rin tutadi. Uning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- o'quvchilarning psixologik holatini o'rganish;
- stress va xavotir holatlarini aniqlash;
- psixologik maslahatlar berish;
- profilaktik treninglar tashkil etish;
- ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish;
- o'quvchilarning ijtimoiy moslashuviga yordam berish.

Psixologning faoliyati faqat muammo paydo bo'lganda emas, balki uning oldini olishga ham qaratilishi lozim.

Stressni kamaytirishda qo'llaniladigan psixologik metodlar

1. Individual suhbat

Psixolog o'quvchi bilan samimiy muloqot olib borib, uning ichki kechinmalarini aniqlaydi. Suhbat davomida bolaning muammolari tinglanadi va unga ruhiy yordam ko'rsatiladi.

2. Psixologik treninglar: Stressni boshqarish, muloqot madaniyati va o‘ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan treninglar o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilaydi.

3. Relaksatsiya mashqlari: Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish, meditatsiya va diqqatni jamlash usullari stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

4. Art-terapiya usullari: Rasm chizish, musiqa tinglash va ijodiy mashg‘ulotlar bolaning ichki hissiyotlarini erkin ifodalashiga yordam beradi.

5. Ota-onalar bilan hamkorlik: Psixolog ota-onalarga farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish, oiladagi sog‘lom muhitni shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar beradi.

6. Pedagoglar bilan ishlash: O‘qituvchilarga o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish hamda dars jarayonida ruhiy bosimni kamaytirish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Ota-onalar va pedagoglarning roli: Bolaning ruhiy salomatligi faqat psixolog faoliyatiga bog‘liq emas. Ota-onalar va pedagoglar ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi.

Ota-onalar:

- farzandining hissiyotlariga befarq bo‘lmasligi;
- uni tinglay olishi;
- ortiqcha bosim qilmasligi;
- muvaffaqiyatsizlik uchun qattiq jazolamasligi kerak.

Pedagoglar esa:

- o‘quvchilarga nisbatan adolatli bo‘lishi;
- ruhiy qo‘llab-quvvatlashni bilishi;
- sog‘lom psixologik muhit yaratishi lozim.

Hamkorlik asosida tashkil etilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Stressning oldini olish bo'yicha tavsiyalar: Stress profilaktikasida quyidagi tavsiyalar muhim ahamiyatga ega:

- kun tartibiga rioya qilish;
- yetarli dam olish;
- sport va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;
- ijobiy muloqot muhiti yaratish;
- to'g'ri ovqatlanish;
- gadjetlardan me'yorida foydalanish;
- bolani rag'batlantirib borish.

Bu omillar bolaning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda stress holatlarini erta aniqlash va ularga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish bugungi ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir. Stress bolaning o'qishi, xulqi va ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar o'zaro hamkorlikda ishlashi zarur.

Maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan suhbatlar, treninglar va relaksatsion mashg'ulotlar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar va pedagoglarning mehribon va qo'llab-quvvatlovchi munosabati esa bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Yosh avlodning ruhiy salomatligini asrash orqali jamiyatning kelajagini sog'lom va barkamol etib tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hans Selye. *Stress Without Distress*. New York, 1974.

2. Vygotsky L.S. *Pedagogik psixologiya*. Moskva, 1991.
3. G‘oziyev E.G‘. *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent, 2019.
4. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2010.
5. Hasanboyev J. *Pedagogika nazariyasi va tarixi*. Toshkent,
6. To‘xtaxodjayeva M.X. *Pedagogika*. Toshkent, 2018.
7. Karimov I.A. *Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch*. Toshkent, 2008.
8. Avloniy A. *Turkiy guliston yoxud axloq*. Toshkent, 1992.