

TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARDA STRESSNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Raximova Mastona To'raqulovna

Surxondaryo viloyati Sariosiyo tumani 5-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim jarayonida o'quvchilarda stress holatlarining yuzaga kelish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda stressning oldini olish va bartaraf etishning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va psixologik xizmatlarning bu boradagi vazifalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: stress, o'quvchi, ta'lim jarayoni, psixologik salomatlik, emotsional zo'riqish, xavotir, moslashuv, profilaktika, maktab psixologi, ruhiy barqarorlik.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim jarayonining murakkablashuvi, axborot oqimining ortishi va yuqori natijalarga erishish talablari o'quvchilarda turli psixologik zo'riqishlarni yuzaga keltirmoqda. Ushbu holatlar orasida stress alohida o'rin tutadi. Stress inson organizmining ichki yoki tashqi ta'sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi bo'lib, ma'lum darajada foydali hisoblangan bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida stressning yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Jumladan, nazorat ishlari va imtihonlar, yuqori baho olishga intilish, o'qituvchi va ota-onalarning talablarining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik stress manbalari hisoblanadi. Stress holatidagi o'quvchilarda diqqatning pasayishi, tez charchash, asabiylashish, xavotirlanish, uyqu buzilishi va o'qishga bo'lgan qiziqishning susayishi kuzatilishi mumkin. Bu esa ta'lim samaradorligiga va shaxsning umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Hans Selye stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Uning tadqiqotlari stressning inson faoliyatiga ta'sirini o'rganishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Stressning oldini olishda o'quvchilarda ruhiy barqarorlikni

shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ruhiy barqarorlik o'quvchining qiyinchiliklarga bardosh berishi, hissiyotlarini boshqarishi va muammolarni oqilona hal qila olishini ta'minlaydi.

Maktab psixologlari tomonidan o'tkaziladigan psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari va stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, nafas olish mashqlari, autogen trening va psixologik maslahatlar samarali vositalardan hisoblanadi. O'qituvchilarning o'quvchilarga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabati ham stressning kamayishiga xizmat qiladi. Dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish, o'quvchilarni rag'batlantirish va ularning individual imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Oila ham stress profilaktikasida katta rol o'ynaydi. Ota-onalarning farzandlarini tushunishi, ularni ortiqcha bosim ostida qoldirmasligi va muvaffaqiyatsizlik holatlarida qo'llab-quvvatlashi o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, sport bilan shug'ullanish, kun tartibini to'g'ri tashkil etish va dam olishga yetarlicha vaqt ajratish stressning oldini olishda muhim omillar hisoblanadi.

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim darajasini oshirish bilan bir qatorda ularning psixologik farovonligini ta'minlash ham muhim vazifa hisoblanadi. Shu bois maktab yoshidagi bolalarda stressning kelib chiqish sabablari, uning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda stressni bartaraf etishning samarali usullarini ilmiy jihatdan o'rganish alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi maktab yoshidagi bolalarda stressning yuzaga kelish omillarini aniqlash, uning o'quvchi shaxsining rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish hamda stressni yengishga qaratilgan psixologik-pedagogik usullarni yoritishdan iborat. Tadqiqot natijalari pedagoglar, maktab psixologlari, ota-onalar hamda ta'lim muassasalari rahbarlari uchun bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularda stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologiya fanida stress organizmning tashqi muhit ta'sirlari hamda turli psixologik omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etiladi. Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning ma'lum darajasi shaxsning

rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq stressning me'yordan ortiq yoki uzoq muddat davom etishi shaxsning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktab yoshidagi bolalarda stressning yuzaga kelishi ularning yosh va individual psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu davrda bolaning shaxs sifatida shakllanishi, yangi ijtimoiy munosabatlarga kirishishi hamda ta'lim faoliyatiga moslashishi turli emotsional zo'riqishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, o'quv yuklamalarining ortishi, baholash tizimi bilan bog'liq xavotirlar, ota-onalar va pedagoglar tomonidan qo'yiladigan talablarning yuqoriligi, oiladagi nosog'lom psixologik muhit hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar stressning asosiy manbalari hisoblanadi. Bundan tashqari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yordan ortiq foydalanish ham bolalarning psixoemotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mazkur omillar bolaning hissiy barqarorligini susaytirib, uning ijtimoiy moslashuvi va o'quv faoliyati samaradorligining pasayishiga olib keladi. Stress bolalar organizmida psixologik, fiziologik va xulq-atvor bilan bog'liq o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, surunkali stress o'quvchilarning bilish jarayonlariga, xususan, diqqat, xotira, tafakkur va idrok faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada o'quv materiallarini o'zlashtirish darajasi pasayadi va akademik muvaffaqiyat ko'rsatkichlari yomonlashadi.

Stressning psixologik belgilari sifatida xavotirning kuchayishi, hissiy beqarorlik, asabiylashish, tushkunlikka moyillik hamda o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi kuzatiladi. Fiziologik jihatdan esa bosh og'rig'i, uyqu buzilishlari, tez charchash, ishtahaning o'zgarishi va immun tizimi faoliyatining susayishi kabi holatlar namoyon bo'lishi mumkin. Shuningdek, stressning uzoq davom etishi bolaning ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Ayrim hollarda bolalarda tajovuzkorlik, nizolarga moyillik yoki aksincha, ijtimoiy faollikning pasayishi va yakkalanib qolish holatlari kuzatiladi. Stressning salbiy oqibatlarini bartaraf etishda uni o'z vaqtida aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu

maqsadda psixologik diagnostikaning turli metodlaridan foydalaniladi. Jumladan, kuzatish, individual va guruhli suhbatlar, psixologik testlar, anketa va so'rovnomalar stress darajasini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. Maktab psixologlari tomonidan o'quvchilarning emotsional holatini muntazam monitoring qilish, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda diagnostik ishlarni olib borish stress omillarini aniqlash hamda profilaktik choralarini ishlab chiqish imkonini beradi. Stress darajasini baholashda tashvishlilik, emotsional barqarorlik va moslashuv ko'rsatkichlarini aniqlovchi psixodiagnostik metodikalardan keng foydalaniladi. Stressni kamaytirish va uning salbiy oqibatlarini oldini olishda kompleks psixologik-pedagogik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bunda maktab, oila va ijtimoiy muhitning hamkorligi asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash bolalarda stressga chidamlilikni rivojlantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. O'quvchilarning histuyg'ularini erkin ifoda etishlari uchun qulay sharoit yaratish, ularning muammolariga befarq bo'lmaslik va individual maslahatlar berish emotsional zo'riqishni kamaytiradi. Stress profilaktikasida sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham muhim o'rin tutadi. Muntazam jismoniy faollik, sport bilan shug'ullanish, ratsional ovqatlanish va sifatli uyqu organizmning stress omillariga qarshi kurashish imkoniyatlarini kengaytiradi. Jismoniy mashqlar natijasida organizmda endorfin gormonlari ajralib chiqib, insonning ruhiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, relaksatsion mashqlar, autogen trening, meditatsiya va nafas olish texnikalari bolalarda emotsional taranglikni kamaytirishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Ushbu metodlar ayniqsa nazorat ishlari, imtihonlar va boshqa mas'uliyatli vaziyatlar oldidan qo'llanilganda ijobiy natijalar beradi. Maktab yoshidagi bolalarda stress muammosi bugungi kunda ta'lim tizimi va bolalar psixologiyasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressning yuzaga kelishida o'quv yuklamalari, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, pedagogik ta'sirlar hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining o'рни muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu omillar bolalarning emotsional holati, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida o'quvchilarda stressning oldini olish oila, maktab va psixologik xizmatlarning hamkorligini talab qiladi. Psixologik profilaktika, ijobiy ta'lim muhiti va emotsional qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda ta'lim samaradorligini oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
5. Hans Selye. Stress nazariyasi va moslashuv sindromi.
6. Richard Lazarus. Stress va kognitiv baholash nazariyasi.