MAKTAB O‘QUVCHILARIDA STRESS HOLATLARINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Zaripova Nigora Usmonovna

Namangan viloyati Kosonsoy tuman 45-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida stress holatlarining kelib chiqish sabablari hamda ularni bartaraf etish yo‘llari psixologik va pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Stressning o‘quvchilar ruhiy holati, o‘qish samaradorligi va xulq-atvoriga ko‘rsatadigan ta’siri yoritilib, uning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladigan omillar — o‘quv yuklamasining ortiqligi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlar va imtihon oldi tashvishlari kabi holatlar ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, stressni kamaytirish va oldini olishda psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, vaqtni to‘g‘ri boshqarish hamda ijobiy pedagogik muhit yaratishning ahamiyati asoslab berilgan. Maqolada o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash va ruhiy salomatligini mustahkamlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, maktab o‘quvchilari, psixologik holat, emotsional zo‘riqish, o‘quv yuklamasi, imtihon stressi, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, relaksatsiya, motivatsiya, pedagogik muhit, stressni bartaraf etish usullari.

Kirish

Bugungi ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning psixologik va emotsional holati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi o‘quvchilar turli o‘quv, ijtimoiy va oilaviy talablar ta’sirida bo‘lib, bu jarayon ularda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki ta’sirlarga nisbatan emotsional va fiziologik javob reaksiyasi bo‘lib, u uzoq davom etsa, o‘quvchining sog‘lig‘i va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktab o‘quvchilari hayotida stress holatlari turli omillar ta’sirida shakllanadi. Jumladan, o‘quv yuklamasining ortishi, nazorat ishlari va

imtihonlar, ota-onalarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda o‘z-o‘zini baholashdagi beqarorlik stressning asosiy sabablaridan hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida psixologik o‘zgarishlar kuchli bo‘lgani uchun o‘quvchilar tashqi ta’sirlarga nisbatan sezgir bo‘ladilar.

Stress holati o‘quvchilarning diqqatini jamlash, xotira va fikrlash jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada ularning o‘quv samaradorligi pasayishi, motivatsiyaning yo‘qolishi va emotsional beqarorlik holatlari kuzatilishi mumkin. Shuningdek, uzoq davom etgan stress holatlari ruhiy charchoq, uyqu buzilishi va ijtimoiy muammolarga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Shu sababli maktab o‘quvchilarida stress holatlarining oldini olish, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda samarali bartaraf etish yo‘llarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir. Bu jarayonda psixologik xizmat, pedagogik yondashuv va ota-onalar hamkorligi muhim o‘rin tutadi. O‘quvchilarda stressni kamaytirish uchun relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmalari hamda ijobiy ta’lim muhitini shakllantirish katta ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Maktab o‘quvchilarida stress holatlari bugungi ta’lim tizimida tez-tez uchraydigan psixologik muammolardan biri bo‘lib, u o‘quvchilarning o‘qish samaradorligi, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Stress — bu organizmning turli tashqi yoki ichki ta’sirlarga nisbatan psixologik va fiziologik javob reaksiyasi bo‘lib, uzoq davom etganda o‘quvchining ruhiy barqarorligini buzishi mumkin. Stress holatlarining kelib chiqish sabablarini bir necha asosiy guruhlarga ajratish mumkin. Birinchi navbatda, o‘quv yuklamasining ortib borishi muhim omil hisoblanadi. Darslarning ko‘pligi, uy vazifalarining murakkabligi, nazorat ishlari va imtihonlarga tayyorgarlik o‘quvchilarda doimiy bosim

hissini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, imtihon oldi davrida o‘quvchilarda xavotir, qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlik kuchayadi. Bu holat ularning bilimini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qiladi va “imtihon stressi” sifatida namoyon bo‘ladi. Ikkinchi muhim omil — oilaviy muhitdir. Ota-onalarning haddan tashqari talabchanligi, doimiy tanqidiy yondashuvi yoki aksincha, farzandga yetarli e’tibor bermasligi o‘quvchilarda emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Oiladagi nizolar, kelishmovchiliklar va ijtimoiy muammolar ham o‘quvchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, stress darajasini oshiradi. Uchinchi omil sifatida tengdoshlar bilan munosabatlarni ko‘rsatish mumkin. Maktab jamoasida o‘z o‘rnini topa olmaslik, kamsitilish, do‘stlar bilan ziddiyatlar yoki bullying holatlari o‘quvchilarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Bu esa o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga, ijtimoiy yakkalanishga va hatto maktabga borishdan qochish holatlariga ham olib kelishi mumkin. Shuningdek, o‘quvchilarning o‘ziga qo‘yadigan yuqori talablari ham stressning muhim sabablaridan biridir. Ayrim o‘quvchilar mukammallikka intilib, har bir natijani ideal darajada bo‘lishini xohlashadi. Bunday doimiy ichki bosim natijasida ruhiy charchoq, xavotir va emotsional zo‘riqish kuchayadi.

Stress holatlarining psixologik oqibatlari turlicha ko‘rinishda namoyon bo‘ladi. O‘quvchilarda diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi, xotiraning susayishi, motivatsiyaning yo‘qolishi, asabiylashish, tez charchash va uyqu buzilishi kabi holatlar kuzatiladi. Agar stress uzoq davom etsa, bu depressiv holatlar va jiddiy ruhiy muammolarga ham olib kelishi mumkin. Stressni bartaraf etish yo‘llari kompleks yondashuvni talab etadi. Avvalo, pedagogik jihatdan o‘quv jarayonini to‘g‘ri tashkil etish muhimdir. O‘qituvchilar o‘quvchilarga nisbatan talablarni muvozanatda saqlashi, rag‘batlantiruvchi yondashuvni qo‘llashi va ijobiy psixologik muhit yaratishi lozim. Interfaol metodlardan foydalanish, darslarni qiziqarli tashkil etish ham o‘quvchilarning ruhiy bosimini kamaytiradi.

Psixologik jihatdan esa maktab psixologining roli juda muhimdir. Relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, stressni boshqarish bo‘yicha treninglar va individual maslahatlar o‘quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Shuningdek, o‘zini boshqarish va vaqtni to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmalarini shakllantirish ham stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi ham stressni kamaytirishda muhim omildir. To‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu, sport bilan shug‘ullanish va jismoniy faollik organizmning stressga chidamliligini oshiradi. Ayniqsa, muntazam sport mashg‘ulotlari emotsional zo‘riqishni kamaytirib, ijobiy kayfiyatni shakllantiradi. Bundan tashqari, oila va maktab hamkorligi stressni bartaraf etishda asosiy omillardan biridir. Ota-onalar farzandlariga nisbatan tushunuvchan bo‘lishi, ularni qo‘llab-quvvatlashi va ortiqcha bosim o‘tkazmasligi zarur. Ochiq muloqot va psixologik qo‘llab-quvvatlash o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida stress holatlarining kelib chiqishi ko‘plab pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq bo‘lib, ularning o‘z vaqtida aniqlanmasligi o‘quvchilarning ruhiy salomatligi va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stress, asosan, o‘quv yuklamasining ortishi, imtihon oldi tashvishlari, oilaviy muhitdagi muammolar hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stress holatlari o‘quvchilarda diqqatning pasayishi, xotira susayishi, emotsional beqarorlik va motivatsiyaning yo‘qolishiga olib keladi. Bu esa ularning ta’lim jarayonidagi samaradorligini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuning uchun stressni erta bosqichda aniqlash va uning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Stressni bartaraf etishda pedagogik yondashuv, psixologik yordam, relaksatsiya mashqlari, sog‘lom turmush

tarzi hamda oila va maktab hamkorligi muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchilar tomonidan ijobiy psixologik muhit yaratish, psixologlar tomonidan esa individual va guruhiy treninglar o‘tkazish o‘quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Umuman olganda, maktab o‘quvchilarida stressni kamaytirish va oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda barcha ishtirokchilarning hamkorligi ta’minlansa, o‘quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi va ular barkamol shaxs sifatida rivojlanish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

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.