O‘SMIRLARDA STRESS HOLATLARINING OLDINI OLISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING O‘RNI

Niyozova Feruza Boboyevna
Qashqadaryo viloyati, Qarshi tumani 12-umumiy
o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida uchraydigan stress holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o‘quvchilar ruhiy holatiga ta’siri hamda ushbu muammolarning oldini olishda maktab psixologining o‘rni yoritilgan. Shuningdek, ta’lim jarayonidagi yuklama, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar va zamonaviy axborot texnologiyalarining o‘smirlar psixologiyasiga ta’siri tahlil qilingan. Maqolada maktab psixologi tomonidan olib boriladigan psixologik diagnostika, profilaktika, trening va maslahat ishlari orqali stress holatlarini kamaytirishning samarali usullari haqida fikr yuritilgan. Bundan tashqari, o‘smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlash va sog‘lom psixologik muhit yaratish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress holati, maktab psixologi, psixologik profilaktika, emotsional holat, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, diagnostika, trening, moslashuv jarayoni, stressni boshqarish, psixologik maslahat.

Kirish

Bugungi kunda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o‘zgarishlar inson ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davridagi bolalar turli psixologik bosim va hissiy zo‘riqishlarga ko‘proq duch kelmoqda. O‘smirlik inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy

rivojlanishida keskin o‘zgarishlar yuz beradi. Natijada o‘smirlarda hissiy beqarorlik, xavotir, tushkunlik, jahldorlik va stress holatlari tez-tez uchrab turadi. Shu sababli o‘smirlar ruhiy salomatligini saqlash hamda stress holatlarining oldini olish zamonaviy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Stress — bu inson organizmining turli tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi bo‘lib, u uzoq davom etganda ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘smirlik davrida stressning yuzaga kelishiga o‘quv yuklamasining ortishi, imtihonlar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlar, internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri kabi omillar sabab bo‘ladi. Ayrim hollarda stress o‘smirlarda o‘ziga ishonchsizlik, darslarga qiziqmaslik, agressiv xatti-harakatlar yoki ijtimoiy moslashuv muammolarini yuzaga keltirishi mumkin. Maktab psixologi ta’lim muassasasida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlovchi muhim mutaxassis hisoblanadi. U o‘smirlarning psixologik holatini o‘rganadi, ularda uchraydigan muammolarni aniqlaydi hamda stress holatlarining oldini olishga qaratilgan profilaktik ishlarni amalga oshiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida psixolog tomonidan ko‘rsatiladigan yordam o‘quvchilarning emotsional barqarorligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Stress holatlarining oldini olishda psixologik profilaktika ishlari samarali vosita hisoblanadi. Psixologik treninglar, suhbatlar, diagnostika ishlari, individual maslahatlar va ota-onalar bilan hamkorlik orqali o‘smirlarda stressga chidamlilik, ijobiy fikrlash va muammolarni to‘g‘ri hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish mumkin. Shuningdek, maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilarning qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash va ularga emotsional yordam ko‘rsatish stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham o‘smirlar ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual olamdagi salbiy axborotlar, doimiy taqqoslash va ijtimoiy bosim ayrim o‘smirlarda ruhiy zo‘riqishni kuchaytiradi. Shu sababli maktab

psixologi tomonidan o‘quvchilarda media madaniyatini shakllantirish, vaqtni to‘g‘ri boshqarish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Demak, o‘smirlarda stress holatlarining oldini olishda maktab psixologining o‘rni beqiyosdir. Psixologning kasbiy faoliyati orqali o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni turli salbiy ta’sirlardan himoya qilish va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga yordam berish mumkin. Mazkur maqolada o‘smirlarda stress holatlarining kelib chiqish sabablari hamda ularning oldini olishda maktab psixologining samarali faoliyati yoritib beriladi.

Asosiy qism

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda o‘smir organizmida jismoniy, ruhiy va emotsional o‘zgarishlar yuz beradi. Natijada o‘smirlarda hissiy beqarorlik, tez ta’sirchanlik, o‘ziga ishonchsizlik, xavotir va tushkunlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Aynan shu omillar stressning paydo bo‘lishiga zamin yaratadi. Agar stress holatlari o‘z vaqtida aniqlanmasa va psixologik yordam ko‘rsatilmasa, bu o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga, xulq-atvoriga hamda ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stressning kelib chiqishiga sabab bo‘luvchi omillar turlicha bo‘ladi. Ta’lim jarayonidagi ortiqcha yuklama, nazorat ishlari, imtihonlar, yuqori talablar va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish o‘smirlarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Ayrim hollarda ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki e’tiborsizligi ham o‘smir ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi. Shuningdek, tengdoshlar bilan nizolar, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta’sirlar, kiberbulling va virtual olamga qaramlik ham stressning kuchayishiga sabab bo‘luvchi omillar sirasiga kiradi. Maktab psixologi o‘smirlarda stress holatlarining oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Psixologning asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam o‘rganish va ularda yuzaga kelayotgan muammolarni erta aniqlashdan iboratdir. Shu maqsadda maktab psixologi psixologik diagnostika ishlarini olib boradi. Turli testlar,

anketa so‘rovlari, suhbat va kuzatuv usullari orqali o‘quvchilarning emotsional holati, stress darajasi va ruhiy muammolari aniqlanadi. Olingan natijalar asosida individual yoki guruhiy psixologik yordam ishlari tashkil etiladi.

Psixologik treninglar stress profilaktikasining samarali usullaridan biri hisoblanadi. Trening mashg‘ulotlari davomida o‘smirlarda stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, ijobiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi. Ayniqsa, relaksatsion mashqlar, nafas olish texnikalari, motivatsion o‘yinlar va guruhiy muhokamalar o‘quvchilarning ruhiy zo‘riqishini kamaytirishda katta yordam beradi. Bunday mashg‘ulotlar o‘smirlarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirib, ularda ijobiy kayfiyatni shakllantiradi. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan individual suhbatlar ham stress holatlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ayrim o‘smirlar o‘z muammolarini atrofdagilar bilan bo‘lishishga qiynaladilar. Psixolog bilan samimiy suhbat esa ularga ichki kechinmalarini erkin ifodalash imkonini beradi. Suhbat jarayonida psixolog o‘smirning muammolarini tushunishga harakat qiladi, unga emotsional yordam ko‘rsatadi va muammoni hal etish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bu esa o‘quvchilarda ruhiy yengillik hissini yuzaga keltiradi. Stress holatlarining oldini olishda ota-onalar bilan hamkorlik qilish ham muhim omillardan biridir. Ota-onalar o‘smirning ruhiy holatini tushunishi, unga mehr va e’tibor ko‘rsatishi hamda ortiqcha bosimdan saqlanishi lozim. Maktab psixologi ota-onalar uchun seminar va maslahatlar tashkil etib, o‘smirlar bilan to‘g‘ri muloqot qilish, ularni qo‘llab-quvvatlash va oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Chunki oiladagi tinch va samimiy muhit o‘smir ruhiyatining barqaror bo‘lishiga yordam beradi.

Maktabdagi sog‘lom psixologik muhit ham stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlovchi munosabat hamda jamoada do‘stona muhitning mavjudligi o‘quvchilarning o‘zini

xavfsiz va erkin his qilishiga yordam beradi. Aksincha, qo‘pollik, kamsitish yoki doimiy tanqid o‘smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, o‘smirlarni sport, san’at, kitobxonlik va turli to‘garaklarga jalb qilish ham stress profilaktikasining samarali usullaridan biri hisoblanadi. Mazmunli bo‘sh vaqt o‘tkazish o‘smirlarning salbiy fikrlardan uzoqlashishiga, ijobiy emotsiyalarni his qilishiga va o‘z qiziqishlarini rivojlantirishiga yordam beradi. Umuman olganda, o‘smirlarda stress holatlarining oldini olish murakkab va uzluksiz psixologik-pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri tashkil etilgan psixologik yordam va profilaktik tadbirlar orqali o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni stress va salbiy ta’sirlardan himoya qilish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davri inson hayotidagi eng nozik va murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda turli stress holatlarining yuzaga kelishi tabiiy hisoblanadi. Ta’lim yuklamasi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’siri o‘smirlar ruhiyatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Agar bunday holatlarga o‘z vaqtida e’tibor berilmasa, o‘smirlarning ruhiy salomatligi, o‘qishga bo‘lgan qiziqishi va ijtimoiy faolligida salbiy o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Maqolada ta’kidlanganidek, maktab psixologi o‘smirlarda stress holatlarining oldini olishda muhim o‘rin tutadi. Psixolog tomonidan olib boriladigan diagnostika, profilaktika, trening va individual maslahat ishlari o‘quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Ayniqsa, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va muammolarni to‘g‘ri hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish o‘smirlarning ruhiy jihatdan sog‘lom rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, oila va maktab hamkorligi stress profilaktikasining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ota-onaning farzandga mehr va e’tibor bilan

munosabatda bo‘lishi, o‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlovchi yondashuvi hamda maktabdagi sog‘lom psixologik muhit o‘smirlarning o‘zini erkin va xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Demak, o‘smirlarda stress holatlarining oldini olishda maktab psixologining faoliyati katta ahamiyatga ega bo‘lib, uning samarali ishlari orqali o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, stress darajasini kamaytirish hamda barkamol va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash mumkin. Shu sababli ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish va profilaktik ishlarni tizimli ravishda tashkil etish muhim vazifa hisoblanadi.

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