O‘QUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIRNI ANIQLASH VA KAMAYTIRISHNING SAMARALI METODLARI

Abdulloyeva Gulmira Yusufovna

Navoiy viloyati Qiziltepa tumani 4-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarda stress va xavotir holatlarini aniqlash hamda ularni kamaytirishning samarali metodlari ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Ta’lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishlar, emotsional beqarorlik va xavotir holatlarining sabablari yoritilib, ularning o‘quvchilarning o‘qish faoliyati va shaxsiy rivojlanishiga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, stress va xavotirni aniqlashda kuzatuv, suhbat, psixologik testlar va diagnostik metodlarning o‘rni asoslab beriladi.Maqolada o‘quvchilarning psixologik holatini barqarorlashtirishga qaratilgan relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, motivatsion suhbatlar, ijobiy psixologik muhit yaratish hamda pedagogik qo‘llab-quvvatlash kabi samarali usullar tavsiya etiladi. Bundan tashqari, o‘qituvchi, maktab psixologi va ota-onalar hamkorligining ahamiyati alohida ta’kidlanadi. Mazkur metodlar o‘quvchilarda stressga chidamlilikni oshirish, xavotir darajasini kamaytirish va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: stress, xavotir, o‘quvchilar, psixologik holat, diagnostika, relaksatsiya, motivatsiya, psixologik yordam, ta’lim jarayoni.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim olish darajasi, balki ularning psixologik salomatligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda

o‘quvchilar turli xil omillar — o‘quv yuklamasining ortishi, baholash tizimidagi bosim, ota-onalar va o‘qituvchilar tomonidan qo‘yiladigan yuqori talablar, shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar sababli stress va xavotir holatlarini tez-tez boshdan kechirmoqda. Bu esa ularning o‘qish samaradorligiga, ijtimoiy faolligiga va umumiy shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stress va xavotir — bu o‘quvchining ichki kechinmalari bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab psixologik holatlar bo‘lib, ular o‘z vaqtida aniqlanmasa va to‘g‘ri yondashuvlar orqali bartaraf etilmasa, yanada chuqurlashib, turli psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Shu bois ta’lim jarayonida o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam ravishda kuzatib borish, ularning emotsional ehtiyojlarini hisobga olish va zarur psixologik yordamni ko‘rsatish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. O‘quvchilarda stress va xavotirni aniqlashda zamonaviy diagnostik metodlardan foydalanish, ularning individual xususiyatlarini inobatga olish hamda samarali psixologik-pedagogik yondashuvlarni qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Ularning birgalikdagi sa’y-harakatlari orqali o‘quvchilar uchun qulay, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim muhiti yaratiladi.

ASOSIY QISM

Stress va xavotir o‘quvchilarning psixologik holatida tez-tez uchraydigan murakkab emotsional jarayonlardir. Stress — bu tashqi yoki ichki omillarga nisbatan organizmning moslashuv reaksiyasi bo‘lsa, xavotir esa kelajakdagi noaniqlik yoki xavf-xatarni kutish bilan bog‘liq ichki bezovtalik holatidir. Ushbu holatlar o‘quvchilarda turli shakllarda namoyon bo‘ladi. O‘quvchilarda stress va xavotirning belgilari quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin: diqqatning pasayishi, tez charchash, asabiylashish, uyqu buzilishlari, ishtahaning o‘zgarishi, o‘qishga bo‘lgan qiziqishning kamayishi, ijtimoiy faollikning susayishi. Ayrim hollarda esa bosh og‘rig‘i, yurak

urishining tezlashishi kabi jismoniy belgilar ham kuzatiladi. Bu belgilar o‘z vaqtida aniqlanmasa, o‘quvchining o‘qish natijalariga va umumiy ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stress va xavotirni yuzaga keltiruvchi omillar

O‘quvchilarda stress va xavotirning kelib chiqishiga bir qator omillar sabab bo‘ladi. Ularni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Ta’lim bilan bog‘liq omillar: ortiqcha o‘quv yuklamasi, nazorat ishlari va imtihonlar, baholash tizimidagi bosim.

Ijtimoiy omillar: tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, bullying (kamsitish), o‘zini jamoadan chetda his qilish.

Oilaviy omillar: ota-onalar tomonidan yuqori talablar qo‘yilishi, oiladagi nizolar yoki e’tibor yetishmasligi.

Shaxsiy omillar: o‘ziga ishonchsizlik, past o‘zini baholash, mukammallikka intilish (perfeksionizm).

Mazkur omillar bir-biri bilan bog‘liq holda o‘quvchining psixologik zo‘riqishini kuchaytirishi mumkin.

Stress va xavotirni aniqlashning samarali metodlari

O‘quvchilarda stress va xavotirni erta aniqlash ularni kamaytirishda muhim bosqich hisoblanadi. Quyidagi metodlar samarali hisoblanadi:

Kuzatuv metodi: o‘qituvchi yoki psixolog o‘quvchining xulq-atvori, kayfiyati va faoliyatidagi o‘zgarishlarni muntazam kuzatadi.

Suhbat metodi: o‘quvchi bilan individual suhbat orqali uning ichki kechinmalari aniqlanadi.

Psixologik testlar: maxsus diagnostik testlar yordamida o‘quvchining stress va xavotir darajasi o‘lchanadi.

So‘rovnomalar: o‘quvchilarning o‘z holatini baholashiga imkon beruvchi savolnomalar orqali muammo aniqlanadi.

Bu metodlar o‘quvchining psixologik holatini chuqurroq tushunishga yordam beradi va keyingi chora-tadbirlarni to‘g‘ri belgilash imkonini yaratadi.

Stress va xavotirni kamaytirishning samarali usullari

O‘quvchilarda stress va xavotirni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

Relaksatsiya mashqlari: chuqur nafas olish, mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari o‘quvchining asab tizimini tinchlantiradi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash: o‘quvchiga ijobiy munosabat bildirish, uni tushunish va qo‘llab-quvvatlash muhimdir.

Motivatsion suhbatlar: o‘quvchining o‘ziga ishonchini oshirish va uni rag‘batlantirish orqali stress kamaytiriladi.

Kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish: dam olish va o‘qish vaqtini muvozanatlash o‘quvchining charchashini oldini oladi.

Jismoniy faollik: sport mashg‘ulotlari va harakatli o‘yinlar stressni kamaytirishga yordam beradi.

Ijobiy muhit yaratish: sinfda do‘stona va qo‘llab-quvvatlovchi muhit tashkil etish o‘quvchilarning xavotir darajasini pasaytiradi.

O‘qituvchi, psixolog va ota-onalar hamkorligining ahamiyati

O‘quvchilarda stress va xavotirni kamaytirishda barcha ishtirokchilarning hamkorligi muhimdir. O‘qituvchi o‘quvchining kundalik faoliyatini kuzatadi va zarur hollarda yordam ko‘rsatadi. Maktab psixologi esa diagnostika va psixologik maslahatlar orqali muammoni chuqur tahlil qiladi. Ota-onalar esa uy sharoitida o‘quvchiga ruhiy qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatadi. Ushbu hamkorlik natijasida o‘quvchi o‘zini xavfsiz, tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan his qiladi. Bu esa uning psixologik barqarorligini oshiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi.

XULOSA

O‘quvchilarda stress va xavotir holatlari zamonaviy ta’lim jarayonining dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, ularning o‘qish faoliyati, psixologik salomatligi va shaxs sifatida rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur tadqiqot asosida shuni ta’kidlash mumkinki, stress va xavotirning kelib chiqishi turli omillar — ta’lim yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit va individual psixologik xususiyatlar bilan chambarchas bog‘liqdir. O‘quvchilarda ushbu holatlarni o‘z vaqtida aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Kuzatuv, suhbat, psixologik testlar va so‘rovnomalar kabi diagnostik metodlar orqali o‘quvchining ichki kechinmalari va ruhiy holatini aniqlash mumkin. Bu esa muammoni erta bosqichda bartaraf etish va salbiy oqibatlarning oldini olish imkonini beradi. Stress va xavotirni kamaytirishda esa kompleks yondashuv zarur. Relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, motivatsion suhbatlar, ijobiy psixologik muhit yaratish hamda jismoniy faollikni oshirish kabi usullar

o‘quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ularga individual yondashuvni qo‘llash muhimdir. Shuningdek, o‘qituvchi, maktab psixologi va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik stress va xavotirni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Ularning birgalikdagi sa’y-harakatlari orqali o‘quvchilar uchun qulay, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratiladi. Bu esa o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, emotsional barqarorligini mustahkamlaydi va ta’lim jarayonida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Umuman olganda, o‘quvchilarda stress va xavotirni aniqlash va kamaytirish tizimli yondashuvni talab etadi. Ushbu jarayonda ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish, psixologik-pedagogik hamkorlikni kuchaytirish va sog‘lom muhit yaratish orqali o‘quvchilarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2010..
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002..
3. Sodiqov A.S. *Deviant xulq-atvor psixologiyasi*. — Toshkent: Fan, 2018..
4. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi – Toshkent: "Noshir", 2010.
5. Bayyar Dj., Bayyar Dj. Sening og‘ir o‘smiring. – Moskva: "Progress", 2005.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi yo‘riqnomalari: Maktab psixologining ish daftari va metodik tavsiyalari.World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent Health and Risk Behaviors*. Geneva: WHO Press.
7. Brown, L., & Smith, J. (2017). *Addiction and Adolescent Development*. New York: Academic Press.