

O'QUVCHILARDA STRESS VA XAVOTIR HOLATLARINI ANIQLASHDA MAKTAB PSIXOLOGINING ROLI

Ernazarova Shiyarinay

Nukus tumani 19-son umumtalim maktabi amaliyotchi psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20716554>

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'quvchilarda uchraydigan stress va xavotir holatlarining psixologik xususiyatlari hamda ularni erta aniqlashda maktab psixologining o'rnini tahlil qilingan. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ta'lim yuklamalarining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va raqamli muhitning ta'siri natijasida stress va xavotir holatlari tobora keng tarqalmoqda. Maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan psixologik diagnostika, kuzatuv, suhbat, maslahat va profilaktik tadbirlar o'quvchilarning ruhiy farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda stress va xavotirning o'quv faoliyatiga ta'siri, ularni aniqlash mexanizmlari hamda psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, xavotir, maktab psixologi, psixologik xizmat, o'quvchi shaxsi, ruhiy salomatlik, psixologik diagnostika, psixologik profilaktika, moslashuv, emotsional holat.

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish, balki ularning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash ham muhim vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Jamiyat taraqqiyoti, axborot oqimining keskin ortishi, ta'lim talablarining murakkablashuvi va ijtimoiy munosabatlarning o'zgarishi bolalar va o'smirlar ruhiyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, stress va xavotir holatlarining o'quvchilar orasida keng tarqalishi maktab psixologik xizmatining ahamiyatini yanada oshirmoqda. Stress va xavotir o'quvchilarning emotsional holati, xulq-atvori, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar qatoriga kiradi. Shu sababli ushbu holatlarni o'z vaqtida aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish maktab psixologining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Stress inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan javob reaksiyasi bo'lib, u ma'lum darajada tabiiy holat hisoblanadi. Biroq stress uzoq davom etganda yoki haddan tashqari kuchli bo'lganda ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilar hayotida stressning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillar turlicha bo'lishi mumkin. Ularga o'quv yuklamalarining ortishi, nazorat ishlari va imtihonlar, ota-onalar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar, oilaviy nizolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, moslashuv qiyinchiliklari va shaxsiy muammolar kiradi. Ayrim hollarda stress manbai sifatida internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri ham namoyon bo'ladi.

Xavotir esa insonning noma'lum yoki kutilayotgan salbiy vaziyatlarga nisbatan hissiy munosabati bo'lib, u ko'pincha bezovtalik, qo'rquv, ishonchsizlik va ichki taranglik bilan namoyon bo'ladi. O'quvchilarda xavotirning ma'lum darajada mavjud bo'lishi tabiiy holat hisoblanadi. Masalan, imtihon oldidan yoki yangi muhitga moslashish davrida xavotir hissi kuzatilishi mumkin. Biroq xavotirning yuqori darajasi o'quvchilarning kundalik faoliyatiga, o'qish jarayoniga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlarda psixologik yordam zarur bo'ladi.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda stress va xavotir holatlarining dastlabki belgilarini aniqlash hisoblanadi. Ko'pincha bolalar o'z muammolari haqida ochiq

gapirmaydilar yoki o'z holatini to'liq tushuntirib bera olmaydilar. Shu sababli psixolog kuzatuv, suhbat, diagnostik metodikalar va pedagoglardan olingan ma'lumotlar asosida o'quvchining psixologik holatini baholaydi. Stress va xavotirning dastlabki belgilariga tez charchash, asabiylashish, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishlari, o'zlashtirishning yomonlashuvi, tengdoshlar bilan muloqotdan qochish, o'ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlik kiradi. Psixologik diagnostika stress va xavotir holatlarini aniqlashning eng muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy psixologik amaliyotda turli testlar, so'rovnomalar va diagnostik metodikalardan foydalaniladi. Ushbu metodikalar yordamida o'quvchilarning xavotir darajasi, stressga chidamliligi, emotsional holati va psixologik moslashuv xususiyatlari o'rganiladi. Diagnostika natijalari psixologga muammoning darajasi va xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi. Stress va xavotir holatlarini aniqlashda maktab psixologining pedagoglar bilan hamkorligi alohida ahamiyatga ega. O'qituvchilar o'quvchilar bilan kundalik muloqotda bo'lishlari sababli ularning xulq-atvoridagi o'zgarishlarni tezroq sezishlari mumkin. Shu bois pedagoglar tomonidan berilgan ma'lumotlar psixologik tashxis qo'yishda muhim manba hisoblanadi. Psixolog va o'qituvchi o'rtasidagi hamkorlik o'quvchilarning muammolarini erta aniqlash va ularni bartaraf etishda yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham stress va xavotir holatlarini aniqlash jarayonining muhim qismi hisoblanadi. Chunki o'quvchining oilaviy muhiti uning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi nizolar, ota-onalar tomonidan ko'rsatiladigan bosim, mehr va e'tibor yetishmasligi ko'pincha bolalarda xavotir va stressning kuchayishiga sabab bo'ladi. Shu bois maktab psixologi ota-onalar bilan suhbatlar o'tkazib, ularga farzandlarining psixologik holati haqida tavsiyalar beradi.

Stress va xavotirning o'quv faoliyatiga ta'siri juda katta. Stress holatida o'quvchilarning diqqat va xotira jarayonlari sustlashadi, fikrlash samaradorligi pasayadi va yangi bilimlarni o'zlashtirish qiyinlashadi. Yuqori darajadagi xavotir esa imtihonlarda muvaffaqiyatsizlikka, o'ziga ishonchning pasayishiga va akademik natijalarning yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Shu sababli psixologik xizmatning vazifasi nafaqat muammoni aniqlash, balki uning o'quv faoliyatiga ta'sirini kamaytirishga ham qaratilishi lozim.

Maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik ishlar stress va xavotirning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari va stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Profilaktik tadbirlar o'quvchilarda ijobiy fikrlash, o'zini boshqarish va muammoli vaziyatlarga moslashish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Maktab psixologi individual maslahatlar orqali ham o'quvchilarga samarali yordam ko'rsatadi. Individual suhbat davomida psixolog o'quvchining muammolarini tinglaydi, uning hissiy holatini baholaydi va mos tavsiyalar beradi. Bunday yondashuv o'quvchining ichki kechinmalarini tushunish va ularga mos psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Ayrim hollarda psixolog ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda korreksion dasturlar ishlab chiqadi. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning rivojlanishi ham o'quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internetga qaramlik, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, kiberbulling va virtual muloqotning kuchayishi xavotir va stress darajasining ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois zamonaviy maktab psixologi raqamli muhit bilan bog'liq xavflarni ham hisobga olishi va o'quvchilarni xavfsiz axborot makonidan foydalanishga o'rgatishi lozim.

Stress va xavotir holatlarining oldini olishda maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim omillardan biridir. O'zaro hurmat, qo'llab-quvvatlash va hamkorlikka asoslangan muhit o'quvchilarning emotsional farovonligini ta'minlaydi. Bunday muhitni shakllantirishda maktab ma'muriyati, pedagoglar, ota-onalar va psixologning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik yordam o'z vaqtida ko'rsatilgan hollarda o'quvchilarning emotsional holati sezilarli darajada yaxshilanadi, o'zlashtirish ko'rsatkichlari ortadi va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'ladi. Shu sababli maktab psixologik xizmatini takomillashtirish, zamonaviy diagnostik va korreksion metodlarni joriy etish hamda mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, stress va xavotir holatlari zamonaviy o'quvchilar hayotida keng uchraydigan psixologik muammolar sirasiga kiradi. Ushbu holatlarni erta aniqlash va bartaraf etishda maktab psixologining roli beqiyosdir. Psixolog tomonidan amalga oshiriladigan diagnostika, profilaktika, maslahat va korreksion ishlar o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ta'lim samaradorligini oshirish hamda barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuning uchun maktab psixologik xizmatini rivojlantirish va uning imkoniyatlaridan samarali foydalanish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Davletshin M.G. *Pedagogik psixologiya asoslari*. – Toshkent, 2012.
4. Prixojan A.M. *Psixologiya trevnosti u detey i podrostkov*. – Moskva, 2007.
5. Lazarus R.S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. – New York: Springer Publishing, 2006.
6. Spielberger C.D. *Anxiety and Behavior*. – New York: Academic Press, 2013.
7. Hurlock E.B. *Developmental Psychology*. – New York: McGraw-Hill, 2015.