Maktab o‘quvchilarida stress va emotsional zo‘riqishlarni kamaytirishning psixologik usullari

Umarova Dilnara Abdurasulovna
Toshkent viloyati Bekobod tumanidagi 53-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida uchraydigan stress va emotsional zo‘riqishlarning psixologik sabablari, ularning ta’lim jarayoniga ta’siri hamda oldini olish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, emotsional holatini nazorat qilish va stressga bardoshliligini oshirishda psixologik treninglar, relaksatsion mashqlar, motivatsion metodlar hamda psixoprofilaktik faoliyatning ahamiyati yoritilgan. Maqolada maktab psixologi, pedagog va ota-onalar hamkorligining o‘quvchilarning psixologik salomatligini ta’minlashdagi o‘rni ilmiy asosda bayon etilgan. Stressni kamaytirishga qaratilgan zamonaviy psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keng tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Stress, emotsional zo‘riqish, psixologik yordam, maktab psixologi, ruhiy salomatlik, relaksatsiya, motivatsiya, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika, trening, o‘quvchi psixologiyasi, xavotir, moslashuv, ijtimoiy muhit, psixologik qo‘llab-quvvatlash, emotsional nazorat, psixologik maslahat

Maktab o‘quvchilarida stress va emotsional zo‘riqishlar bugungi ta’lim tizimida eng ko‘p uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki omillarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo‘lib, u psixologik va fiziologik darajada namoyon bo‘ladi. O‘quvchilarda stress ko‘pincha o‘quv yuklamasining ortishi, baholash tizimi, ota-onalarning yuqori talablari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda o‘z-o‘zini baholashning pastligi natijasida yuzaga keladi. Emotsional zo‘riqish esa uzoq davom etgan stress holatining natijasi sifatida shakllanib, bolaning ruhiy barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

O‘quvchi shaxsining psixologik rivojlanishida maktab davri juda muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda bola nafaqat bilim oladi, balki o‘zini anglash, o‘z imkoniyatlarini baholash, jamiyat bilan munosabatga kirishish kabi muhim psixologik jarayonlarni ham boshdan kechiradi. Agar bu jarayonlar davomida salbiy emotsiyalar ustunlik qilsa, bola o‘zini bosim ostida his qiladi va bu uning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytiradi. Natijada o‘quv faoliyatida sustlik, diqqatning buzilishi, xotira zaiflashuvi va tez charchash kabi holatlar kuzatiladi. Stressning psixologik mohiyatini tushunishda uning ikki asosiy turi mavjudligini ta’kidlash lozim: eustress va distress. Eustress — ijobiy stress bo‘lib, u o‘quvchini faol harakat qilishga, yangi maqsadlarga intilishga undaydi. Masalan, imtihonga tayyorgarlik jarayonidagi yengil hayajon o‘quvchini yanada faol o‘qishga undashi mumkin. Distress esa salbiy stress bo‘lib, u organizm va psixikaga zarar yetkazadi. U uzoq davom etsa, o‘quvchida xavotir, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va hissiy beqarorlik shakllanadi.

Emotsional zo‘riqishning asosiy belgilaridan biri bu ichki xavotirning kuchayishi hisoblanadi. Bola o‘zini doimiy bosim ostida his qiladi, kichik xatolardan ham qo‘rqadi va muvaffaqiyatsizlikdan cho‘chiydi. Bu holat uning o‘z-o‘zini baholashiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada o‘quvchi o‘z qobiliyatlariga shubha bilan qaray boshlaydi va “men buni eplay olmayman” degan fikrlar kuchayadi. Bunday psixologik holat uzoq davom etsa, u maktabdan qochish, darslarga qiziqishning pasayishi va ijtimoiy faollikning kamayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, stressning paydo bo‘lishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ta’sir ko‘rsatadi. Biologik omillarga charchoq, uyqu yetishmasligi va sog‘liq muammolari kiradi. Psixologik omillar esa o‘ziga ishonchsizlik, yuqori talablar

va ichki konfliktlar bilan bog‘liq bo‘ladi. Ijtimoiy omillar esa o‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabat, oilaviy muhit va jamiyatdagi bosimlardan iborat. Shu sababli stressni faqat bir yo‘nalishda emas, balki kompleks psixologik muammo sifatida ko‘rib chiqish zarur.

Maktab o‘quvchilarida stress va emotsional zo‘riqishlarning paydo bo‘lishi birgina omil bilan izohlanmaydi. Bu holat ko‘plab ichki va tashqi ta’sirlarning o‘zaro uyg‘unligi natijasida yuzaga keladi. O‘quvchi shaxsining psixologik barqarorligi qanchalik mustahkam bo‘lmasin, agar tashqi muhitda bosim kuchli bo‘lsa, stress holatlari shakllanishi ehtimoli ortadi. Shu sababli stress sabablarini chuqur tahlil qilish uning oldini olish va kamaytirishning muhim bosqichi hisoblanadi. Eng asosiy sabablardan biri — o‘quv yuklamasining ortib borishi va ta’lim jarayonidagi raqobatdir. Bugungi kunda o‘quvchilardan yuqori darajadagi bilim, tez fikrlash, mustaqil ishlash va doimiy natija talab qilinadi. Ayrim hollarda fanlar sonining ko‘pligi, uy vazifalarining hajmi va nazorat ishlari o‘quvchini ortiqcha charchoqqa olib keladi. Natijada bola o‘zini doimiy “baholanayotgan shaxs” sifatida his qiladi, bu esa ichki bosimni kuchaytiradi.

Ikkinchi muhim sabab — ota-onalar tomonidan qo‘yiladigan yuqori talablar hisoblanadi. Ba’zi ota-onalar farzandining faqat yuqori baho olishini talab qiladi va uning individual imkoniyatlarini hisobga olmaydi. Bola esa ota-onasining roziligini olish uchun haddan tashqari harakat qiladi va bu jarayonda ruhiy zo‘riqishga uchraydi. Doimiy tanqid yoki solishtirish (“falonchi yaxshi o‘qiydi, sen ham shunday bo‘lishing kerak”) o‘quvchida o‘ziga ishonchsizlik va ichki stressni kuchaytiradi. Tengdoshlar bilan munosabat ham stressning muhim manbalaridan biridir. Maktab muhitida o‘quvchilar orasida ijtimoiy taqqoslash, raqobat, guruhlararo bo‘linish va ba’zan bulling holatlari uchraydi. Agar bola jamoada o‘zini qabul qilingan his qilmasa, u ichki siqilish va yolg‘izlik tuyg‘usini boshdan kechiradi. Bu esa emotsional zo‘riqishning kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, introvert yoki o‘ziga ishonchi past bo‘lgan bolalarda bu holat yanada kuchli namoyon bo‘ladi.

O‘qituvchi bilan munosabat ham o‘quvchining psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Agar o‘qituvchi qattiqqo‘l, keskin yoki faqat tanqidiy yondashuvga ega bo‘lsa, o‘quvchi dars jarayonida qo‘rquv va xavotir his qiladi. Bu esa bilim olish jarayonini qiyinlashtiradi. Aksincha, qo‘llab-quvvatlovchi va motivatsion yondashuv o‘quvchida ishonch va ijobiy emotsiyalarni shakllantiradi. Shuningdek, o‘quvchilarda stressning paydo bo‘lishida ichki psixologik omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Masalan, perfektsionizm — ya’ni hamma narsani mukammal bajarishga intilish — o‘quvchini ortiqcha bosim ostiga qo‘yadi. Bunday bolalar kichik xatolarni ham katta muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qiladi va bu ularda doimiy xavotir holatini keltirib chiqaradi. Past o‘z-o‘zini baholash ham stressga moyillikni oshiradi, chunki bola o‘z imkoniyatlariga ishonmaydi. Yana bir muhim sabab — zamonaviy texnologiyalar va raqamli muhitning ta’siri. Telefon, ijtimoiy tarmoqlar va internetdagi doimiy axborot oqimi o‘quvchining diqqatini tarqatadi va ruhiy charchoqqa olib keladi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini boshqalar bilan solishtirish holati ham psixologik bosimni kuchaytiradi.

Maktab o‘quvchilarida stress va emotsional zo‘riqishlar uzoq davom etganda, bu holat nafaqat hissiy kechinmalarga, balki kognitiv jarayonlar va xulq-atvorga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Stress ostida qolgan bola asta-sekin o‘zining ichki muvozanatini yo‘qota boshlaydi, bu esa uning o‘qish faoliyati va ijtimoiy munosabatlarida aniq o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli stressning psixik jarayonlarga ta’sirini tushunish uni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Avvalo, stress diqqat jarayoniga salbiy ta’sir qiladi. O‘quvchi doimiy xavotir holatida bo‘lganda, uning diqqati tez chalg‘iydi va bir joyga jamlana olmaydi. Natijada dars jarayonida berilayotgan ma’lumotlarni to‘liq qabul qilish qiyinlashadi. Bola ko‘p narsani eshitadi, lekin ularni ongli ravishda qayta ishlay olmaydi. Bu esa bilimlarni o‘zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi.

Xotira jarayoni ham stressdan kuchli ta’sirlanadi. Emotsional zo‘riqish holatida miya axborotni to‘liq kodlash va saqlashda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu sababli o‘quvchi o‘rgangan ma’lumotlarini tez unutadi yoki kerakli vaziyatda eslay olmaydi. Ayniqsa, imtihon paytida kuchli hayajon bo‘lsa, o‘quvchi avval o‘rgangan mavzularini ham eslay olmasligi mumkin. Bu holat “bloklanish” yoki “psixologik to‘siq” sifatida namoyon bo‘ladi.

Stressning yana bir muhim ta’siri — tafakkur jarayonining susayishidir. O‘quvchi muammoli vaziyatlarda mustaqil fikrlash va yechim topish qobiliyatini yo‘qota boshlaydi. U ko‘proq tayyor javoblarga tayanadi yoki umuman qaror qabul qilishdan qochadi. Bu esa uning ijodiy fikrlash va tahliliy qobiliyatlarini cheklab qo‘yadi. Natijada o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi. Emotsional sohada esa stress asosan xavotir, qo‘rquv, asabiylashish va tushkunlik holatlari bilan namoyon bo‘ladi. Bola tez jahli chiqadigan, sabrsiz yoki aksincha, juda tortinchoq bo‘lib qolishi mumkin. Ba’zi hollarda esa ichki emotsiyalarni bosib turish natijasida psixosomatik belgilar — bosh og‘rig‘i, qorin og‘rig‘i, uyqusizlik kabi holatlar yuzaga keladi. Bu esa o‘quvchining umumiy salomatligiga ham salbiy ta’sir qiladi.

Xulq-atvor darajasida stress o‘zini turlicha namoyon etadi. Ayrim o‘quvchilar agressiv bo‘lib qoladi, boshqalari esa aksincha, o‘ziga tortilib, ijtimoiy faollikdan chetlashadi. Darslarga qiziqish pasayadi, topshiriqlarni bajarish sustlashadi va maktabga borish istagi kamayadi. Ba’zi hollarda hatto maktabdan qochish yoki darslarni o‘tkazib yuborish holatlari ham kuzatilishi mumkin. Maktab o‘quvchilarida stress va emotsional zo‘riqishlarni kamaytirish jarayonida turli psixologik usullar va zamonaviy yondashuvlar muhim o‘rin tutadi. Bu usullar bolaning ichki psixologik resurslarini faollashtirish, emotsional barqarorlikni oshirish va ijobiy fikrlashni shakllantirishga qaratilgan bo‘ladi. Psixologik yordam faqat muammoni bartaraf etish emas, balki uning oldini olishga ham xizmat qilishi zarur.

Eng samarali usullardan biri bu relaksatsiya mashqlaridir. Relaksatsiya — organizm va psixikaning bo‘shashishi orqali stress darajasini kamaytirishga yordam beruvchi texnikadir. O‘quvchilar uchun maxsus nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish texnikalari va tasavvur (vizualizatsiya) mashqlari qo‘llaniladi. Masalan, chuqur nafas olish va sekin chiqarish orqali bola o‘zini tinchlantirishni o‘rganadi. Bu usul ayniqsa imtihon oldi xavotirini kamaytirishda juda samarali hisoblanadi. Yana bir muhim yo‘nalish — psixologik treninglar o‘tkazishdir. Treninglar o‘quvchilarda stressga bardoshlilikni rivojlantiradi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Trening jarayonida rolli o‘yinlar, guruhiy muhokamalar va amaliy mashqlar orqali bolalar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadilar. Bu esa emotsional zo‘riqishlarni kamaytirishga yordam beradi.

Art-terapiya ham stressni kamaytirishda samarali vositalardan biridir. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, plastilin yoki boshqa ijodiy faoliyatlar orqali bola o‘z ichki kechinmalarini ifoda etadi. Bu jarayon verbal muloqotda qiynaladigan bolalar uchun ayniqsa foydalidir. Ijodiy faoliyat emotsional bo‘shanishga yordam beradi va psixologik yengillikni ta’minlaydi.

O‘yin terapiyasi kichik yoshdagi o‘quvchilar uchun juda muhim usul hisoblanadi. O‘yin orqali bola o‘z qo‘rquvlari, xavotirlari va ichki muammolarini tabiiy tarzda ifodalaydi. Psixolog o‘yin jarayonini kuzatib, bolaning psixologik holatini tahlil qiladi va kerakli korreksion ishlarni olib boradi. Bu usul bolada ijobiy emotsiyalarni shakllantirishga ham yordam beradi. Motivatsion yondashuv ham stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchini faqat natija uchun emas, balki jarayon uchun ham rag‘batlantirish kerak. Kichik yutuqlarni e’tirof etish, ijobiy fikr bildirish va qo‘llab-quvvatlash

bolaning o‘ziga ishonchini oshiradi. Natijada u o‘zini bosim ostida emas, balki rivojlanish jarayonida deb his qiladi.

Shuningdek, kognitiv-behavioral yondashuv (CBT elementlari) ham keng qo‘llaniladi. Bu usul o‘quvchining salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy fikrlarga almashtirishga qaratilgan. Masalan, “men eplay olmayman” degan fikr “men harakat qilsam, yaxshiroq natijaga erishaman” degan ijobiy fikr bilan almashtiriladi. Bu jarayon emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yordam beradi. Stressni oldini olishning eng muhim yo‘nalishlaridan biri — sog‘lom psixologik muhit yaratishdir. Agar maktabda o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va ishonch muhiti shakllangan bo‘lsa, o‘quvchilarda xavotir darajasi sezilarli darajada kamayadi. Psixolog sinf jamoalarida ijobiy ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish, konfliktlarni kamaytirish va hamkorlikni kuchaytirishga qaratilgan tadbirlar tashkil etadi. Bu jarayon o‘quvchilarda emotsional xavfsizlik hissini shakllantiradi. Shuningdek, maktab psixologi o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlashi kerak. Har bir bola o‘ziga xos psixologik ehtiyojlarga ega bo‘lib, bir xil yondashuv hamma uchun samarali bo‘lavermaydi. Shu sababli diagnostika asosida differensial yondashuv qo‘llaniladi. Bu esa stressga moyil bolalarni erta aniqlash va ularga individual yordam ko‘rsatish imkonini beradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik stress profilaktikasida juda muhim o‘rin tutadi. Psixolog ota-onalarga farzandlarining psixologik holatini tushunish, ularni ortiqcha bosimdan himoya qilish va ijobiy tarbiya usullarini qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar beradi. Oila muhitidagi tinchlik va qo‘llab-quvvatlash bola uchun eng kuchli psixologik himoya omillaridan biridir. Shu sababli ota-onalar bilan muntazam trening va suhbatlar o‘tkazish zarur. O‘quvchilarda stressga bardoshlilikni (rezistentlikni) rivojlantirish ham muhim yo‘nalishlardan biridir. Bu jarayonda psixolog bolalarga muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, hissiyotlarni boshqarish va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini o‘rgatadi. Bunday ko‘nikmalar shakllanganda o‘quvchi qiyinchiliklarga nisbatan barqarorroq bo‘ladi va stressga kamroq beriladi. Zamonaviy yondashuvlardan biri sifatida emotsional intellektni rivojlantirish ham katta ahamiyatga ega. Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan o‘quvchi o‘z hissiyotlarini tushunadi, boshqalar emotsiyasini anglay oladi va ijtimoiy vaziyatlarga moslashishda qiynalmaydi. Bu esa stress darajasining pasayishiga bevosita ta’sir qiladi. Shuningdek, maktab psixologi monitoring va doimiy kuzatuv tizimini yo‘lga qo‘yishi zarur. O‘quvchilarning ruhiy holati muntazam o‘rganilib borilsa, stress belgilari erta aniqlanadi va tezkor psixologik yordam ko‘rsatish imkoniyati yaratiladi. Bu esa muammolarning chuqurlashib ketishining oldini oladi.

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida stress va emotsional zo‘riqishlarni kamaytirish va oldini olish kompleks psixologik yondashuvni talab etadi. Relaksatsiya, trening, motivatsiya, art-terapiya kabi usullar bilan birga profilaktik ishlar, ota-onalar bilan hamkorlik va sog‘lom psixologik muhit yaratish eng muhim omillar hisoblanadi. Maktab psixologining faol ishtiroki esa o‘quvchilarning ruhiy salomatligini ta’minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017. 280-b
2. Nishonova Z. T., Kamilova N. G‘., Abdullayeva D. U., Xolnazarova M. X. Rivojlanish va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. 152-b
4. Vygotskiy L. S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 2018.
5. UNESCO. School Health and Youth Well-being: Mental Health in Education. – Paris: UNESCO Publishing, 2021.

6. UNICEF. Adolescent Mental Health and Psychosocial Support in Schools. – New York: UNICEF, 2020. 120-b
7. Ziyocom.uz