

MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS

Diyorbek Hoshimov Nazirjonjon o'g'li

Qo'qon DU magistranti

Hoshimova Durdonaxon Bohodir qizi

Farg'ona viloyati Toshloq tumani

34-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Stress va uning bolalar organizmida tashqi yoki ichki omillarga bo'lgan fiziologik va psixologik javob reaksiyalari va o'smirlik davridagi o'quvchilar o'zlarining hissiy beqarorligi va o'z-o'zini anglash jarayoni bilan bog'liq bo'lgan stress holatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Stress, fiziologik, psixologik, koping strategiyalari, xavotirlik, stereotip

Kirish

Psixologik nuqtai nazardan stress – bu insonning o'z imkoniyatlari va tashqi talablar o'rtasida nomutanosiblik sezgan paytda yuzaga keladigan holatdir. Hans Selye tomonidan stress “organizmdagi umumiy moslashuv sindromi” sifatida ta'riflangan. U stressni uch bosqichda izohlagan: ogohlantirish (alarm), qarshilik (resistance) va charchash (exhaustion).

Maktab o'quvchilarida stressning quyidagi turlari uchraydi:

O'quv stressi – dars yuklamasi, baholash tizimi, imtihonlar, ota-onalar kutgan natijalar tufayli;

Ijtimoiy stress – sinfdoshlar, o'qituvchilar yoki do'stlar bilan munosabatdagi muammolar sababli;

Oilaviy stress – oilaviy nizolar, e'tibor yetishmasligi, nazoratning kuchayishi yoki befarqlik tufayli;

Shaxsiy stress – o'ziga ishonchsizlik, o'zini past baholash, kelajak haqida xavotirlanish natijasida yuzaga keladi.

Maktab o'quvchilari orasida stressning eng asosiy sabablari quyidagilardir:

O'qituvchilar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar; baholashdagi adolatsizlik hissi, sinfdoshlar orasidagi raqobat, uy vazifalarining ko'pligi, internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri, ota-onalarning haddan tashqari nazorati yoki tazyiqi, shaxsiy muammolar, o'ziga ishonchsizlikdir

Buning oqibatida uzoq muddatli stress maktab o'quvchilarining psixik salomatligiga, o'qish motivatsiyasiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida diqqatning pasayishi, xotiraning sustlashuvi, uyqu buzilishlari, charchoq, bosh og'rish, tashvish, xavotir, asabiylashish, o'zini yakkalash, baholarning pasayishi, darsga qiziqishning yo'qolishi, tajovuzkorlik yoki befarqlik holatlari kuzatilishi mumkin.

Xavotirlikning turg'unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida ishtahaning buzilishi, uyqusizlik, xatti-harakatlardagi sustlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud bo'lib, ularning istalgan turi doimo hissiy qo'zg'alish bilan birgalikda kechadi. Stress holatining belgilarini mutaxassislar quyidagicha ajratilgan:

– *fiziologik belgilar*: yurak urishi va nafas olishning tezlashishi, yuz terisining qizarishi yoki oqarishi, terlash, qon tarkibida adrenalin miqdorining ko'payishi;

– *psixologik belgilar*: psixologik funksiyalar dinamikasining o'zgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning bo'linuvchanligi, xotiraning pasayishi, qaror qabul qilish jarayonining sustlashuvi;

– *shaxsiy belgilar*: irodaning butunlay yo'qolishi, o'zini o'zi nazorat qilishning pasayishi, xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik, qo'rquv, xavotirlik, sababsiz bezovtalik, ijodkorlik qobiliyatining yo'qolishi;

– *tibbiy belgilar*: nevrozning ortishi, hushdan ketish, affektlar, bosh og'rig'i, uyqusizlik.

Maktab o'quvchilarida stressni kamaytirish uchun: *psixologik qo'llab-quvvatlash* (maktab psixologi tomonidan muntazam suhbatlar, treninglar o'tkazish), *sog'lom turmush tarzi* (jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va yetarli uyqu), *ijobiy muloqot* (o'qituvchi va ota-onalarning o'quvchi bilan ishonchli, mehrga asoslangan munosabat o'rnatishi), *vaqtni to'g'ri taqsimlash* (dam olish va o'qish vaqtini muvozanatda ushlab), *stressni yengish ko'nikmalarini o'rgatish* ("koping strategiyalari" masalan, chuqur nafas olish, musiqaga quloq solish, sport bilan shug'ullanish, ijobiy fikrlash) kabi chora-tadbirlarni yaratish muhimdir.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, maktab o'quvchilarida stress holatlarini o'z vaqtida aniqlash va oldini olish ularning ruhiy salomatligi, o'qishdagi muvaffaqiyati hamda shaxs sifatida shakllanishi uchun nihoyatda muhimdir. O'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar o'quvchilarning hissiy holatini tushunish va qo'llab-quvvatlash orqali stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydilar. Stressni yengish ko'nikmalarini erta yoshdan o'rgatish esa barkamol avlodni tarbiyalashning muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Karimova, V.M. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
3. Zokirova, N. (2019). *O'quvchilarda stressni boshqarish psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Yusupova, M. (2021). "O'quvchilarda stressni kamaytirishning psixologik usullari." *Psixologiya va ta'lim jurnali*, №2.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing