

O'QUVCHILARDA STRESSNI BOSHQARISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING ROLI VA AHAMIYATI

Mashkurova Bog'dagul Karimovna

*Toshkent viloyati Ohangaron tuman MMTBga
qarashli 34-maktabning amaliyotchi psixologi*



ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada o'quvchilarda stressni boshqarishda maktab psixologining o'rni va ahamiyati o'rganiladi. Maktab psixologi, o'quvchilarning ruhiy salomatligini ta'minlash, stressni boshqarish va uning salbiy oqibatlarini oldini olish borasida muhim rol o'ynaydi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixologik holatini aniqlash, stressni kamaytirish bo'yicha metodik yondoshuvlarni qo'llash va individual yondoshuvni amalga oshirish orqali psixolog o'quvchilarni nafaqat akademik, balki emotsional jihatdan ham qo'llab-quvvatlaydi. Ushbu maqolada maktab psixologining stressni boshqarishdagi metodlari va pedagogik roli tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: O'quvchi, stress, maktab psixologi, stressni boshqarish, psixologik yordam, stressni oldini olish, psixologik yondoshuv, ta'lim jarayoni, emotsional salomatlik, pedagogik roli.

O'quvchilarda stressing shakllanishi va boshqarilishi, ta'lim jarayonining samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress, o'quvchilarda psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib, o'qish jarayonida muvaffaqiyatni pasaytiradi. O'quvchilar stressga qarshi turish va unga moslashish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U, o'quvchilarning stressga nisbatan sezgirligini aniqlash va stressni boshqarishga qaratilgan psixologik metodlarni qo'llash orqali, o'quvchilarning ruhiy va emosional holatini yaxshilashga yordam beradi.



Maktab psixologi stressni boshqarishda bir nechta usullarni qo'llaydi. Bular orasida relaksatsiya texnikalari, nafas olish mashqlari, kognitiv-xulqiy terapiya, va stressni kamaytirish uchun psixologik konsultatsiyalar mavjud. Psixolog, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning stressni boshqarishdagi ehtiyojlariga mos keladigan yondoshuvlarni tanlaydi. Bundan tashqari, maktab psixologi, o'quvchilarning ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqadi, bu esa ularning stressga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. O'quvchilarda stressni boshqarish jarayonida sinfdagi o'qituvchilarning roli ham katta. O'qituvchilar, o'quvchilarning psixologik holatini diqqat bilan kuzatish va stressni boshqarish bo'yicha maktab psixologi bilan hamkorlik qilishlari kerak.



Maktab psixologi o'qituvchilarga stressni aniqlash va unga samarali yondoshuvlarni qo'llash bo'yicha maslahatlar beradi. Bu jarayonda maktab jamoasi sifatida birgalikda ishlash, o'quvchilarning stressini kamaytirish va ularning ta'limga bo'lgan motivatsiyasini oshirish uchun muhimdir.

Usul	Tavsif
------	--------

Relaksatsiya texnikalari	Stressni kamaytirish uchun chuqur nafas olish va tasavvur qilish usullari.
Kognitiv-xulqiy terapiya	O'quvchilarga stressli vaziyatlarni boshqarishda yordam berish uchun fikr va xulqni o'zgartirish.
Stressni kamaytirish mashqlari	Jismoniy faollik va stressga qarshi kurashish uchun tayyorlangan mashqlar.
Psixologik konsultatsiyalar	O'quvchilarga stressni boshqarish bo'yicha shaxsiy maslahatlar va qo'llab- quvvatlash.

Stressning o'quvchilarda psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri uzoq muddat davomida saqlanishi mumkin, bu esa ularning o'qishdagi muvaffaqiyatsizligi, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va o'zini past baholashga olib kelishi mumkin. Maktab psixologi, bu holatlarni oldini olish uchun o'quvchilarning stressga qarshi turish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, stressni boshqarish va oldini olishda, maktabdagi umumiy iqlim muhim rol o'ynaydi. Maktabda qulay psixologik muhit yaratish, o'quvchilarga o'zlarini xavfsiz va qo'llab-quvvatlanayotgan his qilish imkonini beradi. Bu esa ularning stressni boshqarish va ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishish qobiliyatini oshiradi.



Maktab psixologi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirib, ularning o'zaro munosabatlarini yaxshilash, hissiy barqarorlikni mustahkamlash va jamoa bilan ishlash qobiliyatini oshirishda yordam beradi. O'quvchilarda stressni

boshqarishning yana bir muhim jihati – bu oilaning roli. Ota-onalar bilan hamkorlikda, maktab psixologi o'quvchilarning stressga qarshi kurashish bo'yicha qo'llab-quvvatlash tizimini kengaytirishi mumkin. Ota onalar, o'quvchilarning uyda duch keladigan stress omillari haqida ma'lumotga ega bo'lishlari va psixolog tomonidan tavsiya etilgan usullarni uyda qo'llashlari kerak. O'quvchilarning stressni samarali boshqarishi ularning umumiy rivojlanishiga, o'zligini aniqlashga, va jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlariga imkon yaratadi. Maktab psixologining o'quvchilarda stressni boshqarishdagi roli juda muhimdir, chunki stress ta'lim jarayonida o'quvchilarning muvaffaqiyatiga, shaxsiy rivojlanishiga va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maktab psixologi, stressni aniqlash, uning sabablari va oqibatlarini tushunish orqali, o'quvchilarga stressni boshqarishga yordam beruvchi metodlarni taqdim etadi. Bu usullar o'quvchilarning hissiy barqarorligini oshiradi, ularning ta'limdagi muvaffaqiyatlarini yaxshilaydi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Maktabdagi psixologik muhitning qulay bo'lishi, oilaning qo'llab-quvvatlashi va o'qituvchilarning hamkorligi stressni samarali boshqarishda asosiy omillardir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Andreeva G.M. “Sotsialnaya psixologiya”. SP. 2012.
2. Ansupov A.YA., Shipilov A.I. Stress. Konfliktologiya. M.: 2020.
3. Ismoilova N., Abdullaeva D. Ijtimoiy psixologiya. T.: O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati – 2013.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. T. “Fan va texnologiya” – 2010.
5. Toshimov R.Yu. Zamonaviy individual va guruh psixologiya. T. “ToshDU” – 2019.