



MAKTAB O'QUVCHILARIDA EMOTSIONAL ZO'RIQISH VA STRESSNI ERTA ANIQLASH

Jumamuratova Iroda Buvaxonovna

Xorazm viloyati Yangibozor tumani 7-son maktab psixologi

Karimova Sevara Jumanazarovna

Xorazm viloyati Yangibozor tumani 22-son maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi o'quvchilarda uchraydigan emotsional zo'riqish va stress holatlarining psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stressning kelib chiqish omillari, uning o'quvchilarning psixik rivojlanishiga ta'siri hamda uni erta aniqlashning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda maktab psixologlari faoliyatida qo'llaniladigan diagnostik usullar va psixologik profilaktika mexanizmlari ilmiy asosda bayon etiladi. Bundan tashqari, o'quvchilarda stressni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlar, trening va mashg'ulotlar tizimi taklif etilgan.

Kalit so'zlar: emotsional zo'riqish, stress, maktab o'quvchilari, psixologik diagnostika, profilaktika, psixologik yordam, psixologik trening, moslashuv, ruhiy salomatlik.

Hozirgi globallashuv va raqamli axborot oqimi kuchayib borayotgan davrda maktab yoshidagi o'quvchilarning psixologik holati dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, o'quvchilarda emotsional zo'riqish va stress holatlarining ortib borishi ularning nafaqat o'qish samaradorligiga, balki umumiy ruhiy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ta'lim jarayonidagi yuklamaning ortishi, ota-onalar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar, ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlar hamda tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar o'quvchilarda stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda yuzaga kelayotgan psixologik muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olishdan iborat. Shu nuqtai nazardan, emotsional zo'riqish va stress holatlarini o'z vaqtida aniqlash hamda samarali psixologik profilaktika mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Aks holda, bu holatlar o'quvchilarda tashvish, ishonchsizlik, agressiya yoki ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Mazkur maqolaning maqsadi maktab yoshidagi o'quvchilarda emotsional zo'riqish va stressning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, ularni erta aniqlash usullarini yoritish hamda samarali psixologik profilaktika yo'llarini taklif etishdan iborat.

Maktab yoshidagi o'quvchilarda stress va emotsional zo'riqish murakkab psixologik jarayon bo'lib, u ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Ichki omillarga bolaning individual-psixologik xususiyatlari - temperament, o'z-o'zini baholash darajasi, emotsional barqarorlik kirsas, tashqi omillarga o'quv yuklamasi, oilaviy muhit, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlar kiradi. Ushbu omillar uyg'unlashgan holda o'quvchining psixik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress holatida o'quvchilarda diqqatning pasayishi, xotiraning susayishi, tez charchash, bezovtalik, uyqu buzilishi kabi



belgilar kuzatiladi. Ayrim hollarda esa bu holatlar agressiv xatti-harakatlar yoki, aksincha, ichki tortinish va passivlik bilan namoyon bo'ladi. Shu sababli maktab psixologi tomonidan o'quvchilarning psixologik holatini muntazam monitoring qilish muhim ahamiyatga ega.

Emotsional zo'riqish va stressni erta aniqlashda turli diagnostik metodlardan foydalanish mumkin. Jumladan, **kuzatish, suhbat, so'rovnomalar hamda psixologik testlar** samarali vosita hisoblanadi. Diagnostika jarayonida nafaqat individual o'quvchi bilan ishlash, balki sinf jamoasidagi psixologik iqlimni ham o'rganish zarur. Bu esa muammoning ildizini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Stressni kamaytirish va uning oldini olishda psixologik profilaktika muhim o'rin tutadi. Profilaktika ishlari doirasida o'quvchilar bilan emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, relaksatsiya mashqlari, treninglar va psixologik o'yinlardan foydalanish samarali natija beradi. Ayniqsa, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va o'z-o'zini anglashga qaratilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning stressga chidamliligini oshiradi.

Shuningdek, maktab psixologi faoliyatida o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki o'quvchining psixologik holati ko'p jihatdan uning ijtimoiy muhitiga bog'liq. Ota-onalarga psixologik maslahatlar berish, o'qituvchilarni individual yondashuvga o'rgatish orqali o'quvchilar uchun sog'lom psixologik muhit yaratish mumkin. Natijada, maktab yoshidagi o'quvchilarda emotsional zo'riqish va stressni erta aniqlash hamda ularning oldini olishga qaratilgan tizimli yondashuv o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

AMALIY TAVSIYALAR

-Maktab psixologlari tomonidan o'quvchilarning psixologik holatini aniqlash maqsadida muntazam ravishda diagnostik monitoring tizimini joriy etish zarur.

-O'quvchilarda stressni kamaytirish uchun relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar va interaktiv metodlardan foydalanish samaradorlikni oshiradi.

-Har bir o'quvchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda differensial yondashuvni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

-O'qituvchilar uchun o'quvchilarning psixologik holatini tushunish va ularga to'g'ri yondashish bo'yicha metodik seminar va treninglar tashkil etish lozim.

-Ota-onalar bilan muntazam psixologik suhbatlar o'tkazish orqali oiladagi muhitni yaxshilash va farzandga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirish tavsiya etiladi.

-Maktabda ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish maqsadida jamoaviy tadbirlar, psixologik o'yinlar va motivatsion mashg'ulotlarni tashkil etish zarur.

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, maktab yoshidagi o'quvchilarda emotsional zo'riqish va stress holatlari zamonaviy ta'lim jarayonining ajralmas muammolaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu holatlar o'quvchilarning nafaqat bilim olish jarayoniga, balki ularning psixologik rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga ham sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi.



Date: 18 May 2026

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressning kelib chiqishida individual-psixologik xususiyatlar bilan bir qatorda, tashqi ijtimoiy muhit omillari ham muhim rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, emotsional zo'riqish va stressni erta aniqlash, ularni tizimli ravishda bartaraf etish hamda profilaktika ishlarini yo'lga qo'yish maktab psixologlari faoliyatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixologik diagnostika, profilaktik treninglar va kompleks yondashuvlar orqali o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirish mumkin. Umuman olganda, maktabda sog'lom psixologik muhitni yaratish, o'quvchilar bilan individual ishlash hamda ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorlikni kuchaytirish orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent: "O'zbekiston", 2021.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
4. Nishonova Z.T. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent. 2015.
5. Qodirov B.R. Ta'lim psixologiyasi. – Toshkent. 2012.

