

O'QUVCHILARDA STRESSNI KAMAYTIRISHDA PSIXOLOGIK XIZMATNING ROLI

Baqoyeva Zarina Rayimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,

O'bek tili va xorijiy tillar, pedagogika kafedrası o'qituvchisi

zbakaeva69@gmail.com

Ravshanova Marjona Ikromjon qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,

3-Davolash ishi fakulteti, 210 B guruh talabasi.

rmarjona82@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ishda o'quvchilarning stressga uchrash sabablari, stressning psixologik va fiziologik oqibatlari, psixologik xizmatning stressni kamaytirishdagi vazifalari hamda zamonaviy psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi. O'quvchilarda stress darajasining oshishi o'quv faoliyatining pasayishiga, ijtimoiy munosabatlarning buzilishiga va ruhiy salomatlikdagi muammolarga olib kelishi dolzarb muammo sifatida ko'riladi. Shuningdek, maqolada stressning oldini olishda innovatsion psixologik texnologiyalar, ota-ona va o'qituvchi hamkorligining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, o'quvchilar psixologiyasi, maktab psixologi, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika, kognitiv-terapiya, psixologik xizmat, ta'lim muhitida ruhiy salomatlik.

Kirish. Hozirgi globallashuv va raqobat kuchayib borayotgan davrda o'quvchilarning psixologik salomatligi ta'lim samaradorligining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Axborot yuklamasining keskin ortishi, raqamli texnologiyalarning ta'siri, imtihonlarga bo'lgan bosim, ota-onalarning ortiqcha talabchanligi, sinfdoshlar o'rtasidagi ijtimoiy solishtirish va kiberbulling (internet orqali biror kishini tahqirlash, xo'rlash, haqorat qilish, qo'rqitish yoki obro'sini tushirishga qaratilgan zararli xatti-harakatlar) — bularning barchasi o'quvchilarda erta yoshdan stressni keltirib chiqaradi.

Mutaxassislarning ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlarning 60–70% da stress alomatlari kuzatiladi, ularning 30% da esa bu holat surunkali tus oladi. Shuning uchun maktablar, o'quv markazlari va akademik muassasalarda psixologik xizmat faoliyatining samaradorligi bugungi kunda nihoyatda dolzarb sanaladi.

O'quvchilarda yuzaga kelayotgan stress nafaqat o'qish faoliyatiga, balki emotsional barqarorlikka, ijtimoiy moslashuvga, motivatsiya darajasiga, xotira va diqqat jarayonlariga va sog'liq holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

OECD (2023) ma'lumotlariga ko'ra, yuqori stress ostida o'qiydigan o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari 23–40% ga past bo'ladi. Shuningdek, o'quvchilarda stressning oshishi depressiya, layoqatsizlik, tajovuzkorlik, o'ziga ishonchsizlik, maktabdan qochish, o'qishga qiziqishning yo'qolishi kabi xavfli oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Tibbiy jihatdan tushintirganda stress organizmda gipotalamo–gipofizar–buyrak usti o'qi (HPA o'qi)ning faollashuvi natijasida yuzaga keladigan fiziologik va psixologik javobdir. Ushbu jarayonda kortizol va adrenalin kabi stress gormonlari ajralib chiqadi. Ularning me'yoridan ortiqcha ko'payishi o'quvchilarda bir qator salbiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Kortizolning yuqori darajasi miya po'stlog'i va hipokamp faoliyatini susaytirib, e'tiborning pasayishi, xotiraning sekinlashishi va o'rganish jarayonining qiyinlashuviga olib keladi. Stress gormonlarining kechqurun kamaymasligi uyqu rejimining buzilishiga, yuzaki uyqu va ertalabki charchoq holatiga sabab bo'ladi. Adrenalin ortishi esa o'quvchilarda agressivlik, keskin emotsional reaksiyalar va impulsiv xatti-harakatlarning kuchayishiga olib keladi. Doimiy ruhiy zo'riqish natijasida organizmning energiya zaxiralari tez tugaydi va bola tez charchash, toliqish kabi belgilarni namoyon qiladi. Shunday qilib, stress — bu nafaqat o'quvchilarning ruhiy farovonligiga, balki ularning bilish faoliyati, darsdagi faolligi va umumiy ta'lim samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim fiziologik jarayondir.

Shu sababli, psixologik xizmatning to'g'ri tashkil etilishi — nafaqat o'quvchi shaxsining rivojlanishi, balki ta'lim tizimining barqarorligi uchun ham muhimdir.

O'quvchilarda stressning kelib chiqish sabablari:

1. Akademik bosim - ko'plab fanlar, uy vazifalarining ko'pligi, imtihonlar va reyting tizimi, maktabdan tashqari kurslar yuklamasi.

2. Psixologik omillar - o'z-o'zini past baholash, ijtimoiy taqqoslash, rad etilishdan qo'rquv, oilaviy ziddiyatlar
3. Ijtimoiy omillar – bulling (bu bir odamning boshqa odamga atayin yomon munosabatda bo'lishi, uni haqorat qilish, masxara qilish, urish, qo'rqitish yoki ruhiy zarar yetkazishi), do'stlardan ajralish, yangi muhitga moslashish
4. Texnologiya va internet ta'siri – kiberbulling, ijtimoiy tarmoqlarda ideal obrazga intilish, ortiqcha ekran vaqti.

Psixologik xizmatning stressni kamaytirishdagi o'rni

1. Psixologlar o'quvchilarda stressni aniqlash uchun diagnostika va monitoring (testlar, kuzatish, suhbatlar, psixometrik o'lchovlar) o'tkazadi.
2. Emotsional qo'llab-quvvatlash (o'quvchini tinglash, tushunish, unga ishonch berish — stressni kamaytiruvchi eng muhim omillardan biri).
3. Psixoprofilaktika - “Stressni boshqarish” treninglari, relaksatsion mashg'ulotlar, motivatsion seminarlar, ijtimoiy-emosional o'rgatish darslari (SEL).
4. Zamonaviy psixologik yondashuvlar:
 - Kognitiv xulq-atvor terapiya (Cognitive Behavioral Therapy) - salbiy fikrlarni ijobiy konstruktiv fikrga almashtirish.
 - Mindfulness (xushyor ong) - so'nggi yillarda dunyo bo'yicha maktablarda keng qo'llanilmoqda. O'quvchilarda diqqatni boshqarish, ichki tinchlik, impulslarni boshqarish kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi.
 - Art-terapiya va musiqa-terapiya - stressni kamaytirishda eng yumshoq va samarali usullardan biridir.
 - Oila bilan ishlash - ota-onaga psixologik tavsiyalar berish — stressning 50% kamayishiga olib keladi.

Stressni kamaytirishda maktab muhiti va o'qituvchilar roli ham juda muhim, ya'ni o'qituvchi, ma'muriyat, sinf rahbari, ota-ona hamkorligi zarur. Sinfda psixologik xavfsizlik muhitini yaratgan o'qituvchining darsida o'quvchilarda stress darajasi sezilarli kamayadi.

Xulosa. O'quvchilarda stressni kamaytirish — zamonaviy ta'lim jarayonining eng dolzarb vazifalaridan biridir. Stressni vaqtida oldini olish o'quvchining nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyatiga, balki ruhiy salomatligiga, xarakteriga, kelajakdagi shaxsiy va professional hayotiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik xizmatning

to'g'ri va tizimli tashkil etilishi - sog'lom psixologik muhitni yaratadi, o'quvchilarning o'ziga ishonchini oshiradi, ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi, ta'lim sifatini oshiradi. Shu sababli har bir ta'lim muassasasida psixologik xizmatni yanada kuchaytirish zamon talabi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. OECD Education Report, 2023.
2. Lazarus R., Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing, 2021.
3. World Health Organization (WHO). Mental Health & Youth, 2022.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Cengage, 2020.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners. Sounds True, 2016.
6. O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi Vazirligi materiallari, 2022–2024.
<https://www.uzedu.uz/>
7. Stressni kamaytirish metodlari bo'yicha maxsus manbalar
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579396/>
8. American Psychological Association (APA). "Stress in Children and Teens."
– <https://www.apa.org/topics/stress/children>
9. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: Holt Paperbacks. – Stress va HPA o'qi haqida.
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing. – Stress va ruhiy javoblar.