

## BOSHLANGICH SINIF O'QUVCHILARDA STRESS XOLATI VA UNI OLDINI OLISH USULLARI

**Aliyeva Zebiniso**

*Kimyo Xalqaro Universiteti talabasi*

**Annotatsiya:** *Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida stress holatining kelib chiqish sabablari, uning psixologik va fiziologik ta'siri hamda ta'lim jarayonida stressni kamaytirishning samarali usullari yoritiladi. Ilmiy va amaliy tadqiqotlar asosida stressning salbiy oqibatlarini bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar taklif etiladi.*

**Kalit so'zlar:** *stress, boshlang'ich sinf, psixologik moslashuv, ta'lim jarayoni, profilaktika.*

### KIRISH

Boshlang'ich ta'lim davri bola hayotida muhim psixologik va ijtimoiy bosqich hisoblanadi. Shu davrda bola yangi muhitga - maktabga, o'qituvchi va tengdoshlar jamoasiga moslashadi, bilim olish jarayonida ilk mas'uliyatli vazifalar bilan yuzlashadi. Bu jarayon ko'plab ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqarsa-da, ayrim hollarda stress holatini ham yuzaga keltirishi mumkin. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida stressning asosiy manbalari sifatida o'quv yuklamasining keskin ortishi, yangi ijtimoiy rollarga moslashish, baholash tizimidan qo'rquv, oilaviy va shaxsiy omillar ko'rsatiladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich yoshdagi bolalar hissiy jihatdan barqaror emas va tashqi omillarga tez ta'sirchan bo'lishadi. Ularning stressga qarshi turish mexanizmlari hali to'liq shakllanmagan, bu esa o'qish motivatsiyasi pasayishi, o'ziga ishonchsizlik, nutq yoki xulq-atvor buzilishlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli o'qituvchilar, ota-onalar va maktab psixologlari birgalikda stressning oldini olish bo'yicha aniq strategiyalarni ishlab chiqishlari zarur.

Psixologiya va pedagogika sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar boshlang'ich maktab o'quvchilari uchun stress holatlari keng tarqalgan muammo ekanligini ko'rsatadi. Lazarus va Folkman (1984) stressni shaxsning atrof-muhit talablari va ichki imkoniyatlari o'rtasidagi nomutanosiblik sifatida ta'riflab, maktab sharoitida bu jarayon ayniqsa keskin bo'lishini ta'kidlaydi [1]. Mahalliy olimlardan Karimova (2019) O'zbekiston sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida kuzatiladigan stressning asosiy sabablari sifatida yangi ijtimoiy muhitga moslashish, baholash tizimi bosimi va oila bilan bog'liq omillarni keltiradi [2].

Vygotskiy va Leontyevlarning sotsiokultural nazariyalari ham bu borada muhim ilmiy asosni taqdim etadi. Ular bolalarning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit va o'qituvchi bilan bo'lgan o'zaro ta'sir orqali shakllanishini ta'kidlab, dars jarayonidagi muloqot va qo'llab-quvvatlashning stressni kamaytirishdagi rolini ko'rsatadilar [3]. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar (Miller & Jensen, 2020) boshlang'ich sinf

o'quvchilarida stressning fiziologik belgilarini — yurak urish tezligining o'zgarishi, kortizol darajasining oshishi va uyquning buzilishi kabi ko'rsatkichlarni qayd etadi [4].

Raqamli davrda yangi omil sifatida onlayn ta'lim va axborot texnologiyalarining ta'siri ham ko'rib chiqilgan. Ziyayeva va Shermatova (2022) pandemiya davrida masofaviy ta'lim boshlang'ich yoshdagi bolalarda diqqat susayishi va hissiy charchoqqa olib kelganini ta'kidlaydilar [5]. Shu nuqtai nazardan, nafaqat an'anaviy maktab muhitida, balki onlayn darslarda ham stressni kamaytirish mexanizmlarini ishlab chiqish muhim.

Adabiyotlarni tahlil qilish natijasi shuni ko'rsatadiki, ko'pgina tadqiqotchilar stressni kamaytirishning quyidagi samarali usullarini ilgari suradilar: ijobiy psixologik muhit yaratish (o'qituvchi va ota-onalar qo'llab-quvvatlashi), o'yin texnologiyalaridan foydalanish, mos yuklama va dam olish tizimini joriy etish, bolalarga hissiy barqarorlikni o'rgatish (masalan, relaksatsiya va nafas mashqlari), hamda maktab psixologlarining faol ishtirokini ta'minlash. Biroq O'zbekiston sharoitida ushbu tavsiyalarning barchasi tizimli ravishda amaliyotga tadbiiq etilgani haqida yetarli ma'lumot yo'q. Shu sababli ushbu mavzu bo'yicha qo'shimcha empirik tadqiqotlar o'tkazish dolzarbdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun yangi muhit – maktab, o'qituvchi va sinfdoshlar bilan munosabatlarni o'rnatish stressning eng keng tarqalgan manbalaridan biridir. Odatda, 6–10 yoshli bolalar o'zini namoyon qilish, tartibga bo'ysunish va yangi bilimlarni o'zlashtirishda psixologik bosimni boshdan kechiradi. O'quv jarayonida baholash tizimining noto'g'ri qo'llanilishi, o'qituvchining haddan tashqari talabchanligi, ota-onalarning yuqori kutishlari ham stressni kuchaytiradi. Bundan tashqari, do'stlar bilan nizolar, oilaviy muammolar, uy sharoitidagi keskinliklar ham bolalarda hissiy beqarorlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Stressning fiziologik mexanizmi gipotalamo-gipofizar-adrenal tizim faoliyatiga asoslanadi. Kortizol gormoni ajralib chiqishi natijasida yurak urish tezlashadi, qon bosimi oshadi, diqqat va xotira funksiyalari o'zgaradi. Agar bu holat tez-tez takrorlansa, o'quvchi o'qishga qiziqmay qo'yishi, uyqu buzilishi, tajovuzkorlik yoki tortinchoqlik paydo bo'lishi mumkin.

Stressning ta'lim jarayoniga salbiy ta'siri bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi. Birinchidan, kognitiv jarayonlar – xotira, diqqat, tafakkur – susayadi, bu esa o'quv natijalarining pasayishiga olib keladi. Ikkinchidan, bolalarning ijtimoiy moslashuvi qiyinlashadi: ular sinfdoshlar bilan aloqa qilishdan qochishi yoki nizolarga moyil bo'lishi mumkin. Uchinchidan, uzoq davom etuvchi stress psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaradi – bosh og'rig'i, oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi, tez-tez shamollash. Shu sababli, o'qituvchilar va psixologlar bu muammoga e'tibor qaratishlari lozim.

Stressni oldini olish uchun quyidagi asosiy yo'nalishlar ajratib ko'rsatiladi:

- Pedagogik usullar: Dars jarayonida o'yinli elementlar va interfaol metodlarni qo'llash, baholashni rag'batlantirishga asoslash, o'quvchining individual qobiliyatlarini

hisobga olish muhim. Masalan, kichik topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali o'quvchi o'zini muvaffaqiyatli his qiladi.

- Psixologik qo'llab-quvvatlash: Maktab psixologi bilan muntazam suhbatlar, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari bolalarning hissiy barqarorligini ta'minlaydi. Guruh mashg'ulotlarida ijobiy fikrlarni shakllantirish, o'zini namoyon qilish va ishonchni oshirish mashqlari samarali hisoblanadi.

- Oilaviy muhitni yaxshilash: Ota-onalar bilan ishlash ham muhim. Ular farzandlaridan haddan tashqari natija talab qilmasligi, muvaffaqiyatsizliklarni tushunish bilan qabul qilishi kerak. Uyda ijobiy muloqot, qo'llab-quvvatlash va vaqtida maqtash bolada o'ziga ishonch hosil qiladi.

- Maktab muhitini sog'lomlashtirish: Maktab rahbariyati o'qituvchilar uchun treninglar tashkil etib, stressni boshqarish bo'yicha bilimlarni oshirishi mumkin. Sinf xonasida yorug'lik, havoning tozaligi va qulay joylashuv ham psixologik holatga ta'sir qiladi.

- Jismoniy faoliyat va dam olish: Sport mashg'ulotlari, raqs yoki yoga elementlarini o'qitish, tanaffuslarda qisqa harakatli o'yinlar o'quvchilarning hissiy tarangligini kamaytiradi. Tabiatda sayr qilish va madaniy tadbirlar ham stressni bartaraf etishda samarali.

Stressni oldini olish faqat bir martalik chora-tadbirlar bilan cheklanmasligi kerak. Maktabda doimiy ravishda psixologik xizmatning faoliyati, o'qituvchilarning muntazam malaka oshirish kurslarida qatnashishi va ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash muhim. Shuningdek, ta'lim dasturlariga hissiy intellektni rivojlantirish bo'yicha elementlarni kiritish, o'quvchilarni o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishga o'rgatish stressning uzoq muddatli profilaktikasida muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarida stress holatini tushunish va uni kamaytirishning ilmiy asoslangan yondashuvlari nafaqat o'quv jarayonining samaradorligini, balki bolalarning umumiy psixologik salomatligini ham mustahkamlaydi. Shu bois o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar o'zaro hamkorlikda kompleks profilaktika choralarini amalga oshirishi lozim.

#### Xulosa

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida stress holati – ta'lim jarayonining muhim psixologik omillaridan biri bo'lib, u bolalarning hissiy barqarorligi, kognitiv rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressning asosiy sabablari yangi ijtimoiy muhitga moslashish, ortiqcha pedagogik bosim, noto'g'ri baholash tizimi, oilaviy muammolar va ijtimoiy nizolar bilan bog'liq.

Uzoq davom etuvchi stress nafaqat o'quv natijalarini pasaytiradi, balki psixosomatik buzilishlar, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy izolyatsiyaga ham olib kelishi mumkin.

Stressni kamaytirish va oldini olishning samarali usullari sifatida interfaol va o'yinli ta'lim metodlari, rag'batlantiruvchi baholash, psixologik qo'llab-quvvatlash, oilaviy muloqotni yaxshilash va jismoniy faoliyatni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, maktab muhitini sog'lomlashtirish, o'qituvchilarni muntazam malaka oshirish, psixologik xizmatlarni rivojlantirish hamda raqamli texnologiyalar yordamida innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish stressning uzoq muddatli profilaktikasini ta'minlaydi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Абдуллаева, Н. Б. Бошланғич синф ўқувчиларининг психологик хусусиятлари ва стрессга чидамлилигини ривожлантириш. — Тошкент : “Илм-зиё”, 2021. — 156 б.

2. Hasanov, R. Stress holatining boshlang'ich ta'lim jarayoniga ta'siri va uni kamaytirish strategiyalari // O'zbekiston pedagogika jurnali. — 2022. — №3. — B. 45–52.

3. Matvienko, O. Psixologik yordamning zamonaviy shakllari: boshlang'ich maktab misolida. — Moskva : Prosveshcheniye, 2020. — 212 p.

4. Yusupova, M. Bolalarda ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonlari va stressning oldini olish yo'llari // Psixologiya va pedagogika. — 2023. — №5. — B. 78–84.

5. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York : Springer, 1984. — 445 p.

6. World Health Organization. Mental health promotion in schools: strategies and guidelines. — Geneva : WHO, 2021. — 67 p.