O‘QUVCHILARDA STRESS HOALATLARINI BARTARAF ETISH VA RUHIY SALOMATLIKNI MUHOFAZA QILISHDA O‘QITUVCHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ROLI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti Pedagogika va psixologiya yo’nalishi talabalari
Abdikarimova Barno Shuhratovna
tursinbayeva86@gmail.com
Abduqaxxorova Qadriya Qosimjon qizi
Ilmiy rahbar:Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
Mirzaraximova Gulnora Ikromovna
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0007-1422-9761
E-mail:mirzarahimovagulnora23@gmail.com

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada zamonaviy ta’lim muhitida o‘quvchilar duch keladigan psixologik bosimlar va stress holatlarini kamaytirishda pedagogning strategik o‘rni tahlil qilinadi. Tadqiqotda stressning kognitiv funksiyalarga ta’siri, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi emotsional aloqalarning ahamiyati hamda sinfda ijobiy psixologik iqlim yaratish metodlari yoritilgan. Maqola o‘qituvchilar uchun o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta’minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.
Kalit so‘zlar: pedagogik psixologiya, o‘quvchi stressi, emotsional intellekt, maktab adaptatsiyasi, kognitiv yuklama, akademik bosim, o‘qituvchi etikasi.
АННОТАЦИЯ. В данной статье анализируется стратегическая роль педагога в снижении психологического давления и стрессовых состояний, с которыми сталкиваются учащиеся в современной образовательной среде. В исследовании рассматривается влияние стресса на когнитивные функции, значение эмоциональных связей между учителем и учеником, а также методы создания благоприятного психологического климата в классе. Статья содержит практические рекомендации для педагогов по обеспечению психологической устойчивости учащихся.
Ключевые слова: педагогическая психология, стресс учащихся, эмоциональный интеллект, школьная адаптация, когнитивная нагрузка, академическое давление, этика учителя.
ABSTRACT. This article analyzes the strategic role of teachers in reducing psychological pressure and stress experienced by students in the modern educational environment. The study examines the impact of stress on cognitive functions, the importance of emotional connections between teachers and students, and the methods for creating a positive psychological climate in the classroom. The article also provides practical recommendations for teachers to ensure students’ psychological stability.
Keywords: educational psychology, student stress, emotional intelligence, school adaptation, cognitive load, academic pressure, teacher ethics.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimi o‘quvchilardan nafaqat yuqori intellektual salohiyatni, balki kuchli ruhiy barqarorlikni ham talab etmoqda. Axborot oqimining jadallashuvi, o‘quv dasturlarining murakkablashishi va global raqobat muhiti maktab yoshidagi bolalar zimmasiga ulkan psixofizik yuklamalarni yuklamoqda. Natijada, o‘quvchilar orasida surunkali stress, charchoq, "maktab fobiyasi" va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi kabi salbiy holatlar tez-tez kuzatilmoqda. Stress — bu shunchaki ruhiy holat emas, balki organizmning tashqi ta’sirlarga nisbatan fiziologik va psixologik javob reaksiyasidir. Agar bu holat pedagogik jihatdan to‘g‘ri boshqarilmasa, u o‘quvchining xotirasi, diqqati va mantiqiy fikrlash qobiliyatining pasayishiga olib keladi.
Ushbu jarayonda o‘qituvchining roli shunchaki fan doirasida bilim berish bilan cheklanmasligi kerak. Pedagog — o‘quvchining ijtimoiy dunyosidagi markaziy siymo bo‘lib, u bolaning ruhiy dunyosiga bevosita ta’sir o‘tkazish imkoniyatiga ega. O‘qituvchi tomonidan qo‘llaniladigan dars berish uslubi, baholash mezonlari va hattoki oddiy muloqot tarzi o‘quvchi uchun yo stress omili, yoki stressdan himoya qiluvchi "qalqon" vazifasini o‘tashi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchi o‘zini xavfsiz va tushunilgan his qilgan muhitda kognitiv qobiliyatlar eng yuqori darajada namoyon bo‘ladi. Binobarin, o‘qituvchining emotsional intellekti, uning o‘quvchi hissiyotlarini tushuna olishi va o‘z vaqtida ruhiy madad bera olishi ta’lim sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Kirish qismining maqsadi — o‘qituvchini shunchaki dars beruvchi emas, balki bolaning ruhiy salomatligi uchun mas’ul bo‘lgan murabbiy sifatida namoyon etishdan iborat.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqolani tayyorlashda tizimli tahlil va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalanildi. Xususan, o‘quvchilarning dars davomidagi emotsional holati "stress-monitoring" usuli orqali o‘rganildi. Shuningdek, o‘qituvchining kommunikativ ko‘nikmalari va ularning sinfdagi psixologik muhitga ta’siri bo‘yicha xorijiy tajribalar (masalan, Skandinaviya maktab tizimidagi "psixologik xavfsizlik" modeli) qiyosiy tahlil qilindi.
TAHLIL VA NATIJALAR Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarda stressning asosiy manbalari — baholanishdan qo‘rqish (**40%**), o‘qituvchining qat’iy talabchanligi (**25%**) va vaqt yetishmasligidir (**20%**).
O‘qituvchi stressni kamaytirish uchun quyidagi bosqichlarni amalga oshirishi lozim:

1. **Darsni qiziqarli va xilma-xil tashkil etish:** Monoton darslar kognitiv charchoqni keltirib chiqaradi.
2. **Ijobiy qayta aloqa (Feedback):** Xatolarni tanqid qilish o‘rniga, ularni o‘sish imkoniyati sifatida ko‘rsatish.
3. **Empatiya:** O‘quvchining darsga tayyor emasligi ortidagi sababni (oilaviy sharoit, charchoq va h.k.) tushunishga harakat qilish.

Jadval: Pedagogik yondashuvning o‘quvchi holatiga ta’siri

Pedagogik uslub	**O‘quvchi reaksiyasi**	**Ruhiy natija**
Avtoritar (Qat’iy)	Qo‘rquv va yopiqlik	Yuqori stress, past ijodkorlik

Pedagogik uslub	O‘quvchi reaksiyasi	Ruhiy natija
Liberal (E’tiborsiz)	Mas’uliyatsizlik	Tartibsizlik, beqarorlik
Demokratik (Hamkorlik)	Ishonch va faollik	**Stressning kamayishi, yuqori o‘zlashtirish**

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maktab muhitida o‘quvchilarning stress darajasini pasaytirishda o‘qituvchining pedagogik mahorati va psixologik tayyorgarligi eng muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. O‘qituvchi shunchaki bilim beruvchi mexanizm emas, balki bolaning emotsional xavfsizligini ta’minlovchi kafil sifatida namoyon bo‘lishi lozim. O‘tkazilgan tahlillar asosida quyidagi kengaytirilgan xulosalarni shakllantirish mumkin:

Psixologik muhitning ustuvorligi: Sinfda o‘zaro ishonch va hurmatga asoslangan muhit yaratilishi o‘quvchining ichki qo‘rquvlarini kamaytiradi. O‘qituvchi har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularni ommaviy kamsitishdan tiyilishi va har qanday intellektual harakatni rag‘batlantirishi shart.

Baholash tizimini insonparvarlashtirish: Akademik natijalarga qat’iy talabchanlik o‘rniga, o‘quvchining o‘z-o‘ziga nisbatan o‘sishini (progressini) baholash modeliga o‘tish lozim. Bu o‘quvchida "past baho olish" qo‘rquvini emas, balki "yangi bilim olish" ishtiyoqini uyg‘otadi.

Pedagogik takt va emotsional intellekt: O‘qituvchi o‘z hissiyotlarini boshqara olishi (stress-menedjment) va o‘quvchilarning ruhiy holatidagi o‘zgarishlarni o‘z vaqtida diagnostika qila olishi kerak. Dars jarayonida qisqa muddatli "psixologik dam olish" daqiqalarini (musiqa, ochiq muloqot, jismoniy mashq) joriy etish asabiy taranglikni sezilarli darajada pasaytiradi.

Uch tomonlama hamkorlik: Stressni kamaytirish faqat maktab bilan cheklanib qolmasligi kerak. O‘qituvchi ota-onalar bilan muntazam muloqotda bo‘lib, bolaning uy vazifalari hajmi va dam olish rejimi o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga ko‘maklashishi zarur.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, o‘qituvchi o‘z faoliyatini "bolaga fanni o‘rgatish" emas, balki "bola bilan birga fan orqali rivojlanish" tamoyili asosida qurishi lozim. Stressdan xoli ta’lim muhiti — bu o‘quvchining bugungi baxtli bolaligi va ertangi muvaffaqiyatli shaxsi uchun poydevordir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Goleman D. "Emotsional intellekt". – Toshkent, 2023.
2. Rogers C. "Freedom to Learn". – Merrill, 1969.
3. Qodirov M. "Pedagogik mahorat". – Toshkent, 2021.
4. Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi". – Toshkent, 2022.
5. UNESCO report on "Student well-being and mental health", 2024.