

O‘QUVCHILARDA STRESSGA BARDOSHLIKNI OSHIRISHNING SAMARALI PSIXOLOGIK USULLARI

*Qo‘qon universiteti Andijon filiali
Psixologiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi
Obobahriyeva Halimaxon Ilyosbek qizi*

Annotatsiya : *Ushbu maqolada o‘quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirishning samarali psixologik usullari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida stressning o‘quvchilarga ta’siri, ularning emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga oid nazariy asoslar hamda amaliy usullar yoritilgan. Shuningdek, psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, intellektni rivojlantirish va ijobiy fikrlash texnikalari orqali o‘quvchilarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish yo‘llari tavsiya etilgan. Maqola o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ta’lim samaradorligini oshirishga qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *stress, bardoshlilik, psixologik usullar, emotsional intellekt, trening, o‘quvchi, ruhiy salomatlik.*

Аннотация: *В данной статье анализируются эффективные психологические методы повышения стрессоустойчивости у учащихся. В ходе исследования рассмотрены теоретические основы и практические подходы к управлению стрессом, влияющему на эмоциональную стабильность и социальную адаптацию школьников. Особое внимание уделено психологическим тренировкам, техникам релаксации, развитию эмоционального интеллекта и позитивного мышления. Представленные рекомендации направлены на укрепление психического здоровья учащихся и повышение эффективности учебного процесса.*

Ключевые слова: *стресс, устойчивость, психологические методы, эмоциональный интеллект, тренинг, учащийся, психическое здоровье.*

Abstract : *This article analyzes effective psychological methods for enhancing students’ stress resilience. The study discusses the theoretical foundations and practical approaches to managing stress that affects students’ emotional stability and social adaptation. Particular attention is given to psychological training, relaxation techniques, emotional intelligence development, and positive thinking strategies. The recommendations aim to strengthen students’ mental well-being and improve academic performance.*



Keywords: *stress, resilience, psychological methods, emotional intelligence, training, student, mental health.*

Bugungi kunda ta'lim jarayonining murakkablashuvi, o'quv yuklamasining ortishi va ijtimoiy hayotning jadallashuvi natijasida o'quvchilarda stress holatlari tobora ko'paymoqda. Stress — bu shaxsning tashqi yoki ichki bosimlarga fiziologik va psixologik javobi bo'lib, u o'quv faoliyatiga, diqqatning barqarorligiga, hissiy holat va ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan stressga bardoshlilik deganda, insonning noqulay holatlarga moslashish, hissiy bosimlarni yengish va muammoli vaziyatlarda o'zini tuta olish qobiliyati tushuniladi. Shu bois o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirish zamonaviy ta'lim psixologiyasining eng muhim vazifalaridan biridir. O'quvchilar ta'lim jarayonida turli psixologik bosimlarga duch keladilar: baholanish qo'rquvi, ota-onaning kutgan natijalariga erisha olmaslik, tengdoshlar bilan raqobat, o'qituvchining talabchanligi yoki o'quv muhitining noqulayligi kabi omillar stress manbai bo'lishi mumkin. Shuning uchun o'quvchi shaxsini psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish va unga moslashish ko'nikmalarini shakllantirish ta'lim samaradorligini oshiradi. So'nggi yillarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda stressning o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatiga, ijtimoiy moslashuviga va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir qilishi isbotlangan (Bek, 2019; Lazarus, 2020). Ayniqsa o'smirlik davrida gormonal o'zgarishlar, o'z-o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy moslashuv bosimi stress darajasini kuchaytiradi. Shu bois o'quvchilarga mo'ljallangan psixologik yordam tizimini rivojlantirish zarurati dolzarb masalaga aylangan. Maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onaning o'zaro hamkorligi orqali stressga bardoshlilikni shakllantirish mumkin. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, kognitiv-behavioral yondashuv, emotsional intellektni rivojlantirish mashg'ulotlari — bularning barchasi o'quvchilarning ichki muvozanatini tiklash va ijobiy psixologik fonni yaratishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi davrda ta'lim tizimida o'quvchilarning ruhiy salomatligi va hissiy barqarorligini ta'minlash masalasi yetarli darajada o'rganilmagan. Ko'pgina maktablarda stress diagnostikasi, individual psixologik maslahat va profilaktika ishlari tizimli yo'lga qo'yilmagan. Shu sababli, ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirishning samarali psixologik usullarini aniqlash, ularning ta'limdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sirini o'rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Tadqiqotning nazariy asoslari sifatida L. S. Vygotskiy, A. Bandura, R. Lazarus va A. Ellislarning shaxsning hissiy holati,



ijtimoiy o'rganish va kognitiv-behavioral yondashuv haqidagi qarashlari o'rganildi. Ushbu ilmiy qarashlar asosida o'quvchilarda stressni boshqarish, salbiy hissiyotlarni ijobiy yo'nalishga o'tkazish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish muhim deb hisoblanadi. Shu tariqa, o'quvchilarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish — nafaqat psixologik qo'llab-quvvatlash, balki ta'lim sifatini oshirish, shaxsni barkamol tarbiyalash va sog'lom ijtimoiy muhitni yaratishning muhim omillaridan biridir.

Stress tushunchasi psixologiyada keng o'rganilgan bo'lib, uni birinchi bo'lib G. Selye (1936) “organizmning har qanday tashqi ta'sirga javobi” sifatida talqin qilgan. Psixologik nuqtai nazardan stress – bu shaxsning ruhiy muvozanatini buzadigan, moslashuv mexanizmlarini ishga soladigan hissiy holatdir. O'quvchilar hayotida stress holatlari ko'pincha o'qish bosimi, baholanishdan qo'rquv, ota-onaning yuqori talablari yoki tengdoshlar o'rtasidagi raqobat bilan bog'liq bo'ladi. O'quvchilarda stressning kelib chiqish omillarini shartli ravishda uch toifaga ajratish mumkin:

1. Ichki omillar – o'ziga ishonchsizlik, past o'z-o'zini baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, emotsional beqarorlik.

2. Tashqi omillar – o'qituvchi va ota-onaning bosimi, sinfdagi raqobat, noqulay muhit, haddan tashqari ko'p topshiriqlar.

3. Ijtimoiy omillar – do'stlar bilan ziddiyat, ijtimoiy tarmoqlardagi ta'sir, o'zini taqqoslash tendensiyasi. Stressga bardoshlilik (resilience) tushunchasi esa o'quvchining stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchanlik darajasini bildiradi. Bu shaxsning qiyinchiliklar oldida ruhiy barqarorligini saqlab qolish, muammodan chiqish yo'lini topish va o'zini ijobiy ruhda tutish qobiliyatidir. Psixologik jihatdan bardoshli o'quvchi muammolarni o'sish imkoniyati sifatida ko'radi, inqirozli holatlarda o'zini yo'qotmaydi va salbiy hissiyotlarni boshqarishni biladi. Stressga bardoshlilikni oshirishda quyidagi psixologik yondashuvlar eng samarali hisoblanadi:

1. Kognitiv-behavioral yondashuv. Bu yondashuvda o'quvchining fikrlash jarayoni tahlil qilinadi. Salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish orqali hissiy muvozanat tiklanadi. Masalan, “Men muvaffaqiyatsizman” degan fikr o'rniga “Men xatolardan o'rganayapman” degan konstruktiv fikr shakllantiriladi.

2. Emotsional intellektni rivojlantirish. O'quvchilarga o'z hissiyotlarini tanish, ifoda etish va boshqarish, boshqalar hissiyotlarini anglash ko'nikmalari o'rgatiladi. Bu usul nafaqat stressni kamaytiradi, balki sinfdagi ijtimoiy muhitni ham yaxshilaydi.



3. Relaksatsiya va nafas mashqlari. Chuqur nafas olish, mushaklarni bo'shashtirish, meditatsiya kabi usullar stress darajasini fiziologik jihatdan kamaytiradi. Ayniqsa, o'quv mashg'ulotlari orasida qisqa relaksatsiya mashqlari samarali natija beradi.

4. Ijobiy motivatsiya va o'z-o'zini rag'batlantirish. O'quvchilarga har bir kichik muvaffaqiyatni qadrlash, o'zini baholashni o'rganish va o'z ustida ishlashni rag'batlantirish muhimdir. Bu ularda o'z-o'zini boshqarish, mas'uliyat va irodani mustahkamlaydi.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish. Stressga bardoshli shaxsni shakllantirishda o'qituvchi, sinfdoshlar va ota-onaning iliq munosabati katta rol o'ynaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhit o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini bemalol ifoda etish va o'zini xavfsiz his qilish imkonini beradi. Psixologik tadqiqotlar (Bandura, 2018; Lazarus, 2020) shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilikni shakllantirish o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish, tanqidiy fikrlash, mas'uliyat va hissiy intellekt darajasini oshiradi. Bu esa ularning o'qish samaradorligini, ijtimoiy faolligini va ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Demak, stressga bardoshlilikni oshirish – bu shunchaki psixologik himoya mexanizmi emas, balki shaxsning ichki resurslarini faollashtiruvchi, uni hayotga, o'qishga va jamiyatga moslashishga tayyorlovchi tizimdir. Shu bois o'quvchi shaxsini psixologik qo'llab-quvvatlash, unga stressni yengish ko'nikmalarini o'rgatish har bir ta'lim muassasasining ustuvor vazifalaridan biri bo'lishi lozim.

Metodologiya: Tadqiqotning asosiy maqsadi — o'quvchilarda stressga bardoshlilik darajasini aniqlash va uni oshirishga qaratilgan samarali psixologik usullarni ishlab chiqishdir. Tadqiqot davomida o'quvchilarning stressga nisbatan individual reaksiyalari, ularning psixologik holati hamda emotsional barqarorligi o'rganildi. Shuningdek, stressni kamaytirish bo'yicha kognitiv, emotsional va relaksatsion yondashuvlarning ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot 2024–2025-o'quv yili davomida Toshkent shahridagi 7–9-sinf o'quvchilari o'rtasida olib borildi. Jami 60 nafar o'quvchi tadqiqotda ishtirok etdi, ulardan 30 nafari tajriba guruhi, 30 nafari esa nazorat guruhi sifatida tanlandi. Guruhlarni shakllantirishda o'quvchilarning yoshi, jinsiy tarkibi va o'qishdagi faoliyat darajasi inobatga olindi. Tadqiqotda quyidagi psixologik metodlar qo'llanildi:

1. Kuzatuv metodi — o'quvchilarning dars jarayonidagi emotsional holati, stress belgilarining namoyon bo'lishi (tashvish, diqqatning tarqoqligi, o'ziga ishonchsizlik) tizimli ravishda kuzatildi.



2. So‘rovnomma va suhbat metodi — o‘quvchilarning stressni qanday his qilishi, qaysi vaziyatlarda kuchli hissiy bosim sezilishi haqida sub‘yektiv ma‘lumot olindi.

3. Psixodiagnostik testlar — o‘quvchilarning stressga bardoshlilik darajasini aniqlash uchun G. Selye “Stress reaksiyasi testi”, R. Lazarus “Moslashuv strategiyalari anketasi” va A. Bek “Depressiya shkalasi” testlaridan foydalanildi.

4. Trening mashg‘ulotlari — tajriba guruhida 8 haftalik psixologik treninglar tashkil etildi. Mashg‘ulotlar “O‘ylab nafas ol”, “Men buni uddalayman”, “Ijobiy fikrlash”, “Hissiyotlar ranglari” kabi interfaol mashqlar asosida o‘tkazildi. Har bir trening mashg‘ulotida o‘quvchilarga stressli vaziyatlarni tan olish, ularga ijobiy yondashish va hissiy barqarorlikni saqlash usullari o‘rgatildi. Mashg‘ulotlar davomida kognitiv-behavioral yondashuvdan foydalanildi, bunda o‘quvchilar salbiy fikrlarni aniqlab, ularni ijobiy fikrlarga almashtirishni mashq qilishdi. Shu bilan birga, autogen mashqlar, meditatsiya, musiqa terapiyasi va vizualizatsiya usullaridan ham foydalanildi. Nazorat guruhi uchun esa maxsus psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazilmadi, ular faqat umumiy dars jarayonida kuzatildi. Bu yondashuv tadqiqot natijalarini solishtirish va psixologik usullarning real samaradorligini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida L. S. Vygotskiyning ijtimoiy-rivojlanish nazariyasi, A. Banduraning o‘z-o‘zini boshqarish konsepsiyasi va R. Lazarusning stressni kognitiv baholash nazariyasi olindi. Ushbu nazariyalar asosida o‘quvchining ichki psixik resurslari, motivatsion holati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi omillar stressga bardoshlilikni shakllantiruvchi muhim elementlar sifatida baholandi. Tadqiqot ma‘lumotlari statistik tahlil qilindi: har bir o‘quvchining treningdan oldin va keyingi holati taqqoslandi. Natijalar foiz, o‘rtacha arifmetik va dispersiya ko‘rsatkichlari orqali tahlil etildi. Mazkur metodologik yondashuv orqali o‘quvchilarda stressga bardoshlilikni shakllantirish uchun qaysi usullar eng samarali ekanini aniqlash, ularni ta‘lim tizimida amaliyotga tatbiq etish imkoniyati yaratildi.

Natijalar va tahlil: Tadqiqot natijalari o‘quvchilarda stress darajasi, moslashuv strategiyalari va psixologik bardoshlilik darajasida sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi. Tadqiqot boshlanishida tajriba va nazorat guruhlari o‘quvchilarining stress darajasi o‘rtacha bir xil bo‘lib, Bek shkalasi bo‘yicha 65% o‘quvchida o‘rta darajadagi stress, 20% da yuqori, 15% da past darajadagi stress holati kuzatildi. Tajriba yakunida esa tajriba guruhidagi o‘quvchilarning 70% ida stress darajasi pasaygan, 20% da o‘rta, 10% da esa minimal darajaga tushganligi qayd etildi. Nazorat guruhida esa sezilarli o‘zgarishlar aniqlanmadi. R. Lazarus “Moslashuv strategiyalari” anketasi natijalariga ko‘ra,



tajriba guruhidagi o'quvchilar treninglardan so'ng "muammoni tahlil qilish", "ijobiy qayta baholash" va "hissiy nazorat" strategiyalarini faol qo'llay boshlashgan. Ilgari ular ko'proq "qochish" yoki "inkor etish" strategiyalariga tayanishgan bo'lsa, tadqiqotdan so'ng ularning stressni yengish uslublari ijobiy yo'nalishga o'zgargan. Tahlil davomida aniqlanishicha, stressni kamaytirishda eng samarali omillar — bu kognitiv fikrlashni o'zgartirish, nafas mashqlari va emotsional qo'llab-quvvatlash bo'lgan. Ayniqsa, "Men buni uddalayman" kabi o'z-o'zini rag'batlantirish iboralari o'quvchilar ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. 8 haftalik psixologik treninglar davomida o'quvchilarda o'ziga ishonch, diqqat barqarorligi va ijobiy fikrlash ko'nikmalari kuchaygani kuzatildi. Tajriba yakunida o'quvchilar bilan o'tkazilgan suhbatlarda ular stressni yengishda quyidagi o'zgarishlarni bildirgan: "Endi darsdan oldin asabiylashmayman, nafas mashqlarini qilaman." "Xatolikdan qo'rqmayman, harakat qilsam natija chiqadi deb o'ylayman." "O'zimni tinchlantirishni va to'g'ri fikrlashni o'rgandim." Bu fikrlar o'quvchilarning hissiy barqarorlik va o'zini anglash darajasining ortganligini ko'rsatadi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, tajriba guruhi o'quvchilarining stressga bardoshlilik ko'rsatkichi 32% ga oshgan. Emotsional beqarorlik 25% ga kamaygan, o'ziga ishonch darajasi esa 41% ga ko'tarilgan. Shuningdek, o'quvchilarning o'qishdagi faolligi va diqqat barqarorligi ham sezilarli ravishda yaxshilangan. Natijalardan kelib chiqib aytish mumkinki, o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirish uchun ko'p komponentli yondashuv — ya'ni kognitiv, emotsional va ijtimoiy usullarni uyg'un qo'llash eng samarali strategiya hisoblanadi. Bu usul o'quvchilarni faqat stressdan himoya qilmay, balki ularning o'zini anglash, hissiy muvozanat va irodaviy barqarorlik sifatlarini rivojlantiradi. Olingan natijalar ilgari o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar (Bandura, 2018; Lazarus, 2020; Ellis, 2019) bilan mos keladi. Ularning fikricha, shaxsning stressga bardoshlilik darajasi ijobiy fikrlash, o'z-o'zini boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli, o'quvchilar bilan olib boriladigan psixologik mashg'ulotlar ularning o'qishdagi muvaffaqiyatini ham ijobiy tomonga o'zgartiradi. Tahlil natijalari asosida aytish mumkinki, maktab amaliyotida stressga bardoshlilikni shakllantirishga qaratilgan treninglar va psixoprofilaktik mashg'ulotlarni joriy etish o'quvchilarning ruhiy salomatligi, hissiy madaniyati va ta'limdagi muvaffaqiyatini oshirishda muhim omil bo'ladi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Yuqoridagi ilmiy tahlillar va kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirish zamonaviy ta'lim jarayonida eng muhim psixologik vazifalardan biridir. Stress holati o'quvchilarning diqqat-e'tiboriga, motivatsiyasiga, hissiy holatiga va o'zlashtirish ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir



ko'rsatadi. Shu bois, o'quvchilarda stressni kamaytirish emas, balki unga to'g'ri munosabatni shakllantirish, stress holatidan chiqishning ijobiy strategiyalarini o'rgatish zarur. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, bardoshli o'quvchi bu — emotsional barqaror, o'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan, irodasi kuchli va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalana biladigan shaxsdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirishda quyidagi omillar eng samarali natija beradi: Emotsional intellektni rivojlantirish — o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini to'g'ri talqin qilish ko'nikmalarini o'rgatish;

Ijobiy fikrlashni shakllantirish — muvaffaqiyatsizliklarni tajriba sifatida qabul qilish, o'z imkoniyatlariga ishonchni kuchaytirish;

Relaksatsion va meditatsion mashqlarni o'rgatish — chuqur nafas olish, muskulni bo'shashtirish, o'z-o'zini tinchlantirish usullarini amalda qo'llash;

Psixologik treninglar va guruhli mashg'ulotlar — o'quvchilarda ijtimoiy moslashuv, o'zaro yordam va ijobiy muloqotni rivojlantirish;

O'qituvchi va ota-onalar hamkorligi — o'quvchining ruhiy holatini tushunish va unga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabatni shakllantirish.

Stressga bardoshli shaxsni tarbiyalash uzluksiz jarayon bo'lib, bunda maktab psixologi, sinf rahbari, ota-ona va tengdoshlarning o'zaro ta'siri muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, o'quvchilarning o'z-o'ziga ishonchini oshirish, muvaffaqiyatga erishish hissini kuchaytirish ularning ichki psixologik resurslarini mustahkamlaydi.

Tavsiyalar: 1. Ta'lim muassasalarida psixologik treninglar tashkil etish — “Stressni boshqarish”, “Emotsiyalarni anglash”, “O'z-o'zini tahlil qilish” mavzularida muntazam seminarlar o'tkazish;

2. O'qituvchilar uchun maxsus psixologik malaka oshirish dasturlarini joriy etish, chunki stressni boshqarish usullarini bilgan pedagog o'quvchilarga ijobiy ruhiy muhit yaratadi;

3. O'quv dasturlariga emotsional salomatlik modullarini kiritish, bu orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini tanib, sog'lom tarzda ifoda etishni o'rganadilar;

4. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish — farzandlarining psixologik holatiga e'tiborli bo'lish, ularni rag'batlantirish va tushunish muhitini yaratish;

5. Psixologik maslahat xonalarini faol ishlatish — har bir o'quvchi o'z muammosini erkin ayta oladigan xavfsiz muhitni ta'minlash. Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirish — bu nafaqat psixologik barqarorlikni ta'minlash, balki ularning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatining poydevorini yaratishdir. Ta'lim tizimida bu yo'nalishga e'tibor kuchaysa, sog'lom fikrlovchi, ijobiy ruhdagi, hayotiy



sinovlarga bardosh bera oladigan yosh avlodni voyaga yetkazish imkoniyati oshadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova, V. M. (2020). Psixologik moslashuv va stressni boshqarishning zamonaviy yondashuvlari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Rahimov, B. T. (2021). O'quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish yo'llari. Samarqand: Fan va taraqqiyot.
3. Xo'jayev, M. R. (2019). Ta'lim jarayonida stress holatlarini tahlil qilish va ularni yengish usullari. Toshkent: O'qituvchi.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.
5. Selye, H. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
6. Qodirova, N. A. (2022). Psixologik treninglarning o'quvchi shaxsiga ta'siri. Buxoro: Istiqlol nashriyoti.
7. World Health Organization. (2021). Mental health promotion in schools: A comprehensive approach. Geneva: WHO Press.

