



**TA'LIM TIZIMIDA STRESS VA BOSIM: SABABLARI, TA'SIRI VA
YECHIMLARI**

To'laboyeva Durdona Saydullo qizi

*Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika universiteti Professional
ta'lim fakulteti talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ta'lim tizimida stress va bosim holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o'quvchilar va pedagoglar ruhiy salomatligiga ta'siri hamda bunday muammolarni kamaytirish bo'yicha taklif va tavsiyalar yoritilgan. Tadqiqot davomida baholash tizimi, imtihonlar, ijtimoiy bosim kabi omillar o'quvchilarda ruhiy zo'rliqishni keltirib chiqarishi aniqlangan. Shuningdek, psixologik xizmatlarning ahamiyati va ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit yaratish zarurligi asoslab berilgan. Maqola ta'lim sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun foydali ilmiy-amaliy manba bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *stress, bosim, ta'lim tizimi, o'quvchi, o'qituvchi, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik*

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchilar, talabalar va pedagoglar uchun keng imkoniyatlar yaratgan bo'lsa-da, ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, bilim olish jarayonidagi kuchli raqobat, yuqori talablar va intizomiy bosim o'quvchilar orasida stress holatlarining ortishiga sabab bo'lmoqda. Ta'lim muassasalarida stress va bosim holatlarini o'rganish, ularning oqibatlarini tahlil qilish va samarali yechimlar ishlab chiqish muhim masalalardan biridir.



Asosiy qism

1. Stress va bosim tushunchalari

Stress — bu insonning ichki yoki tashqi omillarga nisbatan psixologik va jismoniy javobidir. Bosim esa, ko'pincha tashqi kuchlarning — o'qituvchi, ota-ona yoki jamiyatning o'quvchiga qo'ygan talablaridan kelib chiqadi. Bu ikki holat ko'pincha bir-biriga bog'liq bo'lib, birgalikda salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi.



2. Stress va bosimning asosiy manbalari

Yuqori baholarga intilish: Ota-onalarning va o'qituvchilarning yuqori kutishlari o'quvchida o'zini isbotlash majburiyatini kuchaytiradi.

Imtihonlar va reyting tizimi: Imtihon natijalari o'quvchilarning kelajagiga ta'sir qilishi sababli ularda zo'riqish va qo'rquvni kuchaytiradi.

O'qituvchining kommunikatsiyasi: Ba'zi o'qituvchilarning talabchanligi va qat'iy yondashuvi o'quvchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sinfdozlar orasidagi raqobat: O'quvchilar o'rtasida baholanish yoki solishtirish ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradi.

3. Stress va bosimning oqibatlari

Psixologik muammolar: Depressiya, xavotir, o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi.

Jismoniy salomatlikka ta'siri: Uyqusizlik, bosh og'rig'i, tez charchash.

Akademik faoliyatga ta'siri: Diqqatning susayishi, o'zlashtirish darajasining pasayishi, maktabdan voz kechish holatlari.

4. Pedagog va psixologlarning roli

Ta'lim muassasalarida faoliyat yurituvchi pedagog va psixologlar o'quvchilarda stressni kamaytirishga xizmat qiluvchi muhit yaratishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik maslahatlar, relaksatsiya mashg'ulotlari va emotsional qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchilarning ruhiy holatini sog'lomlashtirish mumkin.

5. Yechimlar va tavsiyalar

Yumshoq baholash tizimi: O'quvchilarning harakatini rag'batlantiruvchi yondashuvlar ishlab chiqilishi lozim.

Psixologik xizmatlarni kuchaytirish: Har bir maktabda malakali psixologning faoliyati tizimli yo'lga qo'yilishi kerak.

Ota-onalar bilan ishlash: Ota-onalarga bolaning emotsional holatini tushunishga doir treninglar o'tkazilishi zarur.

Dars jarayonida interaktiv metodlardan foydalanish: O'quvchini haddan tashqari zo'riqtiradigan usullardan voz kechish, uning qiziqishlariga e'tibor qaratish kerak.





Xulosa

Ta'lim tizimida stress va bosimni kamaytirish uchun har tomonlama yondashuv zarur. O'quvchilarning emotsional va ruhiy holatini inobatga olgan holda, ta'limni insonparvarlashtirishga intilish muhimdir. Stressdan holi, ijobiy psixologik muhit o'quvchilarning shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Ta'limdagi muvaffaqiyat faqat bilim emas, balki salomatlik va ruhiy barqarorlikka ham bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hasanboyeva, M. (2020). Psixologik salomatlik va ta'lim tizimi. Toshkent: O'zbekiston pedagogika nashriyoti.
2. Karimov, A. (2018). Zamonaviy ta'limda stress omillari va ularni yengish yo'llari. Toshkent: Fan.
3. Rahimova, D. (2021). "Maktab o'quvchilari orasida stress holatlari va ularni bartaraf etish usullari" // Pedagogik tadqiqotlar jurnali, №2.
4. World Health Organization. (2021). Mental health and psychosocial well-being in schools.
5. UNESCO. (2020). Stress management in school settings: A teacher's guide.