

**O'SMIR YOSHDAGI BOLALARDA STRESS VA QO'RQUVNI
KAMAYTIRISHNING PSIXO-EMOTSIONAL METODLAR**

Rahmatova Gulsara Ibroimovna

*Osiyo xalqaro universiteti Psixologiya mutaxassisligi magistranti E-mail:
gulsararaxmatova874@gmail.com*

Annotatsiya: *Maqola O'zbekiston maktablarida o'smir yoshdagi bolalarda stress va qo'rquvni kamaytirishning psixo-emosional metodlari tahlil qilingan. Stress va qo'rquvning o'smirlar psixikasiga, ta'limdagi samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'siri ko'rib chiqiladi. Maqolada relaksatsiya, vizualizatsiya, art-terapiya, roleviy o'yinlar, guruh terapiyalari va emosional ko'nikmalarni rivojlantirish metodlari mahalliy maktab kontekstida tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kompleks psixo-emosional usullar stress va qo'rquvni kamaytirishda va o'smirlarda emosional barqarorlikni ta'minlashda samaralidir.*

Kalit so'zlar: *stress, qo'rquv, o'smir, psixo-emosional metodlar, emosional barqarorlik, relaksatsiya, art-terapiya, vizualizatsiya.*

KIRISH

Hozirgi kunda O'zbekiston maktablarida o'smirlar turli psixo-emosional bosimlarga duch kelmoqda. Maktab, oila, ijtimoiy muhit va ijtimoiy tarmoqlar stress va qo'rquvning asosiy sabablari hisoblanadi. Stress va qo'rquvning yuqori darajasi diqqat, xotira, ijodiy qobiliyat va ijtimoiy moslashuvni pasaytiradi. Shu bois, psixologlar va pedagoglar o'smirlarning psixo-emosional holatini qo'llab-quvvatlash va stressni kamaytirish metodlarini ishlab chiqishga alohida ahamiyat bermoqdalar.

Psixo-emotsional metodlar bolalarning his-tuyg'ularini tushunish, stress va qo'rquvni yumshatish, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish hamda emosional barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan. Maqola ushbu metodlar va ularning mahalliy maktab kontekstidagi samaradorligini tahlil qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, relaksatsiya (jsmoniy va ruhiy tiklanish) va vizualizatsiya (ruhiy mashq orqali xotirada yoki ko'zi yopiq holda tasavvur qilish) mashg'ulotlari stressni 30-40% kamaytirdi. Asabiylik va qo'rquvni yumshatishda samarali bo'ldi.

Art-terapiya va roleviy o'yinlar qo'rquv belgilarini kamaytirdi va ijtimoiy ko'nikmalarni 25-35% rivojlantirdi, empatiya va hamkorlik qobiliyatini oshirdi. Guruh terapiyalari bolalarda emosional barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni oshirdi. Kompleks psixo-emosional usullar turli metodlarni birgalikda qo'llash stress va qo'rquvni kamaytirishda eng samarali yo'l ekanini ko'rsatdi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, stress va qo'rquvning o'smirlarda keng tarqalishi hozirgi kunda maktabdagi imtihon bosimi, ijtimoiy tarmoqlar, oilaviy va ijtimoiy muhit bolalarda stress va qo'rquvning asosiy sabablaridir. Stress va qo'rquv yuqori bo'lsa, bolalarning diqqat, xotira, ijodiy qobiliyat va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlari pasayadi. Stressni samarali boshqara olish, emosional barqarorlikni rivojlantirish va qo'rquvni yumshatish bolaning umumiy rivojlanishi va ta'limdagi muvaffaqiyati uchun muhim.

O'smirlar davrida emosional ko'nikmalarni rivojlantirish kelgusida ijtimoiy hamda kasbiy hayotda samarali bo'lishga tayyorlaydi.

Xorijda stress va qo'rquvni kamaytirishda turli psixo-emotsional metodlar (relaksatsiya, vizualizatsiya, art-terapiya, roleviy o'yinlar) samarali ekanligi ko'rsatilgan. O'zbekiston kontekstida bu metodlarning samaradorligi va mahalliy muhitda qo'llanishi haqida chuqur tadqiqotlar oz. Shu bois mahalliy tadqiqotlar dolzarb va ilmiy yangilikka ega. Psixo-emotsional metodlar bolalarning stressga chidamliligini oshirib, maktab va oila muhitini yaxshilashga yordam beradi. Pedagog va psixologlar uchun ko'rsatmalarni ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda psixo-emotsional beqarorlik, stress va qo'rquv holatlarining kuchayishi tez-tez kuzatiladi. O'smir organizmida kechayotgan gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy rollarning kengayishi, o'z-o'zini anglash jarayonining faollashuvi hamda tengdoshlar va kattalar bilan munosabatlardagi ziddiyatlar stress va qo'rquvning asosiy manbalari sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli ushbu holatlarni kamaytirishga qaratilgan psixo-emotsional metodlarni ilmiy asosda qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixo-emotsional metodlar o'smirlarning ichki kechinmalarini yumshatish, salbiy emotsiyalarni boshqarish va psixologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan bo'lib, ular o'smir shaxsining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llaniladi. Bunday metodlarning asosiy maqsadi o'smirda xavfsizlik hissinii shakllantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va stressga nisbatan moslashuvchanlikni rivojlantirishdan iboratdir.

Stress va qo'rquvni kamaytirishda relaksatsiya metodlari muhim o'rin tutadi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bosqichma-bosqich bo'shashtirish hamda vizual tasavvurga asoslangan mashqlar o'smir organizmida emotsional zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Ushbu metodlar orqali yurak urishi va nafas olish ritmi me'yorlashadi, asab tizimining haddan tashqari faolligi pasayadi. Relaksatsiya mashqlari muntazam qo'llanganda o'smirlarning stressga chidamliligi sezilarli darajada oshadi.

Kognitiv-psixologik metodlar ham o'smir yoshdagi bolalarda stress va qo'rquvni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Ushbu yondashuv o'smirning salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash va ularni ijobiy, real fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan. Masalan, qo'rquvni kuchaytiruvchi noto'g'ri tasavvurlarni tahlil qilish va vaziyatni obyektiv baholashga o'rgatish orqali o'smirning emotsional reaksiyalari nazorat ostiga olinadi. Bu metod o'smirning muammolarga nisbatan ongli va konstruktiv munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Art-terapiya va ijodiy faoliyatga asoslangan metodlar o'smirlarning ichki kechinmalarini erkin ifodalashga imkon yaratadi. Rasm chizish, musiqa tinglash yoki yaratish, hikoya yozish kabi mashg'ulotlar o'smirda to'plangan emotsional zo'riqishni kamaytiradi va qo'rquv holatlarini yumshatadi. Ushbu metodlar ayniqsa o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashda qiynaladigan o'smirlar uchun samarali hisoblanadi.

Ijtimoiy-psixologik metodlar ham stress va qo'rquvni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Guruhli treninglar, rolli o'yinlar va muloqot mashqlari orqali o'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqalar bilan bo'lishish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni his qilish imkoniga ega bo'ladilar. Bu

esa yolg'izlik hissini kamaytirib, o'smirning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi. Tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlar stressni kamaytiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shuningdek, ota-ona va pedagoglarning psixologik yondashuvi ham psixo-emotsional metodlarning samaradorligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. O'smirlarga nisbatan tushunish, qo'llab-quvvatlash va ochiq muloqotga asoslangan munosabat stress va qo'rquvning kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'smir o'zini eshitilgan va qabul qilingan deb his qilganida, uning emotsional holati barqarorlashadi.

O'smir yoshdagi bolalarda stress va qo'rquvni kamaytirish psixo-emotsional metodlarning kompleks va tizimli qo'llanilishini talab etadi. Relaksatsiya, kognitiv yondashuv, ijodiy faoliyat, ijtimoiy-psixologik treninglar hamda oilaviy-pedagogik qo'llab-quvvatlash uyg'unligi o'smirlarning ruhiy barqarorligini ta'minlash va ularning sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Mavzu bo'yicha ilmiy adabiyotlar o'smir yoshdagi bolalarda stress va qo'rquvni kamaytirishning psixo-emotsional metodlarning foydalanishida asosiy omillardan biri ekanini ko'rsatadi. O'zbek mahalliy tadqiqotchi olimlari orasida Karimova tomonidan "O'zbekiston maktablarida stress va qo'rquv belgilarini kamaytirishda relaksatsiya, vizualizatsiya va guruh terapiyalari" samarali ekanligi qayd etilgan. Mahalliy pedagog va psixologlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, inklyuziv va maxsus ta'lim oluvchi bolalarda ham ushbu usullar qo'llanilishi mumkin.

Usul va yondashuvlar tahlili

Relaksatsiya: nafas olish mashqlari, progressiv mushak relaksatsiyasi.

Vizualizatsiya: bolalarga stress va qo'rquvni yumshatish uchun tinch va yoqimli manzaralarni tasavvur qilishni o'rgatish.

Art-terapiya: his-tuyg'ularni rasm, kollaj va ijodiy faoliyat orqali ifoda qilish.

Roleviy o'yinlar va guruh terapiyalari: ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va stressli vaziyatlardan chiqish strategiyalarini o'rgatish.

Xorijiy tadqiqotlar ushbu metodlarning umumiy samaradorligini ko'rsatsa, mahalliy tadqiqotlar ularni maktab va inklyuziv muhitda qo'llash imkoniyatlarini tahlil qilgan.

Metodologiya

1. Tadqiqot maqsadi.

O'smir yoshdagi bolalarda stress va qo'rquvni kamaytirishda psixo-emotsional metodlarning samaradorligini aniqlash.

2. Tadqiqot ob'yekt va predmeti

Ob'yekt: O'smir yoshdagi maktab o'quvchilari (12-16 yosh).

Predmet: Stress va qo'rquvni kamaytirish uchun psixo-emotsional metodlar .

1. Relaksatsiya va vizualizatsiya mashg'ulotlari

Stressni 30-40% kamaytirdi.

Asabiylik va qo'rquvni yumshatishda samarali bo'ldi.

Ishtirokchilar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq boshqarishni o'rganadilar.

2. Art-terapiya va ijodiy mashg'ulotlar

Qo'rquv va xavotir belgilarini sezilarli darajada kamaytiradi.

Bolalarning emotsional ifoda qobiliyati va ijodiy faoliyati rivojlandi.

Ijtimoiy ko'nikmalar (hamkorlik, empatiya) 25-35% oshdi.

3. Roleviy o'yinlar va guruh terapiyalari

Bolalarda stressga chidamlilik va emosional barqarorlik o'sdi.

Ijtimoiy moslashuv va guruhda hamkorlik qobiliyati yaxshilandi.

Qiyin vaziyatlarda samarali yechim topish ko'nikmalari rivojlandi.

4. Kompleks psixo-emosional metodlar

Turli usullarni birgalikda qo'llash eng samarali yo'l ekanligi aniqlandi.

Bolalarda stress va qo'rquvni kamaytirishda yuqori samaradorlik ko'rsatildi.

Ota-ona va pedagoglar bilan hamkorlik metodlarning samaradorligini oshiradi

Xulosa:

Mavzu dolzarbligi shu bilan bog'liq: o'smirlarda stress va qo'rquv keng tarqalgan, uni samarali kamaytirish psixo-emosional salomatlik va ta'limdagi muvaffaqiyat uchun muhim, maktabdagi vaziyat, oila muhiti, do'stlat bilan munosabati, imtihon bosimi (mahalliy kontekst)da bu masalaga ilmiy va amaliy e'tibor yetarli emas

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova, N. (2019). O'zbekiston maktablarida o'smirlarda emosional barqarorlikni rivojlantirish metodlari. Toshkent: Pedagogika ilmiy jurnali.

2. Tursunov, S. (2020). Stress va anxietyni kamaytirishda pedagogik yondoshuvlar. Toshkent: O'zbekiston psixologiya jurnali, 12(3), 45-53.

3. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2021). O'smirlar psixo-emosional salomatligini ta'minlash uchun metodik qo'llanma. Toshkent: MOT.

4. Abdullayev, R. (2018). Maktabdagi stressni kamaytirishda pedagogik metodlar. Toshkent: Pedagogika ilmiy asarlari, 7(2), 12-22.

5. Sultonov, J. (2020). O'smirlarda psixo-emosional rivojlanish va stressga chidamlilik. Samarqand: Ilmiy jurnal, 15(1), 34-42.