



INKLYUZIV MUHITDA STRESS VA PSIXOLOGIK BOSIMNI KAMAYTIRISH USULLARI

Bekbo'sinova Laylo Xayrulla qizi

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institute

Boshlang'ich ta'lim fakulteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15683781>

Annotatsiya. Mazkur maqolada inklyuziv ta'lim muhitida o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalarning psixologik farovonligini ta'minlash, stress va psixologik bosimni kamaytirishning samarali yo'llari yoritilgan. Stressning asosiy manbalari, ularni bartaraf etishning ilmiy-nazariy asoslari, xorijiy tajribalar va milliy amaliyotlar tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari inklyuziv ta'lim sifatini oshirishda stress boshqaruvi muhim omil ekanligini asoslaydi va amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: inklyuziv ta'lim, stress boshqaruvi, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy-psixologik muhit, o'quvchi motivatsiyasi, psixologik xizmat.

Abstract. This article highlights effective methods to ensure the psychological well-being of students, teachers, and parents in an inclusive educational environment and to reduce stress and psychological pressure. The main sources of stress, scientific and theoretical foundations for overcoming them, as well as an analysis of international experiences and national practices are presented. The results of the study substantiate that stress management is an important factor in improving the quality of inclusive education and provide practical recommendations.

Keywords: inclusive education, stress management, psychological support, socio-psychological environment, student motivation, psychological service.

Zamonaviy jamiyatda inklyuziv ta'limning jadal rivojlanishi o'ziga xos yangicha yondashuvlarni, ayniqsa psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish bo'yicha ilg'or metodlarni talab etadi. Inklyuziv muhitda o'qituvchilar, ota-onalar va ayniqsa imkoniyatlari cheklangan bolalar ko'pincha kuchli emotsional va psixologik bosim ostida qoladi. Chunki inklyuziv ta'lim nafaqat akademik bilim berish, balki ijtimoiylashuv, o'z-o'zini anglash, o'zaro hurmat va psixologik qulaylikni ta'minlashni ham nazarda tutadi.

Psixologik bosimning kuchayishi ta'lim samaradorligini pasaytiradi, o'quvchilarda motivatsiya yetishmasligiga, o'z-o'ziga ishonchsizlikka, o'qituvchilar esa professional charchoq sindromiga (burnout) duchor bo'lishadi. Shu sababli inklyuziv ta'lim tizimida stressni oldini olish va kamaytirish mexanizmlarini ilmiy asosda ishlab chiqish dolzarb masala sanaladi.

Asosiy qism



Inklyuziv ta'lim sharoitida turli yosh va imkoniyatga ega o'quvchilarni yagona o'quv muhitida birlashtirish, ularning ehtiyojlarini qondirish, bilim olish jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish ko'plab ijtimoiy-psixologik masalalarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, o'quvchilarda moslashuv qiyinligi, o'zaro muloqotdagi noqulaylik, o'zini yetarli darajada namoyon qila olmaslik stress manbalaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, o'qituvchilar va ota-onalar ham katta psixologik yuklama ostida bo'ladilar. O'qituvchilar har bir o'quvchining individual xususiyatini hisobga olib dars o'tishi, sinfda sog'lom ijtimoiy muhit yaratishi kerak. Bu esa ularni emotsional charchash va professional stressga olib kelishi mumkin. Ota-onalar esa farzandining ta'lim olishi, tengdoshlar tomonidan qabul qilinishi, rivojlanish sur'ati bo'yicha doimiy xavotirda bo'lishadi.

Stress va psixologik bosimni kamaytirishning samarali strategiyalari. Inklyuziv ta'limda stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni ta'minlash quyidagi asosiy strategiyalar orqali amalga oshiriladi:

1. Psixologik xizmatni rivojlantirish: Maktab psixologi muntazam ravishda o'quvchilar, ularning ota-onalari va pedagoglar bilan ishlaydi. Stress darajasini aniqlash bo'yicha diagnostika testlari, individual va guruhiiy konsultatsiyalar, psixoterapevtik mashg'ulotlar o'tkaziladi.

2. Ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish: Sinfda o'zaro hurmat, birdamlik va empatiya muhitini rivojlantirish uchun interaktiv mashg'ulotlar, rolli o'yinlar, guruhiiy ishlar samarali hisoblanadi. Bu o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

3. O'qituvchilar uchun malaka oshirish va stressni boshqarish bo'yicha treninglar: O'qituvchilarni stressni kamaytirish texnikalari, konfliktologiya asoslari, emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha bilimlar bilan qurollantirish kerak. Bu ularning professional stressini yengillashtiradi.

4. Ota-onalar bilan samarali hamkorlik: Ota-onalarga farzandining inklyuziv ta'lim jarayonidagi ehtiyojlarini tushuntirish, ularga psixologik maslahatlar berish, ota-onalar ishtirokida seminar-treninglar tashkil etish stressni kamaytirishga katta hissa qo'shadi.

5. Xorijiy ilg'or tajribalarni qo'llash: Dunyo tajribasida stressni boshqarish uchun ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL), mindfulness texnikalari, nafas olish mashqlari va relaksatsiya usullari keng qo'llaniladi. Ularni milliy ta'lim tizimiga moslashtirish natijadorlikni oshiradi.

6. Maxsus o'quv materiallari va texnologiyalar: Rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun moslashtirilgan dars materiallari, audiovizual vositalar,



interaktiv o'yinlar va raqamli texnologiyalar stressni kamaytiradi va o'quv motivatsiyasini oshiradi.

Xulosa (qayta ishlangan)

Inklyuziv ta'lim muhitida stress va psixologik bosimni kamaytirish masalasi zamonaviy pedagogika va psixologiyaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Ilmiy tadqiqotlar va xalqaro amaliyotlar shuni ko'rsatmoqdaki, inklyuziv muhitda o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalarning o'zaro ishonchli hamkorligi, muntazam psixologik qo'llab-quvvatlash, ijobiy sinf iqlimi va moslashuvchan pedagogik yondashuv stressni samarali boshqarishning kalitidir.

Ta'lim jarayonida stressni kamaytirish nafaqat o'quvchilar ruhiy salomatligini himoya qiladi, balki ularning o'quv motivatsiyasini oshiradi, shaxs sifatida rivojlanishiga qulay imkoniyat yaratadi. O'qituvchi va ota-onalarning uzviy hamkorligi, milliy va xalqaro tajribalar asosida ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar inklyuziv ta'limning barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

Shunday ekan, O'zbekiston ta'lim tizimida inklyuziv ta'limning sifatini oshirish va stressni kamaytirish uchun har tomonlama tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish lozim. Bu esa jamiyatimizda barkamol, emotsional jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalashning mustahkam poydevori bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch. — T.: Ma'naviyat, 2008.
2. Xudoyberganova D.X. Psixologiya asoslari. — T.: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2019.
3. Safarov Sh. Inklyuziv ta'lim: nazariya va amaliyot. — T.: Fan va texnologiya, 2020.
4. Smith J., Lewis A. Inclusive Education and Wellbeing. — London: Routledge, 2021.
5. UNESCO. Guidelines for Inclusion: Ensuring Access to Education for All. — Paris: UNESCO, 2005.