MAKTAB O‘QUVCHILARIDA PSIXOLOGIK ZO‘RIQISH HOLATLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH METODLARI

Shaymardonova Hilola Baxriddinovna

Navoiy viloyati Xatirchi tumani MMTBga qarashli 35-umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida uchraydigan psixologik zo‘riqish holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda zo‘riqishni bartaraf etishning samarali metodlari tahlil qilingan. Ta’lim yuklamalarining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, imtihon va nazorat jarayonlari o‘quvchilarda ruhiy bosimni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar sifatida yoritilgan. Shuningdek, maqolada psixologik zo‘riqishning o‘quvchilarning emotsional holati, o‘quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga ta’siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Zo‘riqish holatlarini kamaytirishda psixologik suhbat, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, trening mashg‘ulotlari hamda motivatsion yondashuvlarning samaradorligi haqida fikr yuritilgan. O‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda maktab, oila va psixolog hamkorligining muhim ahamiyati ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: psixologik zo‘riqish, o‘quvchi psixologiyasi, stress, emotsional holat, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, relaksatsiya, art-terapiya, trening, motivatsiya, maktab psixologi, ijtimoiy moslashuv, psixoprofilaktika, hissiy barqarorlik.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimi nafaqat o‘quvchilarga bilim berishga, balki ularning ruhiy salomatligini saqlash va psixologik barqarorligini rivojlantirishga ham alohida e’tibor qaratmoqda. Maktab o‘quvchilari turli

ijtimoiy, oilaviy va ta’limiy omillar ta’sirida psixologik zo‘riqish holatlariga tez-tez duch kelmoqdalar. Bu esa ularning o‘quv faoliyatiga, emotsional holatiga hamda shaxsiy rivojlanishiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik zo‘riqish — bu insonning murakkab, stressli yoki bosim ostidagi vaziyatlarga nisbatan emotsional va fiziologik javob reaksiyasi bo‘lib, uzoq davom etganda shaxsning ruhiy holatida beqarorlikni keltirib chiqaradi. Maktab yoshidagi bolalarda psixologik zo‘riqishning paydo bo‘lishi ularning diqqat va xotira jarayonlarini susaytiradi, o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytiradi hamda ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

O‘quvchilarda psixologik zo‘riqishning kelib chiqishiga bir qator omillar ta’sir qiladi. Jumladan, o‘quv yuklamalarining ortishi, imtihon va nazorat ishlaridagi bosim, ota-onalar tomonidan qo‘yiladigan yuqori talablar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi nizolar hamda internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri shular jumlasidandir. Ushbu omillar o‘quvchilarda ichki xavotir, qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik va hissiy beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Shuningdek, oilaviy muhit ham o‘quvchilarning psixologik holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi nizolar, e’tiborsizlik yoki haddan tashqari nazorat bolada ruhiy bosimni oshiradi va uning emotsional rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Maktab muhitida esa o‘qituvchilarning munosabati, sinf jamoasidagi ijtimoiy iqlim va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar psixologik zo‘riqish darajasini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Psixologik zo‘riqish holatlari o‘quvchilarda turli ko‘rinishda namoyon bo‘lishi mumkin. Ularda tez charchash, diqqatning pasayishi, uyqusizlik, asabiylik, tajovuzkorlik yoki aksincha, tortinchoqlik va passivlik kuzatiladi. Ba’zi hollarda esa bu holat psixosomatik buzilishlar, ya’ni bosh og‘rig‘i, ishtaha yo‘qolishi yoki umumiy holsizlik kabi belgilar bilan ham namoyon bo‘ladi. Shu sababli maktab o‘quvchilarida psixologik zo‘riqish holatlarini erta aniqlash va ularni bartaraf etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy psixologiyada bu muammoni hal etishda psixologik suhbat, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, treninglar va motivatsion yondashuvlar kabi samarali metodlardan keng foydalanilmoqda. Ushbu usullar o‘quvchilarning emotsional barqarorligini tiklash, stressni kamaytirish va o‘quv faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Asosiy qism

Maktab o‘quvchilarida psixologik zo‘riqish holatlari bugungi ta’lim jarayonida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. O‘quvchilarning ruhiy holati ularning o‘qish samaradorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik zo‘riqish odatda shaxsning ichki va tashqi talablar o‘rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi va bu holat uzoq davom etsa, emotsional beqarorlikka olib keladi. Psixologik zo‘riqishning eng asosiy sabablaridan biri ta’lim jarayonidagi ortiqcha yuklamalardir. O‘quvchilarga beriladigan ko‘p miqdordagi uy vazifalari, nazorat ishlari, testlar va imtihonlarga tayyorgarlik jarayoni ularda doimiy bosim hissini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, yuqori natija talab qilinishi va baholar uchun raqobat muhitining kuchayishi o‘quvchilarda xavotir va qo‘rquvni kuchaytiradi. Natijada ular o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi va o‘ziga ishonch pasayadi. Oilaviy muhit ham psixologik zo‘riqishning muhim omillaridan biridir. Ota-onalar tomonidan haddan tashqari talabchanlik, bolani doimiy boshqa tengdoshlari bilan taqqoslash yoki unga yetarli e’tibor bermaslik o‘quvchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi. Bunday vaziyatlarda bola o‘zini qadrsiz his qilishi, ichki xavotirning kuchayishi va hissiy beqarorlikka duch kelishi mumkin. Oiladagi nizolar yoki ajralish holatlari ham o‘quvchilarda kuchli psixologik stressni keltirib chiqaradi. Tengdoshlar bilan munosabatlar ham psixologik zo‘riqish darajasini belgilovchi muhim omillardan biridir. Sinf jamoasida kamsitilish, masxara qilinish, do‘stlar bilan nizolar yoki ijtimoiy rad etilish holatlari o‘quvchilarda kuchli emotsional bosimni yuzaga

keltiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida tengdoshlar fikri juda muhim bo‘lganligi sababli bunday holatlar psixologik zo‘riqishni yanada kuchaytiradi.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham o‘quvchilarda psixologik zo‘riqishning ortishiga sabab bo‘lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt sarflash, salbiy axborotlarga duch kelish, kiberbulling holatlari va virtual muhitdagi taqqoslashlar o‘quvchilarda o‘ziga ishonchsizlik va ruhiy bosimni kuchaytiradi. Bu esa real hayotdagi muloqot ko‘nikmalarining pasayishiga ham olib keladi. Psixologik zo‘riqish holatlari o‘quvchilarda turli belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Ularda tez charchash, diqqatni jamlay olmaslik, xotira pasayishi, uyqusizlik, asabiylashish va kayfiyatning tez o‘zgarishi kuzatiladi. Ba’zi hollarda bosh og‘rig‘i, yurak urishining tezlashishi, ishtahaning buzilishi kabi psixosomatik belgilar ham paydo bo‘lishi mumkin. Bu holatlar o‘quvchining umumiy o‘qish faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik zo‘riqishni bartaraf etishda bir qator samarali metodlardan foydalaniladi. Eng muhim usullardan biri psixologik suhbat va maslahat berishdir. Bu jarayonda psixolog o‘quvchining ichki kechinmalarini tinglaydi, uning muammolarini aniqlaydi va hissiy qo‘llab-quvvatlash beradi. O‘quvchi o‘zini tushunilgan va xavfsiz his qilishi natijasida ruhiy bosim kamayadi.

Relaksatsiya mashqlari ham psixologik zo‘riqishni kamaytirishda samarali usul hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish texnikalari va meditatsiya o‘quvchilarning asab tizimini tinchlantiradi hamda emotsional barqarorlikni oshiradi. Ushbu usullar muntazam qo‘llanilganda stress darajasi sezilarli darajada pasayadi. Art-terapiya usullari, ya’ni rasm chizish, ranglar bilan ishlash va ijodiy faoliyatlar orqali o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etadilar. Bu jarayon ichki zo‘riqishni kamaytiradi va psixologik yengillikni ta’minlaydi. Ayniqsa, ijodiy mashg‘ulotlar bolalarda ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Trening mashg‘ulotlari ham psixologik zo‘riqishni kamaytirishda muhim o‘rin tutadi. Kommunikativ treninglar, jamoaviy o‘yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish

orqali o‘quvchilarda ijtimoiy ko‘nikmalar rivojlanadi, o‘ziga ishonch ortadi va stressga bardoshlilik shakllanadi. Shuningdek, motivatsion yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchini qo‘llab-quvvatlash, uning yutuqlarini e’tirof etish va ijobiy rag‘batlantirish psixologik zo‘riqishni kamaytiradi hamda o‘qishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. O‘qituvchi va ota-onaning to‘g‘ri yondashuvi o‘quvchining emotsional holatini yaxshilashda katta rol o‘ynaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida psixologik zo‘riqish holatlari bugungi ta’lim jarayonining muhim psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Ushbu holatlarning yuzaga kelishiga ta’lim yuklamalarining ortishi, oilaviy muhitdagi muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri asosiy omillar sifatida xizmat qiladi. Psixologik zo‘riqish o‘quvchilarning emotsional holatiga, diqqat va xotira jarayonlariga hamda o‘quv faoliyatining samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ushbu holatlarni erta aniqlash va o‘z vaqtida bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Zo‘riqishni kamaytirishda psixologik suhbat, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, trening mashg‘ulotlari hamda motivatsion yondashuvlar samarali metodlar sifatida qo‘llaniladi. Ushbu usullar o‘quvchilarning emotsional barqarorligini oshirish, o‘ziga ishonchini mustahkamlash va stressga chidamlilik ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, oila, maktab va psixolog hamkorligi asosida tashkil etilgan tizimli ishlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Demak, psixologik zo‘riqishning oldini olish va uni bartaraf etish zamonaviy ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.