O‘QUVCHILARDA EMOTSIONAL ZO‘RIQISH HOLATLARINI ANIQLASH VA KORREKSIYA QILISH USULLARI

Jabborova Rayxona Sobirovna

Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani 10-sonli umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlarini aniqlash va ularni korreksiya qilish usullari tahlil qilinadi. Emotsional zo‘riqishning kelib chiqish sabablari, uning o‘quvchilarning psixologik holati va ta’lim jarayonidagi faolligiga ta’siri ilmiy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, zo‘riqish holatlarini erta aniqlashda qo‘llaniladigan diagnostik metodlar, kuzatish, test va suhbat usullari hamda psixologik baholash vositalari ko‘rib chiqiladi. Maqolada emotsional zo‘riqishni kamaytirish va bartaraf etishga qaratilgan korreksion ishlar, jumladan relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar va individual maslahat berish texnologiyalari haqida ham ma’lumot beriladi. Tadqiqot natijalari maktab psixologlari faoliyatini samarali tashkil etishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: emotsional zo‘riqish, stress, o‘quvchi, psixologik holat, diagnostika, korreksiya, relaksatsiya, psixologik trening, maktab psixologi, ta’lim jarayoni, psixologik yordam.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim jarayonida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning psixologik holati ham muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlari tez-tez uchrab turishi ularning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi, diqqatining jamlanishi va umumiy psixik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli emotsional zo‘riqishni o‘z vaqtida

aniqlash va uni bartaraf etish ta’lim tizimida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Emotsional zo‘riqish — bu o‘quvchining ichki psixologik bosim, xavotir, qo‘rquv yoki stress ta’sirida yuzaga keladigan ruhiy beqaror holati bo‘lib, u turli sabablar, jumladan o‘quv yuklamasining ortishi, baholashdagi stress, ijtimoiy munosabatlardagi muammolar yoki oilaviy muhitdagi noqulayliklar natijasida shakllanishi mumkin. Bunday holat uzoq davom etsa, o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi pasayadi, motivatsiyasi susayadi va o‘qish samaradorligi kamayadi. Shu nuqtayi nazardan, o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlarini erta aniqlash va ularga samarali psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda maktab psixologining roli beqiyos bo‘lib, u o‘quvchilarning psixoemotsional holatini o‘rganish, muammolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshiradi. Maktab psixologi diagnostik, profilaktik va korreksion faoliyat orqali o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Diagnostika jarayonida kuzatish, suhbat, test va so‘rovnomalar yordamida o‘quvchilarning stress darajasi va psixologik holati aniqlanadi. Korreksion ishlarda esa relaksatsiya mashqlari, treninglar va individual psixologik maslahatlar qo‘llaniladi.

Asosiy qism

O‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlari zamonaviy ta’lim jarayonida tez-tez uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu holat o‘quvchining ichki psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, uning diqqatini jamlash, bilimlarni o‘zlashtirish va ijtimoiy munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish jarayonini qiyinlashtiradi. Emotsional zo‘riqishning o‘z vaqtida aniqlanmasligi esa yanada murakkab psixologik muammolarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin.

Emotsional zo‘riqishning kelib chiqish sabablari turlicha bo‘lib, ular ichki va tashqi omillar bilan bog‘liqdir. Ichki omillarga o‘quvchining o‘ziga nisbatan past

baho berishi, xavotirchanlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va emotsional beqarorlik kiradi. Tashqi omillar esa o‘quv yuklamasining ortishi, baholash jarayonidagi stress, o‘qituvchi yoki tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda oilaviy muhitdagi nizolar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ushbu omillar birgalikda o‘quvchining psixologik holatini izdan chiqaradi. Emotsional zo‘riqishni aniqlashda maktab psixologi tomonidan bir qator diagnostik usullar qo‘llaniladi. Kuzatish metodi orqali o‘quvchining darsdagi xulqi, emotsional reaksiyalari va muloqot uslubi o‘rganiladi. Suhbat usuli esa o‘quvchining ichki kechinmalari, muammolari va stressga sabab bo‘layotgan omillarni aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik testlar va so‘rovnomalar yordamida o‘quvchilarning xavotir darajasi, emotsional holati va stressga chidamliligi baholanadi. Ushbu diagnostik jarayonlar asosida individual psixologik xulosa ishlab chiqiladi. Korreksion ishlar emotsional zo‘riqishni kamaytirish va bartaraf etishda muhim o‘rin tutadi. Bunda relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, autogen treninglar va meditatsion mashg‘ulotlar keng qo‘llaniladi. Ushbu usullar o‘quvchilarning asab tizimini tinchlantiradi, ichki taranglikni kamaytiradi va psixologik barqarorlikni tiklashga yordam beradi. Shuningdek, guruhiy psixologik treninglar orqali o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, ijobiy fikrlash va stressli vaziyatlarga to‘g‘ri munosabat bildirish ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

Individual psixologik maslahatlar ham korreksion ishlarning muhim qismidir. Psixolog o‘quvchi bilan yakka tartibda ishlash orqali uning shaxsiy muammolarini aniqlaydi va ularni hal qilish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bu jarayonda o‘quvchining emotsional holati asta-sekin barqarorlashadi va u o‘zini erkinroq his qila boshlaydi. Emotsional zo‘riqishni kamaytirishda o‘qituvchi va ota-onalarning ham roli katta ahamiyatga ega. O‘qituvchilar dars jarayonida o‘quvchilarga bosim o‘tkazmasdan, ularni qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishi lozim. Baholash jarayoni adolatli va rag‘batlantiruvchi tarzda tashkil etilishi

o‘quvchilarning stress darajasini kamaytiradi. Ota-onalar esa bolaga nisbatan tushunuvchanlik, mehr va ijobiy munosabat orqali uning psixologik barqarorligini mustahkamlashi zarur. Umuman olganda, o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlarini aniqlash va korreksiya qilish kompleks yondashuvni talab etadi. Diagnostika, korreksiya, profilaktika hamda pedagogik va oilaviy hamkorlik uyg‘unlashganda, o‘quvchilarning psixologik salomatligini saqlash va ta’lim samaradorligini oshirishga erishish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlari ularning ta’lim jarayonidagi faolligi, o‘zlashtirish darajasi va umumiy psixologik rivojlanishiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois bunday holatlarni erta aniqlash va samarali korreksiya qilish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Emotsional zo‘riqishni aniqlashda diagnostik usullar — kuzatish, suhbat, psixologik testlar va so‘rovnomalar muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular orqali o‘quvchining psixologik holati haqida aniq ma’lumotlar olinadi. Ushbu ma’lumotlar asosida individual yondashuv ishlab chiqilib, zarur korreksion chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Korreksion jarayonda relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar va individual maslahatlar o‘quvchilarning emotsional barqarorligini tiklashga yordam beradi. Shu bilan birga, o‘qituvchi va ota-onalarning hamkorligi o‘quvchilarda xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlarini aniqlash va korreksiya qilish nafaqat psixologik yordam tizimini takomillashtiradi, balki ularning ta’limdagi muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Yo‘ldoshev J.G‘. **Ta’lim menejmenti va boshqaruv asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
2. G‘oziev E.G. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2005.
4. Rasulov A. “Maktab psixologiyasi asoslari”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
5. Ziyonet axborot-ta’lim portali materiallari: www.ziyonet.uz
6. UNESCO. “School Violence and Bullying: Global Status Report”. – Paris, 2019.
7. Internet ma’lumotlari