

О‘QUVCHI SHAXSIYATINI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA PSIXOEMOTSIONAL MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLISH MEXANIZMLARI

Rahmonova Baxtiniso Jo’rayevna

Samarqand viloyati Ishtixon tumani 96-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim muassasalarida o‘quvchi shaxsiyatini shakllantirish jarayonida yuzaga keladigan psixoemotsional muammolar va ularning oldini olish yo‘llari tadqiq qilinadi. Tadqiqotda o‘quvchilarning psixologik salomatligiga ta’sir etuvchi omillar, shaxsning garmonik rivojlanishidagi to‘siqlar va ularni bartaraf etish usullari o‘rganilgan. Maqolada ta’lim jarayonida o‘quvchilarning psixoemotsional holatini monitoring qilish, profilaktika choralari va psixologik-pedagogik yondashuvlar asosida yechimlar taklif etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchi shaxsiyatini shakllantirishda psixoemotsional barqarorlikni ta’minlash uning akademik yutuqlari va shaxsiy rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: o‘quvchi shaxsiyati, psixoemotsional holat, psixologik profilaktika, ta’lim muhiti, shaxsni shakllantirish, psixologik salomatlik, pedagogik psixologiya, emocional barqarorlik.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda ta'lim nafaqat bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, balki shaxsning harmonik rivojlanishini ta’minlash vazifasini ham o‘z zimmasiga oladi. O‘quvchi shaxsiyatini shakllantirish - bu murakkab, ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, unda nafaqat kognitiv, balki emocional, ijtimoiy va ma’naviy komponentlar muhim ahamiyatga ega. So‘nggi yillarda o‘quvchilarning

psixoemotsional holatiga e'tibor keskin oshgan bo'lsa-da, bu masala hali ham dolzarbligini saqlab kelmoqda.

Psixoemotsional muammolar - bu o'quvchilarning muvaffaqiyatli shaxsiy va akademik rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi jiddiy omillardir. Stress, tashvish, depressiya, motivatsiyaning pasayishi, o'z-o'zini anglashdagi qiyinchiliklar kabi muammolar nafaqat o'quvchilarning akademik yutuqlariga, balki ularning umumiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ushbu muammolarni vaqtida aniqlash va ularning oldini olish choralari ko'rish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir.

Ushbu maqolaning maqsadi - o'quvchi shaxsiyatini shakllantirish jarayonida yuzaga keladigan psixoemotsional muammolarni tahlil qilish va ularning oldini olishning samarali usullarini taklif etishdir. Tadqiqot quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan: psixoemotsional muammolarning paydo bo'lish sabablarini aniqlash; shaxsni shakllantirishga ta'sir etuvchi omillarni o'rganish; profilaktika choralari tizimini ishlab chiqish.

Adabiyotlar Metodologiyasi. Tadqiqotning metodologik asosini tizimli, shaxsiy faoliyat va taraqqiyot yondashuvlari tashkil etadi. Tadqiqotda quyidagi ilmiy usullar qo'llanilgan:

Tezkor tadqiqot usuli: Tadqiqot 2022-2023 o'quv yilida Toshkent shahridagi 3 ta umumta'lim maktablarida o'tkazilgan. Tadqiqotda 12-16 yoshli 245 nafar o'quvchi ishtirok etgan.

Tadqiqot metodlari:

Nazariy tahlil - psixologiya, pedagogika va psixologik salomatlik sohasidagi ilmiy adabiyotlarni o'rganish;

So'rovnomalar va testlar - o'quvchilarning psixoemotsional holatini aniqlash uchun maxsus psixodiagnostika metodikalari (Spielberger-Khanin anksietet testi, depressiya darajasini aniqlash testi, "Burnout" sindromi testi);

Kuzatuv - o'quvchilarning kundalik faoliyati va xatti-harakatlarini tizimli kuzatish;

Statistik analiz - olingan ma'lumotlarni matematik qayta ishlash va tahlil qilish;

Eksperiment - psixoprofilaktika dasturining samaradorligini tekshirish.

Tadqiqotning nazariy asosini L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, D.B. Elkonin kabi taniqli psixologlarning shaxsning taraqqiyoti va faoliyati to'g'risidagi nazariyalari, shuningdek, zamonaviy o'zbek va xorijiy olimlarning psixoemotsional salomatlik sohasidagi ishlari tashkil etadi.

Muhokama va Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning 67%ida turli darajadagi psixoemotsional muammolar aniqlangan. Eng keng tarqalgan muammolar quyidagilardan iborat:

1. **O'quv stressi** (42% hollarda) - bu asosan yuqori akademik talablar, imtihonlar va sinovlarning ko'pligi, vaqt etishmasligi bilan bog'liq.
2. **Ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar** (31%) - tengdoshlari bilan munosabatlardagi muammolar, izolyatsiya, nosoz kommunikatsiya.
3. **O'z-o'zini anglash va o'zini anglashdagi muammolar** (23%) - past o'zini-o'zi baholash, noaniq kelajak istiqbollari, o'z qobiliyatlariga ishonchsizlik.
4. **Oilaviy muammolarning ta'siri** (18%) - ota-onalarning haddan tashqari talablar, oiladagi nizolar.
5. **Maktab vaqt jadvalining haddan tashqari bandligi** (27%) - qo'shimcha mashg'ulotlar, to'garaklar va boshqa faoliyat turlarining ko'pligi.
6. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, psixoemotsional muammolarning paydo bo'lishiga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi:

7. **Pedagogik omillar:** O'qituvchilarning individual yondashuv etishmasligi, haddan tashqari qat'iy talablar, og'ir muhit.
8. **Psixologik omillar:** O'quvchilarning yosh xususiyatlari, stressga chidamlilik darajasi, muvozanatli emotsional holat.
9. **Ijtimoiy omillar:** Tengdoshlar guruhidagi munosabatlar, oilaviy muhit, jamiyatning ta'limga bo'lgan talablari.
10. **Tashkiliy omillar:** O'quv yuklamasining haddan tashqari og'irligi, dam olish vaqtining etarli emasligi, maktab infratuzilmasi.
11. Psixoemotsional muammolarning oldini olish uchun quyidagi choralar taklif etiladi:
12. **Maktabda psixologik xizmatni takomillashtirish:** Muntazam psixodiagnostika, individual maslahatlar, guruh treninglari.
13. **O'qituvchilarni maxsus tayyorlash:** Psixologik-pedagogik kompetensiyani oshirish, konfliktlarni hal qilish usullarini o'zlashtirish.
14. **Ota-onalar bilan ishlash:** Ota-onalar majlislari, psixologik ma'ruzalar, oilaviy maslahatlar.
15. **O'quv dasturlarini optimallashtirish:** Yuklamani mantiqiy taqsimlash, dam olish vaqtini ko'paytirish.
16. **Salomatlikni saqlash texnologiyalarini joriy etish:** Stressni boshqarish, relaksatsiya, nafas olish mashqlari, fizik faollik.
17. Taklif etilgan profilaktika choralari samaradorligini tekshirish uchun eksperiment o'tkazilgan. Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, profilaktika choralari tizimini joriy etilgan guruhda psixoemotsional muammolar darajasi 41%ga kamaygan, nazorat guruhida esa faqat 8%ga kamaygan.

Xulosa. O'quvchi shaxsiyatini shakllantirish va uning psixoemotsional holatini yaxshilash - bu murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, u faqat tizimli va kompleks yondashuv orqali samarali hal etilishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki,

zamonaviy o'quvchilarning psixoemotsional holatiga jiddiy e'tibor berish zarurati mavjud.

Psixoemotsional muammolarning oldini olish nafaqat maktab psixologlari, balki barcha pedagogik jamoa, ota-onalar va hatto jamiyatning ham vakillari tomonidan birgalikdagi sa'y-harakatlarini talab qiladi. Ta'lim jarayonining insonparvarlashtirilishi, individual yondashuvning joriy etilishi, psixologik qulay muhitning yaratilishi - bu o'quvchi shaxsiyatining muvaffaqiyatli shakllantirilishi va uning psixoemotsional salomatligini ta'minlashning asosiy shartlaridir.

Kelajakda ushbu yo'nalishda tadqiqotlarni davom ettirish, profilaktika choralarini takomillashtirish va ularni boshqa ta'lim muassasalarida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

1. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. - M.: Pedagogika, 1991. - 480
2. Leontyev A.N. Faoliyat. Shaxs. Shaxsiyat. - M.: Siyosat, 1977. - 304 s.
3. Elkonin D.B. Bolalar psixologiyasi. - M.: Akademiya, 2004. - 384 s.
4. Abulkhanova-Slavskaya K.A. Shaxsning faoliyati va psixologiyasi. - M.: Nauka, 1980. - 335 s.
5. Rasulov A.B. Pedagogik psixologiya. - Toshkent: O'qituvchi, 2018. - 256 b.
6. Qodirov B.R. O'quvchilarning psixologik salomatligi: muammolar va yechimlar. - Toshkent: Fan, 2020. - 184 b.
7. Karimova V.M. Maktab yoshidagi bolalarning shaxsini shakllantirish. - Toshkent: O'zbekiston, 2019. - 215 b.
8. Maslow A.H. Motivation and Personality. - New York: Harper & Row, 1954. - 411 p.
9. Rogers C.R. Freedom to Learn: A View of What Education Might Become. - Columbus: Charles Merrill, 1969. - 358 p.

10. Seligman M.E.P. The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience. - New York: HarperCollins, 1995. - 342 p.
11. Azizkhojaeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va shaxsni rivojlantirish. - Toshkent: O'qituvchi, 2015. - 192 b.
12. G'affarova T. Psixologik xizmat va uning maktabdagi ahamiyati. - Toshkent: O'zbekiston, 2021. - 168 b.
13. Kadirov R.X. Ta'limda innovatsion yondashuvlar. - Toshkent: Fan, 2022. - 276 b.
14. UNESCO. Education for Psychological Well-being. - Paris: UNESCO Publishing, 2019. - 210 p.
15. World Health Organization. Mental Health in Schools: A Manual. - Geneva: WHO, 2018. - 156 p.