

O'QUV JARAYONIDA O'QUVCHILARDAGI HISSIY ZO'RRIQISHLARNI PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKA QILISH

Botirova Odina Mirzakarimova

Samarqand viloyat Kattaqor'gon tuman

97-maktab amaliyotchi psixolog

Saidova Dilfuza Elmurodovna

Samarqand viloyat Kattaqor'gon tuman

29-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur tadqiqotda zamonaviy ta'lim muhitida o'quvchilarning psixologik salomatligiga ta'sir etuvchi hissiy zo'riqishlar (emotsional stress) muammosi ko'rib chiqiladi. Maqolada kognitiv va emotsional jarayonlarning o'zaro bog'liqligi, o'quvchilarning turli yosh davrlarida hissiy zo'riqishlarning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda ularni aniqlashda qo'llaniladigan zamonaviy psixodiagnostik usullar tizimi batafsil bayon etilgan. Tadqiqot natijalari o'quv jarayonini optimallashtirish va o'quvchilarda stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: hissiy zo'riqish, psixodiagnostika, distress, kognitiv resurslar, adaptatsiya, maktab xavotirlanishi, emotsional intellekt, profilaktika.

Ta'lim sohasidagi globallashtirish va axborot oqimining shiddatli o'sishi o'quvchilarning intellektual va psixofiziologik imkoniyatlariga nisbatan talablarni oshirib yubordi. Natijada, o'quv jarayoni nafaqat bilim olish maskani, balki kuchli emotsional bosim manbaiga ham aylandi. Hissiy zo'riqish — bu shaxsning imkoniyatlari va tashqi talablar o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, u uzoq davom etganda o'quv samaradorligining pasayishiga va turli psixosomatik xastaliklarga sabab bo'ladi [1]. Shu bois, o'quvchilardagi hissiy holatlarni erta bosqichda diagnostika qilish zamonaviy maktab psixologiyasining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. O'quv jarayonida hissiy zo'riqish odatda "distress" (salbiy stress) shaklida namoyon bo'ladi. Psixofiziologik nuqtai nazardan, zo'riqish paytida organizmda kortizol va adrenalin gormonlarining konsentratsiyasi ortadi, bu esa kognitiv funksiyalarning vaqtincha susayishiga olib keladi.

O'quvchilarda hissiy zo'riqishni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar (stressorlar):

1. **Informatsion stress:** O'quv materialining hajmi va murakkabligi bolaning kognitiv imkoniyatlaridan yuqori bo'lishi.
2. **Baholash xavotiri:** Past baho olishdan qo'rqish va bu orqali ota-ona yoki o'qituvchi oldida "status"ni yo'qotish xavfi.
3. **Vaqt defitsiti:** Nazorat ishlari yoki imtihonlar paytida vaqtning cheklanganligi.

4. **Kommunikativ to‘siqlar:** Tengdoshlar yoki o‘qituvchilar bilan bo‘ladigan nizoli vaziyatlar [2].

Psixodiagnostika jarayonining metodologik asoslari

Hissiy zo‘riqishlarni diagnostika qilish faqatgina bitta test bilan cheklanib qolmasligi kerak. Bu jarayon **multimodal yondashuvni** talab etadi, ya‘ni ma‘lumotlar bir necha manbalardan (o‘quvchining o‘zidan, o‘qituvchidan, ota-onadan va kuzatuvlardan) to‘planishi lozim.

1. Miqdoriy diagnostika (Standartlashtirilgan testlar). Ushbu metodlar zo‘riqish darajasini raqamli ko‘rsatkichlarda ifodalashga yordam beradi:

- **A.M. Prixojan so‘rovnomasi:** Bu maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish darajasini aniqlash uchun moslashtirilgan bo‘lib, unda o‘quvchining o‘z-o‘zini baholashi va maktab muhitidagi qo‘rquvlari alohida shkalalarda ko‘rsatiladi [3].
- **San-testi (Samo chuvstviye, Aktivnost, Nastroyeniye):** O‘quvchining jismoniy va ruhiy holatini tezkor (ekspress) aniqlash uchun qo‘llaniladi. Agar o‘quvchining faollik (A) ko‘rsatkichi past va kayfiyat (N) salbiy bo‘lsa, bu surunkali charchoq va hissiy zo‘riqishdan dalolat beradi.

2. Sifat diagnostikasi (Proyektiv metodlar). Proyektiv metodlar o‘quvchining ongosti darajasidagi kechinmalarini ochib beradi. Ular ayniqsa "himoya mexanizmlari" kuchli bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda samarali:

- ☑ **E. Vagnerning "Qo‘l testi" (Hand Test):** Bu metodika o‘quvchining tashqi muhitga nisbatan agressiv yoki chekinuvchan munosabatini aniqlaydi. Hissiy zo‘riqish holatidagi o‘quvchilarda ko‘pincha "kuchlanish" va "toliqish" javoblari ustunlik qiladi [4].
- ☑ **Rangli munosabatlar testi (A. Etkind):** O‘quvchi o‘z o‘qituvchisini, fanlarni va maktabni ma‘lum bir rang bilan bog‘laydi. To‘q va sovuq ranglarning tanlanishi o‘sha ob‘ektga nisbatan hissiy zo‘riqish mavjudligini ko‘rsatadi.

3. Dinamik kuzatuv va sotsiometriya. O‘quvchining darsdagi xulq-atvori (masalan, barmoqlarini o‘ynashi, tez-tez chalg‘ishi, yuz mushaklarining tarangligi) doimiy kuzatuv ostida bo‘lishi kerak. J. Moreno sotsiometriyasi esa guruhda "rad etilgan" o‘quvchilarni aniqlashga yordam beradi, chunki ijtimoiy izolyatsiya — hissiy zo‘riqishning eng og‘ir shakllaridan biridir [5].

Yosh davrlariga xos diagnostik xususiyatlar

- **Boshlang‘ich sinf (6-10 yosh):** Diagnostika asosan o‘yin va rasm chizish shaklida o‘tkaziladi. Bu davrda asosiy e‘tibor o‘quv faoliyatiga moslashish (adaptatsiya) jarayoniga qaratiladi.
- **O‘rta sinf (11-14 yosh):** O‘spirinlik davrida gormonal o‘zgarishlar tufayli hissiy beqarorlik kuchayadi. Bu yerda diagnostika shaxslararo munosabatlar va o‘z-o‘zini anglashga yo‘naltiriladi [6].

- **Yuqori sinf (15-17 yosh):** Asosiy urg'u "imtihon stressi" va kasbiy yo'nalish bilan bog'liq xavotirlarga beriladi.

Diagnostika natijalaridan amaliy foydalanish

Diagnostika jarayoni yakunida psixolog quyidagi yo'nalishlarda ish olib borishi shart:

1. **Pedagogik tavsiyalar:** O'qituvchiga o'quvchi bilan munosabatda "yumshoq" yondashuvni qo'llash yoki individual o'quv yuklamasini belgilash bo'yicha maslahatlar berish.
2. **Psixokorreksiya:** O'quvchilarga autogen mashg'ulotlar, nafas olish mashqlari va meditativ usullarni o'rgatish orqali ularning emotsional chidamliligini oshirish.
3. **Ma'rifiy ishlar:** Ota-onalar bilan suhbat o'tkazib, uyda bolaning dam olishi va uyqu rejimi uchun sharoit yaratish zarurligini tushuntirish [7].

O'quv jarayonida hissiy zo'riqishlarni diagnostika qilish — bu murakkab va mas'uliyatli jarayon bo'lib, u ta'lim oluvchining shaxsiy farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. Diagnostika natijalari asosida amalga oshirilgan o'z vaqtidagi psixologik yordam o'quvchining nafaqat akademik o'zlashtirishini yaxshilaydi, balki unda hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan barqaror immunitet shakllanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lazarus, R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company, 1999.
2. Selye, H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Education, 1978.
3. Прихожан А. М. *Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика*. М.: МПСИ, 2000.
4. Wagner, E. E. *The Hand Test: Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services, 1983.
5. Moreno, J. L. *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon House, 1953.
6. Bandura, A. *Adolescent Aggression*. Ronald Press, 1959.