

O'QUVCHILARDA EMOTSIONAL BEQARORLIK SABABLARINI ANIQLASH VA BARTARAF ETISH USULLARI

Raximova Shaxnozaxon Maxsudjon qizi

Andijon viloyati Shahrixon tumani 70-maktab psixologi

Mirzayeva Irodaxon Isaxonovna

Andijon viloyati Shahrixon tuman 45-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda emotsional beqarorlikning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda ta'lim va tarbiya jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Emotsional beqarorlikning oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar, ta'lim yuklamasi va individual psixologik omillar bilan bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, ushbu holatlarni o'z vaqtida aniqlashda qo'llaniladigan diagnostik usullar hamda maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik va korreksion ishlarning mazmuni ochib beriladi. Maqolada bolalarning emotsional barqarorligini rivojlantirish, stressga chidamliligini oshirish va ijobiy psixologik muhit yaratishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: emotsional beqarorlik, maktab yoshidagi bolalar, psixologik diagnostika, emotsional rivojlanish, stress, xavotir, korreksion ishlar, psixologik yordam, maktab psixologi, oilaviy muhit, ijtimoiy moslashuv, emotsional barqarorlik.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimida bolalarning intellektual rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va psixologik farovonligini ta'minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda emotsional beqarorlik holatlarining ortib borayotgani pedagoglar, psixologlar va ota-onalar oldiga yangi vazifalarni qo'yimoqda. Emotsional beqarorlik bolaning hissiy holatidagi tez-tez o'zgarishlar, kayfiyatning keskin almashishi, ortiqcha ta'sirchanlik, jahldorlik, xavotir va o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday holatlar bolaning ta'lim jarayonidagi faolligi, tengdoshlari bilan munosabati va shaxs sifatida rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Maktab yoshi bolaning shaxs sifatida shakllanishida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bolalar yangi ijtimoiy muhitga moslashadi, o'quv faoliyati bilan shug'ullanadi, tengdoshlari va kattalar bilan turli munosabatlarni o'rnatadi. Mazkur jarayonlarda uchraydigan qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar yoki salbiy tajribalar emotsional zo'riqish va beqarorlikning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois bolalarning hissiy holatini muntazam kuzatib borish va ularga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional

beqarorlikning kelib chiqishiga turli omillar ta'sir etadi. Jumladan, oiladagi nosog'lom psixologik muhit, ota-onalar o'rtasidagi nizolar, bolaga yetarli e'tibor berilmasligi, haddan tashqari talabchanlik yoki aksincha, nazoratning sustligi emotsional muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, maktabdagi o'quv yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, o'qituvchilar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar ham bolaning hissiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ham bolalarning emotsional holatiga sezilarli ta'sir qilmoqda. Virtual muloqotning real munosabatlardan ustun kelishi, turli salbiy axborotlarning ko'pligi va vaqtni samarasiz sarflash natijasida bolalarda asabiylik, xavotir va hissiy beqarorlik kuchayishi mumkin. Shu sababli bolalarning emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda oila, maktab va jamiyatning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Maktab psixologi emotsional beqarorlik holatlarini aniqlash va bartaraf etishda asosiy mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi. U diagnostik metodlar yordamida muammoning sabablarini aniqlaydi, individual va guruhviy korreksion mashg'ulotlarni tashkil etadi, ota-onalar hamda pedagoglarga zarur tavsiyalar beradi. Psixologik profilaktika ishlari orqali esa bolalarda emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va ijobiy hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ko'maklashadi. Shu nuqtayi nazardan, maktab yoshidagi bolalarda emotsional beqarorlik sabablarini chuqur o'rganish, ularni o'z vaqtida aniqlash va samarali bartaraf etish usullarini ishlab chiqish bugungi ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu esa bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ta'lim samaradorligini oshirish va barkamol shaxsni tarbiyalash uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

Maktab yoshidagi bolalarda emotsional beqarorlik bugungi kunda eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Emotsional beqarorlik bolaning hissiy holatini boshqarishda qiyinchilikka duch kelishi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, ortiqcha ta'sirchanlik, jahldorlik, xavotir, qo'rquv va turli vaziyatlarga nisbatan keskin emotsional munosabat bildirishida namoyon bo'ladi. Bunday holatlar nafaqat bolaning psixologik salomatligiga, balki uning o'quv faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli emotsional beqarorlikning sabablarini aniqlash va uni bartaraf etish masalasi maktab psixologi faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Emotsional beqarorlikning yuzaga kelishida oilaviy muhit muhim o'rin tutadi. Oila bolaning ilk ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, uning hissiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi nizolar, ota-onalar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, bolaga nisbatan e'tiborsizlik yoki haddan tashqari talabchanlik bolaning emotsional holatiga salbiy ta'sir qiladi. Mehr-muhabbat va qo'llab-quvvatlash yetishmagan muhitda voyaga yetayotgan bolalarda xavotir, ishonchsizlik va emotsional beqarorlik holatlari ko'proq kuzatiladi. Shuningdek, ota-onalarning

tarbiyadagi noto‘g‘ri yondashuvlari ham bolaning hissiy barqarorligini izdan chiqarishi mumkin. Maktab muhiti ham bolalarning emotsional holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Ta‘lim jarayonidagi qiyinchiliklar, yuqori o‘quv yuklamasi, baholash bilan bog‘liq stress, o‘qituvchilar bilan munosabatlardagi muammolar va tengdoshlar orasidagi nizolar emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Ayrim bolalar muvaffaqiyatsizlikka uchraganida o‘zini past baholay boshlaydi, natijada ularda tushkunlik, asabiylik va o‘ziga ishonchsizlik rivojlanadi. Ayniqsa, sinf jamoasida qabul qilinmaslik yoki tengdoshlar tomonidan kamsitilish bolalarning ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Emotsional beqarorlikning sabablarini aniqlashda psixologik diagnostika muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi kuzatish, suhbat, anketa, test va proyektiv metodlar yordamida bolaning hissiy holatini o‘rganadi. Diagnostika jarayonida bolaning xavotir darajasi, stressga chidamliligi, o‘ziga bo‘lgan munosabati va atrofdagilar bilan muloqot xususiyatlari tahlil qilinadi. Olingan natijalar asosida emotsional muammolarning manbalari aniqlanadi va individual yordam dasturi ishlab chiqiladi.

Emotsional beqarorlikni bartaraf etishda korreksion ishlar alohida o‘rin egallaydi. Psixolog tomonidan tashkil etiladigan individual va guruhiy mashg‘ulotlar bolalarning hissiy holatini me‘yorlashtirishga xizmat qiladi. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, ertak terapiyasi, musiqaterapiya va o‘yin terapiyasi kabi metodlar bolalarning ichki kechinmalarini ifodalashiga va salbiy emotsiyalarni kamaytirishiga yordam beradi. Ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlashda o‘yin elementlaridan foydalanish samarali natijalar beradi. Bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish uchun ularda o‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Buning uchun psixolog o‘quvchilarga emotsiyalarni tanib olish, ularni to‘g‘ri ifodalash va stressli vaziyatlarda o‘zini boshqarish usullarini o‘rgatadi. O‘z his-tuyg‘ularini nazorat qila oladigan bolalar turli qiyinchiliklarni yengishda ancha muvaffaqiyatli bo‘ladilar. Ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi emotsional beqarorlikni bartaraf etishda muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar bolaga mehr, e‘tibor va psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatishi, uning fikr va his-tuyg‘ulariga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi zarur. Pedagoglar esa sinfda qulay psixologik muhit yaratishi, har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini inobatga olishi va rag‘batlantiruvchi yondashuvni qo‘llashi lozim. Maktab, oila va psixolog hamkorligi orqali bolalarda emotsional muammolarni samarali hal etish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalarda emotsional beqarorlik ularning ruhiy salomatligi, o‘quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan muhim psixologik muammolardan biridir. Ushbu holatning kelib

chiqishiga oilaviy muhit, ta'lim jarayonidagi qiyinchiliklar, tengdoshlar bilan munosabatlar va individual psixologik xususiyatlar kabi omillar sabab bo'lishi mumkin. Emotsional beqarorlikni o'z vaqtida aniqlash va unga mos psixologik yordam ko'rsatish bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan diagnostik, profilaktik va korreksion ishlar bolalarning hissiy holatini barqarorlashtirishga, ularda o'ziga ishonch va ijobiy hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, emotsional muammolarni bartaraf etishda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning o'zaro hamkorligi muhim omil hisoblanadi. Bolaga nisbatan mehribon, qo'llab-quvvatlovchi va tushunuvchan munosabat uning emotsional farovonligini ta'minlashga yordam beradi. Maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish esa bolalarning stressga chidamliligini oshiradi va ularning ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi.

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. UNICEF. "Ending Violence in Schools: A Guide for Teachers and Psychologists". – New York, 2018. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.