

**BOLALARDA EMOTSIONAL ZO‘RIQISH HOLATLARINI ANIQLASH VA KORREKSIYA QILISH USULLARI**

*Qahhorova Dilnoza Komiljon qizi*

*Namangan viloyati Namangan shahar*

*1-sonli AFCHO'SMMI psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarining kelib chiqish sabablari, namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda ularning psixik rivojlanishga ta’siri tahlil qilinadi. Emotsional zo‘riqishning o‘quv faoliyati, xulq-atvor, ijtimoiy munosabatlar va ruhiy salomatlikka salbiy ta’siri yoritilib, ushbu holatlarni erta aniqlashning ahamiyati asoslab beriladi. Shuningdek, maktab psixologi faoliyatida qo‘llaniladigan psixodiagnostik usullar, kuzatish, suhbat, so‘rovnoma va psixologik testlarning imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Maqolada bolalardagi emotsional zo‘riqishni kamaytirish va bartaraf etishga qaratilgan psixokorreksion mashg‘ulotlar, relaksatsiya texnikalari, art-terapiya, o‘yin terapiyasi hamda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikning samarali yo‘llari bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** emotsional zo‘riqish, ruhiy salomatlik, psixodiagnostika, psixokorreksiya, maktab psixologi, bolalar psixologiyasi, relaksatsiya, art-terapiya, o‘yin terapiyasi, stress, emotsional farovonlik, profilaktika.

### **Kirish**

Bugungi kunda bolalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va ularning emotsional farovonligini ta’minlash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o‘zgarishlar bolalar hayotiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘quv yuklamalarining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi hamda turli stress omillari bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda.

Emotsional zo‘riqish — bu shaxsning uzoq davom etuvchi ruhiy bosim, tashvish, qo‘rquv, xavotir yoki salbiy kechinmalar ta’sirida yuzaga keladigan psixologik holatdir. Bunday holat bolalarning kayfiyati, xulq-atvori, o‘quv faoliyati va atrofdagilar bilan munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional zo‘riqish vaqtida bola o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila olmaydi, diqqat va xotira jarayonlarida qiyinchiliklar kuzatiladi, natijada uning o‘quv motivatsiyasi va o‘zlashtirish darajasi pasayishi mumkin. Bolalik davri shaxsning psixik rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biri bo‘lib, aynan shu davrda emotsional barqarorlik, o‘zini boshqarish ko‘nikmalari va ijtimoiy munosabatlar shakllanadi. Shu sababli bolalarda emotsional zo‘riqish belgilarini erta aniqlash va ularga o‘z vaqtida psixologik yordam

ko'rsatish dolzarb masala hisoblanadi. Aks holda, ushbu holatlar uzoq davom etib, turli psixologik muammolar, moslashuv qiyinchiliklari hamda xulq-atvordagi salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologlar bolalarning emotsional holatini muntazam o'rganish, xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilarni aniqlash va ular bilan korreksion ishlarni tashkil etishda muhim o'rin tutadilar. Zamonaviy psixologik xizmat tizimida kuzatish, suhbat, psixologik testlar, treninglar, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya va o'yin terapiyasi kabi usullar bolalarning emotsional holatini yaxshilashda samarali vosita sifatida qo'llanilmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi bolalarda emotsional zo'riqish holatlarining yuzaga kelish omillarini tahlil qilish, ularni aniqlashning psixologik usullarini yoritish hamda emotsional zo'riqishni bartaraf etishga qaratilgan samarali korreksion metodlarni ochib berishdan iborat.

### Asosiy qism

Bolalarning emotsional rivojlanishi ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Emotsiyalar bolaning atrof-muhitni idrok etishi, o'ziga va boshqalarga bo'lgan munosabatini belgilashi hamda ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois bolalarda emotsional zo'riqish holatlarining oldini olish, ularni o'z vaqtida aniqlash va korreksiya qilish psixologik xizmatning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bolalarda emotsional zo'riqish holatlarining kelib chiqish sabablari

Emotsional zo'riqish turli ichki va tashqi omillar ta'sirida yuzaga keladi. Bolalar psixikasi kattalarnikiga nisbatan sezgir bo'lgani sababli ular stressli vaziyatlarga kuchliroq reaksiya bildiradilar. Emotsional zo'riqishning asosiy sabablariga quyidagilar kiradi:

1. Oiladagi nizolar va nosog'lom psixologik muhit;
2. Ota-onalarning bolaga nisbatan haddan tashqari talabchanligi;
3. Tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar;
4. Maktabdagi o'quv yuklamasining ortib ketishi;
5. Nazorat ishlari, imtihonlar va baholash jarayonlari bilan bog'liq tashvishlar;
6. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi kelishmovchiliklar;
7. O'ziga bo'lgan ishonchning pastligi;
8. Axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri;
9. Turli yo'qotishlar, muvaffaqiyatsizliklar yoki hayotiy o'zgarishlar.

Ushbu omillar uzoq muddat davom etganda bolaning ruhiy holatida salbiy o'zgarishlar yuzaga kelib, emotsional zo'riqish kuchayadi.

Emotsional zo'riqishning asosiy belgilari

Bolalarda emotsional zo‘riqish turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Ayrim bolalarda bu holat tashqi xulq-atvor orqali ko‘rinsa, boshqalarida ichki kechinmalar tarzida namoyon bo‘ladi.

#### Emotsional zo‘riqishni aniqlash usullari

Bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarini erta aniqlash muammoning chuqurlashib ketishining oldini olishga yordam beradi. Maktab psixologi bu borada turli diagnostik usullardan foydalanadi.

#### **Kuzatish metodi**

Kuzatish bolalarning tabiiy sharoitdagi xulq-atvorini o‘rganish imkonini beradi. Psixolog o‘quvchining darsdagi faolligi, tengdoshlari bilan munosabati, hissiy reaksiyalari va umumiy xulq-atvorini kuzatish orqali muhim ma’lumotlarga ega bo‘ladi.

#### **Suhbat metodi**

Individual suhbat bolaning ichki kechinmalari, tashvishlari va muammolarini aniqlashga yordam beradi. Suhbat davomida ishonchli va samimiy muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

#### **Psixologik testlar va so‘rovnomalar**

Emotsional holatni baholashda turli psixodiagnostik metodikalardan foydalaniladi. Ular orqali tashvish darajasi, stressga chidamlilik, o‘ziga baho berish va boshqa psixologik ko‘rsatkichlar aniqlanadi.

#### **Ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik**

Bolaning xulq-atvori va hissiy holati haqida to‘liq ma’lumot olish uchun ota-onalar va o‘qituvchilarning fikrlarini o‘rganish ham muhim hisoblanadi.

#### Emotsional zo‘riqishni korreksiya qilish usullari

Emotsional zo‘riqishni bartaraf etish bo‘yicha korreksion ishlar kompleks yondashuv asosida olib borilishi lozim. Bunda bolaning individual xususiyatlari, yoshi va psixologik holati hisobga olinadi.

#### **Psixologik maslahat va individual suhbatlar**

Psixolog bilan muntazam suhbatlar bolaga o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifodalash, muammolarini anglash va ularni hal etish yo‘llarini topishga yordam beradi.

#### **Relaksatsiya mashqlari**

Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish texnikalari va meditatsion elementlardan foydalanish hissiy taranglikni kamaytirishga xizmat qiladi.

#### **Art-terapiya**

Rasm chizish, bo‘yash, loy bilan ishlash va boshqa ijodiy faoliyat turlari orqali bolalar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu usul ichki zo‘riqishni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

#### **O‘yin terapiyasi**

O‘yin bolalar uchun tabiiy faoliyat turi bo‘lib, u orqali ular o‘z hissiyotlarini namoyon qiladilar. Maxsus tashkil etilgan psixologik o‘yinlar bolaning emotsional holatini yaxshilashga yordam beradi.

### **Trening va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar**

Muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, stressni boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va konfliktlarni hal etish bo‘yicha treninglar emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

### **Oila bilan ishlash**

Bolaning ruhiy holatini yaxshilashda ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Ota-onalarga psixologik tavsiyalar berish, oiladagi sog‘lom munosabatlarni shakllantirish va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish korreksion ishlarning samaradorligini oshiradi.

### **Maktab psixologining roli**

Maktab psixologi bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarini aniqlash, profilaktika qilish va korreksiya qilish jarayonining asosiy ishtirokchilaridan biridir. U psixodiagnostik tadbirlarni tashkil etadi, o‘quvchilar bilan individual va guruhli mashg‘ulotlar olib boradi, pedagoglar hamda ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yadi. Shuningdek, sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish orqali bolalarning emotsional farovonligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Shunday qilib, bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarini o‘z vaqtida aniqlash va samarali korreksion ishlarni amalga oshirish ularning ruhiy salomatligini saqlash, shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda ta‘lim-tarbiya jarayonining samaradorligini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

### **Xulosa**

Bolalarda emotsional zo‘riqish holatlari zamonaviy ta‘lim muhitida tobora dolzarb psixologik muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Turli ijtimoiy, oilaviy va ta‘limiy omillar ta‘sirida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqish bolaning ruhiy salomatligi, o‘quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari hamda shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli ushbu holatlarni erta aniqlash va o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional zo‘riqishning dastlabki belgilari o‘z vaqtida aniqlansa, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish va bolaning emotsional barqarorligini tiklash imkoniyati ortadi. Bunda kuzatish, suhbat, psixologik testlar va so‘rovnomalar kabi psixodiagnostik usullar samarali vosita hisoblanadi. Diagnostika natijalariga asoslangan holda olib borilgan korreksion ishlar bolaning hissiy holatini yaxshilash, stressga chidamliligini oshirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Emotsional zo‘riqishni bartaraf etishda individual psixologik maslahatlar, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, o‘yin terapiyasi va rivojlantiruvchi treninglar yuqori samaradorlikka ega. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglarning faol

hamkorligi, oilada va maktabda sog‘lom psixologik muhitning yaratilishi bolalarning emotsional farovonligini ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarini aniqlash va korreksiya qilish maktab psixologi faoliyatining muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bu jarayon bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuning uchun ta‘lim muassasalarida psixologik profilaktika va korreksion ishlarni tizimli ravishda tashkil etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

#### 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](http://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.
8. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.