

**TA'LIM JARAYONIDA O'QUVCHILARNING RUHIY ZO'RIQISHINI
OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI**

Qobilova Dilfuza Eshmamatovna

Samarqand viloyati Oqdaryo tumani

16-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta'lim jarayonida o'quvchilarda uchraydigan psixologik zo'riqish holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o'quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishiga ta'siri hamda mazkur holatlarning oldini olishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. O'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari, ta'lim yuklamalari, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda pedagogik omillarning psixologik zo'riqish yuzaga kelishidagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, stressga bardoshlilikni rivojlantirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash, ijobiy psixologik muhit yaratish, psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish va profilaktik tadbirlarni samarali tashkil etish masalalari ko'rib chiqiladi. Maqolada o'quvchilarning psixologik salomatligini saqlash, ularning ta'lim jarayoniga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlash hamda ruhiy farovonligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Psixologik zo'riqish, ta'lim jarayoni, o'quvchi shaxsi, stress, emotsional barqarorlik, psixologik salomatlik, profilaktika, psixologik mexanizmlar, moslashuv jarayoni, ruhiy farovonlik, maktab psixologi, ijobiy psixologik muhit, stressga bardoshlilik, pedagogik qo'llab-quvvatlash, korreksion ishlar.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida yosh avlodning intellektual, ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Ta'lim jarayonining samaradorligi nafaqat o'quvchilarning bilim va ko'nikmalariga, balki ularning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ruhiy salomatligiga ham bevosita bog'liqdir. So'nggi yillarda ta'lim tizimida yuz berayotgan yangilanishlar, o'quv dasturlarining murakkablashuvi, axborot oqimining keskin ortishi, nazorat va baholash tizimlarining takomillashuvi o'quvchilarning psixologik yuklamalarini oshirmoqda. Natijada ayrim o'quvchilarda psixologik zo'riqish, emotsional charchoq, xavotirlanish, o'ziga ishonchsizlik va stress holatlari kuzatilmoqda. Psixologik zo'riqish shaxsning ichki va tashqi talablar o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladigan ruhiy holat bo'lib, u insonning hissiy, kognitiv va xulq-atvor faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar uchun psixologik zo'riqishning yuzaga kelishi ko'pincha o'quv yuklamalarining ortishi, ota-onalar va o'qituvchilarning yuqori talablari, tengdoshlar

bilan munosabatlardagi muammolar, shaxsiy muvaffaqiyatsizliklar hamda kelajak bilan bog‘liq xavotirlar bilan izohlanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida organizm va psixikaning jadal rivojlanishi tufayli emotsional beqarorlik kuchayadi va bu holat turli stress omillariga nisbatan sezgirlikni oshiradi. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda o‘quvchilar nafaqat an‘anaviy ta‘lim muammolari, balki virtual makon bilan bog‘liq psixologik bosimlarga ham duch kelmoqdalar. Ijtimoiy tarmoqlarda faol bo‘lish, doimiy axborot oqimi, tengdoshlar bilan o‘zini taqqoslash kabi omillar ham psixologik zo‘riqishning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bunday holatlar o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan qiziqishi pasayishiga, o‘zlashtirish darajasining yomonlashishiga, motivatsiyaning susayishiga va ijtimoiy moslashuv jarayonining qiyinlashishiga olib keladi. Psixologik zo‘riqishning uzoq davom etishi o‘quvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, surunkali stress va emotsional zo‘riqish diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining sustlashuvi, uyqu buzilishlari, asabiylik, agressivlik hamda depressiv holatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu sababli ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik salomatligini muhofaza qilish va psixologik zo‘riqishning oldini olish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Psixologik zo‘riqishning oldini olishda psixologik mexanizmlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday mexanizmlar qatoriga stressga bardoshlilikni shakllantirish, emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, ijobiy motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash, kommunikativ kompetensiyalarni takomillashtirish, o‘z-o‘zini anglash va o‘zini boshqarish malakalarini rivojlantirish kiradi. Bundan tashqari, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida tashkil etilgan profilaktik va korreksion tadbirlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini ta‘minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

Ta‘lim jarayoni o‘quvchilarning bilim olish, ijtimoiy tajriba orttirish va shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Biroq ta‘lim faoliyati davomida o‘quvchilar turli xil psixologik bosimlar va zo‘riqishlarga duch kelishlari mumkin. Psixologik zo‘riqish shaxsning ichki imkoniyatlari bilan tashqi talablar o‘rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan ruhiy holat bo‘lib, u o‘quvchining emotsional, intellektual va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli ta‘lim muassasalarida psixologik zo‘riqishning oldini olish va o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. O‘quvchilarda psixologik zo‘riqishning yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo‘ladi. Avvalo, o‘quv yuklamalarining ortib borishi, uy vazifalarining ko‘pligi, nazorat ishlari va imtihonlarga tayyorgarlik jarayonidagi bosimlar o‘quvchilarda ruhiy charchoqni keltirib chiqaradi. Ayrim hollarda o‘quvchilar ota-onalar yoki pedagoglarning yuqori talablarini bajarishga intilish jarayonida o‘z imkoniyatlarini ortiqcha zo‘riqtiradilar.

Natijada ularda xavotir, qo‘rquv, asabiylik va o‘ziga nisbatan ishonchsizlik hissi paydo bo‘ladi.

Psixologik zo‘riqishning shakllanishida oilaviy muhit ham muhim o‘rin tutadi. Oiladagi nizolar, ota-onalarning farzandlarga yetarlicha e‘tibor bermasligi, haddan tashqari nazorat yoki aksincha, beparvolik o‘quvchilarning emotsional holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Oila bolaning ilk ijtimoiylashuv muhiti bo‘lib, undagi sog‘lom psixologik iqlim bolaning ruhiy barqarorligini ta‘minlaydi. Shu sababli ota-onalar farzandlarning hissiy ehtiyojlarini tushunishlari, ularni qo‘llab-quvvatlashlari va muvaffaqiyatsizlik holatlarida tanqid qilish o‘rniga rag‘batlantirishlari muhimdir. Maktab muhitidagi ijtimoiy munosabatlar ham psixologik zo‘riqishning paydo bo‘lishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, sinfdoshlar tomonidan kamsitilish, masxara qilish yoki ijtimoiy chetlatilish holatlari o‘quvchilarda ruhiy tushkunlik va xavotirning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida tengdoshlar fikrining ahamiyati ortib borishi tufayli bunday vaziyatlar bolaning o‘ziga bo‘lgan bahosiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologik zo‘riqishning oldini olishda emotsional intellektni rivojlantirish muhim psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. Emotsional intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional intellekti rivojlangan o‘quvchilar murakkab vaziyatlarda hissiyotlarini nazorat qila oladilar, stressli holatlarga nisbatan bardoshlilik ko‘rsatadilar hamda ijtimoiy munosabatlarni samarali yo‘lga qo‘yadilar. Shu bois ta‘lim muassasalarida emotsional savodxonlikni rivojlantirishga qaratilgan treninglar va mashg‘ulotlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik zo‘riqishni oldini olishning yana bir muhim mexanizmi stressga bardoshlilikni shakllantirishdir. Stressga bardoshlilik insonning qiyin vaziyatlarga moslashish va ularni samarali yengib o‘tish qobiliyatidir. Bunday qobiliyatni rivojlantirish uchun o‘quvchilarga muammolarni hal qilish strategiyalarini o‘rgatish, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash zarur. Amaliy mashg‘ulotlar, psixologik treninglar va rivojlantiruvchi dasturlar bu borada samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Ta‘lim jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish ham psixologik zo‘riqishning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi samimiy munosabatlar, adolatli baholash tizimi, o‘zaro hurmat va hamkorlikka asoslangan ta‘lim muhiti o‘quvchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. O‘quvchi o‘z fikrini erkin ifoda eta oladigan, xatolaridan qo‘rqmaydigan va qo‘llab-quvvatlanadigan muhitda o‘zini xavfsiz his qiladi. Bu esa psixologik zo‘riqish darajasining kamayishiga xizmat qiladi. Psixologik profilaktika ishlari ham zo‘riqish holatlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Profilaktika o‘quvchilarda ruhiy muammolar paydo bo‘lishidan oldin ularning sabablarini aniqlash va bartaraf etishga qaratilgan faoliyatni

o‘z ichiga oladi. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan diagnostik tadqiqotlar, individual suhbatlar, psixologik maslahatlar va guruhiiy treninglar o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam nazorat qilish imkonini beradi. Bunday tadbirlar orqali xavf guruhiga kiruvchi o‘quvchilar aniqlanib, ularga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatiladi. Psixologik zo‘riqishni kamaytirishda relaksatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish usullaridan foydalanish ham samarali hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, muskul relaksatsiyasi, meditatsiya elementlari, autogen mashqlar va ijobiiy tasavvur texnikalari o‘quvchilarning hissiy zo‘riqishini kamaytirishga yordam beradi. Ushbu usullar asab tizimini tinchlantiradi, diqqatni jamlashni yaxshilaydi va emotsional muvozanatni tiklaydi.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi ham o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish, virtual muloqotning ustunligi va internetdagi salbiy axborotlar psixologik zo‘riqishning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois o‘quvchilarda raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish va real hayotdagi ijtimoiy faollikni qo‘llab-quvvatlash zarur. Ta’lim jarayonida psixologik zo‘riqishning oldini olish pedagoglar, ota-onalar va maktab psixologlarining hamkorlikdagi faoliyatini talab etadi. Ushbu hamkorlik asosida o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularga psixologik yordam ko‘rsatish, sog‘lom ta’lim muhitini yaratish va emotsional qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish mumkin. Natijada o‘quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi, ta’lim motivatsiyasi oshadi va ularning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi. Shunday qilib, psixologik zo‘riqishning oldini olishga qaratilgan psixologik mexanizmlar o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash, stressga chidamliligini oshirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur mexanizmlarning amaliyotga samarali tatbiq etilishi sog‘lom, faol va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir.

Xulosa

Ta’lim jarayonida o‘quvchilarda psixologik zo‘riqish holatlarining yuzaga kelishi bugungi kunda dolzarb psixologik-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. O‘quv yuklamalarining ortishi, imtihon va baholash jarayonlari, oilaviy muhitdagi muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’siri o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatmoqda. Psixologik zo‘riqishning uzoq davom etishi esa o‘quvchilarning bilim olish faoliyati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va umumiiy psixologik salomatligiga salbiy ta’sir etishi mumkin. Tadqiqotlar va ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, psixologik zo‘riqishning oldini olishda emotsional intellektni rivojlantirish, stressga bardoshlilikni shakllantirish, o‘z-o‘zini boshqarish

ko'nikmalarini takomillashtirish, ijobiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash hamda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi asosida olib boriladigan profilaktik va korreksion ishlar o'quvchilarning ruhiy farovonligini ta'minlashda samarali natijalar beradi. Shuningdek, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish, o'quvchilarning psixologik holatini muntazam monitoring qilish, stress omillarini erta aniqlash va ularga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O'quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan psixologik treninglar, maslahatlar va rivojlantiruvchi dasturlar ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida o'quvchilarda psixologik zo'riqishni oldini olishning psixologik mexanizmlarini samarali qo'llash nafaqat ularning ruhiy salomatligini saqlashga, balki ta'lim sifatini oshirish, o'quv motivatsiyasini kuchaytirish va barkamol shaxsni shakllantirishga ham xizmat qiladi. Shu bois o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan tizimli va kompleks yondashuvni ta'lim amaliyotiga keng joriy etish zamon talabi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.