

TA'LIM JARAYONIDA PSIXOLOGIK FAROVONLIKNI TA'MINLASH VA RUHIY ZO'RIQISHLARNI KAMAYTIRISH STRATEGIYALARI

To'xtayeva Dilnoza Salohiddin qizi
Jondor tumani 14-maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash hamda ruhiy zo'riqishlarni kamaytirishning psixologik-pedagogik strategiyalari yoritilgan. Psixologik farovonlik ta'lim sifati, shaxsning barkamol rivojlanishi va o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi muhim omillardan biridir. Maqolada ruhiy zo'riqishlarning kelib chiqish sabablari, ularning salbiy oqibatlari va zamonaviy profilaktik hamda korreksion yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, ruhiy zo'riqish, stress, ta'lim jarayoni, emotsional barqarorlik, psixologik xizmat, motivatsiya, profilaktika, psixologik salomatlik, o'quvchi.

KIRISH

Ta'lim jarayonining samaradorligi nafaqat bilim berish sifati, balki o'quvchilarning psixologik farovonligi bilan ham uzviy bog'liqdir. Psixologik farovonlik insonning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, emotsiyalarini boshqara olishi, ijtimoiy munosabatlarni samarali yo'lga qo'yishi va hayotdagi qiyinchiliklarga moslasha olish qobiliyatini ifodalaydi. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quv yuklamasining ortishi, axborot oqimining ko'payishi va ijtimoiy bosim ruhiy zo'riqishlarning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Ruhiy zo'riqishlarning asosiy omillari qatoriga yuqori o'quv yuklamasi, nazorat ishlari va imtihonlar bilan bog'liq xavotir, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, raqamli texnologiyalardan me'yorida ortiq foydalanish hamda dam olishning yetarli emasligi kiradi. Bunday omillar o'quvchilarning diqqatini jamlashiga, o'zlashtirishiga va emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida psixologik farovonlikni ta'minlash va ruhiy zo'riqishlarni (stress) kamaytirish uchun o'quv muhitini ijobiylashtirish, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llash va vaqtni to'g'ri taqsimlash strategiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlarini va ruhiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Quyida ta'lim muassasalarida qo'llash mumkin bo'lgan eng samarali strategiyalar keltirilgan:

1. Psixologik xavfsiz muhitni yaratish

Qo'rquvsiz muhit: Xatolarni o'rganish jarayonining tabiiy qismi deb bilish. O'quvchi xato qilganda tanqid qilish emas, balki to'g'ri yo'nalishni ko'rsatish.

Empatiya va hurmat: O'qituvchi va o'quvchi o'rtasida ishonchli munosabatlarni o'rnatish. Har bir shaxsning fikrini hurmat qilish.

Emotsional intellektni rivojlantirish: Dars jarayonida o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatish.

2. Ruhiy zo'riqlashlarni (stress) kamaytirish mexanizmlari

Tanaffus va harakat: Darslar davomida qisqa (masalan, \5\ daqiqalik) jismoniy mashqlar yoki nafas olish gimnastikasini tashkil qilish.

Vaqtni to'g'ri boshqarish (\(Time-management\)): O'quvchilarga topshiriqlarni bajarish uchun real vaqt belgilash. Katta hajmdagi loyihalarni kichik bosqichlarga bo'lib chiqish.

Individual yondashuv: Har bir o'quvchining psixologik xususiyatlari va o'zlashtirish sur'atini inobatga olish.

3. Motivatsiyani oshirish va baholash tizimi

Shakllantiruvchi baholash: O'quvchilarni faqat raqobatchilikka emas, balki shaxsiy o'sishga yo'naltirish. Faqatgina yakuniy natijani emas, balki harakatni ham rag'batlantirish.

Gamifikatsiya (o'yinlashtirish): Ta'lim jarayoniga o'yin elementlarini kiritish o'quv jarayonini qiziqarli qiladi va charchoqni oladi.

Maqsad qo'yish: O'quvchilarga erishish mumkin bo'lgan qisqa muddatli maqsadlarni belgilashga yordam berish.

4. O'qituvchilarning psixologik salomatligi

Tükenmişlik (Burnout) profilaktikasi: O'qituvchilarning o'zlari ham doimiy stress holatida bo'lishlari mumkin, shuning uchun ularga psixologik yordam va dam olish imkoniyatlarini yaratish.

Kasbiy rivojlanish: Stressni boshqarish va zamonaviy psixologik texnologiyalar bo'yicha treninglarda ishtirok etish.

Ta'lim tizimida ushbu strategiyalarning tatbiq etilishi o'quvchilarning nafaqat bilim olish darajasini oshiradi, balki ularning jamiyatda sog'lom va muvozanatli shaxs bo'lib shakllanishiga zamin yaratadi.

Psixologik farovonlikni ta'minlashning muhim strategiyalaridan biri ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratishdir. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonch va samimiy muloqot o'quvchilarning o'zini xavfsiz va qadrlangan his etishiga yordam beradi. Ijobiy psixologik muhit esa motivatsiyani oshiradi va ruhiy zo'riqlashlarni kamaytiradi. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim strategiya hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish usullari, relaksatsiya, meditatsiya va vaqtni to'g'ri rejalashtirish o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Bunday mashg'ulotlarni maktab psixologi tomonidan muntazam tashkil etish samarali natijalar beradi.

Psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish ruhiy zo‘riqlashlarning oldini olishda alohida ahamiyatga ega. Psixolog tomonidan o‘tkaziladigan diagnostika, individual maslahatlar, psixokorreksion mashg‘ulotlar va guruhiiy treninglar o‘quvchilarning psixologik muammolarini erta aniqlash hamda ularni bartaraf etishga xizmat qiladi.

Oila va ta‘lim muassasasining hamkorligi psixologik farovonlikni ta‘minlashning muhim shartidir. Ota-onalarning farzandlarini qo‘llab-quvvatlashi, ularning hissiy holatiga e‘tibor qaratishi va maktab bilan muntazam hamkorlik qilishi o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Shuningdek, o‘quvchilarning sport, san‘at, kitobxonlik va ijodiy faoliyatga jalb etilishi ularning emotsional holatini yaxshilaydi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi. Hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, tanqidiy fikrlash, muammolarni hal qilish va muloqot madaniyatini shakllantirish ham psixologik farovonlikni ta‘minlashning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Ruhiy zo‘riqlash insonning psixik va emotsional holatida yuzaga keladigan ichki taranglik bo‘lib, u uzoq vaqt davom etganda stress, xavotir, tushkunlik, hissiy charchoq hamda psixologik muvozanatning buzilishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, ta‘lim jarayonida o‘quvchilar turli psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar ta‘sirida ruhiy bosimni boshdan kechiradilar. Mazkur holat ularning bilim olish sifati, o‘quv motivatsiyasi, xulq-atvori va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli ta‘lim muassasalarida ruhiy zo‘riqlashlarning kelib chiqish sabablarini chuqur tahlil qilish hamda ularni bartaraf etishning samarali usullarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta‘lim jarayonida ruhiy zo‘riqlashni keltirib chiqaruvchi asosiy omillardan biri o‘quv yuklamasining me‘yordan ortiq bo‘lishidir. Uy vazifalarining ko‘pligi, dars mashg‘ulotlarining zichligi, qisqa muddat ichida katta hajmdagi ma‘lumotlarni o‘zlashtirish zarurati o‘quvchilarda jismoniy va ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Natijada diqqatning pasayishi, tez charchash, o‘qishga nisbatan qiziqishning susayishi va o‘zlashtirish darajasining kamayishi kuzatiladi. Bunday holatlar uzoq davom etsa, o‘quvchilarda emotsional zo‘riqlash va surunkali stress shakllanishi mumkin.

Imtihonlar, nazorat ishlari va baholash tizimi ham o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli darajada ta‘sir ko‘rsatadi. Yuqori natija ko‘rsatishga bo‘lgan intilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish hamda atrofda gilarining kutgan natijalarini oqlash istagi ayrim o‘quvchilarda kuchli xavotir hissini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, o‘ziga bo‘lgan ishonchi past, hissiy jihatdan ta‘sirchan yoki mukammallikka intiluvchi o‘quvchilar bunday vaziyatlarda ruhiy bosimni yanada kuchli his qiladilar. Bu esa ularning bilimni to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qiladi.

Oiladagi psixologik muhit ham o‘quvchilarning ruhiy barqarorligiga bevosita ta‘sir etuvchi muhim omillardan biridir. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, oilaviy kelishmovchiliklar, bolaning fikr va his-tuyg‘ulariga befarqlik yoki aksincha, haddan

tashqari talabchanlik bolada xavotir, qo'rquv va ishonchsizlik hissini kuchaytiradi. Oilada mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va o'zaro hurmat muhitining mavjudligi esa bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlab, ruhiy zo'riqlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Tengdoshlar bilan bo'ladigan munosabatlar ham o'quvchilarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jamoaga moslasha olmaslik, do'stlar bilan nizolar, kamsitish, masxara qilish, bullying va ijtimoiy chetlashtirish holatlari o'quvchilarda yolg'izlik, tushkunlik, o'ziga nisbatan salbiy munosabat hamda doimiy xavotir hissini yuzaga keltiradi. Bunday vaziyatlar nafaqat o'quv faoliyatiga, balki bolaning shaxs sifatida rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ruhiy zo'riqlarni kuchaytiruvchi yana bir muhim omil — ichki motivatsiyaning pasayishi va muvaffaqiyatsizlik hissining shakllanishidir. O'z imkoniyatlarini past baholaydigan, o'ziga ishonchi yetarli bo'lmagan yoki tez-tez muvaffaqiyatsizlikka uchraydigan o'quvchilarda umidsizlik, tushkunlik va befarqlik holatlari yuzaga keladi. Natijada ular o'qishga bo'lgan qiziqishini yo'qotishi, yangi vazifalarni bajarishdan cho'chishi hamda ijtimoiy faolligining pasayishi kuzatiladi.

Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi ham o'quvchilarning ruhiy salomatligiga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Raqamli qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlardan me'yordan ortiq foydalanish uyqu rejimining buzilishi, diqqatning susayishi, hissiy charchoq va ruhiy zo'riqlarning ortishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, internet tarmog'idagi salbiy axborotlar, virtual muloqotga haddan tashqari berilish va o'zini boshqalar bilan taqqoslash odati ham o'quvchilarda emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin.

Ruhiy zo'riqlarning oldini olishda ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O'qituvchi va ota-onalarning qo'llab-quvvatlovchi, mehribon hamda tushunishga asoslangan munosabati o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, emotsional barqarorligini oshiradi va stressga chidamliligini rivojlantiradi. Ta'lim jarayonida har bir o'quvchining individual xususiyatlarini inobatga olish, ularning qiziqish va ehtiyojlariga mos yondashuvni qo'llash ruhiy salomatlikni saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Psixologik profilaktika ishlari ham ruhiy zo'riqlarning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, sport mashg'ulotlari, ijodiy faoliyat, art-terapiya, musiqa terapiyasi va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning hissiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan psixodagnostik tadqiqotlar, individual va guruh konsultatsiyalari hamda profilaktik suhbatlar o'quvchilarda mavjud psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishda muhim o'rin tutadi.

O'quvchilarning psixologik barqarorligi ularning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi, sog'lom shaxs sifatida shakllanishi hamda kelgusidagi hayotiy muvaffaqiyatlarining muhim omillaridan biridir. Shu bois ta'lim muassasalari, ota-onalar va maktab psixologlarining o'zaro hamkorligi asosida qulay psixologik muhitni yaratish, ruhiy zo'riqlashlarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillarni o'z vaqtida aniqlash va kompleks psixologik yondashuv asosida profilaktik ishlarni olib borish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bunday yondashuv o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional farovonligini ta'minlash hamda ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida psixologik farovonlikni ta'minlash va ruhiy zo'riqlashlarni kamaytirish ta'lim sifatini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Sog'lom psixologik muhit yaratish, psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda oila va ta'lim muassasasi hamkorligini kuchaytirish o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Psixologik jihatdan sog'lom va emotsional barqaror o'quvchilar esa ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishish hamda jamiyatda faol va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Hans Selye. The Stress of Life. – New York, 1956.
6. Martin Seligman. Flourish. – New York, 2011.
7. World Health Organization. Mental Health in Schools. – Geneva, 2022.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.