

O'QUVCHILARDA EMOTSIONAL ZO'RIQISH HOLATLARINI ANIQLASH VA KORREKSIYA QILISHNING INTERFAOL USULLARI

Kazakbaeva Gulziba Allamuratovna

Qoraqalpog'iston Respublikasi

Xo'jayli tumani 12-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarining yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda aniqlash va korreksiya qilish usullari tahlil qilingan. Bolalik davrida uchraydigan stress, xavotir, qo'rquv, hissiy beqarorlik va ruhiy zo'riqishlarning bola shaxsiyati rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Shuningdek, emotsional zo'riqish holatlarini erta aniqlashda psixologik kuzatish, suhbat, diagnostik metodikalar va psixologik testlarning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada o'quvchilarning emotsional holatini me'yorlashtirish, psixologik salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga qaratilgan korreksion ishlarning samarali usullari, jumladan, o'yin terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, muloqot treninglari hamda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: emotsional zo'riqish, o'quvchilar psixologiyasi, stress, xavotir, qo'rquv, hissiy holat, psixologik diagnostika, psixologik korreksiya, o'yin terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.

Kirish

Jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o'zgarishlar o'quvchilar ruhiyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ta'lim yuklamalarining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, axborot oqimining haddan tashqari ko'payishi hamda turli stress omillari o'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Natijada o'quvchilarda xavotir, qo'rquv, asabiylik, tajovuzkorlik, tushkunlik va hissiy beqarorlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Emotsional zo'riqish insonning ruhiy va jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha yuk tushishi natijasida yuzaga keladigan psixologik holat bo'lib, u o'quvchilarning kundalik faoliyati, o'qishdagi muvaffaqiyati, tengdoshlari bilan munosabatlari va umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bolalik davrida emotsional zo'riqishlarning uzoq davom etishi shaxsning psixik rivojlanishiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va ijtimoiy moslashuviga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli bunday holatlarni o'z vaqtida aniqlash va samarali psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilarda emotsional zo'riqish turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Ayrim o'quvchilarda bu holat yig'loqilik, tortinchoqlik, qo'rquv yoki xavotirning kuchayishi bilan ifodalansa, boshqalarida tajovuzkorlik, jahldorlik, muloqotdan qochish yoki o'quv faoliyatiga qiziqishning pasayishi orqali namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda esa emotsional zo'riqish uyqu buzilishlari, ishtahaning o'zgarishi, tez charchash yoki turli psixosomatik belgilar orqali kuzatiladi. Shu bois ushbu holatlarni aniqlashda bolaning xulq-atvori, hissiy kechinmalari va ijtimoiy munosabatlarini kompleks o'rganish zarur hisoblanadi.

Psixologik diagnostika emotsional zo'riqish holatlarini aniqlashning muhim vositasi hisoblanadi. Kuzatish, suhbat, so'rovnoma, test metodikalari va proyektiv usullar yordamida bolaning emotsional holati, ichki kechinmalari va muammolari haqida muhim ma'lumotlar olish mumkin. Olingan natijalar asosida individual yoki guruhviy korreksion dasturlar ishlab chiqiladi. Bu esa o'quvchilarning hissiy holatini me'yorlashtirish va psixologik farovonligini ta'minlash imkonini beradi.

Emotsional zo'riqishlarni korreksiya qilishda zamonaviy psixologiyada turli metod va texnologiyalardan foydalaniladi. Xususan, o'yin terapiyasi, art-terapiya, ertak terapiyasi, relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar hamda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yuqori samaradorlikka ega. Ushbu usullar o'quvchilarning ichki hissiyotlarini erkin ifodalashiga, salbiy kechinmalarni kamaytirishga, stressga chidamlilikni oshirishga va emotsional muvozanatni tiklashga yordam beradi. O'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarini bartaraf etishda oila va maktabning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar tomonidan ko'rsatiladigan mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va tushunish bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Pedagoglar esa ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish va ularga psixologik jihatdan ko'mak berish orqali emotsional muammolarning oldini olishlari mumkin.

Asosiy qism

Bolaning ruhiy salomatligi uning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatlari, o'quv faoliyati va shaxs sifatida kamol topishida muhim omil hisoblanadi. Biroq zamonaviy hayot sur'ati, turli ijtimoiy va psixologik omillar o'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Emotsional zo'riqish bolaning ruhiy muvozanatining buzilishi, hissiy kuchlanishning ortishi va psixologik noqulaylik holatining yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi. O'quvchilarda emotsional zo'riqishning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillar turlicha bo'lishi mumkin. Oiladagi nosog'lom psixologik muhit, ota-onalar o'rtasidagi nizolar, bolaga nisbatan e'tiborning yetishmasligi yoki haddan tashqari talabchanlik emotsional zo'riqishning asosiy sabablaridan biridir. Bundan tashqari, maktabdagi o'quv yuklamalari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, yangi muhitga

moslashish muammolari ham bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayrim hollarda internet va ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish, axborotlarning haddan tashqari ko'pligi ham o'quvchilarda hissiy charchoq va zo'riqishni keltirib chiqaradi. Emotsional zo'riqish holatlari o'quvchilarda turli belgilar orqali namoyon bo'ladi. Ushbu belgilar emotsional, xulq-atvoriy va fiziologik ko'rinishlarda kuzatilishi mumkin. Emotsional belgilar qatoriga xavotirning kuchayishi, qo'rquv, asabiylik, yig'loqilik, tushkun kayfiyat va hissiy beqarorlik kiradi. Xulq-atvoriy belgilar esa tajovuzkorlik, injiqlik, muloqotdan qochish, o'qishga qiziqishning pasayishi, diqqatning tarqoqlashuvi va faollikning kamayishi bilan ifodalanadi. Fiziologik belgilar sifatida uyqu buzilishi, ishtahaning pasayishi yoki ortishi, tez charchash, bosh og'rig'i va turli psixosomatik holatlar namoyon bo'lishi mumkin.

O'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarini aniqlashda psixologik diagnostika muhim o'rin tutadi. Diagnostika jarayoni bolaning hissiy holatini chuqur o'rganish va muammoning asl sabablarini aniqlashga xizmat qiladi. Psixologik kuzatish usuli bolaning tabiiy sharoitdagi xulq-atvori va hissiy reaksiyalarini baholash imkonini beradi. Suhbat metodi yordamida bolaning ichki kechinmalari, qo'rquvlari va tashvishlari haqida ma'lumot olish mumkin. Shuningdek, so'rovnomalar, psixologik testlar va proyektiv metodikalar bolaning emotsional holatini baholashda samarali vosita hisoblanadi. Diagnostika natijalari asosida individual psixologik yordam dasturlari ishlab chiqiladi. o'quvchilarda emotsional zo'riqishni korreksiya qilishda o'yin terapiyasi eng samarali usullardan biri hisoblanadi. O'yin o'quvchilar uchun tabiiy faoliyat turi bo'lib, ular o'z his-tuyg'ularini va ichki kechinmalarini aynan o'yin orqali ifodalaydilar. Psixolog tomonidan tashkil etilgan maxsus o'yinlar bolaning ichki ziddiyatlarini aniqlash, hissiy zo'riqishni kamaytirish va ijobiy emotsiyalarni shakllantirishga yordam beradi. O'yin terapiyasi bolaning muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va stress omillariga moslashuvchanligini kuchaytiradi. Art-terapiya ham emotsional zo'riqishni bartaraf etishda keng qo'llaniladigan metodlardan biridir. Rasm chizish, bo'yash, loy bilan ishlash, kollaj tayyorlash kabi ijodiy faoliyat turlari o'quvchilarning ichki hissiyotlarini erkin ifodalash imkonini beradi. Art-terapiya jarayonida bola o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashda qiynalsa ham, tasviriy vositalar yordamida o'z kechinmalarini namoyon qila oladi. Bu esa ruhiy yengillik hosil qilib, hissiy taranglikning kamayishiga xizmat qiladi.

Emotsional zo'riqishlarni korreksiya qilishda relaksatsiya mashqlari va nafas olish texnikalari ham muhim ahamiyatga ega. Chuqur va ritmik nafas olish mashqlari organizmning fiziologik holatini me'yorlashtiradi, mushaklardagi taranglikni kamaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Relaksatsiya mashqlari o'quvchilarda o'z hissiyotlarini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Bunday

mashqlar muntazam ravishda qo'llanilganda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik darajasi ortadi.

Shuningdek, ertak terapiyasi o'quvchilar bilan ishlashda samarali psixokorreksion usullardan biri hisoblanadi. Ertaklar orqali bola o'ziga yaqin bo'lgan qahramonlar misolida turli muammolarni tushunadi va ularga yechim topishni o'rganadi. Ertak terapiyasi bolaning tasavvurini rivojlantiradi, ijobiy fikrlashni shakllantiradi hamda hissiy kechinmalarni yumshatishga yordam beradi. Bu metod ayniqsa maktabgacha va kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilan ishlashda samarali natija beradi. o'quvchilarda emotsional zo'riqishlarni bartaraf etishda ota-onalar va pedagoglarning roli alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar bolaning hissiy ehtiyojlariga e'tibor berishlari, uni tinglashlari va qo'llab-quvvatlashlari zarur. Oiladagi mehr-oqibat, o'zaro hurmat va ishonch muhiti bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Pedagoglar esa ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularda ijobiy motivatsiya va sog'lom psixologik muhitni shakllantirishlari lozim. Oila, maktab va psixolog hamkorligi emotsional zo'riqishlarning oldini olish va korreksiya qilishning eng muhim shartlaridan biridir. Umuman olganda, o'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarini aniqlash va korreksiya qilish murakkab, ammo muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda erta diagnostika, individual yondashuv va zamonaviy psixokorreksion metodlardan foydalanish bolaning emotsional farovonligini ta'minlashga, uning shaxs sifatida sog'lom rivojlanishiga va jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuviga xizmat qiladi. Shu bois o'quvchilar ruhiy salomatligini muhofaza qilish va ularda emotsional barqarorlikni shakllantirish psixologik-pedagogik faoliyatning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlari zamonaviy jamiyatda tobora dolzarb psixologik muammolardan biriga aylanib bormoqda. Ushbu holatlar bolaning ruhiy salomatligi, o'quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va shaxs sifatida rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Emotsional zo'riqishning uzoq davom etishi xavotir, qo'rquv, tajovuzkorlik, tushkunlik, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli bunday holatlarni o'z vaqtida aniqlash va samarali korreksion ishlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda emotsional zo'riqishlarning yuzaga kelishida oilaviy muhit, ta'lim jarayoni, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda turli stress omillari muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun bolaning hissiy holatini baholashda uning yashash va rivojlanish muhiti kompleks tarzda o'rganilishi zarur. Psixologik kuzatish, suhbat, test metodikalari va boshqa diagnostik usullar emotsional zo'riqish belgilarini erta aniqlash imkonini beradi.

O'quvchilarda emotsional zo'riqishni korreksiya qilishda o'yin terapiyasi, art-terapiya, ertak terapiyasi, relaksatsiya mashqlari va psixologik treninglar kabi zamonaviy usullar yuqori samaradorlikka ega. Ushbu metodlar o'quvchilarning ichki kechinmalarini erkin ifodalashiga, salbiy hissiyotlardan xalos bo'lishiga, emotsional barqarorlikni shakllantirishiga va stressga chidamliligini oshirishiga yordam beradi. Korreksion ishlarning samaradorligi bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish va unga mos yondashuvni tanlash bilan chambarchas bog'liq. Shuningdek, o'quvchilar bilan olib boriladigan psixologik ishlar faqat mutaxassis faoliyati bilan cheklanib qolmasligi kerak. Ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining hamkorligi bolaning emotsional farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Oilada mehr-muhabbat, ishonch va qo'llab-quvvatlash muhitining mavjudligi, ta'lim muassasasida esa ijobiy psixologik iqlimning yaratilishi o'quvchilarning hissiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Demak, o'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarini aniqlash va korreksiya qilish ularning psixologik salomatligini saqlash, barkamol rivojlanishini ta'minlash va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladigan muhim psixologik-pedagogik vazifadir. Emotsional jihatdan sog'lom bola o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi, atrofdagilar bilan samarali munosabatlar o'rnatadi va jamiyat hayotida faol ishtirok etadi. Shu bois o'quvchilar ruhiy salomatligini muhofaza qilish hamda emotsional zo'riqishlarning oldini olish va bartaraf etishga qaratilgan ishlarni tizimli ravishda amalga oshirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri 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. o'quvchilar 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.