

## TA'LIM JARAYONIDA RUHIY ZO'RIQISHLARNI YUZAGA KELISHIGA SABAB BO'LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

*Abilova Dilafruz Xusanboy qizi*  
*Namangan viloyati Yangi Namangan*  
*tumani 59-umumta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim jarayonida ruhiy zo'riqishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar, ularning o'quvchilar ruhiy holatiga ta'siri hamda oldini olish usullari yoritiladi. Shuningdek, stress va emotsional zo'riqishlarning ta'lim samaradorligiga ta'siri tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** ruhiy zo'riqish, stress, ta'lim jarayoni, psixologik omillar, o'quvchi, emotsional holat, motivatsiya, psixologik yordam.

### KIRISH

Ta'lim jarayoni o'quvchilarning bilim olishi va shaxs sifatida rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Biroq ayrim holatlarda o'quv yuklamasining ortishi va psixologik bosimlar ruhiy zo'riqishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ruhiy zo'riqish insonning emotsional va psixik holatida paydo bo'ladigan ichki taranglikdir. U uzoq davom etganda stress, xavotir va tushkunlik holatlariga olib kelishi mumkin. Ta'lim jarayonida ruhiy zo'riqishlarning asosiy sabablaridan biri — o'quv yuklamasining haddan tashqari ko'pligidir. Vazifalarning ortishi va yuqori talablar o'quvchilarda charchoqni kuchaytiradi. Shuningdek, imtihonlar va baholash tizimi ham o'quvchilarda xavotir va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, o'ziga ishonchi past bo'lgan o'quvchilar ruhiy bosimni kuchliroq his qiladilar.

Oiladagi nosog'lom psixologik muhit ham ruhiy zo'riqishga ta'sir ko'rsatadi. Ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki e'tiborsizligi bolaning emotsional holatini izdan chiqarishi mumkin. Tengdoshlar bilan munosabatdagi nizolar, bullying va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ham stress holatlarining kuchayishiga sabab bo'ladi. Psixologik jihatdan motivatsiyaning pasayishi va muvaffaqiyatsizlik hissi ham ruhiy zo'riqishni kuchaytiruvchi omillardan biridir. O'quvchi o'z imkoniyatiga ishonmasa, ichki tushkunlik yuzaga keladi. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ham ruhiy charchoq va diqqatning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ruhiy zo'riqishlarning oldini olishda sog'lom psixologik muhit yaratish muhimdir. O'qituvchi va ota-onaning qo'llab-quvvatlovchi munosabati o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Psixologik treninglar, dam olish mashqlari, sport va ijodiy faoliyatlar stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan profilaktik ishlar ham muhim ahamiyatga ega. Ta'lim jarayonida ruhiy zo'riqishlarning yuzaga kelishi turli psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq bo'lib, ularni kamaytirishda kompleks psixologik yondashuv zarur hisoblanadi. oemotsional holatlar, muhit.

O'quvchilarning psixologik barqarorligi ularning o'qish samaradorligi, jamiyatga moslashishi va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib yetishishida katta ahamiyatga ega. Biroq, ta'lim jarayoni davomida bolalar va o'smirlar ko'plab qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu qiyinchiliklar akademik bosim, tengdoshlar bilan munosabat, oilaviy muammolar, o'qituvchilar bilan bo'lgan o'zaro munosabatlar kabi turli omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Aynan shu sababli, maktab muhitida psixologik xizmat faoliyatini yo'lga qo'yish zarurati ortib bormoqda.

Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularni stress holatlaridan chiqarish va zo'riqishlarning oldini olish uchun samarali usullarni qo'llaydi. Uning asosiy maqsadi – o'quvchilarning psixologik muammolarini aniqlash, ular bilan individual va guruh shaklida ishlash, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik qilib, ta'lim muhitini yanada qulay va xavfsiz qilishdan iborat. B.G. Ananov, K.K. Platonov, F.Y. Vasilyuk kabi olimlar stressning psixologik jihatlarini tadqiq etganlar. Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo'lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stress — eustress deb nomlanadi. Zero, ko'p miqdordagi, ta'siri kuchli va uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi hamda shaxs faoliyatida sezilarli o'zgarishlarni vujudga keltiradi.

Xususan, yuzaga kelgan distress holati o'zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Zero, u o'quvchilarning intellektual faoliyatida bir qancha o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu holatda diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e'tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi kuzatiladi. Bu esa o'z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga, natijada o'qish samaradorligining keskin pasayishiga olib keladi. Bundan tashqari, distress holati xotira jarayonlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada esda saqlash va saqlangan ma'lumotni qayta esga tushirish qiyinlashadi.

Distress holati insonning psixik muvozanatini buzibgina qolmasdan, uning fiziologik tizimlarida ham sezilarli alomatlar bilan namoyon bo'ladi. Stress vaziyatida organizmning yurak-qon tomir, nerv, hazm, nafas va endokrin tizimlarida bir qancha o'zgarishlar kuzatiladi. Jumladan:

- qon bosimining ortishi — gipertoniya;
- yurak urishining tezlashuvi — taxikardiya;
- hazm tizimidagi o'zgarishlar, ishtahasizlik — anoreksiya;
- oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi;

- nafas harakatlaridagi o'zgarishlar;
- asabiy odatlar (qo'llarning titrashi, qaltirash, ko'z qovoqlarining uchishi, barmoqlarni qirsillatish);
- uyquning buzilishi kabilar kuzatiladi.

Stressli vaziyatga sabab bo'luvchi omillarni va stress holatiga o'quvchilarning munosabatini aniqlash maqsadida psixodiagnostik so'rovnoma (A.O.Proxorov metodikasi) o'tkazildi. Ushbu metodika asosida psixodiagnostika jarayoniga 30 nafar o'quvchi jalb qilindi. Natijalarga ko'ra, o'quvchilarda xavotirlanish hissining yuqoriligi aniqlangan. Bu esa ularda xavotirlanish hissini kamaytirish uchun maxsus treninglar tashkil etish, motivatsion suhbatlar o'tkazish va psixoprofilaktik usullarni qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, ayrim o'quvchilarda zararli odatlarga moyillik va ular bilan kurashishdagi qiyinchiliklar kuzatilgan. Bu holatda ularga zararli odatlarning salbiy oqibatlarini tushuntirish, ruhiy qo'llab-quvvatlash hamda psixokorreksion usullarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Keltirib o'tilgan stressning salbiy ta'sirlari hamda diagnostik tahlillar stressga moyillikni prognoz qilish, psixodiagnostikasini amalga oshirish va natijalarga asoslangan korreksion hamda profilaktik ishlarni tashkil etish muhim ekanligini ta'kidlaydi. Uzoq muddat davom etuvchi ekstremal holatlar va distress ta'siri organizmda turli fiziologik tizimlar faoliyatining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Distressning salbiy oqibatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yurak-qon tomir kasalliklari;
- nerv tizimi kasalliklari;
- hazm tizimidagi kasalliklar va boshqalar.

Psixodiagnostik tahlil natijalari psixokorreksion va psixoterapevtik ishlarni tashkil etish zaruratini yuzaga keltiradi. Aks holda, jiddiy kasalliklarning rivojlanish ehtimoli ortadi. Shu sababli, bunday holatlarga moyil bo'lgan o'quvchilarni oldindan aniqlash va ular bilan profilaktik ishlarni olib borish muhimdir.

Stress psixologiyasi va psixofiziologiyasi bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borgan olim Y.V.Shcherbatyx o'z asarlarida shaxsning stressga bo'lgan munosabati, stress holatiga chidamliligi, moyilligi va stress vaziyatida o'zini boshqara olish darajasini aniqlashning bir qator usullarini keltirib o'tadi. Jumladan:

- bir xil stress omillaridan foydalanish orqali shaxsda stress jarayonining kechish tarzini va chidamlilik darajasini prognoz qilish;
- laboratoriya sharoitida o'lgangan sinov stressorlaridan foydalanish (stimullar bilan ta'sirlashga asoslangan).

Stress holatidagi reaksiyalarni prognoz qilish va to'g'ri diagnostika qilish katta ilmiy hamda amaliy ahamiyatga ega. Diagnostik tahlillar yordamida psixoemotsional va ekstremal vaziyatlarda o'z boshqaruvini yo'qotishi mumkin bo'lgan o'quvchilarni

oldindan aniqlash mumkin bo'лади. Bu esa psixik va fiziologik buzilishlarning oldini olish imkonini beradi.

Distressni kamaytirishda jismoniy faollik, ayniqsa sport bilan shug'ullanish, yaqin insonlar bilan muloqot qilish, yoqtirgan mashg'ulotlar bilan band bo'lish, badiiy filmlar tomosha qilish, sayr va sayohatlarga chiqish foydali hisoblanadi. Shuningdek, kun tartibiga rioya qilish, sog'lom ovqatlanish va o'ziga vaqt ajratish insonni salbiy stress ta'sirlaridan himoya qiladi.

Psixoemotsional holatlarning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlarini kamaytirish va buning oldini olish choralarini ishlab chiqish va hayotga keng tatbiq etish masalasini ko'ndalang qo'ymoqda. Inson hayotida yuzga keluvchi psixoemotsional holatlar ichida stressing o'rni o'zgachadir. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishhonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini taxmin qilish mumkin. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bu stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda. Stress -so'zi inglizcha so'zdan kelib chiqib - "zoriqish", "keskinlik", "bosim" -ma'nolarni bildiradi. Stress tushunchasini birinchi bo'lib Kanadalik fiziolog Gans Selye fanga olib kirgan.U stressing shaxs faoliyatiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini va stress vaziyatida moslashuv(adaptatsiya) jarayonlarini tadqiq etgan. G.Selye stressga sabab bo'luvchi omillarni - stressorlar nomi ostida birlashtirgan.

### **XULOSA**

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, maktab psixologi ushbu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchilarning ruhiy zo'riqishini erta aniqlash, stressni kamaytirish bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda sog'lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

Shu sababli, maktabda psixologik xizmatni takomillashtirish va ruhiy zo'riqishlarni oldini olishga yo'naltirilgan dasturlarni joriy etish bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. T. : Toshkent-2010.
2. Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi".Magistrlik dissertatsiyasi, Andij on-2017.
3. G' oziyev.E.G'.Umumiy psixologiya. T. : -2003.
4. Ziyonet