

BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA PSIXOLOGIK ZO‘RIQISHNI KAMAYTIRISHNING PEDAGOGIK USULLARI

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti

Shahnoza Abduhamidova Abduhakim qizi

Boshlang‘ich ta‘lim yo‘nalishi, 4-bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida uchraydigan psixologik zo‘riqish holatlari, ularning kelib chiqish omillari hamda ushbu muammoni bartaraf etishning samarali pedagogik usullari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Boshlang‘ich ta‘lim bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim bosqich bo‘lib, aynan shu davrda o‘quvchilarning psixologik barqarorligi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuvi shakllanadi. Shu bois ta‘lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishni aniqlash va bartaraf etish pedagogika va psixologiyadagi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Maqolada psixologik zo‘riqish tushunchasining nazariy asoslari, uning boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalar psixologiyasiga ta‘siri va o‘quv faoliyatidagi namoyon bo‘lish shakllari ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, psixologik zo‘riqishning o‘quvchilarning kognitiv faoliyati, diqqat barqarorligi, xotira jarayonlari va emotsional holatiga ko‘rsatadigan ta‘siri tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Boshlang‘ich ta‘lim, psixologik zo‘riqish, pedagogik yondashuv, o‘quv yuklamasi, emotsional barqarorlik, kognitiv faoliyat, psixologik muhit, interfaol pedagogik metodlar, shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim, o‘quvchi rivojlanishi.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически анализируются случаи психологического стресса у учащихся начальных классов, факторы его возникновения, а также эффективные педагогические методы устранения этой проблемы. Начальное образование является важным этапом формирования личности ребёнка, именно в этот период формируются психологическая устойчивость, эмоциональное состояние и социальная адаптация учащихся. В связи

с этим выявление и устранение психологического стресса, возникающего в процессе обучения, считается одной из актуальных проблем педагогики и психологии. В статье на основе научных источников освещаются теоретические основы понятия психологического стресса, его влияние на психологию детей младшего школьного возраста и формы проявления в учебной деятельности. Также анализируется влияние психологического стресса на познавательную деятельность учащихся, устойчивость внимания, процессы памяти и эмоциональное состояние.

Ключевые слова: Начальное образование, психологический стресс, педагогический подход, учебная нагрузка, эмоциональная стабильность, познавательная деятельность, психологическая среда, интерактивные педагогические методы, личностно-ориентированное образование, развитие учащихся.

Abstract This article provides a scientific and theoretical analysis of psychological stress cases among primary school students, the factors causing it, and effective pedagogical methods for resolving this issue. Primary education is a crucial stage in the formation of a child's personality, during which students develop psychological stability, emotional well-being, and social adaptation. Therefore, identifying and eliminating psychological stress that arises in the learning process is one of the pressing problems in pedagogy and psychology. The article covers the theoretical foundations of the concept of psychological stress, its impact on the psychology of primary school-age children, and the forms of its manifestation in educational activities, based on scientific sources. It also analyzes the influence of psychological stress on students' cognitive activity, attention stability, memory processes, and emotional state.

Keywords: Primary education, psychological stress, pedagogical approach, educational load, emotional stability, cognitive activity, psychological environment, interactive pedagogical methods, person-oriented education, student development.

Tadqiqot obyekti: Umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinf o'quvchilarida ta'lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish holatlari.

Tadqiqot predmeti: Boshlang'ich sinf o'quvchilarida psixologik zo'riqishni kamaytirishda qo'llaniladigan pedagogik metodlar, interfaol ta'lim texnologiyalari hamda pedagogik-psixologik yondashuvlarning mazmuni va samaradorligi.

Hozirgi kunda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish jarayonida o'quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning psixologik salomatligini ta'minlash ham muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichi bolaning shaxs sifatida shakllanishi, uning intellektual rivojlanishi hamda emotsional barqarorligi shakllanadigan muhim davr hisoblanadi. Shu sababli boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik holatini o'rganish hamda ta'lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik zo'riqish holatlarining oldini olish masalasi pedagogika va psixologiya fanlari doirasida dolzarb ilmiy muammo sifatida qaralmoqda.

Ta'lim jarayonida o'quv yuklamasining ortishi, o'qituvchi va ota-onalar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar, sinfdagi ijtimoiy-psixologik muhit hamda o'quvchilarning individual psixologik xususiyatlari ayrim hollarda psixologik zo'riqish holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Bunday holatlar o'quvchilarning kognitiv faoliyatiga, diqqat barqarorligiga, emotsional holatiga hamda o'quv faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishi pasayishi, charchoq, asabiylik yoki psixologik noqulaylik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Shu bois boshlang'ich sinf o'quvchilarida psixologik zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan pedagogik usullarni ishlab chiqish va ta'lim jarayoniga tatbiq etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida psixologik zo'riqishning kelib chiqish omillari hamda uni kamaytirishga qaratilgan pedagogik usullar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, ta'lim jarayonida pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi orqali o'quvchilarning psixologik salomatligini ta'minlash imkoniyatlari yoritiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida psixologik zo'riqish ta'lim jarayonining murakkabligi, ijtimoiy moslashuv davri hamda yosh xususiyatlari bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Ushbu bosqichda bola yangi o'quv muhitiga kiradi, intizomiy

talablar bilan tanishadi hamda bilim olish jarayonida ma'lum mas'uliyatni his qila boshlaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik zo'riqish o'quvchilarning kognitiv jarayonlariga bevosita ta'sir qiladi: diqqatning barqarorligi pasayishi, xotira jarayonlarining susayishi hamda o'quv motivatsiyasining kamayishi kuzatiladi. Bu esa o'quv samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik zo'riqishni kamaytirishda bir qator pedagogik usullar samarali hisoblanadi. Avvalo, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalarini qo'llash muhimdir. Ushbu yondashuv har bir o'quvchining individual psixologik va intellektual imkoniyatlarini hisobga oladi. Natijada o'quvchi o'zini erkin his qiladi va ta'lim jarayoniga faol jalb etiladi.

Ikkinchi muhim vosita – interfaol pedagogik metodlardan foydalanishdir. Guruhli ishlash, muammoli ta'lim, suhbat va loyiha asosida o'qitish kabi metodlar o'quvchilarning muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi, emotsional holatini ijobiy tomonga o'zgartiradi va darsni qiziqarli shaklda tashkil etishga yordam beradi.

Uchinchi samarali usul – o'yin texnologiyalarini qo'llashdir. Boshlang'ich sinf yoshiga xos bo'lgan o'yin faoliyati orqali stress darajasi kamayadi, o'quv motivatsiyasi oshadi. Bundan tashqari, qisqa dam olish mashqlari, psixologik trening elementlari va relaksatsiya usullari ham ruhiy zo'riqishni bartaraf etishga xizmat qiladi.

Pedagogning kommunikativ kompetensiyasi va empatik yondashuvi alohida ahamiyatga ega. O'qituvchi o'quvchilar bilan ijobiy muloqot o'rnatishi, ularni rag'batlantirishi va qo'llab-quvvatlashi lozim. Empatik yondashuv qulay psixologik muhit yaratishda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, maktab va oila o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash psixologik zo'riqishning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalarga bolalarning yosh va psixologik xususiyatlari haqida tushuntirish ishlari olib borish, talablarni muvozanatlashtirish zarur. Oila va ta'lim muassasasi o'rtasidagi uzviy hamkorlik o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv o'quvchilarning emotsional barqarorligini oshiradi va psixologik bosim darajasini sezilarli

kamaytiradi. Interfaol metodlar, xususan guruhli ish, muammoli ta'lim va o'yin texnologiyalari o'quvchilarning kognitiv faolligini oshirishi va stress holatini pasaytirishi aniqlandi. Pedagogning empatik yondashuvi va oila-maktab hamkorligi esa qulay psixologik muhitni shakllantirishda hal qiluvchi omil bo'lib chiqdi.

Xulosa. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida psixologik zo'riqish ta'lim jarayonining muhim va dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu yosh davrida bolalarning emotsional barqarorligi va psixologik holati ularning o'quv faoliyati samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ta'lim jarayonini tashkil etishda o'quvchilarning yosh va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar asosida psixologik zo'riqishni kamaytirishda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalari, interfaol pedagogik metodlar hamda o'yin elementlaridan foydalanish samarali natija berishi aniqlandi. Mazkur usullar o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi, diqqat va xotira jarayonlarini faollashtiradi hamda emotsional bosim darajasini kamaytiradi. O'qituvchining kommunikativ kompetensiyasi va empatik yondashuvi qulay psixologik muhit yaratishda muhim omil ekanligi qayd etildi. Shuningdek, maktab va oila o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash psixologik zo'riqishning oldini olishda muhim pedagogik mexanizm hisoblanadi.

Umuman olganda, boshlang'ich sinf o'quvchilarida psixologik zo'riqishni kamaytirish kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash, individual yondashuvni amalga oshirish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish orqali o'quvchilarning sog'lom emotsional rivojlanishini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2019.
3. Tolipov O'., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. – Toshkent, 2016.

4. Shoumarov G'.B. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent, 2017.
5. Yusupov M. Pedagogika asoslari. – Toshkent, 2020.
6. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2015.
7. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni. – Toshkent, 2020.
8. Umumiy o‘rta ta’lim davlat ta’lim standarti. – Toshkent, 2022.
9. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991.