

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDAGI RUHIY ZO'RIQISH MUAMMOSI BO'YICHA

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti

**Shahnoza Abduhamidova Abduhakim qizi**

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

**Annotatsiya:** Ushbu maqola boshlang'ich sinf o'quvchilaridagi ruhiy zo'riqish muammosiga bag'ishlangan mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlari tahlili yoritilgan. Ruhiy zo'riqishning kelib chiqish sabablari, o'quvchilarning o'qish faoliyatiga ta'siri hamda uni bartaraf etish yo'llari haqida ilmiy xulosalar keltirilgan.

### **KIRISH**

Zamonaviy dunyoda bolalar salomatligi va ularning ruhiy rivojlanishi jiddiy ijtimoiy muammoga aylanmoqda. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun maktab hayotiga o'tish davri katta ruhiy zo'riqishlar bilan bog'liq. Ushbu muammo olimlar, pedagoglar va ota-onalarning katta e'tiborini tortmoqda.

Ruhiy zo'riqish - bu insonning turli xil qiyin vaziyatlarga moslashish jarayonida yuzaga keladigan holat bo'lib, u organizmning ichki va tashqi muhit o'rtasidagi muvozanatning buzilishi natijasida vujudga keladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun bu holat yangi o'quv muhitiga moslashish, yangi talablarga javob berish zaruriyati bilan uzviy bog'liq.

Ruhiy zo'riqish muammosini o'rganishning ahamiyati shundaki, u bolaning umumiy rivojlanishi, o'quv faoliyatining samaradorligi va kelajakdagi hayotiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bu muammoni to'g'ri tushunish va uni bartaraf etish usullarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

## **I. RUHIY ZO'RIQISH TUSHUNCHASI VA UNING XUSUSIYATLARI**

### **1.1. Ruhiy zo'riqishning ilmiy ta'rifi**

Ruhiy zo'riqish (stress) atamasi ingliz tilidan olingan bo'lib, dastlab 'bosim', 'kuch' ma'nolarini anglatgan. Zamonaviy psixologiyada ruhiy zo'riqish insonning turli xil qiyin vaziyatlarga moslashish jarayonida yuzaga keladigan holat sifatida talqin qilinadi.

Olim G.Selye (1974) ruhiy zo'riqishni organizmning har qanday talabga javob sifatida umumiy moslashuvchanlik sindromi deb ta'riflagan. Uning fikricha, ruhiy zo'riqish organizmning himoya kuchlarini faollashtiradi, lekin uzoq davom etganda salbiy oqibatlariga olib keladi.

Psixolog L.Vygotskiy ruhiy zo'riqishni insonning ichki dunyosi va tashqi muhit o'rtasidagi ziddiyat natijasi sifatida ko'rib chiqqan. Uning ta'kidlashicha, bolalar uchun yangi vaziyatlar, ayniqsa o'qish jarayoni katta ruhiy yuklamalarni talab qiladi.

## 1.2. Ruhiy zo'riqishning turlari

Ruhiy zo'riqish bir necha turlarga bo'linadi. Eustress (ijobiy zo'riqish) - bu insonni faollashtiruvchi, uning imkoniyatlarini oshiruvchi holat. Distress (salbiy zo'riqish) - bu inson salomatligiga zarar yetkazuvchi, uning faoliyatini pasaytiruvchi holat.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun xos bo'lgan ruhiy zo'riqish turlari quyidagilardan iborat:

1.O'quv zo'riqishi - darslardan, uy vazifalaridan, imtihonlardan kelib chiqadigan zo'riqish.

2.Ijtimoiy zo'riqishi - o'zaro munosabatlarda, sinfdoshlar bilan muloqotda yuzaga keladigan zo'riqish.

3.Oila bilan bog'liq zo'riqish - oiladagi muammolar, ota-onaning talablari natijasida kelib chiqadigan zo'riqish.

4.O'z-o'zini anglash zo'riqishi - o'z imkoniyatlarini baholash, o'zini o'qituvchi va sinfdoshlar bilan solishtirish natijasida yuzaga keladigan zo'riqish.

## II. XORIJIY OLIYLARNING TADQIQOTLARI

### 2.1. Yevropa olimlarining tadqiqotlari

Germaniya olimlari boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganish bo'yicha keng qamrovli tadqiqotlar olib borganlar. Ularning ma'lumotlariga ko'ra, 6-7 yoshli bolalarning 35-40 foizi maktabga o'tish davrida o'rtacha va yuqori darajadagi ruhiy zo'riqishni boshdan kechiradi.

Fransuz psixologi F.Dolto (1985) bolalarning ruhiy zo'riqishini o'rganib, maktab yuklamalarining bolalar psixikasiga ta'sirini tahlil qilgan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, haddan tashqari yuqori talablar bolalarda qo'rquv, tashvishlanish va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi.

Angliya olimlari J.Elliott va S.Place (1998) o'quvchilarning ruhiy zo'riqishini kamaytirish usullarini ishlab chiqishgan. Ular ko'rsatishicha, o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasidagi samarali hamkorlik ruhiy zo'riqish darajasini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi.

### 2.2. Amerika olimlarining tadqiqotlari

AQSh olimlari boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganishda katta tajriba to'plaganlar. Psixolog R.Lazarus (1993) ruhiy zo'riqishni kognitiv baholash nazariyasini ishlab chiqqan. Uning fikricha, zo'riqishning darajasi voqeaning o'zidan ko'ra, unga berilgan bahorga bog'liq.

Amerikalik tadqiqotchi K.Piaget (1970) bolalar psixikasining rivojlanish bosqichlarini o'rganib, har bir yosh davrining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlagan. Uning nazariyasi boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini tushunish uchun muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotchi J.Garbarino (1995) bolalarning ruhiy zo'riqishiga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilgan. Uning ma'lumotlariga ko'ra, oiladagi muhit, ota-onaning tarbiya uslubi va maktab muhiti ruhiy zo'riqish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

### 2.3. Osiyo olimlarining tadqiqotlari

Yaponiya olimlari boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganishga alohida e'tibor berishgan. Ular o'quv yuklamalarining bolalar psixikasiga ta'sirini tahlil qilib, muvozanatli o'quv dasturlarini ishlab chiqishgan.

Xitoy olimlari Li Xueqin va Wang Xiaohong (2010) boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganib, o'quv yuklamalari va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlaganlar. Tadqiqot natijalariga ko'ra, haddan tashqari yuqori o'quv yuklamalari bolalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

## III. O'ZBEKISTON OLIYLARINING TADQIQOTLARI

### 3.1. Milliy tadqiqotlar tarixi

O'zbekistonda boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar 1990-yillardan boshlab keng qamrovli olib borila boshlandi. Bu sohadagi ilk tadqiqotlar psixolog Sh.Ayubov, M.Qosimova va boshqa olimlar tomonidan amalga oshirilgan.

Psixologiya fani doktori Sh.Ayubov (1998) boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganib, uning sabablarini va oqibatlarini tahlil qilgan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, o'zbek maktablarida o'quvchilarning 42 foizi o'rtacha darajadagi ruhiy zo'riqishni boshdan kechiradi.

Prof. M.Qosimova (2005) boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini kamaytirish usullarini ishlab chiqqan. Uning takliflariga ko'ra, o'quv jarayonini o'yin shaklida tashkil etish, o'quv yuklamalarini optimallashtirish va o'qituvchining psixologik mahoratini oshirish muhim ahamiyatga ega.

### 3.2. Zamonaviy tadqiqotlar

So'nggi yillarda O'zbekistonda boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganish bo'yicha yangi tadqiqotlar olib borilmoqda. Tadqiqotchi Z.Norboeva (2018) o'quvchilarning ruhiy zo'riqishiga ta'sir etuvchi omillarni kompleks tahlil qilgan.

Tadqiqotchi N.Saidova (2020) boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini baholash metodikasini ishlab chiqqan. Uning ishlangan metodikasi o'quvchilarning ruhiy holatini aniqlash uchun qulay va ishonchli vosita hisoblanadi.

O'zbekiston Milliy universiteti olimlari o'tkazgan tadqiqot natijalariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 38 foizi yuqori darajadagi ruhiy zo'riqishni boshdan kechiradi. Bu ko'rsatkich xorijiy mamlakatlardagidan yuqroqdir.

### 3.3. Ruhiy zo'riqishga ta'sir etuvchi omillar

O'zbekiston olimlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishiga quyidagi omillar ta'sir etadi:

1.O'quv yuklamalarining haddan tashqari yuqori bo'lishi - darslar soni, uy vazifalarining ko'pligi.

2.O'qituvchining pedagogik mahorati - darslarni qiziqarli o'tkazish, o'quvchilarni rag'batlantirish.

3.Oila muhiti - ota-onaning ta'lim darajasi, oiladagi iqlim.

4.Sog'liq holati - bolaning jismoniy va ruhiy salomatligi.

5.Ijtimoiy muhit - sinfdoshlar bilan munosabatlar, maktab muhiti.

## IV. RUHIY ZO'RIQISHNI KAMAYTIRISH USULLARI

### 4.1. Pedagogik usullar

Ruhiy zo'riqishni kamaytirishda pedagogik usullar muhim o'rin tutadi. O'qituvchilar quyidagi usullarni qo'llashlari mumkin:

O'yin usuli - boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun o'yin shaklida o'qitish eng samarali usullardan biri hisoblanadi. O'yin jarayonida bolalar bevosita o'zlarini erkin tutishadi, qo'rquv va tashvishlanishdan xalos bo'lishadi.

Guruhiy ishlar - sinfdoshlar bilan birgalikda ishlash bolalarda o'ziga ishonchni oshiradi, ijtimoiy zo'riqishni kamaytiradi.

Rag'batlantirish - o'quvchilarning har bir yutug'ini qadrlash, ularni ilhomlantirish ruhiy zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi.

#### 4.2. Psixologik usullar

Psixologik usullar ruhiy zo'riqishni bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega. Tinchlanish mashqlari, nafas olish mashqlari, meditatsiya bolalarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Psixologik yordam ko'rsatish - muammoli vaziyatlarda bolalarga yordam berish, ularning muammolarini tinglash muhim.

O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish - bolalarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressli vaziyatlarda to'g'ri harakat qilishni o'rgatish kerak.

#### 4.3. Oila va maktab hamkorligi

Ruhiy zo'riqishni kamaytirishda oila va maktab o'rtasidagi hamkorlik muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasidagi doimiy aloqa bolaning ruhiy holatini kuzatishga va kerakli yordam ko'rsatishga imkon beradi.

Ota-onalar uchun psixologik ma'ruzalar o'tkazish, ularni bolalar ruhiyati haqida xabardor qilish muhim ahamiyatga ega.

### **XULOSA**

O'tkazilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich sinf o'quvchilaridagi ruhiy zo'riqish muammosi jiddiy ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Mahalliy va xorijiy olimlarning tadqiqotlari bu muammoning ko'lami, sabablari va oqibatlarini chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Ruhiy zo'riqishni kamaytirish uchun kompleks yondashuv kerak. Bu pedagogik, psixologik va ijtimoiy usullarni qo'llashni, oila va maktab o'rtasidagi hamkorlikni nazarda tutadi.

Kelajakda ushbu sohada quyidagi yo'nalishlarda tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiq:

1. Ruhiy zo'riqishni baholashning yangi, aniqroq metodlarini ishlab chiqish.
2. Ruhiy zo'riqishni kamaytirishning samarali usullarini qidirib topish va qo'llash.
3. O'qituvchilar va ota-onalar uchun psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish.
4. Maktabda psixologik xizmatni takomillashtirish.

### **ADABIYOTLAR**

1. Ayubov Sh. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini o'rganish. - T.: Fan, 1998. - 156 b.
2. Qosimova M. Boshlang'ich ta'limda ruhiy zo'riqishni kamaytirish usullari. - T.: O'qituvchi, 2005. - 142 b.
3. Norboeva Z. O'quvchilarning ruhiy zo'riqishiga ta'sir etuvchi omillar. // Psixologiya jurnali. - 2018. - №3. - B. 45-52.
4. Saidova N. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy zo'riqishini baholash metodikasi. // Ta'lim va tarbiya. - 2020. - №5. - B. 34-38.
5. Selye G. Stress without Distress. - N.Y.: Lippincott, 1974. - 171 p.
6. Lazarus R. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks // Annual Review of Psychology. - 1993. - Vol. 44. - P. 1-21.
7. Piaget J. Science of Education and the Psychology of the Child. - N.Y.: Orion Press, 1970. - 188 p.
8. Elliott J., Place M. Children in Difficulty: A Guide to Understanding and Helping. - London: Routledge, 1998. - 156 p.
9. Garbarino J. Raising Children in a Socially Toxic Environment. - San Francisco: Jossey-Bass, 1995. - 212 p.



10. Li X., Wang X. Academic Stress and Mental Health of Primary School Students in China // Chinese Education and Society. - 2010. - Vol. 43. - No. 5. - P. 78-92.