Maktab o‘quvchilarida uchraydigan muammolarni bartaraf etishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati

Muxamadova Saodat Sadriddinovna
Buxoro viloyati Kogon shahar 2- maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarida uchraydigan psixologik, ijtimoiy va emotsional muammolar hamda ularni bartaraf etishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda stress, xavotir, agressivlik, o‘ziga ishonchsizlik va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq muammolarni aniqlash hamda ularni psixodiagnostika, psixokorreksiya, trening va motivatsion metodlar orqali hal etish masalalari tahlil qilingan. Maqolada maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onalar hamkorligining o‘quvchi shaxsini rivojlantirishdagi o‘rni ham ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Maktab o‘quvchilari, psixologik muammo, emotsional holat, psixologik yordam, psixodiagnostika, psixokorreksiya, stress, xavotir, agressivlik, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, kommunikativ ko‘nikma, trening, pedagogik yondashuv, maktab psixologi, hamkorlik

Ta’lim tizimida maktab o‘quvchilarining psixologik holati va ularning ruhiy salomatligini saqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayotning tezkorligi, axborot oqimining kuchayishi, oilaviy muhitdagi o‘zgarishlar va ijtimoiy bosimlar o‘quvchilarning psixikasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada ayrim o‘quvchilarda stress, xavotir, agressivlik, o‘ziga ishonchsizlik, tushkunlik va kommunikativ qiyinchiliklar kabi muammolar yuzaga kelmoqda. Bu holatlar nafaqat bolaning o‘qish faoliyatiga, balki uning shaxs sifatida shakllanishiga ham salbiy ta’sir qiladi. Maktab o‘quvchilarida uchraydigan muammolar turli omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Eng avvalo, oilaviy muhit bolaning ruhiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Oiladagi nizolar, ota-onalarning befarqligi, farzandga yetarli e’tibor bermaslik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday vaziyatda bola o‘zini yolg‘iz his qiladi, ichki xavotiri ortadi va bu uning xulq-atvorida namoyon bo‘la boshlaydi. Ayrim o‘quvchilar agressiv bo‘lib qolsa, boshqalari tortinchoq va tushkun holatga tushib qoladi. Shuningdek, maktab muhiti ham o‘quvchi psixologiyasiga katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, baholashdagi adolatsizlik hissi yoki sinfdoshlar tomonidan kamsitilish bolaning ruhiy holatini izdan chiqarishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida tengdoshlar fikri juda muhim bo‘lgani sababli, ijtimoiy rad etilish yoki masxara qilinish bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Bu esa uning darslarga qiziqmasligiga, jamoaga qo‘shila olmasligiga va hatto maktabdan sovib ketishiga olib keladi.

Zamonaviy texnologiyalar va internetning ta’siri ham maktab o‘quvchilari hayotida muhim omillardan biri bo‘lib qolmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanish, virtual olamdagi salbiy axborotlar, internet o‘yinlariga qaramlik o‘quvchilarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘plab o‘quvchilar real hayotdagi muammolardan qochish uchun virtual dunyoga berilib ketadi. Natijada ularda diqqatning pasayishi, asabiylashish, uyqu buzilishi va ijtimoiy faollikning kamayishi kuzatiladi.

Maktab yoshidagi bolalarda uchraydigan muammolar faqat tashqi xatti-harakatlar bilan cheklanmaydi. Ayrim bolalar o‘z muammolarini ichida yashiradi va bu holat vaqt o‘tishi bilan jiddiy psixologik muammolarga sabab bo‘lishi mumkin. Masalan, ichki tushkunlik, doimiy xavotir yoki o‘zini keraksiz his qilish holatlari bolaning ruhiy barqarorligini zaiflashtiradi. Shu sababli o‘quvchilarning psixologik holatini o‘z vaqtida aniqlash va ularga yordam ko‘rsatish muhim hisoblanadi.

Bu jarayonda maktab psixologining roli juda katta. Psixolog o‘quvchilarning individual xususiyatlarini o‘rganib, ularda uchrayotgan muammolar sabablarini aniqlashi kerak. Buning uchun kuzatish, suhbat, psixologik testlar va diagnostik metodlardan foydalaniladi. Eng muhimi, psixolog o‘quvchiga nisbatan

samimiy va ishonchli munosabat o‘rnatishi zarur. Chunki bola o‘zini tushunadigan insonni topgandagina ichki muammolarini ochib bera oladi. Maktab o‘quvchilarida uchraydigan psixologik muammolarni samarali bartaraf etish avvalo ularni to‘g‘ri aniqlash va chuqur o‘rganishdan boshlanadi. Har bir bolaning xarakteri, hissiyoti, qiziqishi va hayotiy tajribasi turlicha bo‘lgani sababli, ularning muammolari ham bir xil bo‘lmaydi. Shu bois maktab psixologi faoliyatida psixologik diagnostika muhim o‘rin egallaydi. Diagnostika yordamida o‘quvchilarning emotsional holati, xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va ichki kechinmalari o‘rganiladi hamda mavjud muammolarning asl sabablari aniqlanadi.

Ko‘plab hollarda o‘quvchilarda kuzatilayotgan salbiy holatlar tashqi belgilar sifatida namoyon bo‘ladi. Masalan, ayrim bolalarda agressivlik, jahl, intizomsizlik yoki darslarga qiziqmaslik kuzatilsa, boshqalarda tortinchoqlik, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va yolg‘izlik hissi kuchli bo‘lishi mumkin. Agar psixolog bu holatlarning ichki sabablarini aniqlamasdan faqat tashqi xatti-harakatlarni baholasa, muammoni hal qilish qiyinlashadi. Shu sababli psixologik diagnostika bolaning ruhiy dunyosini tushunishga xizmat qiluvchi muhim jarayon hisoblanadi. Psixologik diagnostika jarayonida kuzatish metodi keng qo‘llaniladi. Kuzatish orqali o‘quvchining sinfdagi faolligi, tengdoshlar bilan muloqoti, o‘qituvchilarga munosabati va hissiy reaksiyalari o‘rganiladi. Ayrim o‘quvchilar o‘z muammolarini yashirishga harakat qilishi mumkin, biroq ularning kundalik faoliyatidagi xatti-harakatlari orqali ichki kechinmalarini sezish mumkin bo‘ladi. Shu sababli tabiiy sharoitdagi kuzatish psixolog uchun muhim ma’lumot manbai hisoblanadi.

Suhbat metodi ham diagnostikaning samarali shakllaridan biridir. Psixolog o‘quvchi bilan individual suhbat olib borib, uning qiziqishlari, qo‘rquvlari, oilaviy muhiti va tengdoshlar bilan munosabati haqida ma’lumot oladi. Suhbat davomida bolaning o‘zini erkin his qilishi juda muhimdir. Chunki samimiy va ishonchli muhit yaratilgandagina o‘quvchi o‘z muammolarini ochiq ifoda eta oladi. Psixologning muloyimligi, sabr-toqati va empatiyasi bu jarayonda katta ahamiyatga ega. Zamonaviy psixologiyada turli test metodikalari ham keng qo‘llanilmoqda. Stress darajasini aniqlash, xavotir holatini baholash, kommunikativ qobiliyatlarni o‘rganish yoki agressivlikni tahlil qilishga qaratilgan testlar o‘quvchi shaxsini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Bundan tashqari, proyektiv metodlar, jumladan rasm chizish texnikalari ham samarali natija beradi. Bola chizgan rasmlar orqali uning hissiy holati, qo‘rquvlari va ichki kechinmalarini aniqlash mumkin bo‘ladi. Psixologik diagnostika faqat o‘quvchining o‘zi bilan ishlash bilan cheklanib qolmaydi. Bu jarayonda ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlik qilish ham muhim hisoblanadi. Chunki bola uyda va maktabda turlicha xulq namoyon qilishi mumkin. Ota-onalar bilan suhbat orqali oiladagi psixologik muhit, tarbiya usullari va bolaning kundalik hayoti haqida muhim ma’lumotlar olinadi. O‘qituvchilarning kuzatuvlari esa o‘quvchining jamoadagi holatini aniqlashga yordam beradi.

Diagnostika natijalari asosida psixolog individual yondashuvni ishlab chiqadi. Chunki har bir bolaning muammosi o‘ziga xos bo‘lib, ularga bir xil usulni qo‘llash kutilgan natijani bermaydi. Ayrim bolalarda motivatsiyani oshirish zarur bo‘lsa, boshqalarda emotsional qo‘llab-quvvatlash yoki kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish talab etiladi. Shu sababli diagnostika psixologik yordamning eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Maktab o‘quvchilarida uchraydigan psixologik muammolarni samarali hal etishda psixologik yondashuvlarning o‘rni juda katta. Chunki har bir o‘quvchi individual shaxs sifatida turli ehtiyojlar, his-tuyg‘ular va tajribaga ega bo‘ladi. Shu sababli muammolarni bartaraf etishda yagona standart usul emas, balki moslashuvchan va kompleks psixologik yondashuv talab etiladi. Psixologik yordamning asosiy maqsadi o‘quvchining ichki muvozanatini tiklash, ijobiy xulq-atvorni shakllantirish va uning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashdan iboratdir. Zamonaviy psixologiyada keng qo‘llaniladigan usullardan biri psixokorreksiya hisoblanadi. Psixokorreksiya jarayoni o‘quvchining xulq-atvori, emotsional holati va shaxsiy sifatlarini ijobiy tomonga o‘zgartirishga qaratilgan. Bu jarayonda psixolog o‘quvchining salbiy odatlarini asta-sekinlik bilan ijobiy odatlarga almashtirish ustida ishlaydi. Masalan, agressiv xulqni kamaytirish, o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash kabi maqsadlar qo‘yiladi.

Trening mashg‘ulotlari ham psixologik yondashuvning samarali shakllaridan biridir. Guruhiy treninglar orqali o‘quvchilarda muloqot ko‘nikmalari, jamoada ishlash qobiliyati va emotsional nazorat rivojlantiriladi. Ayniqsa, konfliktli vaziyatlarda o‘zini tutish, boshqalarni tinglash va murosaga kelish ko‘nikmalarini shakllantirishda treninglar juda foydali hisoblanadi. Rolli o‘yinlar va vaziyatli mashqlar o‘quvchilarga real hayotiy holatlarni tahlil qilish va to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rgatadi. Art-terapiya ham o‘quvchilardagi ichki muammolarni bartaraf etishda samarali metodlardan biri hisoblanadi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, musiqa yoki ijodiy faoliyat orqali bola o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etadi. Ko‘pincha o‘quvchilar og‘zaki tarzda o‘z muammolarini ayta olmasligi mumkin, biroq ijodiy faoliyat orqali ularning ichki kechinmalari ochiladi. Psixolog bu jarayonni tahlil qilib, o‘quvchining emotsional holatini aniqlaydi va tegishli psixologik yordamni tashkil etadi.

Relaksatsiya va stressni kamaytirish texnikalari ham muhim o‘rin tutadi. Nafas olish mashqlari, musiqali tinchlantirish, psixogimnastika va meditatsion usullar o‘quvchilarning asab tizimini barqarorlashtirishga yordam beradi. Bu usullar ayniqsa xavotir va ruhiy zo‘riqish darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar uchun juda samarali hisoblanadi. Muntazam relaksatsiya mashqlari o‘quvchilarda ijobiy kayfiyat va ichki barqarorlikni shakllantiradi. Motivatsion yondashuv ham psixologik yordamning muhim tarkibiy qismidir. Ko‘plab o‘quvchilarda o‘ziga ishonchsizlik va o‘qishga nisbatan qiziqishning pasayishi kuzatiladi. Psixolog bunday o‘quvchilar bilan individual ishlash orqali ularning kuchli tomonlarini aniqlaydi va rag‘batlantiradi. O‘quvchining kichik yutuqlarini ham e’tirof etish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ijobiy o‘zgarishlarga turtki beradi. Maktab o‘quvchilarida uchraydigan psixologik muammolarni faqatgina bartaraf etish emas, balki ularning oldini olish ham muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan maktab psixologining profilaktik faoliyati ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishda asosiy o‘rin tutadi. Profilaktika ishlari o‘quvchilarda salbiy xulq-atvor, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olishga qaratilgan tizimli faoliyat hisoblanadi. Profilaktik ishlarning asosiy yo‘nalishlaridan biri o‘quvchilarda sog‘lom psixologik rivojlanishni ta’minlashdir. Bunda psixolog turli seminarlar, treninglar, davra suhbatlari va psixologik mashg‘ulotlar tashkil etadi. Ushbu tadbirlar orqali o‘quvchilarga stressni boshqarish, konfliktlarni to‘g‘ri hal qilish, o‘z hissiyotlarini nazorat qilish va ijobiy muloqot ko‘nikmalari o‘rgatiladi. Ayniqsa, hayotiy vaziyatlarga asoslangan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning real hayotga tayyorligini oshiradi.

Profilaktika jarayonida sinf jamoasi bilan ishlash ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilar o‘rtasida do‘stona muhitni shakllantirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish va o‘zaro hurmatni rivojlantirish psixologik barqarorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sinf rahbari bilan hamkorlikda o‘quvchilarning xulq-atvoridagi o‘zgarishlar muntazam kuzatib boriladi va zarur hollarda psixologik yordam ko‘rsatiladi. Ota-onalar bilan hamkorlik profilaktik ishlarning eng muhim yo‘nalishlaridan biridir. Chunki o‘quvchining asosiy tarbiya muhiti oiladir. Agar oilada ijobiy psixologik muhit mavjud bo‘lsa, bolaning muammolarga duch kelish ehtimoli kamayadi. Psixolog ota-onalar uchun maxsus maslahatlar, treninglar va seminarlar tashkil etib, ularga farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish, uni tinglash va tushunish usullarini o‘rgatadi. Bu esa oilaviy tarbiya sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Maktab o‘quvchilarida uchraydigan muammolarni bartaraf etishda psixologik yondashuvlarning samaradorligi ularning tizimli va kompleks qo‘llanilishiga bog‘liqdir. Psixologik yordam jarayonida diagnostika, psixokorreksiya, trening, motivatsion suhbat va profilaktik ishlar o‘zaro uyg‘unlikda olib borilganda ijobiy natijalar yanada sezilarli bo‘ladi. Bu yondashuvlar o‘quvchining nafaqat muammosini hal etadi, balki uning shaxs sifatida rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatadiki, psixologik yondashuvlar to‘g‘ri tashkil etilganda o‘quvchilarda emotsional barqarorlik oshadi, agressivlik darajasi kamayadi va o‘ziga bo‘lgan ishonch mustahkamlanadi. Shuningdek, o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi, tengdoshlar bilan munosabatlari ijobiy tomonga o‘zgaradi hamda o‘qishga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Bu esa ularning umumiy o‘quv faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik yondashuvlarning yana bir muhim natijasi bu o‘quvchilarda o‘zini anglash va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishidir. O‘quvchi

o‘z his-tuyg‘ularini tushuna boshlaydi, ularni nazorat qilishni o‘rganadi va muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishga intiladi. Bu ko‘nikmalar nafaqat maktab davrida, balki kelajak hayotida ham muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Shuningdek, psixologik yondashuvlar o‘qituvchi, ota-ona va psixolog hamkorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu uchlik tizimi samarali ishlaganda o‘quvchiga nisbatan yagona pedagogik va psixologik yondashuv shakllanadi. Natijada tarbiyaviy jarayon yanada izchil va samarali bo‘ladi. Oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlik kuchayishi o‘quvchining muammolarini tez va samarali hal qilish imkonini beradi.

Zamonaviy maktab psixologiyasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik yordam dasturlariga muntazam jalb qilingan o‘quvchilarda ijobiy xulq-atvor erta shakllanadi va deviant xulq holatlari keskin kamayadi. Bu esa ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratilishiga xizmat qiladi. Sog‘lom muhit esa barcha o‘quvchilarning rivojlanishi uchun asosiy omil hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida uchraydigan muammolarni bartaraf etishda psixologik yondashuvlar muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ularning samarali qo‘llanilishi o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va ularni jamiyatga foydali shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Shu bois maktab psixologi faoliyatida zamonaviy psixologik metod va texnologiyalardan foydalanish doimiy ravishda takomillashtirib borilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice-Hall, 1977-yil, 248 p
2. G‘oziev E.G‘. Psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2008-yil, 320 b.
3. Davletshin M.G‘. Umumiy psixologiya va yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2005-yil, 400 bet. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012-yil, 280 b.
4. Nishonova Z.T., Kamilova N.G‘., Abdullayeva D.U. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent, 2019-yil, 350 b.
5. Mahmudov K.M. Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent, 2010-yil, 300 b.
6. Rubinshtein S.L. Osnovы obshchey psixologii. Moskva, 1989-yil, 480 bet.
7. Xolnazarova M.X. Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2015-yil, 270 bet.