Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixologik holati: muammolar va yechimlar

Mamajonov Adhamjon Akramjon o'g'li
Namangan viloyati, Kosonsoy tumani, 5-sonli maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu tezisda zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixologik holatidagi dolzarb muammolar tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar, o'quv yuklamasining ortishi va ijtimoiy muhit bosimi o'quvchilarda kuzatilayotgan psixoemotsional buzilishlarga zamin yaratmoqda. Tezisda ushbu muammolarni aniqlash, oldini olish va bartaraf etishga qaratilgan amaliy yondashuvlar ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: psixologik holat, stress, o'quv yuklamasi, moslashuv, raqamli qaramlik, psixologik yordam, maktab psixologi.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimi tez sur'atlar bilan rivojlanib, yangi texnologiyalar, takomillashtirilgan o'quv dasturlari va raqobatbardosh muhit o'quvchilarga yuqori talablar qo'ymoqda. Biroq ushbu jadal o'zgarishlar fonida o'quvchilarning psixologik sog'lig'iga yetarlicha e'tibor qaratilmayotganligi jiddiy muammo bo'lib qolmoqda. Maktab psixologi sifatida olib borayotgan kuzatuvlarim shuni ko'rsatadiki, hozirgi o'quvchilarning ko'p qismi psixoemotsional zo'riqish, motivatsiya pasayishi va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarini boshdan kechirmoqda.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va Prezidentimiz tomonidan belgilangan ta'lim sohasidagi islohotlar doirasida o'quvchilar psixologik sog'lig'ini muhofaza qilish, sifatli psixologik xizmat ko'rsatish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

ASOSIY MUAMMOLAR TAHLILI

1. O'quv yuklamasidan kelib chiquvchi stress. Maktab o'quvchilarining 60-70 foizi o'quv yili davomida vaqti-vaqti bilan akademik stressni boshidan kechiradi. Imtihonlar, baholash tizimlari, ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan qo'yiladigan yuqori kutilmalar bolalarda tashvish, uyqu buzilishlari va diqqat tarqoqligiga olib kelmoqda. 5-sonli maktabda o'tkazgan diagnostik tekshiruvlarim davomida yuqori sinf o'quvchilarining 43 foizida o'rtacha va yuqori darajadagi test tashvishi aniqlandi.

2. Raqamli texnologiyalar va virtual qaramlik. Smartphone va ijtimoiy tarmoqlarga haddan ziyod bog'liqlik o'quvchilarning real hayotiy muloqot ko'nikmalarini zaiflashtirib, yolg'izlik hissi va o'z-o'zini past baholash sindromini kuchaytirmoqda. Kiberbullying hodisalari esa o'quvchilarning maktabga nisbatan munosabatini salbiy yo'naltirmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 4 soatdan ortiq ekran vaqti boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv rivojlanishni sekinlashtirishga olib keladi.

3. Ijtimoiy moslashuv muammolari. Tengdoshlar guruhida o'z o'rnini topa olmaslik, bullying (zo'ravonlik) holatlari va o'qituvchi-o'quvchi munosabatlaridagi sovuqchilik o'quvchilarning maktabga bo'lgan qiziqishini so'ndirib, maktabdan qochish xatti-harakatlariga undamoqda. Ayniqsa, yangi muhitga ko'chib kelgan yoki o'quv yurti almashtirgan o'quvchilar moslashuv qiyinchiliklarini kuchliroq sezadi.

4. Oilaviy muhit ta'siri. Oilada psixologik zo'ravonlik, ota-onalarning iqtisodiy qiyinchiliklari, bola tarbiyasiga beparvolik yoki aksincha, haddan ziyod qattiqlik ko'rsatish bolalarda ichki qarshilik,

itoatsizlik yoki chuqur depressiv holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Oilaviy muhitning nomutanosibligi maktabdagi o'zlashtirish ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiladi.

5. Kasbiy yo'nalish va kelajakka nisbatan noaniqlik. Yuqori sinf o'quvchilarida kelajak kasbi va o'quv yo'nalishini tanlash bilan bog'liq mavhum tashvishlar psixologik qo'rquv va ekzistensial inqirozga zamin hozirlaydi. Ota-onalarning farzand istaklarini hisobga olmagan holda o'z orzu-umidlarini yuklatishi bu muammoni yanada chuqurlashtiradi.

AMALIY TAVSIYALAR

Mazkur muammolarni hal etish uchun quyidagi yondashuvlarni tavsiya etaman:

— Har bir o'quvchi bilan yilning boshida va oxirida majburiy psixodiagnostik tekshiruv o'tkazish hamda individual psixologik xarita tuzish;

— Ota-onalar bilan muntazam hamkorlik seminarlarini tashkil etib, sog'lom oilaviy muloqot ko'nikmalarini shakllantirish;

— O'qituvchilarni o'quvchilar psixologik holatini erta aniqlash bo'yicha maxsus treninglar bilan ta'minlash;

— Maktabda "Psixologik yordam xonasi" faoliyatini kuchaytirish va o'quvchilarning ixtiyoriy murojaat imkoniyatini kengaytirish;

— Tengdoshlar orasidagi munosabatlarni yaxshilashga yo'naltirilgan gruppaviy treninglar va psixologik mashg'ulotlar tizimini joriy etish;

— Raqamli gigiyena madaniyatini maktab dasturiga integratsiya qilish va ekran vaqtini tartibga solish bo'yicha amaliy ko'nikmalar berish.

XULOSA

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilar psixologik holati ko'p qirrali va o'zaro bog'liq omillar majmuasidan iborat bo'lib, bu sohadagi muammolar o'quvchining nafaqat akademik ko'rsatkichlariga, balki umuman shaxs sifatida shakllanishiga ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Maktab psixologining vazifasi faqat muammolarni bartaraf etish emas, balki avvalo ularning yuzaga kelishining oldini olishdan iboratdir.

Psixologik sog'lom muhit yaratish — bu faqat psixolog yoki muallimning emas, balki butun ta'lim hamjamiyatining: ma'muriyat, o'qituvchilar va ota-onalarning birgalikdagi mas'uliyatidir. Ushbu yo'nalishdagi tizimli va izchil ish o'quvchilarning maktabga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirib, yurt kelajagi bo'lgan barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. — Toshkent, 2020.

2. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebyonka. — Moskva: Smysl, 2004.

3. Nishonova Z.T. Maktab psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2018.

4. Lazarus R. Stress and Emotion: A New Synthesis. — New York: Springer, 1999.

5. Yusupova G.X. O'smirlar psixologiyasi va maktab muhiti. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.