Maktab o‘quvchilarining emotsional zo‘riqishi: stress va xavotirni erta tashxislash hamda psixologik yordam ko‘rsatish usullari

Abduxalilova Shaxlo Nizomovna
Samarqand viloyati Paxtachi tumanidagi 36 umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida uchraydigan emotsional zo‘riqish, stress va xavotir holatlarining kelib chiqish sabablari, ularni erta aniqlash (diagnostika qilish) hamda psixologik yordam ko‘rsatish usullari yoritilgan. Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning ruhiy holati ularning o‘zlashtirishi, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatishi ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologining profilaktik va korreksion faoliyati, zamonaviy psixodiagnostik metodlar hamda stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlar ko‘rib chiqilgan. Maqolada o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so‘zlar: Emotsional zo‘riqish, stress, xavotir, o‘quvchi psixologiyasi, psixodiagnostika, psixologik yordam, maktab psixologi, emotsional barqarorlik, motivatsiya, o‘zlashtirish, ijtimoiy moslashuv, korreksiya, profilaktika, psixologik trening, ta’lim muhiti, ruhiy salomatlik

Maktab o‘quvchilarida emotsional zo‘riqish, stress va xavotir holatlari zamonaviy ta’lim tizimida eng ko‘p uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatlar o‘quvchilarning nafaqat psixik barqarorligiga, balki ularning o‘quv faoliyati samaradorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanish jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional zo‘riqish tushunchasi psixologiyada individning ichki psixologik resurslari va tashqi muhit talablari o‘rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan ruhiy bosim holati sifatida talqin etiladi. Stress va xavotir holatlari o‘quvchilarda turli darajalarda namoyon bo‘lishi mumkin. Ba’zi hollarda bu holat qisqa muddatli psixologik reaksiya sifatida kuzatilsa, boshqa hollarda esa doimiy xarakterga ega bo‘lib, o‘quvchining kundalik faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yuqori sinf o‘quvchilarida o‘quv yuklamasining ortishi, imtihonlarga tayyorgarlik jarayoni, ota-onalar va o‘qituvchilar tomonidan qo‘yiladigan talablar emotsional zo‘riqishning asosiy omillaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Psixologik adabiyotlarda stress tushunchasi ko‘pincha G. Selye tomonidan kiritilgan umumiy moslashuv sindromi bilan bog‘lanadi. Uning fikriga ko‘ra, stress organizmning tashqi yoki ichki stressorlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo‘lib, uch bosqichda kechadi: alarm (ogohlantirish), rezistentlik (qarshilik ko‘rsatish) va charchash bosqichi. Maktab o‘quvchilarida ushbu bosqichlar o‘quv yuklamasi, ijtimoiy bosim va shaxsiy muammolar bilan bevosita bog‘liq holda rivojlanadi.

Xavotir (anksiyete) esa psixologiyada ko‘pincha kelajakda yuz berishi mumkin bo‘lgan noaniq xavf-xatar yoki salbiy holatni oldindan sezish bilan bog‘liq emotsional holat sifatida izohlanadi. O‘quvchilarda xavotir ko‘pincha imtihon oldi holatlari, sinov ishlari, jamoat oldida chiqish qilish yoki o‘zini baholash jarayonlarida kuchayadi. Bu holat kognitiv jarayonlarga ham ta’sir ko‘rsatib, diqqatning pasayishi, xotira susayishi va fikrlash jarayonining sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Emotsional zo‘riqishning kelib chiqishida bir qator psixologik va ijtimoiy omillar muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, oilaviy muhitdagi beqarorlik, ota-onalar bilan munosabatlar, maktabdagi ijtimoiy iqlim, tengdoshlar orasidagi munosabatlar hamda o‘qituvchilarning talabchanlik darajasi ushbu holatning shakllanishiga ta’sir etadi. Bundan tashqari, o‘quvchining shaxsiy xususiyatlari, temperament turi, o‘z-o‘zini baholash darajasi va stressga bardoshlilik ko‘nikmalari ham muhim omil hisoblanadi. Maktab o‘quvchilarida stress va xavotir holatlarining shakllanishi ko‘p omilli murakkab jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Ta’lim muassasasi sharoitida

o‘quvchi doimiy ravishda turli talablar, baholash tizimi, ijtimoiy munosabatlar va o‘zini namoyon etish ehtiyoji bilan to‘qnash keladi. Ushbu jarayonlarning har biri o‘quvchining emotsional holatiga ma’lum darajada bosim o‘tkazishi mumkin.

Stress va xavotirning eng muhim sabablaridan biri bu o‘quv yuklamasining ortib borishi hisoblanadi. Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quv dasturlarining murakkabligi, uy vazifalarining ko‘pligi hamda nazorat va baholash ishlarining tez-tez o‘tkazilishi o‘quvchilarda ruhiy zo‘riqishning kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, yuqori sinf o‘quvchilarida imtihonlarga tayyorgarlik jarayoni doimiy xavotir manbai bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi munosabatlar ham emotsional zo‘riqish darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Agar pedagogik yondashuv haddan tashqari talabchan yoki tanqidiy bo‘lsa, bu o‘quvchida o‘ziga ishonchsizlik va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Aksincha, qo‘llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit o‘quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Oilaviy muhit ham stress va xavotirning muhim manbalaridan biri hisoblanadi. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, bolaga nisbatan haddan tashqari talabchanlik yoki befarqlik o‘quvchining psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ba’zi hollarda ota-onalarning yuqori kutishlari o‘quvchida doimiy bosim hissini shakllantiradi va bu xavotir darajasining oshishiga olib keladi. Tengdoshlar bilan munosabatlar ham maktab psixologik muhitining muhim tarkibiy qismidir. Jamoada qabul qilinmaslik, kamsitilish, ijtimoiy izolatsiya yoki nizoli vaziyatlar o‘quvchilarda emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Ayniqsa o‘smirlik davrida tengdoshlar fikri juda muhim bo‘lib, bu holat o‘quvchining o‘zini baholashiga bevosita ta’sir qiladi.

Bundan tashqari, o‘quvchining individual psixologik xususiyatlari ham stressga moyillik darajasini belgilaydi. Masalan, introvert tipdagi o‘quvchilar ijtimoiy vaziyatlarda tezroq xavotirga tushishi mumkin, past o‘z-o‘zini baholashga ega o‘quvchilarda esa muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish hissi kuchliroq bo‘ladi. Temperament xususiyatlari ham stressga chidamlilik darajasini belgilovchi muhim omillardan biridir. Shunday qilib, maktab muhitida stress va xavotirning shakllanishi birgina sabab bilan emas, balki bir nechta omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Shu bois ushbu muammoni hal etishda kompleks yondashuv, ya’ni pedagogik, psixologik va ijtimoiy chora-tadbirlarning uyg‘unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab o‘quvchilarida stress va xavotir holatlarini erta aniqlash (diagnostika qilish) psixologik xizmatning eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Erta tashxis qo‘yish orqali o‘quvchining emotsional holatidagi o‘zgarishlarni vaqtida aniqlash, ularning chuqurlashib ketishining oldini olish hamda zarur psixologik yordamni to‘g‘ri tashkil etish imkoniyati yaratiladi. Shu sababli maktab psixologi faoliyatida psixodiagnostik metodlar tizimli va ilmiy asosda qo‘llanilishi lozim.

Stress va xavotirni aniqlashda bir nechta psixodiagnostik usullar qo‘llaniladi. Ular orasida so‘rovnomalar, testlar, kuzatuv metodi, suhbat (intervyu) hamda proyektiv metodlar alohida ahamiyatga ega. Ushbu usullar o‘quvchining ichki emotsional holati, psixologik zo‘riqish darajasi va xavotirning namoyon bo‘lish shakllarini aniqlashga yordam beradi. So‘rovnoma va test metodlari eng ko‘p qo‘llaniladigan diagnostik vositalardan biridir. Masalan, Spilberger-Xanin xavotir darajasini aniqlash testi o‘quvchilarda situativ va shaxsiy xavotir darajasini baholash imkonini beradi. Shuningdek, Bekning depressiya va xavotir shkalalari ham o‘quvchilarning emotsional holatini aniqlashda keng qo‘llaniladi. Ushbu testlar natijalari asosida o‘quvchining psixologik holati haqida umumiy xulosa chiqariladi. Kuzatuv metodi esa o‘quvchining kundalik faoliyatdagi xulq-atvori, emotsional reaksiyalari, muloqot uslubi va ijtimoiy faolligini tabiiy sharoitda o‘rganish imkonini beradi. Psixolog o‘quvchini dars jarayonida, tanaffuslarda va guruh faoliyatida kuzatish orqali uning stressga bo‘lgan reaksiyalarini aniqlashi mumkin. Bu metod ayniqsa kichik yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashda samarali hisoblanadi.

Suhbat (intervyu) metodi orqali o‘quvchining ichki kechinmalari, qo‘rquvlari, xavotir sabablari

va o‘zini baholash darajasi haqida chuqurroq ma’lumot olinadi. Suhbat jarayoni ishonchli psixologik muhitda o‘tkazilishi kerak, chunki bu o‘quvchining ochiqligiga va to‘g‘ri ma’lumot berishiga ta’sir qiladi.

Proyektiv metodlar, masalan “insonni chizish”, “oilani chizish”, “daraxt testi” kabi usullar o‘quvchining ong osti kechinmalarini aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu metodlar orqali o‘quvchining ichki qo‘rquvlari, xavotir manbalari va emotsional zo‘riqish darajasi bilvosita aniqlanadi. Erta tashxis jarayonida olingan natijalar psixolog tomonidan tahlil qilinib, har bir o‘quvchi uchun individual yondashuv belgilanadi. Bu esa psixologik yordamni aniq maqsadga yo‘naltirish, korreksion va profilaktik ishlarni samarali tashkil etish imkonini beradi. Shu bilan birga, diagnostika jarayoni muntazam ravishda olib borilishi o‘quvchilarning emotsional holatidagi dinamik o‘zgarishlarni kuzatishga yordam beradi. Maktab o‘quvchilarida stress va xavotir holatlari aniqlangandan so‘ng, eng muhim bosqich bu ularga psixologik yordam ko‘rsatish va korreksion ishlarni tashkil etish hisoblanadi. Psixologik yordamning asosiy maqsadi o‘quvchining emotsional barqarorligini tiklash, ichki zo‘riqishni kamaytirish hamda o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashdan iboratdir. Ushbu jarayonda maktab psixologi individual va guruhiy yondashuvlardan foydalanadi.

Individual psixologik yordam jarayonida o‘quvchi bilan yakka tartibda ishlanadi. Bu bosqichda psixolog o‘quvchining stress va xavotir sabablari, uning shaxsiy kechinmalari hamda ichki muammolarini chuqur o‘rganadi. Suhbat davomida empatiya, ishonch va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish juda muhim hisoblanadi. Chunki o‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda eta olgan taqdirdagina psixologik yengillik yuzaga keladi. Korreksion usullar orasida kognitiv-xulqiy terapiya elementlari keng qo‘llaniladi. Bu yondashuv o‘quvchining salbiy fikrlash stereotiplarini aniqlash va ularni ijobiy fikrlashga o‘zgartirishga qaratilgan. Masalan, “men uddalay olmayman” degan fikrni “men harakat qilsam, muvaffaqiyatga erisha olaman” degan ijobiy e’tiqod bilan almashtirish psixologik barqarorlikni oshiradi. Bundan tashqari, relaksatsiya va nafas olish mashqlari ham stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. O‘quvchilarga chuqur nafas olish, mushaklarni bo‘shashtirish va diqqatni jamlash texnikalari o‘rgatiladi. Ushbu usullar asab tizimini tinchlantirish va xavotir darajasini pasaytirishga yordam beradi.

Art-terapiya usullari ham korreksion jarayonda keng qo‘llaniladi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, musiqiy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchi o‘z ichki kechinmalarini ifoda etadi va emotsional zo‘riqishdan xalos bo‘ladi. Bu usullar ayniqsa kichik yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashda juda samarali hisoblanadi. Guruhiy psixologik mashg‘ulotlar ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular o‘quvchilarda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hissini shakllantiradi. Treninglar, rolli o‘yinlar va jamoaviy mashqlar orqali o‘quvchilarning muloqot ko‘nikmalari rivojlanadi, stressga bardoshlilik darajasi oshadi.

Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik psixologik yordam jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ota-onalarga farzandlarining emotsional holatini to‘g‘ri tushunish, ularni qo‘llab-quvvatlash va ortiqcha bosim o‘tkazmaslik bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Bu esa oila muhitida psixologik barqarorlikni ta’minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Karimova V.M. “Psixologiya”. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2019. 120-b
2. G‘oziyev E.G‘. “Umumiy psixologiya”. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Davletshin M.G. “Yosh davrlari psixologiyasi”. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2017. 128-b
4. Selye H. “Stress without Distress”. – New York: Lippincott, 1974.