

**TA'LIM TARBIYA JARAYONIDA RUHIY ZO'RIQISHLARNI
OLDINI OLISHDA AMALIYOTCHI PSIXOLOGLARNING ROLI VA
AHAMIYATI**

Umida Isaqova Abdunosirovna

*Namangan viloyati Chortoq tuman MMTB qarashli 19-sonli umumiy ta'lim
maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada ruhiy zo'riqish holatlari va ularni oldini olish psixoprofilaktikasi shaxs faoliyatida yuzaga keluvchi stress va uning distress shakli, uning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlari, oqibatlar va ushbu holatning diagnostikasi borasidagi tahliliy ma'lumotlar haqida so'z boradi. Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularni stress holatlaridan chiqarish va zo'riqishlarning oldini olish uchun samarali usullarni qo'llaydi.

Kalit so'zlar: zo'riqish, salomatlik, muhit, psixologik jarayonlar, psixostress, eustress, distress, psixodiagnostika, prognoz, psixoemotsional holatlar, muhit.

KIRISH.

O'quvchilarning psixologik barqarorligi ularning o'qish samaradorligi, jamiyatga moslashishi va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib yetishishida katta ahamiyatga ega. Biroq, ta'lim jarayoni davomida bolalar va o'smirlar ko'plab qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu qiyinchiliklar akademik bosim, tengdoshlar bilan munosabat, oilaviy muammolar, o'qituvchilar bilan bo'lgan o'zaro munosabatlar kabi turli omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Aynan shu sababli, maktab muhitida psixologik xizmat faoliyatini yo'lga qo'yish zarurati ortib bormoqda.

Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularni stress holatlaridan chiqarish va zo'riqishlarning oldini olish uchun samarali usullarni qo'llaydi. Uning asosiy maqsadi – o'quvchilarning psixologik muammolarini aniqlash, ular bilan individual va guruh shaklida ishlash, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik qilib, ta'lim muhitini yanada qulay va xavfsiz qilishdan iborat.

2024-2025 o'quv yilining sentabr oyi davomida ish rejasi asosida 5-11 sinf o'quvchilaridan "Shaxs xususiyatlarini o'rganish" diagnostik metodikasini o'tkazildi. Metodika natijalari asosida sinflar kesimida natijalar tahlili qilinib o'quvchilarni korreksion guruhlariga ajratildi. Ushbu metodika natijalar tahlili asosida korreksion mashg'ulotlar rejasi tuzib olindi. Shaxs xususiyatlarini o'rganish" diagnostik metodikasi natijalariga ko'ra xulq-atvorida og'ishuviga moyil bo'lgan o'quvchilar aniqlandi va xavfli xatti-harakatga moyilligi mavjud o'quvchilar guruhi (Korreksion guruhlar) ro'yxatini shakllantirildi.

O'quvchilar to'g'risida ma'lumotlar bazasini sinf rahbarlari hamda ma'naviy ma'rifiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosarlari bilan hamkorlikda o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik portretini shakllantirildi. O'quvchilar bilan yakka tartibdagi profilaktik va tarbiyaviy jamiyatda qabul qilingan xulq-atvor normalari ular ongiga singdirish maqsadida o'quvchilarni ta'lim muassasasining ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha direktor o'rinbosarining bildirishnomasi, sinf rahbarlarining bildirishnomasi asosida ta'lim muassasasi direktorining buyrug'i bilan rasmiylashtirildi. O'quvchilarda qat'iylik o'ziga ishonch hissini oshirish, sinfdoshlari bilan jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berildi. O'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishlarini oshirib, sinfda o'zaro hurmat va samimiy munosabatlar paydo bo'lishi uchun suxbat va maslahat ishlari olib borildi. Xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilar bilan yakka va guruhiy tarzda psixokorreksion trening mashg'ulotlari hamda psixologik maslahat ishlari rejasi tuzib olindi.

1-sinf o'quvchilarining oilaviy ahvolini o'rganish, maktabga moslashib borishini ta'minlash maqsadida ularning ota-onalari bilan majlis tashkil qilindi va o'quvchilarning maktabga moslashishi oson kechishi uchun ota-onalarga kerakli maslahat va tavsiyalar berildi. O'quvchilarining ota-onalari bilan birgalikda bolalarni ruhan va jismonan barkamol etib tarbiyalash, maktabga moslashishlari oson kechishi uchun kerakli maslahat va tavsiyalar hamda farzandlari bilan munosabatlarni zamonaviy usul va metodlari haqida ma'lumotlar berildi. Har bir ota-ona farzandini nazorat qilishi ular bilan do'stona munosabat o'rnatishi va yaqin do'st va o'rtoq sifatida munosabat o'rnatish olishi kerak. 1-sinfga moslashishi qiyin

kechayotgan o'quvchilar bilan yakka va guruhiy tarzda suxbat va maslahat ishlari tashkil qilindi.

“Farzand tarbiyasida ota-onaning mas’uliyatini oshirish” mavzusida yuqori sinf ota-onalari bilan uchrashuv va yig’ilishlar sinflar kesimida tashkil qilindi. Farzand tarbiyasida zamonaviy pedagogik va psixologik maslahat va tavsiyalar berildi. O’sib kelayotgan yosh avlodni ruhan va jismonan barkamol etib tarbiyalash, yoshlarga hayotda o’z oldilariga maqsad qo’yishlari hamda shu maqsad yo’lida tinimsiz o’qishlari, o’z ustida ishlashlari bugungi kun talabi hisoblanishi haqida ma’lumotlar berildi. O’quvchilarini maktabga moslashganliklari, maktab haqidagi tasavvurlari haqida so’rovnoma o’quvchilardan va sinf rahbarlaridan olinib natijalari taxlil qilindi. Natijalar taxlili yig’ilishda o’qib eshittirildi. Unga ko’ra maktabga moslashish jarayoni sekin kechayotgan o’quvchilarning ota-onalarga farzandlarini maktabga moslashishi oson bo’lishi uchun nima qilish kerakligi, hamda ta’lim-tarbiyaning zamonaviy usul va metodlari haqida kerakli maslahat va tavsiyalar berildi. Zero har bir ota-ona o’z farzandi oldidagi burch va vazifalarini sitqidildan bajarsa ular tarbiyalayotgan farzandlar bir kun kelib albatta o’zlari istagandek barkamol va komil inson bo’lib kamol topadilar. Oila tarbiyasidagi yutuqlarga erishish ota-onalarning pedagogik bilimlarga egaligi, hamda farzand tarbiyasi bo’yicha tajribalar almashish katta ahamiyat kasb etadi. Sentabr oyi davomida psixologik ish reja asosida barcha vazifalar namunadagidek bajarildi va rasmlil hisobotlar qilindi.

Joriy o’quv yilining oktyabr oyi davomida 5-7-sinf o’quvchilari bilan “Inson hayotida qoidalarning o’rni” “Shaxs xususiyatlarini o’rganish” , “To’g’ri tanlov qiling”, “Agressiv xatti-harakatlarning paydo bo’lishiga ta’sir qiluvchi omillar”, “O’quvchilarda hulq-atvor og’ishishlarini odini olish” mavzularida trening mashg’ulotlari o’tkazildi. Ushbu trening mashg’ulotni o’tkazishdan maqsad o’quvchilarning ruhiy holatlarini o’rganish, xulq-atvoridagi o’zgarishlarni talqin qilish, agar biror bir o’quvchining xulq-atvorida qandaydur o’zgarishlar sodir bo’layotgan bo’lsa, to’g’ri yo’ldan og’ish holatlari kuzatilayotgan bo’lsa, qonunga zid hatti-harakatlarni amalga oshirish, tajovuzkorlik , o’z-o’ziga zarar yetkazish

holatlari kuzatilayotgan bo`lsa buning oldini olish chora-tadbirlarini ko`rish edi. Agar trening mashg`ulotini o`tkazish jarayonida o`z-o`ziga zarar yetkazish, qonunbuzarlik, zararli odatlarga o`rganib qolish va agressiv holatlar kuzatilayotgan o`quvchilarni aniqlansa, korreksion guruhlar ro`yxatini shakllantirish ham ko`zda tutilgan edi.

Trening mashg`ulotlari natijalarini tahlil qilindi, hamda korreksion guruhlarga kiruvchi o`quvchilar ro`yxatini aniq, sinflar kesimida shakllantirildi.

“Maktab – oila – mahalla hamkorligi doirasida 1-sinfdan 11-sinfgacha bo`lgan jami o`quvchilar orasidan ijtimoiy-psixologik xavfi mavjud bo`lgan oila farzandlari sifatida ro`yhatga olingan 5 nafar o`quvchilarning har biriga alohida alohida yig`ma jildlar shakllantirilgan bo`lib, sinf rahbari, O`IBDO`, inspektor psixolog, psixolog hamda birlashtirilgan tarbiyachi pedagog bilan hamkorlikda korreksion ishlar amalga oshirilmoqda. O`quvchining o`zi bilan ham yakka suhbatlar tashkil etilib borilmoqda. “Farzand tarbiyasida ota-onaning mas`uliyatini oshirish” haftaligi tashkil etildi. Haftalik doirasida turkum tadbirlar tashkil etildi.

Xususan, tadbirlar doirasida mahalla hududidagi namunali oilalar ro`yhatida turuvchi hudayberdiyevlar oilasidan Hudayberdiyeva Fotimaxon aya taklif etilib, aya ishtirokida ota-onalar bilan davra suxbati tashkil etildi. Davra suxbati davomida oilalarga, ayniqsa yosh ota-onalarga farzand tarbiyasida ota ham ona ham huddi ta`lim dargohidagi ustozlar kabi mas`ul ekanligi, oila va maktab birgalikda farzandlar tarbiyasi masalasiga katta e`tibor berishi lozimligi, bir bolaga yetti qo`shni ota-ona ekanligi, tarbiyasiz bolaga ta`li berib bo`lmaydi, shu bois ham avvalo bolalarning tarbiyasi masalasida aloxida e`tibor berish kerakligi haqida tushuncha berdilar.

Pedagogik jamoa o`rtasida kasbiy stress va emotsional so`nish holatlarini aniqlash va profilaktikasi bo`yicha ishlash” doirasida bir qator ishlar amalga oshirildi.

Xususan, jamoadagi barcha pedagoglar ishtirokida trening mashg`uloti tashkil etildi. Trening mashg`uloti pedagoglar bilan samimiy tilaklar, bir-biriga bo`lgan muomala, o`qituvchi va ustoz o`rtasida bo`ladigan suxbat jarayonlari

bo'yicha qiziqarli tarzda o'tkazildi.

Joriy o'quv yilining noyabr oyining birinchi haftasida Voyaga yetmaganlarga nisbatan zo'ravonlik holatlari bo'yicha o'quvchilar, pedagoglar hamda ota-onalar o'rtasida Respublika tashxis markazi tomonidan taqdim qilingan so'rovnomalar o'tkazildi.

Maktabda zo'ravonlikni oldini olish „,Zo'ravonliksiz dunyoni birgalikda yaratamiz“, „Biz zo'ravonlikning har qanday turiga qarshimiz“ mavzularida targ'ibot ishlari olib borilda va Respublika Tashxis Markazi tomonidan maktab amaliyotchi psixologlari uchun ish jarayonida qo'llashlari uchun taqdim etilgan bukletlar o'qituvchi va o'quvchilarga tarqatildi.

Delinkvent (qonunga zid), autodestruktiv, deviant, tajovuzkor, xulq-atvorga ega xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilar bilan reja asosida belgilangan trening mashg'ulotlari o'tkazildi. Kerakli maslahat va tavsiyalar berildi.

Maktab pedagog hodimlari bilan „Ranglarni top“ trening mashg'ulotini tashkil qilishda avvaldan tayyorlab qo'yilgan stol o'qituvchilar xonasiga qo'yildi. Stoldagi 5 tadan 10 ta rang li qog'ozchalar mavjud bo'lib ikki nafar ishtirokchiga 3 xil rang nomi curator tomonidan aytib turildi. Ishtirokchilar kim birinchi bo'lib ushbu aytilgan ranglarni ushlashi kerak bo'ldi. Birinchi bo'lib barcha ranglarni ushlagan ishtirokchi g'olib sanaldi. Trening 3 raundda o'tkazildi. Ustozlar trening jarayonlariga qiziqish bilan ishtirok etdilar.

Sinf rahbarlariga Belgilangan sinf soatlari asosida tegishli mavzularning o'tilishi bo'yicha amaliy yordam berib borilmoqda jumladan noyabr oyinida har juma kunining 1-soatlarida tashkil qilingan sinf soatlarida asosiy mavzu „Zo'ravonlik va bulling bo'lganligi uchun maktab pedagogik jamoasiga mavzularni o'tish bo'yicha belgilangan videoyo'riqnoma, multfilmlar, va videodarslar bir so'z bilan aytganda darslar bo'yicha materiallar o'qituvchilarga yetkazildi.

Joriy o'quv yili davomida 5-7-sinf o'quvchilari bilan „To'g'ri ovqatlanish tartibi“, „G'azabni boshqarish“, „Stress-menedjment va konfliktologiya“, „Biz va jamiyat“, 8-9-sinf o'quvchilari bilan „Mening tanlovim“, „Muammoga yechim topish“, „Hayotiy maqsadlar“, 10-11-sinf o'quvchilari bilan „Salomatlik va

salomatlik komponentlari”, “Muloqot va muloqot qobiliyatlari” , “Biz bir-birimizni tushunamiz!”, “Men va ijtimoiy rollarim” mavzularida trening mashgʻulotlari oʻtkazildi. Ushbu trening mashgʻulotni oʻtkazishdan maqsad oʻquvchilarning ruhiy holatlarini oʻrganish, xulq-atvoridagi oʻzgarishlarni talqin qilish, agar biror bir oʻquvchining xulq-atvorida qandaydur oʻzgarishlar sodir boʻlayotgan boʻlsa, toʻgʻri yoʻldan ogʻish holatlari kuzatilayotgan boʻlsa, qonunga zid hatti-harakatlarni amalga oshirish, tajovuzkorlik , oʻz-oʻziga zarar yetkazish holatlari kuzatilayotgan boʻlsa buning oldini olish chora-tadbirlarini koʻrish edi. Agar trening mashgʻulotini oʻtkazish jarayonida oʻz-oʻziga zarar yetkazish, qonunbuzarlik, zararli odatlarga oʻrganib qolish va agressiv holatlar kuzatilayotgan oʻquvchilarni aniqlansa, korreksion guruhlar roʻyxatini shakllantirish ham koʻzda tutilgan edi. Trening mashgʻulotlari natijalarini tahlil qilindi, hamda korreksion guruhlariga kiruvchi oʻquvchilar roʻyxatini aniq, sinflar kesimida shakllantirildi.

“Muvafaqiyatga erishish” fleshmoblari tashkil etildi. Fleshmoblarni tashkil etish uchun “Muvaffaqiyat formulasi”ni ifodalaydigan videokontent (fleshmob)lar tayyorlandi. Yaratilgan fleshmoblarni maktabning ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalarida yoritildi, shuningdek, barcha oʻquvchilar uchun namoyish etildi. Ushbu fleshmoblarni oʻtkazish orqali oʻquvchilarga ular ham qolgan tengdoshlari kabi muvafaqiyatga erishishlari mumkinligi , faqat buning uchun puxta bilim egallashlari va oʻz qiziqishlari boʻyicha qoʻshimcha mashgʻulotlarga qatnashishlari kerakligi tushuntirildi. “Farzand tarbiyasida ota-onaning masʼuliyatini oshirish” haftaligi tashkil etildi. Haftalik doirasida turkum tadbirlar tashkil etildi.

Davra suxbati davomida oilalarga , ayniqsa yosh ota-onalarga farzand tarbiyasida ota ham ona ham huddi taʼlim dargohidagi ustozlar kabi masʼul ekanligi, oila va maktab birgalikda farzandlar tarbiyasi masalasiga katta eʼtibor berishi lozimligi , bir bolaga yetti qoʻshni ota-ona ekanligi, tarbiyasiz bolaga taʼli berib boʻlmaydi, shu bois ham avvalo bolalarning tarbiyasi masalasida aloxida eʼtibor berish kerakligi haqida tushuncha berdilar. Har hafta juma kunlarining 1-soatiga dars jadvali boʻyicha sinf soati darsi qoʻyilgan. Sinflar kesimida oʻquvchilarning sinf soatlarida qanday ishtirok etayotgani, mavzu boʻyicha oʻquvchilarga qanday

tushunchalar berilayotgani nazorat qilindi. Mavzularni yoritishda sinf rahbarlarga amaliy yordam ko`rsatildi. Sinf o`quvchilarining ruhiy holatidan kelib chiqib, o`quvchilar bilan qiziqarli trening mashg`ulotlari tashkil etildi. "Farzand tarbiyasida ota-onaning mas'uliyatini oshirish" ishlari amalga oshirish natijasida ichki ro'yhatga olingan o`quvchilar barchasi ichki ro'yhatga olinganlar chiqarildi.

Psixoemotsional holatlarning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlarini kamaytirish va buning oldini olish choralari ishlab chiqish va hayotga keng tatbiq etish masalasini ko'ndalang qo'ymoqda. Inson hayotida yuzga keluvchi psixoemotsional holatlar ichida stressing o'rnini o'zgartiradi. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishxonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini taxmin qilish mumkin. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bu stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda. Stress -so'zi inglizcha so'zdan kelib chiqib - "zoriqish", "keskinlik", "bosim" -ma'nolarni bildiradi. Stress tushunchasini birinchi bo'lib Kanadalik fiziolog Gans Selye fanga olib kirgan.

U stressing shaxs faoliyatiga ijobiy va salbiy ta'sirlarini va stress vaziyatida moslashuv(adaptatsiya) jarayonlarini tadqiq etgan. G.Selye stressga sabab bo'luvchi omillarni - stressorlar nomi ostida birlashtirgan.

XULOSA

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, maktab psixologi ushbu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o`quvchilarning ruhiy zo`riqishini erta aniqlash, stressni kamaytirish bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish, o`qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda sog'lom psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

Shu sababli, maktabda psixologik xizmatni takomillashtirish va ruhiy zo`riqishlarni oldini olishga yo'naltirilgan dasturlarni joriy etish bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. T. : Toshkent-2010.
2. Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi" .Magistrlik dissertatsiyasi, Andij on-2017.

3. G' oziyev.E.G'.Umumiy psixologiya. T. : -2003.
4. <https://mymedic.uz>.
5. [http:// library.ziyonet.uz](http://library.ziyonet.uz).
6. Saviya.uz