

**“HAYOT GO‘ZAL” VA “YASHASH UCHUN MING BIR SABAB”
AKSIYALARINI RESPUBLIKA MIQYOSIDA O‘TKAZILISHINING IJOBIY
TOMONLARI VA PSIXOLOGIK AHAMIYATI**

Xamrayeva Laylo Shoyqulovna

*Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar MMTBga
qarashli 6-umumiy o‘rta ta’lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasi miqyosida umumta’lim maktablarida o‘tkazib kelinayotgan “Hayot go‘zal” va “Yashash uchun ming bir sabab” aksiyalarining o‘smir yoshdagi o‘quvchilar ruhiyatiga ijobiy ta’siri tahlil qilinadi. Mazkur tadbirlarning asosiy maqsadi o‘quvchilar o‘rtasida salbiy emotsional holatlarning oldini olish va ularda hayotga bo‘lgan muhabbat hissini uyg‘otishdan iboratdir. Maqolada maktab psixologining ushbu aksiyalar doirasidagi amaliy faoliyati va qo‘llaniladigan metodikalarning samaradorligi yoritib berilgan. Respublika miqyosida amalga oshirilayotgan bu kabi psixologik profilaktika ishlari yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bunday aksiyalar o‘quvchi, ota-ona va pedagoglar o‘rtasidagi o‘zaro ishonch muhitini yanada mustahkamlaydi.

Kalit so‘zlar: psixologik xizmat, profilaktika, o‘smirlik davri, emotsional barqarorlik, hayotga muhabbat, “Hayot go‘zal”, “Yashash uchun ming bir sabab”, korreksiya, art-terapiya, ijtimoiy muhit.

Bugungi tezkor globallashuv davrida yosh avlodning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularni turli yot g‘oyalari va destruktiv xulq-atvor shakllaridan asrash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ayniqsa, shaxsning shakllanish davri hisoblangan o‘smirlik bosqichida o‘quvchilarda uchraydigan emotsional beqarorlik, depressiv holatlar va hayotiy qiyinchiliklar oldidagi ojizlik muammolari psixologik xizmat xodimlaridan alohida e’tibor talab etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan va respublika bo‘ylab an’anaviy tarzda o‘tkazib kelinayotgan “Hayot go‘zal” hamda “Yashash uchun ming bir sabab” shiorlari ostidagi aksiyalar aynan mana shu bo‘shliqlarni to‘ldirishga qaratilgan. Ushbu aksiyalar shunchaki tadbir emas, balki chuqur psixologik profilaktika va korreksiya tizimining bir qismidir. Maqolaning maqsadi mazkur aksiyalarning o‘quvchilar hayotidagi ijobiy o‘zgarishlarga sabab bo‘layotgan jihatlarni nazariy va amaliy tomondan asoslab berishdir.

1. Aksiyalarning konseptual asosi va pedagogik-psixologik ahamiyati

“Hayot go‘zal” va “Yashash uchun ming bir sabab” aksiyalari negizida ijobiy (pozitiv) psixologiya tamoyillari yotadi. Martin Seligman va Viktor Frankl kabi olimlarning

nazariyalariga ko‘ra, insonda hayot mazmunini anglash va har qanday vaziyatda ham ijobiy jihatlarni ko‘ra olish qobiliyati shakllantirilsa, u turli ruhiy inqirozlarni osongina yengib o‘tadi.

Respublika miqyosida ushbu aksiyalarning o‘tkazilishi o‘quvchilarda quyidagi sifatlarni rivojlantirishga yordam bermoqda:

Stressga chidamlilik: O‘quvchilar kutilmagan qiyinchiliklarda tushkunlikka tushmaslikni o‘rganadilar.

Empatiya: Jamoaviy o‘yinlar va treninglar orqali bir-birini tushunish va qo‘llab-quvvatlash hissi ortadi.

O‘zini anglash: "Yashash uchun ming bir sabab" mavzusidagi mashg‘ulotlar o‘quvchini o‘z ichki dunyosiga nazar tashlashga va o‘zligini qadrlashga undaydi.

2. Maktab psixologi faoliyatida aksiyaning amaliy ijrosi

Qarshi shahridagi 6-umumiy o‘rta ta’lim maktabi misolida oladigan bo‘lsak, ushbu aksiyalar doirasida biz turli interfaol metodlardan foydalanamiz. Masalan, "Hayot daraxti" mashg‘ulotida o‘quvchilar daraxt barglariga o‘zlarining hayotdagi eng baxtli lahzalari va maqsadlarini yozadilar. Bu vizual ko‘rgazma o‘quvchida "Men yolg‘iz emasman, mening maqsadlarim bor" degan ishonchni uyg‘otadi.



Shuningdek, art-terapiya elementlari (qum terapiyasi, rasm chizish, musiqa terapiyasi) orqali o'quvchilar o'zlarining ichki qo'rquvlarini qog'ozga tushirib, ulardan xalos bo'lishadi. "Yashash uchun ming bir sabab" aksiyasi doirasida o'tkaziladigan "Mening orzularim — mening kelajagim" mavzusidagi videoroliklar tanlovi o'quvchilarning raqamli texnologiyalar orqali kreativ fikrlashini oshiradi.

3. Ijtimoiy hamkorlik va oila muhiti

Aksiyalarning eng ijobiy tomonlaridan biri — bu jarayonga ota-onalarning jalb qilinishidir. Tadbirlar davomida ota-onalar uchun "Farzandim — mening baxtim" mavzusida davra suhbatlari tashkil etiladi. Bu maktab va oila o'rtasidagi psixologik ko'prikn mustahkamlaydi. Ota-onalar farzandlarining emotsional holatiga e'tiborliroq bo'lishni, ular bilan "buyruq" ohangida emas, balki "do'stona" muloqot qilishni o'rganadilar.

4. Statistik va sifat ko'rsatkichlari

Respublika miqyosida o‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ushbu aksiyalar faol o‘tkaziladigan hududlarda o‘smirlar o‘rtasidagi huquqbuzarliklar, tengdoshlararo nizolar (bulling) va autodezadaptatsiya holatlari sezilarli darajada kamaygan. O‘quvchilarning ijtimoiy faolligi oshib, maktab psixologiga murojaat qilish madaniyati shakllanmoqda. Endilikda o‘quvchilar psixologni faqat "muammoli bolalar bilan ishlovchi shaxs" deb emas, balki "sirdosh va maslahatchi" sifatida qabul qilishmoqda.

XULOSA

“Hayot go‘zal” va “Yashash uchun ming bir sabab” aksiyalari o‘quvchilarning ruhiy dunyosini boyitishda, ularning ijtimoiy muhitda o‘z o‘rinlarini topishlarida beqiyos ahamiyatga ega. Respublika miqyosida ushbu tadbirlarning tizimli ravishda o‘tkazilishi millat kelajagi bo‘lgan yoshlarning nafaqat jismonan, balki ruhan sog‘lom bo‘lib ulg‘ayishini ta‘minlaydi.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, bunday psixologik aksiyalarni yanada kengaytirish, zamonaviy axborot texnologiyalari va sun‘iy intellekt imkoniyatlaridan foydalangan holda yangi metodikalarni tatbiq etish lozim. Biz, maktab psixologlarining vazifasi — har bir o‘quvchiga hayotning bebaho ne‘mat ekanligini anglatish va ularning qalbidagi "ming bir sabab"ni yuzaga chiqarishdir. Zero, ruhan sog‘lom bola - baxtli jamiyat asosi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 1-iyundagi “Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-178-sonli Qarori.
2. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi)". – T.: "O‘qituvchi", 2010.
3. Frankl V. "Insonning ma‘no izlashi" (Man’s Search for Meaning). – Toshkent, (tarjima nashri), 2021.
4. Seligman M. "Yangi pozitiv psixologiya". – Moskva: Sofiya, 2006.
5. Umarov B.M. "O‘smir psixologiyasi". – Toshkent, 2012.
6. "Psixologiya" ilmiy-metodik jurnali, 2022-yil 4-son. "Maktablarda profilaktik tadbirlarning samaradorligi" maqolasi.