

MAKTABDA PSIXOLOGIK XIZMATNI SAMARALI TASHKIL ETISH ORQALI O‘QUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI TA’MINLASH

Mamanazarova Manzuraxon Abdualiyevna

Toshkent viloyati Angren shahar MMTBga

qarashli 14-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabda psixologik xizmatni samarali tashkil etish orqali o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash masalasi yoritilgan. O‘quvchilarning hissiy holati, emotsional rivojlanishi va psixologik sog‘lomligi ta’lim jarayonida muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, maktab psixologining diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat berish faoliyatlari orqali o‘quvchilarda stress, xavotir, agressiya va emotsional beqarorlik holatlarini kamaytirish yo‘llari tahlil qilingan. Maqolada psixologik xizmatning samarali tashkil etilishi o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, o‘qishga motivatsiyasi hamda shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik xizmat, emotsional barqarorlik, maktab psixologi, o‘quvchi shaxsi, stress, xavotir, psixologik muhit, profilaktika, korreksiya, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam, ta’lim jarayoni.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning psixologik va emotsional holatini barqaror saqlash ham dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki o‘quvchilarning hissiy holati ularning o‘qish faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va shaxs sifatida rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktabda psixologik xizmatni samarali tashkil etish ta’lim jarayonining ajralmas qismi sifatida qaraladi. Emotsional barqarorlik — bu shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqara olishi, stress va tashqi ta’sirlarga nisbatan muvozanatni saqlashi hamda psixologik jihatdan barqaror holatda qolish qobiliyatidir. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikning shakllanishi ularning o‘qishga bo‘lgan munosabati, motivatsiyasi va ijtimoiy muhitga moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, emotsional beqarorlik o‘quv jarayonida qiyinchiliklar, diqqatning pasayishi va xulq-atvor muammolariga olib kelishi mumkin. Maktab psixologik xizmati esa o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, ularning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarning oldini olishga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Ushbu xizmat o‘quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ularga psixologik

yordam ko'rsatish, stress va xavotir holatlarini kamaytirish hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. So'nggi yillarda ta'lim jarayonida o'quvchilarda stress, tashvish, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va emotsional beqarorlik holatlari ko'payib borayotgani kuzatilmoqda. Bunga sabab sifatida o'quv yuklamasining ortishi, ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlar, axborot oqimining kuchayishi hamda oilaviy muammolarni ko'rsatish mumkin. Shu bois maktab psixologik xizmatining samarali tashkil etilishi dolzarb ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi ushbu jarayonda o'quvchilarning emotsional holatini diagnostika qilish, profilaktik ishlar olib borish, individual va guruhviy maslahatlar berish orqali muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash orqali o'quvchilar uchun qulay psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Maktabda psixologik xizmatni samarali tashkil etish o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Emotsional barqarorlik shaxsning ichki hissiy muvozanatini saqlay olishi, stressli vaziyatlarda o'zini boshqara bilishi va ijtimoiy muhitga moslashuvchanlik qobiliyatini anglatadi. O'quvchilarda bu sifatning shakllanishi ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maktab psixologik xizmati o'quvchilarning psixologik holatini o'rganish, tahlil qilish va zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatishga yo'naltirilgan tizimli faoliyatdir. Ushbu xizmatning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda emotsional beqarorlik holatlarini erta aniqlash va ularni bartaraf etishdir. Chunki ko'plab psixologik muammolar, agar vaqtda aniqlanmasa, o'quvchining xulq-atvori, o'qishga munosabati va ijtimoiy aloqalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'quvchilarda emotsional beqarorlik turli omillar ta'sirida yuzaga keladi. Bular orasida o'quv yuklamasining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan nizolar, o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlar muhim o'rin tutadi. Bunday holatlar o'quvchida stress, xavotir, tushkunlik yoki agressiv xulq-atvor shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi ushbu omillarni chuqur tahlil qilib, individual yondashuv asosida ishlashi zarur. Psixologik xizmatning diagnostik yo'nalishi o'quvchilarning emotsional holatini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Testlar, so'rovnomalar, kuzatuv va suhbat metodlari orqali o'quvchilarning psixologik holati o'rganiladi. Olingan natijalar asosida psixolog har bir o'quvchining ehtiyojiga mos psixologik yordam rejasini ishlab chiqadi. Bu jarayon emotsional muammolarni erta aniqlash va ularning chuqurlashib ketishining oldini olishga xizmat qiladi. Profilaktik ishlar ham psixologik xizmatning muhim yo'nalishlaridan biridir. O'quvchilarda stress va xavotir holatlarini kamaytirish, ijobiy psixologik muhitni shakllantirish hamda sog'lom kommunikatsiyani rivojlantirish uchun turli treninglar,

psixologik mashg'ulotlar va guruhiy suhbatlar tashkil etiladi. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarda o'z hissiyotlarini boshqarish, o'zini anglash va boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Korreksion faoliyat esa emotsional beqarorlikka uchragan o'quvchilar bilan individual ishlashni nazarda tutadi. Bunda psixolog o'quvchining muammosini aniqlab, unga mos psixologik usullar orqali yordam beradi. Masalan, stressni kamaytirish mashqlari, relaksatsiya texnikalari, ijobiy fikrlashni shakllantirish va o'ziga ishonchni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar qo'llaniladi. Oila bilan hamkorlik maktab psixologik xizmatining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bilan muntazam muloqot qilish orqali o'quvchining uy sharoitidagi holati o'rganiladi va uning emotsional muammolariga kompleks yondashuv ta'minlanadi. Ota-onalarga farzandning hissiy holatini to'g'ri tushunish, unga psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Bu esa oilaviy muhitni sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'qituvchilar bilan hamkorlik ham muhim o'rin tutadi. O'qituvchilar dars jarayonida o'quvchilarning emotsional holatini kuzatib boradi va o'zgarishlar haqida psixologga ma'lumot beradi. Bu esa muammolarni erta aniqlash va tezkor chora ko'rish imkonini yaratadi. O'qituvchilar uchun psixologik treninglar tashkil etish orqali ularning pedagogik-psixologik kompetensiyasi ham oshiriladi. Zamonaviy axborot texnologiyalari ham psixologik xizmatda keng qo'llanilmoqda. Onlayn testlar, elektron monitoring tizimlari va raqamli maslahat platformalari orqali o'quvchilarning emotsional holatini tezkor baholash va kuzatish imkoniyati yaratiladi. Bu esa psixologik xizmatning samaradorligini oshiradi va individual yondashuvni yanada kuchaytiradi. Umuman olganda, maktabda psixologik xizmatni samarali tashkil etish o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Diagnostik, profilaktik va korreksion faoliyatlarning uyg'unligi, shuningdek oila va maktab hamkorligi orqali o'quvchilarda sog'lom psixologik muhit yaratiladi va ularning har tomonlama rivojlanishi ta'minlanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabda psixologik xizmatni samarali tashkil etish o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlashda muhim va hal qiluvchi ahamiyatga ega. Emotsional barqarorlik o'quvchilarning o'qishga bo'lgan munosabati, ijtimoiy muhitga moslashuvi hamda shaxs sifatida shakllanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maqolada ko'rib chiqilganidek, psixologik xizmatning diagnostik, profilaktik va korreksion yo'nalishlari o'quvchilarda emotsional muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, stress, xavotir va emotsional beqarorlik holatlarini kamaytirishda psixologik yondashuvlar muhim natija beradi. Shuningdek, maktab psixologining ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorligi o'quvchilar uchun sog'lom psixologik muhit yaratishda katta

ahamiyat kasb etadi. Oila va maktab o‘rtasidagi uzviy hamkorlik o‘quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish va ularning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Demak, maktabda psixologik xizmatni tizimli va samarali tashkil etish orqali o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta‘minlash, ularning ta‘lim jarayonidagi faolligini oshirish hamda barkamol shaxs sifatida shakllanishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
4. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
5. Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. To‘xtaboyeva M. Kasbga yo‘naltirish psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
7. Pedagogika nazariyasi va tarixi / Mas‘ul muharrir A.Munavvarov. – Toshkent: Fan, 2019.
8. Internet ma‘lumotlari