

MAKTAB PSIXOLOGINING O‘QUVCHILAR RUHIY BARQARORLIGINI TA’MINLASHDAGI O‘RNI VA VAZIFALARI

Yo’ldosheva Nasiba Muxtorovna

Buxoro viloyati Buxoro tuman

40-umumiy o’rta ta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab psixologining o‘quvchilar ruhiy barqarorligini ta’minlashdagi o‘rni, uning asosiy vazifalari hamda ta’lim jarayonidagi psixologik xizmatning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarning emotsional holati, stress va xavotir kabi psixologik muammolarni erta aniqlash va bartaraf etishda maktab psixologining profilaktik va korreksion faoliyati tahlil qilingan. Maqolada psixologik diagnostika, individual va guruhviy maslahatlar, treninglar hamda ota-onalar bilan hamkorlik ishlarining o‘quvchilar ruhiy barqarorligini mustahkamlashdagi roli haqida fikr yuritilgan. Bundan tashqari, sog‘lom psixologik muhit yaratish va o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: maktab psixologi, ruhiy barqarorlik, o‘quvchi psixologiyasi, psixologik xizmat, emotsional holat, stress, psixologik diagnostika, profilaktika, korreksiya, trening, maslahat, ota-onalar bilan hamkorlik, shaxs rivojlanishi.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning ruhiy salomatligi va emotsional barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jamiyatda yuz berayotgan tezkor o‘zgarishlar, raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, o‘quv yuklamasining ortishi hamda ijtimoiy muhitdagi turli ta’sirlar o‘quvchilarning psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada ayrim o‘quvchilarda stress, xavotir, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va hissiy beqarorlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Shu sababli maktab psixologining o‘quvchilar ruhiy barqarorligini ta’minlashdagi o‘rni tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Ruhiy barqarorlik — bu insonning turli tashqi va ichki ta’sirlarga qaramasdan o‘z emotsiyalarini boshqara olishi, stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlashi va ijobiy fikrlash qobiliyatidir. O‘quvchilarda ushbu sifatning shakllanishi ularning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyati, ijtimoiy munosabatlari hamda shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois maktab sharoitida psixologik xizmatni samarali tashkil etish, o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam kuzatib borish va ularni qo‘llab-quvvatlash muhim vazifalardan biridir. Maktab psixologi ta’lim muassasasida o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish, ularning individual xususiyatlarini

aniqlash hamda ruhiy muammolarning oldini olish bilan shug'ullanuvchi asosiy mutaxassis hisoblanadi. U o'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda diagnostika, profilaktika va korreksion ishlarni amalga oshiradi. Shu orqali o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy psixologik holatlarning oldi olinadi va ularning ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi. Maktab psixologining faoliyati nafaqat muammolarni aniqlash va bartaraf etishga, balki o'quvchilarning ijobiy shaxsiy sifatlarini rivojlantirishga ham qaratilgan. U o'quvchilarda o'ziga ishonch, mustaqil fikrlash, muloqot madaniyati, stressga chidamlilik va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, psixologik treninglar, individual suhbatlar va maslahatlar orqali o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Bugungi kunda maktab psixologining faoliyati o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlashga ham xizmat qilmoqda. Chunki bolaning ruhiy rivojlanishida oila va maktab muhitining uyg'unligi juda muhimdir. Ota-onalar bilan ishlash, ularga psixologik tavsiyalar berish va farzand tarbiyasida to'g'ri yondashuvni shakllantirish orqali o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlash mumkin. Shu nuqtayi nazardan, maktab psixologining o'quvchilar ruhiy barqarorligini ta'minlashdagi o'rni va vazifalarini o'rganish ham nazariy, ham amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Maktab psixologining o'quvchilar ruhiy barqarorligini ta'minlashdagi faoliyati ta'lim jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ruhiy barqarorlik o'quvchining emotsional holatini boshqara olishi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi va ijobiy fikrlashni saqlab qolish qobiliyati bilan belgilanadi. Ushbu sifatning shakllanishi o'quvchilarning nafaqat o'qishdagi muvaffaqiyatiga, balki ularning ijtimoiy hayotdagi moslashuviga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy holatini doimiy o'rganib borishi va ularni qo'llab-quvvatlashi zarur. Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri psixologik diagnostika ishlarini amalga oshirishdir. Diagnostika orqali o'quvchilarning emotsional holati, stress darajasi, shaxsiy xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv darajasi hamda jamoa bilan munosabatlari o'rganiladi. Testlar, so'rovnomalar, kuzatuv va suhbatlar yordamida olingan natijalar asosida o'quvchilarning psixologik holati tahlil qilinadi. Bu esa muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etish imkonini beradi. Psixologik profilaktika ishlari ham maktab psixologining muhim yo'nalishlaridan biridir. Profilaktika orqali o'quvchilarda stress, xavotir, agressivlik va boshqa salbiy holatlarning oldi olinadi. Psixologik treninglar, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, guruhiy mashg'ulotlar va individual suhbatlar orqali o'quvchilarda ijobiy emotsional holat shakllantiriladi. Ayniqsa, stressni boshqarish, o'zini anglash va muloqot

ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar ruhiy barqarorlikni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega.

Individual yondashuv maktab psixologining faoliyatida muhim o'rin tutadi. Har bir o'quvchi o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lgani uchun ularga bir xil yondashuv samara bermaydi. Shu sababli psixolog har bir o'quvchi bilan alohida ishlashi, uning muammolarini chuqur o'rganishi va mos psixologik yordam ko'rsatishi lozim. Individual maslahatlar o'quvchilarning ichki kechinmalarini yengillashtirishga va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan korreksion ishlar ham ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim hisoblanadi. Agar o'quvchida xulq-atvor muammolari, hissiy beqarorlik yoki o'qishga qiziqishning pasayishi kuzatilsa, psixolog maxsus korreksion dasturlar orqali unga yordam beradi. Bu jarayonda turli psixologik mashqlar, motivatsion suhbatlar va rivojlantiruvchi metodlardan foydalaniladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik maktab psixologining eng muhim vazifalaridan biridir. Chunki o'quvchining ruhiy holati ko'p jihatdan oilaviy muhitga bog'liq. Psixolog ota-onalarga farzand tarbiyasida to'g'ri yondashuv, muloqot madaniyati va psixologik qo'llab-quvvatlash usullari bo'yicha tavsiyalar beradi. Oila va maktab o'rtasidagi hamkorlik qanchalik mustahkam bo'lsa, o'quvchining ruhiy barqarorligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shuningdek, maktabdagi sog'lom psixologik muhit ham o'quvchilarning ruhiy barqarorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi hurmat, jamoada do'stona munosabatlar, qo'llab-quvvatlovchi muhit o'quvchilarning o'zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Aksincha, kamsitish, qo'pollik yoki doimiy tanqid o'quvchilarda stress va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Zamonaviy axborot texnologiyalari ham o'quvchilarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan noto'g'ri foydalanish o'quvchilarda charchoq, diqqatning pasayishi va hissiy beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli maktab psixologi o'quvchilarda media madaniyatni shakllantirish, vaqtni to'g'ri boshqarish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Umuman olganda, maktab psixologining o'quvchilar ruhiy barqarorligini ta'minlashdagi o'рни juda katta. Uning diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat berish faoliyati o'quvchilarning psixologik jihatdan sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu orqali maktab psixologi barkamol, ijtimoiy faol va ruhiy barqaror shaxsni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologining o'quvchilar ruhiy barqarorligini ta'minlashdagi o'рни beqiyos bo'lib, u ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixologik holatini saqlash va mustahkamlashda muhim vazifalarni bajaradi. Ruhiy barqarorlik o'quvchilarning emotsional muvozanatini saqlashi, stressli vaziyatlarga to'g'ri

munosabat bildira olishi hamda ijobiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishi bilan ahamiyatlidir. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan diagnostika, profilaktika, korreksion ishlar va individual maslahatlar o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi. Ayniqsa, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda amalga oshiriladigan psixologik ishlar ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab, oila va psixolog o'rtasidagi hamkorlik o'quvchilarning sog'lom psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Sog'lom psixologik muhit, qo'llab-quvvatlash va to'g'ri tarbiya natijasida o'quvchilarda o'ziga ishonch, mas'uliyat, mustaqillik va ijtimoiy faollik kabi ijobiy sifatlar shakllanadi. Demak, maktab psixologining samarali faoliyati orqali o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlash, ularni turli salbiy ta'sirlardan himoya qilish hamda barkamol shaxs sifatida shakllantirish mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni yanada rivojlantirish va tizimli tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

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. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
8. Internet ma'lumotlari