

O‘QUVCHILARNING RUHIY SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA TUSHKUNLIKNING OLDINI OLIISH YO‘LLARI*Eshmurodov Abror Ergashovich**Samarqand viloyati Ishtixon tumani 92-maktabi psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va tushkunlik holatlarining oldini olishning psixologik-pedagogik jihatlari tahlil qilinadi. O‘quvchilarda ruhiy farovonlikni ta‘minlash, emotsional barqarorlikni rivojlantirish hamda stress va tushkunlikka olib keluvchi omillarni bartaraf etishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ta‘lim muassasasida sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish, psixologik profilaktika va maslahat ishlarini samarali tashkil etish masalalari bayon etilgan. Maqolada o‘quvchilarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashda pedagoglar, psixologlar va ota-onalarning hamkorligi hamda zamonaviy psixologik yondashuvlarning ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: *o‘quvchilar, ruhiy salomatlik, tushkunlik, emotsional barqarorlik, psixologik farovonlik, stress, xavotir, psixologik profilaktika, ijobiy fikrlash, psixologik yordam, maktab psixologi, sog‘lom psixologik muhit, motivatsiya, ota-onalar hamkorligi, shaxs rivojlanishi, ruhiy himoya.*

Kirish

Yosh avlodning jismoniy, intellektual va ma‘naviy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning ruhiy salomatligini ta‘minlash ham muhim ijtimoiy va pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jamiyatning barqaror rivojlanishi, ta‘lim sifatining yuksalishi va kelajakda yetuk mutaxassislarini tarbiyalash ko‘p jihatdan o‘quvchilarning ruhiy holati va psixologik farovonligiga bog‘liq. Shu sababli o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda ularda tushkunlik holatlarining oldini olish masalasi bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Ruhiy salomatlik insonning o‘z imkoniyatlarini anglay olishi, kundalik hayotdagi muammolarni samarali hal qilishi, jamiyatda faol ishtirok etishi va o‘zini psixologik jihatdan barqaror his qilishi bilan tavsiflanadi. O‘quvchilar uchun ruhiy salomatlik nafaqat muvaffaqiyatli ta‘lim olish, balki sog‘lom shaxs sifatida shakllanishning ham muhim omili hisoblanadi. Ruhiy jihatdan sog‘lom o‘quvchi o‘ziga ishonadi, tengdoshlari bilan samarali muloqot qiladi, o‘quv faoliyatida faol qatnashadi va hayotdagi qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qodir bo‘ladi. So‘nggi yillarda o‘quvchilar o‘rtasida turli psixologik muammolar, jumladan, stress, xavotir, emotsional zo‘riqish va tushkunlik holatlarining ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bunga ta‘lim yuklamasining oshishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar

bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi hamda kelajak bilan bog'liq xavotirlar sabab bo'lishi mumkin. Ushbu omillar o'quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning o'quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Tushkunlik o'quvchilarda uchraydigan eng jiddiy psixologik muammolardan biri hisoblanadi. U kayfiyatning uzoq muddat pasayishi, qiziqish va faollikning kamayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning susayishi, umidsizlik hissining kuchayishi bilan namoyon bo'ladi. Tushkunlik holati o'z vaqtida aniqlanmasa va zarur psixologik yordam ko'rsatilmasa, o'quvchining ruhiy rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va ta'limdagi natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli tushkunlikning ilk belgilarini aniqlash va uning oldini olish bo'yicha tizimli ishlarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda ta'lim muassasalarining o'rni beqiyosdir. Maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarda ijobiy fikrlashni rivojlantirish, stressga bardoshlilikni shakllantirish, o'zaro hurmat va hamkorlik tamoyillarini qaror toptirish ruhiy farovonlikni ta'minlashning asosiy omillaridan hisoblanadi. Shuningdek, maktab psixologlari tomonidan olib boriladigan profilaktik va korreksion ishlar, psixologik treninglar, individual va guruhiy maslahatlar o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ruhiy salomatlikni saqlash va tushkunlikning oldini olish jarayonida ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi ham alohida ahamiyatga ega. Ota-onalarning farzandlariga mehr-muhabbat, e'tibor va qo'llab-quvvatlash ko'rsatishi, pedagoglarning esa o'quvchilarga nisbatan adolatli va samimiy munosabatda bo'lishi bolalarda psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi. Bu esa ularning emotsional barqarorligi va ruhiy farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Asosiy qism

O'quvchilarning ruhiy salomatligi ularning shaxs sifatida kamol topishi, muvaffaqiyatli ta'lim olishi va jamiyatga moslashishida muhim omil hisoblanadi. Ruhiy salomatlik insonning o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, atrofdagilar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishi, hayotiy qiyinchiliklarni yenga olishi va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishi bilan tavsiflanadi. Maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar rivojlanishining muhim bosqichida bo'lganligi sababli ularning ruhiy holati turli ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Shu bois o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va tushkunlik holatlarining oldini olish ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Tushkunlik o'quvchilarning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi psixologik muammolardan biri bo'lib, u kayfiyatning pasayishi, qiziqishning yo'qolishi, faollikning kamayishi va o'ziga bo'lgan ishonchning susayishi bilan namoyon bo'ladi. Tushkunlik holati o'quvchilarning

nafaqat ruhiy holatiga, balki o'quv faoliyatiga, tengdoshlari bilan munosabatlariga va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ushbu muammoning kelib chiqish sabablarini aniqlash va uning oldini olish choralarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarda tushkunlikni yuzaga keltiruvchi omillar turlicha bo'lishi mumkin. Oiladagi nosog'lom psixologik muhit, ota-onalar o'rtasidagi nizolar, e'tibor va mehrning yetishmasligi, haddan tashqari talabchanlik yoki befarqlik bolalarda emotsional muammolarni keltirib chiqaradi. Oila bolaning ilk tarbiya maskani bo'lgani sababli undagi ijobiy yoki salbiy munosabatlar o'quvchining ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Mehr-muhabbat va qo'llab-quvvatlashga boy oilaviy muhit bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Ta'lim jarayoni bilan bog'liq omillar ham o'quvchilarning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi. O'quv yuklamasining ortishi, baholash bilan bog'liq xavotirlar, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, tengdoshlari bilan raqobat va o'qituvchilar bilan yuzaga keladigan muammolar ayrim o'quvchilarda stress va emotsional zo'riqishni kuchaytiradi. Agar bunday holatlar uzoq davom etsa, tushkunlik alomatlari paydo bo'lishi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Zamonaviy axborot texnologiyalarining rivojlanishi ham o'quvchilar ruhiy salomatligiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish, virtual muloqotning real muloqot o'rnini egallashi, salbiy axborotlar oqimi va boshqalar bilan o'zini taqqoslash holatlari ayrim o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga sabab bo'ladi. Natijada ular yolg'izlik hissini boshdan kechirishi, emotsional jihatdan zaiflashishi va tushkunlikka moyilligi ortishi mumkin. O'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Maktabda o'zaro hurmat, hamkorlik va qo'llab-quvvatlash tamoyillariga asoslangan muhitning mavjudligi o'quvchilarning o'zlarini xavfsiz va erkin his qilishlariga yordam beradi. Sog'lom psixologik muhitda o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda etadilar, tashabbus ko'rsatadilar va ijtimoiy faolliklarini namoyon etadilar. Ruhiy salomatlikni mustahkamlashning samarali usullaridan biri o'quvchilarda ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishdir. Ijobiy fikrlash insonning hayotdagi voqea-hodisalarga konstruktiv yondashishini ta'minlaydi. O'z kuchiga ishonadigan, muvaffaqiyatga erishish mumkinligiga ishongan o'quvchilar turli qiyinchiliklarni yengib o'tishda faolroq bo'ladilar. Shu sababli pedagoglar va psixologlar o'quvchilarda optimistik dunyoqarashni shakllantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Psixologik profilaktika ishlari tushkunlikning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Profilaktik tadbirlar orqali o'quvchilarga stressni boshqarish, hissiyotlarni nazorat qilish, muammolarni konstruktiv hal etish va samarali muloqot qilish ko'nikmalari o'rgatiladi. Turli psixologik treninglar, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va davra suhbatlari o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Maktab psixologining faoliyati ruhiy salomatlikni saqlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Psixolog o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam o'rganadi, diagnostik tadbirlar o'tkazadi va yordamga muhtoj bolalarni aniqlaydi. Individual maslahatlar, korreksion mashg'ulotlar va guruhiiy treninglar orqali o'quvchilarning psixologik muammolarini bartaraf etishga ko'maklashadi. Shuningdek, psixolog ot-onalar va pedagoglarga ham zarur tavsiyalar berib, hamkorlikni yo'lga qo'yadi. O'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham ruhiy salomatlikni mustahkamlashning muhim omillaridan biridir. Sport mashg'ulotlari, ijodiy to'garaklar, kitobxonlik, madaniy-ma'rifiy tadbirlar va jamoaviy loyihalarda ishtirok etish o'quvchilarning ijobiy emotsiyalarini kuchaytiradi, ularda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va salbiy fikrlardan chalg'ishga yordam beradi. Shuningdek, ot-onalar va pedagoglarning o'quvchilarga nisbatan mehribon, samimiy va qo'llab-quvvatlovchi munosabati ruhiy farovonlikni ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Bolaning fikrini tinglash, uning his-tuyg'ulariga hurmat bilan yondashish va muvaffaqiyatlarini qadrlash unda psixologik xavfsizlik hissini shakllantiradi. Bunday munosabat esa tushkunlik va boshqa emotsional muammolarning oldini olishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va tushkunlikning oldini olish bugungi ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ruhiy salomatlik o'quvchilarning shaxs sifatida kamol topishi, ta'lim jarayonida muvaffaqiyat qozonishi, ijtimoiy munosabatlarni samarali yo'lga qo'yishi va kelajak hayotga moslashishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli o'quvchilarning emotsional holatini qo'llab-quvvatlash va ularning psixologik farovonligini ta'minlashga alohida e'tibor qaratish zarur. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, tushkunlikning kelib chiqishiga oilaviy muammolar, o'quv yuklamalari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi hamda zamonaviy axborot muhitining salbiy ta'siri sabab bo'lishi mumkin. Ushbu omillar o'quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ularning ta'limdagi faolligi va shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun tushkunlikning sabablarini o'z vaqtida aniqlash va profilaktik choralarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda sog'lom psixologik muhit yaratish, ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni boshqarish malakalarini shakllantirish va samarali psixologik yordam ko'rsatish muhim o'rin tutadi. Shuningdek, psixologik profilaktika ishlari, treninglar, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar hamda individual maslahatlar o'quvchilarning emotsional barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Mazkur jarayonda maktab psixologlari, pedagoglar va ot-onalarning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. O'quvchilarga mehr-muhabbat, e'tibor va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish, ularning fikr va his-tuyg'ularini hurmat qilish,

muammolariga befarq bo‘lmaslik ruhiy farovonlikni ta’minlashning muhim shartlaridan biridir. Oila va maktabning uzviy hamkorligi o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda samarali natijalar beradi.

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.