

**MAKTABDA PSIXOLOGIK SOGLOM MUHITNI VA XAVFSIZLIKNI
TA'MINLASHNING ZAMONAVIY USULLARI***Azizova Iroda Xusan qizi**Namangan viloyati Namangan shahar**41- umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi**Abduvahobova Rohila Nuriddin qizi**Namangan viloyati Namangan shahar**32- umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabda psixologik sog'lom muhit va xavfsizlikni ta'minlashning zamonaviy usullari tahlil qilinadi. Ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni yaratish o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ta'lim samaradorligi va ijtimoiy moslashuvining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Maqolada psixologik xavfsizlik tushunchasi, uning o'quvchilar ruhiy salomatligiga ta'siri hamda maktab muhitida uchraydigan psixologik xavf omillari yoritilgan. Shuningdek, psixologik profilaktika, diagnostika, psixologik maslahatlar, treninglar, konfliktlarni boshqarish, kibernetik xavfsizlik madaniyatini rivojlantirish va maktab, oila hamda psixolog hamkorligini kuchaytirish orqali sog'lom psixologik muhitni shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari maktablarda o'quvchilarning ruhiy farovonligini ta'minlash, zo'ravonlik va nizolarni kamaytirish hamda xavfsiz ta'lim muhitini yaratishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: psixologik xavfsizlik, maktab muhiti, o'quvchi psixologiyasi, emotsional barqarorlik, zo'ravonlikning oldini olish, inklyuziv ta'lim, maktab psixologi, ijtimoiy muhit, psixoprofilaktika, raqamli xavfsizlik, pedagogik yondashuv, sog'lom muhit.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimini rivojlantirish jarayonida o'quvchilarning nafaqat bilim olishi, balki ularning ruhiy salomatligi, emotsional farovonligi va xavfsizligini ta'minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Maktab o'quvchi shaxsining shakllanishida asosiy ijtimoiy institutlardan biri bo'lib, undagi psixologik muhit ta'lim-tarbiya jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktabda psixologik sog'lom muhit va xavfsizlikni ta'minlash zamonaviy ta'limning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Psixologik sog'lom muhit deganda o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalar o'rtasida o'zaro hurmat, ishonch, hamkorlik va qo'llab-quvvatlashga asoslangan munosabatlar tizimi tushuniladi. Bunday muhitda o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda etish, qobiliyatlarini namoyon qilish va shaxsiy rivojlanish uchun qulay sharoitga ega bo'ladilar. Psixologik xavfsizlik esa shaxsning

o‘zini himoyalangan his qilishi, ruhiy bosim, zo‘ravonlik, kamsitish va tahdidlardan holi bo‘lgan muhitda faoliyat yuritishini anglatadi.

Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining ortishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, o‘quv yuklamalarining ko‘payishi hamda turli ijtimoiy-psixologik muammolar maktab muhitida psixologik xavfsizlikni ta‘minlash masalasining dolzarbligini yanada oshirmoqda. Ayniqsa, o‘quvchilar o‘rtasidagi nizolar, zo‘ravonlik holatlari, kiberbulling, stress va emotsional zo‘riqishlar ularning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bu esa ta‘lim sifati, o‘quvchilarning o‘zlashtirishi va ijtimoiy moslashuviga ham salbiy ta‘sir etadi. Maktabda psixologik sog‘lom muhit va xavfsizlikni ta‘minlashda maktab psixologi, pedagoglar, ota-onalar va jamoatchilikning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Psixologik profilaktika tadbirlari, diagnostik ishlar, treninglar, maslahatlar va korreksion dasturlar orqali o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ijobiy psixologik iqlim yaratish hamda turli salbiy holatlarning oldini olish mumkin. Maktab muhitida psixologik xavfsizlikni ta‘minlashning zamonaviy usullari, ularning samaradorligi hamda o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ta‘siri ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab, oila va jamiyat hamkorligida xavfsiz psixologik muhitni yaratishning muhim jihatlari yoritib beriladi.

ASOSIY QISM

Maktabda psixologik sog‘lom muhit va xavfsizlikni ta‘minlash o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishi, ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda ta‘lim jarayonining samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Psixologik sog‘lom muhit mavjud bo‘lgan ta‘lim muassasasida o‘quvchilar o‘zlarini erkin, himoyalangan va qadrlangan his qiladilar. Bu esa ularning bilim olishga bo‘lgan qiziqishi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Psixologik sog‘lom muhitni shakllantirishning asosiy omillaridan biri o‘quvchilar, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasidagi ijobiy munosabatlarni rivojlantirishdir. O‘zaro hurmat, ishonch va hamkorlikka asoslangan munosabatlar o‘quvchilarda xavfsizlik hissini shakllantiradi. O‘qituvchilarning adolatli, samimiy va qo‘llab-quvvatlovchi munosabati o‘quvchilarning maktabga bo‘lgan ijobiy munosabatini kuchaytiradi hamda ularda emotsional barqarorlikni ta‘minlaydi. Psixologik xavfsizlikni ta‘minlashda maktab psixologining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam o‘rganib boradi, ularning ehtiyojlari va muammolarini aniqlaydi hamda tegishli psixologik yordam ko‘rsatadi. Psixologik diagnostika ishlari orqali xavf guruhiga kiruvchi o‘quvchilar aniqlanadi va ular bilan individual korreksion ishlar olib boriladi. Bu esa turli psixologik muammolarning chuqurlashib ketishining oldini olishga yordam beradi.

Zamonaviy usullardan biri sifatida psixologik profilaktika tadbirlarini muntazam tashkil etish muhim hisoblanadi. Profilaktik mashg‘ulotlar o‘quvchilarda stressga

chidamlilik, emotsiyalarni boshqarish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Treninglar, davra suhbatlari, seminarlar va psixologik aksiyalar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi. Maktab muhitida konfliktlarni boshqarish ham psixologik xavfsizlikni ta‘minlashning muhim yo‘nalishlaridan biridir. O‘quvchilar o‘rtasida yuzaga keladigan nizolar o‘z vaqtida aniqlanib, konstruktiv tarzda hal etilishi lozim. Bunda mediatsiya usullaridan foydalanish, muloqot madaniyatini rivojlantirish va murosaga kelish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Konfliktlarning ijobiy hal etilishi sinf jamoasida sog‘lom psixologik iqlimni saqlashga yordam beradi.

Hozirgi davrda kiberxavfsizlik masalasi ham maktabdagi psixologik xavfsizlikning ajralmas qismiga aylangan. O‘quvchilarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanishi ulardan axborot xavfsizligi qoidalariga rioya qilishni talab etadi. Kiberbulling, internetdagi firibgarlik va zararli axborotlardan himoyalalanish bo‘yicha tushuntirish ishlari olib borilishi zarur. O‘quvchilarda raqamli madaniyat va media savodxonlikni shakllantirish zamonaviy psixologik ishlarning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Psixologik sog‘lom muhitni yaratishda ota-onalar bilan hamkorlik alohida o‘rin tutadi. Ota-onalarning farzand tarbiyasidagi faolligi, maktab bilan muntazam aloqada bo‘lishi va bolalarning ruhiy holatiga e‘tibor qaratishi psixologik xavfsizlikni ta‘minlashga xizmat qiladi. Maktab psixologlari tomonidan ota-onalar uchun psixologik ma‘rifat tadbirlarini tashkil etish oiladagi sog‘lom munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, inklyuziv ta‘lim tamoyillarini qo‘llash ham psixologik sog‘lom muhitni shakllantirishning zamonaviy usullaridan biridir. Har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini hurmat qilish, teng imkoniyatlar yaratish va kamsitish holatlarining oldini olish o‘quvchilarda o‘zaro hurmat va bag‘rikenglik tuyg‘ularini rivojlantiradi. Umuman olganda, maktabda psixologik sog‘lom muhit va xavfsizlikni ta‘minlash kompleks yondashuvni talab etadi. Psixologik diagnostika, profilaktika, korreksion ishlar, konfliktlarni boshqarish, kiberxavfsizlikni ta‘minlash va oila bilan hamkorlik kabi zamonaviy usullar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ta‘lim sifatini oshirish va xavfsiz ta‘lim muhitini yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa barkamol, ijtimoiy faol va ma‘naviy yetuk avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab muhitida psixologik xavfsizlikni ta‘minlash o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, o‘quv faoliyati va shaxs sifatida barkamol rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb masalalardan biridir. Psixologik xavfsiz muhit mavjud bo‘lganda o‘quvchilar o‘zlarini erkin, ishonchli va qadrlangan his qiladi, bu esa ularning bilim olish jarayoniga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Maktabda

psixologik xavfsizlikni ta'minlashda psixodiagnostika, psixoprofilaktika, mediatsiya, inklyuziv ta'lim yondashuvlari hamda raqamli xavfsizlikni rivojlantirish kabi zamonaviy usullar muhim rol o'ynaydi. Ushbu usullar o'quvchilar o'rtasida sog'lom munosabatlarni shakllantirish, nizolarni kamaytirish va emotsional bosimning oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'qituvchi, maktab psixologi va ota-onalarning hamkorligi psixologik xavfsiz muhitni yaratishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. O'quvchilarga nisbatan hurmat, qo'llab-quvvatlash va ishonchli munosabatlar ularning o'zini erkin ifoda etishiga va ijobiy shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova V.M. **Psixologiya.** – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: Universitet, 2020.
3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
4. Nishonova Z.T. **Pedagogik psixologiya asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
5. To'xtayeva M.X. **O'smirlar psixologiyasi va tarbiya masalalari.** – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
6. Андреева Г.М. **Социальная психология.** – Москва: Аспект Пресс, 2019.
7. Немов Р.С. **Психология.** – Москва: Владос, 2018.
8. Turdiyev N.Sh. **Axborot texnologiyalari va media madaniyat.** – Toshkent: Innovatsiya, 2022.
9. UNESCO. **Digital Learning and Child Well-Being Report.** – Paris, 2023.
10. World Health Organization. **Public Health Implications of Excessive Screen Use Among Children and Adolescents.** – Geneva, 2022.
11. Internet ma'lumotlari