

TA'LIMDA PSIXOLOGIK FAROVONLIKNI YARATISH AFZALLIKLARI

Qo'ldoshov Feruzbek Ulug'bek o'g'li

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 6-son maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida psixologik farovonlikni yaratishning ahamiyati va afzalliklari yoritilgan. O'quvchilar, pedagoglar hamda ota-onalar o'rtasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirishning ta'lim sifati, shaxs rivojlanishi va ruhiy salomatlikka ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, ta'lim muhiti, ruhiy salomatlik, o'quvchi shaxsi, motivatsiya, psixologik xizmat, pedagog, sog'lom muhit, emotsional barqarorlik, ta'lim samaradorligi.

KIRISH

Ta'lim tizimining asosiy maqsadi nafaqat o'quvchilarga bilim berish, balki ularning har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishiga ko'maklashishdan iboratdir. Bu jarayonda psixologik farovonlik muhim omil hisoblanadi. Psixologik farovonlik deganda insonning o'zini xavfsiz, qadrlangan, hurmat qilingan va qo'llab-quvvatlangan his etishi tushuniladi. Ta'lim muassasalarida bunday muhitning yaratilishi o'quvchilarning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik farovonlik mavjud bo'lgan ta'lim muhitida o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda etadilar, savollar berishdan va xatolardan qo'rqmaydilar. Natijada ularning o'qishga bo'lgan qiziqishi ortadi, bilimlarni o'zlashtirish darajasi yaxshilanadi va mustaqil fikrlash qobiliyati rivojlanadi. O'quvchilar o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilib, yangi bilimlarni egallashga faol intiladilar. Sog'lom psixologik muhit o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Doimiy qo'llab-quvvatlash va ijobiy munosabatlar stress, xavotirlanish hamda emotsional zo'riqishlarning kamayishiga yordam beradi. Bunday sharoitda o'quvchilar o'zlarini xavfsiz his qiladilar va turli qiyinchiliklarni yengib o'tishga tayyor bo'ladilar. Psixologik farovonlikning yana bir afzalligi jamoada sog'lom munosabatlarning shakllanishidir. O'zaro hurmat, hamkorlik va bag'rikenglik tamoyillari asosida tashkil etilgan ta'lim muhiti nizolar sonining kamayishiga xizmat qiladi. O'quvchilar bir-birlarini tushunishga, yordam berishga va jamoada ishlashga o'rganadilar.

Ta'lim muassasasidagi psixologik farovonlik pedagoglar faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilar o'z mehnatidan qoniqish hosil qiladilar, kasbiy charchoq va stress darajasi kamayadi. Natijada ular ta'lim jarayonini yanada samarali

tashkil etish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Pedagoglarning ruhiy salomatligi ta'lim sifatining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ota-onalar bilan samarali hamkorlik ham psixologik farovonlikni ta'minlashning muhim shartidir. Oila va maktabning birgalikdagi faoliyati bolalarning ruhiy rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratadi. Ota-onalarning ta'lim jarayonidagi ishtiroki va farzandlarini qo'llab-quvvatlashi o'quvchilarning muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Maktab psixologlari psixologik farovonlikni yaratishda muhim rol o'ynaydi. Ular diagnostika, maslahat, trening va profilaktik tadbirlar orqali o'quvchilar hamda pedagoglarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlaydilar. Psixologik xizmat faoliyatining samarali tashkil etilishi sog'lom ta'lim muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda ta'lim tizimida psixologik farovonlikni yaratish nafaqat o'quvchilarning muvaffaqiyatli o'qishi, balki ularning kelajakda ijtimoiy faol, mas'uliyatli va ruhiy jihatdan barqaror shaxs bo'lib voyaga yetishlari uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik farovonlik ilmiy tadqiqot ob'ekti sifatida o'tgan asrning o'rtalaridan boshlab psixologiyada ancha keng tarqaldi. Shaxsning psixologik farovonligi muammosini o'rganishga qiziqish ijobiy psixologiyaning paydo bo'lishi bilan kuchaydi - bu yo'nalish ruhiy kasalliklar va buzilishlarni o'rganishga emas, balki shaxsning resurslari va salohiyatiga, uning ijobiy xususiyatlariga e'tibor berishni taklif qiladi. Zamonaviy psixologiyaning asosiy g'oyasi shundan iboratki, inson o'zini farovon va baxtli his qilishi uchun yoqimsiz holatlar va muammolardan xalos bo'lishning o'zi yetarli emas va optimal, farovon hayot va faoliyat shakllarini o'rganish kerak ekanligi psixologik tadqiqotning alohida sohasini ifodalaydi.

Zamonaviy psixologiya yetakchilaridan biri I. Bonivel farovonlikni o'rganishga qiziqish ortishiga bo'lgan sabablarning uchta asosiy guruhini qayd etadi: "mamlakatlar farovonlik darajasiga yetganki, bunda omon qolish va iqtisodiy ko'rsatkichlar muhim, lekin odamlarning hayot sifati asosiy vazifaga aylanadi; individualizmga moyillik kuchayishi shaxsiy baxtni muhimroq o'ringa qo'ydi; farovonlikni o'lchashning bir qator ishonchli usullari ishlab chiqilgan bo'lib, ular tufayli bu soha jiddiy va tan olingan ilmiy intizomga aylana oldi" "G'arb psixologiyasida "farovonlik" tushunchasi keng ma'noda madaniy, ijtimoiy, psixologik, jismoniy, iqtisodiy va ma'naviy omillarning murakkab o'zaro bog'liqligini ifodalovchi ko'p omilli konstruktsiya sifatida ta'riflanadi. Xususan, M. Seligmanning fikricha, insonning farovonligi - bu faollik bilan birgalikda ijobiy ta'sirchanlikdir.

Rus tilidagi "farovonlik" so'zining semantik ma'nosi - bu muvaffaqiyatsizliklar va zarbalarsiz, baxtsizliklar bilan bezovtalanmagan ishlar va hayotning tinch oqimi. Farovonlikning sinonimi baxtdir, sub'ektiv ravishda barcha ne'matlarga erishish hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassislari salomatlikni aniqlashning asosiy mezonini sifatida farovonlik atamasidan foydalanganlar: "Salomatlik nafaqat

kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir". Shu bilan birga, ushbu tashkilot mutaxassislarining ta'kidlashicha, bu tananing biologik funksiyalaridan ko'ra ko'proq o'zini o'zi qadrlash va ijtimoiy mansublik hissi bilan belgilanadi va insonning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy salohiyatini ro'yobga chiqarish bilan bog'liq.

“Psixologik farovonlik” atamasi N.Bredbern tomonidan ilmiy foydalanishga kiritilgan bo'lib, uni baxtning sub'ektiv hissi va hayotdan umumiy qoniqish sifatida ta'riflagan. Shu bilan birga, muallif psixologik farovonlik deganda ego kuchi, o'zini o'zi anglash, o'z-o'zini hurmat qilish, avtonomiya kabi keng qo'llaniladigan bir qator boshqa tushunchalarni nazarda tutmagan, ammo bu tushunchalar o'zaro ta'sir doirasiga ega bo'lishi mumkinligini inkor etmagan. Chet el adabiyotida psixologik farovonlik sub'ektiv va psixologik tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan, shuningdek adaptiv (sog'lom) xatti-harakatlar bilan bog'liq bo'lgan shaxsning dinamik xususiyati sifatida ta'riflanadi. Psixologik farovonlik kontseptsiyasi muallifi K. Rieff uni shaxs imkoniyatlarining cho'qqisi nuqtai nazaridan o'z faoliyatini idrok etish va baholashni aks ettiruvchi asosiy sub'ektiv konstruktsiya deb hisoblaydi.

Psixologik salomatlik, o'z-o'zini anglash, optimal faoliyat ko'rsatish, yetuklik, hayotni rivojlantirish, shaxsning o'zini o'zi belgilash sohasidagi nazariy tamoyillarni umumlashtirgan K. Rieff psixologik farovonlikning asosiy konstruktsiyalarini aniqladi, buning uchun vosita yaratdi. Ularni o'lchash, shu bilan shaxsning psixologik farovonligi mezonlariga aniqlik kiritildi. Shunday qilib, K. Rieff tomonidan psixologik farovonlikning tarkibiy modeli quyidagi parametrlarni o'z ichiga olgan : o'z-o'zini qabul qilish (shaxsning barcha jihatlarini anglash va qabul qilish, o'zini va butun hayotini ijobiy baholash), shaxsiy. o'sish (rivojlanish, yangi narsalarni o'rganish istagi, o'z taraqqiyot tuyg'usi); avtonomiya (ijtimoiy bosimga dosh berish qobiliyati, o'zini va xatti-harakatlarini baholashda mustaqillik, o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati), atrof-muhitni boshqarish qobiliyati (xohlagan narsaga erishish qobiliyati, o'z maqsadlariga erishishda qiyinchiliklarni yengish qobiliyati); boshqalar bilan ijobiy munosabatlar (uzoq muddatli ishonchli munosabatlarni o'rnatish qobiliyati, empatiya qobiliyati, boshqalar bilan munosabatlarda moslashuvchanlik), hayotiy maqsadlarning mavjudligi (o'z hayotining ma'nosi, o'tmish, hozirgi qadriyatlar tajribasi va kelajak).

K. Rieff tomonidan ishlab chiqilgan psixologik farovonlik nazariyasi psixoterapiyaning o'ziga xos usulini yaratish va so'rovnomanini tuzish uchun asos bo'lib xizmat qildi, bu psixologiyaning turli sohalarini o'rganishda keng e'tirof etilgan va qo'llanilgan.

Yuqoridagi materialni umumlashtirgan holda, biz “psixologik farovonlik” tushunchasining mazmunini shaxsning uyg'unligi, uning yaxlitligi sifatida tushunish tendentsiyasi haqida gapirishimiz mumkin, bu aniq maqsadlarning mavjudligiga, erishish uchun resurslarning mavjudligiga bog'liq. Xususan, maqsadlar, kishining

rejalarini amalga oshirishdagi muvaffaqiyat, shaxslararo munosabatlardan qoniqish va ijobiy his-tuyg'ularning mavjudligi. Shunday qilib, L.A. Kulikov shaxsning uyg'unligi - bu individ mavjudligining asosiy jihatlarining mutanosibligi: shaxsning makonining, shaxsning vaqti va energiyasining, potentsial va amalga oshirilishi . Ammo uyg'unlik yo'li uzoq va unga ma'lum bir tartibsizlik, ya'ni psixologik iztirobsiz erishib bo'lmaydi. Biror narsaning etishmasligisiz baxtni his qila olmaysiz, deb yozadi A.A. Milts - dissonans farazi xilma-xillikni uyg'unlikka olib keladi, chunki statik, yopiq tartibga solish tizimi faqat ideal va haqiqat o'rtasidagi farq tufayli rivojlanishi mumkin. Yuqoridagi materialni umumlashtirgan holda, biz "psixologik farovonlik" tushunchasining mazmunini shaxsning uyg'unligi, uning yaxlitligi sifatida tushunish tendentsiyasi haqida gapirishimiz mumkin, bu aniq maqsadlarning mavjudligiga, erishish uchun resurslarning mavjudligiga bog'liq hisoblanadi. Xususan, maqsadlar, kishining rejalarini amalga oshirishdagi muvaffaqiyat, shaxslararo munosabatlardan qoniqish va ijobiy his-tuyg'ularning mavjudligi bularga misol bo'la oladi.

XULOSA

Ta'lim muassasalarida psixologik farovonlikni yaratish o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalar uchun ko'plab ijobiy natijalarni ta'minlaydi. Sog'lom psixologik muhit ta'lim samaradorligini oshiradi, ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi, shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydi hamda jamoada ijobiy munosabatlarni shakllantiradi. Shu sababli ta'lim tizimida psixologik farovonlikni ta'minlash ustuvor vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov G'.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2018.
6. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim tizimini rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.