

O'QUVCHILARNING RUHIY SALOMATLIGINI QO'LLAB-QUVVATLASH VA QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI

Allaberganova Rashida Azatovna

*Toshkent shahar Mirobod
tumani 154-maktab psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash hamda ularning qobiliyatlarini rivojlantirishning psixologik yondashuvlari tahlil qilingan. Ruhiy salomatlik va qobiliyatlarning uyg'un rivojlanishi shaxsning intellektual, emotsional va ijtimoiy kamolotini ta'minlovchi muhim omillardan biridir. Maqolada ruhiy salomatlikka ta'sir etuvchi omillar, qobiliyatlarni aniqlash va rivojlantirish usullari hamda maktab psixologining faoliyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, qobiliyat, o'quvchi, psixologik qo'llab-quvvatlash, psixologik xizmat, motivatsiya, iqtidor, emotsional barqarorlik, psixologik diagnostika, ta'lim.

KIRISH

Ruhiy salomatlik insonning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni yenga olishi, samarali ta'lim olishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishini ta'minlaydigan muhim omildir. Maktab yoshidagi bolalarda ruhiy salomatlikning mustahkam bo'lishi ularning bilimlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishi, tengdoshlari bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishi va shaxs sifatida barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Har bir o'quvchi o'ziga xos qobiliyat va imkoniyatlarga ega. Ayrim bolalarda mantiqiy tafakkur, boshqalarida ijodiy fikrlash, san'at, sport yoki liderlik qobiliyatlari ustun bo'lishi mumkin. Ushbu qobiliyatlarni o'z vaqtida aniqlash va rivojlantirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun mustahkam asos yaratadi. Shu sababli maktab psixologi tomonidan psixologik diagnostika, kuzatuv, suhbat va maxsus metodikalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda ijobiy psixologik muhit yaratish muhim o'rin tutadi. O'quvchi o'zini xavfsiz, qadrlangan va qo'llab-quvvatlangan his qilgan taqdirdagina o'z qobiliyatlarini erkin namoyon eta oladi. O'qituvchining rag'batlantiruvchi munosabati, ota-onalarning mehr-muhabbati va tengdoshlar bilan sog'lom muloqot ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Psixologik treninglar, rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va individual maslahatlar orqali o'quvchilarda stressga chidamlilik, emotsiyalarni boshqarish, o'ziga ishonch, muloqot madaniyati va

muammolarni hal etish ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bu esa nafaqat ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi, balki qobiliyatlarning to'liq namoyon bo'lishiga ham yordam beradi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarda individual ta'lim trayektoriyasini yaratish, differensial yondashuv, interfaol metodlar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Har bir o'quvchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan ta'lim jarayoni uning qiziqishlari va iste'dodini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning uzviy hamkorligi o'quvchining ruhiy salomatligini saqlash va qobiliyatlarini rivojlantirishning asosiy shartlaridan biridir. Muntazam psixologik monitoring, profilaktik tadbirlar va maslahat ishlari orqali o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan emotsional muammolar erta aniqlanadi va o'z vaqtida bartaraf etiladi. Shuningdek, o'quvchilarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni fan to'garaklari, sport musobaqalari, ijodiy loyihalar va ijtimoiy tadbirlarga jalb etish ularning qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga ruhiy farovonligini ham mustahkamlaydi. Bunday faoliyatlar bolalarda tashabbuskorlik, mas'uliyat, mustaqil fikrlash va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ruhiy muhiti sog'lom oilada voyaga yetgan bolaning birinchi bor maktabga borishi qanchalik hayajonli bo'lmasin, u uchun jiddiy qiyinchiliklar tug'dirmaydi. Chunki maktabda o'qituvchi barcha bolalarga teng munosabatda bo'ladi. Oilada ham bolaning maktabga borganligi munosabati bilan unga alohida erkatoy sifatida munosabatda bo'lmasdan, maktabni uning o'zi uchun zarur bo'lgan burch sifatida qabul qilishiga yordam berish maqsadga muvofiqdir. Chunki aynan shunday yondashuv orqali bola uy vazifalari va maktabda berilgan topshiriqlarga shaxsiy burch sifatida qarashga o'rganadi. O'z burchini his qilgan shaxsda o'ziga nisbatan hurmat tuyg'usi tobora mustahkam shakllanadi. Hammamizga ma'lumki, o'zini hurmat qilmaydigan shaxs boshqalarni ham hurmat qila olmaydi. Shu o'rinda tarbiyaning, ya'ni maktab va oila tarbiyasining bola shaxsiga nisbatan bir yo'nalishda va uyg'un olib borilishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Maktab bolaga kengroq ijtimoiy muhitga kirish imkonini beradi. Maktabda bola o'zining individual qobiliyati va qiziqishiga qarab kengroq bilimga ega bo'la boshlaydi. U olgan ta'lim va tarbiyaga qarab dunyoqarashi kengayadi, shu bilan birga uning ilgari namoyon bo'lmagan qirralari, ya'ni turli sohalarga bo'lgan qiziqishi va qobiliyatlari yuzaga chiqadi. Qiziqish va qobiliyat bolaning individual xususiyatlari qatoriga kiradi. Ulardan tashqari, temperament va xarakter ham individual xususiyatlar tarkibiga kiradi. Har bir bolaning o'ziga xos individual xususiyatlari mavjud. Endi ushbu individual xususiyatlarga to'xtalib o'tamiz.

Qobiliyat — insonning individual salohiyati va imkoniyatlaridir. Qobiliyat bilimdan keskin farq qiladi. Bilim mutolaa va ta'lim natijasi hisoblansa, qobiliyat shaxsning psixologik hamda fiziologik tuzilishiga xos xususiyatdir. Qobiliyat

ko‘nikma va malakadan ham farq qiladi. Aksariyat ilmiy manbalarda mohirlik va qobiliyat tushunchalari bir-biriga yaqin ma’noda qo‘llanadi. Qobiliyat inson tomonidan ko‘nikma va malakalarni egallash jarayonida tobora takomillashib boradi.

Har qanday qobiliyat turi shaxsга tegishli murakkab psixologik tushuncha bo‘lib, u faoliyat talablariga mos xususiyatlar tizimini o‘z ichiga oladi. Shuning uchun qobiliyat deganda bitta xususiyat emas, balki shaxsning muayyan faoliyat talablariga javob bera oladigan hamda shu faoliyatda yuqori natijalarga erishishini ta’minlaydigan xususiyatlar majmui tushuniladi. Barcha qobiliyatlar uchun tayanch xususiyat kuzatuvchanlik, ya’ni insonning obyektдаgi muhim belgilarni ko‘ra bilishi va ajrata olishidir.

Qobiliyatning yetakchi xususiyatlaridan biri narsa va hodisalarning mohiyatini ijodiy tasavvur qila olishdir. U shaxsning shakllanishi va rivojlanishi natijasi bo‘lishi bilan birga, tabiiy manbaga ham ega. Bu tabiiy manba ko‘pincha zehn tushunchasi bilan ifodalanadi. Zehn muayyan faoliyatga yoki turli narsalarga nisbatan kuchli qiziqish, moyillik va intilishda namoyon bo‘ladi. Zehn nishonalari deganda qobiliyatning ichki imkoniyatlari tushuniladi. U ishtiyoq, moyillik, mehnatsevarlik, ishchanlik va talabchanlik kabi sifatlar orqali namoyon bo‘ladi.

Qobiliyat umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Umumiy qobiliyat deganda yuksak aqliy salohiyat va taraqqiyot tushuniladi. Qobiliyat tabiiy ravishda shakllanishi bilan birga, ma’lum reja asosida ham rivojlantirilishi mumkin. Uni muayyan faoliyatga moyillikni aniqlash, tabiiy zehn nishonalarini o‘rganish, mutaxassis rahbarligida uzluksiz faoliyatga jalb etish, maxsus rivojlantirish usullarini qo‘llash, shaxs faolligini maksimal darajada rivojlantirish hamda individual yondashuvni umumiy talablar bilan uyg‘unlashtirish orqali rivojlantirish mumkin. Qobiliyatning eng yuqori darajasi iste’dod va daholikda namoyon bo‘ladi.

Xarakter (yunoncha — tamg‘a, belgi, xislat) — ijtimoiy muhit ta’sirida shakllanib, shaxsning atrofdagi voqelikka va o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatida ifodalanadigan hamda muayyan sharoitlardagi xatti-harakatlarini belgilovchi barqaror individual psixik xususiyatlar yig‘indisidir. “Xarakter” termini fanga qadimgi yunon olimi va faylasufi Teofrast tomonidan kiritilgan. Xarakter tug‘ma va o‘zgarmaydigan xususiyat emas. U insonning hayot sharoitiga bog‘liq holda shakllanadi, o‘zgaradi va tarbiyalanadi. Maxsus sharoit hamda ta’lim-tarbiya ta’siri orqali salbiy xarakter xislatlarini bartaraf etish va ijobiy xislatlarni rivojlantirish mumkin.

Endi individual xususiyatlarni ta’lim jarayoni bilan bog‘laymiz. Bolalarni ta’limga o‘rgatishda, avvalo, ularning qiziqishi va qobiliyatidan kelib chiqish maqsadga muvofiqdir. Shu masalaga pedagoglar alohida e’tibor qaratishlari zarur. Har bir bola o‘z individual xususiyatiga qarab, o‘zi qiziqqan va qobiliyati mavjud bo‘lgan sohani tanlaydi. Ayrim bolalar aniq fanlarga, boshqalari esa gumanitar yo‘nalishga qiziqadi. Shuning uchun aniq fanlarni yaxshi o‘zlashtirmagan bolani qobiliyatsiz deb

bo'lmaydi. Muhimi, uning qaysi sohaga qiziqishi va qobiliyati borligini aniqlab, aynan o'sha yo'nalishga yo'naltirishdir.

Har bir inson yoshligidanoq o'zining yutuq va kamchiliklari hamda imkoniyatlari haqida oz bo'lsa-da tasavvurga ega bo'la boshlaydi. Dastlab ota-onasi, keyinchalik esa atrofdagilar uning fe'l-atvori haqida o'z munosabatini bildiradilar. Tashqi ta'sirlar natijasida har bir insonda o'ziga baho berish qobiliyati shakllanadi. Ba'zi bolalar o'ziga haddan tashqari yuqori baho bersa, boshqalari o'zini past baholaydi. Har ikkala holat ham ta'lim jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. O'ziga ortiqcha yuqori baho beradigan bolalarda o'z haqidagi tasavvur real imkoniyatlaridan yuqori bo'ladi. Natijada ular atrofdagilardan norozi bo'lib yuradilar. Ularning o'zlari haqidagi tasavvurlarini real imkoniyatlariga moslashtirish orqali ta'lim olishdagi qiyinchiliklarni kamaytirish mumkin. Buning uchun ularga boshqalarning yutuqlarini ko'rish, o'z imkoniyatlari bilan taqqoslash hamda atrofdagilarning to'g'ri munosabati muhimligini tushuntirish zarur.

O'zi haqida salbiy fikrga ega bo'lgan bolalarga ham oson emas. Ularning boshqalar bilan muloqotga kirishishi, yangi tanishlar orttirishi hamda ta'lim olishi qiyin kechadi. Ularni doimo: «Men to'g'ri yo'l tutyapmanmi?» kabi shubhali savollar qiynaydi. Bunday shubhalardan xalos bo'lish uchun bolalarga, avvalo, o'zlariga chetdan nazar tashlashni o'rgatish kerak. Ularga hech kimdan kam emasligi, shu bilan birga o'ziga xos ustun jihatlari mavjudligini tushuntirish hamda ana shu jihatlarni anglashga yordam berish zarur. Ana shundagina bola hayotda o'z o'rnini topa oladi.

Maktab o'quvchilarining qaysi sohaga qiziqishi va qobiliyati mavjudligini aniqlab, ularni shu yo'nalishga yo'naltirish uchun o'qituvchilar quyidagi innovatsion metodlardan foydalanishlari mumkin:

– «Qobiliyatni aniqlash testi» — ushbu test o'quvchilarning hayotda o'z yo'nalishlarini to'g'ri tanlashiga yordam beradi. Shu bilan birga, o'qituvchilarga o'quvchilarning qobiliyatini aniqlab, ularning qiziqishlariga mos ravishda dars samaradorligini oshirish imkonini yaratadi.

– «Ijodiy qobiliyatlarni aniqlash so'rovnomasi» — mazkur so'rovnoma shaxsning ijodiy faolligi bilan bog'liq bo'lgan to'rtta asosiy xususiyatni, ya'ni qiziquvchanlik, yaxshi rivojlangan xayol, murakkab hodisalarni hal etishga intilish va tavakkalchilikka moyillik darajasini aniqlash imkonini beradi.

– «Gottschaldt shakllari» — mazkur metodika shaxsning bilish faoliyatida maydonga tobe va maydondan mustaqil kognitiv uslublardan qaysi biri ustunligini aniqlash uchun qo'llaniladi. Bunda maydonga tobelik insonning olamni bilish jarayonida tashqi chalg'ituvchi omillar ta'siriga kuchli berilishini, maydondan mustaqil uslub esa bunday ta'sirdan nisbatan xoli ekanligini anglatadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash va qobiliyatlarini rivojlantirish uzviy bog'liq jarayon hisoblanadi. Sog'lom psixologik muhit yaratish, individual yondashuvni qo'llash, psixologik diagnostika va rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish, shuningdek, oila va maktab hamkorligini mustahkamlash har bir o'quvchining shaxsiy salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi. Ruhiy jihatdan sog'lom, o'z qobiliyatiga ishongan va o'z ustida ishlashga intiladigan yoshlarni tarbiyalash esa jamiyatning barqaror taraqqiyoti va kelajak rivoji uchun muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Howard Gardner. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. – 1983.
6. Daniel Goleman. Emotional Intelligence. – 1995.
7. World Health Organization. Mental Health of Children and Adolescents. – Geneva.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.