

MAKTABDA PSIXOLOGIK PROFILAKTIKA ISHLARINI TASHKIL ETISHNING SAMARALI USULLARI

Edilova Gulira'no Ruziqulovna

Qashqadaryo viloyati Kasbi tuman MMTBga qarashli 18-umumiy o'rta ta'lim maktabining psixologi

Eshmatova Karomat Botirovna

Qashqadaryo viloyati Kasbi tuman MMTBga qarashli 48-umumiy o'rta ta'lim maktabining psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabda psixologik profilaktika ishlarini tashkil etishning mazmuni, maqsadi hamda o'quvchilar ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ta'lim muassasalarida uchraydigan psixologik muammolarni erta aniqlash, ularning oldini olish va o'quvchilarning ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta'minlashga qaratilgan samarali usullar tahlil qilingan. Maqolada psixologik suhbatlar, treninglar, diagnostik tadbirlar, ota-onalar bilan hamkorlik hamda individual yondashuvning profilaktik faoliyatdagi o'rni haqida fikr yuritilgan. Bundan tashqari, maktab psixologining kasbiy faoliyatini samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik profilaktika, maktab psixologi, o'quvchi ruhiyati, psixologik xizmat, diagnostika, trening, psixologik muammo, moslashuv jarayoni, individual yondashuv, ruhiy salomatlik, ota-onalar bilan hamkorlik, profilaktik faoliyat.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim olishi, balki ularning ruhiy salomatligini ta'minlash, ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o'zgarishlar bolalar va o'smirlarning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda o'quv yuklamasining ortishi ayrim o'quvchilarda stress, xavotir, agressivlik, tushkunlik va ijtimoiy moslashuv bilan bog'liq muammolarni yuzaga keltirmoqda. Shu sababli maktablarda psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish zamonaviy ta'limning dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Psixologik profilaktika — bu o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ruhiy, emotsional va xulq-atvor bilan bog'liq muammolarning oldini olishga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Ushbu faoliyat orqali o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish hamda sog'lom psixologik

muhitni shakllantirish maqsad qilinadi. Profilaktik ishlar nafaqat muammo paydo bo'lgandan keyin, balki uning kelib chiqish sabablarini oldindan aniqlash va bartaraf etishga qaratilgani bilan muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi ta'lim muassasasida psixologik xizmatni tashkil etuvchi asosiy mutaxassislardan biri hisoblanadi. U o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini o'rganadi, psixologik diagnostika ishlarini olib boradi hamda profilaktik tadbirlar orqali salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarining maktab muhitiga moslashuvi, o'smirlik davridagi psixologik o'zgarishlar, o'quvchilar o'rtasidagi nizolar va stress holatlarini bartaraf etishda maktab psixologining faoliyati muhim o'rin tutadi. Psixologik profilaktika ishlari turli shakl va usullarda amalga oshiriladi. Jumladan, psixologik treninglar, suhbatlar, anketa va testlar, individual maslahatlar, ota-onalar bilan ishlash, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar hamda kuzatuv ishlari profilaktik faoliyatning asosiy yo'nalishlari hisoblanadi. Ushbu usullar orqali o'quvchilarning muammolari o'z vaqtida aniqlanadi va ularga amaliy yordam ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. Ayniqsa, o'quvchilarda stressga chidamlilik, muloqot madaniyati, ijobiy fikrlash va konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish profilaktikaning muhim vazifalaridan biridir. Shuningdek, psixologik profilaktika samaradorligi maktab, oila va jamoatchilik hamkorligiga ham bog'liqdir. Ota-onalar bilan doimiy aloqada bo'lish, ularga psixologik tavsiyalar berish va farzand tarbiyasida to'g'ri yondashuvni shakllantirish o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Chunki bolalarning psixologik rivojlanishida oilaviy muhit hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Maktabda psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularni turli salbiy ta'sirlardan himoya qilish hamda barkamol shaxs sifatida shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur maqolada maktabda psixologik profilaktika ishlarini tashkil etishning samarali usullari, ularning mazmuni va amaliy ahamiyati keng yoritib beriladi.

Asosiy qism

Maktabda psixologik profilaktika ishlarini tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularda uchrashi mumkin bo'lgan psixologik muammolarning oldini olish hamda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratishda muhim ahamiyatga ega. Profilaktik faoliyat o'quvchilarning yosh, individual va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda tizimli ravishda amalga oshirilishi lozim. Chunki har bir yosh davrining o'ziga xos psixologik jihatlari mavjud bo'lib, ularga mos yondashuv tanlash profilaktika samaradorligini oshiradi. Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar o'rtasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy holatlarni oldindan aniqlash va ularning oldini olishdan iboratdir. Shu maqsadda psixolog muntazam ravishda diagnostik ishlarni olib boradi. Diagnostika orqali o'quvchilarning emotsional holati, xarakter xususiyatlari, qiziqishlari, stress darajasi, muloqotga kirishuvchanligi

hamda ijtimoiy moslashuv darajasi o'rganiladi. Olingan natijalar asosida muammoli o'quvchilar bilan individual ishlash rejalashtiriladi.

Psixologik treninglar profilaktika ishlarining eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Treninglar orqali o'quvchilarda o'zini anglash, muloqot madaniyati, jamoada ishlash, stressni boshqarish va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalari rivojlantiriladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida tashkil etiladigan trening mashg'ulotlari o'quvchilarning hissiy holatini barqarorlashtirishda katta ahamiyatga ega. Trening jarayonida turli interfaol usullar, rolli o'yinlar, psixologik mashqlar va guruhviy muhokamalardan foydalanish o'quvchilarning qiziqishini oshiradi hamda ularda erkin fikrlashni shakllantiradi. Psixologik suhbatlar ham profilaktik faoliyatning muhim yo'nalishlaridan biridir. Suhbatlar individual yoki guruh shaklida tashkil etilishi mumkin. Individual suhbatlarda psixolog o'quvchining shaxsiy muammolari, ichki kechinmalari va qiyinchiliklarini aniqlashga harakat qiladi. Guruhviy suhbatlarda esa do'stlik, odob-axloq, internet madaniyati, zararli odatlardan saqlanish, oilaviy qadriyatlar va sog'lom turmush tarzi kabi mavzular muhokama qilinadi. Bunday suhbatlar o'quvchilarda ijobiy dunyoqarashni shakllantirishga xizmat qiladi.

Maktabda psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etishda ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Chunki bola tarbiyasida oila va maktabning hamkorligi muhim omillardan biridir. Psixolog ota-onalar uchun seminar, davra suhbatlari va maslahatlar tashkil etib, farzand tarbiyasida to'g'ri psixologik yondashuv bo'yicha tavsiyalar beradi. Ayrim hollarda ota-onalarning noto'g'ri tarbiya usullari bolalarda agressivlik, tortinchoqlik yoki o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli ota-onalarning psixologik bilimlarini oshirish profilaktika samaradorligini kuchaytiradi. Profilaktik faoliyatda kuzatuv usuli ham muhim o'rin tutadi. Psixolog o'quvchilarning dars jarayonidagi faolligi, tengdoshlari bilan munosabati, xulq-atvori va hissiy holatini muntazam kuzatib boradi. Bu usul orqali o'quvchilarda paydo bo'layotgan salbiy o'zgarishlarni erta aniqlash mumkin bo'ladi. Masalan, o'quvchining darslarga qiziqmasligi, jamoaga qo'shilmasligi yoki tajovuzkor harakatlari psixologik muammoning belgisi bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda maktablarda uchrayotgan dolzarb muammolardan biri — internet va ijtimoiy tarmoqlarning o'quvchilar ruhiyatiga ta'siridir. Ayrim o'quvchilar virtual olamga haddan tashqari berilib ketishi natijasida real hayotdagi muloqotdan uzoqlashmoqda. Bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois maktab psixologi tomonidan internetdan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan profilaktik tadbirlarni tashkil etish muhim hisoblanadi. Shuningdek, maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish ham profilaktikaning asosiy vazifalaridan biridir. O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ijobiy munosabat, sinf jamoasidagi o'zaro hurmat va hamkorlik muhitining mavjudligi o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Maktab rahbariyati, pedagoglar va psixologning

hamjihatlikdagi faoliyati profilaktik ishlarining samaradorligini oshiradi. Maktabda psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, salbiy holatlarning oldini olish hamda barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Shu sababli psixologik profilaktika ishlari ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida muntazam va maqsadli ravishda olib borilishi zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabda psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash hamda turli psixologik muammolarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning nafaqat bilim darajasiga, balki ularning emotsional holati va psixologik barqarorligiga ham alohida e'tibor qaratilishi zarur. Psixologik profilaktika ishlari orqali o'quvchilarda o'ziga ishonch, mustaqil fikrlash, muloqot madaniyati, stressga chidamlilik va jamoada ishlash ko'nikmalari shakllanadi. Diagnostika, trening, suhbat, kuzatuv va individual maslahatlar kabi usullar o'quvchilarning muammolarini erta aniqlash va ularni bartaraf etishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda olib borilgan profilaktik tadbirlar yuqori natija beradi. Shuningdek, maktab psixologi, o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik profilaktik faoliyatning muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. Oiladagi va maktabdagi sog'lom psixologik muhit bolaning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Shu sababli psixologik profilaktika ishlari tizimli, uzluksiz va maqsadli ravishda tashkil etilishi lozim. Demak, maktabda psixologik profilaktika ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yish orqali o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, salbiy holatlarning oldini olish hamda sog'lom va ma'naviy yetuk avlodni voyaga yetkazish mumkin.

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. Leontev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
9. Rubinshteyn S.L. Umumiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
10. Abduqodirov A.A. Axborot texnologiyalari va ta'lim jarayoni. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.