

TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK PROFILAKTIKA YO'NALISHIDA ISH OLIB BORISHNING MUHIM AHAMIYATI

Otajonova Sadoqat Xamdamovna

Xorazm viloyati Shovot tumani 47-maktabi psixologi

Jumaniyozova Nafisa Soporboyevna

Xorazm viloyati Shovot tumani 5-maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabda psixologik profilaktika ishlarini tashkil etishning mazmuni, maqsadi va asosiy yo'nalishlari yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilarda uchraydigan psixologik muammolarning oldini olish, ularning emotsional barqarorligini ta'minlash hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda psixologik profilaktikaning o'rni tahlil qilingan. Maqolada maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan diagnostika, treninglar, individual va guruh maslahatlar hamda oila va pedagoglar bilan hamkorlikning samaradorlikni oshirishdagi ahamiyati ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, profilaktik ishlarni takomillashtirish va ta'lim muassasasida ijobiy psixologik muhit yaratish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik profilaktika, maktab psixologi, o'quvchilar, psixologik muhit, emotsional barqarorlik, diagnostika, korreksiya, trening, maslahat, oila va maktab hamkorligi, psixologik yordam, profilaktik ishlar.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning psixologik holati va shaxsiy rivojlanishi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktab muhitida sog'lom psixologik muhitni yaratish, o'quvchilarda emotsional barqarorlikni ta'minlash hamda turli psixologik muammolarning oldini olish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtayi nazardan psixologik profilaktika ishlarini to'g'ri tashkil etish ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Psixoprofilaktika "psixo" (ruh) va "profilaktika" (oldini olish) so'zlarining birikmasidan hosil bo'lgan bo'lib, uning mazmuni muayyan psixologik muammolarni oldini olish yoki ularga erta aralashuv orqali ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan faoliyatni ifodalaydi. Psixoprofilaktikaning asosiy maqsadi – psixologik stress, zo'riqish va boshqa salbiy omillarning shaxs salomatligiga ta'sirini minimal darajaga tushirishdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik muammolarni oldini olish bo'yicha tizimli yondashuv nafaqat alohida shaxslar, balki butun jamiyat salomatligi uchun ham muhimdir. Psixologik profilaktika — bu o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni erta aniqlash, ularning oldini olish hamda shaxsning sog'lom

psixologik rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar tizimidir. Ushbu jarayon nafaqat mavjud muammolarni bartaraf etishga, balki ularning kelib chiqishini oldindan to'xtatishga xizmat qiladi.

Maktab muhitida o'quvchilar turli ijtimoiy va psixologik omillar ta'siriga duch keladilar. O'quv yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, oilaviy muammolar hamda ijtimoiy bosimlar ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar ushbu holatlarga o'z vaqtida e'tibor berilmasa, stress, xavotir, agressiv xulq yoki o'ziga ishonchsizlik kabi muammolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Shu sababli maktabda psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda maktab psixologi asosiy mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi. U o'quvchilarning psixologik holatini o'rganadi, diagnostika o'tkazadi, treninglar tashkil etadi hamda individual va guruhiiy maslahatlar orqali ularga yordam beradi. Psixologik profilaktika ishlarining samaradorligi maktab, oila va pedagoglar hamkorligiga ham bog'liqdir. O'qituvchilar va ota-onalar o'quvchilarning xulq-atvori va emotsional holatidagi o'zgarishlarni erta sezib, psixolog bilan hamkorlikda ish olib borishlari zarur. Bu esa muammolarni erta bosqichda bartaraf etishga imkon yaratadi.

Asosiy qism

Maktabda psixologik profilaktika ishlarini tashkil etish o'quvchilarning psixologik salomatligini saqlash, muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan tizimli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va o'quvchilarning shaxs sifatida barqaror rivojlanishini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Psixologik profilaktikaning asosiy yo'nalishlaridan biri bu diagnostik ishlar hisoblanadi. Diagnostika orqali o'quvchilarning emotsional holati, xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy xususiyatlari o'rganiladi. Testlar, so'rovnomalar, kuzatuv va suhbatlar yordamida olingan ma'lumotlar asosida psixolog o'quvchilarda mavjud yoki yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni aniqlaydi. Bu esa profilaktik ishlarni aniq reja asosida olib borishga imkon yaratadi.

Psixologik profilaktikaning yana bir muhim yo'nalishi — bu psixologik ma'rifat ishlaridir. O'quvchilar, ota-onalar va pedagoglar uchun o'tkaziladigan ma'ruzalar, suhbatlar va treninglar orqali psixologik bilimlar oshiriladi. Bu jarayon insonlarning psixologik muammolarni tushunish va ularga to'g'ri munosabat bildirish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Natijada, maktab jamoasida o'zaro tushunish va hamkorlik muhiti mustahkamlanadi. Trening mashg'ulotlari psixologik profilaktikada muhim o'rin egallaydi. Guruhiiy treninglar orqali o'quvchilarda muloqot madaniyati, stressni boshqarish, o'zini anglash va ijobiy fikrlash ko'nikmalari shakllantiriladi. Bunday mashg'ulotlar o'quvchilarning emotsional barqarorligini oshiradi va ular

o'rtasidagi nizolarni kamaytiradi. Shu bilan birga, treninglar jamoaviy muhitni yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Individual psixologik ishlar ham profilaktikaning muhim qismidir. Har bir o'quvchining psixologik xususiyatlari turlicha bo'lganligi sababli, ularga individual yondashuv zarur. Psixolog o'quvchi bilan yakka tartibda suhbat o'tkazib, uning muammolarini aniqlaydi va mos tavsiyalar beradi. Bu jarayon o'quvchining ichki kechinmalarini yengillashtirishga va muammolarning chuqurlashib ketishining oldini olishga yordam beradi. Psixologik profilaktikada oilalar bilan ishlash ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarga farzand tarbiyasida to'g'ri psixologik yondashuv, muloqot madaniyati va qo'llab-quvvatlash usullari bo'yicha tavsiyalar beriladi. Oiladagi sog'lom muhit o'quvchining maktabdagi xulq-atvori va psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli maktab psixologi ota-onalar bilan doimiy hamkorlikda ishlashi zarur.

Pedagoglar bilan hamkorlik ham profilaktika ishlarining samaradorligini oshiradi. O'qituvchilar o'quvchilarning xulqidagi o'zgarishlarni tezda sezish imkoniyatiga ega bo'lganligi uchun ular psixolog bilan birgalikda ishlashi muhimdir. O'qituvchi va psixolog hamkorligi muammolarni erta aniqlash va tezkor chora ko'rish imkonini beradi. Psixologik profilaktika samaradorligini oshirishda maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish asosiy omillardan biridir. O'quvchilar o'zlarini xavfsiz va erkin his qiladigan muhitda stress, xavotir va agressiv xulq-atvor darajasi sezilarli darajada kamayadi. Hurmat, ishonch va qo'llab-quvvatlashga asoslangan muhit o'quvchilarning ijobiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Umuman olganda, maktabda psixologik profilaktika ishlarini tizimli tashkil etish o'quvchilarning psixologik salomatligini saqlash, muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Diagnostika, ma'rifiy ishlar, treninglar, individual yondashuv hamda oila va pedagoglar bilan hamkorlik profilaktika samaradorligini oshiruvchi asosiy omillar hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabda psixologik profilaktika ishlarini to'g'ri va tizimli tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash hamda ularning shaxs sifatida sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Psixologik profilaktika orqali o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stress, xavotir, agressivlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olish imkoniyati yaratiladi. Maqolada ta'kidlanganidek, profilaktika ishlarining samaradorligi diagnostika, psixologik ma'rifat, trening mashg'ulotlari va individual yondashuv kabi yo'nalishlarning uyg'un olib borilishiga bog'liqdir. Ushbu jarayonlar o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlash va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik profilaktika ishlarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ularning

birgalikdagi faoliyati o'quvchilarning muammolarini erta aniqlash va samarali hal etish imkonini beradi. Demak, maktabda psixologik profilaktika ishlarini samarali tashkil etish va doimiy takomillashtirib borish ta'lim tizimida sog'lom psixologik muhit yaratish hamda barkamol shaxsni tarbiyalashning asosiy omillaridan biridir.

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. Ziyonet