

TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOPROFILAKTIK ISHLARNI TASHKIL ETISHNING INNOVATSION USULLARI

Po'latxonova Nozimaxon Muhammadxon qizi
Ishtixon tumani 43-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik ishlarni tashkil etishning zamonaviy va innovatsion usullari yoritilgan. O'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, salbiy psixologik holatlarning oldini olish hamda sog'lom psixologik muhit yaratishda psixoprofilaktikaning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, treninglar, interaktiv metodlar, axborot texnologiyalari va psixologik xizmatning innovatsion yondashuvlari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar:Psixoprofilaktika, ta'lim muassasasi, innovatsion usullar, psixologik xizmat, ruhiy salomatlik, trening, stress, motivatsiya, psixologik muhit, pedagogik texnologiyalar.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim olishi, balki ularning ruhiy salomatligini asrash va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayotning tezkorligi, axborot oqimining kuchayishi, oilaviy va ijtimoiy muammolar ayrim o'quvchilarda stress, xavotir, agressivlik va emotsional zo'riqishlarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik ishlarni samarali tashkil etish dolzarb masalaga aylanmoqda.

Psixoprofilaktika — bu turli psixologik muammolar va salbiy holatlarning oldini olishga qaratilgan psixologik faoliyatdir. Ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik ishlarning asosiy maqsadi o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlash, sog'lom psixologik muhit yaratish va shaxs rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni bartaraf etishdan iboratdir.

Bugungi zamonaviy ta'lim tizimida psixoprofilaktik ishlarni tashkil etishda innovatsion usullardan foydalanish katta samara bermoqda. Jumladan, interaktiv treninglar, psixologik o'yinlar, art-terapiya, musiqiy terapiya va relaksatsion mashg'ulotlar o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, guruhli treninglar orqali o'quvchilarda muloqot madaniyati, stressni boshqarish va muammolarni tinch yo'l bilan hal etish ko'nikmalari shakllanadi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ham psixoprofilaktik ishlarning samaradorligini oshirmoqda. Onlayn psixologik testlar, virtual maslahatlar, motivatsion videolar va mobil ilovalar orqali o'quvchilarga psixologik yordam

ko'rsatish imkoniyati kengaymoqda. Ayniqsa, yoshlarning internet va texnologiyalarga qiziqishi yuqori bo'lganligi sababli raqamli platformalar psixologik profilaktikada muhim vositaga aylanmoqda.

Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini innovatsion asosda tashkil etish o'quvchilarning individual xususiyatlarini chuqur o'rganishga yordam beradi. Psixologlar tomonidan o'tkaziladigan diagnostik testlar, monitoring va kuzatuvlar orqali xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilar aniqlanadi. Bu esa muammolarni erta bartaraf etish imkonini beradi.

Psixoprofilaktik ishlarni tashkil etishda pedagoglarning ham o'rni katta. O'qituvchi dars jarayonida o'quvchilarning emotsional holatiga e'tibor berishi, ularga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabatda bo'lishi kerak. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan darslar o'quvchilarda qiziqish va motivatsiyani oshirib, ruhiy zo'riqishlarning kamayishiga yordam beradi.

Oilaviy hamkorlik ham psixoprofilaktik ishlarning muhim yo'nalishlaridan biridir. Ota-onalar bilan seminarlar, suhbatlar va treninglar tashkil etish orqali ularning psixologik bilimlarini oshirish mumkin. Chunki oiladagi sog'lom psixologik muhit bolaning ruhiy rivojlanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, ta'lim muassasalarida "Ishonch qutilari", "Psixologik yordam xonalari", anonim so'rovnomalar va motivatsion tadbirlarni tashkil etish ham innovatsion yondashuvlardan biridir. Bunday usullar o'quvchilarning ichki muammolarini erkin ifoda etishiga va psixologik yordam olishiga imkon yaratadi.

Psixologik sog'lomlikni ta'minlash psixoprofilaktikaning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Psixologik sog'lomlik – bu shaxsning hissiy barqarorligi, muammolarni samarali hal qilish qobiliyati va ijtimoiy muhitga moslashuv darajasi bilan belgilanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, psixologik sog'lomlik jismoniy salomatlik bilan chambarchas bog'liqdir. Profilaktika tadbirlari orqali psixologik muammolarni erta aniqlash va ularga barvaqt aralashuv orqali inson hayot sifati yaxshilanadi.

Masalan, maktab va ish joylarida psixologik sog'lomlikni ta'minlash uchun stressni boshqarish treninglari, psixologik konsultatsiyalar va hissiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar tashkil etilishi mumkin. Bunday chora-tadbirlar shaxslarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshiradi va umumiy farovonlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Stress va zo'riqishning oldini olish Bugungi kunda stress va zo'riqish ko'plab insonlarning salomatligi va hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Psixoprofilaktikaning asosiy vazifalaridan biri – stress va zo'riqishni kamaytirishga yo'naltirilgan strategiyalarni ishlab chiqish va tatbiq etishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda o'tkaziladigan stress boshqaruvi mashg'ulotlari va relaksatsiya texnikalari insonning ruhiy holatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Stressni oldini olish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- Nafas olish mashqlari va meditatsiya mashg'ulotlari;
- Jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish;

□ Muvozanatli ish va dam olish rejimini yo'lga qo'yish.

Psixoprofilaktika orqali stressning dastlabki belgilari aniqlanib, ularga nisbatan samarali choratadbirlar ko'riladi. Bu esa insonlarning salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega

Oilaviy va jamiyatdagi munosabatlarni mustahkamlash

Oilaviy va ijtimoiy munosabatlarning barqarorligi jamiyatning umumiy farovonligiga bevosita ta'sir qiladi. Psixoprofilaktika ushbu sohada muhim o'rin tutib, oilaviy ziddiyatlarni kamaytirish, o'zaro hurmat va muloqotni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom oilaviy munosabatlar stress darajasini kamaytiradi va bolalarning ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi (Bowlby, 1988).

Psixologik xizmatlar doirasida oilaviy terapiyalar, muloqot ko'nikmalarini rivojlantiruvchi treninglar va maslahat berish jarayonlari orqali oilaviy munosabatlar mustahkamlanadi. Shu bilan birga, jamiyatda o'zaro hamkorlik va ijtimoiy birdamlikni rivojlantirish maqsadida guruhiy mashg'ulotlar va ko'ngilli tashabbuslarni rag'batlantirish kerak.

Psixoprofilaktikaning bu yo'nalishlari orqali jamiyatda sog'lom ijtimoiy muhit yaratiladi va insonlar o'rtasida ijobiy munosabatlar mustahkamlanadi. Bu nafaqat individual farovonlikni, balki jamiyatning umumiy rivojlanishini ta'minlashda muhim qadamdir.

Shaxsiy rivojlanish va muammolarni bartaraf etishga ko'maklashish

Shaxsiy rivojlanish insonning o'z qobiliyatlarini kashf etishi, maqsadlariga erishishi va to'laqonli hayot kechirishi uchun muhim omil hisoblanadi. Psixoprofilaktika bu jarayonda shaxsni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlash va muammolarni hal qilishda yordam berish orqali ahamiyat kasb etadi. Masalan, rivojlanishdagi to'siqlarni bartaraf etish, o'z-o'zini anglashni yaxshilash va hissiy muvozanatni tiklashda professional psixologik yordam katta rol o'ynaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar va shaxsiy konsultatsiyalar nafaqat mavjud muammolarni hal qilishga, balki yangi ko'nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Psixoprofilaktik faoliyat doirasida:

- Muvaffaqiyatli hayot tarzi uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirish;
- Stress va salbiy hissiyotlarni boshqarishga o'rgatish;
- Shaxsiy va kasbiy maqsadlarni belgilash va ularga erishishga yordam berish kabi yo'nalishlar amalga oshiriladi.

Shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirish orqali insonlar o'zlarini hayotda yanada ishonchli va baxtli his qilishadi. Shu bilan birga, bu jarayon ijtimoiy rivojlanishga ham hissa qo'shadi, chunki sog'lom va barqaror shaxslar jamiyatning barqarorligiga asos bo'ladi.

Psixoprofilaktikaning amalga oshirish usullari psixologik muammolarni oldini olishga va insonning ruhiy salomatligini saqlashga qaratilgan faoliyat bo'lib, uning amalga oshirilishida bir nechta asosiy usullar qo'llaniladi. Birinchi usul – psixologik treninglar va mashg'ulotlar o'tkazishdir. Ushbu treninglar ishtirokchilarga stressni boshqarish, emotsional holatni nazorat qilish va o'zini anglashda yordam beradi. Treninglarda turli psixologik texnikalar, masalan, relaksatsiya, meditatsiya va mushohada qo'llaniladi. Bu usul insonlarni ruhiy barqarorlikka erishish, jamiyatda o'zini ishonchli his qilish va sog'lom psixologik holatni saqlashga undaydi.

Ikkinchi usul – savodxonlikni oshirishga yo'naltirilgan seminarlar va tadbirlar o'tkazishdir. Bunday tadbirlar orqali insonlarga psixologik salomatlik, stressni boshqarish, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish haqida ma'lumot beriladi. Seminarlar ishtirokchilarga o'z psixologik holatlarini yaxshilash, turli vaziyatlarda stressni kamaytirish va o'zaro munosabatlarni yaxshilash uchun zarur bilimlarni taqdim etadi.

Uchinchidan, psixoprofilaktikada turli yosh guruhleri bilan ishlash muhim ahamiyatga ega. Har bir yosh guruhining psixologik ehtiyojlari va rivojlanish xususiyatlariga moslashtirilgan yondashuvlar qo'llaniladi. Bolalar uchun o'yin terapiyasi, o'smirlar bilan ishlashda motivatsiyani oshirish va kattalar bilan stressni boshqarish metodlari samarali bo'ladi. Yoshga mos yondashuvlar psixoprofilaktikaning muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi.

Shu tarzda, psixoprofilaktikaning barcha usullari birgalikda amalga oshirilsa, ularning samaradorligi oshadi va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Psixoprofilaktikaning samarali tashkil etilishi ruhiy salomatlikni saqlash va psixologik muammolarni oldini olishda katta ahamiyatga ega. U orqali odamlar o'zlarining psixologik holatini yaxshilash, stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Psixoprofilaktik tadbirlar, treninglar va seminarlar orqali insonlarning ruhiy barqarorligi va farovonligi oshadi, bu esa ularning kundalik hayotini yanada barqaror va sifatli qiladi.

Amaliy faoliyatning umumiy yo'nalishlari va tibbiyot, tibbiy psixologiya va amaliy psixologiya bo'yicha o'quv dasturlari bo'limlari.

Tibbiyotda psixoprofilaktika "odatda insonga ruhiy ta'sirni, uning psixikasining xususiyatlarini va psixogenetik va psixosomatik kasalliklarning oldini olish imkoniyatlarini o'rganishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi sifatida tushuniladi" [1]. Birlamchi, ikkilamchi va uchinchi darajali psixoprofilaktika o'rtasida farqlanadi.

Psixoprofilaktikaning asosiy natijalaridan biri – ruhiy salomatlikning yaxshilanishi.

Insonlar psixologik treninglar orqali o'z emotsional holatini nazorat qilishni o'rganadilar va o'zlariga ishonchni oshiradilar. Bu, o'z navbatida, stressni kamaytirish va tashvishlarni boshqarish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, psixoprofilaktika orqali stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonish va insonning umumiy ruhiy holatiga ta'sir qiladigan salbiy omillardan xalos bo'lish mumkin.

Psixoprofilaktikaning samarali tashkil etilishi shuningdek, psixologik resurslarning rivojlanishiga ham yordam beradi. Insonlar o'zlarini yanada anglab, ijtimoiy kompetensiyalarini oshirib, o'zgarishlarga moslashishga tayyor bo'ladilar. Bu ko'nikmalar, ayniqsa, turli hayotiy muammolarni hal qilishda va yangi vaziyatlarga moslashishda yordam beradi. Psixoprofilaktika, shuningdek, odamlarning ijtimoiy aloqalarini kuchaytirish va jamiyatdagi ruhiy holatni yaxshilashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, psixoprofilaktikaning natijalari nafaqat individual darajada, balki jamiyatdagi umumiy psixologik muhitni yaxshilashga ham yordam beradi. Dastlabki bosqichlarda psixologik yordam va profilaktik tadbirlar ko'rsatish orqali og'ir psixologik muammolar, masalan, depressiya va tashvishlarning rivojlanishining oldini olish mumkin.

Shu tarzda, psixoprofilaktika nafaqat odamlarning ruhiy salomatligini saqlash, balki ijtimoiy barqarorlikni oshirishga ham yordam beradi.

Shu bilan birga, psixoprofilaktikaning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi ham insonlarning o'zo'zini anglash, o'zaro munosabatlar va hayotdagi stressga qarshi kurashish imkoniyatlarini kengaytiradi, bu esa jamiyatda ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Bunday yondashuv nafaqat individual, balki butun jamiyat darajasida samarali bo'lib, psixologik muammolarni oldini olishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jamiyatda psixologik madaniyatning oshishi, salomatlik va munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar keltirib chiqarishi hamda profilaktika faoliyatining istiqboldagi vazifalari bilan tavsiyalari o'ta muhim ahamiyatga ega. Psixoprofilaktika faqat shaxsiy salomatlikni yaxshilashga yordam bermay, balki butun jamiyatning psixologik holatini barqarorlashtirishga qaratilgan ko'plab ijobiy o'zgarishlarga olib keladi.

Jamiyatda psixologik madaniyatning oshishi psixologik bilimlar va ko'nikmalarning kengayishini anglatadi. Aholining psixologik savodxonligini oshirish, insonlarning o'z histuyg'ularini va emotsional holatini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish psixoprofilaktikaning muhim qismlaridan biridir. Bunda psixologik treninglar, seminarlar va tadbirlar katta rol o'ynaydi. Ular orqali odamlar stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarda o'zlarini to'g'ri tutish, muloqotda hamdardlikni oshirishni o'rganadilar. Natijada, jamiyatda to'g'ri va sog'lom munosabatlar o'rnatiladi, ruhiy salomatlik mustahkamlanadi.

Salomatlik va munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar ham psixoprofilaktikaning samarali amalga oshirilishidan kelib chiqadi. Psixoprofilaktik tadbirlar orqali insonlar stress va xavotirni boshqarishni, o'zaro muloqotda yaxshi natijalar ko'rsatishni, o'zlariga ishonchni oshirishni o'rganadilar. Bu esa salomatlikning yaxshilanishiga olib keladi. Shuningdek, psixologik madaniyatning o'sishi ijtimoiy muhitda boshqalar bilan mehr-muhabbat, o'zaro hurmat, do'stlik va yordamga asoslangan munosabatlarni rivojlantiradi. Shunday qilib, ruhiy salomatlik va ijtimoiy barqarorlikning o'rtasidagi bog'liqlik yanada mustahkamlanadi.

Psixoprofilaktika - bu ruhiy muammolarning oldini olishga va odamlarni stressli vaziyatlarga moslashishga o'rgatishga qaratilgan chora-tadbirlar va usullar majmuasidir. Profilaktika faoliyatining istiqboldagi vazifalari esa psixologik madaniyatning yanada rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Ular, birinchi navbatda, aholi o'rtasida psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan tadbirlarni davom ettirishni o'z ichiga oladi. Keyinchalik, ijtimoiy guruhlar bilan ishlashda, masalan, maktablar, oliy ta'lim muassasalari va ish joylarida psixoprofilaktik treninglar o'tkazish zarur. Shuningdek, psixoprofilaktikaning istiqbolli vazifalari orasida psixologik yordam xizmatlarining yanada kengaytirilishi, profilaktika sohasida mutaxassislar tayyorlash va psixologik muammolarni tez va samarali hal etishga yo'naltirilgan yangi metodlarni joriy etish kiradi.

Tavsiyalar sifatida, birinchidan, psixoprofilaktik faoliyatni jamiyatning barcha qatlamlariga, xususan, yoshlarni psixologik salomatlikka oid bilimlar bilan ta'minlashga yo'naltirish zarur. Ikkinchidan, psixoprofilaktik dasturlarni ijtimoiy va madaniy muhitga moslashtirish muhimdir, chunki turli jamiyatlarda psixologik ehtiyojlar va qiyinchiliklar farq qiladi. Nihoyat, psixoprofilaktik tadbirlarni muntazam ravishda o'tkazish, ular orqali odamlarni psixologik muammolarni erta aniqlash va oldini olishga undash lozim. Bularning barchasi jamiyatda ijobiy o'zgarishlarga olib keladi va psixologik salomatlikni mustahkamlashga, ruhiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida psixoprofilaktik ishlarni innovatsion usullar asosida tashkil etish o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy texnologiyalar, interaktiv metodlar va psixologik treninglardan foydalanish profilaktik ishlarning samaradorligini oshiradi. O'qituvchi, psixolog va ota-onalarning hamkorligi asosida yaratilgan sog'lom psixologik muhit yoshlarning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davlatov, O. (2020). *Psixologik madaniyat va uning jamiyatdagi roli*. Toshkent: Psixologiya instituti nashriyoti.

2. Nazarov, A. (2021). *Stressni boshqarish va ruhiy farovonlikni ta'minlash*. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
3. Maqsudov, S. (2017). *Psixologik profilaktika metodlari va amaliyotlari*. Tashkent: Yangi avlod nashriyoti.
4. Khasanov, R. (2022). *Jamiyatda psixologik barqarorlikni ta'minlash*. Toshkent: Psixologiya ilmiy-tadqiqot instituti.
5. Internet materiallari
6. Профилактика - это что такое, назначение, виды, медицинская профилактика