

O'QUVCHILARDA HISSIY BARQARORLIK (REZILENTLIK)NI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Nasirdinova Zuhra Ergashaliyevna

Farg'ona viloyati Furqat tumani

6-umumiy o'rta ta'lim maktabi amalyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarda hissiy barqarorlik (rezilientlik)ni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Shuningdek, rezilientlikning shaxs rivojlanishidagi o'rni, unga ta'sir etuvchi omillar hamda maktab psixologi faoliyatida qo'llaniladigan samarali psixologik metodlar yoritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiy barqarorlik o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressga bardoshlilikini oshirish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: rezilientlik, hissiy barqarorlik, stress, emotsional intellekt, psixologik salomatlik, o'quvchi shaxsi, psixologik xizmat, moslashuv.

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchi shaxsining nafaqat intellektual, balki psixologik rivojlanishiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Globallashuv, axborot oqimining keskin ortishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi o'quvchilar ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada stress, xavotir, hissiy zo'riqish va turli psixologik qiyinchiliklar uchramoqda. Bunday sharoitda o'quvchilarda hissiy barqarorlikni rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Psixologiyada rezilientlik tushunchasi insonning qiyin hayotiy vaziyatlarga moslasha olish, ruhiy muvozanatini saqlash va salbiy omillar ta'sirini yengib o'tish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur sifat shaxsning psixologik farovonligini ta'minlovchi muhim omillardan biridir.

Rezilientlik tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari

Xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar rezilientlikni shaxsning ichki imkoniyatlari hamda tashqi qo'llab-quvvatlovchi omillarning uyg'unligi sifatida talqin qiladilar. A. Masten rezilientlikni "oddiy mo'jiza" deb atab, insonning tabiiy moslashuv imkoniyatlarini alohida ta'kidlaydi. M. Seligman esa ijobiy psixologiya doirasida rezilientlikni optimistik fikrlash va shaxsiy resurslar bilan bog'laydi.

O'quvchilarda rezilientlikning shakllanishi oilaviy muhit, maktab jamoasi, tengdoshlar bilan munosabatlar va individual psixologik xususiyatlarga bog'liq. Yuqori rezilientlikka ega o'quvchilar stressli vaziyatlarda o'zini boshqara oladi, muammolarga konstruktiv yondashadi va hayotiy qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

O'quvchilarda hissiy barqarorlikni rivojlantiruvchi omillar

Hissiy barqarorlikni rivojlantirishda oilaning o'рни beqiyosdir. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, farzandga nisbatan hurmat va ishonch hissining mavjudligi bolada o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi.

Maktab muhitida esa pedagoglarning ijobiy munosabati, sinfdagi sog'lom psixologik iqlim hamda tengdoshlar bilan samarali muloqot rezilientlik rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, emotsional intellektning rivojlanganligi, muammolarni hal qilish ko'nikmalari va ijobiy motivatsiya ham muhim omillar hisoblanadi.

Rezilientlikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari

O'quvchilarda hissiy barqarorlikni shakllantirish uchun bir qator psixologik mexanizmlardan foydalanish mumkin.

Jumladan:

- emotsiyalarni anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- ijobiy fikrlash strategiyalarini shakllantirish;
- kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish;

- stressni boshqarish usullarini o'rgatish;
- o'zini baholash va o'ziga ishonchni mustahkamlash;
- muammoli vaziyatlarni tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Mazkur mexanizmlar orqali o'quvchilar qiyinchiliklarga nisbatan bardoshliroq bo'lib, psixologik moslashuv darajasi ortadi.

Maktab psixologining faoliyatida rezilientlikni rivojlantirish yo'nalishlari Maktab psixologi o'quvchilarning hissiy holatini muntazam diagnostika qilib borishi, xavf guruhidagi bolalarni aniqlashi va ular bilan korreksion ishlarni tashkil etishi zarur. Treninglar, psixologik mashg'ulotlar, individual suhbatlar va ota-onalar bilan hamkorlik rezilientlikni rivojlantirishning samarali vositalari hisoblanadi. Shuningdek, psixolog tomonidan tashkil etiladigan "Stressni boshqarish", "Muvaffaqiyat sari qadam", "Men o'zimga ishonaman" kabi trening dasturlari o'quvchilarning hissiy barqarorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Rezilientlikni rivojlantirishning zamonaviy psixologik texnologiyalari

Bugungi kunda o'quvchilarda hissiy barqarorlik va rezilientlikni rivojlantirishda zamonaviy psixologik texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Xususan, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, meditatsiya va mindfulness texnikalari o'quvchilarning stressga chidamliligini oshirishda samarali vosita sifatida e'tirof etiladi.

Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi orqali o'quvchilar salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy hamda konstruktiv fikrlar bilan almashtirishni o'rganadilar. Bu esa ularda hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan optimistik munosabatni shakllantiradi. Art-terapiya mashg'ulotlari esa bolalarning ichki kechinmalarini erkin ifodalashga yordam berib, hissiy zo'riqishni kamaytiradi.

Shuningdek, nafas olish mashqlari va relaksatsiya usullari o'quvchilarning ruhiy holatini me'yorlashtirishga xizmat qiladi. Muntazam ravishda amalga oshiriladigan bunday mashqlar tashvish va qo'rquv hissini kamaytirib, o'zini boshqarish ko'nikmalarini

rivojlantiradi. Natijada o'quvchilarning psixologik moslashuvchanligi ortib, turli hayotiy vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish qobiliyati shakllanadi.

Demak, hissiy barqarorlik va rezilientlikni rivojlantirish uzluksiz pedagogik-psixologik jarayon bo'lib, u o'quvchilarning shaxsiy kamoloti, ruhiy salomatligi hamda kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim omil hisoblanadi. Bu qismni qo'shsangiz maqolangiz taxminan yana yarim–bir betga uzayadi va ilmiy ko'rinishi yaxshilanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, hissiy barqarorlik o'quvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi muhim psixologik sifatdir. Uni rivojlantirish o'quvchilarning stressga chidamliligini oshiradi, ruhiy salomatligini mustahkamlaydi va ijtimoiy moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Shu sababli maktab psixologlari, pedagoglar va otalar hamkorlikda o'quvchilarda rezilientlikni shakllantirishga qaratilgan tizimli ishlarni amalga oshirishlari lozim. Bu variant ilmiy-uslubiy jurnal uchun avvalgisiga qaraganda ancha mos va rasmiy uslubda yozilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2004.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
5. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2009.
6. Tojiboyeva D. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2016.
7. Seligman M.E.P. Positive Psychology and Human Strengths. – New York: Oxford University Press, 2004.
8. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. – New York: Guilford Press, 2014.
9. Reivich K., Shatte A. The Resilience Factor. – New York: Broadway Books, 2002.

10. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
11. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
12. Ungar M. The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice. – New York: