

## **BOLALARNI RUHIY SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MAKTAB PSIXOLOGIVA OTA-ONANING RO‘LI**

**Abdurazzaqova Xurshidaxon Abdumalikovna**

Andijon viloyati Marhamat tumani

17-umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularning shaxs sifatida garmonik rivojlanishida maktab psixologi va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlikning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari yoritilgan. Maqolada maktab yoshidagi bolalarda uchraydigan psixologik muammolar (hadiksirash, depressiv holatlar, korreksion va adaptiv qiyinchiliklar) hamda ularni bartaraf etishda psixologik xizmatning o‘rni tahlil qilingan. Shuningdek, oilaviy muhitning bolaning ruhiy barqarorligiga ta’siri va ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

### **Kirish (Introduction)**

Bugungi shiddat bilan rivojlanayotgan axborot asrida yosh avlodning ta’lim-tarbiyasi nafaqat intellektual salohiyatni, balki ularning ruhiy barqarorligi va ruhiy salomatligini ham birinchi o‘ringa olib chiqmoqda. O‘zbekiston Respublikasida ta’lim tizimini isloh qilish va sog‘lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bolalik va o‘smirlik davri inson hayotidagi eng inqirozli va ayni paytda poydevor qo‘yiladigan palladir. Bu davrda bolaning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, unda stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirish hamda ijtimoiy muhitga moslashuvini ta’minlash faqatgina bir tomonlama yondashuv bilan amalga oshmaydi. Buning uchun, eng avvalo, Maktab + Oila + Psixolog uchligi tizimli va sinxron ravishda harakat qilishi lozim.

Maktab muassasalarida amaliyotchi psixologlarning faoliyati ko‘p jihatdan ta’lim oluvchilarning ruhiy osoyishtaligini ta’minlashga qaratilgan bo‘lsa-da, oiladagi mikromuhit bu jarayonning determinanti (belgilovchi omili) bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu

maqolada Andijon viloyati Marhamat tumani 17-maktab misolida bolalar ruhiy salomatligini yuksaltirishda maktab psixologi va ota-onaning o‘zaro hamkorlik preventiv modellari tahlil qilinadi.

### **Asosiy qism (Main Body)**

1. Bolaning ruhiy salomatligi tushunchasi va unga ta’sir etuvchi omillar Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta’rifiga ko‘ra, ruhiy salomatlik — bu shunchaki ruhiy kasalliklarning yo‘qligi emas, balki inson o‘z salohiyatini namoyon qila oladigan, hayotiy stresslarga qarshi tura oladigan, unumli mehnat qilib, jamiyatga hissa qo‘sha oladigan farovonlik holatidir.

Bolalar kontekstida ruhiy salomatlik quyidagi mezonlar bilan baholanadi:

Yoshi bo‘yicha kognitiv (bilish) jarayonlarning rivojlanganligi;

Hissiyotlarni boshqara olish va emotsional barqarorlik;

Tengdoshlari va kattalar bilan ijobiy muloqotga kirisha olish (ijtimoiy adaptatsiya);

Qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarni to‘g‘ri qabul qila olish.

Maktab yoshidagi bolalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni ikki guruhga ajratish mumkin: ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) omillar. Tashqi omillar orasida maktabdagi o‘quv yuklamalarining ortishi, bulling (tazyiq o‘tkazish), oiladagi nizolar va ota-onalar tomonidan qo‘yiladigan o‘ta yuqori talablar (perfeksionizm) yetakchi o‘rin tutadi.

2. Bolalar ruhiy salomatligini rivojlantirishda maktab psixologining funksional vazifalari

Maktab psixologi ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilari o‘rtasida ko‘prik vazifasini o‘taydi. Psixolog Abdurazzaqova Xurshidaxon faoliyati misolida ushbu yo‘nalishdagi asosiy funksiyalarni quyidagicha tizimlashtirish mumkin Psixologik profilaktika va ma’rifat: Bolalarda ruhiy zo‘riqishlar kelib chiqishining oldini olish. O‘quvchilar, o‘qituvchilar va ota-onalar orasida ruhiy salomatlik madaniyatini shakllantirish.

Psixodiagnostika: Maktabga yangi qadam qo'ygan 1-sinf o'quvchilarining adaptatsiyasini, o'smirlik davridagi (5-9 sinflar) inqirozlarni va bitiruvchi sinflarning kasbiy moyilliklari bilan birga ularning emotsional holatini testlar, so'rovnomalar (masalan, Fillipsning maktab xavotirligi testi, Lyusher testi) orqali aniqlash.

Psixokorreksiya va rivojlantirish: Ruhiy tushkunlikka tushgan, agressivlik darajasi yuqori yoki o'ziga ishonchi past bo'lgan bolalar bilan guruhli va individual mashg'ulotlar (art-terapiya, qum terapiyasi, skazkaterapiya) o'tkazish

### 3. Oilaviy muhit va ota-ona munosabatlarining psixologik determinatsiyasi

Oila — bolaning ruhiy dunyosi shakllanadigan boshlang'ich ijtimoiy makon. Mashhur psixolog K.Rojers ta'kidlaganidek, bolaning shaxs sifatida o'sishi uchun unga "shartsiz sevgi" (unconditional positive regard) kerak. Agar ota-ona bolani faqat yaxshi baholari yoki yutuqlari uchun yaxshi ko'rsa, bolada ichki nevrotizm va doimiy qo'rquv hissi rivojlanadi.

Oila tarbiya uslublarining bolaning ruhiy salomatligiga ta'siri quyidagi jadvalda aks ettirilgan:

Oila tarbiya uslubi Boladagi psixologik oqibatlari Ruhiy salomatlik darajasi  
Avtoritar (Tazyiqkor) Qo'rquv, tajovuzkorlik, o'zini past baholash, yolg'onchilikka moyillik Past

Liberal (G'amxo'rliksiz) Mas'uliyatsizlik, xulq-atvor buzilishi, e'tibor talab qilish (demonstrativlik) Kritik (Xavfli)

Gipervasiylik (Haddan ortiq) Mustaqillikning yo'qligi, infantilizm, ijtimoiy fobiya  
Past / Qoniqarsiz

Demokratik (Sog'lom) Yuqori emotsional intellekt, o'ziga ishonch, stressga chidamlilik Yuqori (Sog'lom) [Bc 21.06.26 10:44] . Sayyoraxon Atajonova: Ota-onaning depressiv holati, oiladagi doimiy janjallar bolada "sekundar travma" (ikkilamchi shikastlanish)ni keltirib chiqaradi. Bu esa dars o'zlashtirishning pasayishi, maktabdan bezish va nevrozlarga sabab bo'ladi.

### 4. Maktab psixologi va ota-ona hamkorligining innovatsion modellari

Marhamat tumanidagi 17-maktab tajribasida bolalarning ruhiy salomatligini muhofaza qilishda ota-onalar bilan ishlashning quyidagi samarali shakllari joriy etilishi maqsadga muvofiq:

"Psixologik mehmonxona" yoki "Ota-onalar universiteti": Har oyda bir marta ota-onalar uchun bolaning yosh krizislari va ularni yengish yo'llari bo'yicha interaktiv treninglar tashkil etish.

"Sog'lom oila - sog'lom bola" treninglari: Ota-ona va bolaning o'zaro munosabatlarini yaqinlashtiruvchi qo'shma rolli o'yinlar (masalan, "Rollarni almashamiz" mashqi).

Raqamli psixologik ko'mak: Telegram ijtimoiy tarmog'ida maktab psixologining maxsus kanali orqali ota-onalarga har kuni bolalar psixologiyasiga oid qisqa va lo'nda tavsiyalar, audiolar va vizual infografikalar ulashib borish.

Amaliy tavsiya: Agar bola maktabga borishdan bosh tortsa yoki tajovuzkor bo'lib qolsa, maktab psixologi birinchi navbatda ota-ona bilan suhbat o'tkazishi, oiladagi "yashirin inqirozlar"ni o'rganishi shart. Chunki bolaning xulq-atvori — oilaviy tizimning ko'zgusidir.

### **Xulosa va Amaliy Tavsiyalar (Conclusion)**

Bolalarning ruhiy salomatligini ta'minlash va rivojlantirish — bu uzluksiz, dinamik va ko'p faktorli jarayondir. Andijon viloyati Marhamat tumani 17-maktab amaliyotchi psixologi Abdurazzaqova Xurshidaxon faoliyati doirasida shakllantirilgan ushbu ilmiy-amaliy yondashuv quyidagi xulosalarga kelish imkonini beradi:

Birinchidan, maktab psixologining faoliyati faqatgina muammoli bolalar bilan ishlashdan iborat bo'lmasdan, balki butun maktab muhitini sog'lomlashtirishga qaratilgan preventiv xarakterga ega bo'lishi lozim.

Ikkinchidan, ota-onalarning psixologik madaniyatini oshirmasdan turib, bolaning ruhiy salomatligida barqaror ijobiy natijaga erishish imkonsizdir. Oila ta'lim muassasasining strategik hamkoriga aylanishi shart.

Uchinchidan, maktablarda o‘quvchilar ruhiy salomatligi monitoringini yuritishning raqamlashtirilgan va shaffof tizimlarini yaratish, har bir bolaga individual psixologik yondashuvni ta’minlaydi.

Ushbu maqolada taklif etilgan metodika va tavsiyalar umumiy o‘rta ta’lim maktablari amaliyotchi psixologlari va pedagoglar jamoasi uchun bolalar bilan ishlash samaradorligini oshirishda amaliy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

- 1.Mirziyoyev Sh.M. "Yangi O‘zbekiston strategiyasi". - Toshkent: "O‘zbekiston" nashriyoti, 2021.
- 2.Karimova V.M. "Psixologiya xizmati asoslari" (O‘quv qo‘llanma). - Toshkent, 2018.
- 3.G‘oziyev E.G‘. "Ontogenez psixologiyasi" (Darslik). - Toshkent: "Noshir", 2010.
- 4.Vygotskiy L.S. "Pedagogicheskaya psixologiya". - Moskva: AST, 2019.
- 5.Shoumarov G‘.B. "Oila psixologiyasi" (Akademik nashr). - Toshkent: