Maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishning psixologik omillari

Djamalova Shoira Olimjonovna

Toshkent viloyati O’rta Chirchiq tumani MMTBga qarashli

36-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishning psixologik omillari tahlil qilinadi. O‘quvchilarda mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, muloqotga kirishish, emotsiyalarni boshqarish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik jihatlari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab muhiti, tengdoshlar bilan munosabat va psixologik qo‘llab-quvvatlashning hayotiy ko‘nikmalar shakllanishiga ta’siri ochib berilgan. Maqolada maktab psixologining o‘quvchilar shaxsini rivojlantirishdagi o‘rni hamda hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan samarali psixologik usullar va treninglarning ahamiyati bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Hayotiy ko‘nikmalar, maktab o‘quvchilari, psixologik omillar, emotsional intellekt, ijtimoiy moslashuv, muloqot madaniyati, o‘zini boshqarish, motivatsiya, psixologik rivojlanish, shaxs kamoloti, psixologik trening, o‘quv motivatsiyasi, stressga bardoshlilik, qaror qabul qilish, refleksiya

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan davrda maktab o‘quvchilarini nafaqat bilimli, balki hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila oladigan, ijtimoiy muhitga moslasha oladigan, o‘z his-tuyg‘ularini boshqara biladigan shaxs sifatida tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu sababli zamonaviy ta’lim tizimida hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish masalasi dolzarb pedagogik va psixologik muammolardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Hayotiy ko‘nikmalar insonning kundalik hayotdagi turli murakkab vaziyatlarga moslashishi, muammolarni oqilona hal qilishi, sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni yo‘lga qo‘yishi hamda shaxsiy rivojlanishini ta’minlovchi psixologik imkoniyatlar majmuasini ifodalaydi. Psixologik nuqtayi nazardan qaralganda, hayotiy ko‘nikmalar shaxsning emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi. O‘quvchilarda muloqotga kirishuvchanlik, o‘z fikrini erkin ifodalash, muammoli vaziyatlarda yechim topish, stressli holatlarda o‘zini boshqara olish, empatiya va hamkorlik kabi ko‘nikmalarni shakllantirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida shaxsning o‘zini anglashi, mustaqil fikrlashga intilishi va ijtimoiy munosabatlarga faol kirishishi kuchaygani sababli aynan shu bosqichda hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish zarurati ortadi. Hayotiy ko‘nikmalar tushunchasi xalqaro tashkilotlar tomonidan ham keng o‘rganilgan bo‘lib, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan insonning psixologik barqarorligini ta’minlovchi asosiy kompetensiyalar sifatida tavsiflanadi. Unga ko‘ra, tanqidiy fikrlash, ijodiy yondashuv, qaror qabul qilish, muammolarni hal etish, samarali muloqot, emotsiyalarni boshqarish va stressga bardoshlilik kabi ko‘nikmalar inson hayotida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu ko‘nikmalar bolalik davridan boshlab shakllantirilsa, o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy faolligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi yuqori darajada rivojlanadi. Maktab psixologi hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish jarayonida muhim o‘rin tutadi. Chunki psixolog o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganadi, ularning qiziqishlari, ehtiyojlari va muammolarini aniqlaydi hamda shu asosda rivojlantiruvchi treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va konsultatsiyalar tashkil etadi. Ayniqsa, emotsional zo‘riqish, o‘ziga ishonchsizlik, tengdoshlar bilan nizolar yoki oilaviy muammolar tufayli

qiyinchilikka duch kelayotgan o‘quvchilarda hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish psixologik yordamning muhim yo‘nalishiga aylanadi. Shuningdek, hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda maktab muhiti va pedagoglarning munosabati ham katta rol o‘ynaydi. Qo‘llab-quvvatlovchi, do‘stona va xavfsiz psixologik muhit mavjud bo‘lgan ta’lim muassasasida o‘quvchilar o‘z fikrini erkin bayon qilishga, tashabbus ko‘rsatishga va mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Aksincha, bosim va qo‘rquv ustun bo‘lgan muhit o‘quvchilarda ichki tortinchoqlik, xavotir va passivlikni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli zamonaviy maktab psixologiyasi o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishga alohida e’tibor qaratmoqda. Bundan tashqari, oila muhiti ham hayotiy ko‘nikmalar rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ota-onaning farzand bilan muloqoti, mehr-muhabbati, qo‘llab-quvvatlashi va mustaqillikka undashi bolada ijobiy psixologik sifatlarning shakllanishiga yordam beradi. Oilada farzand fikrining tinglanishi, unga mas’uliyat yuklanishi va mustaqil qaror qabul qilishiga imkon berilishi kelajakda uning o‘ziga ishongan, faol va tashabbuskor shaxs bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi.

Maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish ko‘plab psixologik omillarga bog‘liq bo‘lib, ushbu omillar bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Hayotiy ko‘nikmalar insonning jamiyatda o‘z o‘rnini topishi, ijtimoiy munosabatlarga moslashishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va psixologik barqarorlikni saqlashida muhim vosita hisoblanadi. Shu sababli mazkur ko‘nikmalarning shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillarni chuqur o‘rganish maktab psixologi faoliyatining asosiy yo‘nalishlaridan biri sanaladi. O‘quvchilarda hayotiy ko‘nikmalar rivojlanishiga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biri emotsional holat hisoblanadi. Bolaning ruhiy barqarorligi, o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olishi va stressli vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilishi uning kundalik hayotdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlangan o‘quvchi tengdoshlari bilan erkin muloqot qiladi, o‘z fikrini ochiq ifodalaydi va yangi vaziyatlarga moslashishda qiyinchilik sezmaydi. Aksincha, doimiy qo‘rquv, xavotir yoki tushkunlik holatida bo‘lgan bolalarda ijtimoiy faollik pasayadi, o‘ziga ishonchsizlik kuchayadi va muammoli vaziyatlardan qochish holatlari yuzaga keladi.

Shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ham hayotiy ko‘nikmalar rivojlanishida muhim psixologik omil hisoblanadi. O‘ziga ishongan o‘quvchi mustaqil qaror qabul qilishga intiladi, yangi faoliyat turlarida faol qatnashadi va qiyinchiliklardan cho‘chimaydi. Psixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, o‘ziga ishonchi yuqori bo‘lgan bolalarda liderlik qobiliyati, tashabbuskorlik va muammolarni hal etish ko‘nikmalari yaxshi rivojlangan bo‘ladi. Shu bilan birga, o‘zini past baholovchi o‘quvchilarda ichki tortinchoqlik, muloqotdan qochish va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish holatlari ko‘proq uchraydi. Bu esa hayotiy ko‘nikmalar shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda motivatsiya ham muhim o‘rin tutadi. Motivatsiya o‘quvchini faoliyatga undovchi ichki kuch sifatida namoyon bo‘lib, uning maqsad sari intilishi va muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. O‘quv faoliyatiga qiziqadigan, o‘z oldiga aniq maqsad qo‘ya oladigan bolalarda mustaqil fikrlash va mas’uliyat hissi kuchli bo‘ladi. Ayniqsa, ichki motivatsiya rivojlangan o‘quvchilar topshiriqlarni majburiyat sifatida emas, balki o‘z imkoniyatlarini namoyon qilish vositasi sifatida qabul qiladilar. Bu esa ularning hayotiy ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ijtimoiy muhit ham o‘quvchilarda hayotiy ko‘nikmalar shakllanishiga kuchli ta’sir etuvchi omillardan biridir. Bola yashayotgan oila muhiti, maktabdagi psixologik atmosfera va tengdoshlar bilan munosabatlar uning shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi oilada tarbiyalanayotgan bolalarda emotsional barqarorlik yuqori bo‘ladi. Bunday bolalar o‘z fikrini erkin ayta oladi, ijtimoiy munosabatlarga tez moslashadi va mustaqil harakat qilishga intiladi. Aksincha, oiladagi nizolar, zo‘ravonlik yoki befarqlik bolaning psixologik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, unda xavotir, tajovuzkorlik yoki ichki tushkunlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabat ham alohida ahamiyatga ega. Muloqot jarayonida bola hamkorlik qilishni, muammolarni birgalikda hal etishni, boshqalarni tushunishni va o‘z manfaatlarini himoya qilishni o‘rganadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida tengdoshlar fikri o‘quvchi uchun juda muhim bo‘lib qoladi. Shu sababli ijobiy ijtimoiy guruhda bo‘lish o‘quvchilarning hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi, salbiy muhit esa zararli odatlar va noto‘g‘ri xulq-atvor shakllanishiga olib kelishi mumkin. Maktab psixologining faoliyati ham hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Psixolog o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda treninglar, psixologik mashg‘ulotlar, suhbatlar va diagnostik metodlar orqali ularning shaxsiy rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish, stressni boshqarish, nizolarni hal qilish va emotsional intellektni oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning hayotiy tayyorgarligini kuchaytiradi. Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham bugungi kunda muhim psixologik omil sifatida qaralmoqda. Raqamli muhit o‘quvchilarning dunyoqarashi va muloqot madaniyatiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Internetdan to‘g‘ri foydalanish o‘quvchilarning bilim va fikrlash doirasini kengaytirsa, nazoratsiz foydalanish emotsional qaramlik, agressivlik yoki ijtimoiy ajralishga olib kelishi mumkin. Shu sababli o‘quvchilarda media madaniyat va raqamli xavfsizlik ko‘nikmalarini shakllantirish ham zamonaviy hayotiy ko‘nikmalarning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bugungi zamonaviy ta’lim tizimida maktab psixologining faoliyati faqatgina o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganish bilan cheklanib qolmay, balki ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishga ham bevosita xizmat qilmoqda. Chunki o‘quvchi shaxsining barkamol rivojlanishi nafaqat bilim olish, balki real hayotda uchraydigan muammolarni hal qila olish, muloqotga kirishish, hissiyotlarni boshqarish va ijtimoiy munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘ya olish kabi ko‘nikmalar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli maktab psixologi ta’lim jarayonining muhim subyekti sifatida o‘quvchilarda hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda alohida o‘rin egallaydi. Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarning psixologik xususiyatlarini o‘rganish va ularning ehtiyojlariga mos rivojlantiruvchi ishlarni tashkil etishdan iboratdir. Har bir bolaning temperamenti, xarakteri, qiziqishi, emotsional holati va ijtimoiy tajribasi turlicha bo‘lgani sababli psixolog individual yondashuv asosida ishlashi zarur. Ayniqsa, o‘ziga ishonchi past, tortinchoq yoki emotsional zo‘riqishga moyil o‘quvchilar bilan olib boriladigan psixologik ishlar hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixolog bunday o‘quvchilarda ijobiy “men” konsepsiyasini rivojlantirish, ichki qo‘rquvlarni kamaytirish va mustaqil fikrlashni rag‘batlantirish orqali ularning shaxsiy rivojlanishiga yordam beradi. Hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda psixologik treninglar eng samarali metodlardan biri hisoblanadi. Trening mashg‘ulotlari o‘quvchilarning faolligini oshiradi, erkin fikrlashga undaydi hamda amaliy faoliyat orqali muhim ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Ayniqsa, kommunikativ treninglar o‘quvchilarning muloqot madaniyatini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi. Bunday mashg‘ulotlar davomida bolalar bir-birini tinglash, fikrini hurmat qilish, o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri ifodalash va nizoli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal qilishni o‘rganadilar. Natijada ularda hamkorlik, empatiya va jamoada ishlash ko‘nikmalari rivojlanadi. Stressni boshqarishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlar ham o‘quvchilarning hayotiy tayyorgarligini kuchaytiradi. Hozirgi davrda o‘quv yuklamasining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bosimi va internet ta’siri tufayli ko‘plab o‘quvchilarda emotsional zo‘riqish holatlari kuzatilmoqda. Shu sababli psixolog tomonidan relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, emotsiyalarni boshqarish usullari va stressga bardoshlilikni oshiruvchi treninglar tashkil etilishi muhim hisoblanadi. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlab, qiyin vaziyatlarda o‘zini boshqara olish qobiliyatini rivojlantiradi. Maktab psixologi tomonidan qo‘llaniladigan muhim yondashuvlardan biri bu motivatsion yondashuvdir. Motivatsiya o‘quvchilarning faoliyatga bo‘lgan qiziqishini oshirib, ularni maqsad sari intilishga undaydi. Psixolog o‘quvchilarda muvaffaqiyatga erishish motivini shakllantirish orqali ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Ayniqsa, kichik yutuqlarni e’tirof etish, rag‘batlantirish va ijobiy baholash o‘quvchilarning ichki faolligini oshiradi. Bu esa ularning hayotiy muammolarni mustaqil hal

qilishga bo‘lgan tayyorgarligini kuchaytiradi. Kognitiv yondashuv ham hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Ushbu yondashuv orqali o‘quvchilarning fikrlash jarayonlari, muammolarni tahlil qilish va qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Psixolog turli muammoli vaziyatlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar yordamida o‘quvchilarga voqealarni tahlil qilish, oqibatlarni oldindan ko‘ra bilish va eng maqbul yechimni tanlashni o‘rgatadi. Bu esa ularning tanqidiy va ijodiy fikrlash qobiliyatini shakllantiradi. Maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish zamonaviy ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki bugungi kunda jamiyatda yuz berayotgan tezkor o‘zgarishlar, axborot oqimining ortishi va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi o‘quvchilardan nafaqat bilim, balki turli hayotiy vaziyatlarda moslasha olish, mustaqil fikrlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini ham talab qilmoqda. Shu sababli maktablarda hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan samarali psixologik va pedagogik usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishning eng samarali yo‘llaridan biri interaktiv ta’lim metodlaridan foydalanishdir. Interaktiv metodlar o‘quvchilarni faol fikrlashga, mustaqil qaror qabul qilishga va guruh bilan hamkorlikda ishlashga undaydi. Ayniqsa, bahs-munozara, “aqliy hujum”, rolli o‘yinlar va kichik guruhlarda ishlash kabi metodlar o‘quvchilarning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Ushbu metodlar orqali o‘quvchilar o‘z fikrini erkin ifodalash, boshqalarni tinglash va muammoli vaziyatlarga turli nuqtayi nazardan yondashishni o‘rganadilar. Natijada ularda muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalari shakllanadi.

Rolli o‘yinlar hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda ayniqsa samarali usullardan biri hisoblanadi. Chunki bu metod orqali o‘quvchilar real hayotiy vaziyatlarni amaliy tarzda boshdan kechiradilar. Masalan, konfliktli vaziyatni hal qilish, do‘stlar bilan muloqot qilish yoki murakkab tanlov oldida qaror qabul qilish kabi holatlar sahnalashtirilganda o‘quvchilar o‘z emotsiyalarini boshqarish va vaziyatni tahlil qilishni o‘rganadilar. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarda empatiya, sabr-toqat va muammolarni tinch yo‘l bilan hal etish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Psixologik treninglar ham hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishning muhim vositasi hisoblanadi. Trening mashg‘ulotlari davomida o‘quvchilar o‘zining ichki imkoniyatlarini anglaydi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va shaxsiy rivojlanishga intiladi. Ayniqsa, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar bolalarda hissiyotlarni tanish, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatini shakllantiradi. Emotsional intellekt rivojlangan o‘quvchilar stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara oladi, tengdoshlari bilan sog‘lom munosabatlar o‘rnatadi va nizolarni samarali hal qila oladi. Hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda muammoli vaziyatlar asosida o‘qitish texnologiyasi ham katta ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvda o‘quvchilarga real hayotga yaqin bo‘lgan vaziyatlar taqdim etiladi va ular mazkur muammolarga mustaqil yechim topishga harakat qiladilar. Bu jarayon o‘quvchilarning tanqidiy va ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish yoki tengdoshlar bosimiga qarshi turish kabi mavzular asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning hayotiy tajribasini boyitadi.

Maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish ham hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi. O‘quvchi o‘zini xavfsiz va qadrlangan his qiladigan muhitda faolroq bo‘ladi, tashabbus ko‘rsatadi va ijtimoiy faoliyatga tezroq moslashadi. Shu sababli pedagoglar va maktab psixologi tomonidan o‘quvchilarga nisbatan hurmat, ishonch va qo‘llab-quvvatlashga asoslangan munosabatni shakllantirish zarur. Ayniqsa, o‘quvchilarning fikrini tinglash, ularning yutuqlarini rag‘batlantirish va xatolariga nisbatan konstruktiv yondashuv qo‘llash ularda o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytiradi. Hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda oilaning roli ham nihoyatda katta. Oilada farzandga mustaqillik berilishi, uning fikriga hurmat bilan qaralishi va emotsional qo‘llab-quvvatlanishi bolada ijobiy psixologik sifatlarni shakllantiradi. Ota-onaning farzand bilan samimiy muloqoti, birgalikda vaqt o‘tkazishi va muammolarni birgalikda hal qilishi bolaning kommunikativ hamda

emotsional ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, oiladagi sog‘lom muhit bolada xavfsizlik hissini kuchaytirib, uning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi.

Bugungi kunda ta’lim tizimining asosiy maqsadlaridan biri nafaqat bilimli, balki hayotiy vaziyatlarga moslasha oladigan, mustaqil fikrlovchi va ijtimoiy jihatdan faol shaxsni tarbiyalashdan iboratdir. Shu sababli maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish masalasi pedagogika va psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Hayotiy ko‘nikmalar insonning kundalik faoliyatida muvaffaqiyatli yashashi, turli muammolarni oqilona hal qilishi, ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etishi va emotsional barqarorlikni saqlashida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlanayotgan zamonda o‘quvchilarda zamonaviy hayot talablariga mos ko‘nikmalarni shakllantirish zarurati yanada ortib bormoqda. Hayotiy ko‘nikmalar o‘quvchilarning shaxs sifatida kamol topishida muhim psixologik asos vazifasini bajaradi. Mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish, emotsiyalarni boshqarish, muloqotga kirishish va to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi ko‘nikmalar bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. O‘z imkoniyatlarini anglagan va ichki salohiyatiga ishongan o‘quvchi hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh bera oladi, stressli vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaydi hamda kelajakka nisbatan ijobiy qarashni shakllantiradi. Bu esa yosh avlodning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish ularning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Chunki kommunikativ ko‘nikmalari rivojlangan, vaqtni boshqara oladigan va o‘z oldiga maqsad qo‘ya biladigan o‘quvchilar o‘quv faoliyatida faolroq bo‘ladilar. Bunday o‘quvchilar dars jarayonida erkin fikr bildiradi, muammoli vaziyatlarga ijodiy yondashadi va o‘z bilimini amaliyotda qo‘llashga harakat qiladi. Natijada ularning o‘quv motivatsiyasi oshib, bilimlarni o‘zlashtirish samaradorligi yuqori bo‘ladi. Hayotiy ko‘nikmalarning yana bir muhim jihati shundaki, ular o‘quvchilarning salbiy illatlardan himoyalanishiga yordam beradi. Emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalariga ega bo‘lgan yoshlar zararli odatlar, tajovuzkorlik, ijtimoiy bosim va turli salbiy ta’sirlarga nisbatan bardoshliroq bo‘ladilar. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning kuchli ta’siri mavjud bo‘lgan bugungi davrda o‘quvchilarda media madaniyat, axborotni tahlil qilish va raqamli xavfsizlik ko‘nikmalarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Kelajakda hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha olib boriladigan ishlarni yanada takomillashtirish zarur. Avvalo, maktablarda psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish va o‘quvchilarning individual ehtiyojlariga mos dasturlar ishlab chiqish muhim hisoblanadi. Maktab psixologlari tomonidan muntazam ravishda treninglar, psixologik diagnostikalar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar tashkil etilishi o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga katta yordam beradi. Shu bilan birga, pedagoglarning ham psixologik bilim va ko‘nikmalarini oshirish muhimdir. Chunki o‘qituvchi o‘quvchi bilan eng ko‘p muloqot qiladigan shaxs sifatida uning psixologik holati va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onalar bilan hamkorlikni rivojlantirish ham istiqboldagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, farzandning fikrini hurmat qilish va uni qo‘llab-quvvatlash hayotiy ko‘nikmalarning samarali shakllanishiga yordam beradi. Shu sababli ota-onalar uchun psixologik seminarlar, treninglar va maslahatlar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Bu orqali oiladagi tarbiyaviy yondashuvlar takomillashib, bolaning emotsional va ijtimoiy rivojlanishi yanada mustahkamlanadi. Zamonaviy texnologiyalar asosida innovatsion psixologik metodlarni joriy etish ham dolzarb ahamiyatga ega. Interaktiv platformalar, multimedia vositalari va onlayn treninglardan foydalanish orqali o‘quvchilarning qiziqishini oshirish hamda hayotiy ko‘nikmalarni zamonaviy usullarda rivojlantirish mumkin. Ayniqsa, virtual treninglar va psixologik mobil ilovalar yoshlarning o‘z ustida mustaqil ishlashiga yordam beradi. Shuningdek, ta’lim tizimida

hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus dasturlar va fan elementlarini keng joriy etish zarur. Chunki bugungi kunda nazariy bilimning o‘zi yetarli emas, balki o‘quvchi real hayotga tayyor bo‘lishi kerak. Shu sababli dars jarayonida muammoli vaziyatlar, amaliy mashg‘ulotlar va ijtimoiy loyihalarga ko‘proq o‘rin berilishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish jamiyat taraqqiyoti va yosh avlodning barkamol rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu ko‘nikmalar o‘quvchilarning emotsional barqarorligini, ijtimoiy faolligini, mustaqil fikrlashini va hayotiy muvaffaqiyatini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maktab, oila va jamiyat hamkorligi asosida olib boriladigan tizimli psixologik va pedagogik faoliyat esa yoshlarning kelajak hayotga puxta tayyorlanishiga xizmat qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017. 280-b
2. Nishonova Z. T., Kamilova N. G‘., Abdullayeva D. U., Xolnazarova M. X. Rivojlanish va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984Karimova V. M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. 152-b
4. Vygotskiy L. S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 2018.
5. UNESCO. School Health and Youth Well-being: Mental Health in Education. – Paris: UNESCO Publishing, 2021.
6. UNICEF. Adolescent Mental Health and Psychosocial Support in Schools. – New York: UNICEF, 2020. 120-b
7. Referat.uz
8. Saviya.uz