Psixologik xizmat orqali maktab muhitida konflikt va stress holatlarining oldini olish

Djienbaeva Diloram Tajetdinovna
Qoraqalpog'iston Respublikasi Xo'jayli tumani
MMTB tasarrufidagi 38-sonli maktab psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktab muhitida yuzaga keladigan konflikt va stress holatlarining psixologik sabablari hamda ularni bartaraf etishda psixologik xizmatning o‘rni yoritilgan. Ta’lim jarayonida o‘quvchilar, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasidagi munosabatlarda uchraydigan ziddiyatlarning oldini olish, emotsional zo‘riqishni kamaytirish va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishning samarali usullari tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada maktab psixologining diagnostik, profilaktik va korreksion faoliyati orqali stressga bardoshlilikni rivojlantirish hamda o‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Psixologik xizmat, maktab muhiti, konflikt, stress, psixologik profilaktika, emotsional zo‘riqish, o‘quvchi shaxsi, psixologik yordam, psixologik xavfsizlik, ijtimoiy moslashuv, kommunikativ ko‘nikma, stressga bardoshlilik, psixologik diagnostika, korreksion ishlar, emotsional barqarorlik, pedagogik hamkorlik, psixologik farovonlik

Zamonaviy ta’lim tizimida maktab nafaqat bilim beruvchi muassasa, balki o‘quvchi shaxsining ijtimoiy, emotsional va psixologik rivojlanishini ta’minlovchi muhim muhit sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, bugungi globallashuv va axborot oqimining kuchayishi sharoitida o‘quvchilarning ruhiy holatiga ta’sir qiluvchi omillar soni ortib bormoqda. Shu sababli maktab muhitida uchraydigan konflikt va stress holatlarini o‘rganish hamda ularning oldini olish masalasi psixologik xizmatning eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki sog‘lom psixologik muhit mavjud bo‘lmagan ta’lim jarayonida o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan motivatsiyasi pasayadi, emotsional beqarorlik kuchayadi va shaxslararo munosabatlarda turli ziddiyatlar yuzaga keladi. Psixologik nuqtai nazardan konflikt — bu insonlar o‘rtasidagi qarama-qarshi manfaatlar, fikrlar, ehtiyojlar yoki qadriyatlar to‘qnashuvi natijasida yuzaga keladigan murakkab ijtimoiy-psixologik jarayondir. Maktab muhitida konfliktlar o‘quvchi-o‘quvchi, o‘quvchi-o‘qituvchi, o‘qituvchi-ota-ona kabi turli munosabat tizimlarida uchrashi mumkin. Ayniqsa, o‘smirlik davrida emotsional sezgirlikning yuqoriligi, mustaqil fikrlashga intilish, o‘zini namoyon qilish ehtiyoji konfliktlarning tez-tez yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Ba’zi hollarda oddiy tushunmovchilik yoki noto‘g‘ri muloqot ham jiddiy psixologik ziddiyatga aylanishi mumkin.

Stress esa organizmning ichki yoki tashqi bosimlarga nisbatan psixofiziologik javob reaksiyasi hisoblanadi. O‘quvchilar hayotida stressning kelib chiqishiga ko‘plab omillar sabab bo‘ladi. Jumladan, yuqori o‘quv yuklamasi, imtihonlar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri, o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik kabi omillar stress holatining shakllanishiga olib keladi. Uzoq davom etuvchi stress esa o‘quvchilarda xavotir, depressiv kayfiyat, agressivlik, tushkunlik va ijtimoiy moslashuv muammolarini yuzaga keltiradi. Maktabdagi psixologik muhit o‘quvchi shaxsining rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Agar ta’lim muassasasida o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va ijobiy kommunikatsiya ustuvor bo‘lsa, o‘quvchilarda xavfsizlik hissi shakllanadi. Aksincha, doimiy tanqid, bosim, kamsitish yoki e’tiborsizlik hukm surgan muhit stress va konfliktlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Shu jihatdan psixologik xizmatning asosiy vazifalaridan biri maktabdagi emotsional iqlimni o‘rganish va sog‘lom psixologik muhitni yaratishga ko‘maklashishdan iboratdir.

Maktab psixologi konflikt va stress holatlarini aniqlashda diagnostik metodlardan foydalanadi. Kuzatish, suhbat, test, so‘rovnoma va psixologik tahlil usullari orqali o‘quvchilarning ruhiy holati o‘rganiladi. Bu esa muammoni erta aniqlash va uning salbiy oqibatlarini oldini olish imkonini beradi. Psixolog nafaqat muammoli o‘quvchilar bilan ishlaydi, balki pedagoglar va ota-onalar bilan ham hamkorlikda profilaktik faoliyat olib boradi. Chunki o‘quvchining psixologik holatiga oilaviy muhit va pedagogik munosabatlar ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Konflikt va stress holatlarining oldini olishda kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘quvchilarga o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, boshqalarni tinglash, muammolarni tinch yo‘l bilan hal qilish, empatiya va bag‘rikenglik kabi ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni shakllantirish zarur. Chunki emotsional intellekti rivojlangan o‘quvchi stressli vaziyatlarda o‘zini nazorat qila oladi va konfliktlarni konstruktiv tarzda hal etishga intiladi. Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri ta’lim muassasasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan konflikt va stress holatlarining oldini olishga qaratilgan profilaktik ishlarni samarali tashkil etishdan iboratdir. Profilaktik faoliyat muammolar paydo bo‘lishidan oldin ularning sabablarini aniqlash, xavf omillarini kamaytirish va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, bugungi kunda o‘quvchilarning ruhiy zo‘riqishlari ortib borayotgan bir davrda psixologik profilaktika maktab faoliyatining ajralmas qismiga aylanishi zarur.

Profilaktik faoliyat avvalo maktabdagi psixologik muhitni o‘rganishdan boshlanadi. Psixolog sinf jamoalaridagi o‘zaro munosabatlarni kuzatadi, o‘quvchilarning emotsional holatini tahlil qiladi va ularda uchrayotgan ichki kechinmalarni aniqlashga harakat qiladi. Chunki ko‘plab konflikt va stress holatlari dastlab kichik belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Masalan, o‘quvchining darsga qiziqishi pasayishi, jamoaga qo‘shilmasligi, tajovuzkor xatti-harakatlar yoki aksincha, haddan tashqari tortinchoqlik kabi belgilar uning ichki psixologik muammolari mavjudligidan dalolat beradi. Psixolog ana shu belgilarni o‘z vaqtida aniqlasa, muammoning chuqurlashib ketishining oldini olish mumkin bo‘ladi. Maktab psixologi profilaktik faoliyat davomida o‘quvchilarda stressga bardoshlilik ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratadi. Stressga bardoshlilik — bu insonning murakkab vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqarish, bosimlarga moslashish va muammoni oqilona hal qilish qobiliyatidir. Ushbu ko‘nikma o‘quvchilarda tabiiy ravishda shakllanmaydi, balki muntazam psixologik mashg‘ulotlar va treninglar orqali rivojlantiriladi. Masalan, relaksatsion mashqlar, nafasni boshqarish texnikalari, emotsiyalarni ifodalash mashqlari va motivatsion suhbatlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Profilaktik ishlarning muhim yo‘nalishlaridan biri kommunikativ madaniyatni rivojlantirish hisoblanadi. Ko‘plab konfliktlarning kelib chiqishiga noto‘g‘ri muloqot, bir-birini tushunmaslik yoki hissiyotlarni boshqara olmaslik sabab bo‘ladi. Shu bois maktab psixologi o‘quvchilarda samarali muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan trening va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etadi. Bunday mashg‘ulotlarda o‘quvchilar o‘z fikrini madaniyatli tarzda bayon qilish, boshqalarni tinglash, murosaga kelish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini egallaydilar. Bu esa sinfdagi ijobiy psixologik muhitni mustahkamlashga yordam beradi.

Maktab psixologining profilaktik faoliyatida ota-onalar bilan hamkorlik ham alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘quvchining psixologik holati faqat maktab muhiti bilan emas, balki oiladagi munosabatlar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Oiladagi ziddiyatlar, e’tiborsizlik, haddan tashqari nazorat yoki noto‘g‘ri tarbiya usullari bolada stress va emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi. Shu sababli psixolog ota-onalar yig‘ilishlari, seminarlar va individual suhbatlar orqali ularga bolalar psixologiyasi haqida tavsiyalar beradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida bolaga nisbatan qo‘llab-quvvatlovchi va tushunuvchi munosabatni shakllantirish zarurligi tushuntiriladi. Pedagoglar bilan olib boriladigan psixologik profilaktika ishlari ham muhim hisoblanadi. Ba’zan o‘qituvchining qo‘pol muomalasi, adolatsiz baholashi yoki o‘quvchining shaxsiyatiga tegadigan tanqidlari bolalarda kuchli stress holatini yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois psixolog pedagoglarga pedagogik muloqot madaniyati, emotsional intellekt va konfliktologiya bo‘yicha tavsiyalar beradi. O‘qituvchining o‘quvchiga nisbatan hurmat va

empatiya asosidagi yondashuvi maktabdagi sog‘lom psixologik muhitning shakllanishida muhim omil hisoblanadi.

Psixologik profilaktikaning samarali shakllaridan biri bu guruhiy treninglardir. Trening mashg‘ulotlari o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, “Konfliktni tinch yo‘l bilan hal qilish”, “Stressni boshqarish”, “O‘ziga ishonchni rivojlantirish”, “Empatiya va jamoada ishlash” mavzularidagi treninglar o‘quvchilarning psixologik tayyorgarligini oshiradi. Trening jarayonida o‘quvchilar hayotiy vaziyatlarni rolli o‘yinlar orqali tahlil qilishadi, bu esa ularda amaliy ko‘nikmalarni shakllantiradi. Ta’lim muassasasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish konflikt va stress holatlarining oldini olishdagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Chunki maktabdagi ijobiy emotsional iqlim o‘quvchilarning nafaqat ruhiy salomatligiga, balki ularning o‘quv motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy rivojlanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar maktab muhitida o‘zaro hurmat, ishonch va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lsa, o‘quvchilar o‘zlarini xavfsiz va erkin his qiladilar. Natijada ular o‘z qobiliyatlarini to‘liq namoyon qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Sog‘lom psixologik muhit avvalo insoniy munosabatlarga asoslanadi. Maktabdagi har bir pedagog, psixolog va rahbar o‘quvchilarga nisbatan samimiy, adolatli va empatik munosabatda bo‘lishi kerak. Chunki o‘quvchi uchun o‘qituvchining birgina qo‘pol so‘zi yoki adolatsiz bahosi kuchli stress manbaiga aylanishi mumkin. Aksincha, oddiy rag‘batlantirish, maqtov yoki qo‘llab-quvvatlovchi munosabat bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Shu bois pedagogik jarayonda insonparvarlik tamoyillariga amal qilish sog‘lom psixologik muhitning asosiy shartlaridan biridir. Maktabda ijobiy psixologik muhitni yaratishda sinf jamoasining o‘rni ham katta. Sinfdagi o‘zaro munosabatlar qanchalik iliq va do‘stona bo‘lsa, konflikt holatlari shunchalik kam uchraydi. Shu sababli maktab psixologi sinf jamoalarini birlashtirishga qaratilgan turli trening, psixologik o‘yin va jamoaviy tadbirlarni tashkil etishi lozim. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarda bir-birini tushunish, hamkorlik qilish va empatiya kabi muhim ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi.

Ayniqsa, o‘smirlik davrida tengdoshlar bilan munosabat o‘quvchi ruhiyatiga juda katta ta’sir ko‘rsatadi. Agar bola sinf jamoasi tomonidan qabul qilinsa, unda ijtimoiy moslashuv jarayoni muvaffaqiyatli kechadi. Ammo jamoada kamsitilish yoki chetlashtirilish holatlari mavjud bo‘lsa, bu o‘quvchida stress, xavotir va tushkunlikni kuchaytiradi. Shu sababli maktab psixologi sinfdagi norasmiy munosabatlarni ham muntazam o‘rganib borishi kerak. Sotsiometriya, kuzatish va suhbat metodlari orqali sinfdagi liderlar, chetda qolayotgan o‘quvchilar va konflikt manbalari aniqlanadi. Sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishda psixologik treninglarning ahamiyati juda katta. Trening mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilarda emotsional intellekt, stressga bardoshlilik va kommunikativ ko‘nikmalar rivojlantiriladi. Masalan, “Hissiyotlarni boshqarish”, “Muloqot madaniyati”, “Konfliktni tinch yo‘l bilan hal qilish”, “Jamoada ishlash” kabi treninglar o‘quvchilarning psixologik tayyorgarligini oshiradi. Trening jarayonida bolalar nafaqat nazariy bilim oladilar, balki real hayotiy vaziyatlarni amaliy tarzda mashq qilish imkoniyatiga ham ega bo‘ladilar. Maktab muhitida psixologik xavfsizlikni ta’minlash ham muhim masalalardan biridir. Psixologik xavfsizlik — bu o‘quvchining o‘z fikrini erkin bayon qila olishi, xatodan qo‘rqmasligi va kamsitilish xavfisiz ta’lim olishi demakdir. Agar o‘quvchi maktabda o‘zini himoyalangan his qilmasa, unda doimiy xavotir va ichki bosim shakllanadi. Shu bois maktabda bulling, mazax qilish, kamsitish va zo‘ravonlik holatlariga qarshi qat’iy profilaktik ishlar olib borilishi lozim.

Bugungi kunda ta’lim tizimida yuz berayotgan ijtimoiy va psixologik o‘zgarishlar maktab psixologik xizmatiga bo‘lgan ehtiyojni yanada oshirmoqda. Chunki zamonaviy o‘quvchilar avvalgi davrlarga nisbatan ko‘proq axborot bosimi, ijtimoiy tarmoqlar ta’siri, oilaviy muammolar va emotsional

zo‘riqishlarga duch kelmoqdalar. Shu sababli maktablarda konflikt va stress holatlarining oldini olish bo‘yicha psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Psixologik xizmat samarali tashkil etilgan ta’lim muassasasida o‘quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi, ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi va ta’lim samaradorligi oshadi. Avvalo, maktab psixologining faoliyat doirasini kengaytirish zarur. Ko‘pincha psixolog faqat muammoli o‘quvchilar bilan ishlovchi mutaxassis sifatida qaraladi. Aslida esa psixologik xizmatning asosiy vazifasi profilaktik va rivojlantiruvchi faoliyatni amalga oshirishdan iboratdir. Psixolog muntazam ravishda barcha o‘quvchilar bilan ishlashi, ularning emotsional holatini kuzatib borishi va psixologik muammolarni erta aniqlashi lozim. Bu esa konflikt va stress holatlarining chuqurlashib ketishining oldini oladi. Psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etishda diagnostik ishlarning o‘rni katta. O‘quvchilarning stress darajasi, emotsional holati, kommunikativ ko‘nikmalari va sinfdagi ijtimoiy munosabatlarini muntazam o‘rganish muhim hisoblanadi. Diagnostik natijalar asosida psixolog individual yoki guruhiy korreksion dasturlar ishlab chiqadi. Ayniqsa, xavotir darajasi yuqori bo‘lgan, jamoaga moslashishda qiynalayotgan yoki agressiv xulq-atvor ko‘rsatadigan o‘quvchilarga alohida yondashuv talab etiladi.

Maktablarda psixologik treninglar tizimini yo‘lga qo‘yish ham dolzarb vazifalardan biridir. Treninglar o‘quvchilarning emotsional intellekti, stressga bardoshliligi va konfliktlarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘quvchilar his-tuyg‘ularini boshqarishda qiynaladilar. Shu sababli ularga emotsiyalarni nazorat qilish, muammolarni tinch yo‘l bilan hal qilish va o‘ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar muntazam tashkil etilishi kerak. Rolli o‘yinlar, psixologik mashqlar va interaktiv metodlar bunday treninglarning samaradorligini oshiradi. Psixologik xizmatni takomillashtirishda ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bolaning ruhiy holati oilaviy muhit bilan chambarchas bog‘liqdir. Ba’zi ota-onalarning farzandiga nisbatan haddan tashqari talabchanligi yoki e’tiborsizligi bolada ichki stressni kuchaytiradi. Shu sababli maktab psixologi ota-onalar uchun psixologik seminarlar, davra suhbatlari va maslahatlar tashkil etishi lozim. Ayniqsa, o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari, farzand bilan samarali muloqot qilish va emotsional qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar berish muhimdir. Pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish ham konflikt va stress holatlarining oldini olishda muhim omil hisoblanadi. O‘qituvchi o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini yaxshi bilsa, ular bilan samarali muloqot o‘rnatadi va salbiy vaziyatlarning oldini oladi. Shu bois maktablarda pedagoglar uchun konfliktologiya, emotsional intellekt va pedagogik kommunikatsiya mavzularida seminar-treninglar o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir. O‘qituvchining psixologik madaniyati qanchalik yuqori bo‘lsa, maktabdagi umumiy psixologik muhit ham shunchalik sog‘lom bo‘ladi.

Bugungi raqamli davrda internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilar ruhiyatiga ta’siri ham kuchaymoqda. Kiberbulling, virtual qaramlik va internet orqali tarqalayotgan salbiy axborotlar o‘quvchilarda stress va xavotir hissini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli maktab psixologlari raqamli xavfsizlik va media madaniyat bo‘yicha ham profilaktik ishlar olib borishlari zarur. O‘quvchilarga internetdan to‘g‘ri foydalanish, virtual muloqot madaniyati va salbiy axborotlardan himoyalanish usullari haqida tushuntirish ishlari olib borilishi kerak. Shuningdek, maktablarda “psixologik qo‘llab-quvvatlash muhiti”ni yaratish muhimdir. Har bir o‘quvchi o‘z muammosi bilan psixologga murojaat qila olishi va o‘zini xavfsiz his qilishi zarur. Psixolog kabineti bolalar uchun ishonch va qo‘llab-quvvatlash maskaniga aylanishi kerak. Samimiy munosabat va maxfiylik tamoyiliga amal qilish o‘quvchilar bilan ishonchli aloqa o‘rnatishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, konflikt va stress holatlarining oldini olish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayonda psixologik xizmatning o‘rni beqiyosdir. Psixologik profilaktika, diagnostika, korreksiya va rivojlantiruvchi faoliyatni samarali tashkil etish orqali maktabda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish mumkin. Natijada o‘quvchilarning ruhiy salomatligi

mustahkamlanadi, ijtimoiy moslashuvi yaxshilanadi va barkamol shaxs sifatida rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016. 250-b
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. 120-b
3. Nishonova Z.T., Kamilova N.G‘., Abdullayeva D.U. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019. 250-b
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2017.150-b
5. Немов Р.С. Психология образования. – Москва: Владос, 2020.
6. Saviya.uz