Maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixologik xizmatning o‘rni va ahamiyati

Xasanova Nigoraxon Akromjonovna
Farg'ona viloyati Oltiariq tumani 14-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligini mustahkamlashda psixologik xizmatning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. O‘quvchilarning emotsional holati, shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi hamda ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatlariga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologining profilaktik, diagnostik, korreksion va maslahat berish faoliyatlari orqali o‘quvchilarning ruhiy farovonligini ta’minlash masalalari ko‘rib chiqilgan. Maqolada ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan samarali psixologik yondashuvlar hamda amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so’zlar: Ruhiy salomatlik, psixologik xizmat, maktab psixologi, o‘quvchi shaxsi, emotsional barqarorlik, psixologik farovonlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik diagnostika, psixologik profilaktika, korreksion faoliyat, psixologik maslahat, ta’lim muhiti, stressni boshqarish, motivatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash, shaxsiy rivojlanish

Ruhiy salomatlik inson salomatligining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, shaxsning o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olishi, kundalik hayotdagi vazifalarni samarali bajarishi, turli ijtimoiy munosabatlarni sog‘lom yo‘lga qo‘yishi hamda jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shishida muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlar uchun ruhiy salomatlikning barqaror bo‘lishi ularning intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Chunki aynan maktab davrida o‘quvchining dunyoqarashi shakllanadi, xarakter xususiyatlari rivojlanadi, tengdoshlari va kattalar bilan muloqot qilish ko‘nikmalari mustahkamlanadi. Shuning uchun ham maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash bugungi kunda ta’lim tizimi oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligi ko‘plab omillar ta’sirida shakllanadi. Oiladagi muhit, ota-onalarning tarbiya uslubi, tengdoshlar bilan munosabatlar, ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyat yoki qiyinchiliklar, pedagoglarning munosabati hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining ta’siri ushbu omillar sirasiga kiradi. Agar bola oilada mehr va qo‘llab-quvvatlash muhitida voyaga yetsa, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi yuqori bo‘ladi va turli hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tish qobiliyati rivojlanadi. Aksincha, oilaviy nizolar, e’tiborsizlik, zo‘ravonlik yoki haddan tashqari nazorat o‘quvchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, tashvish, qo‘rquv, depressiv kayfiyat yoki agressiv xulq-atvorning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bugungi globallashuv va raqamlashtirish davrida o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi omillar yanada murakkablashib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o‘yinlari, internetdagi turli axborotlar bolalarning psixikasiga kuchli ta’sir o‘tkazmoqda. Bir tomondan, axborot texnologiyalari bilim olish imkoniyatlarini kengaytirayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, virtual qaramlik, kiberbulling, yolg‘izlik hissi va emotsional zo‘riqish kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Natijada ayrim o‘quvchilarda diqqatning pasayishi, o‘quv motivatsiyasining susayishi, uyqu buzilishlari va ijtimoiy faollikning kamayishi kuzatilmoqda. Bu holatlar esa ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Ruhiy salomatlikning buzilishi nafaqat o‘quvchining hissiy holatiga, balki uning ta’limdagi natijalariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik jihatdan sog‘lom bo‘lgan o‘quvchi darslarda faol qatnashadi, yangi bilimlarni tezroq o‘zlashtiradi, mustaqil fikrlash qobiliyatiga ega bo‘ladi va turli muammolarni samarali hal qila oladi. Ruhiy muammolarga duch kelgan o‘quvchilarda esa o‘qishga qiziqish pasayadi, xotira va diqqat jarayonlari sustlashadi, tengdoshlar bilan nizolar ko‘payadi hamda maktabga moslashish qiyinlashadi. Shu sababli ruhiy salomatlikni ta’minlash ta’lim sifati va

samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biri sifatida qaraladi. Maktab davri shaxsning kelajakdagi hayotiga poydevor bo‘ladigan davr hisoblanadi. Aynan shu bosqichda shakllangan ijobiy psixologik sifatlar, o‘ziga bo‘lgan ishonch, emotsional barqarorlik va ijtimoiy faollik insonning keyingi hayotida muvaffaqiyatga erishishiga xizmat qiladi. Shuning uchun maktabda o‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularning psixologik ehtiyojlarini o‘z vaqtida aniqlash va ularga zarur yordam ko‘rsatish dolzarb vazifa sanaladi.

Maktabda psixologik xizmat ta’lim-tarbiya jarayonining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda ta’lim muhitida psixologik farovonlikni ta’minlashga xizmat qiladi. Zamonaviy ta’lim tizimida psixologik xizmatning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Chunki bugungi kunda o‘quvchilar nafaqat akademik yuklama, balki turli ijtimoiy, oilaviy va emotsional muammolar bilan ham yuzlashmoqdalar. Bunday sharoitda maktab psixologining faoliyati o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini saqlash va ularga zarur psixologik yordam ko‘rsatishda muhim o‘rin tutadi. Psixologik xizmatning asosiy maqsadi o‘quvchilarning har tomonlama sog‘lom rivojlanishi uchun qulay psixologik sharoit yaratishdan iborat. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun psixologik xizmat bir necha yo‘nalishlarda faoliyat olib boradi. Jumladan, psixologik diagnostika, psixologik profilaktika, psixologik korreksiya, psixologik maslahat va psixologik ma’rifat ishlari maktab psixologi faoliyatining asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Ushbu yo‘nalishlarning har biri o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda o‘ziga xos ahamiyatga ega.

Psixologik diagnostika maktab psixologi faoliyatining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Diagnostik tadqiqotlar orqali o‘quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari, emotsional holati, temperament xususiyatlari, kommunikativ ko‘nikmalari va ruhiy rivojlanish darajasi aniqlanadi. Shuningdek, o‘quvchilarda uchrayotgan tashvishlilik, agressivlik, depressiv holatlar, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va boshqa psixologik muammolar ham maxsus metodikalar yordamida o‘rganiladi. Olingan natijalar asosida o‘quvchilarga individual yondashuvni tashkil etish va ularga mos psixologik yordam ko‘rsatish imkoniyati yaratiladi.

Psixologik profilaktika esa muammolar yuzaga kelishining oldini olishga qaratilgan faoliyat hisoblanadi. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan profilaktik tadbirlar o‘quvchilarda stressga bardoshlilikni oshirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, zararli odatlardan himoyalash va ijobiy shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Profilaktik ishlar doirasida turli seminarlar, davra suhbatlari, treninglar, targ‘ibot tadbirlari va psixologik aksiyalar tashkil etiladi. Ayniqsa, zo‘ravonlik, bullying, kiberbulling, suitsidal xavf va internet qaramligining oldini olishga qaratilgan tadbirlar bugungi kunda alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Psixologik korreksiya yo‘nalishi o‘quvchilarda mavjud bo‘lgan psixologik muammolarni bartaraf etish va ularning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan. Korreksion mashg‘ulotlar individual yoki guruh shaklida olib borilishi mumkin. Ushbu mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilarning emotsional zo‘riqishlarini kamaytirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda salbiy xulq-atvor shakllarini ijobiy tomonga o‘zgartirish maqsad qilib olinadi. Ayniqsa, o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan korreksion ishlar yuqori samaradorlikka ega bo‘ladi.

Psixologik maslahat faoliyati ham maktab psixologik xizmatining ajralmas qismi hisoblanadi. Psixolog o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglarga turli psixologik masalalar bo‘yicha tavsiyalar beradi. O‘quvchilar bilan olib boriladigan maslahatlar ularga o‘z muammolarini anglash, hissiyotlarini boshqarish va to‘g‘ri qaror qabul qilishga yordam beradi. Ota-onalar bilan ishlash jarayonida esa farzand tarbiyasidagi muammolar, oiladagi munosabatlar va yosh xususiyatlari bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Pedagoglarga esa sinf jamoasidagi psixologik muhitni yaxshilash, o‘quvchilarga individual yondashuvni tashkil etish va nizoli vaziyatlarni hal qilish bo‘yicha amaliy yordam ko‘rsatiladi. Psixologik ma’rifat ishlari orqali o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglarning psixologik bilimlari kengaytiriladi. Bu yo‘nalishda ma’ruzalar, seminar-treninglar, uchrashuvlar va targ‘ibot materiallari

orqali psixologik madaniyatni oshirishga erishiladi. Psixologik bilimlarning ortishi esa ruhiy salomatlikka nisbatan mas’uliyatli munosabatni shakllantiradi va turli muammolarni erta aniqlash imkonini beradi.

Maktab psixologi ta’lim muassasasida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlashga mas’ul bo‘lgan muhim mutaxassis hisoblanadi. Bugungi kunda ta’lim tizimida yuz berayotgan o‘zgarishlar, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi hamda o‘quvchilarga qo‘yilayotgan talablarning oshishi ularning psixologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda maktab psixologining vazifasi nafaqat mavjud muammolarni aniqlash va bartaraf etish, balki o‘quvchilarning ruhiy farovonligini ta’minlash, ularning ichki imkoniyatlarini rivojlantirish va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga ko‘maklashishdan iboratdir. Maktab psixologining eng muhim vazifalaridan biri o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam ravishda o‘rganib borish hisoblanadi. Har bir o‘quvchi o‘ziga xos individual xususiyatlarga ega bo‘lib, uning qiziqishlari, ehtiyojlari, qobiliyatlari va hissiy kechinmalari boshqalardan farq qiladi. Shu sababli psixolog maxsus diagnostik metodlar yordamida o‘quvchilarning ruhiy rivojlanish darajasini, emotsional holatini va ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlarini aniqlaydi. Olingan ma’lumotlar asosida ruhiy muammolarga moyil bo‘lgan yoki qo‘shimcha psixologik yordamga ehtiyoj sezayotgan o‘quvchilar bilan individual ishlar olib boriladi. Bu esa muammolarning chuqurlashib ketishining oldini olishga xizmat qiladi.

Maktab psixologi o‘quvchilarda uchraydigan stress, xavotir, qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik va agressiv xulq-atvor kabi holatlarni kamaytirishda ham muhim rol o‘ynaydi. O‘quv jarayonida nazorat ishlari, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlar yoki oilaviy muammolar sababli ko‘plab bolalar psixologik bosimni boshdan kechiradilar. Agar bunday holatlarga o‘z vaqtida e’tibor qaratilmasa, ular ruhiy salomatlikning buzilishiga olib kelishi mumkin. Psixolog tomonidan tashkil etiladigan individual suhbatlar, relaksatsion mashqlar, psixologik treninglar va korreksion mashg‘ulotlar o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilashga yordam beradi. Natijada bolalarda o‘zini boshqarish, hissiyotlarini nazorat qilish va muammolarga konstruktiv yondashish ko‘nikmalari shakllanadi. Maktab psixologining faoliyatida o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirish alohida o‘rin egallaydi. O‘ziga ishongan o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay oladi, yangi vazifalarni bajarishdan qo‘rqmaydi va hayotdagi qiyinchiliklarga bardosh bera oladi. Aksincha, o‘ziga ishonchi past bo‘lgan bolalarda passivlik, tashabbussizlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish holatlari kuzatiladi. Psixolog turli rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar, motivatsion treninglar va psixologik qo‘llab-quvvatlash orqali o‘quvchilarning ijobiy “Men” konsepsiyasini shakllantirishga yordam beradi. Bu esa ularning shaxs sifatida barkamol rivojlanishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Shuningdek, maktab psixologi sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhit yaratishda ham faol ishtirok etadi. Sog‘lom jamoa muhiti o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashning muhim shartlaridan biridir. Sinfdagi nizolar, guruhbozlik, kamsitish yoki bullying holatlari o‘quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixolog sinf jamoasining ijtimoiy-psixologik holatini o‘rganadi, tengdoshlar o‘rtasidagi munosabatlarni tahlil qiladi va zarur hollarda korreksion tadbirlar tashkil etadi. Turli jamoaviy treninglar, kommunikativ o‘yinlar va hamkorlikka asoslangan mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat, hamjihatlik va bag‘rikenglik muhitini shakllantirishga erishiladi.

Maktab psixologining o‘quvchilar ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi faoliyati ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilgan holda yanada samarali kechadi. Chunki bolaning ruhiy rivojlanishi faqat maktab yoki faqat oilaga bog‘liq emas, balki ushbu muhitlarning o‘zaro uyg‘unligiga ham bevosita aloqador. Psixolog ota-onalarga farzandlarining yosh va individual xususiyatlari haqida tushuntirish ishlari olib boradi, tarbiyaviy muammolar yuzasidan tavsiyalar beradi hamda pedagoglarga o‘quvchilar bilan samarali ishlash usullarini tavsiya etadi. Bunday hamkorlik natijasida bolalar uchun qo‘llab-quvvatlovchi va xavfsiz psixologik muhit yaratiladi. Maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligi ko‘plab ichki va tashqi omillar ta’sirida shakllanadi. Ushbu omillar ijobiy bo‘lishi bilan bir qatorda

salbiy ko‘rinishda ham namoyon bo‘lishi mumkin. Salbiy omillarning uzoq muddat davom etishi o‘quvchilarda turli psixologik muammolarning yuzaga kelishiga, emotsional zo‘riqishning ortishiga va shaxs rivojlanishining sekinlashishiga sabab bo‘ladi. Shu bois maktab psixologik xizmatining asosiy vazifalaridan biri ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir etuvchi omillarni aniqlash, ularning oqibatlarini kamaytirish va profilaktik choralarni amalga oshirishdan iboratdir.

O‘quvchilar ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi asosiy omillardan biri oiladagi nosog‘lom muhit hisoblanadi. Oilada tez-tez yuz beradigan nizolar, ota-onalar o‘rtasidagi kelishmovchiliklar, farzandga nisbatan befarqlik yoki haddan tashqari qattiqqo‘llik bolaning psixologik holatiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bunday vaziyatlarda bola o‘zini himoyasiz his qiladi, unda qo‘rquv, xavotir va tushkunlik holatlari yuzaga keladi. Ayrim hollarda esa o‘quvchi o‘z muammolarini ichiga yutib yuradi, bu esa ruhiy bosimning yanada ortishiga sabab bo‘ladi. Psixologik xizmat ota-onalar bilan maslahatlar, seminarlar va ma’rifiy tadbirlar o‘tkazish orqali oiladagi sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga ko‘maklashadi.

Ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir qiluvchi yana bir muhim omil ta’lim jarayonidagi ortiqcha yuklama va akademik bosimdir. Ayrim o‘quvchilar yuqori natijalarga erishish uchun o‘zlariga haddan tashqari katta talab qo‘yadilar yoki ota-onalar va pedagoglarning yuqori kutishlari ostida qoladilar. Natijada ularda doimiy stress, charchoq, xavotir va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish hissi shakllanadi. Uzoq davom etgan emotsional zo‘riqish esa ruhiy salomatlikning izdan chiqishiga olib kelishi mumkin. Maktab psixologi bunday holatlarning oldini olish maqsadida stressni boshqarish bo‘yicha treninglar, relaksatsion mashqlar va individual maslahatlar tashkil etadi. Bu tadbirlar o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Tengdoshlar bilan munosabatlarda yuzaga keladigan muammolar ham o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bullying, kamsitish, masxara qilish va ijtimoiy rad etilish kabi holatlar bolalarda o‘ziga nisbatan salbiy munosabat, tushkunlik va yolg‘izlik hissining kuchayishiga sabab bo‘ladi. Ba’zan bunday muammolar o‘quvchining maktabga bo‘lgan qiziqishini kamaytiradi va uning ijtimoiy faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik xizmat sinf jamoalarida sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish, o‘zaro hurmat va bag‘rikenglik madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan treninglar va profilaktik tadbirlarni muntazam ravishda o‘tkazib boradi.

Zamonaviy axborot texnologiyalarining nazoratsiz va me’yoridan ortiq foydalanilishi ham ruhiy salomatlik uchun xavf omillaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish, kompyuter o‘yinlariga qaramlik va virtual muloqotning real hayotdagi munosabatlar o‘rnini egallashi bolalarda emotsional muvozanatning buzilishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, internetdagi salbiy axborotlar, kiberbulling va turli zararli kontentlar ham o‘quvchilarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik xizmat o‘quvchilar o‘rtasida raqamli madaniyatni shakllantirish, internetdan xavfsiz foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish va virtual qaramlikning oldini olish bo‘yicha ma’rifiy ishlarni amalga oshiradi.

O‘quvchilarning yosh xususiyatlari bilan bog‘liq psixologik inqirozlar ham ruhiy salomatlikka ta’sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida biologik va psixologik o‘zgarishlar natijasida hissiy beqarorlik, tez ranjish, o‘ziga bo‘lgan munosabatning o‘zgarishi va mustaqillikka intilish kuchayadi. Agar bu jarayonlar to‘g‘ri boshqarilmasa, turli psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Maktab psixologi o‘smirlar bilan individual va guruhli mashg‘ulotlar olib borish orqali ularga o‘z his-tuyg‘ularini tushunish, boshqarish va sog‘lom munosabatlar o‘rnatishda yordam beradi. Maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligini mustahkamlash zamonaviy ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki ruhiy jihatdan sog‘lom o‘quvchi nafaqat ta’lim jarayonida muvaffaqiyat qozonadi, balki jamiyatda faol, mas’uliyatli va barkamol shaxs sifatida shakllanadi. Shu sababli maktabda psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish, innovatsion psixologik yondashuvlardan foydalanish hamda barcha ta’lim subyektlarining hamkorligini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo‘yicha amalga oshiriladigan ishlar profilaktik, rivojlantiruvchi va korreksion yo‘nalishlarda olib borilishi lozim.

Avvalo, maktabda ijobiy va psixologik xavfsiz ta’lim muhitini yaratish o‘quvchilar ruhiy salomatligini saqlashning eng muhim shartlaridan biridir. O‘quvchi o‘zini xavfsiz, hurmat qilingan va qo‘llab-quvvatlangan muhitda his qilganida uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi, emotsional holati barqarorlashadi va ta’limga bo‘lgan qiziqishi kuchayadi. Shu bois pedagoglar va psixologlar o‘quvchilarga nisbatan insonparvarlik, adolat va individual yondashuv tamoyillariga amal qilishlari zarur. Sinf jamoasida do‘stona munosabatlarni shakllantirish, nizolarni konstruktiv hal etish va har bir bolaning fikrini qadrlash orqali sog‘lom psixologik muhitni ta’minlash mumkin.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik treninglar va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar ham yuqori samaradorlikka ega. Treninglar o‘quvchilarning muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, emotsional intellektini oshirish, stressga bardoshliligini kuchaytirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchini shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, o‘zini anglash, hissiyotlarni boshqarish, nizolarni hal etish va jamoada ishlashga oid treninglar o‘quvchilarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Bunday mashg‘ulotlar bolalarning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarish va ularda ijobiy hayotiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi. Maktab psixologining profilaktik faoliyati ruhiy salomatlikni mustahkamlashning eng samarali yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Profilaktika ishlari orqali muammolar paydo bo‘lishidan oldin ularning oldi olinadi. Buning uchun psixolog muntazam ravishda o‘quvchilarning psixologik holatini monitoring qilib borishi, xavf guruhiga kiruvchi bolalarni aniqlashi va ular bilan individual ishlar olib borishi lozim. Shuningdek, stress, agressiv xulq-atvor, internet qaramligi, bullying va kiberbulling kabi dolzarb muammolar bo‘yicha ma’rifiy tadbirlar tashkil etilishi muhimdir. Bunday tadbirlar o‘quvchilarda psixologik muammolarga nisbatan ongli munosabatni shakllantiradi va ularning oldini olishga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ruhiy salomatlikni mustahkamlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Farzandning ruhiy rivojlanishi ko‘p jihatdan oiladagi muhitga bog‘liq bo‘lganligi sababli psixolog ota-onalar bilan muntazam ishlashi zarur. Psixologik seminarlar, davra suhbatlari, treninglar va individual maslahatlar orqali ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish mumkin. Ota-onalar farzandlarining yosh xususiyatlarini, hissiy ehtiyojlarini va psixologik muammolarini chuqurroq tushunganlarida ular bilan samarali muloqot o‘rnatadilar va ruhiy qo‘llab-quvvatlashni ta’minlay oladilar. Bu esa o‘quvchilarning emotsional farovonligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Pedagoglar va psixologlarning hamkorligi ham ruhiy salomatlikni ta’minlashda katta ahamiyatga ega. O‘qituvchilar o‘quvchilar bilan eng ko‘p vaqt o‘tkazadigan shaxslar bo‘lganligi sababli ular bolalardagi ruhiy o‘zgarishlarni erta sezish imkoniyatiga ega. Psixolog pedagoglarga o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlash, nizoli vaziyatlarni boshqarish va motivatsiyani oshirish bo‘yicha tavsiyalar berishi kerak. Ushbu hamkorlik natijasida o‘quvchilarga nisbatan yagona va samarali yondashuv shakllanadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligini mustahkamlash murakkab va uzluksiz jarayon bo‘lib, u psixolog, pedagog, ota-ona va jamiyatning hamkorligini talab qiladi. Maktab psixologik xizmati ushbu jarayonning markaziy bo‘g‘ini sifatida o‘quvchilarning ruhiy farovonligini ta’minlash, psixologik muammolarni barvaqt aniqlash va bartaraf etish hamda sog‘lom shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi. Ruhiy jihatdan sog‘lom avlodni voyaga yetkazish esa jamiyat taraqqiyoti va kelajak rivojlanishining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Endilikda ta’lim tizimida ruhiy salomatlik masalasiga yanada katta e’tibor qaratish, psixologik xizmat imkoniyatlarini kengaytirish va innovatsion yondashuvlarni amaliyotga joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Abraham Maslow. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970. 182-b
2. Daniel Goleman. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.128-p

3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M., To‘ychiyeva S.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2009.
4. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
5. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 2002. 152-b
6. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi nashriyoti, 2006. 120-b
7. Saviya.uz