O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlashda maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati

Kutibayeva Zamira Jalgasbayevna

Qoraqalpog’iston Respublikasi

Xo’jayli tumanidagi 1-maktab psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlashda maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati, uning mazmun-mohiyati hamda amaliy ahamiyati yoritiladi. Zamonaviy ta’lim muhitida o‘quvchilarning emotsional holati ularning o‘quv faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtai nazardan, maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati stress, xavotir, agressiya va emotsional beqarorlikning oldini olishga qaratilgan tizimli yondashuv sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada psixoprofilaktik ishlarning asosiy yo‘nalishlari, jumladan diagnostika, individual va guruhiy maslahatlar, treninglar hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish jarayonida yuzaga keladigan dolzarb muammolar va ularning yechimlari ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so’zlar: Emotsional barqarorlik, maktab psixologi, psixoprofilaktika, o‘quvchilar psixologiyasi, ta’lim muhiti, psixologik yordam, stressni boshqarish, xavotir, agressiya, psixologik trening, individual yondashuv, guruhiy maslahat, psixodiagnostika, ijtimoiy moslashuv, psixologik xizmat, profilaktik ishlar

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning psixologik holati ham muhim omil sifatida qaralmoqda. Emotsional barqarorlik shaxsning ijtimoiy hayotga moslashuvi, o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyati hamda shaxsiy rivojlanishida asosiy rol o‘ynaydi. Shu bois maktab sharoitida o‘quvchilarning emotsional holatini qo‘llab-quvvatlash va mustahkamlash dolzarb pedagogik-psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Maktab psixologi ushbu jarayonda psixoprofilaktik faoliyatni amalga oshirish orqali o‘quvchilarda stress, xavotir, nizoli vaziyatlar va emotsional beqarorlikning oldini olishga xizmat qiladi. Psixoprofilaktika o‘quvchilarning psixologik sog‘lomligini saqlash, ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirish hamda shaxsiy resurslarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan tizimli yondashuv sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Emotsional barqarorlik shaxsning ichki psixologik holatini muvozanatda ushlab turish, turli hayotiy vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqarish, stress, xavotir va salbiy emotsiyalarga nisbatan chidamlilik ko‘rsatish qobiliyatini ifodalaydi. Bu xususiyat insonning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi hamda faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun emotsional barqarorlik ayniqsa muhim, chunki bu davrda shaxs psixikasi shakllanish bosqichida bo‘ladi va emotsiyalar tez o‘zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. O‘quvchi bir paytning o‘zida quvonch, tashvish, qo‘rquv yoki g‘azab kabi turli hissiyotlarni kuchli darajada boshdan kechirishi mumkin. Bu holat uning o‘quv faoliyatiga, diqqatni jamlashiga hamda ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir qiladi. Emotsional barqarorlikning shakllanishiga bir qator omillar ta’sir ko‘rsatadi: oilaviy muhit, ota-onaning tarbiya uslubi, o‘qituvchi va o‘quvchi

munosabatlari, sinf jamoasidagi psixologik iqlim hamda o‘quvchining individual psixologik xususiyatlari. Agar ushbu omillar ijobiy bo‘lsa, o‘quvchida o‘ziga ishonch, ichki muvozanat va stressga chidamlilik rivojlanadi. Aksincha, salbiy muhit emotsional beqarorlik, xavotir, agressiya yoki o‘ziga ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. Maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyati o‘quvchilarda psixologik muammolar, emotsional beqarorlik, stress, xavotir, agressiv xulq-atvor hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning oldini olishga qaratilgan tizimli va maqsadli faoliyat hisoblanadi. Psixoprofilaktika “muammoni bartaraf etish”dan ko‘ra “muammo yuzaga kelishining oldini olish” tamoyiliga asoslanadi va shu jihati bilan u maktab psixologiyasining eng muhim yo‘nalishlaridan biri sanaladi.Psixoprofilaktik ishlar o‘quvchilarning yosh va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Bu jarayonda maktab psixologi faqat muammoli o‘quvchilar bilan emas, balki barcha o‘quvchilar bilan ishlaydi, ya’ni u umumiy psixologik muhitni sog‘lomlashtirishga xizmat qiladi. Psixoprofilaktika orqali sinf jamoasida ijobiy ijtimoiy-psixologik iqlim shakllantiriladi, o‘quvchilar o‘rtasida ziddiyatlar kamaytiriladi va emotsional muvozanat mustahkamlanadi. Maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyatidagi asosiy vazifalardan biri — o‘quvchilarning psixologik holatini erta bosqichda aniqlash va mumkin bo‘lgan xavf omillarini oldindan belgilashdir. Bunda psixodiagnostik metodlar, kuzatish, suhbat, test va so‘rovnomalardan foydalaniladi. Aniqlangan natijalar asosida psixolog individual yoki guruhiy profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqadi. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish jarayonida maktab psixologi tomonidan qo‘llaniladigan psixoprofilaktik usullar va metodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning psixologik holatini mustahkamlash, salbiy emotsiyalarni kamaytirish hamda ijobiy hissiy holatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Psixoprofilaktik yondashuvlar tizimli, uzluksiz va yosh xususiyatlariga mos bo‘lishi lozim. Eng keng tarqalgan usullardan biri psixodiagnostika asosida profilaktik ishlarni tashkil etishdir. Bunda o‘quvchilarning emotsional holati, stress darajasi, xavotir va agressiya ko‘rsatkichlari maxsus testlar, so‘rovnomalar hamda kuzatuv orqali aniqlanadi. Olingan natijalar asosida individual va guruhiy profilaktik dasturlar ishlab chiqiladi. Bu yondashuv muammoni erta bosqichda aniqlash va uning chuqurlashib ketishining oldini olish imkonini beradi. Shuningdek, psixologik treninglar psixoprofilaktik faoliyatning eng samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Trening mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilar o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressni yengish, o‘ziga ishonchni oshirish va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Guruhiy treninglar sinf jamoasida ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga ham yordam beradi. Relaksatsiya va nafas olish mashqlari ham emotsional barqarorlikni mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Bunday mashqlar o‘quvchilarning asab tizimini tinchlantiradi, diqqatni jamlashga yordam beradi va ichki psixologik zo‘riqishni kamaytiradi. Ayniqsa, dars jarayonida yoki imtihon oldi holatlarida ushbu usullar juda samarali hisoblanadi. Individual psixologik maslahatlar ham psixoprofilaktikaning muhim yo‘nalishidir. Bu jarayonda psixolog o‘quvchi bilan shaxsiy suhbat olib boradi, uning muammolarini tinglaydi va emotsional holatini yaxshilash bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bu usul o‘ziga ishonchsizlik, xavotir yoki oilaviy muammolarga ega o‘quvchilar uchun juda foydalidir. O‘quvchilarning emotsional barqarorligi shakllanishida maktab muhiti, ya’ni sinf jamoasi, o‘qituvchi-o‘quvchi munosabatlari hamda umumiy ijtimoiy-psixologik iqlim muhim omil hisoblanadi.

Maktab faqat bilim beruvchi maskan emas, balki shaxsning psixologik rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy muhit sifatida ham qaraladi. Shu bois maktabdagi har bir psixologik jarayon o‘quvchining emotsional holatiga sezilarli ta’sir qiladi. Ijobiy maktab muhiti o‘quvchilarda xavfsizlik hissi, o‘ziga ishonch, erkin fikrlash va emotsional muvozanatni shakllantiradi. O‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati, adolatli baholash tizimi va hurmatga asoslangan muloqot uslubi o‘quvchilarda stress darajasini kamaytiradi hamda emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Bunday muhitda o‘quvchilar o‘zlarini qadrlangan va tushunilgan his qiladilar, bu esa ularning psixologik resurslarini faollashtiradi. Aksincha, salbiy maktab muhiti — ya’ni doimiy tanqid, kamsitish, nizoli vaziyatlar, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi sovuq munosabatlar — o‘quvchilarda emotsional

beqarorlik, xavotir, agressiya va o‘ziga ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. Bunday sharoitda o‘quvchi o‘zini himoyasiz his qiladi va bu uning o‘quv motivatsiyasiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Sinf jamoasidagi ijtimoiy-psixologik iqlim ham emotsional barqarorlikka bevosita ta’sir etadi. O‘zaro hurmat, hamkorlik, do‘stona munosabatlar va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan jamoada o‘quvchilar o‘z hissiyotlarini erkin ifoda eta oladilar. Bu esa ularda ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi va stressga chidamlilikni oshiradi.

Xulosa

O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlash jarayonida maktab psixologining faoliyatini takomillashtirish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ta’lim tizimida yuz berayotgan modernizatsiya jarayonlari psixologik xizmatning samaradorligini oshirish, uning ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan mukammal bo‘lishini talab etadi. Shu nuqtai nazardan, psixolog‌ning faoliyati faqat muammolarni bartaraf etish bilan cheklanib qolmasdan, balki oldini olish va rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lishi zarur.

Birinchi navbatda, maktab psixologining kasbiy kompetensiyasini oshirish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy psixodiagnostika metodlari, psixokorreksiya texnologiyalari hamda raqamli psixologik vositalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish psixologik xizmat sifatini oshiradi. Bu esa o‘quvchilarning emotsional holatini yanada aniq va tezkor baholash imkonini beradi.

Ikkinchi muhim yo‘nalish — ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik tizimini kuchaytirishdir. O‘quvchining emotsional barqarorligi faqat maktab doirasida emas, balki oilaviy muhitda ham shakllanadi. Shu sababli psixolog ota-onalar bilan muntazam maslahatlar, seminarlar va treninglar o‘tkazishi, ularga bola psixologiyasi bo‘yicha zarur bilimlarni yetkazishi lozim. Bu yondashuv umumiy psixologik muhitni yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, maktabda profilaktik psixologik dasturlarni tizimli ravishda joriy etish ham muhim hisoblanadi. Stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish, kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan dasturlar o‘quvchilarning ichki barqarorligini mustahkamlaydi. Bu jarayonda treninglar, guruhiy mashg‘ulotlar va interaktiv metodlardan foydalanish samarali natija beradi. Bundan tashqari, maktab psixologi faoliyatida individual yondashuvni kuchaytirish zarur. Har bir o‘quvchining psixologik xususiyatlarini hisobga olish, unga mos korreksion va rivojlantiruvchi chora-tadbirlarni belgilash emotsional barqarorlikni ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Xulosa qilib aytganda, maktab psixologining psixoprofilaktik faoliyatini takomillashtirish, uning ilmiy-amaliy asoslarini kuchaytirish hamda hamkorlik tizimini rivojlantirish o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Mirziyoyev Sh. M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2022.
2. Karimov I. A. Barkamol avlod orzusi. – Toshkent: Sharq, 1999.
3. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
4. Mahmudova D. M. Maktab psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
5. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
6. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
7. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. 250-s