O‘QUVCHILARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING O‘RNI

Xasanova Nurinisa Xolto'rayevna
Toshkent viloyati Quyi Chirchiq tumani 29-maktab psixologi
Ro'zakulova Madina Axmadjon qizi
Toshkent viloyati Quyi Chirchiq tumani 30-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab psixologining o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishdagi o‘rni va ahamiyati psixologik-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. O‘quvchilarning ruhiy holati, hissiy kechinmalari va stressli vaziyatlarga moslashuv jarayonida psixologik xizmatning vazifalari yoritilgan. Emotsional barqarorlikni rivojlantirishda psixologik treninglar, suhbatlar, diagnostik metodlar va korreksion mashg‘ulotlarning samaradorligi haqida fikr yuritiladi. Maqolada o‘smirlik davrida uchraydigan hissiy zo‘riqish, xavotir, agressiv holatlar va ijtimoiy moslashuv muammolarining oldini olishda maktab psixologining roli alohida ko‘rsatib o‘tilgan. Tadqiqot natijalari o‘quvchilarda sog‘lom psixologik muhitni yaratish, emotsional nazorat ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda ijobiy shaxsiy sifatlarni shakllantirishda psixologik xizmat muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: emotsional barqarorlik, psixologik xizmat, o‘quvchi shaxsi, stress, xavotir, emotsional intellekt, psixologik trening, korreksion ishlar, ijtimoiy moslashuv, hissiy holat, psixoprofilaktika, psixologik yordam, o‘smirlik davri.

Kirish

Ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim olishiga, balki ularning ruhiy salomatligi va emotsional holatiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Jamiyatdagi ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o‘zgarishlar yoshlarning psixologik

rivojlanishiga turlicha ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘quvchilarda hissiy beqarorlik, xavotir, stress, tushkunlik va kommunikativ muammolar tez-tez uchrab turadi. Shu sababli maktabda sog‘lom psixologik muhitni yaratish hamda o‘quvchilarning emotsional barqarorligini shakllantirish zamonaviy ta’limning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi Emotsional barqarorlik — bu insonning turli hayotiy vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqara olishi, stress va qiyinchiliklarga bardosh bera olishi hamda ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Emotsional jihatdan barqaror o‘quvchi o‘quv faoliyatida faolroq bo‘ladi, jamoa bilan samarali muloqot qiladi va muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qila oladi. Aksincha, hissiy beqarorlik o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan qiziqishining pasayishiga, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarga va xulq-atvordagi salbiy o‘zgarishlarga sabab bo‘lishi mumkin. Maktab psixologi o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganish, ularga psixologik yordam ko‘rsatish va emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim o‘rin tutadi. Psixolog o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda diagnostik, profilaktik va korreksion ishlarni amalga oshiradi. Turli psixologik treninglar, suhbatlar, kuzatuv va maslahatlar orqali o‘quvchilarda o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va ijobiy emotsional holatni saqlash ko‘nikmalari shakllantiriladi. Ayniqsa, hozirgi axborot texnologiyalari rivojlangan davrda o‘quvchilarning ruhiy holatiga internet, ijtimoiy tarmoqlar va virtual muhitning ta’siri ortib bormoqda. Doimiy axborot oqimi, tengdoshlar bosimi va turli psixologik omillar o‘quvchilarda stress va emotsional zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois maktab psixologining faoliyati nafaqat muammolarni bartaraf etishga, balki ularning oldini olishga ham qaratilishi zarur. Shuningdek, emotsional barqarorlikni shakllantirishda oila, maktab va ijtimoiy muhitning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning birgalikdagi faoliyati o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Asosiy qism

O‘quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish va ularning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki o‘quvchining emotsional holati uning o‘quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida hissiy beqarorlik, tez ta’sirchanlik va ruhiy zo‘riqish holatlari ko‘proq kuzatiladi. Shu sababli maktab psixologining o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirishdagi faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Emotsional barqarorlik insonning turli hayotiy vaziyatlarda o‘z hissiyotlarini boshqara olishi, qiyinchiliklarga bardosh berishi va ruhiy muvozanatini saqlashi bilan tavsiflanadi. Emotsional jihatdan barqaror o‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qila oladi, stressli vaziyatlarga moslasha oladi va muammolarni konstruktiv hal etishga intiladi. Bunday o‘quvchilarda o‘qishga qiziqish yuqori bo‘ladi, jamoa bilan munosabatlari yaxshi rivojlanadi hamda o‘ziga bo‘lgan ishonch shakllanadi. Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganish va ularda uchraydigan hissiy muammolarni aniqlashdan iboratdir. Psixolog o‘quvchilar bilan individual suhbatlar, kuzatuvlar, psixologik testlar va diagnostik metodlar orqali ularning emotsional holatini tahlil qiladi. Diagnostika natijalari asosida o‘quvchilarda xavotir, stress, agressivlik, tortinchoqlik yoki tushkunlik kabi holatlarning darajasi aniqlanadi. Bu esa psixologga o‘quvchilar bilan individual ishlash imkoniyatini yaratadi. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishda psixologik treninglarning o‘rni juda katta. Trening mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va nazorat qilishni o‘rganadilar. Guruhiy mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilar bir-birini tinglash, o‘z fikrini erkin ifoda etish va boshqalarning hissiyotlarini tushunish ko‘nikmalarini egallaydilar.

Psixologik treninglarda relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, rolli o‘yinlar va psixogimnastika usullaridan foydalanish ham samarali natija beradi. Ayniqsa, art-terapiya usullari o‘quvchilarning ichki kechinmalarini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash yoki ijodiy mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilardagi hissiy zo‘riqish kamayadi va ruhiy yengillik hosil bo‘ladi. Rolli o‘yinlar esa muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish hamda kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Maktab psixologi emotsional muammolarning oldini olish maqsadida psixoprofilaktik ishlarni ham olib boradi. Psixoprofilaktika o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik muammolarni erta aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan faoliyatdir. Psixolog tomonidan o‘tkaziladigan davra suhbatlari, seminarlar va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Masalan, stressning salbiy ta’siri, internet madaniyati, nizolarni hal qilish va sog‘lom turmush tarzi haqida olib borilgan tushuntirish ishlari o‘quvchilarning emotsional barqarorligini oshiradi. Shuningdek, o‘quvchilarning emotsional rivojlanishida oilaning roli ham katta ahamiyatga ega. Oiladagi sog‘lom psixologik muhit, ota-onalarning farzandiga bo‘lgan mehr va e’tibori bolaning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab psixologi ota-onalar bilan ham muntazam hamkorlik olib borishi zarur. Ota-onalarga farzandlarning yosh va psixologik xususiyatlari haqida tavsiyalar berish, oiladagi nizoli vaziyatlarni yumshatish va farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish usullarini tushuntirish muhim hisoblanadi. Hozirgi davrda internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘quvchilar ruhiyatiga ta’siri kuchayib borayotgani ham maktab psixologidan katta mas’uliyat talab qiladi. Virtual muhitdagi salbiy axborotlar, kiberbulling va internetga qaramlik o‘quvchilarning emotsional holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixologlar tomonidan o‘quvchilarda media savodxonlik va internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan profilaktik tadbirlarni tashkil etish zarur. Maktab psixologining faoliyati faqat muammolarni bartaraf etish bilan cheklanmaydi. U o‘quvchilarda ijobiy shaxsiy

sifatlarni shakllantirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Emotsional jihatdan barqaror o‘quvchi kelajakda jamiyatda o‘z o‘rnini topa oladigan, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, hissiy holati va ijtimoiy moslashuvi ularning o‘quv faoliyati hamda shaxs sifatida rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktabda sog‘lom psixologik muhitni yaratish va o‘quvchilarning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash dolzarb vazifalardan biridir. Emotsional barqarorlik o‘quvchilarning stressli vaziyatlarga bardosh bera olishi, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishi va muammoli holatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishida muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan diagnostik, profilaktik va korreksion ishlar o‘quvchilarda uchraydigan xavotir, agressivlik, tushkunlik va ijtimoiy moslashuv muammolarining oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik treninglar, art-terapiya, suhbatlar va guruhiy mashg‘ulotlar o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda hissiy muvozanatini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida tashkil etilgan psixologik qo‘llab-quvvatlash ishlari o‘quvchilarning shaxs sifatida sog‘lom shakllanishiga xizmat qiladi. Emotsional barqarorlikni rivojlantirishda oila, maktab va psixolog hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar va pedagoglarning o‘quvchilarga nisbatan mehribon, tushunuvchan va qo‘llab-quvvatlovchi munosabati ularning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish, zamonaviy psixologik metod va texnologiyalardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Kelgusida o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam monitoring qilish, stress va xavotirning oldini olishga qaratilgan profilaktik dasturlarni keng

joriy etish hamda psixologik madaniyatni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki emotsional jihatdan barqaror yoshlar kelajakda jamiyatda faol, mas’uliyatli va barkamol shaxs sifatida shakllanadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma’naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To‘xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.