TA’LIM OLUVCHILARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI YAXSHILASHGA YORDAM BERADIGAN OMILLAR.

Qashqadaryo viloyati Shahrisabz tumani 52-maktab psixologi Boyqobilova Qorasoch

Turli yosh davrlarida o`quvchilarning shaxsiy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini psixologik jihatdan kuzatib boorish, ta`lim-tarbiyadagi psixologik nuqsonlarni aniqlash, ularning aqliy taraqqiyotida sodir bo`lishi mumkin bo`lgan har qanday salbiy og`ishlarning oldini olish.

Zamonaviy jamiyatda ta’lim jarayoni nafaqat bilim berish, balki o‘quvchilarning jismoniy va psixologik salomatligini ta’minlashga ham xizmat qilishi zarur. Psixologik salomatlik — bu insonning ichki uyg‘unligi, ruhiy muvozanati va atrof-muhit bilan sog‘lom munosabatlar qurish qobiliyatidir. Ayniqsa, o‘quvchilar yoshida psixik holatni muvozanatli saqlash, stress, xavotir, zo‘riqish holatlarining oldini olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Malaka ishining dolzarbligi shundaki, bugungi o‘quvchilar turli omillar — oilaviy, ijtimoiy, ta’lim tizimidagi bosimlar ta’sirida ruhiy salomatligiga tahdid tug‘diruvchi muhitda o‘qimoqdalar. Shu sababli o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta’minlash, ularni sog‘lom muhitda tarbiyalash va rivojlantirish masalalari chuqur o‘rganishni talab etadi.

Psixologik salomatlikni rivojlantirishga yordam beradigan omillarni aniqlash, bu sohadagi ilmiy-nazariy qarashlarni o‘rganish, ta’lim muassasalarida mavjud psixologik xizmatlar faoliyatini tahlil qilish — bu tadqiqotning asosiy yo‘nalishlaridandir.

Psixologik salomatlikka ta'sir etuvchi omillar

Psixologik salomatlik ta'lim oluvchilarning umumiy farovonligi uchun zarurdir. Ta'limdagi muvaffaqiyatlar ko'pincha o'quvchilarning psixologik holatiga bog'liq bo'ladi. Psixologik salomatlikni yaxshilash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri

hisoblanadi, chunki bu o'quvchilarning muvaffaqiyatli o'qishi, jamiyatga moslashishi va umumiy hayotda ijobiy natijalarga erishishlariga yordam beradi.

Psixologik salomatlik – bu insonning ruhiy va emotsional holati. Salomatlikni yaxshilash o'quvchilarga o'zlariga ishonch hosil qilishga, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishga va ta'lim jarayoniga faol kirishishga yordam beradi. Bu psixologik muammolarni bartaraf etish, stressni kamaytirish va o'quvchilarga hissiy barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Psixologik salomatlikka ta`sir etuvchi omillar quyidagilar:

- **Fiziologik omillar:** Yaxshi uyqu, jismoniy faoliyat va to'g'ri ovqatlanish psixologik salomatlikka katta ta'sir qiladi. Masalan, uyqu yetishmasligi yoki kam jismoniy faollik stress va bezovtalikni kuchaytirishi mumkin. Jismoniy faoliyat endorfin (baxt gormonlari) ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va psixologik salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.
- **Emotsional omillar:** Emotsional holat va hissiy barqarorlik o'quvchining psixologik salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. O'quvchilar o'z hissiyotlarini to'g'ri boshqarishni o'rganishlari zarur. Salbiy hissiyotlar, masalan, xavotir va g'azab, psixologik holatni yomonlashtirishi mumkin.
- **Ijtimoiy omillar:** Oila, do'stlar, tengdoshlar va o'qituvchilarning qo'llab-quvvatlashi psixologik salomatlikni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik o'quvchilarning ruhiy salomatligini buzishi mumkin. Aksincha, ijtimoiy faollik va qo'llab-quvvatlash o'quvchilarga xavotirni kamaytirishga va o'zlariga ishonchni oshirishga yordam beradi.
- **Psixologik omillar:** O'quvchining o'z-o'zini qabul qilishi va o'ziga ishonchi psixologik salomatlikka ta'sir qiluvchi asosiy omillardir. O'ziga past baho berish, o'zini qadrini kamaytirish va o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qligi stress va boshqa ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

- **Sog'lom psixologik muhit yaratish:** Maktabda salbiy muhitni oldini olish va o'quvchilarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash uchun sog'lom va xavfsiz psixologik muhit yaratish muhimdir. Bu o'quvchilarning o'zlarini erkin his qilishlariga yordam beradi.

Oilaning roli: Oila o'quvchilarni psixologik salomatlikka oid masalalar bo'yicha qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Oila a'zolarining o'quvchiga bo'lgan g'amxo'rligi, ularning o'ziga ishonchini oshiradi va stressni kamaytiradi. a'lim muhitining o'quvchilarning xulqiga ta'siri katta ahamiyatga ega. O'quvchilarning xulqi, ularning ta'lim muhitida qanday rivojlanishini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ta'lim muhitining o'quvchilar xulqiga ta'sirini tahlil qilishda bir nechta asosiy jihatlarni ko‘rib chiqish mumkin:

O‘quvchilarni rivojlantirishda psixologik muhit muhim rol o‘ynaydi. Ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ularni o‘z xulqlarini boshqarishga undaydi. Aksincha, salbiy muhit (masalan, qo‘rquv yoki doimiy tanqid) o‘quvchilarning stress darajasini oshiradi, bu esa ularning o‘rganishga bo‘lgan motivatsiyasini kamaytirishi mumkin.

Ta'lim muhitidagi o‘quvchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar ham muhim ta'sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy guruhdinamikalar o‘quvchilarni yanada jamoaviy va mas'uliyatli bo‘lishga undaydi. Aksincha, o‘quvchilar o‘rtasidagi yomon munosabatlar yoki zo‘ravonlik o‘quvchilarning ijtimoiy xulqini salbiy ta'sir qiladi.

O‘qituvchining o‘quvchilar bilan munosabati ham ularning xulqiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Agar o‘qituvchi ijobiy, qo‘llab-quvvatlovchi va hurmatga sazovor bo‘lsa, o‘quvchilar o‘zlarini xavfsiz va qadrlangan his qilishadi. Bu, o‘z navbatida, o‘quvchilarning xulqini yaxshilaydi. O‘qituvchilarning ta'lim uslubi va xulqi o‘quvchilarning diqqatini jamlashiga va o‘rganish jarayoniga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi.

Ta'lim muhitining motivatsion ta'siri ham juda muhim. Agar o‘quvchilar qiziqarli, mavzuga qiziqarli tarzda yondashilgan va amaliyotga asoslangan darslar o‘tkazilsa, ularning xulqi va motivatsiyasi yuqori bo‘ladi. O‘qish jarayonida muvaffaqiyatlar bilan mukofotlash, motivatsion materiallar va faoliyatlar orqali o‘quvchilar o‘zlarini rivojlantirishga rag‘batlantiriladi.

Har bir o‘quvchi o‘zining individual ehtiyojlari, qobiliyatlari va qiziqishlariga ega. Ta'lim muhitining o‘quvchining shaxsiy xususiyatlariga moslashtirilgan bo‘lishi ularning xulqiga bevosita ta'sir qiladi. Shaxsiy yondashuv va o‘quvchilarni ularning kuchli tomonlari asosida rivojlantirish, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va ta'lim muhitini ijobiy qilishi mumkin.

Ta'lim muhitining o‘quvchilar xulqiga ta'sirida oila va jamiyatning roli ham katta. Agar o‘quvchi o‘z oilasida qo‘llab-quvvatlash, mehr-oqibat va ijobiy qadriyatlarga ega bo‘lsa, bu uning ta'lim muhitiga ta'sir qiladi. Jamiyatdagi qadriyatlar, madaniyat va an'analar ham o‘quvchilarning xulqiga o‘z ta'sirini ko‘rsatadi.

Ta'lim muhitining o‘quvchilar xulqiga ta'siri juda ko‘p jihatdan o‘zgarib turadi va har bir o‘quvchiga moslashgan yondashuv zarur. Ijobiy ta'lim muhitini yaratish, o‘quvchilarning xulqini rivojlantirishga yordam beradi va ularning ta'limga bo‘lgan qiziqishini, motivatsiyasini oshiradi. Bunday muhitni yaratish uchun o‘qituvchilar, oila va jamiyatning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O‘zbekiston – inson qadrini ulug‘lash va erkin yashash jamiyati*. – T.: “O‘zbekiston”, 2021.
2. Mirziyoyev Sh.M. *Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz*. – T.: “O‘zbekiston”, 2017.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-sonli

“2022–2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

4. Abdullaeva R., Normurodova D. *Pedagogik psixologiya*. – T.: “Fan va texnologiya”, 2019.
5. Saidov A.A. *O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyaviy asoslari*. – T.: “Adolat”, 2023.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Oquvchilarni psixologik-pedagogik qo`llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to`g`risida” gi 2019 yil 12-iyul № 577-qarori

Internet resurslar

1. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi: www.uzedu.uz
2. Xalq ta’limi sohasida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini rivojlantirish markazi:www.multimedia.uz