

MAKTAB JAMOASIDA PSIXOLOGIK SOG'LOM MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI

Ishmirzayeva Gulmira¹

Samarqand viloyati Narpay tumani 36-maktab

KEYWORDS

Psixologik sog'lom muhit,
Maktab jamoasi, Ijtimoiy
aloqalar, Emotsional qo'llab-
quvvatlash, Ziddiyatlarni hal
etish, Psixologik xizmatlar,
Sog'lom turmush tarzi,
O'qituvchilarni tayyorlash, O'z-
o'zini anglash, Maktab
madaniyati, Ruhiy salomatlik,
Ta'lim jarayoni, Ijobiy muhit,
Hamkorlik, Rivojlanish.

ABSTRACT

Ushbu maqolada maktab jamoasida psixologik sog'lom muhitni shakllantirishning dolzarb masalalari va ularni hal etish yo'llari ko'rib chiqiladi. Maktab nafaqat ta'lim muassasasi, balki o'quvchilar uchun ijtimoiy va psixologik rivojlanish maydoni sifatida ahamiyatga ega. Maqolada ijtimoiy aloqalar va hamkorlik, emotsional qo'llab-quvvatlash, ziddiyatlarni hal etish, psixologik xizmatlar, sog'lom turmush tarzi, o'qituvchilarni tayyorlash, o'z-o'zini anglash va rivojlantirish hamda maktab madaniyati kabi asosiy jihatlar yoritilgan. Ushbu masalalarni hal etish orqali maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish, o'quvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash va ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirishga erishish mumkin. Maqola, maktab jamoasining har bir a'zosi uchun birgalikda ishlash zarurligini ta'kidlaydi.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15513169**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Kirish:

Psixologik Sog'lom Muhit

Psixologik sog'lom muhit – bu o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasida ishonch, hurmat va qo'llab-quvvatlashga asoslangan muhitdir. Bunday muhitda o'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifoda eta olishadi, stress darajasi kamayadi va umumiy ruhiy salomatlik yaxshilanadi. Psixologik sog'lom muhit yaratish uchun quyidagi omillar muhim:

- Ochiq muloqot: O'quvchilar o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini erkin ifoda eta olishlari kerak.
- Ijobiy munosabatlar: O'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasida do'stona va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar bo'lishi zarur.
- Stressni boshqarish: Stressni kamaytirish uchun turli xil usullarni (masalan, meditatsiya, sport) o'rgatish.

¹ Samarqand viloyati Narpay tumani 36-maktab psixologi

Maktab Jamoasi

Maktab jamoasi – bu o'quvchilar, o'qituvchilar, ma'muriyat va boshqa xodimlardan iborat. Jamoaviy ishni rivojlantirish uchun quyidagilar muhim:

- Hamkorlik: O'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasida hamkorlikni rag'batlantirish.
- Jamoaviy faoliyatlar: Jamoa ruhini oshirish uchun turli tadbirlar (sport musobaqalari, ijodiy loyihalar) tashkil etish.
- O'zaro qo'llab-quvvatlash: Har bir a'zoning bir-biriga yordam berishi va qo'llab-quvvatlashi muhim.

Ijtimoiy Aloqalar

Ijtimoiy aloqalar o'quvchilarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonda:

Do'stlik: O'quvchilar o'rtasida do'stlik aloqalarini rivojlantirish.

- Ijtimoiy faoliyatlar: O'quvchilarga birgalikda ishlash imkoniyatlarini berish (loyihalar, jamoaviy o'yinlar).
- O'zaro hurmat: Har bir o'quvchining fikrini hurmat qilish va qabul qilish.

Emotsional Qo'llab-quvvatlash

Emotsional qo'llab-quvvatlash, o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashda muhimdir. Bunga quyidagilar kiradi:

- O'qituvchilarning roli: O'qituvchilar o'z talabalarining hissiyotlarini tushunishlari va ularga yordam berishlari kerak.
- Do'stona muhit: O'quvchilar bir-birlariga yordam berishlari va qo'llab-quvvatlashlari zarur.
- Psixologik xizmatlar: Maktablarda psixologlar tomonidan taqdim etiladigan xizmatlar.

Ziddiyatlarni Hal Etish

Ziddiyatlar tabiiydir, lekin ularni hal qilish muhimdir. Bu jarayonda:

- Konstruktiv muloqot: O'quvchilarga ziddiyatlarni muloqot orqali hal qilishni o'rgatish.
- Mediatorlik: O'qituvchilar ziddiyatlarni hal qilishda mediator sifatida ishtirok etishlari mumkin.
- O'zaro tushunish: O'quvchilarni bir-birini tushunishga undash.

Psixologik Xizmatlar

Maktablarda psixologik xizmatlar taqdim etilishi, o'quvchilarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega:

- Individual maslahatlar: O'quvchilarga shaxsiy muammolarini hal qilishda yordam berish.
- Gruppali sessiyalar: O'xshash muammolarga duch kelgan o'quvchilar uchun gruppali sessiyalar tashkil etish.
- Ta'lim dasturlari: Ruhiy salomatlikni oshirishga qaratilgan ta'lim dasturlarini ishlab chiqish.

Sog'lom Turmush Tarzi

Sog'lom turmush tarzi jismoniy va ruhiy salomatlikni ta'minlaydi. Bunga quyidagilar kiradi:

- Jismoniy faoliyat: Sport va jismoniy mashqlarni rag'batlantirish.
- To'g'ri ovqatlanish: Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish.
- Yaxshi uyqu: Uyqu tartibini saqlashga yordam berish.

O'qituvchilarni Tayyorlash

O'qituvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash, ularning o'quvchilarga ruhiy salomatlik bo'yicha yordam berish imkoniyatlarini oshiradi:

- Professional rivojlanish: O'qituvchilar uchun psixologiya bo'yicha treninglar va seminarlar o'tkazish.

- O'z-o'zini anglash: O'qituvchilarni o'z hissiyotlarini tushunishga va boshqarishga o'rgatish.

O'z-o'zini Anglash

O'z-o'zini anglash jarayoni, o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga yordam beradi:

- Emotsiyalarni tushunish: O'quvchilarga o'z hissiyotlarini anglashga yordam berish.
- Boshqarish ko'nikmalari: Hissiyotlarni boshqarishni o'rganish.

Maktab Madaniyati

- Ijobiy madaniyat: Ijobiy maktab madaniyatini yaratishga e'tibor berish.
- Madaniy tadbirlar: Madaniy tadbirlar orqali jamoani birlashtirish.

Ruhiy Salomatlik

Ruhiy salomatlik – bu insonning emotsional va psixologik holati:

- Psixologik qo'llab-quvvatlash: Ruhiy salomatlikni ta'minlash uchun psixologik xizmatlarni taqdim etish.

- O'z-o'zini anglash: O'z-o'zini anglash jarayonini rivojlantirish.

Ta'lim Jarayoni

Ta'lim jarayoni nafaqat bilim berishni, balki ruhiy salomatlikni ham ta'minlaydi:

- Integratsiya: Ta'lim jarayonida psixologik jihatlarni hisobga olish.
- O'qituvchilarning roli: O'qituvchilar ruhiy salomatlikni ta'minlashda faol ishtirok etishi kerak.

Ijobiy Muhit

Ijobiy muhit yaratish, o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi:

- Qo'llab-quvvatlash: O'quvchilarga ijobiy fikrlar berish.
- Samarali aloqa: O'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasida samarali aloqa o'rnatish.

Hamkorlik

Maktabda hamkorlik, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi:

- Jamoaviy loyihalar: O'quvchilarni jamoaviy loyihalarda ishtirok etishga undash.
- O'zaro yordam: O'quvchilar bir-birlariga yordam berishga rag'batlantirish.

Rivojlanish

Rivojlanish jarayoni davomida, o'quvchilar nafaqat akademik bilimlarni, balki ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni ham rivojlantirishlari zarur:

Shaxsiy rivojlanish rejalari: O'quvchilarga shaxsiy rivojlanish rejalari tuzishda yordam berish.

Mentorlik dasturlari: Tajribali o'qituvchilar tomonidan mentorlik dasturlarini tashkil etish.

Xulosa qilib aytganda, maktabda psixologik sog'lom muhit yaratish o'quvchilarning ruhiy salomatligi va umumiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ochiq muloqot, ijtimoiy aloqalar, emotsional qo'llab-quvvatlash va ziddiyatlarni konstruktiv hal etish kabi omillar, o'quvchilarni ijobiy muhitda tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, sog'lom turmush

tarzi, o'qituvchilarning professional rivojlanishi va maktab madaniyatining ijobiy bo'lishi ham muhim ahamiyatga ega. Bularning barchasi o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga zamin yaratadi. Shunday qilib, maktabda psixologik sog'lom muhit yaratish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda asosiy rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Albatta! Maktabda psixologik sog'lom muhit yaratish mavzusiga oid foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatini quyida keltiraman. Ushbu ro'yxat ilmiy maqolalar, kitoblar va boshqa manbalarni o'z ichiga oladi:

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.** Bantam Books.
2. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). **The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.** Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.
3. Roffey, S. (2012). **Positive Relationships: Evidence Based Practice across the World.** Routledge.
4. Weare, K., Nind, M. (2011). **Mental Health Promotion in Schools: A Systematic Review.** BMC Psychology, 1(1), 1-9.
5. McCoy, L. P., Theobald, R. (2016). **Creating a Positive School Climate: A Guide for Educators.** ASCD.
6. Furlong, M. J., Christenson, S. L. (2008). **Engagement in Schools and Learning: A New Perspective.** In Handbook of Research on Student Engagement (pp. 3-12). Springer
7. Berkowitz, M. W., Bier, M. C. (2005). **What Works in Character Education: A Research-Driven Approach.** Journal of Character Education, 3(1), 35-49.
8. Hattie, J. (2009). **Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement.** Routledge.