

О‘SMIR YOSHIDAGI BOLALARNI RUHIY SOG‘LOMLASHTIRISHDA MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGLARINING ROLI

Eshaliyev Nurullo Tavakkal o‘g‘li

Surxandaryo viloyati Boysun tumani

MMTBga qarashli 40- sonli maktabning
amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada o‘smir yoshidagi bolalarni ruhiy sog‘lomlashtirishda maktab amaliyotchi psixologlarining roli o‘rganilgan. O‘smirlik davri bolaning psixologik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu davrda ruhiy muammolar ko‘proq uchraydi. Maktab psixologlari o‘smirlarning psixologik ehtiyojlarini aniqlash va ularga yordam ko‘rsatish, shuningdek, stressni boshqarish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadilar. Maktab psixologlarining faoliyati faqat individual yordam bilan cheklanmay, o‘smirlarning umumiy psixologik salomatligini ta‘minlashga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar va guruh terapiyalari orqali ham amalga oshiriladi. Ushbu maqolada, shuningdek, psixologning ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorligi va psixologik yordamning samaradorligi masalalari ham yoritilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik davri, ruhiy sog‘lomlashtirish, maktab psixologi, psixologik yordam, stressni boshqarish.

O‘smirlik davri – bu bolaning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy jihatdan eng muhim o‘sish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda bolalar o‘z shaxsini topish, o‘zini anglash, ijtimoiy roldan qoniqish va muvozanatni saqlash jarayonlaridan o‘tadilar. Shuningdek, bu davrda stress, tashvish, depressiya, o‘z-o‘zini qabul qilmaslik kabi ruhiy muammolar ko‘proq uchraydi. Shuning uchun, o‘smirlarni ruhiy sog‘lomlashtirish, ularning ijtimoiy

va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash juda muhimdir. Maktab amaliyotchi psixologlari esa, ushbu jarayonda asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Ularning faoliyati o'smirlarning ruhiy sog'lig'ini mustahkamlash, ularning emotsional va ijtimoiy muammolariga yordam berish, va psixologik muammolarni vaqtida aniqlashga yo'naltirilgan. O'smirlik davri o'smirlar uchun ko'plab yangi tajribalar, o'zgarishlar va ichki nizolarni o'z ichiga oladi. Ushbu davrda o'smirlarning psixologik holati ancha nozik va o'zgaruvchan bo'ladi. Ular o'zlarining shaxsiyati haqida ko'proq o'ylay boshlaydilar va boshqalar bilan bo'ladigan munosabatlarda o'ziga xos o'zgarishlarni sezadilar. Bu jarayon, o'z navbatida, stress va bezovtalikka olib kelishi mumkin. Bunday holatlar, agar vaqtida aniqlanmasa, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. O'smirlar uchun eng muhim narsalardan biri – o'zligini anglashdir. Ular o'z kimligini va jamiyatsdagi o'rnini aniqlashga harakat qilishadi. Bu jarayon, ba'zida, ruhiy salomatlikka ta'sir qiladigan salbiy holatlar, masalan, ijtimoiy qabul qilinish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, va o'zini past baholash kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Maktab amaliyotchi psixologi o'smirlarning ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Maktab psixologi nafaqat individual yordam ko'rsatish, balki o'quvchilarni umumiy ruhiy salomatlikni saqlashga undovchi muhit yaratish orqali ham yordam beradi. Psixologning asosiy vazifalaridan biri, o'smirning psixologik ehtiyojlarini tahlil qilish va ularning muammolariga mos ravishda yondashuvlar ishlab chiqishdir. Psixologlar, shuningdek, o'smirlarning stressni boshqarish, hissiy o'zgarishlarni tushunish, o'zaro munosabatlar va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam berishadi. Ular, o'smirlarga o'zini boshqarish, stress va qayg'uni engish usullarini o'rgatish orqali, ularning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradilar. Maktab psixologi, o'smirlarning ruhiy salomatligini ta'minlashda ko'plab amaliyotlarni amalga oshiradi. Bular orasida shaxsiy suhbatlar, guruh terapiyalari, psixologik mashg'ulotlar va o'qituvchilar, ota-onalar bilan o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yish mavjud. Psixologik maslahatlar, o'smirlarga o'z muammolarini anglash va ularga yechim topishda yordam beradi. Bundan tashqari,

psixolog o'smirlarni ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga undashda, hamda ijtimoiy muhitda o'zini tuta olish va boshqalar bilan munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishni o'rgatishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, psixologlar, o'smirlarning emotsional intellektini rivojlantirish, stressni boshqarish va salbiy fikrlar bilan kurashish uchun mashqlar va usullarni qo'llaydilar.

O'smirlarning ruhiy salomatligini ta'minlashda psixologning ishinings samarali bo'lishi uchun ota-onalar va o'qituvchilar bilan samarali hamkorlik muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi, ota-onalar va o'qituvchilarni o'smirlarning psixologik holati haqida xabardor qilishi, ularning psixologik muammolariga va ehtiyojlariga e'tibor qaratishi zarur. O'qituvchilar va ota-onalar o'smirlarning ruhiy holatlarini kuzatib borishlari, ular bilan ochiq muloqotda bo'lishlari va zarur bo'lganda psixologik yordam olishlari muhimdir. Psixologlar esa o'qituvchilar va ota-onalar uchun maxsus treninglar tashkil qilib, ularga o'smirlarni ruhiy sog'lomlashtirishda qanday yondashuvlar va usullarni qo'llashni o'rgatishlari mumkin.

Maktab psixologining o'smirlarni ruhiy sog'lomlashtirishga qaratilgan amaliyotlarining samaradorligi, psixologik yordamning vaqtida va to'g'ri ko'rsatilishiga bog'liq. O'smirlar bilan ishlashda, psixologlarning ilmiy metodlarga asoslangan yondashuvlari va empatiya ko'rsata olishlari zarur. Psixologik yordamning samaradorligi o'smirlarning o'zlarini qanchalik qulay his qilishlari va o'zlariga bo'lgan ishonchni orttirishlariga bog'liq. O'smirlar bilan ishlashda psixologning faolligi, tezkor muammolarni aniqlash va ularga tezkor yordam ko'rsatish salbiy oqibatlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Maktab amaliyotchi psixologlarining o'smir yoshidagi bolalarni ruhiy sog'lomlashtirishdagi roli juda katta. O'smirlar o'zgaruvchan psixologik holatlar va ijtimoiy muammolar bilan kurashayotgan paytda, psixologlar ularga ruhiy yordam ko'rsatish, stressni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam

beradi. Shuningdek, psixologlar ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlik qilib, o'smirlarning salomatligini ta'minlashga qaratilgan kompleks yondashuvlarni amalga oshiradilar. Psixologik yordamning samaradorligi va psixologik xizmatlarning o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilashdagi roli kelajakda ushbu sohada yangi tadqiqotlar va amaliyotlarga asos bo'lishi mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. **Shukurova, N. (2017).** O'smirlar psixologiyasi: O'smir yoshidagi bolalar bilan ishlash metodikasi. Toshkent: Ma'naviyat.
2. **O'tkir, R. (2015).** Psixologik yordamning asosiy tamoyillari. Toshkent: Ilm Ziyo.
3. **Akramov, A., & Ismoilov, D. (2020).** Maktab psixologi va uning o'smirlarni ruhiy sog'lomlashtirishdagi roli. Psixologiya va Jamiyat, 6(3), 12-18.
4. **Nazarov, B. (2018).** O'smirlik davrida psixologik muammolarni bartaraf etish. O'zbekiston Psixologiya Jurnal, 4(2), 45-52.
5. **Toshpo'latov, A. (2021).** Maktabda psixologik xizmatlarni tashkil etish. Toshkent: Sharoit.
6. **Dovudov, N. (2019).** O'smirlar va yoshlarning psixologik salomatligi. Tashkent: Psychologia.
7. **Vygotsky, L. S. (1978).** Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
8. **Erikson, E. H. (1968).** Identity: Youth and Crisis. W.W. Norton & Company.
9. **Rogers, C. R. (1961).** On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin.
10. **Miller, R. (2009).** The Social Psychology of Education. Wiley-Blackwell.!