

**MAKTAB O'QUVCHILARINING PSIXOLOGIK REZILENTLIGINI (BARDOSHLILIGINI) BAHOLASH
VA va RIVOJLANTIRISH.**

Miyrakova Dildora

OXU magistranti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada maktab o'quvchilarining psixologik rezilientligini (bardoshlilik) tushunchasi, uning shaxs kamolotidagi o'rni, rezilientlikni baholash usullari hamda uni rivojlantirishning samarali psixologik-pedagogik yo'llari yoritilgan. Shuningdek, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish orqali o'quvchilarning stressga chidamliligini, ijtimoiy moslashuvchanligini va emotsional barqarorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalir so'zlar: *psixologik rezilientlik, bardoshlilik, stress, emotsional barqarorlik, maktab psixologi, o'quvchi, psixologik diagnostika, psixologik rivojlantirish.*

Bugungi globalashuv va axborot oqimining jadallashuvi sharoitida maktab o'quvchilari turli psixologik bosimlar, stressli vaziyatlar hamda ijtimoiy muammolarga duch kelmoqda. Bunday sharoitlarda o'quvchilarning psixologik rezilientligi, ya'ni qiyinchiliklarni yengib o'tish, moslasha olish va ruhiy muvozanatni saqlash qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologik rezilientlik shaxsning nafaqat ruhiy salomatligini, balki ta'limdagi muvaffaqiyatini, ijtimoiy munosabatlarini va kelajakdagi hayot sifatini ham belgilovchi muhim omillardan biridir.

Psixologik rezilientlik- bu shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlar, stress, muvaffaqiyatsizlik yoki inqiroz sharoitida ruhiy barqarorligini saqlab qolishi hamda yangi vaziyatlarga samarali moslasha olish qobiliyatidir. Rezilient o'quvchilar qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi, muammolarni hal qilishda faol pozitsiyani egallaydi va kelajakka nisbatan ijobiy munosabatni saqlaydi.

Maktab yoshida rezilientlik quyidagi omillar orqali namoyon bo'ladi.

- . o'z his-tuyg'ularini boshqara olish;
- . muammolarni konstruktiv hal qilish;
- . o'ziga bo'lgan ishonch;
- . ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan samarali foydalanish;
- . optimistik dunyoqarash.

Psixologik rezilientlikni baholash usullari

O'quvchilarning rezilientligini aniqlash uchun psixologik diagnostikaning bir necha usullaridan foydalaniladi.

Bular:

- . psixologik so'rovnomalar;
- . kuzatish metodi;
- . individual suhbat;

- . o'qituvchi va ota-onalar fikrini o'rganish;
- . psixologik testlar.

Baholash jarayonida quyidagi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratiladi.

- . stressga munosabat;
- . emotsional barqarorlik;
- . o'zini boshqarish darajasi;
- . ijtimoiy moslashuv;
- . motivatsiya va o'ziga ishonch.

Konpleks baholash natijalari har bir o'quvchining individual psixologik xususiyatlarini aniqlash va ularga mos rivojlantiruvchi dasturlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Psixologik rezilientlikni rivojlantirish yo'llari

Maktab sharoitida rezilientlikni rivojlantirish uzluksiz va tizimli yondashuvni talab qiladi.

Asosiy yo'nalishlar quyidagilardan iborat:

Emotsional intellektni rivojlantirish – o'quvchilarga his-tuyg'ularni anglash , ularni boshqarish va boshqalarning hissiyotlarini tushunishni o'rgatish stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

Muammolarni hal qilish ko'nikmlarini shakllantirish- turli hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish, qaror qabul qilish va mas'uliyatni his qilish rezilientlikni mustahkamlaydi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish- sog'lom sinf muhiti, o'qituvchi va ota-onalar bilan iliq munosabatlar hamda tengdoshlar yordami o'quvchilarning ruhiy barqarorligini oshiradi.

Stressni boshqarish usullarini o'rgatish- nafas mashqlari, relaksatsiya, sport, ijodiy faoliyat va vaqtni boshqarish ko'nikmalari stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

Psixologik terninglar- maktab psixologlari tomonidan tashkil etiladigan treninglar, rolli o'yinlar va guruh mashg'ulotlari o'quvchilarning kommunikativ kompetensiyasi hamda o'ziga ishinchini rivojlantiradi.

Maktab psixologining roli

Maktab psixologi rezilientlikni rivojlantirish jarayonining asosiy ishtirokchilaridan biridir. U quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- . psixologik diagnostika o'tkazish;
- . xavf guruhidagi o'quvchilarni aniqlash;
- . individual va guruh maslahatlar tashlik etish;
- . ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish;
- . profilaktik va rivojlantiruvchi dasturlarni ishlab chiqish.

Maktab o'quvchilarining psixologik rezilientligini rivojlantirish ularning ruhiy salomatligi, ta'limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashning muhim shartidir. Rezilientlikni baholashning ilmiy asoslangan usullaridan foydalanish hamda psixologik-pedagogik rivojlantiruvchi dasturlarni muntazam amalga oshirish orqali o'quvchilarning stressga bardoshlilik, o'ziga bo'lgan ishonchi va hayotiy qiyinchiliklarni

yengib o'tish qobiliyatini sezilarli darajada oshirish mumkin. Shu sababli maktablarda psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish va rezilientlikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvni joriy etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Masten, A.S. (2014). Ordinary Magic: Resilience in Development. New York : Guilford Press.
2. Ungar, M. (2019). Change Your World: The Science of Resilience and the True Path to Success. Sutherland House.
3. American Psychological Association. Building Your Resilience. Washington, DS.
4. Connor, K.M., & Davidson , J.R.T.(2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scala (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76-82.
5. O'zbekiston Respublikasi maktab ta'limi va psixologik xizmatga oid amaldagi me'yoriy-huquqiy hujjatlar.