UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHI VA PEDAGOGLARNING HAYOTIY HAMDA PSIXOLOGIK BILIMLARINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

Хемраев Жура Тошевич
Бухоро вилоят Коровулбозор туман
3-мактаб психологи
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20552358

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar va pedagoglarning hayotiy hamda psixologik bilimlarini oshirishga yo'naltirilgan tizimli mexanizmlar ilmiy jihatdan tahlil etiladi. Tadqiqotda O'zbekiston ta'lim tizimidagi amaldagi holat, normativ-huquqiy asoslar va xalqaro tajribalar qiyosiy o'rganilgan. Maktab psixologik xizmatini institutsional kuchaytirish, ijtimoiy-emotsional o'rganish (SEL) dasturlarini joriy etish, pedagoglar malakasini psixologik komponent bilan boyitish hamda raqamli ta'lim resurslaridan foydalanish asosiy mexanizmlar sifatida belgilangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu mexanizmlarni tizimli va izchil qo'llash nafaqat o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlarini, balki ularning emotsional barqarorligini va hayotiy moslashuvchanligini ham sezilarli darajada yaxshilaydi.
Kalit so'zlar: psixologik bilim, hayotiy ko'nikmalar, maktab psixologik xizmati, ijtimoiy-emotsional o'rganish (SEL), pedagog malakasi, emotsional intellekt, kasbiy burnout, psixologik iqlim, ta'lim mexanizmlari.

МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация. В данной статье проводится научный анализ системных механизмов повышения жизненных и психологических знаний учащихся и педагогов общеобразовательных школ. В ходе исследования были изучены действующее состояние системы образования Узбекистана, нормативно-правовая база и международный опыт. В качестве основных механизмов выделены: институциональное укрепление школьной психологической службы, внедрение программ социально-эмоционального обучения (SEL), обогащение системы повышения квалификации педагогов психологическим компонентом, а также использование цифровых образовательных ресурсов. Результаты исследования показывают, что систематическое и последовательное применение данных механизмов значительно улучшает не только академические показатели учащихся, но и их эмоциональную устойчивость и жизненную адаптивность.
Ключевые слова: психологические знания, жизненные навыки, школьная психологическая служба, социально-эмоциональное обучение (SEL), квалификация педагогов, эмоциональный интеллект, профессиональное выгорание, психологический климат, механизмы образования.

MECHANISMS FOR ENHANCING LIFE SKILLS AND PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE OF STUDENTS AND TEACHERS IN SECONDARY SCHOOLS

Abstract. This article presents a scientific analysis of systemic mechanisms aimed at enhancing the life skills and psychological knowledge of students and teachers in general secondary schools. The study comparatively examines the current state of Uzbekistan's education system, the existing regulatory framework, and international best practices. The main mechanisms identified include: institutional strengthening of school psychological services, implementation of Social-Emotional Learning (SEL) programmes, enriching teacher professional development with a psychological component, and the integration of digital educational resources. Research findings demonstrate that the systematic and consistent application of these mechanisms significantly improves not only students' academic performance but also their emotional resilience and adaptive capacity in everyday life.

Keywords: psychological knowledge, life skills, school psychological service, social-emotional learning (SEL), teacher professional development, emotional intelligence, professional burnout, psychological climate, educational mechanisms.

KIRISH

Zamonaviy dunyo tez sur'atlar bilan o'zgarib bormoqda. Bu o'zgarishlar nafaqat iqtisodiy va texnologik sohalarda, balki inson psixologiyasi va hayotiy ko'nikmalar tizimida ham katta iz qoldirmoqda. O'zbekiston Respublikasining ta'lim tizimini isloh qilishga bag'ishlangan qator me'yoriy hujjatlarda — xususan, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunda[1] va Prezidentimizning 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-sonli Farmonida[2] - o'quvchilar va pedagoglarning psixologik salomatligini mustahkamlash, hayotiy ko'nikmalarni egallashlarini ta'minlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab muhitida psixologik yordamni tizimli tashkil etish o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlarini 20–30 foizga yaxshilaydi[3]. Biroq amaliyotda ko'p maktablarda psixologik xizmatlar to'liq ishlamaydi, pedagoglar psixologik bilimlar sohasida yetarli tayyorgarlikka ega emas, o'quvchilar esa o'z his-tuyg'ularini boshqarish ko'nikmalarini bilishmaydi. Bu holat tizimli mexanizmlar yaratilishini dolzarb masalaga aylantiradi.

Mazkur maqolaning maqsadi — umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchi va pedagoglarning hayotiy hamda psixologik bilimlarini oshirishga xizmat qiladigan mexanizmlarni ilmiy asoslash, ularning tatbiq etish yo'llarini aniqlashtirish va samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqishdan iborat.

ADABIYOTLAR SHARHI VA MUAMMONING O'RGANILGANLIK DARAJASI

O'zbekiston ta'lim psixologiyasi sohasida akademik E.G'ozievning fundamental asarlari[4] asosiy nazariy manba sifatida xizmat qiladi. Olim shaxs psixologiyasini, bolalar psixik rivojlanishini va ta'lim-tarbiya jarayonidagi individual xususiyatlarni chuqur o'rgangan. Uning "Psixologiya" darsligi O'zbekiston oliy o'quv yurtlarida keng qo'llaniladi. Professor M.G.Davletshin[5] pedagogik psixologiya sohasidagi tadqiqotlarida o'qituvchilarning kasbiy mahoratini psixologik jihatdan takomillashtirish masalasini o'rgangan. Olimning fikricha, maktab muhitida pedagog o'z hissiy holatini boshqara olmasa, o'quvchiga sifatli bilim bera olmaydi. Ushbu yondashuv hozirda "emotsional intellekt" tushunchasi bilan uyg'unlashib ketgan. N.Shodiyevaning[6] tadqiqotlarida o'smir yoshdagi o'quvchilarning stressga bardoshliligi va maktab psixologik muhitining bog'liqligi tahlil etilgan. Olingan natijalarga ko'ra, sinfda ijobiy psixologik iqlim mavjud bo'lganda o'quvchilarning bilim olish samaradorligi sezilarli darajada ortadi. Xalqaro miqyosda CASEL tashkilotining tadqiqotlari[7] ijtimoiy-emotsional o'rganish (SEL) dasturlarining ta'lim samaradorligiga ta'sirini isbotlagan. Ushbu dasturlar 50 dan ortiq mamlakatda tatbiq etilgan bo'lib, o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlarini o'rtacha 11 foizga yaxshilagan. O'zbekistonda bu yo'nalishda bir qator nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari yoqlangan. Shular qatorida Sh.Usmonova (2021), D.Raximova (2022), A.Toshmatov (2023) larning ishlarini alohida ta'kidlash joiz. Ular maktab psixologik xizmati, krizis intervensiyasi va ruhiy sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqqan.

PSIXOLOGIK VA HAYOTIY BILIMLARNI OSHIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tavsiyasiga ko'ra, hayotiy ko'nikmalar bu insonning kundalik turmush va muloqot jarayonida samarali harakat qilishiga imkon beruvchi psixososial qobiliyatlar majmuasidir.[8] Ular quyidagi asosiy guruhlarni o'z ichiga oladi: qaror qabul qilish va muammolarni hal etish ko'nikmalari; tanqidiy va ijodiy fikrlash; samarali muloqot va shaxslararo munosabatlar; o'z-o'zini anglash va empati; stressni boshqarish va his-tuyg'ularni idora qilish ko'nikmalari. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining 2023-yil 30-sentabrdagi buyrug'i bilan tasdiqlangan "Maktab psixologik xizmati to'g'risida"gi Nizom[9] ushbu ko'nikmalarni shakllantirish maktab psixologlari vazifasi ekanligi ta'kidlaydi. Biroq amaldagi holatda bu funksiya ko'pincha rasmiy e'tirofga ega bo'lmagan holda, o'qituvchilar zimmasiga tushib qoladi. Psixologik bilimlar deganda inson psixikasining qonuniyatlari, his-tuyg'ular tabiati, shaxslararo munosabatlar dinamikasi va ruhiy sog'liqni saqlash usullari haqidagi bilimlar majmuasi tushuniladi. Akademik E.G'ozievning ta'kidlashicha[4], ushbu bilimlar uch darajada o'zlashtiriladi: kundalik (maishiy), ilmiy va amaliy tatbiq darajalarida. Maktabda maqsad o'quvchi va pedagoglarni ikkinchi va uchinchi darajada bilim egallashga yetaklashdir. Psixologik bilimlar o'quvchiga o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga, tengdoshlar bilan munosabatda

konstruktiv yo'l tutishga, katta yoshdagi insonlar bilan sog'lom muloqot o'rnatishga yordam beradi. Pedagog uchun esa bu bilimlar sinfdagi psixologik muhitni boshqarish, har bir o'quvchini individual tushunish va o'z kasbiy kuyish (burnout) holatini oldini olish imkonini beradi.

O'QUVCHILARDA HAYOTIY VA PSIXOLOGIK BILIMLARNI OSHIRISH MEXANIZMLARI

SEL dasturlari bu maktabda maxsus tashkil etiladigan, o'quvchilarni o'z hissiyotlarini anglashga, boshqalarga nisbatan empatiya ko'rsatishga, mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga o'rgatuvchi kompleks yondashuv. UNICEF O'zbekiston ofisi tomonidan 2021–2023 yillarda o'tkazilgan tajriba-sinov loyihasida[10] 12 ta pilot maktabda SEL elementlari joriy etildi va natijalar ijobiy baholandi: o'quvchilar o'rtasidagi ziddiyatlar 34 foizga kamaydi, o'quv motivatsiyasi oshdi.

SEL dasturini amalga oshirishning asosiy mexanizmlari:

1. Dars jarayoniga emotsional isitish mashqlarini kiritish (3–5 daqiqa);
2. Haftalik "his-tuyg'ular daftari" yuritish;
3. Sinf soatlarida konfliktni hal etish rolluoyinlari;
4. Ota-onalar bilan birgalikdagi trening mashg'ulotlari.

Maktab psixologi hayotiy va psixologik bilimlarni oshirishning markaziy figurasi hisoblanadi. Davlat statistika qo'mitasining 2023-yil ma'lumotlariga ko'ra, O'zbekistondagi umumiy o'rta ta'lim maktablarining atigi 62 foizida psixolog lavozimi mavjud, ularning yarmi esa to'liq ish kuni bilan ishlaydi.

1. **Guruhiy psixologik mashg'ulotlar.** Haftalik 45 daqiqalik guruhiy seanslar o'quvchilarga o'zini-o'zi anglash, muloqot ko'nikmalari va stress bilan kurashish usullarini o'rgatadi. Toshkent shahrining 45-maktabida 2022–2023-o'quv yilida o'tkazilgan kuzatuv tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, bunday mashg'ulotlarda qatnashgan o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi statistik jihatdan sezilarli darajada oshgan.
2. **Individual konsultatsiya tizimi.** O'quvchilar o'z muammolari bilan psixologga yuzma-yuz murojaat qilish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Buning uchun maxsus qabul kunlari belgilanishi va maxfiylik kafolatlari ta'minlanishi shart.
3. **"Psixologik ma'lumot kuni" tadbirlari.** Har chorakda bir marta maktab miqyosida ruhiy salomatlik, stress boshqaruvi va muloqot madaniyatiga bag'ishlangan axborot kunlari tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

O'zbekiston maktablarida "Sog'lom turmush tarzi" va "Hayot haqiqati" fanlari doirasida psixologik bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyati mavjud. Ushbu fanlarga kiritish tavsiya etiladi: o'z-o'zini baholash va o'zlikni anglash; his-tuyg'ularni boshqarish usullari; tengdoshlar bilan muloqot va do'stlik psixologiyasi; bullyingning oldini olish; internet-xavfsizlik va ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom xulq-atvor.

PEDAGOGLARNING PSIXOLOGIK BILIMLARINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

Respublika ta'lim markazi malaka oshirish kurslarining o'quv rejasiga[13] muvofiq, pedagoglar har besh yilda bir marta qayta tayyorgarlikdan o'tadi. Ammo mazkur kurslarda psixologik fanlar ulushi 10–12 foizni tashkil etadi. Mutaxassislar bu ko'rsatkichni kamida 25–30 foizga yetkazish zarurligini ta'kidlaydi.

1. Modul 1: Emotsional intellekt va kasbiy burnout profilaktikasi. Ushbu modul o'qituvchilarga o'zlarining emotsional holatini monitoring qilishni, stressni kamaytirish texnikalarini (nafas olish mashqlari, progressiv mushaklarni bo'shashtirish) va kasbiy kuyish sindromining alomatlarini o'rgatadi.
2. Modul 2: Sinfdagi psixologik iqlimni boshqarish. Har bir sinf o'ziga xos psixologik dinamikaga ega. Pedagog bu dinamikani tushunib, ijobiy guruh muhitini shakllantira olishi lozim. Modul doirasida rolluoyinlar va kuzatuv mashqlari orqali amaliy ko'nikmalar shakllantiriladi.
3. Modul 3: Individual psixologik xususiyatlarni inobatga olish. Har bir o'quvchi temperament, rivojlanish tezligi va oilaviy sharoit jihatidan o'ziga xos. Pedagog ana shu farqlarni bilgan holda ta'lim jarayonini individuallashtirishni bilishi shart.

Xalqaro tajribadan ko'rinib turibdiki, pedagoglarning psixologik salomatligi uchun eng samarali mexanizmlardan biri - kasb ichida o'zaro yordam guruhlari. Bu guruhlarda tajribali o'qituvchilar va psixolog birgalikda qiyin holatlarni muhokama qilib, bir-birlariga amaliy maslahat beradi. Maktab.uz va Edu.uz platformalari orqali pedagoglar uchun psixologik bilimlarni oshiruvchi onlayn kurslar yaratilishi

muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday kurslarning asosiy afzalliklari: vaqtdan qat'i nazar o'qish imkoniyati; vizual va interaktiv materiallar; sertifikat olish va malaka oshirish hisobiga kiritilishi.

MEXANIZMLARNI AMALGA OSHIRISHDA DUCH KELINADIGAN MUAMMOLAR VA TAVSIYALAR

Amalga oshirilgan so'rovnoma va kuzatuv tadqiqotlari asosida quyidagi asosiy to'siqlar aniqlanadi:

1. Kadrlar yetishmovchiligi - psixolog bozorida tayyor mutaxassislar soni cheklangan;
2. Moliyaviy resurslar yetarli emasligi - zarur jihozlar, testlar va dasturlarni sotib olish qiyin;
3. Pedagoglar orasidagi stereotiplar - psixologik bilimlarni "asosiy fanlardan chalg'itish" sifatida qabul qilish;
4. Ota-onalar tomonidagi tushunmovchilik - ba'zi oilalar bolalariga psixolog bilan muloqotga ruxsat bermaydi;
5. Tizimli monitoring mexanizmlarining zaif ekanligi - natijalarni o'lchash tizimi yo'q.

Tavsiyalar

1. Davlat va vazirlik darajasida: har bir maktabga to'liq ish kuni psixolog lavozimini kafolatlash; psixologik xizmatni alohida byudjet moddasiga ajratish; malaka oshirish kurslarida psixologik yo'nalishni kuchaytirish.
2. Maktab ma'muriyati darajasida: yillik rivojlanish rejasiga psixologik reja kiritish; o'qituvchilar o'rtasida mini-treninglarni muntazam tashkil etish; ota-onalar bilan psixologik savodxonlik mashg'ulotlarini o'tkazish.
3. Pedagog va psixolog darajasida: kundalik dars jarayoniga emotsional isitish elementlarini kiritish; har bir o'quvchi bilan yil davomida kamida uchta individual psixologik muloqot o'tkazish; o'z professional rivojiga bo'lgan mas'uliyatni oshirish.

XULOSA

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchi va pedagoglarning hayotiy hamda psixologik bilimlarini oshirish bu bir martalik tadbir emas, balki uzluksiz tizimli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonni ta'minlash uchun bir qator o'zaro bog'liq mexanizmlar zarur: maktab psixologik xizmatini institutsional kuchaytirish, SEL dasturlarini joriy etish, pedagoglarning malaka oshirishini psixologik komponent bilan boyitish, raqamli resurslardan foydalanish va ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish. Xalqaro va mahalliy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, psixologik bilimlar bilan qurollangan o'quvchi nafaqat yaxshi o'qiydi, balki hayotda ham muvaffaqiyatli bo'ladi.[7] Pedagog esa o'z emotsional holatini boshqara olganda, uzoq yillar davomida kasbiy faoliyatini sifatli olib bora oladi va kuyish sindromi xavfidan saqlanadi. O'zbekiston ta'lim tizimini rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar bu yo'nalishda katta imkoniyatlar yaratmoqda. Maqolada taklif etilgan mexanizmlarni izchil va tizimli tatbiq etish natijasida mamlakatimiz maktablarida psixologik salomatligi mustahkam, hayot muammolarini hal etishga qodir avlod yetishib chiqishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. - Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020. - 48 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi PF-6108-son Farmoni "Ta'lim sohasini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". - Toshkent, 2020.
3. Toshmatov A.B. Maktab muhitida psixologik yordam samaradorligini baholash // "Psixologiya" jurnali. - Toshkent: Fan, 2023. - №2. - 45–52 b.
4. G'oziev E.G'. Psixologiya: Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. - Toshkent: O'qituvchi, 2019. - 480 b.
5. Davletshin M.G'. Pedagogik psixologiya. - Toshkent: TDPU, 2018. - 320 b.
6. Shodiyeva N.K. O'smirlarning stressga bardoshliligi va maktab muhiti // O'zbekiston pedagogika fanlari akademiyasi axboroti. - 2022. - №3. - 78–86 b.
7. Usmonova Sh.F. Maktab psixologik xizmatining zamonaviy muammolari: Nomzodlik dissertatsiyasi. - Toshkent: TDPU, 2021. - 188 b.