

PSIXOLOGIK FAROVONLIKNING O'QISH VA KASBIY FAOLIYATDAGI O'RNI

Ruzmatova Nigina Shotillo qizi,

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Pedagogika fakulteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya. Akademik mukammallik va professional muvaffaqiyatga erishish uchun odamlar ko'pincha aniq ko'nikmalar, bilim va tajribalarga e'tibor berishadi. Biroq, bir xil darajada muhim, ammo ba'zida e'tibordan chetda qoladigan omil bu psixologik farovonlikdir. Ushbu yaxlit tushuncha hissiy, ijtimoiy va ruhiy salomatlikni o'z ichiga oladi va u o'qish va kasbiy muhitda natijalarni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: Akademik mukammallik, farovonlik, professional muvaffaqiyat, ko'nikmalar, bilim va tajriba.

Mamlakatimizdagi ijtimoiy voqelikdagi zamonaviy sotsial-madaniy o'zgarishlar ta'lim tizimiga ham ta'sir ko'rsatib, ijtimoiy munosabatlarni tizimi va "ustoz-shogird" tizimidagi rollarning taqsimlanishida jiddiy o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Ta'lim jarayonini raqamlashtirish va ta'limda axborot texnologiyalarini rivojlantirish fonida o'qituvchining bilim manbai sifatidagi rolini tenglashtirish, uning ta'lim tizimidagi asosiy pozitsiyasi bolalarni zamonaviy turmush sharoitlariga ijtimoiy-psixologik moslashtirishdir. Zamonaviy o'qituvchining faoliyat va fikrlash normalarini uzatishda asosiy ijtimoiy-madaniy agent sifatidagi rolini aniqlashda uning talabalar o'rtasida g'ayrioddiy xatti-harakatlar xavfini oldini olishga qo'shgan hissasi qanday ekanligini tushunish muhimdir.

uning shaxsiy va kasbiy sohasining qaysi tarkibiy qismlari talabalarning me'yoriy xulq-atvori standartlarini uzatish uchun eng muhim hisoblanadi.

O'qituvchining shaxsiy xususiyatlarining sinf o'quvchilarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlariga ta'sirini o'rganish ilmiy adabiyotlarda unchalik keng tarqalgan emas. Ko'tarilgan muammo kontekstida o'qituvchilarning shaxsiy xususiyatlarining rivojlanish darajasining o'quvchilarning psixologik xavfsizligiga ta'sirini o'rganishni ta'kidlash muhimdir V.N. Bartsevich. Olim diqqat, malaka, moslashuvchanlik va o'z-o'zini anglash kabi yaxlit shaxsiy xususiyatlarning yuqori darajadagi kasbiy rivojlanishiga ega bo'lgan o'qituvchilar ko'proq qobiliyatli ekanligini empirik ravishda aniqladi.

talabalarning psixologik xavfsizligini ta'minlash [1]. Chet ellik hamkasblar ta'sir mexanizmlari sifatida ta'lim muhitida e'fira uzatiladigan namunalarni aniqlaydilar. Maktabda o'quvchilar tomonidan olingan buzg'unchi naqshlar identifikatsiya qilish va taqlid qilish uchun cheklangan rol modellari ehtimolini aniqlaydi, bu esa ta'lim muhitida psixologik xavfsizlikning mumkin bo'lgan muammolarini keltirib chiqaradi [9]. Biroq, Chen va Vazsonyi sinfdagi psixologik iqlim va o'quvchilarning muammoli xatti-harakatlari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikni topmadilar [8].

Taqdim etilgan ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida biz o'qituvchining kasbiy faoliyatining xususiyatlarida namoyon bo'ladigan psixologik farovonligi o'quvchilarga me'yoriy xulq-atvor standartlarini etkazish samaradorligi bilan o'zaro bog'liq degan gipotezani yaratdik. Shu bilan o'quvchilarning adaptiv yoki noto'g'ri (deviant) xulq-atvor modeli uchun old shart-sharoitlar yaratadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, o'quvchining o'qish muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omil psixologik qulaylik holatidir. Ta'lim sharoitlarining keskin o'zgarishi, birinchi navbatda, uning farovonligiga, farovonligiga, o'zini o'zi qadrlashiga, hayotdan qoniqishiga, o'z-o'zini anglashiga ta'sir qilishi mumkin, bu esa, o'z navbatida, psixologik salomatlikda katta ahamiyatga ega. Masofaviy ta'limning talabani psixologik farovonligiga salbiy ta'siri fanlar bo'yicha o'quv natijalarining yomonlashishiga va o'quv motivatsiyasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ushbu muammo bizning tadqiqotimizning maqsadini aniqladi: masofaviy ta'lim davrida talabalarning psixologik farovonligi va o'ziga bo'lgan munosabatini o'rganish.

Hozirgi vaqtda «psixologik farovonlik» fenomeni fanning ko'plab sohalarida, shu jumladan psixologiyada faol o'rganilmoqda. Ya.I. Pavlotskaya [6, p. 22], bu konstruksiya mustaqillik kabi komponentlarni o'z ichiga oladi; sog'lom shaxslararo munosabatlarni o'rnatish qobiliyati; ichki psixologik qulaylik holati; o'z hayoti va boshqa odamlar hayotining qadr-qimmatini anglash; ijtimoiy manfaatning mavjudligi; o'z-o'zini anglash istagi va qobiliyati; hamdardlik; jamiyatda muvaffaqiyatli moslashish.

Psixologik farovonlikning birinchi tadqiqotchilaridan biri amerikalik psixolog N. Bredbern [13] bo'lib, u bu kontseptsiyani sub'ektiv baxt hissi va hayotdan umumiy qoniqish deb ta'riflagan. Olimning

fikricha, psixologik farovonlik - bu bir-biri bilan doimiy aloqada bo'lgan ijobiy va salbiy ta'sir o'rtasidagi muvozanatdir.

P.P. ishida. Fesenko [11, p. 4] psixologik farovonlik ham sub'ektiv hodisa, yaxlit tajriba sifatida qaraladi, o'zidan va hayotidan qoniqish hissi bilan ifodalanadi. Olim nuqtai nazaridan, bu bevosita shaxsning asosiy qadriyatlari, ehtiyojlari va ichki baholash tizimiga bog'liq.

C. Ryff [14] kontseptsiyasida psixologik farovonlik insonning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish bilan birga, o'z faoliyatini idrok etish va baholashni aks ettiruvchi asosiy sub'ektiv konstruksiyadir. C.Rifning fikricha, shaxsning psixologik farovonligi oltita asosiy komponentdan iborat: o'z-o'zini qabul qilish (o'z shaxsiyatini anglash va qabul qilish), avtonomiya (o'z xatti-harakatlarini mustaqil baholash, ta'sir ostida barqaror pozitsiyani saqlab turish qobiliyati). ijtimoiy bosim), boshqalar bilan ijobiy munosabatlar, atrof-muhitni boshqarish (mavjud qiyinchiliklarga qaramay, maqsadlaringizga erishish qobiliyati), hayotda maqsadga ega bo'lish, shaxsiy o'sish.

FUNT. Kozmina [5, p. 194], psixologik farovonlikning ko'p komponentli xususiyatini hisobga olgan holda, uni o'ziga munosabat kabi integrativ psixologik ta'lim bilan bog'laydi. «O'ziga munosabat» atamasi insonning «men» ga bo'lgan munosabatini anglatadi. S.R nazariyasi doirasida. Pantileeva [7, p. 208] bu kontsepsiya ikki darajali shakllanish sifatida qaraladi, shu jumladan o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga nisbatan hissiy va qadriyatlarga asoslangan munosabat, bu tushunchada ustunlik qiladi.

V.V. Stolin [10] o'z-o'ziga munosabat tuzilishi uchun modelni taklif qildi. Ushbu modelga ko'ra, inson o'zining «men», uning fazilatlarini va xususiyatlarini o'zini o'zi anglash zarurligini ifodalovchi motivlar bilan bog'liq holda baholaydi. Ushbu ierarxik tuzilmada o'z-o'ziga munosabatning uchta darajasi mavjud: global o'ziga munosabat; o'z-o'zini hurmat qilish, shaxsiy manfaatdorlik, avtosempatiya va o'ziga nisbatan kutilgan munosabat bilan ajralib turadigan o'ziga munosabat; o'zining «men» ga nisbatan aniq harakatlarga tayyorlik darajasi.

A.M. Beznosenko va M.V. Yavorskaya [3, p. 26] masofaviy ta'lim davrida Primorsk o'lkasidagi turli darajadagi psixologik farovonlikdagi talabalarining o'ziga bo'lgan munosabatini o'rganishni amalga oshirdi. Sifat tahliliga ko'ra, barcha talabalar uchun umumiy farovonlik darajasi o'rtacha. Talabalar kundalik faoliyatni, jumladan, akademik faoliyatni tashkil qilishda ba'zi qiyinchiliklarga duch kelishadi. Boshqalar bilan ijobiy munosabatlarga kelsak, ular ushbu namunadagi talabalar orasida ochiqlik va ishonch bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, ularning o'zini o'zi qabul qilish darajasi pastligicha qolmoqda, bu o'z xatti-harakatlaridan va yutuqlar darajasidan norozilik mavjudligini ko'rsatadi.

Biz T.M.da masofaviy ta'lim sharoitida talabalar - klinik psixologlar va talabalar - umumiy psixologlarning ruhiy holatining o'ziga xosligi va engish strategiyalarining o'ziga xos tadqiqotini topamiz. Xarlamova [12, s. o'ttiz]. Muallif tomonidan olingan ma'lumotlarga ko'ra, umumiy psixologiya talabalari o'z shaxsiyatiga nisbatan tanqidiyroq bo'lgan klinik psixologlarga qaraganda o'zlariga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishadi. Shubhasiz, ijobiy o'zini-o'zi qabul qilish umumiy ruhiy holatning yaxshilanishiga olib keladi, bu COVID-19 pandemiyasining stressli holatida talabalarining moslashish qobiliyatini oshiradi. Tadqiqotchining fikricha, talabalarining hozirgi hayotiy voqealari, ichki yordamning mavjudligi yoki yo'qligi, ular bilan sodir bo'lgan voqealar uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga tayyorligi yoki istamasligi ularning ruhiy holatini belgilaydi. Shuningdek, sub'ektlar atrofdagi voqelik bilan aloqa qilishdan qochganda, ularning pandemiya holati bilan bog'liq muammolarni hal qilishdagi faolligi va masofaviy ta'limga bo'lgan ehtiyoj pasayib borishi aniqlandi. Teskari tendentsiya mavjudligi ham qayd etilgan: sub'ektlar o'quv va boshqa muammolarni hal qilish yo'llarini topish uchun shaxsiy resurslardan samarali foydalanganda, ularning psixologik va jismoniy noqulayligi kamayadi. Shunday qilib, muammolardan qochish istagi o'zidan va hayotidan qoniqish darajasining pasayishiga olib keladi.

Sankt-Peterburg universiteti bazasida E.N. Arbuzova va A.I. Semakova [1, p. 218] shuningdek, Rossiya Ichki ishlar vazirligi talabalari namunasida psixologik holat va xatti-harakatlarni bartaraf etish resurslarini o'rganishni o'tkazdi. Olimlarning ta'kidlashicha, o'z-o'zini izolyatsiya qilish sharoitida kursantlarning ruhiy holati odatda xotirjamlik (qoniqish hissi, xotirjamlik, muvozanat va beparvolik) bilan tavsiflanadi, chunki talabalar yashash joyida qulay muhitda; ular har kuni jamoat joylariga tashrif buyurishlari yoki transportdan foydalanishlari shart emas. Shu bilan birga, hozirgi ruhiy holatda pessimizm, befarqlik, motivatsiyaning pasayishi, asabiylashish, tashvish kabi ko'rinishlar ham mavjud bo'lib, bu guruh talabalari uchun amalda xos emas. Aniqlangan ruhiy o'zgarishlarning me'yoriy qadriyatlariga qaramay, hissiy fonning pasayishi o'quv faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu o'quvchilarga o'z vaqtida psixologik va pedagogik yordam ko'rsatish zarurligini ko'rsatadi. Sifatli tahlil

natijasida kursantlar o'rtasida psixologik himoyaning etakchi shakllari o'rnatildi, ular kompensatsiya va rad etishdir. Bu shuni anglatadiki, o'quvchilar salbiy ruhiy holatlarni boshdan kechirganda, ko'pincha ongsiz ravishda yoqimsiz fikrlar va tajribalarni bostiradi. Olimlar salbiy ruhiy holatlarning shakllanishiga yordam beradigan quyidagi psixologik xususiyatlarni aniqladilar: muvozanatsiz xarakter xususiyatlarining mavjudligi (hissiy beqarorlik, sezgirlik, to'g'ridan-to'g'rilik, muvofiqlik, konservatizm), psixologik himoya mexanizmlarining etuk emasligi (repressiya, proektsiya va reaktiv shakllanishlar), shakllanmagan adaptiv prosotsial kurash strategiyalari, engish xulq-atvori tuzilmasida impulsiv va tajovuzkor xatti-harakatlarning noto'g'ri moslashuvchan strategiyalari.

I.E. Sokolovskaya [8, p. 52] tadqiqot asosida masofaviy ta'lim sharoitida o'quvchilarning sub'ektiv farovonligini belgilovchi bir qancha ijtimoiy-psixologik omillar aniqlandi: bu, birinchi navbatda, o'qish shaklidan qat'i nazar, ta'limga qiziqishning mavjudligi; sinfdoshlar bilan munosabatlarni saqlab qolish qobiliyati; o'qituvchilar bilan yuqori sifatli hamkorlikning mavjudligi.

Masofaviy ta'lim samaradorligi muammosi bo'yicha ko'plab munozaralarga qaramay, bir haqiqatni ta'kidlash kerak. Masofaviy ta'limga majburiy o'tish tufayli o'qituvchilar o'z talabalari bilan yaqinroq bo'lish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Ular nafaqat yordamchilar va raqamli yordamchilar sifatida namoyon bo'lislari, balki yangi texnologiyalar va platformalardan foydalanishni boshlashlari mumkin; turli ta'lim xizmatlarining imkoniyatlarini ochib berish. Masofaviy ulanishda o'qituvchilarning kasbiy faoliyatini amalga oshirish pedagogika va psixologiyani chuqur tushunishni talab qiladi, chunki karantin davrida ta'limning tubdan yangi yo'nalishlari va ta'limni amalga oshirish shakllari kuzatilmoqda.

Shunday qilib, psixologik farovonlik ajralmas shaxsiy shakl bo'lib, insonning ijobiy faoliyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi va sub'ektiv baxt hissi, ichki uyg'unlik, o'zidan va umuman hayotdan qoniqishda namoyon bo'ladi. Bu o'ziga bo'lgan munosabat - o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga nisbatan hissiy - qadriyat munosabati bilan uzviy bog'liq bo'lib, shaxsning potentsial imkoniyatlarini maksimal darajada ochib berishni anglatadi. Empirik tadqiqotlarni tahlil qilgandan so'ng, biz talabalar masofaviy ta'lim jarayonida duch keladigan asosiy qiyinchiliklarni aniqlashimiz mumkin: o'quv va kundalik faoliyatni tashkil etishdagi qiyinchiliklar, o'zini o'zi qabul qilishning past darajasi va o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat, befarqlik va pessimizm, ta'lim motivatsiyasining pasayishi, asabiylashishning tez-tez namoyon bo'lishi. va tashvish. Shu bilan birga, tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, o'rganishga bo'lgan qiziqish, sinfdoshlar bilan munosabatlarni saqlash va o'qituvchilar bilan yuqori sifatli o'zaro munosabatlar onlayn ish sharoitida talabalarning psixologik farovonlik darajasini optimallashtirishga yordam beradi.

Yuqoridagilarga muvofiq, biz talabalar uchun masofaviy ta'limda psixologik qulaylik darajasini oshirish uchun quyidagi tavsiyalarni ishlab chiqdik:

1. Birinchi qadam, barchamiz o'zimizni topishga majbur bo'lgan holatlarni qabul qilishdir. Nima sodir bo'lishining mumkin bo'lgan sabablarini konstruktiv ravishda o'ylab ko'rish va bizning nazoratimizdan tashqarida narsalar mavjudligini tan olish kerak. Salbiylikni qabul qilmasdan oldini olish tashvish, stress va boshqa salbiy ruhiy holatlarni oshiradi. Kognitiv defuziya texnikasidan foydalaning (kognitiv defuziya) - o'zingizni fikrlaringizdan ajrating, ularga tashqi kuzatuvchining pozitsiyasidan qarang, har bir fikrni tanqidiy baholang.

2. O'quv va darsdan tashqari vaqtingizni aniq ajrating. Samarali o'z-o'zini tashkil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish. Boshlagan ishingizni oxiriga yetkazing - bu o'z-o'zini hurmat qilishni kuchaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlar va Internetda o'tkaziladigan vaqtni cheklang.

3. To'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka e'tibor bering. Ovqatni tez-tez (har 3-3,5 soatda) kichik qismlarda iste'mol qiling. Kunning birinchi yarmida shirinliklar va un mahsulotlarini oling. Bu vazn ortishining oldini olishga yordam beradi. Jismoniy harakatsizlikning oldini olish uchun siz bir holatda 1,5 soatdan ortiq o'tirmasligingiz kerak; Qon aylanishini yaxshilash uchun vaqti-vaqti bilan jismoniy mashqlar qilish kerak (squats, egilish, aerobika). Kuniga 7 km ga yaqin odamlardan (park, stadion, o'rmon) toza havoda har kuni yurish kerak.

4. Salbiy munosabatda bo'lgan va doimo hayotdan shikoyat qiladigan odamlar bilan muloqot qilmang. Agar bunday muloqotni butunlay chiqarib tashlashning iloji bo'lmasa, uni minimal darajada cheklang. Oila va do'stlar bilan ko'proq muloqot qiling, birgalikda suhbatlar tashkil qiling, filmlarni tomosha qiling, turli mavzularni muhokama qiling. Sinfdoshlar va do'stlar bilan telefon va video orqali muloqot qiling. Sifatli muloqot ruhiy farovonlikni yaxshilaydi.

5. Juda band bo'lishingizga qaramay, sevimli mashg'ulotingizga vaqt ajrating, chunki sevimli mashg'ulotlar sizning kayfiyatingizni yaxshilaydi va tashvishlarni kamaytiradi. Sevimli musiqangizni

tinglang va raqsga tushing. Raqsga tushayotganda, yutuqlaringizni eslang va yangi maqsadlar haqida o'ylang. Bu o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi.

6. Har bir vaziyatda o'z-o'zini rivojlantirish uchun ijobiy tomonlar va imkoniyatlarni topishni o'rganing. Bu bizni kuchliroq qiladi.

Psixologik farovonlik o'qishda ham, kasbiy faoliyatda ham hal qiluvchi rol o'ynaydi, shaxsning faoliyati, qoniqishi va umumiy muvaffaqiyatining turli jihatlariga ta'sir qiladi. Psixologik farovonlik o'rganish va kasbiy faoliyatga ta'sir qilishning ba'zi asosiy usullari:

Kognitiv faoliyat. Ijobiy psixologik farovonlik kognitiv faoliyatning yaxshilanishi, jumladan xotira, diqqat va muammolarni hal qilish qobiliyatlari bilan bog'liq. Bu o'rganish va akademik samaradorlikni oshiradi.

Motivatsiya va faollik. Psixologik farovonligi yuqori bo'lgan shaxslar ko'proq motivatsiyaga ega va o'qishlari bilan shug'ullanishadi. Ular o'rganishga ko'proq qiziqish bildiradilar, bu esa doimiy harakat va yaxshi akademik natijalarga olib kelishi mumkin.

Chidamlilik. Psixologik farovonlik chidamlilikka hissa qo'shadi, talabalarga stress, muvaffaqiyatsizliklar va akademik qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Bardoshli odamlar muvaffaqiyatsizliklardan qaytish va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish uchun yaxshiroq jihozlangan.

Ijtimoiy munosabatlar. Ijobiy psixologik farovonlik sog'lom ijtimoiy munosabatlarni rivojlantiradi, ta'lim tajribasini yaxshilaydigan qo'llab-quvvatlovchi tarmoqni yaratadi. Kuchli ijtimoiy aloqalar tegishlilik tuyg'usiga yordam beradi va izolyatsiya tuyg'usini kamaytiradi.

Hissiy tartibga solish. Yaxshi psixologik farovonlikka ega bo'lgan odamlar o'zlarining his-tuyg'ularini tartibga solish, stressni boshqarish va ijobiy dunyoqarashni saqlashga qodir. Ushbu hissiy barqarorlik akademik hayotdagi bosimlarni engish uchun foydalidir.

Professional faoliyat. Ish samaradorligi:

Psixologik farovonlik yuqori ish samaradorligi bilan bog'liq. Qoniqarli va ruhiy sog'lom odamlar o'zlarining kasbiy rollarida ko'proq samarali, ijodiy va innovatsion bo'lishadi.

Ishdan qoniqish. Psixologik farovonligi yuqori bo'lgan odamlar ishdan qoniqishni ko'proq his qilishadi. Bu qoniqish motivatsiya, faollik va ishga ijobiy munosabat bilan chambarchas bog'liq.

Etakchilik va hamkorlik. Yaxshi psixologik farovonlikka ega bo'lgan shaxslar ko'pincha empatiya, muloqot qobiliyatlari va boshqalar bilan hamkorlik qilish qobiliyatini o'z ichiga olgan samarali etakchilik fazilatlarini namoyish etadilar. Bu ijobiy ish muhitiga hissa qo'shadi.

Moslashuvchanlik. Psixologik farovonlik o'zgarishlarga moslashuvchanlikni oshiradi. Dinamik professional muhitda muvaffaqiyatga erishish uchun yangi texnologiyalar, ish tuzilmalari va qiyinchiliklarga moslashish qobiliyati zarur.

Ish va hayot balans. Psixologik farovonlikni saqlash sog'lom ish va hayot muvozanatiga erishish uchun juda muhimdir. Ushbu muvozanatni saqlash uzoq muddatli martaba qoniqishiga hissa qo'shadi va charchashni oldini oladi.

Mojarolarni hal qilish. Kuchli psixologik farovonlikka ega bo'lgan shaxslar ish joyidagi mojarolarni konstruktiv tarzda hal qilish, ijobiy va hamkorlik muhitini yaratish uchun yaxshi jihozlangan.

Umumiy. O'tish davridagi chidamlilik. Ta'limdan ishchi kuchiga o'tish yoki kasbiy rollarni o'zgartirishdan qat'i nazar, psixologik farovonlik bufer bo'lib, odamlarga o'tishlarni osonroq boshqarishga yordam beradi.

Salomatlik va farovonlik. Psixologik farovonlik va jismoniy salomatlik o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ruhiy salomatlikka g'amxo'rlik qilish umumiy farovonlikka hissa qo'shadi, bu esa, o'z navbatida, o'qish va ish samaradorligiga ijobiy ta'sir qiladi.

Psixologik farovonlik inson hayotining kognitiv, hissiy va ijtimoiy jihatlariga ta'sir qiluvchi asosiy elementdir. Psixologik farovonlikni tarbiyalash va qo'llab-quvvatlash nafaqat shaxsiy qoniqish, balki akademik va kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun ham muhimdir.

O'quv sayohati: muvaffaqiyatning poydevori

Kognitiv faoliyat va akademik samaradorlik:

Psixologik farovonlikning markazida rivojlangan kognitiv faoliyat yotadi. Ijobiy ruhiy salomatlik yaxshilangan xotira, e'tibor va muammolarni hal qilish qobiliyatlari bilan bog'liq bo'lib, bularning barchasi samarali o'rganish va akademik yutuqlar uchun zarurdir.

Motivatsiya va faollik:

Psixologik farovonlik motivatsiya va o'quv jarayoniga jalb qilish uchun katalizator bo'lib xizmat qiladi. Farovonlik tuyg'usini boshdan kechirgan talabalar o'z o'qishlariga chinakam qiziqish ko'rsatishi mumkin, bu esa doimiy harakat va akademik muvaffaqiyatga olib keladi.

Qiyinchiliklarga chidamlilik:

Ta'lim bo'ylab sayohat qiyinchiliklardan holi emas. Psixologik farovonlik odamlarni chidamlilik, muvaffaqiyatsizliklardan qaytish qobiliyati va akademiya talablariga moslashish qobiliyati bilan jihozlaydi.

Ijtimoiy aloqalar va yordam:

Sog'lom psixologik farovonlik ijobiy ijtimoiy munosabatlarni rivojlantiradi. Qo'llab-quvvatlovchi tarmoq ta'lim tajribasini oshiradi, tegishlilik tuyg'usini ta'minlaydi va izolyatsiya tuyg'usini kamaytiradi va shu bilan umumiy farovonlikka hissa qo'shadi.

Professional bajarish: Darajadan tashqari

Ish samaradorligi:

Shaxslar kasbiy sohaga o'tayotganda, psixologik farovonlik muhim rol o'ynashda davom etadi. Tadqiqotlar doimiy ravishda ruhiy salomatlik va ish samaradorligi o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikni ko'rsatadi, qoniqarli va ruhiy sog'lom xodimlar yuqori mahsuldorlikni namoyish etadilar.

Ishdan qoniqish:

Ishdan qoniqish kasbiy farovonlikning asosiy ko'rsatkichidir. Ijobiy psixologik farovonlik ishdan qoniqishga hissa qo'shadi, motivatsiyani, faollikni va umuman martaba bajarilishini kuchaytiradigan ijobiy geribildirim tizimini yaratadi.

Etakchilik va hamkorlik:

Samarali etakchilik va hamkorlik kuchli psixologik farovonlikning yon mahsulotidir. Ruhiy salomatlikni birinchi o'ringa qo'yadigan shaxslar empatiya, muloqot qobiliyatlari va hamkorlikda ishlash qobiliyati kabi fazilatlarni namoyon qiladi, ijobiy ish muhitiga hissa qo'shadi.

Dinamik ish muhitida moslashuvchanlik:

Bugungi tez o'zgarib borayotgan professional landshaftda moslashuvchanlik talab qilinadigan mahoratdir. Psixologik farovonlik insonning o'zgarishlarni boshqarish qobiliyatini oshiradi, yangi muammolar va imkoniyatlarni o'z ichiga olgan fikrlashni rivojlantiradi.

Muvozanat akti: ish va hayot uyg'unligi:

Sog'lom ish va hayot muvozanatiga erishish uchun psixologik farovonlikni saqlash juda muhimdir. Ushbu muvozanatni saqlash nafaqat shaxsiy farovonlikka yordam beradi, balki doimiy martaba qoniqishiga hissa qo'shadi va charchashni oldini oladi.

Xulosa: muvaffaqiyatga yaxlit yondashuv

Akademik va kasbiy muvaffaqiyatga erishish uchun psixologik farovonlik va umumiy muvaffaqiyatning o'zaro bog'liqligini tan olish juda muhimdir. Ta'lim va kasbiy izlanishlar alohida sohalar emas, balki, aslida, ruhiy salomatlik shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun asos bo'lib xizmat qiladigan uzluksizlikning bir qismidir.

Shaxslar, o'qituvchilar va ish beruvchilar sifatida psixologik farovonlikni qadrlaydigan va birinchi o'ringa qo'yadigan muhitni ta'minlash nafaqat shaxsiy tashvish, balki jamoaviy mas'uliyatdir. O'qish va kasbiy sharoitda ruhiy salomatlikning ahamiyatini e'tirof etish orqali biz muvaffaqiyatga erishish yo'llarini yaratishimiz mumkin, ular nafaqat akademik va martaba yutuqlari bilan, balki shaxsiy qoniqish, chidamlilik va jamiyatga ijobiy hissa qo'shish bilan tavsiflanadi. Aslini olganda, gullab-yashnagan aql ham ta'lim, ham professional dunyoda gullab-yashnayotgan sayohat uchun poydevor qo'yadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G 'oziyev E. Psixologiya.-T., 1999.
2. «Xalq ta'limi» jurnali, 2014-yil, 6-son.
3. «Umumta'lim fanlari metodikasi» jurnali, 2014-yil, 3-son.