

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA SOG'LOM PSIXOLOGIK
MUHITNI YARATISHDA SAMARALI METODLAR VA TAVSIYALAR**

Gulomxusaynova Mahfuza Aliyevna
Buxoro viloyati Qorovulbozor tumanidagi
7-DMTT direktori

Annotatsiya: *Ushbu maqola sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va saqlashning fundamental tamoyillari va amaliy metodlarini o'rganadi. Psixologik xavfsizlik, ochiq muloqot, his-tuyg'ularni boshqarish va nizolarni konstruktiv hal qilish kabi asosiy omillarga e'tibor qaratiladi. Unda shaxslararo munosabatlardagi ishonch, hurmat va empatik tushunishni oshirishga qaratilgan samarali strategiyalar taklif etiladi. Maqsad – stressni kamaytirish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va umumiy samaradorlikni oshirishga xizmat qiladigan ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi va rivojlantiruvchi muhitni yaratish uchun amaliy tavsiyalar berishdir.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom psixologik muhit, Psixologik xavfsizlik, empatiya, Ochiq muloqot, Nizolarni hal qilish, Ishonch, Ruhiy salomatlik, Jamoa madaniyati, Stressni boshqarish, His-tuyg'ularni tartibga solish.*

Аннотация: *В данной статье изучаются фундаментальные принципы и практические методы формирования и поддержания здоровой психологической среды. Основное внимание уделяется таким ключевым факторам, как психологическая безопасность, открытая коммуникация, управление эмоциями и конструктивное разрешение конфликтов. Предлагаются эффективные стратегии, направленные на укрепление доверия, уважения и эмпатического понимания в межличностных отношениях. Цель статьи – представить практические рекомендации по созданию позитивной, поддерживающей и развивающей среды, способствующей снижению стресса, улучшению психического благополучия и повышению общей эффективности.*

Ключевые слова: *Здоровая психологическая среда, психологическая безопасность, эмпатия, открытая коммуникация, разрешение конфликтов, доверие, психическое благополучие, командная культура, управление стрессом, регуляция эмоций.*

Annotation: *This article explores the fundamental principles and practical methods for developing and maintaining a healthy psychological environment. It focuses on key factors such as psychological safety, open communication, emotional regulation, and constructive conflict resolution. The article proposes effective strategies aimed at strengthening trust, respect, and empathic understanding in interpersonal relationships. The main goal is to provide practical recommendations for creating a positive, supportive, and developmental environment that helps reduce stress, improve mental well-being, and enhance overall effectiveness.*

Keywords: *Healthy psychological environment, psychological safety, empathy, open communication, conflict resolution, trust, mental well-being, team culture, stress management, emotion regulation.*



Maktabgacha ta'lim tashkilotida sog'lom psixologik muhitni yaratish uchun quyidagi asosiy yo'nalishlarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi:

1. Psixologik xavfsizlikni ta'minlash

Xatosizlikka ruxsat berish: maktabgacha ta'lim tashkiloti jamoa a'zolari (yoki oila a'zolari) xato qilishdan qo'rqmasligi kerak. Ularni tanqid qilish o'rniga, xatolardan saboq olishga undash.

Jazolashdan qochish: Fikri yoki his-tuyg'usi uchun sharmanda qilish yoki jazolash mutlaqo taqiqlanishi kerak. Har kim o'z fikrini qo'rqusiz bildira olishi lozim.

2. Ochiq va faol muloqotni rivojlantirish

Faol tinglash: Boshqalarni fikrini bo'lmasdan, diqqat bilan eshitish va ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish.

"Men" xabarlaridan foydalanish: Shikoyat qilish o'rniga, o'z his-tuyg'ularingizni bayon etish ("Men bu vaziyatda xavotirlandim" – "Sen meni doim xavotirga solasan" o'rniga).

3. Empatiya va hurmatni kuchaytirish

Boshqalarning nuqtai nazarini tushunish: O'z-o'zingizni boshqa shaxsning o'rniga qo'yib ko'rish va uning his-tuyg'ulariga hurmat bilan yondashish.

Shaxslarning chegaralarini hurmat qilish: Har bir shaxsning shaxsiy va professional chegaralari borligini tan olish va ularni buzmaslik.

4. Konstruktiv nizolarni hal qilish

Muammoni shaxsdan ajratish: Nizoli vaziyatlarda diqqatni muammoga qaratish, shaxsiyatinga emas.

Yechimga yo'naltirish: Aybdorni izlash o'rniga, kelajakda bunday holatlarning oldini olish uchun yechimlar ustida ishlash.

5. Ruhiiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash

Dam olishga rag'batlantirish: Ishdan yoki og'ir vaziyatdan tanaffus qilish, dam olish va stressni yengish uchun vaqt ajratishni muhim deb bilish.

Qo'llab-quvvatlash manbalari: Zarur bo'lganda, professional yordam (psixolog, maslahatchi) olish mumkinligini ochiq aytish va buni rag'batlantirish.

Sog'lom psixologik muhitni yaratish bo'yicha samarali metodlar va tavsiyalar juda keng qamrovli mavzu bo'lib, bu tamoyillar ish joyi, oila yoki jamoa muhitida qo'llanilishi mumkin.

Keling, eng samarali 5 ta asosiy yo'nalish va ularning metodlarini ko'rib chiqamiz:

1. Psixologik xavfsizlikni ta'minlash

Bu, inson o'zini hukm qilinishdan yoki jazolanishdan qo'rqmasdan fikr va his-tuyg'ularini erkin ifodalay olishi degani.

2. Empatiya va faol muloqot

Samarali muloqot va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga qaratilgan yondashuv.

3. Nizolarni konstruktiv hal qilish

Ziddiyatli vaziyatlarga ijobiy o'sish imkoniyati sifatida qarash.

4. Hurmat va ishonch madaniyatini shakllantirish

Muhitning barqarorligi va a'zolarining bir-biriga bog'liqligi uchun asos yaratish.

5. Ruhiiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash

Stressni kamaytirish va shaxsiy g'amxo'rlikni rag'batlantirish.



Ushbu metodlarni muntazam ravishda qo‘llash har qanday muhitda (ish, oila, do‘stlar davrasi) sog‘lom va rivojlanishga undovchi psixologik atmosferani yaratishga yordam beradi.

Xulosa

Maktabgacha ta‘lim tashkilotida sog‘lom psixologik muhitni yaratish — bu bir martalik tadbir emas, balki doimiy ishonch, hurmat va empatik muloqot madaniyatini shakllantirish jarayonidir. Sog‘lom psixologik muhit shunchaki yaxshi munosabatlar mavjud bo‘lgan joy emas, balki har bir shaxs o‘zini qadrlangan, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlangan his qiladigan joydir. Bunday muhit, o‘z navbatida, yuqori samaradorlik, innovatsiya va a'zolarning umumiy baxtiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
2. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
3. Google Project Aristotle Research (2015-2016).
4. Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. PuddleDancer Press.
5. Fisher, R., & Ury, W. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.