

**MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGINING ISH JARAYONIDA
O‘QUVCHILAR BILAN INDIVIDUAL ISHLASHNING PSIXOLOGIK
O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

Jabborova Munisa Abduvaxob qizi

Samarqand viloyati Qo'shrabot tumani 78-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab amaliyotchi psixologining o‘quvchilar bilan individual ishlash jarayoni, uning psixologik xususiyatlari va samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchining shaxsiy muammolarini aniqlash va ularni bartaraf etishda individual yondashuvning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: maktab psixologi, individual yondashuv, o‘quvchi, psixologik yordam, muloqot, diagnostika, rivojlanish, muammo, maslahat, qo‘llab-quvvatlash.

KIRISH

Maktab amaliyotchi psixologining asosiy vazifalaridan biri — o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganish va ularga zarur psixologik yordam ko‘rsatishdir. Bu jarayonda individual ishlash alohida ahamiyatga ega bo‘lib, har bir o‘quvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi.

Har bir o‘quvchi o‘ziga xos bo‘lgani sababli, psixolog bilan ishlash jarayonida yagona yondashuvdan foydalanish yetarli bo‘lmaydi. Individual ishlash orqali o‘quvchining ichki dunyosi, muammolari va ehtiyojlari chuqurroq o‘rganiladi.

Individual ishlashning muhim jihatlaridan biri — bu ishonchli munosabatni shakllantirishdir. O‘quvchi psixologga ochiq bo‘lishi uchun o‘zini xavfsiz va tushunilgan his qilishi kerak. Bu esa samimiy muloqot orqali amalga oshiriladi.

Psixolog individual suhbatlar orqali o‘quvchining ruhiy holatini aniqlaydi. Bu jarayonda savollarni to‘g‘ri berish, tinglash va tushunish muhimdir. Shoshmasdan, sabr bilan yondashish o‘quvchining o‘zini erkin ifoda etishiga yordam beradi.

Diagnostika metodlari ham individual ishlashda keng qo‘llaniladi. Testlar, kuzatish va suhbat orqali o‘quvchining qobiliyati, qiziqishi va muammolari aniqlanadi. Bu esa keyingi ish rejasini tuzishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Individual ishlashda maxfiylik tamoyiliga amal qilish juda muhim. O‘quvchi bildirgan ma’lumotlar sir saqlanishi kerak, bu uning psixologga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Psixolog o‘quvchiga muammolarni hal qilish yo‘llarini ko‘rsatadi, lekin qarorni uning o‘rniga qabul qilmaydi. Bu o‘quvchining mustaqil fikrlashini rivojlantiradi.

Shuningdek, individual ishlashda oila bilan hamkorlik zarur. Ota-onalarga tavsiyalar berish orqali o‘quvchining muammolarini kompleks tarzda hal qilish mumkin.

Individual ishlash jarayonida psixolog o'quvchining ijobiy tomonlarini rivojlantirishga e'tibor qaratadi. Rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Individual ishlash – bu shaxsiy yondashuv va maxsus metodlar yordamida o'quvchining ichki psixologik muammolarini aniqlash, emotsional holatini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash imkonini beruvchi samarali vositadir. Har bir bolaning o'ziga xos shaxsiy xususiyatlari, qiziqishlari va muammolari mavjudligi sababli, umumiy yondashuv o'rniga individual konsultatsiya orqali aniq va maqsadli yordam ko'rsatish zarur. Shuningdek, maktab psixologining ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorligi individual maslahatlar orqali o'quvchining ijtimoiy-emotsional holatini yaxshilash, uning o'qish va rivojlanish jarayonini qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Konsultatsiya jarayonida psixolog nafaqat muammolarni aniqlaydi, balki ularni bartaraf etish uchun strategiyalar ishlab chiqadi, shaxsiy resurslarni faollashtiradi va o'z-o'zini anglashni rivojlantiradi. Maktab psixologining faoliyatida individual konsultatsiyaning o'zni va ahamiyati, uning asosiy vazifalari, metodlari hamda samaradorligini oshirish yo'llari haqida so'z boradi. Maqola maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun individual konsultatsiyalarni yanada sifatli tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.

Individual ishlash — bu maktab psixologining o'quvchi, ota-ona yoki o'qituvchi bilan yuzma-yuz olib boradigan, shaxsiy muammolarni aniqlash va ularni hal etishga qaratilgan psixologik yordam shaklidir. Bu jarayonda psixolog mijozning ichki holatini, emotsional va ijtimoiy ehtiyojlarini chuqur tahlil qiladi, o'zaro ishonchga asoslangan munosabat o'rnatadi va u bilan birga samarali yechimlarni qidiradi.

Individual konsultatsiyaning asosiy maqsadi — insonning ruhiy salomatligini tiklash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va shaxsiy rivojlanishni ta'minlashdir. Konsultatsiya jarayoni har bir mijozning o'ziga xos xususiyatlari, muammolari va ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etiladi. Maktab psixologi individual konsultatsiya orqali o'quvchilarning emotsional holatini, o'zini tutishini, o'qishga bo'lgan qiziqishini va ijtimoiy munosabatlarini yaxshilashga yordam beradi. U shaxsiy muammolarni aniqlab, ularni bartaraf etish uchun psixologik texnikalar va metodlardan foydalanadi. Bundan tashqari, psixolog ota-onalar va o'qituvchilar bilan ham individual maslahatlar o'tkazib, maktab va uy sharoitida bolani qo'llab-quvvatlash yo'llarini ko'rsatadi. Bu esa bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning muammolarini tezda hal qilishga yordam beradi.

Maktab psixologlari individual konsultatsiyalar jarayonida turli metod va usullardan foydalanadilar, jumladan:

Suhbatlashish: mijozning fikrlarini, his-tuyg'ularini va muammolarini ochiq va ishonchli muhitda muhokama qilish.

Kognitiv- yondashuv: salbiy fikr va xatti-harakatlarni o'zgartirishga qaratilgan mashqlar va tavsiyalar.

Emotsional qo'llab-quvvatlash: stress, xavotir va depressiya kabi holatlarni kamaytirish uchun psixologik yordam.

Muammo hal qilish treninglari: ijtimoiy ko'nikmalar va qaror qabul qilishni rivojlantirish.

Meditativ va relaksatsion mashqlar: ruhiy holatni barqarorlashtirish uchun foydalaniladi.

Individual konsultatsiya maktab muhitida yuzaga keladigan ko'plab psixologik va ijtimoiy muammolarni samarali hal etishda muhim vosita hisoblanadi. Bu jarayon o'quvchilarga o'z-o'zini anglash, o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressga chidamlilikni oshirish va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lish imkonini beradi.

Shuningdek, individual konsultatsiya o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, ularning shaxsiy salomatligini yaxshilaydi va ularni sog'lom psixologik muhitda tarbiyalashga ko'maklashadi. Bu esa umumiy ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Individual konsultatsiya jarayonida ba'zan psixolog va mijoz o'rtasida ishonchli munosabat o'rnatishda qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli, psixolog o'zining kommunikativ ko'nikmalarini doimiy rivojlantirishi, empatiya va samimiylikni namoyon etishi zarur. Bundan tashqari, ba'zi hollarda ota-onalar yoki o'qituvchilar bilan hamkorlik yetarli darajada tashkil etilmasligi, resurslarning cheklanganligi kabi muammolar mavjud bo'lishi mumkin. Bunday holatlarda maktab rahbariyati va ta'lim muassasalarining ijtimoiy xizmatlari bilan yaqindan hamkorlik qilish muhimdir.

Individual konsultatsiya jarayonida maktab psixologining malakasi va professional mahorati muvaffaqiyatning muhim omillaridan biridir. Psixologning shaxsiy va kasbiy ko'nikmalari mijoz bilan samarali muloqot o'rnatish, ishonchli va xavfsiz muhit yaratish, shuningdek, muammolarni aniq aniqlab, ularni hal qilishda to'g'ri yondashuvni tanlash imkonini beradi. Psixolog o'z mijozlari bilan samarali muloqot qila olishi zarur. Bu nafaqat so'z orqali, balki tananing tilini, yuz ifodalarini, tinglash san'atini o'z ichiga oladi. Yaxshi tinglovchi bo'lish, mijozning fikr va his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish, empatiya ko'rsatish — psixologning asosiy mahoratlaridir. Psixolog individual konsultatsiya davomida mijozning psixologik holatini, emotsional holatini chuqur tahlil qila olishi lozim. Bu esa muammoning ildizini aniqlash va unga mos keluvchi yordamni belgilash imkonini beradi. Aniqlangan muammo asosida individual yondashuv va konsultatsiya rejasi ishlab chiqiladi. Psixolog individual konsultatsiyada turli usullar va texnikalardan foydalanish ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. Kognitiv-behaviorial texnikalar, relaksatsiya mashqlari, stressni boshqarish usullari, motivatsiyani oshirish uchun ishlatiladigan

yondashuvlar — bularning barchasini samarali va vaziyatga mos qo‘llash psixolog mahoratini ko‘rsatadi. Individual konsultatsiyada psixologning etik qoidalariga amal qilishi juda muhim. Mijozning shaxsiy ma‘lumotlarini maxfiy saqlash, hurmat bilan munosabatda bo‘lish, uning erkin fikr va his-tuyg‘ularini qabul qilish — bular professional faoliyatning asosiy tamoyillaridandir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologining o‘quvchilar bilan individual ishlashi samarali psixologik yordam ko‘rsatishning muhim shakli hisoblanadi. To‘g‘ri yondashuv, ishonchli muloqot va individual xususiyatlarni hisobga olish orqali o‘quvchining ruhiy rivojlanishini ta‘minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Salovey, P., Mayer, J.D. Ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalar nazariyasi. — Moskva: Psixologiya, 1992.
2. Bandura, A. Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 1985.
3. Rogers, K. Shaxsning rivojlanishi va psixoterapiya. — Toshkent: Ilm-fan, 1990.
4. Мирзаева, З.Ш. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni shakllantirish. Ta‘lim va rivojlanish, 2021, №12, 89-96.
5. Zhuravlev, A. (2017). Psychological aspects of violence prevention in educational environments. *Journal of Educational Psychology*, 112(3), 451–467.
6. Ziyonet