

**TA'LIM JARAYONIDA PSIXOLOGIK XIZMAT
KO'RSATISHNING MUHIM VAZIFALARI**

To'xtayeva Maftuna Baxtiyorovna
Qashqadaryo viloyati Dehqonobod tumani
40- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim jarayonida psixologik xizmat ko'rsatishning mazmuni, ahamiyati va asosiy vazifalari yoritilgan. O'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning individual xususiyatlarini o'rganish hamda psixologik muammolarni oldini olishda psixologik xizmatning o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, ta'lim muassasalarida psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligining muhim jihatlari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar:Psixologik xizmat, ta'lim jarayoni, o'quvchi psixologiyasi, psixodiagnostika, psixoprofilaktika, motivatsiya, ruhiy salomatlik, pedagogik yondashuv, psixologik yordam, tarbiya.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim olishi bilan bir qatorda ularning ruhiy salomatligini asrash va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy hayotning tezkorligi, axborot oqimining ortishi va turli ijtimoiy omillar o'quvchilarning psixologik holatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish dolzarb masalaga aylangan.

Psixologik xizmat — bu o'quvchilarning ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, psixologik muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan faoliyatdir. Psixologik xizmatning asosiy maqsadi sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarning individual imkoniyatlarini rivojlantirish va ularning jamiyatga moslashuviga yordam berishdan iboratdir.

Ta'lim jarayonida psixologik xizmatning muhim vazifalaridan biri — o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganishdir. Har bir bolaning qobiliyati, xarakteri, qiziqishi va emotsional holati turlicha bo'ladi. Shu sababli maktab psixologi psixodiagnostik metodlar yordamida o'quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlaydi. Bu esa ta'lim jarayonini o'quvchining imkoniyatiga mos tashkil etishga yordam beradi.

Psixologik xizmatning yana bir muhim vazifasi — psixoprofilaktika ishlarini olib borishdir. Bugungi kunda ayrim o'quvchilarda stress, xavotir, agressivlik, o'ziga ishonchsizlik va deviant xulq-atvor holatlari uchramoqda. Bunday salbiy holatlarning

oldini olish uchun turli treninglar, suhbatlar va psixologik mashg'ulotlar tashkil etiladi. Bu esa o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Ta'lim jarayonida psixologik maslahatlar ham muhim o'rin tutadi. O'quvchilar ba'zan o'qish, tengdoshlari bilan munosabat yoki oilaviy muammolar sababli ruhiy qiyinchiliklarga duch keladi. Psixolog bunday holatlarda o'quvchiga individual yordam ko'rsatadi, uni tinglaydi va muammoni hal etish yo'llarini tavsiya qiladi. Bu esa bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Kasb-hunarga yo'naltirish ham psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Psixolog o'quvchilarning qiziqishi va qobiliyatini o'rganib, ularga mos kasb tanlashda yordam beradi. Psixologik testlar va suhbatlar orqali yoshlarning individual imkoniyatlari aniqlanadi. Bu esa kelajakda to'g'ri kasb tanlashga yordam beradi.

Psixologik xizmat samaradorligi ko'p jihatdan pedagog va ota-onalar bilan hamkorlikka bog'liqdir. O'qituvchi o'quvchining darsdagi xulqi va emotsional holatini kuzatib boradi. Ota-onalar esa oilada sog'lom psixologik muhit yaratishi kerak. Psixolog, pedagog va ota-onalarning birgalikdagi faoliyati o'quvchilarning barkamol shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Bugungi zamonaviy ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalardan foydalanish ham psixologik xizmatning samaradorligini oshirmoqda. Onlayn psixologik testlar, virtual maslahatlar va interaktiv treninglar orqali o'quvchilarga qulay psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlari kengaymoqda.

Inson psixologiyasini tushinish, tahlil qilish, rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish masalasi hamma zamonlarda va hamma davlatlarda ham ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning yetakchi vazifalaridan biri bo'lib kelgan.

XX asr bo'sag'asida psixologiya fani va uning ilg'or vakillari o'zlarining navbatdagi jahonshumul ilmiy maqsadlari-insonga, ayni paytda, jamiyatga psixologik xizmat ko'rsatish tizimining muqarrarligini nazariy-ilmiy jihatdan asoslab berishga muvaffaq bo'ldilar.

Umuman, psixologik xizmat ko'rsatish muammosi ma'lum ma'noda, ilmiy psixologiyaning yetakchi yo'nalishlaridan biri sifatida ko'p bor munozaralar manbai bo'lgan. Bu haqda dastlabki psixologik tasavvurlar makoni bo'lmish Hindiston, Xitoy, Yegipet, Vavilon, O'rta Osiyo, Gretsiyadan, shuningdek, jon (ruh) haqidagi kitobning muallifi Aristoteldan hamda temperament (mijoz) ta'limotining asoschilari Galen, Gippokrat va Ibn Sinolardan tortib, to hozirga qadar psixologlar o'z fikr-mulohazalarini bildirib kelmoqdalar.

Psixolog o'zining inson xulq-atvori va psixik faoliyati, psixik taraqqiyotning yosh qonuniyatlari haqidagi kasbiy bilimlariga, ularning o'quvchilar va kattalar, tengdoshlari bilan o'zaro munosabat xususiyatlariga, o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etishga bog'liqligiga tayanib, bolaga individual yondashuv imkoniyatlarini ta'minlaydi, uning qobiliyatlarini aniqlaydi, normadan og'ishishlarning bo'lishi

mumkin bo'lgan sabablarini psixologik-pedagogik korreksiya qilish yo'llarini aniqlaydi. Bu bilan psixologik xizmat maktabda o'quv-tarbiya ishining mahsuldorligini oshirishga, ijodiy faol shaxsni shakllantirishga imkon beradi. Psixologik xizmat hozirgi zamon ta'lim tizimining ajralmas komponent (bo'lak)i bo'lib, bolalarga ta'lim va tarbiya berishda ularning aqliy va shaxsiy imkoniyatlarini, bolada mavjud qobiliyatlarni, qiziqishlarni va intilishlarni o'z vaqtida aniqlash va ulardan maksimal to'liq ravishda foydalanishni ta'minlab beradi. Agar so'z o'z rivojlanishida ko'pchilik bolalardan orqada qolayotgan bolalar to'g'risida boradigan bo'lsa, bunday holda psixologning vazifasi taraqqiyotidagi bunday orqada qolishning sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan bo'ladi. Agar psixolog iqtidorli bolalar bilan ishlashiga to'g'ri kelsa, bunday holda bolalarning qobiliyatlarini ertaroq aniqlash va ularni yanada rivojlanishini ta'minlashga ko'maklashishi psixologning asosiy vazifalaridan biriga aylanadi.

Hozirgi maktablarda o'quvchilarning kattalar, tengdoshlari bilan to'liq muomala muloqotini ta'minlaydigan psixologik sharoitlar yaratilmagan. Shu sababli o'quvchilarda maktabga, o'qishga salbiy munosabat, o'ziga, atrofdagi kishilarga nisbatan noto'g'ri munosabat shakllanadi. Bunday sharoitda shaxsning rivojlanishi va unga mahsuldor ta'lim berish mumkin bo'lmay qoladi. Shuning uchun ham qulay psixologik iqlim yaratish, o'quvchilar va kattalar o'rtasida qiziqarli muloqot uchun imkoniyat yaratishga amaliyotchi psixologlar, sinf rahbarlari, o'qituvchilar, otaonalar intilishlari lozim. *Psixologik profilaktika*-bolalarning psixologik salomatligidagi buzilishlar, ularning intellektual, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishidagi salbiy og'ishlarni o'z vaqtida oldini olish.

Psixoprofilaktika – ruhiy kasalliklar va buzilishlarning paydo bo'lishiga yordam beruvchi sabablarini o'rganish, ularni o'z vaqtida aniqlash va barham toptirishdir.

Psixogigiyena – odam ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash haqidagi fandir. Psixogigiyena, psixoprofilaktika kasalliklarning oldini olish, saqlash va mustahkamlashda psixikaning rolini o'rganadi. Tibbiyot psixologiyasiumumiy psixologiyaning tarkibiy qismi bo'lib kasalliklarning kelib chiqishida psixikaning o'rni va ahamiyatini o'rganadi.

Psixoprofilaktik ish – amaliyotchi psixologning eng kam ishlangan faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Psixoprofilaktika muammolari ko'proq Amerika adabiyotlarida aks etgan.

Psixoprofilaktikada uch bosqich ajratib ko'rsatiladi:

Birinchi bosqich dastlabki profilaktika deb ataladi. Bu bosqichda psixolog sog'lom bolalar bilan ishlaydi yoki muassasadagi barcha bolalarni qamrab oladi. Ular Maktab psixologlarini dastlabki profilaktikani o'tkazadigan mutaxassislar deb tan oladilar.

Ikkinchi bosqich profilaktika muammolari mavjud bolalarga qaratiladi. Uning maqsadi–bolaning o‘qishi va xulq-atvoridagi qiyinchiliklarni iloji boricha ertaroq aniqlab, ularni yo‘qotishdan iboratdir. Ikkinchi bosqich ota-onalar va o‘qituvchilarga maslahat berishni ham o‘z ichiga oladi (bolaning o‘qishi o‘zgarishi uchun ta’lim uslubini o‘zgartirish).

Uchinchi bosqich Psixolog o‘qishdagi va xulq-atvordagi yaqqol ko‘rinib turadigan muammolari bor bolalarga o‘z diqqatini qaratadi.

Profilaktikaning *dastlabki maqsadi*–jiddiy psixologik qiyinchiliklarni va muammolarni yo‘qotish va tuzatishdan iborat. Psixolog bola bilan alohida ishlaydi. Maktab psixologining asosiy kuchi uchinchi bosqichga ya’ni —”tarbiyasi qiyin” bolalarga qaratiladi va o‘quvchi bolalarning asosiy qismi psixolog e’tiboridan chetda qolib ketadi.

Psixoprofilaktika amaliyotchi psixolog faoliyatining maxsus turi bo‘lib, maktabdagi barcha bolalar uchun shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.

- Suhbatlashish va tashxis tekshiruvlari natijalari, shuningdek, ota-onalar yoki qonuniy vakillar va pedagoglardan olingan ma’lumotlar asosida bolalarning psixologik salomatligini aniqlash;

- ijtimoiylashuv, ta’lim va tarbiya jarayonida shaxs shakllanishi hamda rivojlanishidagi og‘ishlarning oldini olish bo‘yicha choralar belgilash, bolalarning kattalar va tengdoshlari bilan bo‘ladigan muloqoti hamda munosabatlarida psixologik shikast yetkazuvchi omillarni bartaraf etishga yordam ko‘rsatish;

- asabiy-psixik zo‘riqish va shaxs sifatlarining buzilishi alomatlari aniqlangan, shuningdek, addiktiv qaramlikda bo‘lgan (alkogol, narkotiklar, toksik moddalarga ruju qo‘yish, internet-qaramlik va boshqa shu kabi holatlardagi) o‘smirlarga psixologik yordam ko‘rsatish;

- maktabgacha va umumta’lim muassasalari, mehribonlik uylari hamda oilada bolalar tarbiyasi va ta’limining psixogigiyenik shart-sharoitlariga rioya etilishini nazorat qilish, bu sharoitlar buzilgan holatlarda choralar ko‘rish;

- bolalar va o‘smirlarni o‘z qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari va bilimlarini tatbiq etishni xohlagan hayotiy faoliyat sohalarini anglab yetishga tayyorlash; - ota-onalar yoki qonuniy vakillarga, pedagoglarga (ularning roziligi bilan) shaxslararo munosabatlarda, oilada yoki pedagogik jamoada nosog‘lom psixologik iqlim muammolarini hal etishda psixologik yordam ko‘rsatish, psixologik shikast yetkazuvchi omillar ta’sirini bartaraf etish bo‘yicha choralar ko‘rish.

Psixoprofilaktika doirasida psixolog faoliyatining vazifalari ta’lim tizimida amaliy psixologik xizmat sohasida juda aniq ko‘rinadi.

Ular quyidagilardan iborat:

-bolalar, o'smirlar va yoshlarni ta'lim muassasasi sharoitlariga moslashtirishga qaratilgan faoliyat, moslashuv davrida bolalarga yordam ko'rsatish bo'yicha pedagoglar, ota-onalar, tarbiyachilar va boshqalar uchun aniq tavsiyalar ishlab chiqish;

-ta'lim jarayoni ishtirokchilari bilan olib boriladigan ta'lim jarayoniga o'quvchilarni moslashtirish hamda har tomonlama va sog'lom shaxs taraqqiyotini ta'minlash uchun mo'ljallangan, individual faoliyat dasturini yaratish;

-ta'lim tizimida yangi bosqichga o'tishdagi (boshlang'ich maktabdan noto'liq o'rtaga, noto'liq o'rtadan o'rta ta'limga, o'rta ta'limdan kasbiy faoliyatga va boshqalar) dezadaptatsiya holatlarini oldini olishga yordam beruvchi shartsharoitlarni yaratish;

-ta'lim muassasasida ijobiy psixologik muhitni yaratishga qaratilgan turli xildagi faoliyat turlarini olib borish;

-pedagogik jamoadagi psixologik zo'riqlashlarni oldini olish va bartaraf qilish bo'yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish va boshqalar.

2. Inson hayotida psixoprofilaktikaning o'rni

Kishi salomatligiga ijtimoiy foydali faoliyat va mehnatning ta'sirini o'rganish psixogigiyenaning asosiy vazifalaridan biridir. Mehnat faoliyati to'g'ri tashkil etilganda odamning butun qobiliyati to'laligicha yuzaga chiqadi, mehnat sog'liq va baxt garovi bo'lib qoladi. Mehnat rejimi noto'g'ri tashkil qilinganda, ortiqcha charchash asab tizimining holdan toyishi, turli hil noqulay sharoitlar ta'siri ostida organizm chidamining pasayishi ro'y berishi mumkin. Mehnat va dam olishni bir me'yorda olib borish esa muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixoprofilaktikaning asosiy vazifalari bo'lib:

1. Har bir yosh bosqichida insonning shaxs sifatida shakllanishi aqlan barkamollikni ta'minlashning oqilona shart-sharoitlarini yaratish.

2. Shaxs kamoloti va intellektual taraqqiyoti bo'sag'asida vujudga kelishi mumkin bo'lgan psixologik buzilish va nuqsonlarning o'z vaqtida oldini olish hisoblanadi. Psixogigiyena psixoprofilaktika bilan ya'ni, asab-psixik kasalliklarini oldini olish bilan mustahkam bog'langandir. *Psixoprofilaktikaning asosiy maqsadi quyidagilar:*

a) kasallik qo'zg'atadigan sabablarning organizmga ta'sirini kamaytirish va yo'qotish;

b) kasallik rivojlanishiga yo'l qo'yilmaslik uchun unga erta tashxis qo'yish va samarali davolash;

v) to'la-to'kis davolash va kasallik qaytalanishi va uning surunkali turlarga o'tib ketishining oldini olishga qaratilgan choralar ko'rish.

Psixoprofilaktika va psixogigiyena uzoq davrlardan buyon mavjud bo'lib, ularning negizlari eski tibbiy adabiyotlarda bayon etilgan. Sog'lom psixikani

tarbiyalash psixogigiyena va psixoprofilaktika sohalarining muhim vazifasi hisoblanadi.

3. Sog'lom psixikani tarbiyalashda psixogigiyena va psixoprofilaktikaning o'rni
Psixogigiyenaning quyidagi tarmoqlari mavjud:

1. Yoshga oid psixogigiyena.
2. Mehnat va ta'lim psixogigiyenasi.
3. Turmush psixogigiyenasi.

Oiladagi sog'lom muhit ota bilan ona o'rtasidagi o'zaro munosabatlar farzandlar tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Tarbiyaning buzilishi va kamchiligi – yomon ta'sir qoldiradigan psixogigiyenik omildir. Har bir davrning o'ziga xos psixogigiyenik talablariga amal qilish sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi.

Jumladan kun tartibi, to'g'ri ovqatlanish jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish va boshqalar. ovqatlanish jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish va boshqalar. Psixogigiyena nuqtai nazaridan mehnat odamga foydali va zarurdir.

Kishining mehnatga emotsional jihatdan qanday munosabatda bo'lishi juda muhim omil hisoblanadi. Mehnat shaxsni shakllantirish vositasi, ijod, ilhom va turli-tuman hissiy kechinmalarning manbai bo'lib xizmat qiladi. Mehnat psixologiyasining mehnat faoliyatining barcha turlariga taaluqli bo'lgan bir necha umumiy vazifalari va muammolari mavjud. Agar kishining kasbi uning qizishlari va tayyorgarligiga mos kelsa, u holda mehnat quvonch, zavq, ruhiy sog'lomlik manbaiga aylanadi. Mehnat psixogigiyenasining muhim bo'limlaridan biri aqliy mehnat gigiyenasidir.

Aqliy mehnat noto'g'ri tashkil etiladigan bo'lsa, salomatlikka putur yetkazadigan omil bo'lib qolishi mumkin. Aqliy mehnat miya tinib turgan paytda (kunning birinchi yarmida) ayniqsa samarali va foydali bo'ladi. Bunday mehnat tanafussiz 34 soatdan uzoq cho'zilmasligi kerak. Aqliy mehnat bilan shug'ullanayotgan odamning tez-tez chalg'ib turishi, shovqin-suron, telefon qo'ng'iroqlari va boshqalar ishga halal beradi. Aqliy mehnatni jismoniy harakat, mehnat, sayr qilish bilan birga olib borish kerak. Chekish aqliy mehnatga xalal beradi, asab tizimini stimullashtiradigan qo'zg'otuvchi moddalar (fenamin, kofein, kofe, achchiq choy) ham tavsiya etilmaydi. Bu psixogigiyenaning asosiy vazifasi turmushda kishilarning o'zaro munosabatlari, kechinmalari, har xil kelishmovchiliklar oqibatlarini o'rganish, oldini olishdan iborat.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonida psixologik xizmat ko'rsatish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Psixologik xizmatning diagnostika, profilaktika, maslahat va kasbga yo'naltirish kabi vazifalari ta'lim samaradorligini oshirishga yordam beradi. O'qituvchi, psixolog va ota-onalarning hamkorligi asosida yaratilgan

sogʻlom psixologik muhit yoshlarning barkamol avlod boʻlib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Gʻoziev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Oʻqituvchi, 2017.
2. Davletshin M. G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V. M. Taʼlim psixologiyasi. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika nazariyasi. — Toshkent, 2019.
5. Vygotskiy L. S. Psixologik rivojlanish asoslari. — Moskva, 2016.