

T. ISAQULOV, M. ODILBEKOV

TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
ORIENTAL UNIVERSITETI

T. ISAQULOV, M. ODILBEKOV

**TA'LIM
MUASSASALARIDA
PSIXOLOGIK XIZMAT**



Toshkent
"METODIST NASHRIYOTI"
2026

UDK: 159.9:37

BBK: 88.4

I 85

T. Isaqulov, M. Odilbekov

**Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat. O'quv qo'llanma. -Toshkent:
"METHODIST NASHRIYOTI", 2026, - 240 b**

Mazkur o'quv qo'llanma pedagogika va psixologiya yo'nalishida tahsil olayotgan oliy ta'lim muassasalarining bakalvriat bosqichi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, bakalvriat ta'lim standartlariga kiritilgan "Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat" fani bo'yicha zarur bilimlar, nazariy asoslar va amaliy ko'nikmalarni qamrab oladi. Bugungi globalashuv va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish sharoitida ta'lim tizimida faoliyat yurituvchi psixologlarning kasbiy malakasi, shaxsiy fazilatlari hamda zamonaviy psixologik xizmat ko'rsatish metodlarini chuqur o'zlashtirishi zamon talabi hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatining maqsadi - ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhitni yaratish, o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash, shuningdek, pedagoglar va ota-onalarga metodik hamda psixologik yordam ko'rsatishdan iboratdir.

Ushbu o'quv qo'llanmada psixologik xizmatning predmeti va vazifalari, psixologning burchi va majburiyatlari, axloqiy tamoyillar, me'yoriy-huquqiy asoslar, xizmat samaradorligini ta'minlovchi omillar, psixolog faoliyatining ko'rinishlari, psixosotsial salomatlik masalalari hamda psixologik korreksiya va profilaktikaning nazariy va amaliy jihatlari batafsil yoritilgan. Shuningdek, korreksion ishning turli yosh davrlarida, shaxsiy sifatlarni rivojlantirish, bilish va emotsional jarayonlarni qo'llab-quvvatlash hamda shaxslararo munosabatlarni sog'lomlashtirishdagi o'rnini va uslublari keng tahlil qilingan.

Qo'llanma talabalarga psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya metodlarini chuqur o'rganish, individual va guruhviy ishni tashkil etish, ota-ona va pedagoglar bilan hamkorlik qilish, yetim va ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalar, intervat tarbiyalanuvchilari hamda maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlash bo'yicha amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

Mazkur o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarida talabalari, professional ta'lim o'qituvchilari, amaliyotchi psixologlar hamda psixologik xizmat faoliyatiga qiziquvchi keng kitobxonlar ommasi uchun mo'ljallangan bo'lib, ularni kasbiy jihatdan yetuk, ijtimoiy faol va ma'naviy barkamol mutaxassis sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Mas'ul muharrir:

T.M. Isaqulov

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

Taqrizchilar:

O'.B. Shamsiyev

Psixologiya fanlari doktori, professor.

Sh.T. Alimbayeva

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 15-dekabrda buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-12-084-8

© T. Isaqulov, M. Odilbekov, 2026.
© "METHODIST NASHRIYOTI", 2026.

MUNDARIJA:

KIRISH.....	4
1-mavzu. Psixologik xizmat fanining predmeti.....	5
2-mavzu. Ta'lim sohasidagi psixologning burchi va majburiyatlari; ishning axloqiy tamoyillari.....	13
3-mavzu. Psixologik xizmat haqida Nizom.....	20
4-mavzu. Ta'lim sohasidagi psixolog faoliyatining me'yoriy hujjatlari.....	26
5-mavzu. Psixologik xizmat mahsuldorligining sharoitlari.....	32
6-mavzu. Psixolog faoliyatining asosiy ko'rinishlari.....	40
7-mavzu. Psixosotsial salomatlik.....	49
8-mavzu. Psixologik korreksiyaning maqsad, vazifalari.....	57
9-mavzu. Psixokorreksiyaning asosiy yo'nalishlari.....	64
10-mavzu. Psixologik korreksiyaning tamoyillari va uni tashkil etish.....	71
11-mavzu. Psixokorreksion dastur tuzilishiga qo'yiladigan talablar va ularning o'ziga xos xususiyatlari.....	79
12-mavzu. Korreksion tadbirlar olib boradigan psixologga qo'yiladigan talablar.....	85
13-mavzu. Psixokorreksiya metodlari.....	96
14-mavzu. Individual va guruhiy psixokorreksiya.....	103
15-mavzu. Ontogenetik taraqqiyot inqirozlari psixokorreksiyasi va psixoprofilaktikasi.....	109
16-mavzu. Boshlang'ich sinflarda korreksion ishning o'ziga xosligi.....	116
17-mavzu. O'smirlik va ilk o'spirinlik davrida olib boriladigan korreksion faoliyatning o'ziga xosligi.....	123
18-mavzu. Bilish jarayonlari korreksiyasi va taraqqiyoti.....	130
19-mavzu. Emotsional sohani korreksiyalash va rivojlantirish.....	138
20-mavzu. Shaxslararo munosabatlarni korreksiyalash.....	144
21-mavzu. Kasbiy o'zlikni anglash sohasini korreksiyalash.....	152
22-mavzu. Ota-ona va o'qituvchilar bilan olib boriladigan korreksion-profilaktik ishlar.....	162
23-mavzu. Yetim va ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalarning umumiy psixologik tavsifi.....	170
24-mavzu. Internat tarbiyalanuvchilarining adaptatsiyasiga ijtimoiy psixologik yordam ko'rsatish.....	176
GLOSSARIY.....	183
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	191

KIRISH

Respublikamiz ta'lim tizimini isloh qilish jarayonida xorijiy ilg'or tajribalar va xalqaro standartlarga asoslangan ta'lim dasturlarini joriy etish oliy pedagogik ta'lim tizimini yanada takomillashtirishga zamin yaratdi. 2022–2026 yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasida ta'kidlanganidek, “Ta'lim va ta'lim sifatini baholashning xalqaro standartlarini joriy etish asosida oliy ta'lim muassasalari faoliyatining sifati hamda samaradorligini oshirish, ilmiy-tadqiqot va innovatsion faoliyatni rag'batlantirish, ilmiy va innovatsiya yutuqlarini amaliyotga joriy etishning samarali mexanizmlarini yaratish” kadrlar tayyorlash jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi¹. Shu maqsadda malakali mutaxassislar tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, ularning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga ko'maklashish zamon talabi hisoblanadi.

Bakalavr talabalariga psixologik xizmatning mazmuni, vazifalari, ilmiy-metodik asoslari, shuningdek, ta'lim muassasalarida psixologik faoliyatni samarali tashkil etish bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni berish ushbu fanning asosiy maqsadidir. Talabalar psixologik xizmatning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati, uning jamiyatda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishdagi o'rni, shuningdek, zamonaviy metod va texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini egallaydilar.

Fanning asosiy vazifalari sifatida talabalarda psixologik xizmatning tarixiy rivojlanishi, xorijiy va milliy tajribalarni solishtira olish, ta'lim jarayonida uchraydigan psixologik muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha amaliy yondashuvlarni shakllantirish; psixodiagnostika, psixoprofilaktika va psixokorreksiya metodlarini samarali qo'llash; psixologik xizmat faoliyatini me'yoriy-huquqiy hujjatlar asosida olib borish kompetensiyalarini rivojlantirish vazifalari belgilangan.

“Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat” fanini o'zlashtirish natijasida talaba — psixologik xizmatning predmeti, maqsadi, vazifalari va yo'nalishlarini; psixologik xizmat faoliyatini tartibga soluvchi nizom va me'yorlarni; ta'lim jarayonida qo'llaniladigan psixologik metodlar va texnologiyalarni biladi. Shuningdek, turli yoshdagi o'quvchilar bilan individual va guruh ishlarining samarali shakllarini qo'llash, konfliktlarni hal etish, moslashuv jarayoniga ko'maklashish, ota-ona va pedagoglar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish ko'nikmalariga ega bo'ladi.

Mazkur fan orqali o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalar kelajakdagi kasbiy faoliyatda nafaqat o'quvchilarning psixologik farovonligini ta'minlash, balki ularning shaxs sifatida to'laqonli rivojlanishiga hissa qo'shish imkonini beradi.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022–2026 yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasi” to'g'risidagi Farmoni. – Toshkent, 2022.

1-MAVZU. PSIXOLOGIK XIZMAT FANINING PREDMETI

REJA:

1. Psixologik xizmatning xorijda rivojlanishi
2. Psixologik xizmatning O‘zbekistonda rivojlanishi
3. Psixologik xizmat predmeti
4. Psixologik xizmatning maqsadi, mazmuni va vazifalari
5. Psixologik xizmat yo‘nalishlari va bo‘g‘inlari
6. Psixologik xizmat metodlari

anch so‘zlar: psixologik xizmat, xorijiy tajriba, O‘zbekiston tajribasi, predmet, maqsad, psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixoprofilaktika, rivojlantiruvchi ish, ijtimoiy-psixologik yordam, ta’lim tizimida psixologik xizmat, ilmiy-metodik asoslar.

1. Psixologik xizmatning xorijda rivojlanishi

Psixologik xizmatning xorijda rivojlanishi murakkab tarixiy jarayon bo‘lib, u ta’lim tizimi, sog‘liqni saqlash, ishlab chiqarish va ijtimoiy sohada inson omilining o‘tib borishi bilan chambarchas bog‘liqdir. XX asr boshlarida Yevropa va AQShda psixologiyaning amaliy yo‘nalishlari faol rivojlana boshladi. Jumladan, AQShda 1900-yillarda Bine-Simon intellekt testi asosida bolalar aqliy rivojlanishini baholash tizimi ishlab chiqildi. Bu tajriba keyinchalik maktab psixologlari faoliyatiga zamin yaratdi. Germaniyada esa pedagogik psixologiya va eksperimental tadqiqotlar asosida o‘quvchilarning bilim olishdagi qiyinchiliklarini aniqlash va korreksiyalashga qaratilgan dastlabki maktab psixologik xizmatlari shakllandi².

Ikkinchi jahon urushi davrida va undan keyin psixologik xizmatning yo‘nalishlari kengaydi. Harbiy xizmatchilarni psixologik saralash, urushdan qaytganlarning rehabilitatsiyasi hamda mehnat bozoriga moslashtirish jarayonlarida psixologlar faol qatnashdilar. Bu davrda psixologik maslahat, psixoterapiya va psixodiagnostika bo‘yicha maxsus standartlar ishlab chiqildi. AQSh, Kanada, Buyuk Britaniya va Avstraliyada maktab psixologiyasi davlat ta’lim siyosatining ajralmas qismiga aylandi.

1960–1980-yillarda Yevropada va Skandinaviya mamlakatlarida ta’lim sohasida inklyuziv yondashuv keng tarqaldi. Psixologik xizmat nogiron bolalar, migrantlar va ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalar bilan ishlashda muhim o‘rin egalladi. Masalan, Shvetsiya ta’lim tizimida har bir maktabda kamida bitta psixolog va ijtimoiy pedagog faoliyat yuritadi. Bu mutaxassislar faqat o‘quvchi muammosini hal qilish bilan cheklanmay, oila, jamiyat va ta’lim tizimi o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytiradi³.

² Nishanova Z.T. Psixologik xizmat. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.

³ Barotov Sh.R. Psixologik xizmat: Magistrlar uchun darslik. – Toshkent: Navro‘z nashriyoti, 2018.

Bugungi kunda xorijiy mamlakatlarda psixologik xizmat faoliyati davlat qonunlari, professional assotsiatsiyalar kodekslari va xalqaro tavsiyalar asosida olib boriladi. AQShda “National Association of School Psychologists” (NASP), Yevropada esa “European Federation of Psychologists’ Associations” (EFPA) ushbu sohadagi me’yoriy va metodik asoslarni ishlab chiqadi. Zamonaviy texnologiyalar — onlayn maslahat, telepsixologiya, virtual reallik asosida psixodiagnostika, sun’iy intellekt yordamida shaxsiy rehabilitatsiya dasturlari ishlab chiqish kabi yondashuvlar xizmat sifatini sezilarli darajada oshirmoqda. Natijada psixologik xizmat nafaqat an’anaviy auditoriya va kabinetlarda, balki global miqyosdagi virtual platformalarda ham samarali olib borilmoqda.

2. Psixologik xizmatning O‘zbekistonda rivojlanishi

O‘zbekistonda psixologik xizmat tizimi mustaqillikdan so‘ng ta’lim va ijtimoiy sohada jadal rivojlana boshladi. 1990-yillarning o‘rtalaridan boshlab ta’lim muassasalarida psixolog shtat birliklari joriy etildi va ularning faoliyati O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining me’yoriy-huquqiy hujjatlari bilan tartibga solindi. 1996-yilda ilk bor “Psixologik xizmat to‘g‘risidagi Nizom” tasdiqlandi. Ushbu hujjat psixologning asosiy vazifalari, huquqlari va mas’uliyatini belgilab berdi. Keyingi yillarda Nizomga bir necha bor o‘zgartirishlar kiritilib, zamon talablari bilan uyg‘unlashtirildi.⁴

2000-yillarda ta’lim tizimida olib borilgan islohotlar doirasida psixologik xizmatning qamrovi kengaydi. Psixologlar nafaqat maktab va bog‘chalarda, balki kollej, litsey, oliy ta’lim muassasalarida ham faoliyat yurita boshladi. 2017-yildan boshlab Prezident qaror va farmonlari asosida psixologik xizmat sifatini oshirish, kadrlar malakasini oshirish bo‘yicha yangi dasturlar joriy qilindi. Masalan, “Yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish” to‘g‘risidagi qaror psixologlarning aholi, ayniqsa yoshlar orasida profilaktika ishlarini kuchaytirishga xizmat qildi⁵. O‘zbekistonda psixologik xizmat faoliyati ta’lim sifati, yoshlar salomatligi, ijtimoiy moslashuv va shaxs rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim o‘rin tutadi. Amaliyotda diagnostika, maslahat, korreksiya, profilaktika kabi yo‘nalishlar keng qo‘llanmoqda. Zamonaviy texnologiyalar – onlayn maslahat, elektron test tizimlari, psixometrik dasturlar – psixolog ishining samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Shuningdek, mahalla, maktab va ota-onalar hamkorligi psixologik xizmat samaradorligini ta’minlashda alohida ahamiyatga ega. Bu yo‘nalishdagi faoliyat

⁴ O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori. “Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2018.

⁵ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori PQ–3138-son, 2017-yil 18-iyul. “Yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida”.

jamiyatda psixologik madaniyatni oshirish, sog‘lom muhit yaratish va yoshlarning ijtimoiy faolligini rivojlantirishga qaratilgan.⁶ Bundan tashqari, O‘zbekistonda psixologik xizmat rivojida xalqaro hamkorlik ham muhim rol o‘ynamoqda. Xalqaro tashkilotlar – UNICEF, UNESCO, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti – bilan hamkorlikda o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar ishlab chiqildi, treninglar o‘tkazildi va innovatsion yondashuvlar tatbiq etildi. Shu jarayonda milliy qadriyatlar va xalqimizning tarbiyaviy an‘analari inobatga olinib, mahalliy sharoitga mos psixologik dasturlar ishlab chiqildi. Hozirda psixologik xizmat sohasida ilmiy-tadqiqot ishlari ham faollashib, zamonaviy diagnostika metodlari, shaxsiy rivojlanish dasturlari amaliyotga keng tatbiq etilmoqda⁷.

3. Psixologik xizmat predmeti

Psixologik xizmat predmeti — bu ta’lim muassasalarida, ishlab chiqarishda, sog‘liqni saqlash va boshqa ijtimoiy sohalarda insonning psixologik farovonligini ta’minlashga qaratilgan faoliyatning ilmiy va amaliy asoslarini o‘rganishdir. Predmet mazmuni psixologik yordam ko‘rsatish jarayonida qo‘llaniladigan diagnostik, korreksion, profilaktik va maslahat berish metodlarini qamrab oladi.

Amaliy jihatdan, psixologik xizmat predmeti insonning individual va guruhviy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, shaxslararo munosabatlarni yaxshilash hamda psixologik muammolarni oldini olishga qaratilgan. Bu faoliyat jarayonida psixolog insonning yosh, shaxsiy, madaniy va ijtimoiy xususiyatlarini hisobga oladi. Masalan, maktab psixologi o‘quvchining o‘qishga motivatsiyasini oshirish, stressni kamaytirish yoki sinfdoshlar bilan konstruktiv muloqot o‘rnatishda yordam beradi. Ishlab chiqarish sohasida esa psixolog xodimlarning ish unumdorligini oshirish, mehnat muhitidagi ziddiyatlarni kamaytirish va jamoaviy hamkorlikni mustahkamlash ustida ishlaydi.

Nazariy jihatdan, psixologik xizmat predmeti psixologiya fanining turli yo‘nalishlari — rivojlanish psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, pedagogik psixologiya va klinik psixologiya bilan bevosita aloqador. Bu sohalar psixologik xizmatning metodologik bazasini tashkil etadi va uning samaradorligini oshirish uchun zarur bo‘lgan ilmiy asoslarni ta’minlaydi. Shuningdek, zamonaviy talqinlarda psixologik xizmat predmeti faqat muammolarni bartaraf etish bilan cheklanmay, balki insonning ichki resurslarini aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan proaktiv yondashuvni ham o‘z ichiga oladi. Bu esa xizmatning samaradorligini oshirish, mijozlarning hayot sifatini yaxshilash va jamiyatda psixologik madaniyatni yuksaltirishga xizmat qiladi. Psixologik xizmat predmetini yanada kengroq talqin

6 Barotov Sh.R. Psixologik xizmat: Magistrlar uchun darslik. – Toshkent: Navro‘z nashriyoti, 2018.

7 Nishanova Z.T. Psixologik xizmat. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.

qilganda, u shaxs va jamiyat o'rtasidagi psixologik uyg'unlikni ta'minlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tizim sifatida namoyon bo'ladi. Bu tizimda psixolog insonning hissiy holati, bilish jarayonlari va xulq-atvoridagi o'zgarishlarni muntazam ravishda tahlil qilib, ularga mos strategiyalar ishlab chiqadi. Xalqaro tajribada, psixologik xizmat predmeti shuningdek, krizisli vaziyatlarda tezkor psixologik yordam ko'rsatish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash va professional burnout (ruhiy charchash)ning oldini olishni ham o'z ichiga oladi. Shu bois, predmetning mazmuni faqatgina an'anaviy ta'lim yoki ish joyi bilan cheklanmay, balki keng ijtimoiy makonni qamrab oladi⁸.

4. Psixologik xizmatning maqsadi, mazmuni va vazifalari

Psixologik xizmatning asosiy maqsadi — shaxsning psixologik salomatligini saqlash va rivojlantirish, uning ijtimoiy-psixologik muhitga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlashdir. Bu maqsad insonning ruhiy farovonligini mustahkamlash, hissiy barqarorlikni oshirish hamda shaxsning ijobiy psixologik resurslarini faollashtirish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik xizmat mazmuni keng ko'lamli faoliyat turlarini qamrab oladi. U shaxsiy maslahat berish, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, psixokorreksiya, trening va psixologik ta'lim kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Xizmat mazmuni shaxsning yosh xususiyatlari, ehtiyojlari, hayotiy tajribasi va mavjud muammolariga mos ravishda moslashtiriladi. Shu bois, maktabgacha ta'lim muassasasidan tortib oliy ta'lim va ish joylarigacha bo'lgan barcha bosqichlarda psixologik xizmatning o'ziga xos vazifalari mavjud.

Psixologik xizmat vazifalari quyidagilardan iborat:

- Shaxsning ruhiy holatini baholash va monitoring qilish;
- Muammoli vaziyatlarni aniqlash hamda ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish;
- Insonning ichki resurslarini faollashtirish orqali rivojlanishiga yordam berish;
- Ota-ona, o'qituvchi, rahbar va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda psixologik-pedagogik ishlarni olib borish;
- Ijtimoiy-psixologik muhitni sog'lomlashtirish.

Xorijiy tajribalarda, masalan, AQSh va Yevropa mamlakatlarida psixologik xizmat vazifalariga stressni boshqarish, ish joyida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash hamda konfliktlarni hal etish bo'yicha treninglar ham kiradi. O'zbekistonda esa, ta'lim tizimidagi psixologik xizmat vazifalari davlat ta'lim standartlari, me'yoriy hujjatlar va psixologiya fanining zamonaviy yutuqlariga

⁸ Barotov Sh.R. Psixologik xizmat: Magistrlar uchun darslik. – T.: “Navro‘z” nashriyoti, 2018. – 344 b.

tayanadi⁹. Shuningdek, psixologik xizmatning vazifalari ichida profilaktik ishlar alohida ahamiyatga ega. Chunki bu faoliyat nafaqat mavjud muammolarni hal qilish, balki kelgusida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik qiyinchiliklarning oldini olishga qaratilgan bo‘ladi. Natijada, psixologik xizmat shaxsning nafaqat hozirgi, balki istiqboldagi rivojlanish imkoniyatlarini ham kengaytiradi. Psixologik xizmatning maqsadi faqat muammolarni bartaraf etish bilan cheklanmaydi. U, shuningdek, insonning ijobiy sifatlarini rivojlantirish, o‘z imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish va hayot sifatini oshirishga qaratilgan. Masalan, iqtidorli o‘quvchilar bilan ishlash, rahbarlik qobiliyatini rivojlantirish yoki jamoada sog‘lom muloqot muhitini yaratish ham xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Mazmun jihatidan, psixologik xizmat shaxsning butun hayot davrini qamrab oladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosiy vazifa — ijtimoiy moslashuvni ta‘minlash bo‘lsa, o‘smirlik davrida — identifikatsiya, mustaqillik va ta‘lim motivatsiyasini shakllantirishga e‘tibor qaratiladi. Ish faoliyatidagi insonlar uchun esa — professional moslashuv, stressga chidamlilik va ish samaradorligini oshirish ustuvor ahamiyatga ega bo‘ladi¹⁰. Vazifalar doirasida, psixologik xizmat shuningdek, krizisli vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatish, oila ichidagi nizolarni hal etish, professional charchashning oldini olish hamda jamiyatda psixologik madaniyatni oshirish bo‘yicha targ‘ibot ishlarini ham amalga oshiradi. Shu tariqa, psixologik xizmatning maqsadi va vazifalari kompleks, uzviy va doimiy rivojlanishga yo‘naltirilgan tizim sifatida shakllanadi.

5. Psixologik xizmat yo‘nalishlari va bo‘g‘inlari

Psixologik xizmat yo‘nalishlari zamonaviy jamiyatning ijtimoiy, ta‘limiy va ishlab chiqarish ehtiyojlaridan kelib chiqib belgilanadi. Ular orasida eng muhimlari quyidagilar:

- 1. Ta‘lim tizimidagi psixologik xizmat** — maktabgacha ta‘lim muassasalaridan tortib oliy ta‘limgacha bo‘lgan barcha bosqichlarda o‘quvchi yoki talabalar bilan ishlashni o‘z ichiga oladi. Bu yo‘nalishda asosan ta‘lim motivatsiyasini oshirish, shaxslararo munosabatlarni yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni ta‘minlash ustuvor hisoblanadi.
- 2. Sog‘liqni saqlash tizimidagi psixologik xizmat** — bemorlarning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash, kasallikni qabul qilish jarayonida yordam ko‘rsatish, rehabilitatsiya bosqichida psixologik tayanch berish bilan bog‘liq.

⁹ Nishanova, Z.T., Alimbayeva, Sh.T., & Sulaymanov, M.V. Psixologik xizmat. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2020. – B. 85–99

¹⁰ Barotov Sh.R. Psixologik xizmat: Magistrlar uchun darslik. – Toshkent: Navro‘z nashriyoti, 2018.

3. **Ishlab chiqarish va korporativ sohadagi psixologik xizmat** — xodimlarning motivatsiyasi, ish unumdorligi, jamoaviy hamkorlik va stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan.

4. **Ijtimoiy xizmat tizimidagi psixologik yordam** — kam ta'minlangan oilalar, yetim bolalar, nogironligi bo'lgan shaxslar va ijtimoiy xavf guruhidagi insonlar bilan ishlashni qamrab oladi¹¹. Psixologik xizmatning **bo'g'inlari** esa xizmat ko'rsatish darajasiga qarab shakllanadi. Masalan, **birlamchi bo'g'in** — muassasa yoki tashkilot doirasida, ya'ni maktab psixologi, korporativ psixolog kabi mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi. **Ikkinchi bo'g'in** — tuman yoki shahar darajasida ixtisoslashtirilgan markazlar tomonidan bajariladi. **Uchinchi bo'g'in** esa respublika miqyosidagi ilmiy-tadqiqot institutlari, klinik markazlar va maslahat xizmatlarini o'z ichiga oladi.

Bugungi kunda xalqaro amaliyotda onlayn psixologik xizmatlar, masofaviy konsultatsiyalar va mobil ilovalar orqali psixologik yordam ko'rsatish ham keng tarqalmoqda. Bu esa xizmat yo'nalishlari va bo'g'inlarining moslashuvchan va innovatsion bo'lishini taqozo etadi. Qo'shimcha ravishda, psixologik xizmat yo'nalishlari va bo'g'inlari o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, bir-birini to'ldiradi. Masalan, maktab psixologi tomonidan aniqlangan muammo zarur hollarda tuman miqyosidagi ixtisoslashgan markazga yo'naltiriladi. Shu tarzda, birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi bo'g'inlar o'rtasida muvofiqlashtirilgan hamkorlik tizimi yaratiladi. Bundan tashqari, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda psixologik xizmat yo'nalishlariga **psixoprofilaktika** va **psixota'lim** ham alohida kiritilmoqda. Psixoprofilaktika — bu muammoning yuzaga kelishidan oldin uni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmui bo'lsa, psixota'lim shaxsning psixologik savodxonligini oshirishga xizmat qiladi. Masalan, AQSh va Yevropa mamlakatlarida maktablarda “psixologik sog'lomlashtirish haftaliklari” o'tkazilishi ushbu yo'nalishning amaliy ko'rinishidir¹². Innovatsion texnologiyalar, jumladan, **virtual reallik** asosida stressni boshqarish dasturlari, **sun'iy intellekt** yordamida moslashtirilgan maslahat xizmatlari ham psixologik xizmat yo'nalishlari tarkibiga kirib bormoqda.

6. Psixologik xizmat metodlari

Psixologik xizmat metodlari — bu insonning psixologik holatini o'rganish, tushunish va unga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun ishlab chiqilgan ilmiy asoslangan

¹¹ Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymanov M.V. Psixologik xizmat: Darslik. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2018. – 232 b.

¹² Smith, J. (2021). School Psychology Practice. *Journal of School Psychology*, 59(2), 112–120.

yondashuvlar majmuidir. Ular odatda besh yoʻnalishda tasniflanadi: diagnostik, korreksion, rivojlantiruvchi, maslahat va profilaktik. Har bir metodning tanlanishi mijozning yoshi, ehtiyoji, shaxsiy xususiyatlari hamda muammo xarakteriga qarab belgilanadi¹³.

Diagnostik metodlar — bu shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlashga moʻljallangan vositalar. Ularga turli psixologik testlar, soʻrovnomalar, kuzatuv va suhbatlar kiradi. Masalan, maktab muhitida oʻquvchilarning diqqat darajasini baholash uchun “Bells Test”dan foydalanish mumkin.

Korreksion metodlar esa aniqlangan muammolarni bartaraf etish yoki yumshatishga qaratilgan boʻlib, oʻyin terapiyasi, artterapiya, biblioterapiya va psixodrama kabi shakllarni oʻz ichiga oladi. Bu usullar bolalar bilan ishlashda ayniqsa samarali hisoblanadi¹⁴.

Rivojlantiruvchi metodlar shaxsning intellektual salohiyatini, emotsional barqarorligini va muloqot koʻnikmalarini oshirishga xizmat qiladi. Masalan, ijodiy fikrlash mashqlari yoki ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish treninglari samarali boʻlishi mumkin¹⁵.

Maslahat metodlari — mijoz bilan bevosita muloqotga asoslangan usullar boʻlib, suhbat, faol tinglash va kognitiv-xulqiy texnikalarni qamrab oladi. Zamonaviy sharoitda maslahatchilar koʻpincha onlayn platformalar orqali ishlamoqda.

Profilaktik metodlar esa stressni kamaytirish, salbiy xulq-atvorni oldini olish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishga qaratilgan. Masalan, Yevropada keng tarqalgan “Mindfulness” mashgʻulotlari diqqatni jamlash va hissiy muvozanatni tiklashda yaxshi natija bermoqda.

Shuningdek, psixologik xizmat metodlarini tanlash jarayonida mutaxassis nafaqat ilmiy mezonlarni, balki madaniy kontekst, mijozning psixologik tayyorgarlik darajasi va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash omillarini ham inobatga olishi lozim. Har bir metodning samaradorligi uni tizimli, izchil va moslashtirilgan tarzda qoʻllashga bogʻliq. Shu bois, zamonaviy psixologlar koʻpincha turli metodlarni kombinatsiyalab, individual yondashuv strategiyalarini ishlab chiqadilar.

Mavzu boʻyicha savollar:

1. Xorijda psixologik xizmat tizimi qaysi davr va mamlakatlarda shakllangan?

¹³ Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymonov M.V. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2018. – B. 112.

¹⁴ Brown P. *Therapeutic Approaches in School Psychology*. – New York: Routledge, 2021. – 256 p.

¹⁵ Karimova M. *Psixologik trening asoslari*. – Toshkent: Oʻzbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2018. – 220 b.

2. O'zbekistonda psixologik xizmat qachon va qanday huquqiy asosda yo'lga qo'yilgan?
3. Psixologik xizmat predmeti nimani o'z ichiga oladi?
4. Psixologik xizmat metodlariga misol keltiring.
5. Psixologik xizmatning jamiyat va ta'lim tizimidagi ahamiyati nimada namoyon bo'ladi?

2-MAVZU. TA'LIM SOHASIDAGI PSIXOLOGNING BURCHI VA MAJBURIYATLARI; ISHNING AXLOQIY TAMOYILLARI

REJA:

1. Ta'lim sohasida psixolog faoliyatining huquqiy asoslari
2. Amaliyotchi psixologning axloqiy kasbiy faoliyati
3. Amaliy psixologning axloqiy kasbiy faoliyati
4. Psixologning ijtimoiy roli, kasbiy pozitsiyasi va statusi
5. Amaliy psixolog shaxsiga qo'yiladigan talablar
6. Psixologning amaliy psixologik xizmat vakili sifatidagi kasbiy shakllanishi asosida yotuvchi asosiy tamoyillar

Tayanch so'zlar: axloqiy tamoyillar, kasbiy etika, psixologik yordam, amaliyotchi psixolog, ijtimoiy rol, kasbiy pozitsiya, professional status, kompetensiya, kasbiy malaka, mas'uliyat, psixologik me'yorlar.

1. Ta'lim sohasida psixolog faoliyatining huquqiy asoslari

Ta'lim tizimida psixolog faoliyatining samarali va qonuniy amalga oshirilishi uning huquqiy asoslarini aniq belgilab olishni talab etadi. Bu asoslar psixologning vazifalari, majburiyatlari, huquqlari va javobgarligini tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlar majmuasidan iborat. O'zbekiston Respublikasida ta'lim sohasidagi psixologlar faoliyati, avvalo, "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida"gi Qonun hamda Mehnat kodeksi kabi asosiy huquqiy hujjatlar bilan tartibga solinadi. Shu bilan birga, psixologik xizmat faoliyatini tashkil etishga doir maxsus nizomlar va buyruqlar ham mavjud bo'lib, ular psixologning aniq vazifalari va ish yo'nalishlarini belgilaydi.

Huquqiy asoslar nafaqat psixologning huquq va majburiyatlarini aniqlaydi, balki uning kasbiy etikaga mos ravishda ish yuritishini ham ta'minlaydi. Masalan, psixolog ta'lim muassasasida ishlayotganida shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish, maxfiylikni ta'minlash, diskriminatsiyadan himoya qilish kabi talablarni bajarishi shart. Bu, o'z navbatida, o'quvchi, ota-ona va pedagoglar o'rtasida ishonchli muloqot muhitini yaratadi.

Xorij tajribasida ham huquqiy asoslar keng qamrovli bo'lib, AQSh va Yevropa mamlakatlarida psixologlar faoliyati litsenziyalash tizimi orqali nazorat qilinadi. Bu tizim mutaxassisning malakasini muntazam yangilab borishini ta'minlaydi. Ta'lim muassasalarida esa psixologlar o'z faoliyatini maktab yoki universitetning ichki qoidalari hamda milliy qonunchilik talablari asosida olib boradi. Shu bois, huquqiy asoslarni puxta bilish psixologning kasbiy faoliyatida

muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi¹⁶. Bundan tashqari, huquqiy asoslar psixolog faoliyatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nizolarni hal etishda ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, ota-onalar yoki o'quvchilar bilan kelishmovchiliklar yuzaga kelganda, psixolog o'z faoliyatini qonuniy normalar bilan asoslay olishi lozim. Bu, bir tomondan, mutaxassisning kasbiy obro'sini saqlab qoladi, ikkinchi tomondan esa uning ishini himoya qiladi. Shuningdek, xalqaro konvensiyalar, xususan, BMTning "Bola huquqlari to'g'risida"gi Konvensiyasi ham ta'limdagi psixologik xizmatning huquqiy poydevorini mustahkamlaydi. Mazkur hujjatlar psixologning o'quvchi shaxsiy huquqlarini hurmat qilish, ularga individual yondashish va o'zini rivojlantirishga teng imkoniyat yaratish majburiyatini belgilaydi. Shu tarzda, huquqiy bilimlar nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham psixolog ishini samarali qiladi.

2. Amaliyotchi psixologning axloqiy kasbiy faoliyati

Amaliyotchi psixologning kasbiy faoliyatida axloqiy tamoyillar uning ish sifati va jamiyatdagi obro'sini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir. Axloqiy me'yorlar, avvalo, inson sha'ni, qadr-qimmati va huquqlarini hurmat qilishga asoslanadi. Psixolog mijoz bilan muloqotda halollik, samimiyat va neytrallikni saqlashi shart. U shaxsiy qarashlarini, diniy yoki siyosiy e'tiqodlarini ish jarayoniga aralastirmasligi, mijozga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan har qanday xatti-harakatdan tiyilishi kerak. Kasbiy axloq kodeksida maxfiylik tamoyili alohida o'rin tutadi. Mijozning shaxsiy ma'lumotlari, suhbat mazmuni yoki diagnostika natijalari uchinchi shaxslarga oshkor qilinmaydi. Faqat qonunda belgilangan istisnolar — masalan, bola xavf ostida bo'lsa yoki sud qarori mavjud bo'lsa — ma'lumotni oshkor qilishga ruxsat etiladi. Bu esa psixolog va mijoz o'rtasida ishonchli, xavfsiz muloqot muhitini yaratadi.

Bundan tashqari, amaliyotchi psixolog o'z malakasini doimiy oshirib borishi, zamonaviy ilmiy yondashuvlarni o'rganishi va yangi metodlarni kasbiy faoliyatga tadbiq etishi lozim. Shu bilan birga, u hamkasblar bilan o'zaro hurmat va hamkorlik tamoyillariga amal qilishi, mijoz manfaatini har qanday shaxsiy yoki tijorat manfaatlaridan ustun qo'yishi kerak. Axloqiy kasbiy faoliyat shuningdek, madaniy va ijtimoiy xilma-xillikni hisobga olishni ham o'z ichiga oladi. Psixolog turli millat, til va ijtimoiy qatlam vakillari bilan ishlashda tolerantlik va moslashuvchanlik ko'rsatishi zarur. Bu, nafaqat mijozning o'zini hurmat qilishiga, balki psixologik yordamning samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi¹⁷. Qo'shimcha ravishda, amaliyotchi psixolog o'z ishida professional masofa tushunchasiga qat'iy amal

¹⁶ Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymonov M.V. Psixologik xizmat. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2018. – 256 b.

¹⁷ Barotov Sh.R. Psixologik xizmat: Magistrlar uchun darslik. – Toshkent: Navro'z nashriyoti, 2018.

qilishi kerak. Bu mijoz bilan yaqin shaxsiy munosabatlarga kirishmaslik, u bilan faqat professional doirada muloqot qilishni anglatadi. Professional masofa mijozning psixologdan mustaqil bo'lishiga, yordam jarayonida ob'ektivlikni saqlashga yordam beradi.

Shuningdek, psixolog o'zining hissiy holatini ham nazorat qilishi, "yonib ketish" sindromining oldini olish uchun muntazam ravishda superviziya va psixologik relaksatsiya usullaridan foydalanishi tavsiya etiladi. Bu uning nafaqat kasbiy samaradorligini, balki shaxsiy ruhiy salomatligini ham ta'minlaydi.

3. Amaliy psixologning axloqiy kasbiy faoliyati

Amaliy psixologning axloqiy kasbiy faoliyati — bu uning ish jarayonida inson sha'ni, qadr-qimmatini va huquqlariga hurmat bilan yondashgan holda, professional bilim va ko'nikmalarni mas'uliyat bilan qo'llash jarayonidir. Bu jarayon psixologik yordamning sifatini, mijozning ishonchini va psixolog kasbining ijtimoiy obro'sini belgilovchi asosiy omillardandir. Axloqiy faoliyatning markazida **mijoz manfaatlarini birinchi o'ringa qo'yish** tamoyili turadi. Psixolog hech qachon shaxsiy manfaatlarini mijoz ehtiyojlaridan ustun qo'ymasligi kerak. Bu, masalan, tijoriy maqsadlarda mijoz ma'lumotlaridan foydalanmaslik, unga zarar yetkazadigan harakatlardan tiyilish kabi mezonlarda namoyon bo'ladi.

Shuningdek, psixolog o'z faoliyatida **maxfiylik va ishonchlilik** prinsiplariga qat'iy amal qiladi. Mijoz bilan suhbat davomida olingan har qanday ma'lumot faqat uning roziligi bilan yoki qonun talab qilgan holatlarda uchinchi shaxslarga oshkor qilinadi. Bu tamoyil psixolog-mijoz o'rtasidagi ishonchli aloqaning negizi hisoblanadi.

Amaliy psixolog o'z ishida **kasbiy kompetentlikni** doimiy ravishda oshirib borishi shart. Bu malaka oshirish kurslarida qatnashish, ilmiy adabiyotlar o'qish, amaliy treninglarda ishtirok etish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Chunki psixologiya sohasi doimiy rivojlanishda bo'lib, yangi yondashuv va metodlar tez-tez paydo bo'ladi. Bundan tashqari, psixologning axloqiy faoliyati **mijozning shaxsiy tanlov erkinligini hurmat qilish** bilan ham belgilanadi. U hech qachon mijoz qarorlarini majburan o'zgartirishga urinmasligi, balki uning ongli ravishda qaror qabul qilishiga yordam berishi kerak. Oxir-oqibat, amaliy psixologning axloqiy kasbiy faoliyati uning insonparvarlik, adolat va halollik kabi umuminsoniy qadriyatlarga sodiqligida yaqqol namoyon bo'ladi. Bu qadriyatlar psixolog ishini nafaqat professional, balki axloqiy jihatdan ham mukammal qiladi¹⁸.

Bundan tashqari, amaliy psixolog **madaniyatlararo sezgirlikni** rivojlantirishi zarur. Turli madaniyat, din va ijtimoiy qatlam vakillari bilan ishlaganda ularning

¹⁸ Nishanova Z.T. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2018. – 256 b.

qadriyatlarini va urf-odatlarini hisobga olish — professional etikaning ajralmas qismi. Psixologning ochiq fikrliligi va empatiyasi mijoz bilan chuqur va samimiy aloqa o'rnatish imkonini beradi. Shu orqali psixolog nafaqat yordam ko'rsatadi, balki mijozning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashga ham xizmat qiladi.

4. Psixologning ijtimoiy roli, kasbiy pozitsiyasi va statusi

Psixologning ijtimoiy roli, kasbiy pozitsiyasi va statusi ta'lim tizimida va kengroq jamiyatda alohida ahamiyatga ega. Psixolog — bu faqat maslahat beruvchi mutaxassis emas, balki ijtimoiy muhitdagi barqarorlik, ruhiy salomatlik va shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi faol ishtirokchi hamdir. U ijtimoiy rolini bajarishda nafaqat individual mijozlar bilan ishlaydi, balki ta'lim muassasasi jamoasining umumiy psixologik iqlimini saqlash va rivojlantirishga ham hissa qo'shadi. Kasbiy pozitsiya psixologning o'z ishiga, mijozga va jamiyatga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Masalan, neytral pozitsiyani saqlash, shaxsiy fikr va e'tiqodlarni professional qarorlar ustiga qo'ymaslik muhim. Bu, o'z navbatida, psixologning ob'ektiv va adolatli ishlashini ta'minlaydi. Psixologning statusi esa uning ta'lim darajasi, malaka oshirish darajasi va jamiyatda tan olingan professional maqomi bilan belgilanadi.

Psixolog o'z kasbiy statusini oshirish uchun muntazam ravishda malaka oshirish kurslarida qatnashishi, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bilan tanishib borishi va yangi metodikalarni o'z ishiga joriy etishi lozim. Shu tariqa u nafaqat bilimlarini yangilab boradi, balki o'zining ijtimoiy rolini ham mustahkamlaydi. Bundan tashqari, psixologning ijtimoiy roli va statusi uning shaxsiy fazilatlari bilan chambarchas bog'liq. Masalan, empatiya, muloqotchanlik, halollik va javobgarlik darajasi uning obro'sini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir. Ta'lim sohasidagi psixologlar ko'pincha o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasida vositachi sifatida ishlaydi. Shu sababli ular ko'prik vazifasini bajarib, turli tomonlar o'rtasida sog'lom muloqot va hamkorlikni ta'minlaydi.

Natijada, psixologning ijtimoiy roli va statusi nafaqat u bajarayotgan amaliy ishlar bilan, balki jamiyatda ruhiy madaniyatni shakllantirishdagi hissasi bilan ham o'lchanadi. Bu esa uni ta'lim tizimining ajralmas va zarur bo'g'iniga aylantiradi.

1. Psixologning ijtimoiy roli — bu uning jamiyatdagi ruhiy salomatlikni mustahkamlash va insonlar o'rtasida sog'lom munosabatlarni shakllantirishdagi faoliyatidir. Ta'lim muassasalarida psixologlar o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasida vositachi bo'lib, psixologik madaniyatni oshirishga hissa qo'shadi. Ularning asosiy roli shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlashdan iborat.

2. Kasbiy pozitsiya — psixologning o'z faoliyatiga, mijozga va jamiyatga bo'lgan professional munosabatidir. Bu neytrallikni saqlash, adolatli qaror qabul

qilish va shaxsiy qarashlarni ishga aralashtirmaslikni talab etadi. Psixologlar shuningdek, muammolarga tizimli yondashadi va ularni faqat simptomlar emas, balki sabablar darajasida hal qilishga intiladi.

3. Kasbiy status. Psixologning statusi uning ta'lim darajasi, malakasi va jamiyatdagi professional maqomi bilan belgilanadi. Yuksak statusga ega psixologlar muntazam malaka oshiradi, ilmiy yangiliklardan xabardor bo'ladi va zamonaviy metodlarni qo'llaydi. Status nafaqat rasmiy lavozim bilan, balki mijozlar orasidagi ishonch darajasi bilan ham o'lchanadi.

4. Shaxsiy fazilatlarning roldagi ahamiyati. Empatiya, tinglash qobiliyati, halollik va muloqotchanlik psixologning obro'sini oshiruvchi omillardandir. Ular ko'prik vazifasini bajarib, qarama-qarshiliklarni kamaytiradi, hamkorlikni kuchaytiradi.

Psixologning ijtimoiy roli, kasbiy pozitsiyasi va statusi uning nafaqat amaliy ishlarida, balki jamiyatda ruhiy madaniyatni rivojlantirishdagi hissasida namoyon bo'ladi. Shu sababli u ta'lim tizimining muhim bo'g'inidir¹⁹.

5. Amaliy psixolog shaxsiga qo'yiladigan talablar

Amaliy psixolog shaxsiga qo'yiladigan talablar uning kasbiy samaradorligini, mijoz bilan ishlash sifati va xizmatlarning ishonchliligini belgilaydi. Eng avvalo, psixolog **yuqori darajadagi axloqiy tamoyillarga** sodiq bo'lishi zarur. Bu — maxfiylikni ta'minlash, mijoz manfaatini ustuvor qo'yish, zarar yetkazmaslik, neytral pozitsiyani saqlash kabi prinsiplardan iborat.

Ikkinchi muhim talab — **kasbiy kompetensiya**. Psixolog zamonaviy ilmiy yondashuvlar, psixodiagnostika, psixokorreksiya, maslahat berish metodlarini puxta bilishi va ularni amaliyotda qo'llash ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak. Shu bilan birga, yangi ilmiy tadqiqotlarni o'rganish, malaka oshirish kurslarida qatnashish va o'z ustida doimiy ishlash kasbiy yuksalishning ajralmas qismi hisoblanadi.

Uchinchi talab — **shaxsiy sifatlar**. Bular: empatiya, sabr, o'zini tuta bilish, muloqot madaniyati, faol tinglash qobiliyati va konfliktlarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalari. Psixologning o'z hissiy barqarorligi ham juda muhim — u stressli vaziyatlarda ham xotirjam bo'lishi va mijozga ishonch beruvchi muhit yaratishi zarur.

Shuningdek, amaliy psixolog **madaniyatlararo sezgirlik** va ijtimoiy moslashuvchanlikka ega bo'lishi lozim. U turli ijtimoiy guruhlar, yosh toifalari, millatlar va madaniy qatlam vakillari bilan samarali muloqot qila olishi kerak. Bunda mijozning qadriyatlarini hurmat qilish va uning ijtimoiy-madaniy kontekstini hisobga olish muhim.

¹⁹ Nishanova Z.T. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – B. 112.

Psixolog shaxsiga qo'yiladigan talablar qatorida **shaxsiy rivojlanishga tayyorlik** ham turadi. Chunki o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan psixolog boshqalarga ham samarali yordam bera oladi. U doimiy ravishda o'z faoliyatini tahlil qiladi, tajribalardan saboq oladi va professional etika bo'yicha o'zini takomillashtiradi.²⁰

Bundan tashqari, amaliy psixolog **o'z sog'lig'iga e'tibor berishi** va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turishi kerak. Uzoq muddatli ruhiy zo'riqish va professional kuyish (burnout) holatlarining oldini olish uchun muntazam dam olish, sport bilan shug'ullanish va o'zini tiklash strategiyalarini qo'llash zarur. Psixolog o'z hayotidagi muvozanatni saqlagan holda, mijozlar bilan ishlashda samarali bo'la oladi. Bu jihatlar, ayniqsa, ta'lim sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun dolzarb, chunki ular bolalar, ota-onalar va pedagoglar bilan murakkab psixologik vaziyatlarda ishlashlariga to'g'ri keladi.

6. Psixologning amaliy psixologik xizmat vakili sifatidagi kasbiy shakllanishi asosida yotuvchi asosiy tamoyillar

Psixologning kasbiy shakllanishi nafaqat oliy ta'lim davrida, balki butun mehnat faoliyati davomida davom etadigan jarayondir. Ushbu jarayonning asosida bir qator muhim tamoyillar yotadi. Birinchidan, **uzluksiz ta'lim tamoyili** – psixolog o'z bilim va ko'nikmalarini doimiy ravishda yangilab borishi lozim. Psixologiya fanining yangi yo'nalishlari, innovatsion diagnostika va korreksiya usullari, zamonaviy texnologiyalarni o'zlashtirish mutaxassisning raqobatbardoshligini ta'minlaydi.

Ikkinchidan, **integrativ yondashuv tamoyili** – psixolog o'z faoliyatida turli nazariy maktablar va metodlardan foydalanib, ularni bir-biriga uyg'unlashtirishi zarur. Bu yondashuv har bir mijozga individual tarzda yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Uchinchidan, **axloqiy-professional tamoyil** – kasbiy odob-axloq kodeksiga rioya qilish, mijozning shaxsiy ma'lumotlarini sir saqlash va uning huquqlarini hurmat qilish muhim hisoblanadi.

To'rtinchidan, **o'z-o'zini rivojlantirish tamoyili** – psixolog shaxs sifatida ham, mutaxassis sifatida ham o'zini doimiy ravishda tahlil qiladi va takomillashtiradi. Bu jarayonda superviziya, interviziya va mentorlik kabi kasbiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlaridan foydalanish samarali natija beradi.

Beshinchidan, **ijtimoiy mas'uliyat tamoyili** – psixolog ta'lim muassasasida nafaqat alohida shaxslar, balki butun jamoa farovonligi uchun ham mas'uldir. U

²⁰ Qodirova M. *Psixologik xizmat asoslari: o'quv-uslubiy qo'llanma*. – Toshkent, 2018.

pedagoglar, ota-onalar va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda ishlaydi, profilaktik tadbirlar o‘tkazadi.

Shuningdek, zamonaviy psixologning kasbiy shakllanishida **moslashuvchanlik tamoyili** ham katta ahamiyatga ega. Ta’lim tizimida tez-tez yuz beradigan islohotlar, yangi o‘quv dasturlari va metodik yondashuvlar psixologdan tez moslashishni va innovatsion echimlar topishni talab qiladi. Psixologning kasbiy shakllanishi jarayonida o‘z ustida ishlash madaniyati ham muhim o‘rin tutadi. Bunga o‘z faoliyatini tahlil qilish, natijalarni baholash va xatolardan xulosa chiqarish kiradi. Shuningdek, ilmiy izlanishlarga qo‘shilish va amaliyotda innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish kasbiy o‘rishni tezlashtiradi. Tajriba almashish maqsadida mahalliy va xalqaro konferensiyalar, seminarlar hamda treninglarda qatnashish psixologning bilim doirasini kengaytiradi va kasbiy tarmog‘ini rivojlantiradi.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. Ta’lim sohasida psixolog faoliyatining asosiy huquqiy hujjatlarini sanab bering.
2. Amaliy psixolog ishida maxfiylik tamoyilining ahamiyati nimada?
3. Psixologning ta’lim tizimidagi ijtimoiy roli nimani anglatadi?
4. Amaliy psixolog shaxsiga qo‘yiladigan uchta asosiy talabni aytib bering.
5. Ta’lim muassasasida psixologning kasbiy etikasi buzilganda qanday oqibatlar yuzaga kelishi mumkin?

3-MAVZU. PSIXOLOGIK XIZMAT HAQIDA NIZOM

REJA:

1. Psixologik xizmat haqida nizom psixolog faoliyatining asosiy hujjati sifatida
2. Rossiyadagi psixologik xizmat haqida nizom
3. O‘zbekistonda psixologik xizmat haqida nizomning qabul qilinishi
4. Nizomning asosiy bo‘limlari
5. Nizomga kiritilgan o‘zgartirishlar

Tayanch so‘zlar: Nizom, me‘yoriy-huquqiy hujjat, umumiy qoidalar, huquqiy asos, psixologik xizmat tuzilmasi, psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, konsultatsiya, huquq va majburiyatlar, yakuniy qoidalar, monitoring, malaka oshirish.

1. Psixologik xizmat haqida nizom psixolog faoliyatining asosiy hujjati sifatida

Psixologik xizmat haqida Nizom — ta’lim muassasalarida va boshqa ijtimoiy sohalarda psixolog faoliyatini tartibga soluvchi asosiy normativ-huquqiy hujjatdir. U psixologning kasbiy vazifalari, huquqlari, javobgarligi hamda ish yuritish tartibini belgilab beradi. Nizom psixologik xizmat faoliyatining asosiy tamoyillarini, xizmat ko‘rsatish doirasini va metodik yondashuvlarni huquqiy jihatdan mustahkamlaydi. Mazkur hujjatning ahamiyati shundaki, u psixolog faoliyatini umumiy me‘yorlarga moslashtirib, ijtimoiy ehtiyoj va davlat siyosatiga muvofiq tarzda yo‘naltiradi. Nizom bo‘lmasa, psixologik xizmatning vazifalari, mas‘uliyati va samaradorligi yuzasidan yagona mezon bo‘lmaydi. Bu esa xizmat sifatida beqarorlikka olib kelishi mumkin.

Nizomning yana bir muhim jihati — u psixologning huquqlarini himoya qiladi. Masalan, psixolog o‘z ish faoliyatida mustaqil metod tanlash huquqiga ega, biroq u tanlagan usullar ilmiy asoslangan va bolalar hamda kattalar salomatligiga zarar keltirmaydigan bo‘lishi shart. Shuningdek, Nizom psixologning maxfiylik majburiyatini aniq belgilab beradi, bu esa mijoz ishonchini ta’minlaydi.

Zamonaviy tajribada Nizom faqat rasmiy hujjat bo‘lib qolmay, balki psixologning amaliy faoliyatini rejalashtirish, sifatni nazorat qilish va professional rivojlanish yo‘nalishlarini belgilashda ham asosiy manba sifatida xizmat qiladi. Shu jihatdan u nafaqat davlat organlari, balki ilmiy-tadqiqot muassasalari va psixologlar jamiyatlari uchun ham muhimdir. Shu bois, psixologik xizmat Nizomi har bir amaliyotchi psixolog tomonidan chuqur o‘rganilishi va amaliyotda qo‘llanilishi lozim bo‘lgan asosiy kasbiy yo‘riqnoma hisoblanadi²¹.

²¹ Nishanova, Z.T. (2020). Psixologik xizmat. Toshkent: Iqtisod-Moliya.

O‘zbekiston ta’lim tizimida psixologik xizmat faoliyatini huquqiy asosda tartibga solish ishlari 1990-yillardan boshlab boshlangan. 1997-yilda qabul qilingan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” psixologik xizmatning huquqiy negizini yaratdi. Shundan so‘ng 2000-yillarning boshlarida ta’lim muassasalarida psixolog lavozimlarini joriy etish va ularning faoliyatini me‘yorlashtirishga doir dastlabki nizom loyihalari ishlab chiqildi. 2013-yilda O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi tomonidan “Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat to‘g‘risida Nizom” tasdiqlandi. Ushbu Nizom psixologlarning vazifalari, ularning faoliyatini baholash mezonlari, metodik ta‘minoti va hamkorlik mexanizmlarini belgilab berdi. Bu hujjat ta’lim tizimida psixologlarning ijtimoiy ahamiyatini oshirish va ularning huquqiy himoyasini kuchaytirish yo‘lida muhim qadam bo‘ldi.

So‘nggi yillarda, xususan 2020-yilda, Nizomga qator o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritildi. Bu o‘zgarishlar zamonaviy psixologiya yutuqlarini amaliyotga joriy etish, psixologlar malakasini oshirish, shuningdek, pandemiya sharoitida masofaviy psixologik xizmat ko‘rsatish tartiblarini huquqiy jihatdan mustahkamlashga qaratildi. Bugungi kunda Nizom zamonaviy psixologik xizmat faoliyatining asosiy tayanch hujjati bo‘lib, nafaqat ta’lim muassasalarida, balki sog‘liqni saqlash, ijtimoiy himoya, ichki ishlar va boshqa sohalarda ham amaliy qo‘llanmoqda.

2. Rossiyadagi psixologik xizmat haqida nizom

Rossiyada psixologik xizmat faoliyatining huquqiy asoslari 1980-yillarning oxirida shakllana boshladi. 1988-yilda sobiq SSSR Xalq ta’limi davlat qo‘mitasi “Maktabda psixologik xizmatni tashkil etish bo‘yicha yo‘riqnomani”ni tasdiqladi. Ushbu hujjat psixolog lavozimining maktablarda rasmiy joriy etilishi va ularning ish mazmuni, vazifalari hamda huquqlarini aniq belgilab berdi. 1990-yillarning boshida Rossiya Federatsiyasi mustaqil ravishda ta’lim tizimini isloh qilishga kirishdi. 1993-yilda “Ta’lim to‘g‘risida”gi Federal qonun qabul qilindi va unda psixologik xizmat faoliyati alohida yo‘nalish sifatida qayd etildi. Shu davrda “Psixologik xizmat to‘g‘risida Nizom”ning birinchi loyihasi ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq etildi. 2000-yilda Rossiya Federatsiyasi Ta’lim vazirligi tomonidan psixologik xizmat faoliyatining yangi me‘yoriy asoslari tasdiqlandi. Bu me‘yorlar psixologlarning kasbiy malakasini oshirish, ularni ilmiy-metodik ta‘minot bilan qo‘llab-quvvatlash va xizmat sifatini nazorat qilish bo‘yicha mexanizmlarni o‘z ichiga oldi.

So‘nggi yillarda, xususan 2017-yilda, Rossiyada psixologik xizmat Nizomiga zamonaviy talablar asosida o‘zgartirishlar kiritildi. Bu o‘zgarishlar bolalar huquqlarini himoya qilish, ijtimoiy moslashuvni yengillashtirish va krizis davrlarida tezkor psixologik yordam ko‘rsatishni kuchaytirishga qaratildi. Hozirgi kunda

Rossiya ta'lim tizimidagi psixologik xizmatning huquqiy bazasi Yevropa davlatlari standartlariga yaqinlashtirilgan bo'lib, u xalqaro tajriba asosida muntazam ravishda yangilanmoqda²².

Rossiyada psixologik xizmat haqidagi Nizomning amaliyotga joriy etilishi nafaqat maktab va oliy ta'lim muassasalarida, balki maktabgacha ta'lim, voyaga yetmaganlar bilan ishlash markazlari, rehabilitatsiya muassasalari hamda maxsus internatlarda ham keng yoyildi. Masalan, 2010-yilda Rossiya Federatsiyasi Ta'lim va fan vazirligi huzurida "Milliy psixologik xizmat markazi" tashkil etildi. Bu markaz Nizom talablarini hayotga tadbiq etish, metodik qo'llanmalar tayyorlash va hududiy psixologik xizmatlar faoliyatini muvofiqlashtirish bilan shug'ullandi. Shuningdek, Rossiya tajribasida Nizom asosida "Krizis markazlari" faoliyatining yo'lga qo'yilishi muhim o'rin tutadi. Ushbu markazlarda oilaviy zo'ravonlik, o'smirlik davridagi inqirozlar va o'quv jarayonidagi stress holatlariga qarshi tezkor psixologik yordam ko'rsatish tizimi ishlab chiqilgan. Bu faoliyat yirik shaharlardagi ta'lim muassasalari bilan integratsiyalashgan holda amalga oshiriladi.

Hozirgi kunda Rossiyada psixologik xizmat Nizomi "Ta'lim muassasalarida psixologik-pedagogik yordam ko'rsatish"ning yagona standartlarini belgilab, davlat va nodavlat sektor hamkorligini mustahkamlashda muhim rol o'ynamoqda.

3. O'zbekistonda psixologik xizmat haqida nizomning qabul qilinishi

O'zbekistonda psixologik xizmat tizimini tartibga soluvchi Nizom birinchi marta 1990-yillarning oxirida ishlab chiqila boshlagan bo'lib, 2001-yilda "Xalq ta'limi muassasalarida psixologik xizmat to'g'risida Nizom"ning dastlabki loyihasi tasdiqlandi. Ushbu hujjat ta'lim tizimidagi amaliy psixologlarning vazifalari, huquqlari, javobgarligi hamda ish yuritish tartibini belgilab berdi.

2017-yil 15-mayda O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan yangi tahrirdagi "Xalq ta'limi tizimida psixologik xizmat to'g'risida Nizom" tasdiqlandi. Mazkur hujjat psixologik xizmat faoliyatining zamonaviy talablarini o'zida aks ettirib, unda ta'lim muassasalarida o'quvchilarning individual rivojlanish xaritalarini yuritish, ota-onalar bilan tizimli ishlash, krizis holatlarida yordam ko'rsatish kabi qator yangiliklar kiritildi.

2020-yilda Nizom yana yangilanib, "Maktab psixologi" lavozimining malaka talablari, metodik ishlarni yuritish tartibi hamda mas'uliyat chegaralari aniq belgilandi. Yangi tahrirda, shuningdek, psixologlarning faoliyati monitoringi va attestatsiya tizimi kuchaytirildi. Bu esa xizmat samaradorligini oshirish va sifatini nazorat qilish imkonini berdi. O'zbekiston tajribasida Nizom amaliyotchi

²² Barotov, Sh.R. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019.

psixologning nafaqat ta'lim jarayonida, balki ijtimoiy moslashuv, reabilitatsiya, oilaviy muammolarni hal qilishdagi faol rolini ham belgilab beradi²³.

O'zbekistonda psixologik xizmat Nizomining qabul qilinishi jarayonida xalqaro tajribalar ham o'rganilgan. Jumladan, UNESCO va UNICEFning ta'limdagi psixologik yordam bo'yicha tavsiyalari asosida hujjatga profilaktik ishlar, erta aniqlash va individual yondashuv bo'yicha bandlar kiritilgan. Bu o'zgarishlar maktab va kollej psixologlariga o'quvchi va talabalar psixologik holatini baholash, stressni kamaytirish dasturlarini joriy etish hamda ota-onalarni psixoprofilaktika jarayoniga jalb qilish imkonini berdi. Shuningdek, Nizomda psixologik xizmat faoliyatini muvofiqlashtirish maqsadida hududiy metodik markazlar bilan hamkorlik alohida bo'lim sifatida kiritildi. Bu bo'lim psixologlar malakasini oshirish, metodik tavsiyalar ishlab chiqish va ilg'or ish tajribasini ommalashtirish vazifalarini belgilaydi. Natijada, Nizom nafaqat ta'lim muassasalari ichida, balki butun tizim bo'ylab psixologik xizmatning yagona standart asosida ishlashini ta'minlovchi asosiy me'yoriy hujjatga aylandi²⁴ [8].

4. Nizomning asosiy bo'limlari

Psixologik xizmat haqidagi Nizom odatda bir necha asosiy bo'limlardan iborat bo'lib, har biri xizmatning tashkiliy, huquqiy va metodik asoslarini belgilaydi. Birinchi bo'lim — **umumiy qoidalar** bo'lib, unda psixologik xizmatning maqsad va vazifalari, faoliyat doirasi, xizmatdan foydalanuvchi subyektlar hamda huquqiy asoslar aniq ko'rsatib o'tiladi. Bu qismda, shuningdek, xizmatning ta'lim tizimidagi o'rni va boshqa ijtimoiy institutlar bilan hamkorlik yo'nalishlari ham yoritiladi.

Ikkinchi bo'lim **tashkiliy tuzilma va boshqaruv**ga bag'ishlanadi. Bu yerda psixologik xizmatning respublika, hududiy va mahalliy bo'g'inlari aniq tavsiflanadi. Masalan, respublika darajasida metodik markazlar va ilmiy-tadqiqot institutlari, hududiy darajada viloyat va tuman xalq ta'limi bo'limlari qoshidagi bo'limlar, mahalliy darajada esa ta'lim muassasalaridagi psixolog lavozimlari faoliyat yuritadi.

Uchinchi bo'lim **faoliyatni tashkil etish tartibini** belgilaydi. Unda ish rejalarini ishlab chiqish, hisobot topshirish, monitoring o'tkazish, maxfiylikni ta'minlash va axloqiy me'yorlarga rioya qilish kabi masalalar kiritiladi. Psixolog yillik ish rejasini rahbariyat bilan kelishgan holda tasdiqlaydi hamda faoliyatida psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya va konsultatsiya yo'nalishlarini qamrab olishi shart.

To'rtinchi bo'lim **huquq va majburiyatlarga** bag'ishlanadi. Psixolog ish uchun zarur metodik vositalardan foydalanish, sharoit talab qilish huquqiga ega. Shu

²³ Nishanova, Z.T., Alimbayeva, Sh.T., Sulaymonov, M.V. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2020.

²⁴ Hamidov, A. (2021). *O'zbekistonda psixologik xizmatning huquqiy asoslari*. Toshkent.

bilan birga, u maxfiylikni saqlash, malakasini oshirish va xizmat sifatini ta'minlash majburiyatiga ega. Rahbariyat esa psixolog ishiga aralashmasligi, zarur sharoit yaratishi lozim.

So'nggi bo'lim — **yakuniy qoidalar** bo'lib, unda Nizomga o'zgartirishlar kiritish tartibi, kuchga kirish sanasi va boshqa huquqiy jihatlar yoritiladi. Ushbu bo'limlar psixologik xizmat ishini qonuniy, izchil va samarali tashkil etishga xizmat qiladi²⁵.

5. Nizomga kiritilgan o'zgartirishlar

Psixologik xizmat haqidagi Nizom vaqt o'tishi bilan ta'lim tizimida yuz berayotgan o'zgarishlar, ilmiy yondashuvlarning yangilanishi va amaliy talablarning oshishi sababli muntazam ravishda takomillashtirib boriladi. O'zgartirishlar, odatda, ta'lim jarayonida psixologik xizmatning samaradorligini oshirish, yangi metod va texnologiyalarni joriy etish hamda normativ-huquqiy talablarni yangilash maqsadida kiritiladi.

Masalan, so'nggi yillarda kiritilgan o'zgarishlar qatorida psixologik xizmat faoliyatida **raqamli diagnostika vositalari** va **onlayn konsultatsiya platformalaridan** foydalanish tartibi belgilandi. Bu esa psixologlarga o'quvchilar va ota-onalar bilan masofaviy muloqot qilish imkoniyatini yaratdi.

Yana bir muhim o'zgarish — psixologlarning **malaka oshirish va qayta tayyorlash kurslarini majburiy ravishda o'tashi** bo'yicha talablarning kuchaytirilishi bo'ldi. Endilikda, Nizomga muvofiq, ta'lim muassasasi psixologi kamida har uch yilda bir marta malaka oshirish kursida qatnashishi shart etib belgilandi. Psixologik xizmat hisobotlarini yuritish tartibida ham yangiliklar joriy qilindi. Ilgari faqat yozma hisobotlar talab etilgan bo'lsa, hozirda elektron hisobot tizimlari orqali tezkor ma'lumot almashish imkoniyati yaratilgan. Bu jarayon tuman va viloyat psixologik xizmat bo'limlariga faoliyatni monitoring qilishda qulaylik yaratadi. Nizomga kiritilgan yana bir e'tiborga molik o'zgarish — psixologning o'quvchilar xavfsizligi va ruhiy salomatligini ta'minlash bo'yicha majburiyatlarini kengaytirishdir. Bu bandga ko'ra, psixolog o'z faoliyati davomida shaxsiy hayot daxlsizligi, maxfiylik va bolalar huquqlarini himoya qilish tamoyillariga qat'iy amal qilishi lozim.

Ushbu o'zgarishlar psixologik xizmatning zamon talablariga moslashishini, ta'lim tizimida sifat va samaradorlikni oshirishini ta'minlaydi.

Shuningdek, Nizomga kiritilgan yana bir o'zgarish — **psixologik xizmatning boshqa mutaxassislar bilan integratsiyalashgan holda ishlashi** bo'yicha bandlarning paydo bo'lishidir. Endilikda, ta'lim muassasasi psixologi ijtimoiy

²⁵ Nishanova, Z.T. (2020). *Psixologik xizmat*. Toshkent: Iqtisod-Moliya.

pedagog, logoped, defektolog, shuningdek, tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda kompleks psixologik yordam ko'rsatishi belgilangan. Bu o'zgarish muammoni bir tomonlama emas, balki ko'p yo'nalishli yondashuv bilan hal etish imkonini yaratadi.

Yana bir muhim yangilik — **psixologik xizmat ish hujjatlari standartlashtirilishi**dir. Avval psixologlar ishlatadigan blankalar, so'rovnomalar va hisobot shakllari muassasalar kesimida farq qilgan bo'lsa, hozir yagona me'yoriy shakllar joriy etildi. Bu esa ma'lumotlarni solishtirish va umumlashtirishda aniqlik beradi. Nizomga qo'shilgan yana bir band — **psixologik yordam sifati bo'yicha tashqi ekspertiza mexanizmini** yo'lga qo'yishdir. Endi psixologik xizmat faoliyati nafaqat ichki nazorat, balki mustaqil ekspertlar tomonidan ham baholanadi. Bu xizmat sifatini oshirish va jamoatchilik ishonchini mustahkamlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, so'nggi tahrirda **inklyuziv ta'limdagi psixologik yordam standartlari** aniq belgilandi. Ushbu qo'shimcha maxsus ehtiyojli bolalarga individual rivojlanish dasturlari asosida yordam ko'rsatishni majburiy shart sifatida belgilaydi²⁶.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Psixologik xizmat haqida Nizomning psixolog faoliyati uchun ahamiyati nimada?
2. Rossiyadagi psixologik xizmat Nizomida qaysi asosiy yo'nalishlar belgilangan?
3. O'zbekistonda psixologik xizmat Nizomi qachon va qanday qabul qilingan?
4. Nizomga kiritilgan o'zgartirishlardan ikki misol keltiring.
5. Psixologik xizmat Nizomining ta'lim muassasalaridagi psixologik amaliyotga qanday ta'sirini izohlang.

²⁶ Jo'rayev, M. (2021). *Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat*. Toshkent: Fan va texnologiya.

4-MAVZU. TA'LIM SOHASIDAGI PSIXOLOG FAOLIYATINING ME'YORIY HUJJATLARI

REJA:

1. Psixologik xizmatga doir qaror, farmoyishlar, qonunlar, instruktiv-metodik xatlar
2. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi va mahalliy organlarning boshqa me'yoriy hujjatlari
3. Mutaxassislik yo'riqnomasi
4. Istiqbol va joriy ish rejalari
5. Ta'lim sohasidagi psixologik xizmat me'yoriy hujjatlari

Tayanch so'zlar: me'yoriy hujjatlar, qaror, farmoyish, qonun, instruktiv-metodik xat, buyruq, yo'riqnoma, lavozim yo'riqnomasi, ish reja, hisobot shakli, etika kodeksi, metodik qo'llanma, psixodiagnostik metodika

1. Psixologik xizmatga doir qaror, farmoyishlar, qonunlar, instruktiv-metodik xatlar

Ta'lim tizimida psixologik xizmat faoliyati davlatning me'yoriy-huquqiy hujjatlari bilan tartibga solinadi. Bunday hujjatlar qatoriga qarorlar, farmoyishlar, qonunlar va instruktiv-metodik xatlar kiradi. Ularning asosiy maqsadi — psixologik xizmatning yagona standartlar asosida ishlashini ta'minlash, psixolog faoliyatini aniq me'yorlar bilan belgilash hamda ta'lim muassasalarida samarali psixologik yordam tizimini yaratishdir.

Qarorlar — odatda, hukumat yoki vazirlik darajasida qabul qilinadi va muayyan davrda psixologik xizmatni rivojlantirish bo'yicha strategik vazifalarni belgilab beradi. Masalan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni takomillashtirishga doir qarorlari psixolog lavozimlarining soni, vazifalari va malaka talablari bo'yicha aniq mezonlarni belgilaydi.

Farmoyishlar — qisqa muddat ichida bajarilishi lozim bo'lgan topshiriqlarni o'z ichiga oladi. Masalan, favqulodda vaziyatlarda o'quvchilarga tezkor psixologik yordam ko'rsatish yoki ma'lum davrda psixodiagnostik tekshiruvlar o'tkazish farmoyishlari.

Qonunlar — ta'lim tizimida psixologik xizmatning huquqiy asoslarini belgilovchi eng yuqori kuchga ega hujjatlardir. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Oila kodeksi" kabi normativ hujjatlar psixolog ishining asosiy yo'nalishlari va majburiyatlarini umumiy tartibda belgilaydi. Instruktiv-metodik xatlar esa vazirlik va tegishli idoralar tomonidan psixologlar faoliyatini amaliy jihatdan yo'naltirish,

metodik tavsiyalar berish, hujjatlarni to‘g‘ri yuritish va zamonaviy texnologiyalarni joriy etish bo‘yicha ko‘rsatmalarni o‘z ichiga oladi. Bunday hujjatlar psixologik xizmat ishini tizimli, samarali va qonuniy asosda olib borishga xizmat qiladi hamda psixologlar uchun asosiy ish yo‘riqnomasi vazifasini bajaradi. Bundan tashqari, me‘yoriy hujjatlar psixologning nafaqat kundalik ish faoliyatini, balki kasbiy rivojlanish yo‘nalishlarini ham belgilaydi. Masalan, qaror va farmoyishlarda psixologlarning malaka oshirish kurslarida qatnashish muddatlari, o‘quv dasturlarining mazmuni va baholash mezonlari aniq ko‘rsatiladi. Bu esa psixologlar bilim va ko‘nikmalarini muntazam ravishda yangilab borishlarini ta‘minlaydi.

Instruktiv-metodik xatlar ko‘pincha amaliyotchi psixologlar uchun eng dolzarb manba hisoblanadi, chunki ularda yangi psixodiagnostik metodikalar, psixoprofilaktika dasturlari va psixokorreksion yondashuvlarni qo‘llash tartibi batafsil yoritiladi. Shu bilan birga, bu xatlar ta‘lim muassasalarida uchraydigan muammoli vaziyatlarni hal etish bo‘yicha tavsiyalarni ham o‘z ichiga oladi.

Umuman olganda, qarorlar, farmoyishlar, qonunlar va instruktiv-metodik xatlar psixologik xizmatning mustahkam huquqiy poydevorini yaratadi, uning rivojlanishini ta‘minlaydi va amaliy samaradorligini oshiradi.

2. O‘zbekiston Respublikasi Ta‘lim vazirligi va mahalliy organlarning boshqa me‘yoriy hujjatlari

Ta‘lim sohasida psixologik xizmatni tashkil etish va rivojlantirish jarayonida O‘zbekiston Respublikasi Ta‘lim vazirligi va mahalliy boshqaruv organlarining me‘yoriy hujjatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu hujjatlar psixologik xizmat faoliyatini aniq yo‘nalishda olib borish, metodik birxillikni ta‘minlash hamda hududiy o‘ziga xosliklarni hisobga olishga xizmat qiladi.

Ta‘lim vazirligi tomonidan qabul qilinadigan buyruqlar, yo‘riqnomalar va metodik tavsiyalar mamlakat miqyosida psixologik xizmat ishini muvofiqlashtiradi. Masalan, maktablarda psixodiagnostik tadbirlar o‘tkazish muddatlari, psixoprofilaktika ishlarining mavzulari yoki o‘quvchilar bilan ishlash bo‘yicha metodik yondashuvlar bo‘yicha ko‘rsatmalar aynan shu hujjatlarda belgilanadi.

Mahalliy boshqaruv organlari — viloyat, tuman va shahar xalq ta‘limi bo‘limlari esa vazirlik hujjatlariga asoslanib, hududiy ehtiyojlardan kelib chiqib qo‘shimcha ko‘rsatmalar ishlab chiqadi. Bunda hududdagi o‘quvchilar soni, ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, kadrlar salohiyati va mavjud muammolar inobatga olinadi. Masalan, ijtimoiy xavf omillari yuqori bo‘lgan hududlarda psixoprofilaktika ishlariga ko‘proq e‘tibor qaratish haqida maxsus farmoyishlar berilishi mumkin. Bundan tashqari, mahalliy organlar tomonidan psixologlarning ish rejaları, hisobot shakllari va o‘quv jarayoniga integratsiyalashgan psixologik xizmat turlari bo‘yicha

yo'riqnomalar tasdiqlanadi. Bu hujjatlar hududdagi barcha psixologlar ishini bir tizimga soladi va samaradorlikni oshiradi. Shuningdek, ta'lim sohasidagi yangi o'zgarishlar, davlat dasturlari yoki innovatsion loyihalar tatbiqi davrida ham Ta'lim vazirligi va mahalliy organlar tomonidan qo'shimcha me'yoriy hujjatlar ishlab chiqiladi. Bu jarayon psixologik xizmatning zamon talablariga moslashishini ta'minlaydi.

Mazkur me'yoriy hujjatlar yagona strategik yo'nalishni ta'minlash bilan birga, hududiy ixtisoslashgan psixologik xizmat modellarini shakllantirish imkonini beradi. Ta'lim vazirligi va mahalliy organlarning me'yoriy hujjatlari psixologlarning kasbiy etikasi, malaka oshirish tartibi va faoliyat natijalarini baholash mezonlarini ham belgilab beradi. Bu hujjatlar psixolog ishining sifatini oshirish, yagona metodik yondashuvni qo'llash va o'quvchilarga ko'rsatilayotgan psixologik yordamni yanada samarali qilishga xizmat qiladi. Shu bois, psixologlar ushbu me'yoriy hujjatlarni chuqur o'rganib, amaliy faoliyatda muntazam qo'llashlari zarur.

3. Mutaxassislik yo'riqnomasi

Mutaxassislik yo'riqnomasi — bu psixologning kasbiy faoliyatini aniq belgilab beradigan, uning vazifalari, huquqlari, javobgarligi va mehnat sharoitlarini tartibga soluvchi asosiy me'yoriy hujjatdir. Ushbu hujjat odatda Ta'lim vazirligi yoki boshqa tegishli vazirliklar tomonidan ishlab chiqiladi va barcha ta'lim muassasalaridagi amaliyotchi psixologlar uchun majburiy hisoblanadi.

Mutaxassislik yo'riqnomasi psixologning kundalik ish faoliyatini tizimli va izchil olib borishiga xizmat qiladi. Unda quyidagi asosiy bo'limlar mavjud bo'ladi:

- **Lavozim vazifalari:** psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, maslahat berish, psixologik ma'rifat ishlarini tashkil etish.
- **Huquqlar:** ish uchun zarur metodik vositalardan foydalanish, o'quv jarayoniga bevosita ta'sir etuvchi tavsiyalar berish, maxfiylikni ta'minlash.
- **Javobgarlik:** kasbiy etikaga rioya qilmaslik, noto'g'ri psixodiagnostik xulosa berish yoki shaxsiy ma'lumotlarni oshkor qilish kabi holatlar uchun belgilangan javobgarlik choralari o'z ichiga oladi.

Yo'riqnoma, shuningdek, psixologning hamkorlik qilishi lozim bo'lgan shaxslar va tashkilotlarni ham belgilaydi. Masalan, sinf rahbarlari, fan o'qituvchilari, ota-onalar qo'mitasi, tibbiyot xodimlari va ijtimoiy pedagoglar bilan muntazam aloqada bo'lish talabi. Bundan tashqari, mutaxassislik yo'riqnomasi psixologning yillik va istiqbol rejalari, hisobot shakllari va faoliyat natijalarini baholash mezonlarini ham ko'rsatadi. Bu psixologning ishini faqat amaliy jihatdan emas,

balki metodik va tashkiliy nuqtayi nazardan ham samarali olib borishiga yordam beradi.

Umuman olganda, mutaxassislik yo‘riqnomasi psixologning kasbiy faoliyatidagi “yo‘l xaritasi” bo‘lib, u orqali mutaxassis o‘z ishini davlat me‘yorlari va zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tashkil etadi²⁷. Shuningdek, mutaxassislik yo‘riqnomasi psixologning malaka darajasiga qo‘yiladigan talablarni, malaka oshirish davriyligini va zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash bo‘yicha ko‘rsatmalarni ham o‘z ichiga oladi. Bu jihatlar psixologning kasbiy rivojlanishiga, yangi metodikalarni o‘zlashtirishiga va ish samaradorligini oshirishiga xizmat qiladi. Yo‘riqnoma doirasida belgilangan talablarga rioya qilish, psixologik xizmatni bir xil standartlarda tashkil etish va sifat nazoratini ta‘minlash imkonini beradi.

4. Istiqbol va joriy ish rejalari

Psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etishda istiqbol va joriy ish rejalari muhim o‘rin tutadi. Istiqbol rejasi — bu uzoq muddatli (odatda 1–3 yilga mo‘ljallangan) strategik yo‘nalishlar to‘plami bo‘lib, psixologning kelgusi davrda amalga oshiradigan yirik maqsadlarini belgilaydi. Joriy ish rejalari esa qisqa muddatli (choraklik yoki yillik) vazifalarni o‘z ichiga oladi va kundalik faoliyatni aniq tartibga soladi.

Istiqbol rejasi odatda quyidagilarni qamrab oladi:

- Ta‘lim muassasasida psixologik muhitni yaxshilash bo‘yicha strategik maqsadlar.
- Uzoq muddatli psixoprofilaktika dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish.
- Kadrlar malakasini oshirish hamda metodik bazani boyitish.
- Raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuvlarni xizmat faoliyatiga tatbiq etish.

Joriy ish rejalari esa aniq sanalar va muddatlar bilan belgilangan tadbirlarni o‘z ichiga oladi. Masalan:

- Chorak davomida psixodiagnostika o‘tkazish (sinf, yosh guruhi yoki individual miqyosda).
- Psixoprofilaktika bo‘yicha tematik uchrashuvlar va treninglar tashkil etish.
- Ota-onalar va pedagoglar bilan maslahatlashuvlar o‘tkazish.

²⁷ Nishanova, Z.T. (2020). Psixologik xizmat. Toshkent: Iqtisod-Moliya.

- Favqulodda vaziyatlarda tezkor psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha chora-tadbirlar.

Ish rejalari ishlab chiqilganda ularning mazmuni ta‘lim muassasasining umumiy rivojlanish strategiyasi bilan uyg‘un bo‘lishi, shuningdek, o‘quvchilar ehtiyojlari, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar va hududiy xususiyatlar hisobga olinishi lozim. Psixologlar istiqbol va joriy ish rejalari asosida faoliyat olib borganda, ish samaradorligi oshadi, xizmatning tizimliliigi va izchilligi ta‘minlanadi. Rejalar muntazam ravishda tahlil qilinib, natijalar baholanishi va zarur hollarda qayta tuzilishi kerak. Bu esa xizmatni doimiy ravishda takomillashtirish imkonini beradi. Shuningdek, Ta‘lim vazirligi va mahalliy boshqaruv organlari tomonidan ishlab chiqiladigan umumiy reja talablariga mos kelish ham muhim hisoblanadi. Shu tarzda rejalashtirilgan faoliyat psixologik xizmatni samarali, tizimli va uzoq muddatli natijaga yo‘naltirilgan holga keltiradi²⁸.

5. Ta‘lim sohasidagi psixologik xizmat me‘yoriy hujjatlari

Ta‘lim sohasida psixologik xizmat faoliyatini yo‘lga qo‘yish va rivojlantirishda me‘yoriy hujjatlar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ular psixologning kundalik faoliyatini huquqiy jihatdan tartibga solish, ish mazmunini belgilash hamda xizmatning sifat va samaradorligini ta‘minlash vazifasini bajaradi. Bunday hujjatlar turli darajadagi normativ-huquqiy aktlarni, yo‘riqnomalarni, metodik tavsiyalarni va amaliy qo‘llanmalarni o‘z ichiga oladi.

Davlat darajasidagi me‘yoriy hujjatlar – qonunlar, hukumat qarorlari, farmoyishlar va Prezident farmonlari shaklida bo‘lib, psixologik xizmatning umumiy strategiyasini belgilaydi. Masalan, “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonunda o‘quvchi va talabalar psixologik salomatligini ta‘minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qayd etilgan.

Vazirlik darajasidagi me‘yoriy hujjatlar – Ta‘lim vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan buyruqlar, instruktiv-metodik xatlar, metodik qo‘llanmalar va psixologik xizmat bo‘yicha yo‘riqnomalar kiradi. Bu hujjatlar psixologik xizmatning amaliy faoliyat yo‘nalishlarini, ishlatiladigan metod va texnologiyalarni, ish hisobotlari shakllarini aniq belgilaydi.

Mahalliy darajadagi me‘yoriy hujjatlar – viloyat, tuman va shahar ta‘lim bo‘limlari tomonidan ishlab chiqiladi. Ular hududiy xususiyatlarni hisobga olib, psixologik xizmat ishini moslashtirish, mahalliy muammolarga yechim topish hamda profilaktika ishlarini samarali tashkil etish bo‘yicha ko‘rsatmalar beradi.

²⁸ M.V. Sulaymonov. *Ta‘lim tizimida psixologik xizmatni tashkil etish*. – Toshkent: Universitet, 2019

Psixologik xizmat me'yoriy hujjatlari tarkibida quyidagilar muhim o'rin tutadi:

- **Lavozim yo'riqnomalari** – psixologning vazifalari, huquqlari, javobgarligi.
- **Ish rejalari va hisobot shakllari** – faoliyatni tizimlashtirish uchun.
- **Psixodiagnostik metodikalar ro'yxati** – yagona standartlarni saqlash uchun.
- **Etika kodeksi** – kasbiy me'yorlarga rioya qilish uchun.

Bu hujjatlar psixologning o'z faoliyatini qonuniy asosda, yagona metodik standartlar bo'yicha olib borishiga imkon beradi. Shuningdek, ular xizmatni monitoring qilish va natijalarni baholash uchun mezon bo'lib xizmat qiladi. Amaliy jihatdan qaralganda, me'yoriy hujjatlar psixolog ishining barcha bosqichlarida — rejalashtirishdan tortib, natijalarni tahlil qilish va hisobot berishgacha — asosiy tayanch vazifasini bajaradi. Shu sababli, har bir psixolog o'z faoliyatida ushbu hujjatlarni chuqur o'rganishi va amalda qo'llashi lozim²⁹.

Bundan tashqari, me'yoriy hujjatlar psixologik xizmatni nafaqat ta'lim tizimida, balki sog'liqni saqlash, ijtimoiy himoya va yoshlar siyosati sohalari bilan ham uzviy hamkorlikda olib borishga yo'naltiradi. Bu integratsiya psixologik xizmatning imkoniyatlarini kengaytiradi, muammolarni kompleks tarzda hal etish va o'quvchi-yoshlar farovonligini ta'minlashda yanada samarali natijalarga erishish imkonini beradi.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Psixologik xizmatga oid qaror, farmoyish, qonun va instruktiv-metodik xatlarning asosiy vazifasi nimadan iborat?
2. Ta'lim vazirligi va mahalliy organlar tomonidan ishlab chiqiladigan me'yoriy hujjatlar o'rtasidagi farqlar nimalarda namoyon bo'ladi?
3. Mutaxassislik yo'riqnomasi psixolog faoliyatida qanday ahamiyatga ega?
4. Istiqbol va joriy ish rejalari o'rtasidagi asosiy farq nimada?
5. Ta'lim sohasidagi psixologik xizmat me'yoriy hujjatlarining uchta muhim turi va ularning vazifalarini sanab bering.

²⁹ Sulaymonov, M.V. *Psixologik xizmat*. — Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.

5-MAVZU. PSIXOLOGIK XIZMAT MAHSULDORLIGINING SHAROITLARI

REJA:

1. Individual yondashuv
2. Bola uchun qulay iqlim yaratish
3. Bolaning qiziqishlari va qobiliyatlarini rivojlantirish

Tayanch soʻzlar: individual yondashuv, qulay psixologik iqlim, bola manfaatlari, qiziqishlarni rivojlantirish, qobiliyatlarni rivojlantirish, motivatsiya, emotsional qoʻllab-quvvatlash, pedagogik hamkorlik, psixoprofilaktika, rivojlantiruvchi metodlar, ijtimoiy-psixologik yordam.

1. Individual yondashuv

Psixologik xizmatning mahsuldorligi koʻp jihatdan mutaxassisning har bir bola yoki mijozga individual yondashish qobiliyatiga bogʻliq. Individual yondashuv – bu shaxsning oʻziga xos psixologik xususiyatlari, temperamenti, ehtiyojlari, qiziqishlari va hayotiy tajribasini inobatga olgan holda ishlash uslubidir. Har bir insonning ruhiy holati, muammolari va rivojlanish surʼati turlicha boʻlganligi sababli, bir xil metod yoki yondashuv hamma uchun ham samarali boʻlavermaydi.

Individual yondashuvning asosi – psixodiagnostika natijalariga tayanishdir. Bola yoki talaba haqida toʻplangan maʼlumotlar (xulq-atvor, qiziqishlar, ijtimoiy muhit, hissiy barqarorlik) tahlil qilinadi va shu asosda individual ish rejasi tuziladi. Masalan, introvert bolalar bilan ishlashda sokin muhit, yozma ifoda yoki rasm chizish kabi vositalar samarali boʻlsa, ekstrovert bolalar bilan interfaol oʻyinlar va guruh ishlari foydali boʻlishi mumkin. Individual yondashuv psixologik xizmat samaradorligini oshiradi, chunki bola yoki mijoz oʻzini tushunilgan, qadrlangan va qoʻllab-quvvatlangan holda his qiladi. Bu esa ishonchli muloqot oʻrnatishga, psixologik yordamning tez va sifatli natija berishiga imkon yaratadi. Shuningdek, individual yondashuvda madaniy, ijtimoiy va oilaviy omillarni ham hisobga olish zarur. Chunki bolaning ruhiy rivojlanishiga uning oilasi, maktab muhiti va doʻstlar davrasi katta taʼsir koʻrsatadi.

Psixolog oʻz faoliyatida individual yondashuvni qoʻllash orqali nafaqat muammolarni bartaraf etadi, balki bolaning ijobiy sifatlarini rivojlantirish, oʻzini anglash darajasini oshirish va kelajak hayotida muvaffaqiyatli boʻlishi uchun zamin yaratadi³⁰.

Individual yondashuvda psixolog birinchi navbatda bolaning shaxsiy rivojlanish tarixini oʻrganadi. Bu jarayonda ota-onalar, oʻqituvchilar, tibbiyot

³⁰ Nishanova Z.T. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

xodimlari va, zarur hollarda, boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik qilinadi. Shu orqali bolaning rivojlanishidagi muhim voqealar, o'tmishdagi muvaffaqiyat va qiyinchiliklar, sog'liq bilan bog'liq omillar aniqlanadi. Bunday ma'lumotlar individual reja tuzishda asosiy tayanch bo'ladi.

Individual yondashuvning muhim tarkibiy qismi – **shaxsiylashtirilgan psixologik yordam**dir. Bu, masalan, bir bola uchun hissiy barqarorlikni mustahkamlash bo'yicha mashqlar to'plamini tuzish bo'lsa, boshqa bola uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish dasturini ishlab chiqish bo'lishi mumkin. Psixolog har bir bolaga yordamning shakli, tezligi va mazmunini uning individual ehtiyojiga moslab tanlaydi. Bu yondashuvda bolaning **qobiliyatlari va kuchli tomonlarini aniqlash** ham muhimdir. Faqat muammolarga e'tibor qaratish emas, balki bolaning ijobiy sifatlarini mustahkamlash psixologik xizmat samaradorligini bir necha barobar oshiradi. Masalan, muloqotda qiynalayotgan bola sport yoki san'atga qiziqishi orqali ijobiy o'zgarishlarga erishishi mumkin. Individual yondashuvni qo'llash jarayonida **mos metod va texnologiyalarni tanlash** ham alohida ahamiyatga ega. Psixolog bolaga mos kelmaydigan metodni tanlasa, nafaqat natija bermaydi, balki bolaning psixologik qarshiligini kuchaytirishi ham mumkin. Shu sababli, ishlatiladigan usullar bolaning yoshi, temperamenti, kognitiv rivojlanish darajasi va madaniy kontekstiga mos bo'lishi lozim.

Yana bir jihat — individual yondashuvda **ish jarayonini baholash va moslashtirish** mexanizmlarini joriy qilishdir. Dastlab tuzilgan reja vaqt o'tishi bilan boladagi o'zgarishlarga qarab yangilanadi. Agar qo'yilgan maqsadlarga erishishda sustkashlik kuzatilsa, psixolog metodlarni qayta ko'rib chiqadi.

Bosqich	Maqsad	Metod va vositalar	Kutilayotgan natija
Diagnostika	Bolaning psixologik xususiyatlarini aniqlash	Suhbat, kuzatish, psixodiagnostik testlar	Temperament, xarakter, qiziqishlar va ehtiyojlarni aniqlash
Individual reja tuzish	Bolaga mos rivojlantirish strategiyasini yaratish	Shaxsiy ma'lumotlar asosida metod tanlash	Bola ehtiyojiga mos ish rejasi
Amaliy ish	Belgilangan metodlarni qo'llash	Treninglar, o'yin texnologiyalari, maslahatlar	Muammolarni kamaytirish, rivojlanishni tezlashtirish
Baholash	Natijani tahlil qilish va tuzatish	Kuzatuv, qayta test, intervyu	Rejada zarur o'zgarishlar kiritish
Mustahkamlash	Erishilgan ijobiy natijani saqlash	Rag'batlantirish, ota-onaga tavsiyalar	Bola o'z imkoniyatlarini mustaqil qo'llashga o'rganadi

Individual yondashuv samaradorligini oshirish uchun **psixolog va bolaning o'zaro ishonchli munosabatlari** asosiy shartlardan biridir. Bu munosabat o'zaro

hurmat, samimiylilik va doimiy qo‘llab-quvvatlash orqali shakllanadi. Bola psixolog bilan muloqot jarayonida o‘z fikrini erkin ifodalash imkoniga ega bo‘lsa, bu uning o‘zini qadrlash hissini oshiradi va psixologik yordamdan samarali foydalana olishiga yordam beradi.

Shuningdek, individual yondashuv doirasida **ota-onalar bilan ishlash** muhim o‘rin tutadi. Psixolog bolaga berayotgan yondashuvini oilaviy tarbiya uslublari bilan uyg‘unlashtirsa, natija ancha tez ko‘rinadi. Bu jarayonda ota-onalarga psixologik tavsiyalar berish, ularni bolani qo‘llab-quvvatlash strategiyalariga o‘rgatish ham muhimdir. Oxir-oqibat, individual yondashuv faqatgina psixologik yordamni moslashtirish emas, balki bolaning o‘z salohiyatini to‘liq ochish, uning ijtimoiy va shaxsiy hayotida muvaffaqiyat qozonishiga zamin yaratishdir. Bu yondashuvning to‘g‘ri qo‘llanishi psixologik xizmatning eng muhim mahsuldorlik sharoitlaridan biri hisoblanadi³¹.

2. Bola uchun qulay iqlim yaratish

Psixologik xizmatning samaradorligi ko‘p jihatdan bola uchun yaratilgan psixologik iqlimga bog‘liq. Qulay psixologik iqlim — bu bola o‘zini xavfsiz, tushunilgan va qo‘llab-quvvatlangan holda his qiladigan muhitdir. Bunday sharoit bolaning hissiy barqarorligini ta‘minlaydi, o‘z fikrini erkin ifoda etishiga, tashabbus ko‘rsatishiga va yangi bilimlarni o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Bola uchun qulay iqlim yaratishning birinchi sharti — **emosional xavfsizlikni ta‘minlash**dir. Bu degani, bola o‘z fikrini aytgani yoki xatoga yo‘l qo‘ygani uchun tanqid qilinmasligi, balki unga tushuntirish va qo‘llab-quvvatlash ko‘rinishida javob berilishi kerak. Emosional xavfsizlik bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va yangi vazifalarni bajarishga undaydi.

Ikkinchi shart — **hurmat va adolat tamoyillariga amal qilish**. Psixolog, pedagog va ota-onalar bolaning shaxsiyatini hurmat qilishi, uning individual qadr-qimmatini tan olishi kerak. Adolatli yondashuv bolada o‘zini teng huquqli jamoa a‘zosi sifatida his qilish hissini shakllantiradi. Bola uchun qulay iqlimni yaratishda **jismoniy muhit** ham katta ahamiyatga ega. Yorug‘ va toza xona, moslashtirilgan mebel, o‘yin va dam olish zonalari, vizual materiallar bolaning psixologik holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu ayniqsa maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim muassasalarida muhim. Shuningdek, qulay psixologik iqlimni ta‘minlashda **kommunikativ muhit** muhim o‘rin tutadi. Bu — ochiq muloqot, o‘zaro tinglash va fikr almashish madaniyatini shakllantirishdir. Bolalar va kattalar o‘rtasida ijobiy muloqot bo‘lsa, muammolar tezroq aniqlanadi va hal qilinadi.

³¹ Nishanova Z.T. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

Psixologning bu jarayondagi roli — o‘quv muassasasida yoki oilada qulay iqlimni baholash, muammoli jihatlarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir. Masalan, jamoada o‘zaro hurmat yetishmasligi yoki konfliktlar ko‘p bo‘lishi iqlimga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Psixolog bu kabi holatlarda treninglar, o‘yin mashg‘ulotlari, guruh terapiyasi orqali muhitni ijobiy tomonga o‘zgartirishi mumkin.

Qulay iqlim yaratishning yana bir muhim jihati — **pozitiv mustahkamlash**dir. Bolaning kichik yutuqlari ham e‘tirof etilishi va rag‘batlantirilishi lozim. Bu metod bolaning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va yangi maqsadlar sari intilishiga turtki bo‘ladi. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglar o‘zaro hamkorlikda ishlashlari kerak. Qulay iqlim faqat psixolog sa‘y-harakati bilan emas, balki butun tarbiyaviy muhit ishtirokchilari birgalikda harakat qilganda yuzaga keladi. Demak, bola uchun qulay iqlim yaratish — bu psixologik xizmatning mahsuldorligini oshiruvchi, bolaning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini jadallashtiruvchi muhim shartdir. Bu iqlimni shakllantirish jarayonida psixolog, pedagog va ota-onalar o‘zaro hamkorlikda, izchil va maqsadli ishlashlari talab etiladi³².

Bola uchun qulay iqlim yaratishda psixologning yondashuvi har tomonlama tizimli bo‘lishi kerak. Bu jarayon nafaqat o‘quv xonasida, balki oilada, do‘stlar davrasida va kengroq ijtimoiy muhitda ham qo‘llab-quvvatlanishi lozim. Psixolog, pedagog va ota-onalar o‘zaro izchil aloqa o‘rnatgan taqdirdagina, bolaning atrofidagi psixologik iqlim barqaror bo‘ladi.

Oiladagi iqlim — bolaning ruhiy rivojlanishida asosiy omillardan biridir. Oilada o‘zaro hurmat, samimiyat, mehr-muhabbat va konstruktiv muloqot bo‘lsa, bu bolaning o‘ziga ishonchini oshiradi. Aksincha, ziddiyatli va qo‘polikka asoslangan muhit bolaning emotsional barqarorligiga putur yetkazadi. Psixolog bu holatda ota-onalar bilan maslahatlar o‘tkazib, oilaviy muloqot madaniyatini yaxshilash bo‘yicha tavsiyalar beradi.

Maktabdagi iqlim ham bolaning kunlik tajribasida katta ahamiyatga ega. Bu yerda psixolog sinfdagi o‘zaro munosabatlarni tahlil qiladi, muloqotdagi to‘siqlarni bartaraf etadi va hamkorlikka asoslangan guruh ishlarini tashkil qiladi. Masalan, do‘stona o‘yinlar, guruh loyihalari va o‘zaro yordam dasturlari sinf iqlimini yaxshilaydi.

Qulay iqlim yaratishda **psixologik xavfsizlik zonalari** muhim o‘rin tutadi. Bu — bolaning o‘zini erkin his qilishi, xatolardan qo‘rqmasligi va yangilikka intilishiga

³² Sattorov D. *Psixologik xizmatni rejalashtirish asoslari*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2021.

imkon beruvchi joy va vaziyatlar majmuasidir. Psixolog bunday zonalarni maxsus burchaklar, ijodiy ustaxonalar yoki dam olish hududlari shaklida tashkil etishi mumkin. Bola uchun iqlim yaratishda **individual ehtiyojlarni hisobga olish** ham zarur. Masalan, ayrim bolalar tinch muhitda samarali ishlasa, boshqalar faol muloqot va interfaol mashg‘ulotlarda yaxshiroq rivojlanadi. Psixologning vazifasi — bu ehtiyojlarni aniqlash va muhitni shunga moslashtirishdir. **Ijobiy rag‘bat tizimi** ham iqlimni yaxshilashning samarali vositasi bo‘lib, bu nafaqat yutuqlarni e‘tirof etish, balki bolaning harakatini qadrlashni ham o‘z ichiga oladi. Rag‘bat moddiy bo‘lishi shart emas — maqtoov, minnatdorchilik yoki kichik imtiyozlar ham yetarli motivatsiya beradi. Bundan tashqari, psixolog qulay iqlim yaratishda **inklyuziv yondashuv**ni qo‘llashi kerak. Bu barcha bolalar, jumladan, maxsus ehtiyojli o‘quvchilar uchun ham teng imkoniyat yaratishni anglatadi. Inklyuziv muhit nafaqat ehtiyojli bolalar uchun, balki butun sinf jamoasi uchun tolerantlik va empatiya darajasini oshiradi. Psixolog iqlimni baholashda **sotsiometriya**, kuzatish, so‘rovnomalar va suhbat metodlaridan foydalanadi. Bu usullar orqali iqlimning ijobiy va salbiy jihatlari aniqlanadi va ularni yaxshilash bo‘yicha aniq reja tuziladi.

Bola uchun qulay iqlim yaratish – asosiy tarkibiy qismlar

Asosiy yo‘nalish	Mazmuni	Kutiladigan natija
Emosional xavfsizlik	Bola xatodan qo‘rqmasdan fikr bildira olishi, hissiy qo‘llab-quvvatlashni his qilishi	O‘ziga ishonch va faollik ortadi
Hurmat va adolat	Shaxsiy qadr-qimmatini tan olish, barcha bolalarga teng munosabat	O‘zini jamoa a‘zosi sifatida his qilish
Jismoniy muhit	Yorug‘, toza xona, mos mebel, dam olish burchaklari	Ruhiy qulaylik va ishchanlik kayfiyati
Kommunikativ muhit	Ochiq muloqot, fikr almashish, o‘zaro tinglash	Sog‘lom munosabat va muammolarni tez hal qilish
Pozitiv mustahkamlash	Yutuqlarni e‘tirof etish va rag‘batlantirish	Motivatsiya va o‘z imkoniyatlariga ishonch oshadi
Inklyuziv yondashuv	Maxsus ehtiyojli bolalar uchun teng sharoit yaratish	Tolerantlik va empatiya rivojlanadi
Hamkorlik	Psixolog, pedagog va ota-onaning izchil hamkorligi	Barqaror va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratiladi

Yakunida aytish mumkinki, bola uchun qulay iqlim yaratish — bu psixologik xizmatning eng muhim shartlaridan biri bo‘lib, u o‘z ichiga oilaviy, maktab va ijtimoiy muhitning uyg‘un ishlashini oladi. Shuningdek, M. Jo‘rayev ham bola tarbiyasi masalasida qulay iqlimning o‘rnini alohida qayd etib, shunday deydi: “Qulay psixologik iqlim bola o‘zini qadrli shaxs sifatida his etishida, qiziqishlarini rivojlantirishida va ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashishida hal qiluvchi omildir”³³.

3. Bolaning qiziqishlari va qobiliyatlarini rivojlantirish

Psixologik xizmatning asosiy maqsadlaridan biri — bolada mavjud bo‘lgan qiziqishlar va qobiliyatlarni aniqlash, rivojlantirish va ularni hayotda muvaffaqiyatli qo‘llashga yo‘naltirishdir. Qiziqish — bu bolaning ichki motivatsiyasi bo‘lib, uning faoliyatga bo‘lgan munosabatini belgilaydi. Qobiliyat esa — ma‘lum faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradigan shaxsiy sifatlar majmuasidir. Qiziqish va qobiliyatlar uyg‘un rivojlanganda bola o‘zini ro‘yobga chiqarish imkoniga ega bo‘ladi.

Qiziqishlarni aniqlash uchun psixolog suhbat, kuzatish, psixodiagnostik testlar va loyiha usullaridan foydalanadi. Masalan, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishlar o‘yin faoliyatida namoyon bo‘lsa, o‘smirlik davrida ular kasb tanlashga oid aniq yo‘nalishlarga ega bo‘lishi mumkin.

Qobiliyatlarni rivojlantirish esa individual yondashuvni talab qiladi. Har bir bola o‘zining kuchli tomonlariga ega: kimdir ijodiy fikrlash, kimdir mantiqiy tahlil, boshqasi sport yoki texnik qobiliyatlari bilan ajralib turadi. Psixolog ushbu qobiliyatlarni aniqlab, ularni rivojlantirish uchun mos sharoit yaratish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bu jarayonda **motivatsiya** muhim rol o‘ynaydi. Qiziqish doimiy bo‘lishi uchun bola o‘z faoliyati natijalarini ko‘rib, ulardan qoniqish hosil qilishi kerak. Psixolog ijobiy rag‘bat tizimidan foydalangan holda, bolaning o‘z qobiliyatlarini namoyish qilish imkoniyatlarini ko‘paytiradi. Qiziqish va qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida **ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik** zarur. Psixolog ularni bolaning kuchli tomonlarini qo‘llab-quvvatlashga, yangi imkoniyatlar yaratishga va noto‘g‘ri taqqoslashlardan saqlanishga o‘rgatadi. Chunki bolani boshqalar bilan solishtirish uning motivatsiyasini pasaytirishi mumkin.

Shuningdek, qobiliyatlarni rivojlantirishda **ijodiy muhit**ning ahamiyati katta. San‘at to‘garaklari, sport seksiyalari, texnik ijodiy klub va ilmiy loyihalarda ishtirok etish bola uchun yangi tajriba manbai bo‘lib xizmat qiladi. Psixolog bunday imkoniyatlarni aniqlab, bolaning qiziqishlari bilan uyg‘unlashtirishga yordam beradi. Qobiliyatlarni rivojlantirish nafaqat bolaning shaxsiy muvaffaqiyati, balki

³³ Jo‘rayev M. Bola psixologiyasi va tarbiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

uning kelajakdagi kasbiy yo‘nalishi uchun ham asos yaratadi. Shu sababli, psixologning ushbu yo‘nalishdagi ishlari erta yoshdan boshlab izchil olib borilishi kerak. Yakunida aytish mumkinki, bolada qiziqish va qobiliyatlarni rivojlantirish — bu uning ichki potensialini ochish, o‘z-o‘zini anglash darajasini oshirish va kelajak hayotida muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradigan asosiy psixologik xizmat yo‘nalishlaridan biridir Sh.T. Alimbayeva ta’kidlaganidek: *“Bola qiziqishlarini rivojlantirish va qobiliyatlarini qo‘llab-quvvatlash shaxsning o‘z-o‘zini anglash jarayonini tezlashtiradi va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga imkon beradi”*³⁴ Ushbu jarayon doimiy kuzatuv, to‘g‘ri metodlar tanlovi va ijobiy muhit orqali samarali amalga oshiriladi.

Bolaning qiziqishlari va qobiliyatlarini rivojlantirishda **shaxsiylashtirilgan rivojlantirish dasturi** muhim ahamiyatga ega. Psixolog bu dasturda bolaning yoshi, psixofiziologik xususiyatlari, mavjud bilim va ko‘nikmalari hamda shaxsiy motivatsiya darajasini hisobga oladi. Bunday dastur moslashuvchan bo‘lishi, bolaning rivojlanish sur‘ati va o‘zgaruvchan ehtiyojlariga moslashtirilishi lozim. **Ko‘pkanallilik tamoyili** ham qobiliyatlarni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Masalan, bola matematikaga qiziqsa, bu yo‘nalishni faqat dars bilan cheklemasdan, mantiqiy o‘yinlar, robototexnika, kompyuter dasturlash kabi faoliyatlar orqali mustahkamlash mumkin. Shuningdek, ijodiy qobiliyatlari kuchli bo‘lgan bolalar uchun teatr to‘garaklari, rasm chizish, musiqa mashg‘ulotlari, blog yuritish kabi imkoniyatlar yaratish maqsadga muvofiq. Psixolog bola bilan ishlashda **motivatsiya siklini** ham nazarda tutadi: qiziqish — faoliyat — natija — rag‘bat — yangi qiziqish. Agar ushbu sikl izchil bo‘lsa, bola yangi maqsadlar qo‘yadi va o‘z qobiliyatlarini doimiy ravishda kengaytirib boradi. Qobiliyatlarni rivojlantirishda **pozitiv psixologiya yondashuvi** ham muhimdir. Bu yondashuv bolaning kuchli tomonlariga tayanadi va ularni rivojlantirish orqali umumiy o‘sishga erishishni ko‘zlaydi. Psixolog bolaning muvaffaqiyatlarini muntazam e‘tirof etib, kichik yutuqlarni ham katta qadriyat sifatida ko‘rsatadi.

Bola qiziqishlari va qobiliyatlarini rivojlantirishda **ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i** ham katta ahamiyatga ega. Bu tarmoq ota-onalar, o‘qituvchilar, do‘stlar va murabbiylardan iborat bo‘lib, har biri bolaning o‘z qobiliyatlarini namoyon etishida muhim rol o‘ynaydi. Psixolog bu tarmoqning faol ishlashini ta‘minlash uchun muloqot treninglari, ota-onalar yig‘ilishlari, ustozshogird loyihalarini tashkillashtirishi mumkin. Shuningdek, qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida **xatolardan o‘rganish** madaniyatini shakllantirish ham zarur. Bola muvaffaqiyatsizlikni tabiiy holat sifatida qabul qila olishi va undan kelajak faoliyatida foyda olishni o‘rganishi kerak. Psixolog bu jarayonda bolaga qo‘llab-quvvatlash va tahliliy yondashuv ko‘rsatadi.

³⁴ Alimbayeva Sh.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

Zamonaviy texnologiyalar ham qiziqish va qobiliyatlarni rivojlantirishga katta yordam beradi. Onlayn kurslar, interaktiv o‘yinlar, ta’lim platformalari orqali bola o‘z qiziqishlariga mos faoliyatlarni mustaqil o‘rganishi mumkin. M.V. Sulaymonov ta’kidlaganidek: “Texnologik vositalardan oqilona foydalanish bolaning mustaqil o‘rganish ko‘nikmalarini rivojlantiradi, uning intellektual va ijtimoiy salohiyatini kengaytiradi” [17, 212-b.]³⁵. Psixolog texnologiyalarni tanlashda bolaning yoshiga va ehtiyojlariga mos keladigan resurslarni tavsiya qiladi. Oxir-oqibat, bolada qiziqish va qobiliyatlarni rivojlantirish — bu uning shaxsiy o‘sish strategiyasini yaratish demakdir. Bu strategiya o‘z ichiga bilim va ko‘nikmalarni kengaytirish, ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirish, kelajak kasbiy yo‘nalishini shakllantirish va o‘z-o‘zini qadrlash hissini mustahkamlashni oladi. Shu tarzda yondashilgan psixologik xizmat bolani hayotining har bir bosqichida o‘z salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishiga yordam beradi.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. Psixologik xizmatda individual yondashuvning ahamiyati nimada?
2. Bola uchun qulay psixologik iqlim yaratishda qaysi omillar muhim hisoblanadi?
3. Bolaning qiziqishlarini aniqlashda psixolog qanday usullardan foydalanadi?
4. Qobiliyatlarni rivojlantirishda ota-onalar va pedagoglar hamkorligining roli qanday?
5. Psixologik xizmat mahsuldorligini oshirish uchun uchta muhim shartni sanab bering.

³⁵ Sulaymonov M.V. Bola shaxsini rivojlantirish psixologiyasi. – Toshkent: Ma’naviyat, 2021.

6-MAVZU. AMALIY PSIXOLOG FAOLIYATINING ASOSIY KO'RINISHLARI

REJA:

1. Psixologik tashviqot
2. Psixologik profilaktika
3. Psixologik-pedagogik konsilium
4. Psixologik maslahat, uning turlari
5. Psixodiagnostika
6. Psixokorreksion ishni amalga oshirishga qo'yiladigan talablar

Tayanch so'zlar: psixologik tashviqot, psixoprofilaktika, psixologik-pedagogik konsilium, psixologik maslahat, maslahat turlari, psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixologik yordam, intervensiya, maslahat jarayoni, diagnostik metodika.

1. Psixologik tashviqot

Psixologik tashviqot — bu aholining turli qatlamlari, ayniqsa, o'quvchilar, talabalar, ota-onalar va pedagoglar o'rtasida psixologik bilimlarni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash va shaxsiy rivojlanish bo'yicha tavsiyalar berishga qaratilgan faoliyatdir. Bu yo'nalish amaliy psixologning eng muhim ish turlaridan biri bo'lib, uning maqsadi psixologik madaniyatni oshirish va psixologik yordamga bo'lgan ijtimoiy ehtiyojni shakllantirishdir.

Psixologik tashviqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. **Psixologik madaniyatni rivojlantirish** — odamlarning ruhiy holat, stress, emotsional barqarorlik, muloqot madaniyati kabi masalalarda bilimlarini kengaytirish.
2. **Ruhiy salomatlikni mustahkamlash** — salbiy psixologik omillarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish.
3. **Shaxsiy va kasbiy rivojlanishga ko'maklashish** — o'z-o'zini anglash, motivatsiya, vaqtni boshqarish, konfliktlarni hal etish kabi ko'nikmalarni rivojlantirish.

Psixologik tashviqotning shakllari juda xilma-xildir. Ular ichida:

- **Ma'ruza va seminarlar** — keng auditoriyaga mo'ljallangan, psixologik mavzularni ilmiy-amaliy jihatdan yorituvchi tadbirlar.

- **Ochiq uchrashuvlar va treninglar** — interfaol usullardan foydalangan holda, ishtirokchilarning faol ishtirokini ta'minlovchi mashg'ulotlar.
- **Ommaviy axborot vositalari orqali targ'ibot** — televideniye, radio, gazeta, internet portallari, ijtimoiy tarmoqlar orqali psixologik bilimlarni tarqatish.
- **Ko'rgazma va tarqatma materiallar** — bukletlar, plakatlar, infografikalar, psixologik testlar.

Psixologik tashviqot jarayonida muhim tamoyillardan biri — **axborotning ishonchliligi**. Psixolog bergan tavsiyalar ilmiy asoslangan bo'lishi, shaxsiy tajriba bilan boyitilishi va amaliy ahamiyatga ega bo'lishi zarur. Shuningdek, psixologik tashviqotda **auditoriyaga mos til va uslubni** tanlash katta ahamiyatga ega. Masalan, maktab o'quvchilariga psixologik mavzular oddiy, qiziqarli va interfaol tarzda tushuntirilsa, kattalar auditoriyasida yanada murakkab, tahliliy yondashuv qo'llaniladi. Tashviqot ishida **madaniy va ijtimoiy xususiyatlarni** hisobga olish ham zarur. Bir hududda samarali bo'lgan uslub boshqa joyda kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu sababli, psixolog auditoriya ehtiyojlarini oldindan o'rganishi, so'rovnomalar yoki suhbatlar orqali mavzularni aniqlashi lozim. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, samarali psixologik tashviqot nafaqat bilim beradi, balki odamlarni o'z muammolariga mas'uliyat bilan qarashga, kerak bo'lganda mutaxassisga murojaat qilishga undaydi. Bu esa psixologik xizmatning umumiy samaradorligini oshiradi va profilaktika ishlarining sifatini yuqori darajaga ko'taradi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik tashviqot jamiyatda psixologik madaniyatni shakllantirish, aholining ruhiy salomatlik darajasini oshirish, shuningdek, profilaktik va maslahat ishlarini samarali tashkil etish uchun muhim omil hisoblanadi. U to'g'ri yo'lga qo'yilganda, insonlarning ruhiy farovonligi mustahkamlanadi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar yuz beradi, umumiy psixologik muhit sog'lomlashadi. Shu jihatdan, psixologik xizmat faoliyatida tashviqot aholining psixologik ongini yuksaltirish va sog'lom ijtimoiy muhitni barpo etishda asosiy vositalardan biri sifatida talqin etiladi³⁶.

Psixologik profilaktika — bu shaxsda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ruhiy va emotsional muammolarni oldindan aniqlash va ularning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslikka qaratilgan tizimli psixologik faoliyatdir. Uning asosiy maqsadi — insonning psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlash, stress, konflikt, moslashuv muammolari kabi holatlarning oldini olishdir. Profilaktika ishlarining o'ziga xos jihati shundaki, u muammo yuzaga kelganidan keyin emas, balki oldindan olib boriladi. Shu bois, bu yo'nalish psixologik xizmatning eng samarali turlaridan biri hisoblanadi.

³⁶ Sh.T. Alimbayeva, "Psixologik xizmat faoliyati", Toshkent: 2021

Psixologik profilaktika vazifalari:

1. Potensial xavf omillarini aniqlash va bartaraf etish.
2. Sogʻlom muloqot, oʻzini boshqarish, stressni yengish kabi psixologik koʻnikmalarni rivojlantirish.
3. Salbiy psixologik holatlarni kamaytirish va ularning takrorlanishiga yoʻl qoʻymaslik.

Profilaktika turlari odatda uch bosqichda amalga oshiriladi:

- **Birlamchi profilaktika** — muammo yuzaga kelishidan oldin olib boriladigan ishlar (psixologik maʼrifat, treninglar, ijobiy muhit yaratish).
- **Ikkinchi darajali profilaktika** — muammo alomatlari paydo boʻlganda, ularni chuqurlashishidan oldin bartaraf etish (konsultatsiya, qisqa muddatli psixokorreksiya).
- **Uchinchi darajali profilaktika** — muammo yuzaga kelganidan soʻng, uning qaytalanishining oldini olish (rehabilitatsiya, qoʻllab-quvvatlash dasturlari).

Psixologik profilaktika metodlari:

- Maʼrifiy seminarlar va treninglar.
- Rol oʻyinlari va interfaol mashgʻulotlar.
- Psixodiagnostik testlar va suhbatlar orqali xavf guruhini aniqlash.
- Ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik uchrashuvlari.

Profilaktika ishlarida psixolog **hamkorlik tizimini** yoʻlga qoʻyadi: pedagoglar, ota-onalar, tibbiyot xodimlari va ijtimoiy xizmat vakillari bilan birgalikda ishlaydi. Bu kompleks yondashuv muammoning ildizini erta bosqichda aniqlash va samarali choralar koʻrishga imkon beradi. Samarali psixologik profilaktika oʻz ichiga individual, guruh va ommaviy ish shakllarini oladi. Masalan, bir oʻquvchi uchun individual suhbat yetarli boʻlishi mumkin, boshqalar uchun esa jamoaviy trening yoki psixologik oʻyinlar samaraliroq natija beradi. Shuningdek, profilaktika ishlarida **madaniy va yosh xususiyatlar** ham hisobga olinishi lozim. Boshlangʻich sinf oʻquvchilari uchun oʻyin elementlariga boy, quvnoq mashgʻulotlar samarali boʻlsa, oʻsmirlar uchun muloqot, stressni boshqarish va kelajakni rejalashtirish boʻyicha treninglar foydalidir.

Xulosa qilib aytganda, psixologik profilaktika — bu shaxsning sogʻlom rivojlanishini taʼminlovchi, kelgusida yuzaga kelishi mumkin boʻlgan muammolarni kamaytiruvchi va psixologik xizmat samaradorligini oshiruvchi muhim faoliyatdir.

Psixologik profilaktika – asosiy bosqichlar (jadval)

		Psixologik ma’rifat, treninglar, ijobiy muhit yaratish	Muammolar paydo bo’lish ehtimoli kamayadi
	Alomatlarni erta aniqlash va bartaraf etish		
		Reabilitatsiya, qo’llab-quvvatlash dasturlari	

3. Psixologik-pedagogik konsilium

Psixologik-pedagogik konsilium — bu ta’lim muassasasida bolaning ta’lim-tarbiyaviy jarayondagi holatini har tomonlama o’rganish, uning rivojlanishidagi qiyinchiliklarni aniqlash va bartaraf etish bo’yicha mutaxassislar hamkorlikda olib boradigan faoliyatdir. Bu jarayon bolaning individual rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish va amalda qo’llashga qaratilgan bo’lib, unda psixolog, pedagog, sinf rahbari, ijtimoiy pedagog, logoped, defektolog va tibbiyot xodimlari ishtirok etadi. Zarur hollarda ota-ona yoki vasiylar ham taklif qilinadi.

Konsilium odatda bir necha bosqichda amalga oshiriladi. **Tayyorlov bosqichida** bolaning xulq-atvori, o’quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari, sog’lig’i va oilaviy sharoiti haqidagi ma’lumotlar yig’iladi. **Muhokama bosqichida** mutaxassislar yig’ilgan ma’lumotlarni tahlil qilib, muammo ildizini aniqlaydilar. So’ngra **tavsiyalar ishlab chiqish** bosqichida bola uchun individual ta’lim va psixologik yordam rejaları tuziladi. Yakuniy bosqich — **natijalarni kuzatish** bo’lib, unda ishlab chiqilgan choralarning samaradorligi baholanadi va kerak bo’lsa, tuzatishlar kiritiladi. Konsilium ishida har bir mutaxassisning hissasi muhimdir. Psixolog bolaning emotsional holati, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvini tahlil qiladi. Pedagog va sinf rahbari ta’lim jarayonidagi yutuqlar va muammolarni ko’rsatadi. Tibbiyot xodimi sog’liq bilan bog’liq omillarni baholaydi, logoped va defektolog esa nutq va rivojlanishdagi nuqsonlarni aniqlaydi.

Psixologik-pedagogik konsilium nafaqat muammoli vaziyatlarda, balki profilaktik maqsadlarda ham o’tkazilishi mumkin. Masalan, yangi o’quv yili boshida barcha o’quvchilar haqida umumiy psixologik portret tuzish orqali individual yondashuv strategiyasini belgilash mumkin. Bunday konsiliumlar odatda chorakda yoki yarim yilda bir marta o’tkaziladi. Ammo o’quvchida keskin muammo yuzaga

kelgan taqdirda, qo‘shimcha yig‘ilish chaqirilishi mumkin. Konsiliumning samaradorligi uning muntazamligi, ishtirokchilarning mas’uliyati va tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish darajasiga bog‘liq.

4. Psixologik maslahat, uning turlari

Psixologik maslahat — bu psixolog va mijoz (yoki o‘quvchi, ota-ona, pedagog) o‘rtasida olib boriladigan, muammoni tushunish va uni hal qilish yo‘llarini aniqlashga qaratilgan professional muloqot jarayonidir. Maslahat jarayonida psixolog muammoni o‘rganadi, mijozning ichki resurslarini faollashtiradi va amaliy tavsiyalar beradi. Psixologik maslahatning asosiy maqsadi — mijozning psixologik farovonligini ta‘minlash, uning shaxsiy salohiyatini ochish va muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishiga yordam berishdir.

Maslahat jarayoni odatda bir necha bosqichda amalga oshiriladi:

1. **Aloqa o‘rnatish** — psixolog mijoz bilan ishonchli muloqot muhiti yaratadi.
2. **Muammoni aniqlash** — suhbat, savol-javob va psixodiagnostik metodlar yordamida muammoning mohiyati o‘rganiladi.
3. **Tahlil va tavsiyalar ishlab chiqish** — psixolog muammo sabablarini tushuntiradi va uning yechim yo‘llarini taklif qiladi.
4. **Yakun va tavsiyalarni mustahkamlash** — mijozning kelgusi qadamlarini aniqlab, psixologik qo‘llab-quvvatlashni ta‘minlaydi.

Psixologik maslahat turlari bir necha mezonlarga ko‘ra farqlanadi:

1. Maqsadiga ko‘ra:

- **Ma‘lumot beruvchi maslahat** — mijozga psixologik jarayonlar, rivojlanish xususiyatlari yoki muayyan holat haqida ilmiy asoslangan ma‘lumot berish.
- **Masalani hal etuvchi maslahat** — aniq muammoni tahlil qilish va yechim ishlab chiqish.
- **Qo‘llab-quvvatlovchi maslahat** — mijozga emotsional yordam berish, stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish.

2. Auditoriyasiga ko‘ra:

- **Individual maslahat** — bitta shaxs bilan ishlash.
- **Oilaviy maslahat** — oila a‘zolari o‘rtasidagi munosabatlarni yaxshilash va konfliktlarni bartaraf etish.

- **Guruhiy maslahat** — bir nechta shaxslar bilan birgalikda, umumiy yoki o‘xshash muammolar bo‘yicha ishlash.

3. Vaqt davomiyligiga ko‘ra:

- **Bir martalik maslahat** — qisqa muddatda aniq muammo bo‘yicha yordam berish.
- **Davomiy maslahat** — bir necha uchrashuv davomida, murakkab va uzoq muddatli muammolarni hal etish.

Psixologik maslahatda ishlatiladigan metodlar ham xilma-xil: faol tinglash, ochiq savollar berish, qayta ifodalash, rolli o‘yinlar, kognitiv-xulqiy yondashuv elementlari, vizualizatsiya va boshqa usullar. Maslahat jarayonida psixolog mijozni tayyor yechim bilan ta‘minlashdan ko‘ra, uning o‘z ichki imkoniyatlarini ishga solishga undaydi. Samarali psixologik maslahatning asosiy shartlari — maxfiylik, hurmat, ob‘ektivlik va mijozning shaxsiy chegaralariga rioya qilishdir. Mijoz o‘zini erkin va xavfsiz his qilganida, ochiq muloqot yuzaga keladi va maslahat jarayoni kutilgan natijani beradi. Maslahat natijasida mijoz o‘z muammosini yangicha ko‘z bilan ko‘ra boshlaydi, o‘z imkoniyatlarini anglaydi va o‘z hayotidagi o‘zgarishlarga tayyor bo‘ladi³⁷.

5. Psixodiagnostika

Psixodiagnostika — bu shaxsning psixologik xususiyatlari, emotsional holati, qobiliyatlari, motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuv darajasi va boshqa individual jihatlarini aniqlashga qaratilgan ilmiy asoslangan tekshirish jarayonidir. Bu jarayon psixologik xizmatning muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ta‘lim, klinik, ijtimoiy va tashkilot psixologiyasi sohalarida keng qo‘llaniladi.

Psixodiagnostikaning asosiy maqsadlari:

- Shaxsning psixologik portretini yaratish.
- Muammoli sohalarni va rivojlanish ehtiyojlarini aniqlash.
- Ta‘lim-tarbiyaviy jarayonda individual yondashuv uchun ma‘lumot taqdim etish.
- Psixokorreksiya yoki maslahat jarayonlari uchun boshlang‘ich ma‘lumot bazasini yaratish.

³⁷ Sulaymonov, M.V. (2020). *Ta‘lim tizimida psixologik xizmat*.

Zamonaviy psixodiagnostika an'anaviy testlardan tashqari, texnologik yondashuvlarni ham o'z ichiga oladi. Hozirda quyidagi yo'nalishlar faol qo'llanilmoqda:

1. **Kompyuterlashtirilgan psixodiagnostika** — testlarni onlayn yoki maxsus dastur orqali o'tkazish, natijalarni avtomatik tahlil qilish. Masalan, "PsyMetrix", "Mettl" kabi tizimlar.
2. **Biometrik tahlil** — yuz ifodalarini aniqlash, ovoz tembrini tahlil qilish, ko'z harakati (eye-tracking) kabi metodlar yordamida emotsional holatni baholash.
3. **Sun'iy intellekt asosidagi diagnostika** — katta hajmdagi ma'lumotlarni (big data) tahlil qilish orqali shaxs xususiyatlari va ehtiyojlarini aniqlash.
4. **Virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (AR) testlari** — shaxsning stressga qarshi chidamliligi, muloqot ko'nikmalari yoki muammoli vaziyatlarda xatti-harakatlarini simulyatsiya qilish.

Psixodiagnostika metodlari bir necha guruhga bo'linadi:

- **Standartlashtirilgan testlar:** intellekt (IQ) testlari, shaxsiy testlar (MMPI, 16PF).
- **Loyiha metodlari:** Rorschach dog'lari testi, TAT (Tematik Apperseptiv Test).
- **Kuzatish va intervyu:** real hayotiy vaziyatlarda yoki maxsus yaratilgan sharoitda.
- **O'zini baholash so'rovlari:** shaxsning o'z fikri va his-tuyg'ularini baholashga qaratilgan anketalar.

Psixodiagnostik jarayon uch asosiy bosqichda amalga oshiriladi:

1. **Tayyorlov** — maqsadni aniqlash, mos metodlarni tanlash, test o'tkazish sharoitlarini tayyorlash.
2. **O'tkazish** — tanlangan metodikani qo'llash, kuzatish, suhbat yoki test o'tkazish.
3. **Tahlil va xulosa** — natijalarni ilmiy asosda sharhlash, psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Etik tamoyillar psixodiagnostikada alohida ahamiyatga ega: maxfiylik, ob'ektivlik, natijalarni noto'g'ri talqin qilmaslik, shaxsiy manfaatlarni himoya qilish. Zamonaviy tendensiyalar shuni ko'rsatadiki, psixodiagnostika faqat baholash vositasi bo'lib qolmay, balki rivojlantiruvchi vosita sifatida ham ishlatilmoqda. Masalan, test natijalari asosida shaxsga individual rivojlanish yo'nalishlari taklif

qilinadi. Bugungi kunda xalqaro amaliyotda psixodiagnostikaning “integratsiyalashgan modeli” keng tarqalgan. Bu modelda an’anaviy testlar, texnologik yechimlar va ijtimoiy muhit tahlili birgalikda qo‘llanadi. Natijada, psixolog nafaqat shaxsning hozirgi holatini, balki uning rivojlanish salohiyatini ham aniqlash imkoniga ega bo‘ladi³⁸.

6. Psixokorreksion ishni amalga oshirishga qo‘yiladigan talablar

Psixokorreksiya — bu shaxsning psixologik rivojlanishidagi buzilishlar, hissiy-irodaviy sohadagi qiyinchiliklar yoki ijtimoiy moslashuvdagi muammolarni kamaytirish va bartaraf etishga qaratilgan maxsus psixologik ta’sir jarayonidir. Uni samarali tashkil etish uchun qat’iy metodik, tashkiliy va etik talablar mavjud.

1. Maqsad va vazifalarni aniq belgilash. Psixokorreksion ish boshlanishidan oldin psixolog aniq maqsad va vazifalarni belgilab olishi lozim. Bu bosqichda psixodiagnostika orqali muammo manbai, uning chuqurligi va ta’sir doirasi aniqlanadi. Maqsadlar aniq, o‘lchab bo‘ladigan, erishiladigan, real va vaqt jihatdan chegaralangan (SMART) bo‘lishi kerak.

2. Individual yondashuv va mos metod tanlash. Har bir mijoz yoki guruh o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lgani sababli, universal yondashuv samarali natija bermaydi. Korreksion metodlar shaxsning yoshi, psixologik rivojlanish darajasi, madaniy muhit va motivatsiyasiga moslashtiriladi. Zamonaviy amaliyotda kognitiv-xulqiy terapiya (CBT), art-terapiya, geštalt yondashuvi, o‘yin terapiyasi va EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) kabi metodlar keng qo‘llanilmoqda.

3. Muhit va sharoitni to‘g‘ri tashkil etish. Psixokorreksion ishning samaradorligi uchun xavfsiz, qulay va ishonchli muhit yaratilishi shart. Bunda yorug‘lik, mebel joylashuvi, shovqindan holilik va maxfiylik muhim ahamiyatga ega. Virtual va onlayn formatlarda ishlashda esa texnik xavfsizlik, platformaning maxfiylik siyosati va mijozning texnologik savodxonligi hisobga olinadi.

4. Etik me’yorlarga rioya qilish. Psixologik yordamning barcha bosqichlarida maxfiylik, shaxsiy huquqlarni hurmat qilish va professional chegaralarni saqlash talab etiladi. Mijoz roziligi (informed consent) har bir seans oldidan olinadi. Korreksiya jarayonida mijozga zarar yetkazuvchi har qanday manipulyativ ta’sir qat’iyan man etiladi.

5. Monitoring va samaradorlikni baholash. Korreksiya davomida psixolog muntazam ravishda oraliq baholash o‘tkazib, dastur samaradorligini tahlil qiladi. Bu uchun psixodiagnostika testlari, so‘rovnomalar, o‘zini baholash kartalari va pedagog yoki ota-ona fikrlari ishlatiladi. Samaradorlik faqat muammo kamayishi bilan emas,

³⁸ Kaplan, A. (2022). *Modern Psychological Assessment*. New York: Academic Press.

balki shaxsning moslashuv darajasi, ijtimoiy faoliyati va umumiy farovonligi oshishi bilan ham o'lanadi.

6. Natijalarni mustahkamlash va postkorreksion qo'llab-quvvatlash. Dastur yakunida erishilgan natijalarni mustahkamlash uchun qo'shimcha mashg'ulotlar, o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar va zarur hollarda qo'llab-quvvatlovchi konsultatsiyalar tavsiya qilinadi. Postkorreksion davrda kuzatuv va qayta uchrashuvlar natijaning barqarorligini ta'minlaydi.

Bugungi kunda xalqaro tajriba psixokorreksion ishni "integrativ yondashuv" asosida olib borishni tavsiya qiladi. Bunda turli yo'nalishlarning eng samarali elementlari birlashtiriladi va har bir mijoz uchun moslashtirilgan dastur ishlab chiqiladi. Bunday yondashuv shaxsning psixologik salomatligini kompleks tarzda qo'llab-quvvatlash imkonini beradi³⁹.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Psixologik tashviqotning asosiy maqsadlari va amalga oshirish usullarini tushuntiring.
2. Psixologik profilaktikaning turlari va ta'lim muassasalarida qo'llash imkoniyatlarini sanab bering.
3. Psixologik-pedagogik konsilium qanday tashkil etiladi va uning vazifalari nimadan iborat?
4. Psixologik maslahatning asosiy turlari va ularni qo'llash shart-sharoitlarini tushuntiring.
5. Psixodiagnostika va psixokorreksion ish o'rtasidagi bog'liqlikni izohlang.

³⁹ Hoffman, L. (2021). *Contemporary Psychocorrection Practices*. London: Routledge.

REJA:

1. Psixosotsial salomatlik tushunchasi
2. Asosiy ko'rsatkichlar va baholash mezonlari
3. Psixologik salomatlik, uning strukturasi va buzilish me'yorlari
4. Psixologik salomatlikka xavf soluvchi omillar
5. Shaxs psixologik salomatligining psixologik-pedagogik sharoitlari

Tayanch so'zlar: psixosotsial salomatlik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, baholash mezonlari, tuzilma, buzilish me'yorlari, stressni boshqarish, emotsional intellekt, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, psixologik-pedagogik sharoitlar.

1. Psixosotsial salomatlik tushunchasi

Psixosotsial salomatlik — bu shaxsning psixik va ijtimoiy farovonlik holati bo'lib, uning ichki hissiy barqarorligi, sog'lom ijtimoiy munosabatlari, hayotdan qoniqishi hamda shaxsiy salohiyatini to'laqonli amalga oshirish imkoniyatini anglatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, psixosotsial salomatlik nafaqat ruhiy kasalliklarning yo'qligi, balki shaxsning ijtimoiy hayotga faol moslashuvi va samarali faoliyat ko'rsatish qobiliyati bilan belgilanadi. Bu tushuncha “psixologik salomatlik” va “ijtimoiy salomatlik” kategoriyalarining uyg'unlashgan shaklidir. Psixologik salomatlik shaxsning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, ijobiy fikrlash va ichki motivatsiyasini qamrab olsa, ijtimoiy salomatlik uning jamiyatdagi o'rnini, ijtimoiy munosabatlari va kommunikativ kompetensiyasini o'z ichiga oladi.

Psixosotsial salomatlikning mohiyati shundaki, inson nafaqat o'z shaxsiy hayotidan, balki ijtimoiy munosabatlaridan ham qoniqish hosil qiladi. Bu holatda shaxs o'ziga va atrofdagilarga nisbatan ijobiy munosabatda bo'ladi, konstruktiv muloqotga kirisha oladi, muammolarni hal qilishda moslashuvchan strategiyalardan foydalanadi.

Psixosotsial salomatlikning asosiy tarkibiy qismlari:

Ko'rsatkich	Ta'rif
Emotsional barqarorlik	Salbiy hissiyotlarni boshqarish, stressni yengish va ijobiy hissiyotlarni saqlash qobiliyati.
Ijtimoiy kompetensiya	Samarali muloqot, hamkorlik va konfliktlarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalari.

Ko'rsatkich	Ta'rif
Shaxsiy o'sish motivatsiyasi	O'z ustida ishlashga intilish, yangi bilim va tajribalarni o'zlashtirishga tayyorlik.
Hayotdan qoniqish	Kundalik hayotga ijobiy munosabat, shaxsiy maqsadlar va qadriyatlarning uyg'unligi.

Zamonaviy yondashuvlarda psixosotsial salomatlik — bu shaxsning biopsixosotsial tizim sifatida rivojlanishidir. Bunda biologik omillar (jismoniy sog'liq), psixologik omillar (kognitiv va emotsional jarayonlar) va ijtimoiy omillar (oilaviy, mehnat, madaniy muhit) o'zaro uzviy bog'liq holda ishlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori psixosotsial salomatlikka ega insonlar stressli vaziyatlarda ham ijobiy moslashuv ko'rsatadi, depressiya va xavotir darajasi past bo'ladi hamda ijtimoiy faolroq hayot kechiradi. Shu sababli, psixosotsial salomatlikni ta'minlash ta'lim, sog'liqni saqlash, ijtimoiy xizmatlar va mehnat sohalarida muhim strategik vazifa sifatida ko'rilmogda⁴⁰. Shuningdek, psixosotsial salomatlik tushunchasi insonning ijtimoiy tizimlarda o'z o'rnini topa olish darajasini ham o'z ichiga oladi. Masalan, ta'lim muassasalarida talabaning psixosotsial salomatligi uning o'qishga bo'lgan motivatsiyasi, o'qituvchi va guruhdoshlar bilan bo'lgan munosabatlari, o'zini guruh a'zosi sifatida his qilishi va shaxsiy o'sish imkoniyatlari bilan belgilanadi. Ish joyida esa bu holat ishchi jamoasidagi psixologik iqlim, mehnat sharoitlari, rahbariyat bilan konstruktiv muloqot va kasbiy qoniqish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Zamonaviy psixologiyada psixosotsial salomatlik — dinamik holat sifatida qaraladi. Bu shuni anglatadiki, inson hayotidagi voqealar, ijtimoiy o'zgarishlar yoki shaxsiy tajribalar uning psixosotsial salomatligini vaqtinchalik kuchaytirishi yoki pasaytirishi mumkin. Shu bois bu salomatlik turini saqlash va mustahkamlash doimiy ravishda amalga oshiriladigan profilaktik va rivojlantiruvchi tadbirlarni talab etadi.

JSST tavsiyalarida ta'kidlanishicha, muntazam jismoniy faollik, ijtimoiy aloqalarni kengaytirish, o'z-o'zini rivojlantirishga yo'naltirilgan faoliyat va stressni boshqarish texnikalari psixosotsial salomatlikni sezilarli darajada yaxshilaydi. Bundan tashqari, psixologik yordam xizmatlaridan foydalanish, o'z vaqtida maslahat va psixokorreksiya olish ham bu jarayonda muhim ahamiyatga ega⁴¹.

⁴⁰ World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. – Geneva: WHO, 2022.

⁴¹ World Health Organization. *Physical Activity Guidelines and Mental Health*. – Geneva: WHO, 2022.

2. Asosiy ko'rsatkichlar va baholash mezonlari

Psixosotsial salomatlikni aniqlash uchun bir nechta asosiy ko'rsatkichlar mavjud bo'lib, ular shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faoliyati va hayotdan qoniqish darajasini o'lchashga yordam beradi. Tadqiqotchilar bu ko'rsatkichlarni uch asosiy guruhga ajratadilar: **psixologik ko'rsatkichlar, ijtimoiy ko'rsatkichlar va integral baholash mezonlari.**

1. Psixologik ko'rsatkichlar — shaxsning emotsional va kognitiv holatini aks ettiradi. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Stressga chidamlilik** – salbiy omillar ta'sirida ham ruhiy barqarorlikni saqlash qobiliyati.
- **Ijobiy emotsional fon** – quvonch, motivatsiya va hayotdan qoniqish darajasi.
- **O'z-o'zini qadrlash** – shaxsning o'z imkoniyatlari va qadr-qimmatini adekvat baholashi.
- **Optimistik dunyoqarash** – kelajak haqida ijobiy fikrlash tendensiyasi.

2. Ijtimoiy ko'rsatkichlar — shaxsning jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy moslashuv darajasini ko'rsatadi:

- **Ijtimoiy aloqalarning sifati** – do'stlik, oila va hamkorlik munosabatlarining barqarorligi.
- **Jamoaga moslashuvchanlik** – yangi ijtimoiy vaziyatlarda tez moslashish qobiliyati.
- **Kommunikativ kompetensiya** – samarali muloqot va tinglash qobiliyatlari.
- **Ijtimoiy faollik** – turli loyihalar, jamiyat hayotida ishtirok etish darajasi.

3. Integral baholash mezonlari — bu ko'rsatkichlar shaxsning umumiy psixosotsial holatini kompleks tarzda aniqlashga yordam beradi:

- **Subyektiv farovonlik** – insonning o'z hayotidan umumiy qoniqish darajasi.
- **Adaptatsiya indeksi** – psixologik va ijtimoiy moslashuvning umumiy ko'rsatkichi.
- **Qo'llab-quvvatlash darajasi** – ijtimoiy tarmoqlar, oila yoki do'stlardan oladigan yordam miqdori.

Baholash usullari:

- **Psixologik testlar** (masalan, Bek depressiya shkalasi, Ryff Psixologik farovonlik shkalasi, SCL-90 simptom cheklisti).

- **Suhbat va intervyular** – shaxsning psixologik va ijtimoiy ahvolini aniqlash uchun.
- **Kuzatuv** – real hayotiy vaziyatlarda xatti-harakatlarni baholash.
- **Sotsiometrik usullar** – guruh ichidagi ijtimoiy munosabatlarni o‘lchash.

Zamonaviy psixologiyada baholash jarayonida **subyektiv va obyektiv ma’lumotlar uyg‘unligiga** e’tibor qaratiladi. Masalan, inson o‘zini sog‘lom deb his qilishi mumkin, lekin test natijalari uning stress darajasi yuqoriligini ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli, har doim kompleks baholash metodlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

JSST ma’lumotlariga ko‘ra, yuqori psixosotsial salomatlikka ega bo‘lgan insonlar ko‘proq ijtimoiy faollik ko‘rsatadi, stressga chidamlilik darajasi yuqori bo‘ladi va ularning hayotdan qoniqish darajasi past darajadagilarga qaraganda 40% ga yuqori bo‘lishi mumkin⁴².

3. Psixologik salomatlik, uning strukturasi va buzilish me’yorlari

Psixologik salomatlik — bu insonning ruhiy jarayonlari va hissiy holatining barqarorligi, o‘zini va atrof-muhitni adekvat idrok etish, shaxslararo munosabatlarni konstruktiv tarzda qurish va hayotiy vazifalarni samarali hal etish qobiliyatidir. Bu tushuncha faqat ruhiy kasalliklarning yo‘qligini emas, balki shaxsning ijodiy salohiyatini amalga oshirishga va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishga tayyorligini ham o‘z ichiga oladi.

Psixologik salomatlikning asosiy struktura elementlari odatda quyidagilardan iborat:

1. **Kognitiv komponent** – aqliy jarayonlarning (xotira, tafakkur, diqqat, idrok) to‘g‘ri ishlashi. Bu komponent shaxsning muammolarni tahlil qilish, mantiqiy xulosa chiqarish va samarali qaror qabul qilish qobiliyatini belgilaydi.
2. **Emotsional komponent** – hissiy holatlarning barqarorligi, stressni yengish, salbiy emotsiyalarni boshqarish va ijobiy hissiyotlarni saqlash qobiliyati.
3. **Iroda komponenti** – maqsad sari intilish, qiyinchiliklarga bardosh berish, qat’iyat va o‘z-o‘zini boshqarish malakalari.
4. **Ijtimoiy komponent** – jamiyatda munosabatlar o‘rnatish, muloqot madaniyati, empatiya va ijtimoiy moslashuvchanlik.
5. **Shaxsiy-axloqiy komponent** – qadriyatlar tizimi, ma’naviy tamoyillar va axloqiy o‘zini nazorat qilish.

⁴² World Health Organization. *Mental Health Data and Research Report*. – Geneva: WHO, 2023.

Buzilish me'yorlari deganda psixologik salomatlikning muayyan chegaradan chiqib ketishi tushuniladi. Bu holatlarda shaxsning moslashuvchanligi kamayadi, ichki resurslar yetarli bo'lmaydi va bu uning ijtimoiy, kasbiy yoki shaxsiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik salomatlik buzilishining asosiy belgilariga quyidagilar kiradi:

- Uzoq davom etuvchi kuchli stress yoki xavotir holatlari.
- Depressiv kayfiyatning 2 haftadan ortiq davom etishi.
- Emotsional barqarorlikning pasayishi va keskin kayfiyat o'zgarishlari.
- Muloqotdan qochish, ijtimoiy izolyatsiya.
- Motivatsiya va hayotdan qoniqish darajasining keskin kamayishi.

JSST tavsiyalariga ko'ra, psixologik salomatlikni baholashda normal va patologik holatlar o'rtasidagi chegarani aniqlash muhimdir. Masalan, qisqa muddatli stress normal moslashuv reaksiyasi bo'lishi mumkin, lekin u uzoq davom etsa, bu patologik holatga aylanish xavfi mavjud. **Zamonaviy psixologik tadqiqotlar** psixologik salomatlikni saqlash uchun quyidagi omillarga e'tibor qaratadi: muntazam dam olish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzi, hissiy intellektni rivojlantirish va psixoprofilaktika tadbirlari.

Psixologik salomatlik — bu bir marotaba erishiladigan holat emas, balki doimiy parvarish va rivojlantirishni talab qiladigan jarayondir. Ayniqsa, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va oilalarda psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlash mexanizmlari faol ishlashi kerak⁴³.

4. Psixologik salomatlikka xavf soluvchi omillar

Psixologik salomatlik insonning ruhiy, emotsional va ijtimoiy barqarorligini ta'minlaydi. Ammo ayrim omillar bu barqarorlikka putur yetkazib, psixologik salomatlikning buzilishiga olib kelishi mumkin. Ushbu omillar **ichki (shaxsiy)** va **tashqi (ijtimoiy-muhit)** guruhlariga ajratiladi.

- **Genetik moyillik** – ba'zi psixologik buzilishlar (depressiya, xavotir sindromi, bipolyar buzilish) irsiy asosga ega bo'lishi mumkin.
- **Shaxsiy xususiyatlar** – past o'z-o'zini baholash, o'ziga ishonchsizlik, yuqori darajadagi tashvishlilik psixologik salomatlikka xavf tug'diradi.
- **Hissiy intellekt pastligi** – emotsiyalarni tushunmaslik va boshqara olmaslik stressga chidamlilikni kamaytiradi.

⁴³ American Psychological Association. *Mental Health and Well-Being in Schools and Workplaces*. – Washington, DC: APA, 2023.

- **Moslashuvchanlikning past darajasi** – o‘zgaruvchan sharoitlarda tez moslasha olmaslik, yangi vaziyatlardan qochish.
- **Ijtimoiy izolyatsiya** – doimiy yolg‘izlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi insonni ruhiy jihatdan zaiflashtiradi.
- **Oilaviy nizolar** – ota-ona va farzandlar, er-xotin o‘rtasidagi doimiy mojarolar stressni oshiradi.
- **Ish yoki o‘qishdagi yuqori bosim** – haddan tashqari talabchanlik, resurslarning yetarli bo‘lmasligi va doimiy nazorat.
- **Zo‘ravonlik va kamsitish** – jismoniy, ruhiy yoki jinsiy zo‘ravonlik inson ruhiyatida chuqur jarohat qoldiradi.
- **Moliyaviy beqarorlik** – moddiy muammolar doimiy xavotir va tushkunlik holatini keltirib chiqaradi.
- **Axborot yuklamasi** – internet va ijtimoiy tarmoqlarda haddan tashqari vaqt o‘tkazish, soxta ma’lumotlarga duch kelish psixologik noqulaylik tug‘diradi.
- **Pandemiya va favqulodda vaziyatlar** – COVID-19 pandemiyasi davrida izolyatsiya, yo‘qotishlar va kelajakka ishonchsizlik ko‘plab insonlarda psixologik salomatlikni izdan chiqargan.
- **Ekologik muammolar** – tabiiy ofatlar, iqlim o‘zgarishlari odamlar ruhiyatiga xavotir va beqarorlik olib keladi.

4. Kompleks ta’sir mexanizmi

Ko‘pincha, xavf soluvchi omillar birgalikda ta’sir qiladi. Masalan, ishsizlik (tashqi omil) va past o‘z-o‘zini baholash (ichki omil) birgalashib, depressiv holatga olib kelishi mumkin. Shuningdek, uzoq davom etgan stress immun tizimni zaiflashtirib, jismoniy salomatlikka ham salbiy ta’sir qiladi.

- **Psixoprofilaktika** – xavf omillarini erta aniqlash va kamaytirish bo‘yicha psixologik ishlar.
- **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash** – oila, do‘stlar va hamjamiyat yordamining mavjudligi.
- **Stressni boshqarish** – relaksatsiya texnikalari, sport, meditatsiya va vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish.
- **O‘z-o‘zini rivojlantirish** – yangi bilim va ko‘nikmalarni egallash, ijobiy dunyoqarashni shakllantirish.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, psixologik salomatlikka xavf soluvchi omillarning 60% gacha qismi ijtimoiy-muhit omillari bilan bog'liq, qolgan 40% esa shaxsning individual xususiyatlariga taalluqlidir⁴⁴.

5. Shaxs psixologik salomatligining psixologik-pedagogik sharoitlari

Shaxs psixologik salomatligini ta'minlash nafaqat psixologik xizmatning, balki ta'lim tizimi, oila va ijtimoiy muhitning ham muhim vazifasidir. Psixologik-pedagogik sharoitlar deganda shaxsning ruhiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va emotsional barqarorligi uchun yaratilgan pedagogik, metodik va psixologik omillar majmui tushuniladi.

1. Ta'lim muhitining qulayligi. Ta'lim jarayonida o'quvchi yoki talabaning o'zini xavfsiz, qo'llab-quvvatlangan va qadrlangan his qilishi psixologik salomatlikni mustahkamlaydi. Qulay muhit — bu darslarda erkin fikr bildirish, savollar berish, tanqidiy fikrlashga undovchi pedagogik atmosfera demakdir. Bu jarayonda pedagog va psixolog hamkorligi muhim o'rin tutadi.

2. Individual yondashuv. O'quvchilarning yosh xususiyatlari, intellektual salohiyati va qiziqishlarini hisobga olgan holda darslarni tashkil etish ruhiy salomatlik uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yuqori darajadagi tashvishlilikka ega bolalar bilan sokin, bosqichma-bosqich yondashuv samarali bo'lishi mumkin.

3. Psixoprofilaktika va psixokorreksiya ishlari. Ta'lim muassasalarida muntazam psixoprofilaktika ishlarini olib borish — stress, muloqotdagi qiyinchiliklar, past motivatsiya kabi muammolarni erta aniqlash imkonini beradi. Psixokorreksion dasturlar esa mavjud ruhiy muammolarni bartaraf etishga yordam beradi.

4. Oila bilan hamkorlik. Ota-onalar bilan muntazam aloqa o'rnatish, ularni psixologik ta'lim va maslahatlar bilan ta'minlash shaxsning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlaydi. Oila va maktab hamkorligi bola uchun barqaror psixologik fond yaratadi.

5. Emotsional intellektni rivojlantirish. O'quv jarayonida empatiya, o'z emotsiyalarini anglash va boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish psixologik salomatlikni mustahkamlovchi asosiy shartlardan biridir. Buning uchun rolli o'yinlar, guruh mashg'ulotlari va ijodiy topshiriqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

6. Stressni boshqarish texnologiyalari. Maktab va universitetlarda stressni kamaytirish bo'yicha treninglar, relaksatsiya mashqlari va sport faoliyatlari psixologik barqarorlikni oshiradi. Masalan, qisqa muddatli nafas mashqlari yoki meditatsiya amaliyotlari o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi.

⁴⁴ World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.* – Geneva: WHO, 2022.

7. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi. Psixologik-pedagogik sharoitlarda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi — ya’ni sinfdoshlar, do‘stlar, ustozlar va psixologlar bilan sog‘lom munosabatlar — shaxsning moslashuvchanligini oshiradi va psixologik salomatlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi psixologik-pedagogik sharoitlarni yaratish kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jarayonga ta’lim muassasasi rahbariyati, pedagoglar, psixologlar, ota-onalar va o‘quvchilarning o‘zlari ham faol ishtirok etishi lozim. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxsning psixologik salomatligini ta’minlashda emotsional qo‘llab-quvvatlash, ijobiy iqlim va individual yondashuv eng samarali omillar hisoblanadi⁴⁵.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. Psixosotsial salomatlik tushunchasi nimani anglatadi va uning asosiy tarkibiy qismlari nimalardan iborat?
2. Psixosotsial salomatlikni baholashda qaysi asosiy ko‘rsatkichlar va mezonlar qo‘llaniladi?
3. Psixologik salomatlikning tuzilmasi qanday va uning buzilish me’yorlariga misollar keltiring.
4. Psixologik salomatlikka xavf soluvchi ichki va tashqi omillarni sanab bering.
5. Shaxs psixologik salomatligini ta’minlovchi psixologik-pedagogik sharoitlar qaysilar?

⁴⁵ Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2021.

8-MAVZU. PSIXOLOGIK KORREKSIYANING MAQSAD VA VAZIFALARI

REJA:

1. Psixologik korreksiyaning maqsadi
2. Psixologik korreksiyaning vazifalari
3. Psixologik korreksiyaning tamoyillari
4. Psixologik korreksiyaning amaliy psixologiya strukturasiidagi o‘rni
5. Korreksion faoliyat shakl va metodlarini tanlashda yosh xususiyatlarini inobatga olish

Tayanch so‘zlar: psixologik korreksiya, maqsad, vazifa, tamoyil, amaliy psixologiya, korreksion faoliyat, yosh xususiyatlari, metod tanlash, shakl, rivojlantiruvchi ish, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, individual yondashuv.

1. Psixologik korreksiyaning maqsadi

Psixologik korreksiya — bu shaxsning psixik rivojlanishidagi, emotsional holatidagi yoki xulq-atvoridagi mavjud buzilishlarni tuzatishga, ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yoki butunlay bartaraf etishga qaratilgan maqsadli psixologik ta’sir jarayonidir. Ushbu faoliyatning bosh maqsadi insonning psixologik salomatligini tiklash, moslashuvchanligini oshirish va ijtimoiy muhitda samarali faoliyat yuritish imkoniyatini ta’minlashdan iborat.

Psixologik korreksiyaning asosiy maqsadi — bu shaxsning mavjud muammolarini chuqur tahlil qilib, ularga mos keladigan ta’sir strategiyalarini ishlab chiqishdir. Bu jarayonda psixolog shaxsning individual xususiyatlarini, yosh bosqichini, hayotiy tajribasini va atrof-muhit omillarini hisobga oladi. Maqsad faqatgina muammoni yo‘qotish emas, balki uning kelib chiqish sabablari ustida ishlash va kelajakda qayta yuzaga kelmasligi uchun psixologik immunitetni shakllantirishdir.

Psixologik korreksiya maqsadlarining asosiy yo‘nalishlari quyidagilar:

1. **Shaxs rivojlanishidagi nomutanosibliklarni bartaraf etish** – Masalan, kognitiv va emotsional rivojlanish o‘rtasidagi tafovutni kamaytirish, o‘z-o‘zini baholashni me’yorga keltirish.
2. **Moslashuvchanlikni oshirish** – Shaxsning yangi sharoit va vaziyatlarga tez va samarali moslasha olish ko‘nikmasini rivojlantirish.
3. **Ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish** – Samarali muloqot qilish, ziddiyatlarni konstruktiv hal etish, jamoada ishlash qobiliyatini kuchaytirish.

4. **Stress va emotsional zo‘riqishni kamaytirish** – Dam olish texnikalari, o‘zini boshqarish usullari va stressga chidamlilikni oshirish.
5. **Motivatsiyani tiklash va rivojlantirish** – O‘qish, ish yoki shaxsiy hayotdagi passivlikni kamaytirish, faol hayot pozitsiyasini shakllantirish.

Zamonaviy tadqiqotlarda psixologik korreksiya nafaqat klinik muammolarda, balki sog‘lom shaxslarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda ham qo‘llanilishi qayd etilgan. Masalan, maktab o‘quvchilarida o‘qish motivatsiyasini oshirish, talabalar orasida kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish yoki ishchi guruhlarda jamoaviy muhitni yaxshilash ham korreksiyaning maqsadiga kiradi. Shuningdek, psixologik korreksiya maqsadi ko‘pincha **psixoprofilaktika** bilan ham uzviy bog‘liq bo‘ladi. Ya‘ni, muammo allaqachon shakllangan bo‘lsa, korreksiya uni bartaraf etishga qaratiladi; muammo xavfi mavjud bo‘lsa, profilaktik chora-tadbirlar bilan birgalikda ishlanadi. Xalqaro amaliyotda psixologik korreksiya maqsadlari ko‘pincha quyidagicha belgilangan: “Mavjud psixologik muammolarni bartaraf etish, shaxsning resurslarini faollashtirish va uning ijtimoiy-psixologik funktsionalligini optimal darajaga yetkazish”⁴⁶.

Demak, psixologik korreksiya maqsadi tor doiradagi tuzatish ishlari bilan cheklanmaydi, balki shaxsning psixologik salomatligini kompleks ravishda qo‘llab-quvvatlashni o‘z ichiga oladi. Bu esa psixologdan chuqur tahlil, individual yondashuv va zamonaviy metodlarni qo‘llashni talab qiladi.

2. Psixologik korreksiyaning vazifalari

Psixologik korreksiya vazifalari — bu uning maqsadlarini amalda ro‘yobga chiqarish uchun bajarilishi lozim bo‘lgan aniq yo‘nalishlar va faoliyat turlaridir. Maqsad strategik yo‘nalishni belgilasa, vazifalar taktik qadamlarni ifodalaydi. Ular psixologning amaliy ish jarayonida bosqichma-bosqich amalga oshiriladi va shaxs rivojlanishini kompleks qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan bo‘ladi.

Psixologik korreksiya vazifalarini quyidagi asosiy bloklarga ajratish mumkin:

1. **Diagnostik vazifalar** – Shaxsning psixik holati, rivojlanish darajasi va mavjud muammolarini aniqlash. Bunda psixodiagnostik testlar, kuzatuv, suhbat va eksperimental metodlardan foydalaniladi. Diagnostika, korreksiya strategiyasini to‘g‘ri tanlash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.
2. **Tuzatish vazifalari** – Mavjud muammolarni bartaraf etishga yoki ularni kamaytirishga qaratilgan aniq chora-tadbirlar. Masalan, ijtimoiy fobiyani yengish uchun bosqichma-bosqich ekspozitsiya metodidan foydalanish yoki

⁴⁶ Nishanova Z.T. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.

o‘z-o‘zini past baholashni kamaytirish uchun kognitiv-xulqiy yondashuvni qo‘llash.

3. **Rivojlantiruvchi vazifalar** – Faqat muammoni bartaraf etish emas, balki shaxsning yangi psixologik resurslarini ochish va rivojlantirish. Bu iqtidorli bolalar bilan ishlash, yetakchilik qobiliyatlarini rivojlantirish yoki kommunikativ ko‘nikmalarni oshirish bo‘lishi mumkin.
4. **Moslashtiruvchi vazifalar** – Shaxsning turli hayotiy sharoitlarga moslashuvini ta‘minlash. Masalan, maktabga endi qadam qo‘ygan bolalar, yangi ish boshlagan yosh mutaxassislar yoki yangi ijtimoiy muhitga kirgan migrantlar uchun moslashuv dasturlari ishlab chiqish.
5. **Profilaktik vazifalar** – Muammoni bartaraf etish bilan bir qatorda, kelajakda uning qayta yuzaga kelishining oldini olish. Bunga stressni boshqarish texnikalarini o‘rgatish, ziddiyatlarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmasini shakllantirish kiradi.

Zamonaviy psixologiya adabiyotlarida ta‘kidlanishicha, psixologik korreksiya vazifalarini ishlab chiqishda uchta asosiy prinsip muhim: **individuallashtirish, tizimlilik va ilmiy asoslanganlik**. Bu prinsiplar psixologik yordamni har bir shaxsga moslashtirish va samaradorlikni oshirish imkonini beradi. Masalan, Yevropa psixoterapiya standartlari bo‘yicha korreksion vazifalar “shaxsning mavjud psixologik resurslarini faollashtirish va uning hayotiy vaziyatlarni mustaqil boshqarish qobiliyatini kuchaytirish”ga qaratilgan bo‘lishi kerak⁴⁷. Demak, psixologik korreksiya vazifalari faqat muammoni hal qilishga qaratilmay, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvini yaxshilash, resurslarini rivojlantirish va kelajakdagi muammolarning oldini olishga qaratilgan kompleks faoliyatni qamrab oladi. Shu bois ular amaliy psixologning ish rejasida aniq belgilab berilishi va metodik jihatdan asoslanishi lozim.

3. Psixologik korreksiyaning tamoyillari

Psixologik korreksiyaning tamoyillari — bu korreksion jarayonni tashkil etishda, metod va vositalarni tanlashda psixolog amal qilishi lozim bo‘lgan asosiy qoidalar majmuasidir. Ular korreksiya samaradorligini oshirish, shaxsga zarar yetkazmaslik va uzoq muddatli ijobiy natijani ta‘minlash uchun zarur bo‘ladi.

№	Tamoyil nomi	Qisqacha izoh
1	Individuallashtirish	Har bir shaxsning ehtiyojlari va xususiyatlariga mos korreksiya rejasini ishlab chiqish.

⁴⁷ European Association for Psychotherapy (EAP). *European Psychotherapy Standards*. – Vienna: EAP Publishing, 2020.

№	Tamoyil nomi	Qisqacha izoh
2	Tizimlilik	Muammoni hal qilish bilan birga boshqa psixik jarayonlar va ijtimoiy omillarni ham qo‘llab-quvvatlash.
3	Ilmiy asoslanganlik	Faqat empirik tekshirilgan va samaradorligi isbotlangan metodlardan foydalanish.
4	Faollashtirish	Mijozni faol ishtirokchi sifatida jarayonga jalb qilish va motivatsiyasini oshirish.
5	Bosqichma-bosqichlik	Jarayonni izchil olib borish: diagnostika → reja → amalga oshirish → baholash.
6	Etika va maxfiylik	Mijoz huquqlarini hurmat qilish va shaxsiy ma’lumotlarni maxfiy saqlash.
7	Motivatsiyani shakllantirish	Mijozning ichki motivatsiyasini kuchaytirish orqali uzoq muddatli natijaga erishish.
8	Ijobiy mustahkamlash	Har bir kichik ijobiy o‘zgarishni rag‘batlantirish va mustahkamlash.
9	Madaniy va ijtimoiy moslashuv	Metodlarni mijozning madaniy qadriyatlarini va ijtimoiy muhitiga moslashtirish.
10	Barqarorlik va izchillik	Korreksion ishda muntazamlikni ta’minlash, rejani o‘zgartirmaslik.
11	Teskari aloqa	Mijozdan fikr olish va unga qarab metodlarni moslashtirish.
12	Natijani baholash	Aniq mezonlar asosida korreksion ish samaradorligini baholash.

4. Psixologik korreksiyaning amaliy psixologiya strukturasi o‘rni

Amaliy psixologiya — bu insonning psixik holatini o‘rganish, rivojlantirish va muammolarini hal etishga qaratilgan fan sohasi bo‘lib, uning tarkibida **psixologik korreksiya** muhim o‘rin tutadi. Psixologik korreksiya amaliy psixologiyaning eng faol yo‘nalishlaridan biri sifatida inson xulqi, hissiyoti va fikrlashidagi salbiy o‘zgarishlarni tuzatish, ijobiy sifatlarni rivojlantirish, shaxsiy va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Amaliy psixologiya ko‘plab yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi: psixodiagnostika, psixoprofilaktika, psixopedagogik maslahat, psixoterapiya va korreksion ish. Ushbu tizimda psixologik korreksiya **diagnostika** bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, tashxis orqali aniqlangan muammolar asosida individual yoki guruhkorreksiya dasturlari ishlab chiqiladi. Shuningdek, **profilaktika** va **rivojlantiruvchi ishlar** bilan ham aloqador bo‘lib, korreksiya ko‘pincha profilaktik chora-tadbirlar samaradorligini oshiradi.

Psixologik korreksiya amaliy psixologiyada uchta asosiy vazifani bajaradi:

1. **Muammolarni bartaraf etish** – shaxsdagi mavjud psixologik to‘siqlar, hissiy disbalans, o‘zini anglashdagi noaniqliklarni kamaytirish yoki yo‘qotish.

2. **Ijobiy sifatlarni rivojlantirish** – ijodkorlik, moslashuvchanlik, kommunikativ ko‘nikmalar, stressga bardoshlilikni oshirish.
3. **Moslashuv jarayonini qo‘llab-quvvatlash** – yangi ijtimoiy sharoit, kasbiy muhit yoki hayotiy vaziyatlarga tezroq moslashishiga yordam berish.

Ushbu jarayonda psixolog ko‘plab metodlardan foydalanadi: kognitiv-xulqiy terapiya, gestalt-terapiya, art-terapiya, o‘yin terapiyasi, relaksatsiya texnikalari va boshqalar. Metod tanlashda shaxsning yoshi, psixologik holati va muammoning murakkabligi inobatga olinadi. Psixologik korreksiyaning amaliy psixologiyadagi o‘rni, shuningdek, uning **ko‘p sohaga tatbiq etilishida** ham namoyon bo‘ladi. Masalan:

- **Ta‘lim tizimida** – o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish, o‘qishdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish.
- **Ish joylarida** – xodimlarning stressini kamaytirish, jamoada sog‘lom psixologik iqlim yaratish.
- **Tibbiyot sohasida** – ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va reabilitatsiya jarayonida yordam berish.

Zamonaviy amaliy psixologiyada korreksion ishning ahamiyati, shuningdek, **ilg‘or texnologiyalarni** qo‘llash bilan ortib bormoqda. Onlayn konsultatsiyalar, mobil ilovalar orqali psixologik mashqlar, VR-terapiya kabi vositalar jarayonni yanada samarali qiladi⁴⁸. Shunday qilib, psixologik korreksiya amaliy psixologiyaning ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, shaxsning rivojlanishida, jamiyatga moslashuvida va psixik salomatligini tiklashda markaziy rol o‘ynaydi. U diagnostika, profilaktika va rivojlantiruvchi ishlar bilan o‘zaro uyg‘unlikda ishlaganda maksimal samaraga erishadi.

5. Korreksion faoliyat shakl va metodlarini tanlashda yosh xususiyatlarini inobatga olish

Psixologik korreksiya samaradorligi ko‘p jihatdan tanlangan shakl va metodlarning shaxsning **yosh xususiyatlariga mos kelishi** bilan belgilanadi. Har bir yosh davri o‘ziga xos psixologik, fiziologik va ijtimoiy rivojlanish bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Shu sababli psixologik korreksiya rejasini tuzishda yosh davrlar psixologiyasi asosiy tayanch bo‘lib xizmat qiladi⁴⁹.

⁴⁸ Anderson, G., & Titov, N. *Digital Interventions and Online Psychological Treatment*. – Cambridge: Cambridge University Press, 2021.

⁴⁹ Santrock, J.W. *Life-Span Development*. – New York: McGraw-Hill Education, 2019.

Maktabgacha yosh (3–6 yosh) davrida bolalarda o‘yin asosiy faoliyat turi hisoblanadi. Shu bois korreksiya jarayonida **o‘yin terapiyasi, art-terapiya**, ranglar bilan ishlash, ertak terapiyasi kabi metodlar eng samarali hisoblanadi. Bu usullar orqali bola o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash, muammolarini bilvosita shaklda hal qilish imkoniga ega bo‘ladi.

Kichik maktab yoshi (7–10 yosh) bosqichida bolalar mantiqiy fikrlash va o‘qish malakalarini shakllantirish bilan band bo‘ladi. Shu davrda korreksiya metodlari sifatida **kognitiv mashqlar**, diqqat va xotirani rivojlantirish bo‘yicha o‘yinlar, guruhli muloqot mashg‘ulotlari tavsiya etiladi. Bu davrda ta‘lim jarayoni bilan integratsiyalashgan psixologik mashg‘ulotlar yuqori samara beradi.

O‘smirlik davri (11–15 yosh) shaxsning o‘zini anglash, mustaqillikka intilish va ijtimoiy mavqe izlash davri hisoblanadi. Shu sababli korreksiya jarayonida **rol o‘yinlari, diskussiya va treninglar, kouching elementlarini** qo‘llash muhim. O‘smirlar bilan ishlashda psixologik yordam ko‘proq ishonchli muloqot va tenglik tamoyillariga asoslanishi kerak⁵⁰.

Yoshlar (16–25 yosh) davrida hayotiy rejalashtirish, kasbiy tanlov va shaxsiy mustaqillik markaziy o‘rin tutadi. Bu davrda **karera konsaltingi, motivatsion intervyu, stressni boshqarish** metodlari, shuningdek, o‘z-o‘zini rivojlantirish bo‘yicha individual reja tuzish samarali bo‘ladi.

Kattalar davri (26 yoshdan yuqori) uchun esa psixologik korreksiya ko‘proq stressni kamaytirish, oilaviy va ishdagi mojarolarni hal qilish, shaxsiy samaradorlikni oshirishga qaratiladi. Shu bosqichda **kognitiv-xulqiy terapiya, relaksatsiya texnikalari** va **psixoterapevtik suhbat** asosiy vositalar sifatida qo‘llanadi.

Metod va shakl tanlashda psixolog faqat yosh xususiyatini emas, balki **individning shaxsiy tipologiyasi, intellektual darajasi, hissiy holati va motivatsiyasini** ham hisobga oladi. Zamonaviy yondashuvlarda, masalan, **integrativ psixoterapiya**da bir nechta metod birlashtirilib, shaxsga moslashtirilgan kompleks dastur yaratiladi⁵¹. Shunday qilib, korreksion faoliyat samaradorligi yosh davrlariga mos metodlar tanlash bilan bevosita bog‘liq. To‘g‘ri tanlangan yondashuv shaxsning psixologik salomatligini tiklash, rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini ta‘minlashga yordam beradi.

Mavzu bo‘yicha savollar:

⁵⁰ Eccles, J.S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C.M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. *Development During Adolescence: The Impact of Stage-Environment Fit on Young Adolescents' Experiences in Schools and in Families*. – American Psychologist, 2020.

⁵¹ Norcross, J.C., & Goldfried, M.R. *Handbook of Psychotherapy Integration*. – New York: Oxford University Press, 2019.

1. Psixologik korreksiyaning amaliy psixologiya tizimidagi o‘rni nimadan iborat va uning asosiy vazifalari nimalardan tashkil topadi?
2. Amaliy psixologiya sohalarida psixokorreksiya jarayonining qo‘llanilishiga misollar keltiring.
3. Psixokorreksiya va psixoprofilaktika o‘rtasidagi farqlar va o‘xshashliklarni tushuntiring.
4. Ta’lim, tibbiyot va ijtimoiy sohalarida psixologik korreksiyaning roli va samaradorligi qanday namoyon bo‘ladi?
5. Amaliy psixologiyada psixokorreksion metodlarni tanlashda qaysi mezonlar asosiy hisoblanadi?

9-MAVZU. PSIXOKORREKSIYANING ASOSIY YO‘NALISHLARI

REJA:

1. Psixodinamik yo‘nalish
2. A. Adlarning analitik individual ekzistensial yo‘nalishi
3. Xulq-atvor yo‘nalishi
4. Kognitiv yo‘nalish
5. Boshqa yo‘nalishlar

Tayanch so‘zlar: psixokorreksiya, psixodinamik yondashuv, transfer, kontrtransfer, kamlik kompleksi, ustunlikka intilish, kognitiv yondashuv, kognitiv buzilishlar, ratsional-emotiv terapiya, humanistik terapiya, gestalt-terapiya, ekzistensial terapiya, integrativ.

Psixodinamik yo‘nalish

Psixokorreksiyaning psixodinamik yo‘nalishi zamonaviy amaliy psixologiyada eng chuqur nazariy asosga ega yondashuvlardan biri bo‘lib, u Sigmund Freyding psixoanalitik ta‘limotiga tayanadi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, inson xulq-atvorining ko‘p qismi ong osti jarayonlari, bolalik davridagi psixologik tajribalar va ichki konfliktlar ta‘sirida shakllanadi. Psixodinamik model shaxs psixikasini ongli, ong osti va ongsiz darajalarga bo‘lib o‘rganadi hamda ularning o‘zaro munosabatini tahlil qiladi. Psixodinamik korreksiyaning asosiy maqsadi – mijozning ongsizdagi ichki ziddiyatlarni anglashiga yordam berish, ularni qayta ishlash va hissiy holatni sog‘lomlashtirishdir. Bu yo‘nalishda terapevt-mijoz munosabati juda muhim bo‘lib, “transfer” (o‘tkazish) va “kontrtransfer” (qayta o‘tkazish) jarayonlari terapevtik ishning markazida turadi. Transfer jarayonida mijoz terapevtga o‘zining oldingi munosabatlarini “ko‘chiradi”, bu esa ichki konfliktlarni yuzaga chiqarishga yordam beradi.

Psixodinamik yondashuvning amaliy usullariga erkin assotsiatsiya, tushlarni tahlil qilish, himoya mexanizmlarini aniqlash va interpretatsiya qilish, bolalikdagi travmalarni qayta ishlash kiradi. Masalan, erkin assotsiatsiya texnikasida mijoz o‘z fikrlarini erkin ifodalaydi, terapevt esa ularning ichki mantiqini va yashirin ma‘nosini aniqlaydi. Tushlar esa ongsizning “qirollik yo‘li” sifatida talqin qilinadi va ular orqali shaxsning ichki jarayonlari ochib beriladi.

Zamonaviy psixodinamik terapiya klassik psixoanalizdan farqli ravishda qisqa muddatli va maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi mumkin. Bugungi kunda qisqa muddatli psixodinamik terapiyalar (Short-Term Psychodynamic Therapy – STPT) stress, depressiya, xavotir buzilishlari, shaxslararo muammolar va travmatik tajribalarni korreksiya qilishda keng qo‘llanadi. Psixodinamik yo‘nalishning

afzalligi shundaki, u faqat simptomlarni emas, balki ularni keltirib chiqaruvchi chuqur psixologik sabablarni bartaraf etishga qaratilgan. Shu bilan birga, uning tanqidi ham mavjud: davolash jarayoni uzoq davom etishi, natijalarni o'lash qiyinligi va subyektiv interpretatsiyaga tayanishi ba'zi tadqiqotchilar tomonidan kamchilik sifatida ko'riladi. Biroq, klinik tajriba va ilmiy tadqiqotlar psixodinamik yondashuvning ko'plab ruhiy buzilishlarda samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, Shedler (2010) tomonidan olib borilgan meta-tahlilda psixodinamik terapiya natijalari kognitiv-xulqiy terapiya kabi qisqa muddatli yondashuvlarga teng yoki undan yuqori bo'lishi mumkinligi ko'rsatildi. Shu bois, u nafaqat klinik psixologiyada, balki ta'lim va ijtimoiy sohalardagi psixokorreksion ishlar uchun ham dolzarbdir. Psixodinamik yo'nalishning kuchli tomoni shundaki, u inson ruhiy holatini faqat tashqi belgilar orqali emas, balki ichki jarayonlarni chuqur tahlil qilish orqali tushuntiradi. Terapevt mijozning his-tuyg'ularini, qo'rquv va istaklarini, o'zini himoya qilish mexanizmlarini anglashga yordam beradi. Bu esa uzoq muddatli ijobiy o'zgarishlarga erishishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, ushbu yondashuv o'zining murakkabligi, vaqt talab etishi va yuqori malakali mutaxassisni talab qilishi bilan ajralib turadi⁵².

2. A. Adlarning analitik individual ekzistensial yo'nalishi

Avstriyalik psixolog va psixiatr Alfred Adler psixodinamik an'anadan kelib chiqqan bo'lsa-da, o'zining mustaqil nazariyasini ishlab chiqqan va uni "individual psixologiya" deb atagan. Adlarning yondashuvi shaxsni yaxlit holda o'rganishga asoslangan bo'lib, unda har bir insonning hayotiy yo'li, maqsadlari va jamiyatdagi o'rni markaziy o'rin tutadi. Adler fikricha, insonning barcha harakatlari va xulqi uning o'zini rivojlantirish, kamchiliklarini yengish va ijtimoiy ahamiyatga ega maqsadlarga erishishga bo'lgan intilishidan kelib chiqadi⁵³.

Adler psixologiyasida "kamlik kompleksi" (inferiority complex) va "ustunlikka intilish" (striving for superiority) tushunchalari markaziy o'rinda turadi. Kamlik kompleksi odatda bolalikdagi zaiflik, qiyinchiliklar yoki salbiy tajribalar natijasida shakllanadi, ustunlikka intilish esa bu kompleksni yengishga qaratilgan motivatsion kuch sifatida namoyon bo'ladi. Psixokorreksiyada bu jarayon mijozning o'zini anglash, maqsadlarini aniqlash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilash orqali amalga oshiriladi⁵⁴. Adlarning ekzistensial yondashuvi inson hayotidagi ma'no qidirish, erkin tanlov va shaxsiy mas'uliyatni qabul qilish g'oyalari bilan boyitilgan. U "ijtimoiy manfaat" (social interest) tushunchasini shaxs rivojlanishining mezon sifatida kiritgan. Ijtimoiy manfaat – bu boshqalarga yordam berish, hamkorlik va

⁵² Jo'rayev, M. *Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.

⁵³ Adler, A. *Understanding Human Nature*. – Oxford: Oneworld Publications, 2019.

⁵⁴ Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2021.

jamiyatga foydali bo‘lishga bo‘lgan ichki intilishdir. Psixokorreksiya jarayonida ijtimoiy manfaatni rivojlantirish mijozning ruhiy salomatligi va hayot sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega⁵⁵.

Amaliy jihatdan, Adlerian yo‘nalishda psixokorreksiya bir necha bosqichda olib boriladi:

1. **Munosabat o‘rnatish** – mijoz bilan samimiy, ishonchli va hamkorlikka asoslangan aloqa o‘rnatish.
2. **Shaxsiy tarixni o‘rganish** – bolalik xotiralari, oilaviy tizim, ijtimoiy tajribalar tahlili.
3. **Hayotiy uslubni aniqlash** – mijozning fikrlash va xulqiy odatlarini aniqlash.
4. **Yangi xulq modelini shakllantirish** – konstruktiv va ijtimoiy moslashgan strategiyalarni rivojlantirish.

Zamonaviy adabiyotlarda Adler yondashuvi motivatsion intervyu, kognitiv-xulqiy terapiya va pozitiv psixologiya bilan integratsiya qilinishi samarali ekani ta’kidlanadi. Masalan, hozirgi tadqiqotlar Adlerning “ijtimoiy manfaat” konsepsiyasi stressni yengish va emotsional barqarorlikni oshirishda muhim vosita ekanini ko‘rsatadi⁵⁶. Shunday qilib, Adlerning analitik individual ekzistensial yo‘nalishi psixokorreksiyada shaxsning ichki kuchlarini faollashtirish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va hayotga ma’no berish orqali chuqur ijobiy o‘zgarishlar qilish imkonini beradi.

3. Xulq-atvor yo‘nalishi

Xulq-atvor (behavioristik) yo‘nalish psixokorreksiyada inson xulqini shakllantirish va o‘zgartirishga qaratilgan yondashuvdir. Ushbu yo‘nalish XX asr boshida J. Uotson, E. Torndayk, I. Pavlov va B. Skinner kabi olimlarning tadqiqotlari asosida rivojlangan. Behaviorizmga ko‘ra, inson xulqi tashqi muhitdagi stimullar va ularning oqibatlari bilan bog‘liq bo‘lgan o‘rganish jarayonlari orqali shakllanadi. Shuning uchun, psixokorreksiyada ham asosiy e’tibor noxoh xulqni o‘zgartirish va ijobiy xulqni mustahkamlashga qaratiladi.

Xulq-atvor yondashuvi bir nechta asosiy printsiplarga tayanadi:

№	Prinsip nomi	Qisqacha tavsif	Misol
---	--------------	-----------------	-------

⁵⁵ Sweeney, T.J. *Adlerian Counseling and Psychotherapy*. – New York: Routledge, 2018.

⁵⁶ Watts, R.E. *Adlerian Therapy: Theory and Practice*. – New York: Routledge, 2022.

1	Kuzatiladigan xulq	Faqat tashqi tomondan o'lchash va baholash mumkin bo'lgan xatti-harakatlar tahlil qilinadi.	O'quvchining dars davomida qo'l ko'tarish chastotasini kuzatish.
2	O'rganish qonuniyatlari	Klassik shartlanish (I. Pavlov) va operant shartlanish (B. Skinner) asosida xulq shakllanish jarayoni.	Qo'ng'iroq chalinsa ovqat beriladigan tajriba (Pavlov), mukofot orqali xatti-harakatni oshirish (Skinner).
3	Mukofot va jazolash	Ijobiy xulqni kuchaytirish va salbiy xulqni kamaytirish uchun mustahkamlash tizimidan foydalanish.	Uy vazifasini bajargan o'quvchini rag'batlantirish yoki darsni buzgan o'quvchini ogohlantirish.

Psixokorreksiya xulq-atvor usullari turli muammolarga nisbatan samarali: fobiyalar, odat buzilishlari, ijtimoiy qo'rquv, o'quvdagi qiyinchiliklar va boshqalar. Masalan, **sistematik desensitizatsiya** usulida mijoz asta-sekin qo'rquv manbasiga duch keltiriladi va relaksatsiya texnikalari yordamida stress pasaytiriladi. **Operant shartlanish** texnikasida esa kerakli xulqni kuchaytirish uchun mukofotlar, keraksiz xulqni kamaytirish uchun esa salbiy oqibatlar qo'llanadi.

Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) esa ushbu yo'nalishning zamonaviy shakli bo'lib, u xulq o'zgarishini fikrlashdagi o'zgarishlar bilan bog'laydi. Bu yondashuvda nafaqat xatti-harakatlar, balki ularni shakllantiruvchi kognitiv sxemalar ham tahlil qilinadi. Masalan, ijtimoiy qo'rquvga ega odam o'zining salbiy fikrlarini aniqlab, ularni realistik fikrlar bilan almashtirishni o'rganadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xulq-atvor yondashuvi qisqa muddatli va aniq maqsadli psixokorreksion dasturlar uchun juda mos keladi. U bolalar va kattalar bilan ishlashda, maktab, klinik va ish joyi muhitida keng qo'llanadi. Masalan, autizm spektridagi bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda "Applied Behavior Analysis" (ABA) metodikasi yuqori samaradorlik ko'rsatgan⁵⁷.

Xulq-atvor yondashuvining afzalliklari – aniq natijalarni tez olish, metodlarning tuzilmaviyligi va empirik asoslanganligi. Biroq, uning tanqidlari ham mavjud: ba'zi mutaxassislar ushbu yondashuv insonning hissiy va ichki jarayonlarini yetarli hisobga olmaydi, deb hisoblaydi. Shu sababli, ko'p hollarda xulq-atvor metodlari kognitiv yoki humanistik yondashuvlar bilan birgalikda qo'llanadi. Xulq-atvor yo'nalishining amaliy qo'llanishida yana bir samarali texnika — **model orqali o'rganish**dir. Bu usulda mijoz kerakli xulqni boshqa odamning namunasida ko'radi va uni takrorlashga intiladi. Albert Bandura olib borgan tadqiqotlar bu usulning samaradorligini ilmiy asoslab bergan. Shuningdek, **token**

⁵⁷ Cooper, J.O., Heron, T.E., & Heward, W.L. *Applied Behavior Analysis*. – New York: Pearson, 2020.

economy (belgilar iqtisodi) tizimi ham keng qo‘llanadi, unda mijoz kerakli xatti-harakatlar uchun belgilar yig‘adi va keyin ularni mukofotga almashtiradi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, xulq-atvor yondashuvi nafaqat psixologik muammolarni kamaytirish, balki yangi ko‘nikmalarni shakllantirish, o‘z-o‘zini boshqarish va motivatsiyani oshirishda ham samarali ishlaydi. Shu sababli, u maktab psixologiyasidan tortib klinik psixologiyagacha bo‘lgan ko‘plab sohalarda qo‘llanmoqda⁵⁸.

4. Kognitiv yo‘nalish

Kognitiv yo‘nalish psixokorreksiya insonning fikrlash jarayonlari, e‘tiqodlari va idrok tizimlarini tahlil qilishga asoslanadi. Ushbu yondashuvning markaziy g‘oyasi shundaki, odamning hissiy holati va xulq-atvori bevosita tashqi voqealardan emas, balki ushbu voqealarni qanday talqin qilishidan kelib chiqadi. Ya‘ni, bir xil vaziyat turli odamlarda turlicha hissiy va xulqiy reaksiyalar uyg‘otadi, chunki ularning kognitiv talqini farq qiladi. Kognitiv yo‘nalishning nazariy asoslari Aaron T. Bek va Albert Ellis tomonidan ishlab chiqilgan. Bek depressiya va xavotir kabi ruhiy holatlarning rivojlanishini “kognitiv buzilishlar” bilan bog‘lagan. Unga ko‘ra, inson o‘zini va dunyoni noto‘g‘ri talqin qilganda, salbiy hissiyotlar va mos kelmaydigan xulq shakllanadi. Ellis esa “ratsional-emotiv xulq terapiyasi”ni ishlab chiqqan bo‘lib, unda hissiy muammolar asossiz yoki irratsional e‘tiqodlardan kelib chiqishi ta‘kidlanadi.

Kognitiv psixokorreksiya jarayonida bir necha muhim bosqichlar mavjud:

1. **Muammoni aniqlash va maqsad qo‘yish** – mijozning o‘zini qiynayotgan fikr va e‘tiqodlarni aniqlash.
2. **Kognitiv buzilishlarni aniqlash** – umumlashtirish, “qora-oq” fikrlash, falokatlashtirish kabi tipik xatolarni topish.
3. **Alternativ fikrlarni shakllantirish** – irratsional fikrlarni realistik va moslashuvchan fikrlar bilan almashtirish.
4. **Yangi xulq strategiyalarini sinash** – konstruktiv fikrlash asosida yangi xulq modellarini amaliyotda qo‘llash.

Ushbu yondashuv depressiya, fobiyalar, travmadan keyingi stress buzilishi, obsesiv-kompulsiv buzilishlar va boshqa ko‘plab ruhiy muammolarda samarali hisoblanadi. Masalan, depressiyada kognitiv yo‘nalish mijozga “Men hech narsaga yaramayman” kabi avtomatik salbiy fikrlarni aniqlash va ularni dalillarga asoslangan yangi fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Zamonaviy kognitiv

⁵⁸ Cooper, J.O., Heron, T.E., & Heward, W.L. *Applied Behavior Analysis*. – New York: Pearson, 2020.

yondashuv ko‘pincha xulq-atvor usullari bilan birlashtirilib, **kognitiv-xulqiy terapiya (KXT)** shaklida qo‘llanadi. Bu usul qisqa muddatli, aniq maqsadli va empirik asoslangan bo‘lib, o‘quvchilarda motivatsiyani oshirish, ishchilar orasida stressni kamaytirish, oilaviy mojarolarni hal qilish kabi sohalarda ham keng qo‘llanadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, KXT nafaqat psixologik muammolarni kamaytiradi, balki ularning qaytalanish ehtimolini ham sezilarli darajada pasaytiradi. Masalan, Butler va hamkorlarining (2006) meta-tahlili kognitiv-xulqiy yondashuvning samaradorligini 300 dan ortiq ilmiy tadqiqotlar asosida tasdiqlagan⁵⁹. Shunday qilib, kognitiv yo‘nalish psixokorreksiya insonning ichki tafakkur jarayonlarini o‘zgartirish orqali barqaror hissiy va xulqiy o‘zgarishlarga erishishga qaratilgan, zamonaviy, ilmiy asoslangan yondashuvdir.

5. Boshqa yo‘nalishlar

Psixokorreksiya amaliyotida psixodinamik, Adlerian, xulq-atvor va kognitiv yo‘nalishlardan tashqari, bir qator boshqa yondashuvlar ham mavjud. Bu yondashuvlar ko‘pincha integrativ, ya‘ni bir nechta nazariya va metodlarni birlashtirgan holda qo‘llanadi.

Birinchi guruhga **humanistik yondashuvlar** kiradi. Ularning asoschilari — K. Rodgers, A. Maslou va boshqalar — shaxsning o‘zini o‘zi anglash, ijodkorlik va o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga intilish jarayonini asosiy omil sifatida ko‘rsatadi. Masalan, Rodgersning mijoz markazli terapiyasi empatiya, shartsiz qabul qilish va samimiylilik tamoyillariga asoslanadi. Psixokorreksiya bu yondashuv mijozning ichki resurslarini faollashtirish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ikkinchi guruhga **gestalt-terapiya** kiradi. F. Perls tomonidan ishlab chiqilgan ushbu yo‘nalish shaxsning “bu yer va hozir”dagi tajribasiga e‘tibor qaratadi. Gestalt-terapiya odamning tugallanmagan ishlarini (“unfinished business”) aniqlab, ulardan kelib chiqadigan hissiy to‘siqlarni bartaraf etishga yordam beradi. Masalan, mijoz o‘tmishdagi hal etilmagan vaziyatni “bo‘sh stul” texnikasi orqali qayta boshdan kechiradi va hissiy yengillikka erishadi.

Uchinchi guruh — **ekzistensial terapiya**. V. Frankl, R. May va I. Yalom ishlarida shakllangan bu yondashuv hayot ma‘nosini izlash, erkinlik, tanlov va mas‘uliyat kabi falsafiy-psixologik tushunchalarga tayanadi. Ekzistensial yondashuv odatda hayotiy inqirozlar, yo‘qotishlar, o‘lim qo‘rquvi yoki qadriyatlar tizimi izdan chiqqan holatlarda qo‘llanadi.

⁵⁹ Butler, A.C., Chapman, J.E., Forman, E.M., & Beck, A.T. *The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses*. – *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31, 2006.

Shuningdek, **tanaga yo'naltirilgan terapiyalar** (body-oriented therapies) ham psixokorreksiyada keng qo'llanadi. Bu yo'nalishlar tana va psixika o'rtasidagi uzviy bog'liqlikka asoslanadi. Masalan, bioenergetik analiz (A. Lowen) va somatik tajriba metodi (P. Levine) travma oqibatidagi mushak tarangliklarini kamaytirish va stressni yengillashtirishga qaratilgan.

Zamonaviy amaliyotda ko'plab mutaxassislar **integrativ terapiyadan** foydalanadilar, ya'ni bir nechta yo'nalish metodlarini mijozning individual ehtiyojlariga moslashtiradilar. Masalan, kognitiv-xulqiy elementlar humanistik yondashuv bilan, gestalt texnikalari esa psixodinamik tahlil bilan birlashtirilishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, integrativ va multimodal yondashuvlar murakkab psixologik muammolarni hal etishda ko'proq moslashuvchanlik va samaradorlik beradi. Bu, ayniqsa, bir nechta muammolar bir vaqtning o'zida mavjud bo'lgan holatlarda foydali bo'ladi⁶⁰. Shunday qilib, "boshqa yo'nalishlar" deb atalayotgan turli metodlar psixokorreksiyada boy va xilma-xil imkoniyatlarni taqdim etadi. Ularni to'g'ri tanlash va moslashtirish terapevtning malakasi, mijozning ehtiyojlari va muammoning murakkabligiga bog'liq bo'ladi.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Psixodinamik yo'nalishning asosiy nazariy tamoyillari va psixokorreksiyadagi amaliy usullarini tushuntiring.
2. A. Adlarning analitik individual ekzistensial yo'nalishida shaxs rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar nimalardan iborat?
3. Xulq-atvor yo'nalishida qo'llaniladigan metodlar va ularning samaradorligiga misollar keltiring.
4. Kognitiv yo'nalishning psixokorreksiyadagi afzalliklari va qo'llanilish sohalarini tushuntiring.
5. Boshqa yo'nalishlarning (humanistik, gestalt, ekzistensial va integrativ) umumiy xususiyatlarini sanab bering.

⁶⁰ Norcross, J.C., & Goldfried, M.R. *Handbook of Psychotherapy Integration*. – New York: Oxford University Press, 2019.

10-MAVZU. PSIXOLOGIK KORREKSIYANING TAMOYILLARI VA UNI TASHKIL ETISH

REJA:

1. Psixokorreksion faoliyat tamoyillari
2. Diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyili
3. Taraqqiyotning normalligi tamoyili
4. Korreksiyaning "yuqoridan pastga" tamoyili
5. Korreksiyaning "pastdan yuqoriga" tamoyili
6. Psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyili
7. Korreksiyaning faoliyatli tamoyili

Tayanch soʻzlar: psixokorreksiya, psixokorreksion faoliyat, diagnostika va korreksiyaning birligi, taraqqiyotning normalligi, "yuqoridan pastga" tamoyili, "pastdan yuqoriga" tamoyili, tizimlilik tamoyili, faoliyatli tamoyil, psixik taraqqiyot, yosh xususiyatlari, korreksion faoliyat shakllari.

1. Psixokorreksion faoliyat tamoyillari

Psixokorreksion faoliyat tamoyillari — bu psixolog tomonidan amalga oshiriladigan tuzatish va rivojlantirish ishlarining metodik, nazariy va amaliy yoʻnalishini belgilab beruvchi asosiy qoidalar majmuasidir. Ular korreksion jarayonning maqsad va vazifalariga, shuningdek, mijozning yosh, individual, shaxsiy va ijtimoiy xususiyatlariga mos tarzda tanlanadi. Tamoyillar amaliy psixologiyaning umumiy prinsiplariga tayanadi va samarali korreksion ish olib borish uchun zarur shart-sharoitlarni belgilaydi.

Birinchidan, psixokorreksion faoliyat tamoyillari shaxsga **individual yondashuv** gʻoyasiga asoslanadi. Har bir insonning psixik rivojlanishi, tajribasi, motivatsiyasi va ehtiyojlari bir-biridan farq qiladi. Shu bois korreksion ishda standart sxemalardan koʻra, moslashuvchan metod va strategiyalar qoʻllanadi.

Ikkinchidan, **tizimlilik va izchillik** tamoyili muhim ahamiyatga ega. Korreksion jarayon bir martalik yoki tasodifiy tadbir emas, balki bosqichma-bosqich rejalashtirilgan, maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyatdir. Bu tamoyil har bir bosqichning oldingisi bilan mantiqiy bogʻliq boʻlishini va umumiy natijaga xizmat qilishini taʼminlaydi.

Uchinchidan, psixokorreksion faoliyat **shaxsning faol ishtirokiga** tayanadi. Mijoz passiv qabul qiluvchi emas, balki jarayonning faol hamkoriga aylanishi kerak. Shu orqali u yangi bilim va koʻnikmalarni nafaqat oʻzlashtiradi, balki amaliyotda mustahkamlaydi.

To‘rtinchidan, **diagnostika va korreksiyaning uzviyligi** tamoyili psixologning ishida asosiy o‘rin tutadi. Dastlabki bosqichda muammo aniqlanadi, shundan so‘ng unga mos korreksion dastur tuziladi. Jarayon davomida esa oraliq diagnostika orqali samaradorlik baholanadi va zarur hollarda strategiya o‘zgartiriladi.

Beshinchidan, tamoyillar orasida **rivojlanishning normalligiga** tayanish ham muhim. Korreksiya jarayoni shaxsning tabiiy rivojlanish dinamikasiga mos bo‘lishi, uning yosh davriga xos psixologik xususiyatlarini hisobga olishi lozim.

Shuningdek, psixokorreksion faoliyat tamoyillarini tanlashda shaxsning ijtimoiy muhitga integratsiyasi, psixoprofilaktika choralari bilan uyg‘unligi va uzoq muddatli barqaror natijalarni ta‘minlash masalalari ham inobatga olinadi. Bu jarayonning muvaffaqiyati psixologning professional tayyorgarligi, metodlarni to‘g‘ri tanlashi va ular bilan ijodkorona ishlashiga ham bog‘liq.

Zamonaviy amaliyotda psixokorreksion tamoyillar turli metodlar bilan uyg‘unlashtiriladi. Masalan, kognitiv-xulqiy terapiya tamoyillari bilan psixodinamik yondashuv elementlarini birlashtirish, yoki humanistik metodlarni ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish dasturlari bilan qo‘shish yaxshi natijalar beradi⁶¹. Shunday qilib, psixokorreksion faoliyat tamoyillari — bu psixologning ishida yo‘l xaritasi vazifasini bajaradigan, jarayonning samaradorligini oshiruvchi va mijozning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi muhim metodik asosdir.

2. Diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyili

Psixokorreksion jarayonning samaradorligi, avvalo, muammoni aniq va to‘g‘ri aniqlashga bog‘liq. Shu bois “diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyili” amaliy psixologiyada asosiy metodik qoidalardan biri hisoblanadi. Bu tamoyilga ko‘ra, korreksion ish boshlanishidan avval to‘liq psixodiagnostika o‘tkaziladi va olingan ma‘lumotlar asosida individual dastur tuziladi. Diagnostika nafaqat boshlang‘ich bosqichda, balki butun korreksiya davomida muntazam ravishda amalga oshiriladi. Bu “dinamik diagnostika” deb yuritiladi, ya‘ni psixolog mijozning rivojlanishidagi o‘zgarishlarni, qo‘llanilgan metodlarning samaradorligini baholab boradi. Natijada dastur mijoz ehtiyojiga moslab yangilanadi yoki qayta tuziladi.

Ushbu tamoyil bir nechta muhim vazifalarni bajaradi:

- 1. Muammoni aniq aniqlash** – shaxsning psixik rivojlanishidagi yetishmovchiliklar yoki buzilishlar tabiatini belgilash.

⁶¹ Nezu, A.M., Nezu, C.M., & Geller, P.A. *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. – New York: Guilford Press, 2021.

2. **Individual yondashuvni ta'minlash** – har bir mijozning yosh, temperament, qiziqish va ehtiyojlarini hisobga olish.
3. **Korreksion ishlarni maqsadga yo'naltirish** – umumiy, shablon metodlardan voz kechib, aniq muammo va shaxs xususiyatlariga mos yondashuvni ishlab chiqish.
4. **Jarayonni boshqarish va nazorat qilish** – o'zgarishlarni doimiy monitoring qilish orqali samaradorlikni oshirish.

Masalan, o'quvchi diqqat yetishmovchiligi muammosi bilan psixologga murojaat qilsa, avvalo maxsus testlar (Bourdon testi, Stroop testi, kuzatish kartalari) yordamida diqqatning kuchi, barqarorligi va taqsimlanish darajasi baholanadi. Shu ma'lumotlar asosida mos korreksion mashg'ulotlar — konsentratsiyani oshirish o'yinlari, vizual-motor koordinatsiya mashqlari — tanlanadi. Bir necha hafta o'tgach, oraliq diagnostika o'tkazilib, natijaga qarab mashg'ulotlar davom ettiriladi yoki o'zgartiriladi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, diagnostika va korreksiya uzviy bog'liq bo'lmagan hollarda, korreksion ishlarning samaradorligi keskin pasayadi. Shuning uchun ham ko'plab psixologlar korreksion dasturlarni tuzishda diagnostik jarayonni integratsiyalashgan tizim sifatida ko'rishadi⁶².

Shunday qilib, “diagnostika va korreksiyaning birligi” tamoyili psixokorreksiyaning sifat va samaradorligini ta'minlaydigan, mijozning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlanish dinamikasini kuzatishga imkon beradigan asosiy metodik yo'nalishdir.

3. Taraqqiyotning normalligi tamoyili

Taraqqiyotning normalligi tamoyili psixokorreksion faoliyatda shaxsning rivojlanish jarayonini yosh me'yorlari va psixologik rivojlanish bosqichlariga muvofiqligini hisobga olish zarurligini belgilaydi. Ushbu tamoyilga ko'ra, korreksion ishlar shaxsning tabiiy rivojlanish dinamikasiga mos kelishi, uning psixik imkoniyatlari va ijtimoiy tajribasi doirasida olib borilishi kerak. Normal taraqqiyot mezonlari yosh psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi va amaliy psixologiyada belgilangan ilmiy standartlarga tayanadi. Masalan, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o'yin faoliyati yetakchi bo'lsa, kichik maktab yoshida o'quv faoliyati asosiy o'rin egallaydi. Shu bois, korreksion mashg'ulotlar ham aynan shu faoliyat turlari orqali tashkil etilishi samaraliroq natija beradi.

Bu tamoyilning muhim jihatlaridan biri — rivojlanishdagi kichik og'ishlarni patologiya sifatida baholamaslik. Ya'ni, har bir shaxsning rivojlanish sur'ati turlicha bo'lishi mumkin. Psixologning vazifasi — shu individual farqlarni aniqlash, ularni

⁶² Lilienfeld, S.O., Lynn, S.J., & Lohr, J.M. *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology*. – New York: Guilford Press, 2015.

normativ mezonlar bilan taqqoslash va zarurat bo'lsa, mos korreksion choralarni ko'rish. Amaliy misol sifatida, nutq rivojlanishi kechikkan maktabgacha yoshdagi bola bilan ishlashni olaylik. Agar bola umumiy kognitiv rivojlanishda normaga mos bo'lsa, psixolog til o'stirish mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich o'yin faoliyatiga integratsiya qiladi. Bu bola uchun tabiiy bo'lgan faoliyat turi orqali normal rivojlanish sur'atini qo'llab-quvvatlaydi.

Zamonaviy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, taraqqiyotning normalligi tamoyiliga amal qilish psixologik aralashuvning ijobiy qabul qilinishini oshiradi va mijozda ichki qarshilikni kamaytiradi. Bu tamoyil, shuningdek, shaxsning psixologik rivojlanishida mavjud bo'lgan kuchli tomonlarini qo'llab-quvvatlashni ham nazarda tutadi. Korreksion ishlar faqat nuqsonlarni bartaraf etishga emas, balki mavjud salohiyatni rivojlantirishga ham qaratiladi. Psixolog bu jarayonda shaxsning tabiiy qiziqishlari va kuchli qobiliyatlarini rag'batlantiradi, chunki ular normal rivojlanish jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu yo'l bilan, korreksion faoliyat nafaqat muammolarni kamaytiradi, balki shaxsning umumiy rivojlanish sifatini ham oshiradi⁶³.

4. Korreksiyaning “yuqoridan pastga” tamoyili

Korreksiyaning “yuqoridan pastga” tamoyili psixokorreksion jarayonda ishlash ketma-ketligini belgilovchi metodik qoidalar sirasiga kiradi. Bu yondashuvga ko'ra, psixolog avvalo shaxsning yuqori darajadagi psixik funksiyalari va umumiy kognitiv tizimini faollashtirishdan boshlaydi, keyinchalik esa bu o'zgarishlar quyi darajadagi funksiyalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ya'ni, umumiy boshqaruv tizimi mustahkamlangach, alohida xatti-harakatlar va ko'nikmalar o'z-o'zidan yaxshilanadi. Bunday tamoyilning nazariy asoslari L.S. Vygotskiy, A.R. Luriya va ularning izdoshlari tomonidan ishlab chiqilgan neyropsixologik konsepsiyaga borib taqaladi. Vygotskiyga ko'ra, psixik rivojlanish jarayoni yuqoridan pastga qarab, ya'ni murakkab intellektual jarayonlar orqali oddiyroq funksiyalarni boshqarish yo'li bilan amalga oshadi. Shu bois, korreksion mashg'ulotlar dastlab tafakkur, nutq, rejalashtirish, o'z-o'zini nazorat qilish kabi ijro funksiyalarini faollashtirishga qaratiladi.

Amaliyotda “yuqoridan pastga” yondashuvi, masalan, diqqat yetishmovchiligi bo'lgan bolalar bilan ishlashda samarali bo'ladi. Avvalo, bolada umumiy o'zini boshqarish ko'nikmalari (rejalashtirish, ishni boshlab, yakunlash, vaqtdan foydalanish) rivojlantiriladi, so'ngra bu o'zgarishlar uning o'qishdagi intizomi, topshiriqlarni to'g'ri bajarish qobiliyati va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

⁶³ Santrock, J.W. *Life-Span Development*. – New York: McGraw-Hill Education, 2021.

Mazkur tamoyilni qo'llashda psixolog quyidagi bosqichlarni amalga oshiradi:

1. **Yuqori darajadagi funksiyalarni aniqlash** – mantiqiy fikrlash, verbal tafakkur, muammo yechish ko'nikmalari kabi umumiy boshqaruv tizimini tashkil qiluvchi elementlarni baholash.
2. **Ijro funksiyalarini rivojlantirish** – rejalashtirish, oldindan ko'ra bilish, o'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil etish.
3. **Quyi darajadagi funksiyalarni uyg'otish** – diqqat, xotira, sezgi kabi bazaviy jarayonlarda ijobiy o'zgarishlarni ta'minlash.
4. **Natijalarni mustahkamlash** – yangi hosil bo'lgan ko'nikmalarni real hayotiy vaziyatlarda qo'llash orqali barqarorlashtirish.

Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, "yuqoridan pastga" yondashuvi miyadagi frontal sohalar faoliyatini faollashtirish orqali umumiy psixik faoliyatni optimallashtiradi. Bu esa shaxsning nafaqat kognitiv, balki ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, Barkley (2015) ijro funksiyalarini rivojlantirish dasturlarining bolalarda ijtimoiy moslashuv va o'quv muvaffaqiyatiga bevosita ta'sirini ilmiy asoslagan⁶⁴.

"Yuqoridan pastga" tamoyili nafaqat bolalar bilan, balki kattalar va rehabilitatsiya jarayonidagi shaxslar bilan ishlashda ham qo'llanadi. Masalan, insultdan so'ng nutq yoki harakat funksiyalari buzilgan bemorlarda dastlab umumiy kognitiv faollikni oshirish, so'ng maxsus ko'nikmalarni tiklash usuli samarali bo'ladi. Shu sababli, bu tamoyil ko'plab psixologik va pedagogik amaliyotlarda asosiy metodik yondashuv sifatida tavsiya etiladi.

5. Korreksiyaning "pastdan yuqoriga" tamoyili

Korreksiyaning "pastdan yuqoriga" tamoyili psixologik rivojlanish va tiklanish jarayonlarini bosqichma-bosqich, oddiydan murakkabga qarab olib borishni nazarda tutadi. Ushbu tamoyilga ko'ra, avvalo inson psixikasining past darajadagi asosiy funktsiyalari – sezgi, diqqat, xotira va his-tuyg'ular nazorat qilinadi va yaxshilanadi. So'ngra ular asosida murakkabroq kognitiv jarayonlar – fikrlash, rejalashtirish, muammolarni hal qilish shakllanadi va rivojlantiriladi. Bu yondashuv, ayniqsa, rivojlanishda kechikishlar yoki psixik buzilishlar mavjud bo'lgan shaxslar bilan ishlashda samaralidir. Tamoyilning asosiy g'oyasi shundaki, yuqori kognitiv funksiyalar past darajadagi psixik jarayonlar asosida quriladi. Agar asosiy sezgi va diqqat jarayonlari yetarlicha rivojlanmasa, yuqori darajadagi fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyati samarali shakllanmaydi. Shu sababli

⁶⁴ Barkley, R.A. *Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. – New York: Guilford Press, 2015.

korreksion ta'sir dastlab oddiy, past darajadagi jarayonlarga qaratiladi. Masalan, bolaning diqqatni jamlash ko'nikmalari rivojlantiriladi, so'ngra esa murakkab fikrlash ko'nikmalariga o'tish yuzaga keladi.

Neyropsixologik tadqiqotlar ham bu tamoyilni tasdiqlaydi. Xususan, Luria o'zining neyropsixologik ishlarida psixik jarayonlarning tizimli va ketma-ket rivojlanishini ta'kidlagan. Unga ko'ra, markaziy nerv tizimining past darajadagi tuzilmalari faoliyatining normalligi yuqori funksiyalarni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli, korreksion ishda pastdan yuqoriga yondashuvni qo'llash yuqori samaradorlikka olib keladi. Amaliy psixologiyada bu tamoyil kognitiv reabilitatsiya, o'rganish qiyinchiliklarini bartaraf etish va emotsional boshqaruv mashqlari ketma-ketligi shaklida qo'llaniladi. Masalan, boshlang'ich bosqichda bola diqqatni jamlash va xotira mashqlarini bajaradi, keyinchalik esa o'rganilgan qobiliyatlar asosida murakkabroq fikrlash topshiriqlari bajariladi. Bu yondashuv bolalar va kattalarda psixik buzilishlarni samarali tuzatishda qo'llanilmoqda⁶⁵.

6. Psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyili

Psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyili insonning psixik jarayonlari va holatlari yagona tizim sifatida shakllanishi va rivojlanishini anglatadi. Bu tamoyilga ko'ra, psixik jarayonlarning har biri alohida funktsiya sifatida emas, balki uzviy bog'langan, o'zaro ta'sirlashuvchi va muvofiqlashgan tizim sifatida o'rganilishi kerak. Tizimli yondashuv psixik jarayonlarning o'zaro bog'liqligini, ularning birgalikda ishlashini, hamda butun shaxsning ichki muvozanatini saqlashdagi o'rni va ahamiyatini tushunishga yordam beradi⁶⁶.

Psixik faoliyatning tizimlilik tamoyili, shuningdek, indiviudning rivojlanishida va psixologik korreksiyada bosqichma-bosqich yondashuvni talab qiladi. Psixik jarayonlar tizimi doimiy ravishda yangilanib, tashqi muhit sharoitlari va ichki o'zgarishlarga moslashadi. Bu o'zaro bog'langan jarayonlar tizimi shaxsning rivojlanishiga, uning xulq-atvori va fikrlashiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tamoyilning amaliy qo'llanilishi psixokorreksiyada psixik funksiyalarni integrativ tarzda rivojlantirishga yo'naltirilgan faoliyatni tashkil etishda namoyon bo'ladi. Misol uchun, diqqatni, xotirani va fikrlashni alohida mashq qilishdan ko'ra, ularni birgalikda va tizimli ravishda shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, hissiy va ijtimoiy faoliyatlar ham psixik tizimning muhim qismi sifatida ko'rib chiqiladi.

⁶⁵ Santrock, J.W. *Life-Span Development*. – New York: McGraw-Hill Education, 2021.

⁶⁶ Vygotsky, L.S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

Shuningdek, psixik faoliyatning tizimlilik tamoyili rivojlanishning dinamik jarayoni ekanligini ta'kidlaydi. Bu jarayonda turli psixik funksiyalar bir-biri bilan o'zaro ta'sir qilib, shaxsning yangi psixik holatlari va qobiliyatlarini hosil qiladi. Tizimli yondashuv yordamida korreksion jarayon shaxsning umumiy psixik holatiga mos ravishda rejalashtiriladi va amalga oshiriladi, bu esa natijaning barqarorligini ta'minlaydi.

Zamonaviy tadqiqotlar ham psixik faoliyatning tizimli xarakterini qo'llab-quvvatlaydi. Masalan, psixologiya va neyropsixologiyada o'tkazilgan tadqiqotlar psixik jarayonlarning bir-biri bilan bog'liqligi va moslashuvchan tizim sifatida rivojlanishini ko'rsatmoqda. Shu bois, psixologik korreksiya dasturlari tizimli va integratsiyalashgan yondashuv asosida tashkil qilinadi⁶⁷. Umuman olganda, psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik tamoyili psixologik korreksiyaning samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi, chunki u individning psixik jarayonlarini uzviy tizim sifatida rivojlantirishni ta'minlaydi.

7. Korreksiyaning faoliyatli tamoyili

Korreksiyaning faoliyatli tamoyili psixologik korreksiyaning samaradorligi bevosita individning faol ishtiroki va o'ziga xos faolligiga bog'liqligini ta'kidlaydi. Ushbu tamoyilga ko'ra, korreksion jarayon faqatgina psixolog yoki mutaxassis tomonidan tashqi ta'sir sifatida emas, balki shaxsning o'z faol ishtirokida, uning shaxsiy faoligi va motivatsiyasi orqali amalga oshirilishi kerak. Bunday yondashuv individning o'zgarishlarga faollik bilan javob berishi va yangi ko'nikmalarni mustahkamlashida muhim ahamiyatga ega. Faoliyatli tamoyil psixokorreksiyaning interaktiv xususiyatini ko'rsatadi. Shaxs korreksion mashg'ulotlarda faollik bilan qatnashganda, uning psixik holatida yanada sezilarli va barqaror o'zgarishlar yuz beradi. Shu bois, korreksiyaning samarali bo'lishi uchun o'quv jarayoni interfaol va shaxsga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Masalan, ko'nikmalarni o'rganishda faqat ma'lumot olish emas, balki ularni amalda qo'llash, o'zini baholash va xatolarni tahlil qilish jarayonlari muhimdir⁶⁸.

Shuningdek, faoliyatli tamoyil shaxsning o'z-o'zini boshqarish va o'ziga mas'uliyatni oshirishiga asoslanadi. Korreksion faoliyat davomida shaxs o'z maqsadlarini aniqlash, rejalashtirish va natijalarni baholash ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu jarayon individning o'zgarishga tayyorligini oshiradi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Psixologik nazariyalar ham faoliyatli tamoyilni qo'llab-quvvatlaydi. Masalan, Bandura (1977)ning o'z-o'zini samarali boshqarish nazariyasida shaxsning o'z harakatlari natijasini oldindan baholashi va o'zini

⁶⁷ Leontiev, A.N. *Activity, Consciousness, and Personality*. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1978.

⁶⁸ Deci, E.L., & Ryan, R.M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. – New York: Springer, 1985.

boshqarishi korreksiyaning muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, korreksion dasturlarda individni faol jalb qilish uchun o'yinlar, rolli o'yinlar, muammoli vazifalar va o'z-o'zini baholash texnikalari qo'llaniladi. Amaliyotda korreksiyaning faoliyatli tamoyili individning psixik rivojlanishida faollikni oshirish, yangi qobiliyatlarni o'zlashtirish va ularni amaliy hayotga tatbiq etishni ta'minlashga qaratilgan. Bu tamoyil yordamida korreksion jarayonlar yanada interfaol va samarali bo'ladi, natijada shaxsning ijtimoiy moslashuvi va umumiy salomatligi yaxshilanadi.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Psixologik korreksiyaning asosiy tamoyillari qanday va ularning har biri qanday ma'noga ega?
2. Psixologik korreksiyaning tashkil etishda diagnostika va korreksiyaning birlik tamoyili qanday amalga oshiriladi?
3. Taraqqiyotning normaligi tamoyili psixologik korreksiyada qanday ahamiyatga ega?
4. Korreksiyaning "yuqoridan pastga" va "pastdan yuqoriga" tamoyillari qanday farqlanadi va amaliyotda qanday qo'llaniladi?
5. Psixik faoliyat taraqqiyotining tizimlilik va faoliyatli tamoyillari korreksiyaning samaradorligini oshirishda qanday rol o'ynaydi?

11-MAVZU. PSIXOKORREKSION DASTUR TUZILISHIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR VA ULARNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

REJA:

1. Psixokorreksion dastur tuzishning asosiy tamoyillari
2. Korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi topshiriqlarning tizimlilik tamoyili
3. Korreksiya va diagnostikaning birligi tamoyili
4. Kauzal tipdagi korreksiyaning qarama-qarshilik tamoyili va korreksiyaning faoliyatli tamoyili
5. Mijozning yosh-psixologik, individual xususiyatlarini inobatga olish tamoyili va Psixologik ta’sir metodlarining komplekslilik tamoyili
6. Korreksion dasturda ijtimoiy muhitdagi yaqin kishilarning faol ishtirokini ta’minlash tamoyili va psixik jarayonlarning notekislik darajasi tamoyili
7. Ta’limni dasturlashtirish tamoyili va yoshga oid qiyinchiliklar tamoyili
8. Ma’lumotlarning hajmi va murakkablik darajasini va emotsional qiyinchilik darajasini inobatga olish tamoyili

Tayanch so‘zlar: psixokorreksion dastur, psixologik korreksiya, yosh-psixologik xususiyatlar, psixoprofilaktika, psixodiagnostika, individual yondashuv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, qarama-qarshilik tamoyili, faoliyatli tamoyil, ma’lumotlarning murakkabligi, emotsional qiyinchilik, yoshga oid qiyinchiliklar.

1. Psixokorreksion dastur tuzishning asosiy tamoyillari

Psixokorreksion dastur — bu individning psixologik holatini yaxshilash, muammolarni bartaraf etish va uning shaxsiy rivojlanishini ta’minlash uchun ishlab chiqilgan rejalashtirilgan va tizimli chora-tadbirlar majmuasi. Dastur tuzishda quyidagi asosiy tamoyillar muhim rol o‘ynaydi:

№		
	Korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi topshiriqlarning tizimlilik tamoyili	Uchinchi tomon vazifalar o‘zaro bog‘langan tizimda amalga oshirilishi, jarayonni uzviy va samarali qiladi.
	Korreksiya va diagnostikaning birligi tamoyili	Diagnostika natijalari asosida korreksion ishlar rejalashtiriladi va bajariladi.

№		
		Muammolar sabablariga qaratilgan qarama-qarshi yondashuvlar muvozanati va shaxsning faol ishtiroki.
	Mijozning yosh-psixologik, individual xususiyatlarini inobatga olish va kompleks psixologik ta'sir metodlari	Yosh va individual xususiyatlarga moslashish, metodlarni birlashtirish orqali samaradorlikni oshirish.
	Ta'limni dasturlashtirish va yoshga oid qiyinchiliklar tamoyili	Ta'lim jarayonini rejalashtirish, yoshga mos qiyinchiliklarni hisobga olish.
	Ma'lumotlarning hajmi, murakkabligi va emotsional qiyinchilik darajasini inobatga olish tamoyili	Ma'lumotlarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklarni, hissiy holat ta'sirini hisobga olish.

2. Korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi topshiriqlarning tizimlilik tamoyili

Psixokorreksion dasturda korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi topshiriqlarni tizimli ravishda birlashtirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu tizimlilik tamoyili shaxsning psixologik holatini yaxshilash va uning ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi.

Korreksion topshiriqlar individdagi mavjud psixologik buzilishlarni yoki qiyinchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan. Bu vazifalar shaxsning zaif tomonlarini aniqlash va ularni tuzatish jarayonini o'z ichiga oladi. Misol uchun, diqqatni jamlash qobiliyatini oshirish yoki stressga qarshi kurashish mashqlari korreksion vazifalar sirasiga kiradi.

Profilaktik topshiriqlar esa kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar bo'lib, ular shaxsning psixik salomatligini saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu turdagi vazifalar stressni kamaytirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va salbiy omillarga qarshi immunitetni oshirishga qaratilgan.

Rivojlantiruvchi topshiriqlar shaxsning yangi qobiliyatlar, bilimlar va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltiriladi. Ular shaxsning ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashuvi, shaxsiy o'sishi va kognitiv rivojlanishini ta'minlaydi.

Tizimlilik tamoyili bu uch turdagi vazifalarning bir-biri bilan uzviy bog'liq va tizimli tarzda bajarilishini ta'minlaydi. Har bir bosqich o'z oldidagi vazifaning natijalariga tayangan holda amalga oshiriladi. Masalan, dastlab korreksion vazifalar

orqali psixologik muammolar bartaraf etiladi, so‘ng profilaktik chora-tadbirlar joriy qilinadi va nihoyat rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar yordamida shaxsning salohiyati kengaytiriladi. Shu tarzda har bir bosqich shaxsning umumiy psixologik holatini yaxshilash va mustahkamlashga xizmat qiladi. Amaliyotda tizimlilik tamoyili korreksion dasturlarni yanada samarali qiladi, chunki u yordam ko‘rsatilayotgan shaxsning ehtiyojlari va rivojlanish bosqichlariga mos keladigan aniq va tartibli yondashuvni ta‘minlaydi. Shu bilan birga, tizimli yondashuv shaxsning o‘z-o‘zini rivojlantirish va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini kuchaytiradi. Bu tamoyil nafaqat shaxsning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi, balki uning ijtimoiy muhitga moslashuvini ham yaxshilaydi, bu esa umumiy psixologik salomatlikni oshiradi⁶⁹.

3. Korreksiya va diagnostikaning birligi tamoyili

Korreksiya va diagnostikaning birligi tamoyili psixokorreksion faoliyatning muvaffaqiyatli tashkil etilishi uchun juda muhimdir. Ushbu tamoyilga ko‘ra, psixologik diagnostika va korreksion ishlar uzviy bog‘langan jarayon bo‘lib, bir-biridan alohida emas, balki bir butun sifatida amalga oshirilishi kerak. Diagnostika shaxsning psixologik holatini, rivojlanish darajasini, qiyinchilik va buzilishlarni aniqlashga xizmat qiladi. U orqali shaxsning zaif tomonlari, o‘ziga xos xususiyatlari va ehtiyojlari aniqlanadi. Ushbu ma‘lumotlar asosida korreksion dastur ishlab chiqiladi va individual yondashuv shakllantiriladi. Agar diagnostika sifatli va puxta amalga oshirilmasa, korreksion chora-tadbirlarning samaradorligi sezilarli darajada kamayadi. Shu sababli, diagnostika va korreksiyaning birlashtirish — dastlab to‘g‘ri tashxis qo‘yish, so‘ngra esa ushbu tashxis asosida aniq va mos korreksion ishlarni amalga oshirish demakdir. Bundan tashqari, diagnostika jarayoni korreksiyaning har bir bosqichida qayta ko‘rib chiqilib, natijalar tahlil qilinadi va dasturga kerakli o‘zgartirishlar kiritiladi. Bu korreksion faoliyatning dinamik va moslashuvchan bo‘lishini ta‘minlaydi.

Shunday qilib, diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyili psixokorreksion jarayonning sifatli, tizimli va maqsadga muvofiq amalga oshirilishining negizidir.

4. Kauzal tipdagi korreksiyaning qarama-qarshilik tamoyili va korreksiyaning faoliyatli tamoyili

Kauzal tipdagi korreksiya psixologik muammoning asosiy sabablariga bevosita ta‘sir qilishga yo‘naltirilgan yondashuvni anglatadi. Bu tamoyilga ko‘ra, korreksion chora-tadbirlar faqat simptomlarni emas, balki muammoning ildizini,

⁶⁹ Santrock, J.W. *Life-Span Development*. – New York: McGraw-Hill Education, 2021.

ya'ni uni yuzaga keltirgan sabablarni aniqlab, ularni bartaraf etishga qaratiladi. Shu bilan birga, qarama-qarshilik tamoyili turli metod va yondashuvlarning uyg'unligini ta'minlaydi — ya'ni korreksiya jarayonida muqobil strategiyalarni qo'llash orqali samaradorlik oshiriladi. Bu tamoyil psixokorreksiyaning moslashuvchanligini va shaxsning individual xususiyatlariga muvofiqligini ta'minlaydi⁷⁰.

Korreksiyaning faoliyatli tamoyili esa shaxsning korreksion jarayonga faolligini, o'zgarishlarni qabul qilishdagi ishtirokini va o'zini boshqarish qobiliyatini ta'kidlaydi. Ushbu tamoyilga ko'ra, korreksion yordam shaxsning faol ishtirokini talab qiladi, chunki faqat tashqi ta'sir orqali emas, balki ichki motivatsiya va o'zini boshqarish orqali o'zgarishlar barqaror bo'ladi. Shu sababli, psixologlar korreksion jarayonlarda interaktiv, shaxsga yo'naltirilgan metodlarni qo'llashga katta e'tibor beradilar.

Ushbu ikki tamoyil birgalikda psixokorreksion faoliyatning yuqori samaradorligini ta'minlaydi: kauzal korreksiya muammoning ildiziga ta'sir qilsa, faoliyatli tamoyil shaxsning o'zgarish jarayonidagi faolligini rag'batlantiradi va mustahkamlaydi. Bu yondashuvlar psixokorreksiyaning individual va kontekstual xususiyatlarini hisobga olib, optimal natijalarga erishishga yordam beradi.

5. Mijozning yosh-psixologik, individual xususiyatlarini inobatga olish tamoyili va Psixologik ta'sir metodlarining komplekslilik tamoyili

Mijozning yosh-psixologik va individual xususiyatlarini hisobga olish tamoyili psixokorreksion dastur tuzishda asosiy ahamiyatga ega. Har bir shaxsning rivojlanish darajasi, yoshga xos psixologik xususiyatlari, qobiliyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlari turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun dastur individual yondashuvga asoslanishi va har bir mijoz uchun moslashtirilgan bo'lishi zarur. Yosh davrlariga qarab psixologik xatti-harakatlar, sezgirlik darajalari va o'rganish usullari farq qilishi sababli, ta'sir metodlari ham moslashtiriladi. Masalan, bolalar uchun o'yin shaklidagi mashg'ulotlar, kattalar uchun esa analitik yondashuvlar samaraliroq bo'lishi mumkin.

Psixologik ta'sir metodlarining komplekslilik tamoyili esa turli metod va texnikalarni birlashtirishni anglatadi. Kompleks yondashuv shaxsning psixologik holatini har tomonlama qamrab oladi, chunki faqat bitta metod bilan muammolarni to'liq hal qilish qiyin bo'ladi. Masalan, kognitiv, xulq-atvor, emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun turli usullar qo'llaniladi. Shuningdek, metodlarning kombinatsiyasi dastur samaradorligini oshiradi va shaxsga moslashuvchan yondashuv imkonini beradi. Ushbu ikki tamoyil birgalikda psixokorreksion jarayonni individual xususiyatlarga moslashtirish hamda samarali

⁷⁰ Kazdin, A.E. *Research Design in Clinical Psychology*. – New York: Pearson, 2017.

va keng qamrovli ta'sirni ta'minlaydi. Bu esa, o'z navbatida, korreksiyaning natijadorligini oshiradi va mijozning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

6. Korreksion dasturda ijtimoiy muhitdagi yaqin kishilarning faol ishtirokini ta'minlash tamoyili va psixik jarayonlarning notekislik darajasi tamoyili

Korreksion dastur samaradorligini oshirishda ijtimoiy muhitdagi yaqin kishilarning faol ishtiroki muhim o'rin tutadi. Oilaviy a'zolar, do'stlar va boshqa yaqinlar shaxsning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, korreksion jarayonni qo'llab-quvvatlash va mustahkamlashda yordam beradi. Ularning ishtiroki yordamida shaxsda o'ziga bo'lgan ishonch oshadi, motivatsiya kuchayadi va yangi ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish osonlashadi. Shu bois, psixokorreksion dasturlarda ijtimoiy muhit bilan ishlash, yaqinlarning faol jalb qilinishi ko'p hollarda muhim strategiya hisoblanadi⁷¹.

Shuningdek, psixik jarayonlarning notekislik darajasi tamoyili shaxsning rivojlanish va psixologik holatidagi farqliliklarni hisobga olishga asoslanadi. Har bir individda psixik funktsiyalarning rivojlanish darajasi va o'zaro aloqasi farq qiladi, bu esa korreksion yondashuvda moslashuvchanlikni talab qiladi. Notekis psixik jarayonlarni aniqlash va ularni inobatga olgan holda yondashuv ishlab chiqish korreksiyaning samaradorligini ta'minlaydi. Bu tamoyil yordamida psixologik yordam yanada individualizatsiyalashgan va moslashuvchan bo'ladi.

Umuman olganda, ijtimoiy muhitdagi yaqinlarning ishtiroki va psixik jarayonlarning notekisligi tamoyillari korreksion dasturda shaxsga yaxlit, individual va keng qamrovli yordam ko'rsatish imkonini beradi.

7. Ta'limni dasturlashtirish tamoyili va yoshga oid qiyinchiliklar tamoyili

Ta'limni dasturlashtirish tamoyili psixokorreksion dasturda o'quv va korreksion faoliyatni oldindan rejalashtirishni anglatadi. Ushbu tamoyil yordamida mashg'ulotlarning mazmuni, shakli va usullari tizimli ravishda belgilanadi, har bir bosqichda erishilishi kerak bo'lgan maqsad va vazifalar aniq ko'rsatiladi. Bosqichma-bosqichlik prinsipi asosida ta'lim jarayoni modullarga bo'linadi, bu esa o'rganish va rivojlanishni samarali qiladi. Dasturlashtirish jarayonida nazorat va baholash tizimi ham muhim o'rin tutadi, u o'quvchilar yoki ishtirokchilarning rivojlanishini doimiy kuzatib borishga yordam beradi.

Yoshga oid qiyinchiliklar tamoyili shaxsning yoshiga mos holda psixokorreksion yondashuvlarni qo'llashni ta'minlaydi. Har bir yosh davri o'ziga

⁷¹ Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.

xos psixologik xususiyatlar, rivojlanish bosqichlari va qiyinchiliklarga ega. Masalan, bolalik davrida korreksiya ko‘proq o‘yin va amaliy mashg‘ulotlarga asoslangan bo‘lsa, kattalar uchun analitik va muloqotga yo‘naltirilgan yondashuvlar samaraliroq hisoblanadi. Yoshga oid qiyinchiliklarni hisobga olish shaxsning individual ehtiyojlarini qondirish va samarali yordam ko‘rsatishda muhim rol o‘ynaydi.

Shunday qilib, ta‘limni dasturlashtirish va yoshga oid qiyinchiliklar tamoyillari psixokorreksion dastur samaradorligini oshirishga xizmat qiladi, jarayonni aniq, tartibli va moslashtirilgan qiladi. Dasturlashtirish jarayonida yoshga oid qiyinchiliklarni inobatga olish, shuningdek, o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini baholash tizimini yaratish, ularning individual taraqqiyotini kuzatish va kerak bo‘lganda dasturga o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Bu yondashuv psixokorreksion faoliyatni yanada samarali va natijali qiladi.

Umuman olganda, ta‘limni dasturlashtirish tamoyili va yoshga oid qiyinchiliklar tamoyili psixokorreksion dastur tuzishda o‘zaro uyg‘unlikda ishlashi natijasida dastur shaxsning ehtiyojlariga mos va samarali bo‘ladi, bu esa uning psixologik salomatligi va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. Psixokorreksion dastur tuzishda qanday asosiy tamoyillar hisobga olinishi kerak?
2. Korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi topshiriqlar tizimlilik tamoyili asosida qanday tashkil qilinadi?
3. Diagnostika va korreksiyaning birligi tamoyilining dastur tuzilishidagi ahamiyati nimada?
4. Psixokorreksion dasturda mijozning yosh-psixologik va individual xususiyatlarini qanday hisobga olish kerak?
5. Psixokorreksion dasturda ijtimoiy muhitdagi yaqin kishilarning faol ishtirokini ta‘minlash qanday amalga oshiriladi?

12-MAVZU. KORREKSION TADBIRLAR OLIB BORADIGAN PSIXOLOGGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

REJA:

1. Psixokorreksiyaning texnologik asoslari
2. O‘zaro ta’sir usullari, direktiva, paratexnologiya
3. Psixolog-konsultantga qo‘yiladigan talablar
4. Psixokorreksion tadbirlarni amalga oshiradigan psixologlarga qo‘yiladigan talablar
5. Korreksion ta’sirga kasbiy tayyorgarlikning uch komponentli strukturasi
6. Verbal texnologiya
7. Emotsional texnologiya
8. Texnologik ta’sir: direktiva va ularning turlari
9. Interpretatsiya texnologiyasi

Tayanch so‘zlar: psixokorreksiya, texnologik asoslar, o‘zaro ta’sir usullari, direktiva, paratexnologiya, psixolog-konsultant, kasbiy talablar, psixoprofilaktika, uch komponentli tayyorgarlik, verbal texnologiya, emotsional texnologiya, motivatsion ta’sir, interpretatsiya texnologiyasi, shaxsiy-professional sifatlar, metodik kompetensiya, etik-me’yoriy talablar, amaliy ko‘nikmalar.

1. Psixokorreksiyaning texnologik asoslari

Psixokorreksiya — bu shaxsning psixik rivojlanishidagi og‘ishlarni bartaraf etish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvni ta’minlashga qaratilgan maxsus psixologik faoliyatdir. Uning texnologik asoslari diagnostik poydevor, maqsad va vazifalarni belgilash, metod va texnologiyalarni tanlash, jarayonni tashkil etish hamda natijalarni baholash bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Har bir bosqich psixologik tamoyillarga asoslanib, tizimli va individuallashtirilgan yondashuvni talab etadi. Zamonaviy texnologik asoslar mijozning yosh xususiyatlari va ehtiyojlariga mos holda, fan-texnika yutuqlari bilan uyg‘unlashgan holda amalga oshiriladi⁷².

Psixokorreksiya jarayonida texnologik asoslar — bu nazariy bilimlar va amaliy metodlarning uyg‘unlashuvi natijasida shakllanadigan, aniq bosqichlarga ega bo‘lgan tizimdir. U nafaqat psixologik vositalarni qo‘llashni, balki ularni rejalashtirish, monitoring qilish va natijalarni tahlil qilish mexanizmlarini ham qamrab oladi. Birinchi navbatda, **diagnostik poydevor** muhim o‘rin tutadi. Psixolog mijozning shaxsiy xususiyatlarini, muammolarini va resurslarini aniqlash uchun psixometrik testlar, kuzatish, suhbat va boshqa metodlardan foydalanadi. Bu bosqich

⁷² Nishanova, Z.T. *Psixologik xizmat*. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.

kelgusidagi ish rejasining ilmiy asosini tashkil qiladi. Keyingi qadam — **maqsad va vazifalarni belgilash**. Psixolog aniq va o‘lchovli maqsadlarni tanlaydi, ularni qisqa muddatli va uzoq muddatli vazifalarga ajratadi. Maqsadlarning to‘g‘ri qo‘yilishi psixokorreksiyaning muvaffaqiyat darajasini belgilaydi. Bu jarayonda ko‘pincha SMART yondashuvi qo‘llaniladi, chunki u samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Metod va texnologiyalarni tanlash bosqichida psixolog individual va guruhli ishlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan eng mos vositalarni belgilaydi. Masalan, kognitiv-behavioral terapiya (KBT) salbiy fikrlash andozalarini o‘zgartirishda samarali bo‘lsa, art-terapiya ijodiy ifoda orqali hissiy bo‘shlanishni ta‘minlaydi.

Jarayonni tashkil etish va monitoring esa rejalashtirilgan seanslarning ketma-ketligini ta‘minlaydi. Monitoring orqali psixolog mijozning dinamikasini kuzatadi, kerak bo‘lsa, strategiya va uslublarni o‘zgartiradi.

Yakunlovchi bosqich — **natijalarni baholash va yakunlash** bo‘lib, u psixologga dastlabki va yakuniy natijalarni solishtirish, profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish va zarurat bo‘lsa qo‘llab-quvvatlovchi seanslar belgilash imkonini beradi. Shunday qilib, psixokorreksiyaning texnologik asoslari nafaqat amaliy ishning sifatini oshiradi, balki psixolog va mijoz o‘rtasida samarali hamkorlikni ta‘minlaydi.

2. O‘zaro ta‘sir usullari, direktiva, paratexnologiya

Psixokorreksiya jarayonida psixolog va mijoz o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sir samaradorlikning eng muhim omillaridan biridir. O‘zaro ta‘sir usullari psixologik muloqot, ishonchli aloqa o‘rnatish, emotsional qo‘llab-quvvatlash va motivatsiyani oshirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Ushbu usullar shaxsning ichki resurslarini faollashtirish va muammolarni yengib o‘tish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

O‘zaro ta‘sirning asosiy usullari:

- **Empatik tinglash** – psixolog mijozning his-tuyg‘ularini tushunib, ularni so‘z bilan qaytaradi.
- **Verbal va neverbal signallar** – ovoz ohangi, tana tili, ko‘z bilan aloqa orqali qo‘llab-quvvatlash.
- **Reflektiv yondashuv** – mijoz aytgan fikrlarni qayta ifodalash orqali tushunishni chuqurlashtirish.

Direktiva – bu psixologning mijozga bevosita ko‘rsatma berishi yoki aniq yo‘nalish bo‘yicha harakat qilishga undashi. Direktiva yondashuv odatda vaqt cheklangan vaziyatlarda yoki xavfli holatlarda qo‘llaniladi. Masalan, xavotir darajasi juda yuqori bo‘lgan bolaga chuqur nafas olish mashqini darhol bajarishni buyurish.

Paratexnologiya esa an'anaviy psixologik metodlardan tashqaridagi qo'shimcha texnologiyalarni anglatadi. Bunga multimediya vositalaridan foydalanish, relaksatsiya musiqalari, virtual reallik ilovalari yoki biofeedback tizimlari kiradi. Bu vositalar mijozni faol ishtirokchi qilish va korreksion jarayonni yanada qiziqarli va samarali qilishga xizmat qiladi.

Psixologning mahorati shundaki, u o'zaro ta'sir usullarini, direktivalarni va paratexnologiyani holatga qarab moslashtiradi, mijozning ehtiyojlariga mos ravishda qo'llaydi. Shu tariqa, korreksiya jarayoni shaxsga yo'naltirilgan, samarali va innovatsion bo'lib boradi⁷³.

3. Psixolog-konsultantga qo'yiladigan talablar

Psixolog-konsultant — bu mijozning shaxsiy, oilaviy yoki ijtimoiy muammolarini hal qilishda yordam beruvchi, professional tayyorgarlikka ega mutaxassisdir. Konsultativ faoliyatning samaradorligi bevosita psixologning shaxsiy va kasbiy sifatlariga bog'liq. Shu bois unga qo'yiladigan talablar bir nechta yo'nalishda ko'rib chiqiladi.

Birinchidan, kasbiy bilim va malaka talablari. Psixolog-konsultant umumiy psixologiya, amaliy psixologiya, psixodiagnostika va psixokorreksiya bo'yicha chuqur nazariy bilimga ega bo'lishi zarur. U turli yosh guruhlari va turli ijtimoiy qatlam vakillari bilan ishlash metodlarini bilishi kerak. Bundan tashqari, zamonaviy psixoterapiya yo'nalishlari (KBT, gestalt, psixoanaliz va boshqalar) bo'yicha amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi muhim.

Ikkinchidan, axloqiy-me'yoriy talablar. Konsultant mijoz bilan ishlashda maxfiylikni ta'minlashi, professional etika qoidalariga amal qilishi va har qanday shaxsiy manfaatlardan ustun ravishda mijoz manfaatini birinchi o'ringa qo'yishi lozim. Bu talablar xalqaro psixologik assotsiatsiyalarning etik kodekslarida ham qat'iy belgilangan.

Uchinchidan, shaxsiy sifatlar talablari. Psixolog-konsultantda empatiya, tinglash qobiliyati, stressga chidamlilik, hissiy barqarorlik, moslashuvchanlik kabi sifatlar bo'lishi kerak. U ijtimoiy muloqotda ochiq, lekin professional masofani saqlay oladigan shaxs bo'lishi lozim.

To'rtinchidan, o'z-o'zini rivojlantirish talablari. Konsultant muntazam ravishda malaka oshirish, trening va seminarlar orqali yangi bilimlarni o'zlashtirishga intilishi zarur. Bu uning faoliyatini zamonaviy talablar darajasida olib borishga imkon beradi.

⁷³ Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2017.

Demak, psixolog-konsultantga qo‘yiladigan talablar ko‘p qirrali bo‘lib, ular birgalikda professional samaradorlik va mijoz bilan ishlash sifatini ta‘minlaydi⁷⁴.

Jadval: Psixolog-konsultantga qo‘yiladigan talablar

Talab yo‘nalishi		
	Psixologiya, psixodiagnostika, psixokorreksiya bo‘yicha chuqur	KBT, gestalt terapiya, psixometrik testlardan foydalanish.
Axloqiy-me‘yoriy	Maxfiylikni ta‘minlash, etik manfaatini ustun qo‘yish.	Mijoz roziligisiz ma‘lumot
	Empatiya, tinglash, moslashuvchanlik, stressga chidamlilik, hissiy barqarorlik.	Mijozning his-tuyg‘ularini tushunib, ularni so‘z bilan qaytarish.
O‘z-o‘zini rivojlantirish	Muntazam malaka oshirish, yangi metodlarni o‘rganish, trening va seminarlar.	Har yili professional konferensiyalarda qatnashish.

4. Psixokorreksion tadbirlarni amalga oshiradigan psixologlarga qo‘yiladigan talablar

Psixokorreksion tadbirlarni olib boruvchi psixologdan, avvalo, **kasbiy kompetensiya** talab etiladi: tanlangan yondashuv (masalan, KBT, gestalt, ijtimoiy-ko‘nikmalar treningi) bo‘yicha nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalar, indikatsiya va **kontraindikatsiyalarni** farqlash, metodikani yosh, madaniy va individual xususiyatlarga moslashtirish. Shuningdek, **evidensga asoslangan** amaliyotga tayanuvchi protokollarni qo‘llash, natijalar mezonlarini oldindan belgilash (maqsad ko‘rsatkichlari, seanslar soni, baholash intervallari) zarur.

Ikkinchi yo‘nalish — **etik-huquqiy talablar**. Mijozdan ongli rozilik (informed consent) olish, maxfiylikni saqlash, ma‘lumotlarni himoyalash, manfaatlar to‘qnashuvini oldini olish va vakolat doirasida ishlash muhim. Voyaga yetmaganlar, nogironligi bor shaxslar yoki xavf guruhi vakillari bilan ishlaganda qo‘shimcha rozilik va **safeguarding** protokollari qo‘llanadi.

Uchinchi yo‘nalish — **klirik xavfsizlik va risk boshqaruvi**. Psixolog o‘tkir xavotir, dissotsiativ epizod, o‘ziga zarar yetkazish xavfi kabi holatlarni erta

⁷⁴ Ivey, A.E., Ivey, M.B., & Zalaquett, C.P. *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2017.

aniqlashi, **krizis rejalarini** ishga tushirishi va zaruratda tibbiy/psixiatrik yo‘naltirishni amalga oshirishi kerak. Seans sharoitining jismoniy va emotsional xavfsizligi (vaqt, joy, chegaralar) qat’iy ta’minlanadi.

To‘rtinchisi — **superviziya va refleksiya**. Muntazam superviziya, intervizion guruhlar va malaka oshirish orqali metodik xatolarni kamaytirish, **burnoutning** oldini olish, shaxsiy chegaralarni saqlash talab etiladi. Psixolog o‘z amaliyotini **monitoring va baholash** (pre/post o‘lchovlar, mijoz fikri, sessiya qaydlari) bilan doimiy ravishda tahlil qiladi.

Beshinchisi — **fanlararo hamkorlik**. Maktab ma’muriyati, o‘qituvchilar, ijtimoiy pedagog va ota-onalar bilan maqsad va rollarni kelishib olish, referral yo‘llari hamda qayta aloqa mexanizmlarini aniq belgilash zarur.

Ushbu talablar to‘plami psixokorreksion aralashuvning xavfsiz, samarali va etik standartlarga mos bajarilishini kafolatlaydi.

5. Korreksion ta’sirga kasbiy tayyorgarlikning uch komponentli strukturasi

Psixologning korreksion faoliyatga tayyorgarligi ko‘p qirrali bo‘lib, uning samaradorligini belgilovchi uch asosiy komponent mavjud: **nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar va shaxsiy-professional sifatlar**. Ushbu uchlik bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning uyg‘unlashuvi psixokorreksion jarayonning sifatini belgilaydi.

1. Nazariy komponent. Bu psixologiyaning asosiy qonuniyatlari, rivojlanish psixologiyasi, psixopatologiya, psixodiagnostika va psixokorreksiyaning nazariy modellari bo‘yicha bilimlarni qamrab oladi. Psixolog shuningdek, turli metod va texnologiyalarning ilmiy asoslarini, ularning qo‘llash chegaralari va samaradorlik mezonlarini bilishi kerak. Bu bilimlar metodlarni ongli va mos tanlash imkonini beradi.

2. Amaliy komponent. Psixolog tanlagan yondashuv bo‘yicha samarali ishlash uchun zarur ko‘nikmalarga ega bo‘lishi lozim. Bunga seanslarni rejalashtirish, mijoz bilan ishonchli aloqa o‘rnatish, texnikalarni to‘g‘ri qo‘llash, jarayonni kuzatish va baholash kiradi. Bundan tashqari, krizis vaziyatlarda tezkor va moslashuvchan qaror qabul qilish qobiliyati ham amaliy tayyorgarlikning muhim qismi hisoblanadi.

3. Shaxsiy-professional komponent. Psixologning emotsional barqarorligi, empatiya, stressga chidamlilik, reflektiv yondashuv va etik tamoyillarga sodiqligi korreksion ishning muvaffaqiyatini ta’minlaydi. Shu bilan birga, o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilish, zamonaviy ilmiy yutuqlarni amaliyotga tatbiq qilish ham ushbu komponent tarkibiga kiradi.

Ushbu uch komponentli tayyorgarlik modeli psixologning faoliyatini tizimli, maqsadga yo‘naltirilgan va samarali tashkil etishga xizmat qiladi⁷⁵.

6. Verbal texnologiya

Verbal texnologiya — bu psixokorreksion jarayonda so‘z orqali ta’sir o‘tkazishning ilmiy asoslangan usullari majmuasidir. So‘z inson ongiga bevosita ta’sir etuvchi eng kuchli vositalardan biri bo‘lib, u orqali nafaqat ma’lumot uzatiladi, balki mijozning hissiy holati, motivatsiyasi va xulq-atvori ham o‘zgarishi mumkin.

Psixolog verbal texnologiyani qo‘llashda uchta asosiy omilga tayanadi:

1. **Tilning aniqligi va mosligi.** Mijozning yoshi, savod darajasi va madaniy kontekstiga mos, tushunarli tildan foydalanish.
2. **Nutqning tuzilishi.** Mantiqan izchil, bosqichma-bosqich va aniq maqsadga yo‘naltirilgan gapirish uslubini tanlash.
3. **Nutqning ta’sirchanligi.** Intonatsiya, pauza, urg‘u, metafora va obrazlardan foydalanib, so‘zning emotsional kuchini oshirish.

Verbal texnologiya quyidagi metodlarni qamrab oladi:

- **Izohlash (eksplikatsiya)** – murakkab holatni sodda va tushunarli qilib sharhlash.
- **Qayta ifodalash (parafraz)** – mijoz aytgan fikrni boshqa shaklda takrorlab, uni chuqurroq anglashga yordam berish.
- **Rag‘batlantirish** – ijobiy so‘zlar va iltifotlar orqali mijozning ishtirokini faollashtirish.
- **Sokratik savollar** – mantiqiy savollar orqali mijozni mustaqil xulosaga olib kelish.
- **Normalizatsiya** – mijoz boshidan kechirayotgan holatlarning boshqa odamlarda ham uchrashini aytish orqali xavotirni kamaytirish.

Verbal texnologiyani qo‘llashda psixologning ovoz ohangi, tezligi, tana tili va yuz ifodasi so‘z bilan birgalikda ta’sir kuchini oshiradi. Shuningdek, **kognitiv-behavioral terapiya**, **motivatsion intervyu** va **narrativ terapiya** yondashuvlari verbal texnologiyaga asoslangan samarali metodlar sifatida tanilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, verbal texnologiya samaradorligi psixolog va mijoz o‘rtasidagi

⁷⁵ Сафонова, А.В. *Психокоррекционная работа в образовательных учреждениях.* – Москва: Академический проект, 2018.

ishonch darajasi bilan bevosita bog‘liq. Shu sababli, u faqat texnik ko‘nikmalar emas, balki professional empatiya va madaniy sezgirlikni ham talab etadi⁷⁶.

Jadval: Verbal texnologiya metodlari va ularning ta’sir maqsadi

	Murakkab tushunchalarni sodda qilib sharhlash	
	Mijoz fikrini boshqa shaklda takrorlash	
Rag‘batlantirish	Ijobiy so‘zlar orqali qo‘llab-quvvatlash	
	Holatning odatiyligini ko‘rsatish	

Ushbu jadval psixologik maslahat va korreksion faoliyatda keng qo‘llaniladigan asosiy metodlarni, ularning qisqacha tavsifini va amaliy maqsadini ko‘rsatadi. Har bir metod mijoz bilan samarali muloqot o‘rnatish, tushunishni chuqurlashtirish, motivatsiyani oshirish va psixologik holatni yaxshilashga qaratilgan.

7. Emotsional texnologiya

Emotsional texnologiya — bu psixokorreksion jarayonda mijozning hissiy holatini boshqarish, barqarorlashtirish va ijobiy tomonga o‘zgartirishga qaratilgan maxsus metodlar majmuasidir. Hissiyotlar insonning fikrlash, xulq-atvor va qaror qabul qilish jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi, shuning uchun psixolog ularni boshqarish texnologiyalarini puxta bilishi va amalda qo‘llay olishi kerak.

Emotsional texnologiyalarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. **Salbiy hissiy holatlarni kamaytirish** – qo‘rquv, xavotir, g‘azab yoki tushkunlik kabi holatlarni yengillashtirish.
2. **Ijobiy hissiyotlarni kuchaytirish** – quvonch, qoniqish, ishonch kabi hissiyotlarni oshirish.
3. **Hissiy barqarorlikni ta’minlash** – mijozning hissiy tebranishlarini kamaytirib, muvozanatni tiklash.

Asosiy metodlar:

⁷⁶ Miller, W.R., & Rollnick, S. *Motivational Interviewing: Helping People Change*. – New York: Guilford Press, 2013.

- **Emotsional ventilatsiya** – mijoz o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etishiga sharoit yaratish.
- **Relaksatsiya texnikalari** – chuqur nafas olish, progressiv mushak bo‘shashtirish, meditatsiya.
- **Vizualizatsiya** – ijobiy tasvirlar yordamida hissiy holatni o‘zgartirish.
- **Affirmatsiyalar** – ijobiy o‘zini tasdiqlovchi so‘zlar orqali o‘ziga ishonchni oshirish.
- **Musiqaterapiya va art-terapiya** – ijodiy faoliyat orqali hissiy bo‘shanish va ijobiy energiya hosil qilish.

Emotsional texnologiya samaradorligi, bir tomondan, psixologning empatik qobiliyatiga, ikkinchi tomondan, mijozning jarayonda faol ishtirok etishiga bog‘liq. Shuningdek, ijobiy emotsiyalarni uyg‘otish faqat “yaxshi so‘zlar” orqali emas, balki tana holati, ovoz ohangi, mimika va umumiy muhit orqali ham ta‘minlanadi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional texnologiya bilan ishlangan mijozlarda stress darajasi kamayadi, o‘zini baholash va hayotdan qoniqish ko‘rsatkichlari esa ortadi⁷⁷.

Jadval: Emotsional texnologiya metodlari va ularning asosiy ta‘siri

		Asosiy ta‘sir
	His-tuyg‘ularni erkin ifoda etish	Ichki zo‘riqishni
	Mushak va ongni bo‘shashtirish	
	Ijobiy tasdiqlovchi so‘zlar	O‘ziga ishonchni
	Ijodiy ifoda orqali hissiy bo‘shanish	

Ushbu jadval psixologik korreksiya va terapiya jarayonida qo‘llaniladigan asosiy emotsional va relaksatsion metodlarni aks ettiradi. Bu usullar mijozning hissiy holatini barqarorlashtirish, stressni kamaytirish va ichki motivatsiyasini oshirishga qaratilgan.

⁷⁷ Fredrickson, B.L. *Positivity*. – New York: Crown, 2009.

8. Texnologik ta'sir: direktiva va ularning turlari

Texnologik ta'sir — psixologning korreksion jarayonda mijozga maqsadli, rejalashtirilgan va tizimli ravishda ta'sir o'tkazish jarayonidir. Ushbu ta'sir usullari ichida **direktiva** muhim o'rin tutadi. Direktiva — bu psixologning mijozga aniq yo'nalish beruvchi, faol aralashuvga asoslangan metodidir. Unda mutaxassis mijozga nima qilish kerakligini, qaysi qadamlarni bajarish zarurligini bevosita ko'rsatadi.

Direktivalar bir necha turga bo'linadi:

1. **Axborot beruvchi direktiva** – mijozga kerakli bilim va ma'lumotni yetkazish orqali xatti-harakatiga ta'sir ko'rsatish. Masalan, stressni kamaytirish usullarini tushuntirish.
2. **Instruktiv direktiva** – aniq harakat ketma-ketligini ko'rsatish. Masalan, relaksatsiya mashqlarini bosqichma-bosqich bajarishni o'rgatish.
3. **Tuzatishga yo'naltirilgan direktiva** – mijoz xatti-harakatidagi xatoni to'g'rilash yoki samaraliroq yo'lni ko'rsatish. Masalan, muloqotda haddan ortiq mudofaa holatini kamaytirish bo'yicha tavsiyalar.
4. **Motivatsion direktiva** – mijozni faoliyatga undash, unga ishonch va ruhiy kuch berish. Masalan, “Siz bu vazifani uddalay olasiz” kabi so'zlar bilan rag'batlantirish.

Direktiv ta'sir usuli ayniqsa vaqt cheklangan, xavf darajasi yuqori yoki tezkor yordam zarur bo'lgan vaziyatlarda samarali. Biroq psixolog direktivani qo'llashda ehtiyotkor bo'lishi kerak — haddan tashqari ko'p buyruq va ko'rsatma mijozning ichki motivatsiyasini pasaytirishi mumkin. Shu bois, direktiva yondashuvi ko'pincha **nondirektiv** yoki yarim direktiv metodlar bilan uyg'unlashtiriladi.

Shuningdek, direktiva turini tanlashda mijozning yosh xususiyatlari, intellektual darajasi, psixologik holati va madaniy qadriyatlari hisobga olinishi zarur. To'g'ri tanlangan direktiva turli psixokorreksion jarayonlarda tezkor va aniq natija beradi⁷⁸.

9. Interpretatsiya texnologiyasi

Interpretatsiya texnologiyasi — bu psixologning mijoz tomonidan bildirilgan fikrlar, hissiyotlar, xatti-harakatlar yoki orzular mazmunini izohlash, ularning yashirin yoki chuqur ma'nosini ochib berish jarayonidir. Ushbu

⁷⁸ Cormier, S., Nurius, P.S., & Osborn, C.J. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2016.

texnologiya psixokorreksion va psixoterapevtik amaliyotda mijozning o'zini tushunishini kengaytirish, ichki ziddiyatlarni aniqlash va ularni konstruktiv yo'l bilan hal qilishga yordam berish uchun qo'llaniladi. Interpretatsiyaning mohiyati shundaki, psixolog mijozning bevosita ifodalay olmagan yoki anglab yetmagan his-tuyg'ulari va motivlarini so'z orqali ochib beradi. Bu jarayon mijozning muammosini chuqurroq anglashiga, u bilan ongli ravishda ishlashiga zamin yaratadi.

Asosiy bosqichlar:

1. **Tinglash va kuzatish** – mijozning nutqi, tana tili, mimika va emotsional reaksiyalari diqqat bilan o'rganiladi.
2. **Tahlil qilish** – aytilgan va aytilmagan signallar o'rtasidagi uyg'unlik yoki ziddiyat aniqlanadi.
3. **Mazmuni izohlash** – psixolog mijozga vaziyatni yangi burchakdan ko'rishga yordam beruvchi mulohazalarini bildiradi.
4. **Tekshirish** – mijoz izohni qabul qilgan yoki qilmaganini, uning qanday his-tuyg'u uyg'otganini baholash.

Qo'llashdagi ehtiyot choralar:

- Interpretatsiya hech qachon hukm yoki tanqid shaklida berilmasligi kerak.
- Mijoz tayyor bo'lmagan paytda chuqur interpretatsiyalar berish uning qarshiligini kuchaytirishi mumkin.
- Psixologning izohi mijozning individual tajribasiga mos kelishi shart, umumiy yoki andozaviy talqinlar foyda bermaydi.

Misol uchun, mijoz doimiy ravishda uchrashuvlarga kechikayotganini aytadi. Psixolog bunga "Sizning kechikishingiz bu mavzuni muhokama qilishdan qochishingiz bilan bog'liq bo'lishi mumkin" deb izoh beradi. Bu izoh mijozni o'z xulqini tahlil qilishga undaydi.

Interpretatsiya texnologiyasi mijozning muammosiga bo'lgan qarashini o'zgartirish, unga yangi anglash darajasini taqdim etish va shaxsiy o'sish jarayonini tezlashtirish uchun kuchli vositadir⁷⁹.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Psixokorreksiyaning texnologik asoslari nimalardan iborat va ular qanday bosqichlarda amalga oshiriladi?

⁷⁹ Hill, C.E. *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action*. – Washington, DC: American Psychological Association, 2020.

2. O'zaro ta'sir usullari va direktiva yondashuvlari psixokorreksion jarayonda qanday vazifani bajaradi?
3. Psixolog-konsultantga qo'yiladigan kasbiy, axloqiy va shaxsiy talablar nimalardan iborat?
4. Korreksion ta'sirga kasbiy tayyorgarlikning uch komponentli strukturasi qaysi jihatlar ustuvor hisoblanadi?
5. Verbal va emotsional texnologiyalar mijoz bilan ishlash samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

REJA:

1. O‘yin terapiyasi, ertakterapiya, artterapiya
2. Kollaj va biblioterapiya
3. Psixogimnastika
4. Izoterapiya va qum terapiyasi
5. Raqs terapiyasi va qo‘g‘irchoq terapiyasi
6. Xulq-atvor psixokorreksiyasi metodlari
7. Psixodramma

Tayanch so‘zlar: o‘yin terapiyasi, ertakterapiya, artterapiya, kollaj terapiyasi, biblioterapiya, psixogimnastika, izoterapiya, qum terapiyasi, raqs terapiyasi, qo‘g‘irchoq terapiyasi, xulq-atvor psixokorreksiyasi, o‘z-o‘zini boshqarish texnikalari, psixodramma, psixokorreksion metodlar.

1. O‘yin terapiyasi, ertakterapiya, artterapiya

O‘yin terapiyasi — bu bolalar va ayrim hollarda kattalar bilan psixokorreksion ish olib borishda qo‘llaniladigan, o‘yin jarayoni orqali shaxsning ichki holatini ifodalash va qayta ishlash imkonini beruvchi metoddir. O‘yin mijozga o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish, xavotir va qo‘rquvlarni kamaytirish, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi. Ushbu yondashuv ayniqsa maktabgacha va boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarda samarali, chunki ular o‘z his-tuyg‘ularini ko‘pincha so‘z bilan emas, balki harakat va o‘yin orqali ifodalaydi.

Ertakterapiya — bu terapevtik maqsadda ertaklardan foydalanish metodidir. Ertak psixologik metafora sifatida mijozning ichki dunyosi bilan ishlash, qiyinchiliklarni ramziy shaklda ko‘rsatish va ularga yechim topishga yordam beradi. Ertaklarni tinglash, muhokama qilish yoki mijoz bilan birga yaratish orqali shaxsning ijobiy resurslari faollashadi, o‘zini qadrlash va kelajakka umid tuyg‘usi oshadi. Bolalar bilan ishlashda ertakterapiya muloqotni osonlashtiradi, kattalarda esa ichki bolalik tajribasini qayta ishlashga yordam beradi.

Artterapiya — bu turli ijodiy faoliyat turlari (rasm chizish, haykaltaroshlik, rang berish) orqali hissiy bo‘shlanish va o‘zini ifoda etish metodidir. Artterapiya jarayonida mijoz o‘z ichki his-tuyg‘ularini san’at asarlari orqali namoyon qiladi, bu esa ichki stressni kamaytiradi, o‘z-o‘zini anglashni kuchaytiradi va ijodiy salohiyatni rivojlantiradi. Artterapiya travma, depressiya, tashvish va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarida ayniqsa foydali hisoblanadi.

Bu uch metod — o‘yin terapiyasi, ertakterapiya va artterapiya — bir-birini to‘ldiruvchi, kreativ va emotsional ifodaga asoslangan samarali psixokorreksion vositalardir⁸⁰.

2. Kollaj va biblioterapiya

Kollaj terapiyasi — bu turli suratlar, rasmlar, matn parchalarini kesib olib, ularni ma’lum mavzu bo‘yicha birlashtirish orqali psixologik jarayonlarga ta’sir o‘tkazish metodidir. Kollaj yaratish jarayoni mijozga o‘z hissiyotlari va fikrlarini bevosita so‘z bilan ifodalash qiyin bo‘lganda, vizual tarzda ifodalash imkonini beradi. Ushbu metod orqali shaxs o‘z hayotidagi muhim voqealarni, istaklarini yoki qo‘rquvlarini obrazli shaklda ko‘rsatadi. Kollaj bilan ishlash jarayonida psixolog mijozning tanlagan obrazlari va ularning joylashuvi orqali uning ichki dunyosi haqida muhim ma’lumotlarga ega bo‘ladi. Kollaj terapiyasi ijodiy ifodani rivojlantirish, stressni kamaytirish va o‘zini anglashni chuqurlashtirishda samarali vositadir.

Biblioterapiya — bu kitoblar, hikoyalar, ertaklar yoki boshqa yozma asarlarni terapevtik vosita sifatida qo‘llashdir. Biblioterapiya jarayonida mijoz tanlangan asarni o‘qib, undagi qahramonlar va voqealar bilan o‘z hayoti o‘rtasida bog‘liqlik topadi. Bu metod mijozga muammolarni boshqacha nuqtai nazardan ko‘rish, yangi yechimlar topish va ruhiy barqarorlikni oshirish imkonini beradi. Biblioterapiya, ayniqsa, hissiy qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan, o‘z-o‘zini baholashda muammosi bo‘lgan yoki hayotiy yo‘nalishini izlayotgan shaxslar uchun foydalidir.

Kollaj va biblioterapiya metodlari ko‘pincha bir-biri bilan integratsiya qilinadi. Masalan, mijoz o‘qigan asaridagi asosiy obrazlarni kollaj shaklida tasvirlashi mumkin. Bu ikki metod kombinatsiyasi hissiy ifoda va kognitiv qayta ishlash jarayonlarini uyg‘unlashtiradi. Natijada mijoz o‘z ichki kechinmalarini yaxshiroq anglaydi, yangi motivatsion resurslarga ega bo‘ladi va psixologik moslashuv darajasi oshadi.

Ushbu metodlar kreativ yondashuvga asoslanganligi sababli turli yosh guruhlarida, shu jumladan bolalar, o‘smirlar va kattalarda muvaffaqiyat bilan qo‘llanadi.

3. Psixogimnastika

Psixogimnastika — bu tana harakatlari, mimika va pantomima orqali shaxsning hissiy holatini ifoda etish, o‘zini anglash va ijtimoiy ko‘nikmalarni

⁸⁰ Landreth, G.L. *Play Therapy: The Art of the Relationship*. – New York: Routledge, 2012.

rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion metoddir. Bu metod asosan neverbal kommunikatsiya vositalariga tayangan holda, soʻzsiz muloqot orqali shaxsning ichki kechinmalarini yuzaga chiqarishga yordam beradi.

Psixogimnastika jarayonida ishtirokchilar turli mashqlar, rolli oʻyinlar va drammatizatsiyalar orqali oʻz his-tuygʻularini tana tili yordamida ifodalaydi. Masalan, “xursand yuz”, “gʻamgin yuz”, “ajablanish holati” kabi mimik mashqlar yoki “ogʻir yuk koʻtarish” kabi pantomimalar hissiy holatni yanada yaqqol namoyon qiladi. Bu mashqlar hissiy boʻshlanishni taʼminlaydi, shaxsning oʻzini erkinroq tutishiga yordam beradi. Psixogimnastika nafaqat hissiy ifodani rivojlantirish, balki guruh ichidagi ijtimoiy oʻzaro taʼsirni ham mustahkamlaydi. Mashgʻulot davomida ishtirokchilar oʻzaro koʻz bilan aloqa qilish, hamkorlikda harakat qilish va bir-birining hissiy signallarini tushunishni oʻrganadilar. Bu esa empatiya va ijtimoiy sezgirlikni oshiradi. Ushbu metod, ayniqsa, bolalar va oʻsmirlar bilan ishlashda foydali, chunki ular koʻpincha oʻz his-tuygʻularini soʻz orqali aniq ifodalay olmaydi. Psixogimnastika ularga hislarini tan olish va boshqarish imkonini beradi. Kattalar bilan ishlashda esa stressni kamaytirish, jamoaviy muloqotni yaxshilash va psixologik moslashuvni kuchaytirish vositasi sifatida qoʻllanadi.

Psixogimnastikaning samaradorligi uning inson ongiga bevosita taʼsir qiladigan hissiy va jismoniy jarayonlarni uygʻunlashtirishidir. Mashqlar muntazam oʻtkazilganda, shaxsning hissiy barqarorligi va oʻziga ishonchi ortadi⁸¹.

4. Izoterapiya va qum terapiyasi

Izoterapiya — bu vizual sanʼat (rasm, grafika, haykaltaroshlik va boshqa tasviriy faoliyat) vositalaridan foydalanib, shaxsning ichki kechinmalarini ifoda etish va psixokorreksion maqsadlarga erishish metodidir. Ilmiy nuqtai nazardan, izoterapiya hissiy ekspressiya, kognitiv qayta ishlash va stressni kamaytirishning neyropsixologik mexanizmlariga tayangan holda amalga oshiriladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ijodiy faoliyat jarayonida miyadagi dopamin va serotonin darajasi oshadi, bu esa kayfiyatni yaxshilash va motivatsiyani kuchaytirishga xizmat qiladi. Izoterapiya, ayniqsa, travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD), depressiya va tashvish buzilishlari boʻlgan shaxslarda ijobiy klinik natijalar beradi.

Izoterapiya jarayonida psixolog mijozga rasm yoki boshqa vizual ifoda vositalari orqali oʻz his-tuygʻularini aks ettirishni taklif qiladi. Ish yakunida yaratilgan asar tahlil qilinadi, undagi rang, shakl va kompozitsiya elementlari mijozning ichki dunyosini tushunishga yordam beradi. Bu jarayon verbal muloqotga qiyinchilik qiladigan bolalar va kattalar uchun ayniqsa foydali.

⁸¹ Киселева, М.В. *Психогимнастика: игры и упражнения для развития эмоциональной сферы*. – Москва: Генезис, 2015.

Qum terapiyasi (sandplay therapy) esa Karl Gustav Yung maktabiga mansub Dora Kalff tomonidan ishlab chiqilgan, kichik qum qutilarida o‘yinchoqlar va figurkalar yordamida ramziy sahnalar yaratishga asoslangan metoddir. Qum bilan ishlashning psixoterapevtik mexanizmi mijozning ong osti tajribalarini vizual va taktil shaklda ifodalash imkoniyatida yotadi. Qumning yumshoqligi va shakllanuvchanligi hissiy bo‘shlanish, ichki xavotirni kamaytirish va ijodiy jarayonni faollashtiradi. Ilmiy tadqiqotlar qum terapiyasining travmatik tajribalarni qayta ishlash, hissiy regulyatsiyani yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni oshirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi. Bu metod bolalar psixoterapiyasida keng qo‘llanadi, biroq kattalar, jumladan, stressga chalingan mutaxassislar bilan ishlashda ham ijobiy natija beradi.

Izoterapiya va qum terapiyasi umumiy jihatdan mijozning ichki kechinmalarini ramziy shaklda aks ettirishga, ularni qayta ishlashga va psixologik muvozanatni tiklashga qaratilgan kuchli vositalar hisoblanadi⁸².

5. Raqs terapiyasi va qo‘g‘irchoq terapiyasi

Raqs terapiyasi (dance/movement therapy) — bu tana harakatlari va raqs elementlarini psixokorreksion maqsadlarda qo‘llash metodidir. Ilmiy asoslariga ko‘ra, raqs terapiyasi tana va ong o‘rtasidagi integratsiyani kuchaytiradi, neyroplastiklik jarayonlarini faollashtiradi va emotsional regulyatsiyani yaxshilaydi. Harakat va ritm miyada endorfin, dopamin va oksitotsin ishlab chiqarilishini kuchaytirib, stress gormonlari darajasini kamaytiradi. Bu esa mijozning umumiy ruhiy holatini yaxshilash va o‘zini ijobiy qabul qilishiga yordam beradi.

Raqs terapiyasi individual va guruh shaklida o‘tkazilishi mumkin. Guruh seanslarida ishtirokchilar o‘zaro muloqot, jamoaviy ritm va harakat orqali ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni his qiladilar. Individual ishlarda esa psixolog harakatlarni mijozning ehtiyojiga moslashtiradi: erkin raqs, improvizatsiya, ritmik mashqlar yoki tana bo‘shashtirish texnikalari. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqs terapiyasi depressiya, tashvish buzilishi, psixosomatik kasalliklar va o‘z-o‘zini qadrlash muammolarida samarali hisoblanadi.

Qo‘g‘irchoq terapiyasi (puppet therapy) — bu qo‘g‘irchoqlar yordamida shaxsning ichki kechinmalarini, qo‘rquvlarini, istaklarini va nizolarini ifoda etish metodidir. Ushbu texnika ko‘pincha bolalar bilan ishlashda qo‘llaniladi, chunki qo‘g‘irchoqlar orqali ular o‘z his-tuyg‘ularini bilvosita ifoda etishlari osonlashadi. Qo‘g‘irchoq mijoz uchun xavfsiz vosita bo‘lib, u orqali murakkab mavzularni muhokama qilish yengillashadi. Psixolog qo‘g‘irchoqlar orqali sahnalar yaratadi yoki mijozga ularni yaratish imkoniyatini beradi. Bu jarayon mijozga o‘z holatini

⁸² Kalff, D.M. *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. – Cloverdale, CA: Temenos Press, 2003.

“uchinchi shaxs” nuqtai nazaridan ko‘rish, yangi strategiyalar ishlab chiqish va his-tuyg‘ularni qayta ishlash imkonini beradi. Qo‘g‘irchoq terapiyasi, shuningdek, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish, ijtimoiy rollarni tushunish va o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatini oshirishda ham foydali.

Ikkala metod ham — raqs terapiyasi va qo‘g‘irchoq terapiyasi — mijozning kreativ salohiyatini ochishga, hissiy bo‘shlanish va psixologik moslashuv darajasini oshirishga qaratilgan bo‘lib, ko‘pincha boshqa psixokorreksion usullar bilan integratsiyalangan holda qo‘llanadi⁸³.

6. Xulq-atvor psixokorreksiyasi metodlari

Xulq-atvor psixokorreksiyasi — bu shaxsning xulqini o‘zgartirish, salbiy odatlarni kamaytirish va konstruktiv xatti-harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodlar majmuasidir. Ushbu yondashuv **bixeviorizm** nazariyasiga tayangan holda, inson xulqini shakllantirishda o‘rganish qonuniyatlari (klassik shartlash, operant shartlash, ijtimoiy o‘rganish) asosida ishlaydi.

Xulq-atvor korreksiyasi metodlari quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

1. **Klassik shartlash asosidagi metodlar.** Bu yondashuvda neytral stimullar ijobiy yoki salbiy emotsiyalar bilan bog‘lanadi. Masalan, qo‘rquvni kamaytirish uchun sistematik desensitizatsiya qo‘llaniladi.
2. **Operant shartlash metodlari.** Skinner ta‘limotiga ko‘ra, mukofotlash va jazolash orqali xulqni boshqarish mumkin. Ijobiy mukofot konstruktiv xatti-harakatlarni mustahkamlaydi, salbiy oqibat esa noxush xulqni kamaytiradi.
3. **Modeldan o‘rganish (modeling).** Mijoz ijobiy xulq namunasini kuzatadi va uni takrorlaydi. Bu metod Bandura ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga asoslanadi.
4. **O‘z-o‘zini boshqarish texnikalari.** Mijoz o‘z xatti-harakatlarini rejalashtirish, kuzatish va baholash orqali kerakli odatlarni mustahkamlaydi.

Jadval: Xulq-atvor psixokorreksiyasi asosiy metodlari va ularning tavsifi

	Qo‘rquv yoki xavotirni	
	Xulqni ijobiy yoki salbiy oqibat bilan mustahkamlash	

⁸³ Levy, F.J. *Dance Movement Therapy: A Healing Art.* – Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 2005.

	Ijobiy xulq namunasini kuzatib o'rganish	Yangi ko'nikmalarni o'zlashtirish
O'z-o'zini boshqarish texnikasi	Rejalashtirish va o'z xulqini nazorat qilish	Mustaqil o'zgarishlarni rag'batlantirish

Xulq-atvor psixokorreksiyasi amaliy psixologiyada keng qo'llanadi, chunki u qisqa muddatda aniq o'zgarishlarga erishish imkonini beradi. U maktab psixologiyasi, klinik psixologiya, ijtimoiy moslashuv dasturlari va reabilitatsiya jarayonlarida samarali natijalar beradi. Shu bilan birga, metodlarni tanlashda mijozning yoshi, psixologik holati va ijtimoiy muhit omillari hisobga olinishi zarur⁸⁴.

7. Psixodramma

Psixodramma — bu psixokorreksion va psixoterapevtik metod bo'lib, unda mijoz yoki guruh ishtirokchilari hayotiy vaziyatlarni dramatik sahnalashtirish orqali o'z his-tuyg'ularini, nizolarini va ichki tajribalarini ifodalaydi. Ushbu yondashuv 20-asr boshida Yakob Levi Moreno tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u insonning ichki dunyosini amaliy sahnalashtirish orqali o'rganish va o'zgartirish imkonini beradi. Psixodrammaning asosiy g'oyasi shundaki, inson o'z hayotidagi muhim voqealarni ramziy tarzda qayta boshdan kechirsa, ularni boshqacha anglaydi va yangi yechimlarni sinab ko'rish imkoniga ega bo'ladi. Bu jarayon mijozga ichki bloklarni bartaraf etish, hissiy bo'shanish va yangi xulq modellarini shakllantirish imkonini beradi.

Psixodramma jarayoni odatda uch bosqichdan iborat:

1. **Isinish bosqichi** — ishtirokchilar psixolog tomonidan tanishtiruvchi va erkinlashtiruvchi mashqlar orqali sahnalashtirishga tayyorlanadi.
2. **Harakat bosqichi** — asosiy dramatik sahna o'ynaladi. Bunda "protagonist" (asosiy qahramon) o'z hayotidan bir epizodni namoyon qiladi, boshqa ishtirokchilar esa "yordamchi rollar"ni bajaradi.
3. **Yakuniy muhokama** — ishtirokchilar o'z taassurotlarini baham ko'radi, sahnada namoyon bo'lgan his-tuyg'ular va xulosalar tahlil qilinadi.

Psixodramma turli muammolarni hal qilishda qo'llanadi: oilaviy nizolar, kommunikativ qiyinchiliklar, o'z-o'zini qadrlash muammolari, travmatik

⁸⁴ Kazdin, A.E. *Behavior Modification in Applied Settings*. – Long Grove, IL: Waveland Press, 2012.

tajribalarni qayta ishlash va shaxsiy o‘rnatishni rag‘batlantirish. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixodramma ishtirokchilarida empatiya darajasi oshadi, ijtimoiy ko‘nikmalar yaxshilanadi va stressga chidamlilik ortadi.

Psixodrammaning kuchli tomoni shundaki, u nafaqat og‘zaki muloqotga, balki tana harakatlari, mimika va sahna tasviriga asoslanadi, bu esa hissiy jarayonlarni yanada chuqurroq faollashtiradi⁸⁵.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. O‘yin terapiyasi, ertakterapiya va artterapiyaning psixokorreksion jarayondagi asosiy vazifalari va afzalliklari nimalardan iborat?
2. Kollaj terapiyasi va biblioterapiya metodlari o‘rtasida qanday umumiylik va farqlar mavjud?
3. Psixogimnastika mashg‘ulotlari hissiy ifodani rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvni oshirishda qanday rol o‘ynaydi?
4. Izoterapiya va qum terapiyasi metodlari travmatik tajribalarni qayta ishlash jarayonida qanday qo‘llaniladi?
5. Xulq-atvor psixokorreksiyasi metodlari va psixodramma o‘rtasida qo‘llash maqsadi va mexanizmlari bo‘yicha qanday asosiy farqlar mavjud?

⁸⁵ Moreno, J.L. *The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity*. – New York: Springer, 1987.

14-MAVZU. INDIVIDUAL VA GURUHIY PSIXOKORREKSIYA

REJA:

1. Guruhiy psixologik korreksiyaning o'ziga xos jihatlari
2. Guruhiy psixologik korreksiyaning samaradorligi
3. Samaradorlikka ta'sir etuvchi omillar
4. Individual psixokorreksiya

Tayanch so'zlar: guruhiy psixokorreksiya, individual psixokorreksiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, guruh dinamikasi, rol almashish, motivatsiya, yetakchilik sifati, samaradorlik mezonlari, psixologik xavfsizlik, guruhiy o'rganish, individual yondashuv, psixokorreksion metodlar.

1. Guruhiy psixologik korreksiyaning o'ziga xos jihatlari

Guruhiy psixologik korreksiya — bu bir nechta ishtirokchi bilan o'tkaziladigan, umumiy psixologik maqsadlarga yo'naltirilgan maxsus tuzilgan jarayondir. Bu yondashuvning asosiy xususiyati shundaki, u nafaqat psixolog va mijoz o'rtasidagi o'zaro ta'sirni, balki ishtirokchilar o'rtasidagi ijtimoiy o'zaro ta'sirni ham faollashtiradi. Guruh muhiti shaxsga o'zini boshqalar bilan solishtirish, yangi ijtimoiy rollarni sinab ko'rish va konstruktiv fikr-mulohazalar olish imkonini beradi. Guruhiy psixokorreksiyaning o'ziga xos jihatlardan biri — **ko'p tomonlama fikr almashish**dir. Bir xil muammoni boshdan kechirayotgan ishtirokchilar o'z tajribalarini baham ko'rib, bir-birlaridan o'rganadilar. Bu jarayonda “o'rnak bo'lish” va “modellashirish” mexanizmlari kuchli ishlaydi.

Yana bir muhim jihat — **ijtimoiy qo'llab-quvvatlash**. Guruhdagi ijobiy muhit, o'zaro tushunish va bir-birini rag'batlantirish ishtirokchilarda xavfsizlik va qabul qilinish hissini kuchaytiradi. Bu esa o'z navbatida o'zini erkin ifoda etish, shaxsiy masalalarni ochiq muhokama qilish imkonini oshiradi. Shuningdek, guruh format shaxsiy muammolarni ijtimoiy kontekstdagi xatti-harakatlar bilan bog'lashga yordam beradi. Masalan, muloqot qiyinchiliklari, konflikt vaziyatlari yoki o'z-o'zini baholash muammolari guruh ichida tabiiy tarzda namoyon bo'ladi va shu jarayonda korreksion ta'sir ko'rsatiladi.

Biroq guruhiy psixokorreksiya samarali bo'lishi uchun guruh tarkibi, ishtirokchilar soni, mashg'ulotlar strukturasi va psixologning guruhni boshqarish mahorati ehtiyotkorlik bilan rejalashtirilishi zarur⁸⁶. Guruhiy psixologik korreksiyaning o'ziga xosligi, shuningdek, **dinamik jarayonga** ega bo'lishidadir. Guruh ichida ishtirokchilar o'zaro ta'sirga kirishar ekan, vaqt o'tishi bilan guruh tuzilmasi, muloqot uslubi va ishonch darajasi o'zgaradi. Psixolog bu dinamikani

⁸⁶ Yalom, I.D., & Leszcz, M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. – New York: Basic Books, 2020.

boshqarib, har bir bosqichda mos metodlarni qo'llashi lozim. Masalan, dastlabki bosqichda ishtirokchilarni bir-biriga yaqinlashtirish uchun tanishuv o'yinlari va ijobiy muloqotni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi, keyingi bosqichlarda esa chuqur hissiy tajribalarni qayta ishlashga qaratilgan faoliyatlar tanlanadi.

Guruhiy formatning yana bir afzalligi — **ko'p darajali o'rganishdir**. Ishtirokchi nafaqat psixologdan, balki boshqa a'zolarining tajribasi, mulohazalari va konstruktiv tanqididan ham o'rganadi. Bu "gorizontal o'rganish" jarayoni shaxsiy o'sishga katta turtki beradi. Bundan tashqari, guruhiy psixokorreksiya ijtimoiy ko'nikmalarni tabiiy sharoitda rivojlantirish imkonini beradi. Mijoz muloqotda faol tinglash, fikrini aniq ifodalash, kelishmovchiliklarni konstruktiv hal etish kabi malakalarni bevosita mashg'ulot jarayonida sinab ko'radi. Shu bilan birga, guruhdagi ijobiy rag'bat va tan olish (feedback) o'z-o'zini baholashni oshiradi va ijtimoiy xavotirni kamaytiradi. Ilmiy izlanishlar ko'rsatadiki, guruhiy psixokorreksiya depressiya, ijtimoiy fobiya, stressni boshqarish, giyohvandlikdan reabilitatsiya va oilaviy nizolar kabi holatlarda individual ishga qaraganda ba'zan tezroq ijobiy natija berishi mumkin. Biroq bu natija guruh tuzilmasi, ishtirokchilar motivatsiyasi va psixologning yetakchilik mahoratiga bevosita bog'liqdir.

2. Guruhiy psixologik korreksiyaning samaradorligi

Guruhiy psixologik korreksiyaning samaradorligi bir necha omillarga asoslanadi. Birinchidan, guruh muhiti ijtimoiy qo'llab-quvvatlash manbai bo'lib xizmat qiladi. Ishtirokchilar o'z muammolarida yolg'iz emasliklarini anglaydilar, bu esa hissiy yengillik va xavfsizlik hissini oshiradi. Ikkinchidan, guruh jarayoni turli nuqtai nazarlar bilan tanishish imkonini beradi, bu esa muammoni ko'proq jihatdan tahlil qilish va yangi strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi. Samaradorlikni ta'minlovchi yana bir jihat — "rol almashish" mexanizmidir. Ishtirokchi bir mashg'ulotda muammoni aytib beruvchi sifatida qatnashsa, boshqa vaziyatda esa tinglovchi yoki yordamchi rolida bo'lishi mumkin. Bu tajriba empatiyani kuchaytiradi va ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi.

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, guruhiy psixokorreksiya ijtimoiy fobiya, depressiya, stress va shaxslararo nizolar kabi holatlarda ijobiy klinik natijalar beradi. Guruhning samaradorligi, shuningdek, ishtirokchilarning faol ishtiroki, guruh yetakchisining malakasi va mashg'ulotlar strukturasi bilan chambarchas bog'liq.

Jadval: Guruhiy psixologik korreksiyaning samaradorlik mezonlari

		Natijaga ta'siri
Ijtimoiy qo'llab-	Guruh a'zolari tomonidan hissiy yordam va tushunish	

		Natijaga ta'siri
	Muammoga turli nuqtai nazardan yondashish	Yangi strategiyalar ishlab chiqish imkonini beradi
	Tinglovchi va faol ishtirokchi rollarini sinash	
	Ijobiy va konstruktiv izohlar olish	O'z-o'zini baholashni oshiradi
	Guruh rahbarining boshqaruv va motivatsiya berish qobiliyati	

Guruhiy psixokorreksiya samaradorligi individual terapiyaga qaraganda ko'plab ijtimoiy o'rganish imkoniyatlarini yaratadi. Shu bois u psixoterapevtik va ta'limiy muassasalarda, rehabilitatsiya markazlarida va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlarida keng qo'llaniladi⁸⁷.

3. Samaradorlikka ta'sir etuvchi omillar

Guruhiy psixologik korreksiyaning samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ular bir-biri bilan o'zaro ta'sirda bo'ladi. Eng avvalo, **guruh tarkibi** muhim ahamiyatga ega: ishtirokchilarning yoshi, jinsiy tarkibi, psixologik muammolarining o'xshashligi yoki farqliligi guruh dinamikasiga bevosita ta'sir qiladi. Homogen (bir xil muammoga ega) guruhlar odatda maqsadga yo'naltirilgan, tezroq natija beradigan ishlashga moyil bo'ladi, heterogen (turli muammolarga ega) guruhlar esa ko'proq ijtimoiy o'rganish imkonini yaratadi.

Ikkinchi muhim omil — **psixologning yetakchilik sifati**. Guruh rahbarining empatiyasi, jarayonni boshqarish qobiliyati, konfliktlarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalari va motivatsiya berish uslublari ishtirokchilarning ishonchini oshiradi va jarayonning izchilligini ta'minlaydi.

Uchinchi omil — **guruh muhiti**. Ochiqlik, hurmat, qabul qilish va maxfiylik tamoyillariga asoslangan atmosfera ishtirokchilarga o'zlarini erkin ifoda etish imkonini beradi. Muhitda xavfsizlik hissining bo'lishi ishtirokchilarning chuqurroq ishlashiga yordam beradi.

Shuningdek, **mashg'ulotlar strukturasi va metodlar tanlovi** samaradorlikka bevosita ta'sir qiladi. Struktura kirish, asosiy faoliyat va yakuniy muhokama bosqichlarini o'z ichiga olishi kerak. Metodlar ishtirokchilarning ehtiyojlariga mos bo'lishi, dinamikani faollashtirishi va hissiy bo'shanish imkonini yaratishi zarur. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, guruhiy psixokorreksiyaning

⁸⁷ Corey, M.S., & Corey, G. *Groups: Process and Practice*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2021.

eng yuqori samarasi ishtirokchilar muntazam qatnashganda, guruh hajmi 8–12 kishi oralig‘ida bo‘lganda va mashg‘ulotlar kamida 10–12 seansdan iborat bo‘lganda kuzatiladi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va guruhdan tashqarida olingan ko‘nikmalarni real hayotga tatbiq etish ham natijani mustahkamlaydi⁸⁸.

Samaradorlikka ta‘sir etuvchi omillar orasida **ishtirokchilarning motivatsiya darajasi** ham muhim ahamiyatga ega. Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan shaxslar guruh jarayonida faol ishtirok etadi, topshiriqlarni muntazam bajaradi va o‘z ustida ishlashga tayyor bo‘ladi. Past motivatsiya esa jarayonga passiv munosabat, seanslarga qatnashmaslik yoki ochiqlikning yetishmasligi bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Shuning uchun psixolog dastlabki bosqichlarda motivatsiyani oshirish strategiyalarini qo‘llashi lozim.

Seanslar davomiyligi va chastotasi ham natijaga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Juda qisqa yoki kamdan-kam uchrashuvlar guruh dinamikasini sustlashtirishi mumkin, juda uzun va tez-tez bo‘ladigan mashg‘ulotlar esa ishtirokchilarda charchoq va “psixologik to‘yinish” holatini yuzaga keltiradi. Optimal variant sifatida haftasiga bir yoki ikki marta 90–120 daqiqalik seanslar samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, **madaniy va ijtimoiy kontekstni** ham inobatga olish zarur. Ishtirokchilarning milliy qadriyatlarini, diniy e‘tiqodlari, ijtimoiy mavqei va madaniy muloqot normalari guruh ichidagi o‘zaro ta‘sir xarakterini belgilaydi. Shu sababli, psixolog metodlarni tanlashda madaniy sezgirlikni saqlashi kerak.

Yana bir omil — **guruhdan tashqaridagi qo‘llab-quvvatlash**. Agar ishtirokchi guruhdan olgan yangi ko‘nikmalarini ish joyida, oilasida yoki do‘stlar orasida qo‘llay olsa, natija tezroq va mustahkam bo‘ladi. Aks holda, yangi xatti-harakatlar real hayotda mustahkamlanmasdan qolishi mumkin. Shu tarzda, samaradorlikka ta‘sir etuvchi omillarni kompleks hisobga olish psixokorreksion jarayonning ijobiy va barqaror natija berishini ta‘minlaydi.

4. Individual psixokorreksiya

Individual psixokorreksiya — bu psixolog va mijoz o‘rtasida yakkama-yakka olib boriladigan, shaxsning psixologik muammolarini hal qilishga, ichki resurslarini faollashtirishga va moslashuv strategiyalarini rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Ushbu yondashuvda psixolog butun e‘tiborini bitta shaxsga qaratadi, bu esa muammoni chuqur o‘rganish va individual yondashuvni qo‘llash imkonini beradi.

Individual psixokorreksiyaning asosiy afzalligi — **maxfiylik va xavfsizlik darajasining yuqoriligi**. Mijoz o‘zini erkinroq his qiladi, shaxsiy va nozik mavzularni ochiq muhokama qilishga tayyor bo‘ladi. Bu jarayonda psixolog

⁸⁸ Forsyth, D.R. *Group Dynamics*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2019.

diagnostika, maqsad qo'yish, metod tanlash va natijalarni baholash bosqichlarini mijozning ehtiyojlari va shaxsiy xususiyatlariga mos ravishda tashkil etadi.

Individual format odatda quyidagi holatlarda eng samarali hisoblanadi:

- Murakkab shaxsiy inqirozlar (yo'qotish, ajralish, travma)
- Og'ir ruhiy holatlar (chuqur depressiya, yuqori tashvish darajasi)
- Maxfiylikni talab qiladigan mavzular (shaxsiy identifikatsiya, oilaviy nizolar)
- Xulq-atvor yoki hissiy regulyatsiya bo'yicha individual ish

Jadval: Guruhiy va individual psixokorreksiyaning taqqoslanishi

E'tibor darajasi		
Ijtimoiy o'rganish	Yuksak, guruh ichida modellashtirish mavjud	
	Guruh tuzilmasiga bog'liq	To'liq mijoz ehtiyojiga mos
Qo'llash sohasi	Ijtimoiy ko'nikmalar, umumiy mavzular	

Individual psixokorreksiyada psixolog metodlarni (kognitiv-behavioral terapiya, gestalt terapiya, psixoanalitik yondashuv, artterapiya va boshqalar) mijozning shaxsiy xususiyatlari, tajriba darajasi va maqsadlariga mos ravishda tanlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individual formatda ishlash qisqa muddatli intensiv ta'sir talab qiladigan hollarda va shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan vaziyatlarda yuqori samaradorlik beradi⁸⁹.

Individual psixokorreksiyaning muhim afzalliklaridan yana biri — **moslashuvchanlik va chuqur ishlash imkoniyatidir**. Guruhiy ishda metod va mavzular barcha ishtirokchilar uchun umumlashtirilgan bo'lsa, individual formatda psixolog butun seansni mijozning hozirgi ehtiyojlariga yo'naltiradi. Masalan, bir seans davomida stressni boshqarish mashqlari, keyingi seansda esa o'z-o'zini qadrlash bilan ishlash ustuvor bo'lishi mumkin.

Shuningdek, individual yondashuv **psixodiagnostik jarayonni kengroq va batafsilroq o'tkazish** imkonini beradi. Bu orqali psixolog muammoning kelib chiqish sabablarini, yashirin hissiy bloklarni va mijozning resurslarini chuqur tahlil qilishi mumkin. Ba'zi hollarda individual psixokorreksiya guruhiy ish bilan

⁸⁹ Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2021.

kombinatsiyada ham qoʻllanadi. Masalan, mijoz dastlab individual formatda asosiy hissiy toʻsiqlarni yengadi, soʻng ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirish uchun guruhliy seanslarga qoʻshiladi. Bu ikki formatning integratsiyasi yanada barqaror natija beradi. Shu sababli, individual psixokorreksiya murakkab shaxsiy holatlarni chuqur oʻrganish, shaxsiy rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish va psixologik salomatlikni mustahkamlash uchun eng samarali metodlardan biri hisoblanadi.

Mavzu boʻyicha savollar:

1. Guruhliy psixologik korreksiyaning individual psixokorreksiya bilan asosiy farqlari nimada namoyon boʻladi?
2. Guruhliy psixokorreksiya samaradorligini belgilovchi asosiy mezonlar qaysilar?
3. Samaradorlikka taʼsir etuvchi omillar orasida guruh muhiti va psixolog yetakchilik sifatlarining oʻrni qanday?
4. Individual psixokorreksiyaning eng samarali qoʻllaniladigan holatlari qaysilar?
5. Guruhliy va individual psixokorreksiyaning afzalliklari va cheklovlarini bir-biriga integratsiyalash mumkinmi, agar mumkin boʻlsa, qanday shakllarda?

15-MAVZU. ONTOGENETIK TARAQQIYOT INQIROZLARI PSIXOKORREKSIYASI VA PSIXOPROFILAKTIKASI

REJA:

1. Turli yosh davrlarida inqirozlar psixokorreksiya
2. Turli yosh davrlarida inqirozlar psixoprofilaktikasi
3. Maktabgacha tarbiya yoshida psixologik korreksiyaning asosiy vazifalari
4. Maktabgacha yoshdagi korreksiya shakllari
5. Kichik maktab yoshida psixologik korreksiyaning asosiy vazifalari
6. Kichik maktab yoshidagi korreksiya shakllari

Tayanch atamalar: psixokorreksiya, individual korreksiya, guruhiy korreksiya, integrativ yondashuv, ota-onalar bilan hamkorlik, innovatsion texnologiyalar, ijtimoiy ko'nikmalar, emotsional rivojlanish, diqqatni rivojlantirish, kognitiv rivojlanish, interfaol metodlar, o'yin terapiyasi.

1. Turli yosh davrlarida inqirozlar psixokorreksiya

Ontogenetik taraqqiyot davomida inson hayotining ma'lum bosqichlarida psixologik inqirozlar tabiiy hodisa sifatida yuzaga keladi. Bu inqirozlar ko'pincha yangi ijtimoiy rollarga kirishish, mustaqillik darajasining oshishi yoki jismoniy-psixik o'zgarishlar bilan bog'liq bo'ladi. Har bir yosh davrida yuzaga keladigan inqiroz o'zining xususiy sabablariga, namoyon bo'lish shakllariga va hal etish strategiyalariga ega.

Psixokorreksiya bu inqirozlarni yumshatish, shaxsga moslashuv strategiyalarini shakllantirish va salbiy oqibatlarni oldini olishga qaratilgan. Masalan:

- **Maktabgacha yoshdagi inqiroz** (3 yosh inqirozi)da o'zini "men" sifatida anglash, mustaqillikka intilish kuchayadi. Korreksiyada o'yin terapiyasi, ertakterapiya va ijobiy mustahkamlash usullari qo'llanadi.
- **Kichik maktab yoshi inqirozi** (7 yosh inqirozi)da o'quv faoliyati markaziy o'rin tutadi, moslashuv jarayonidagi qiyinchiliklarni kamaytirish uchun muloqot ko'nikmalari va o'zini boshqarish mashqlari ishlatiladi.
- **O'smirlik inqirozi** (11–15 yosh)da shaxsiy identifikatsiya, mustaqil qaror qabul qilish va tengdoshlar bilan munosabatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bu davrda psixodrama, guruhiy treninglar, motivatsion suhbatlar samarali bo'ladi.
- **Yoshlik davri inqirozi** (17–25 yosh)da kasbiy tanlov, mustaqil hayotga tayyorgarlik, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish dolzarb masalaga aylanadi.

Kognitiv-behavioral texnikalar, karera konsaltingi va shaxsiy rivojlanish dasturlari tavsiya etiladi.

Psixokorreksion ish har bir yosh davrining psixologik xususiyatlarini, ijtimoiy talablarini va shaxsning individual resurslarini inobatga olgan holda rejalashtirilishi kerak. Bunda tizimlilik, individual yondashuv va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tamoyillari asos bo‘lib xizmat qiladi⁹⁰.

Jadval: Turli yosh davrlarida inqirozlar va psixokorreksion yondashuvlar

	Mustaqillikka intilish, “Men” konsepsiyasining shakllanishi	O‘yin terapiyasi, ertakterapiya, ijobiy mustahkamlash
	O‘quv faoliyatiga moslashuv, yangi ijtimoiy rolni o‘zlashtirish	Muloqot ko‘nikmalari mashqlari, o‘zini boshqarish treninglari
O‘smirlik (11–15)	Shaxsiy identifikatsiya, tengdoshlar bilan munosabat	Psixodrama, guruhiiy trening, motivatsion suhbatlar
Yoshlik (17–25)	Kasbiy tanlov, mustaqil hayotga tayyorgarlik	Kognitiv-behavioral texnikalar, karera konsaltingi

Jadvalda keltirilgan yondashuvlar psixokorreksion ishning umumiy yo‘nalishlarini ifodalaydi. Amaliyotda har bir metod mijozning shaxsiy xususiyatlari, inqirozning chuqurligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasiga mos ravishda tanlanadi. Masalan, maktabgacha yoshdagi bola bilan ishlashda o‘yin terapiyasi o‘zining qiziqarli va xavfsiz formati tufayli tezroq ishonch hosil qiladi, o‘smirlik davrida esa psixodrama va guruhiiy treninglar tengdoshlar orasida o‘z-o‘zini namoyon qilish imkoniyatini kengaytiradi. Yoshlik davridagi inqirozlarda kognitiv-behavioral texnikalar shaxsning qaror qabul qilish va muammolarni hal etish ko‘nikmalarini kuchaytiradi, kasbiy konsalting esa hayotiy yo‘nalishni aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

2. Turli yosh davrlarida inqirozlar psixoprofilaktikasi

Psixoprofilaktika — bu shaxsning rivojlanish jarayonida yuzaga keladigan inqirozlarni oldindan bashorat qilish, ularning salbiy oqibatlarini kamaytirish va sog‘lom psixologik moslashuvni ta’minlashga qaratilgan tizimli ishlar majmuasidir. Profilaktik yondashuvning asosiy maqsadi — inqirozlarning chuqurlashib ketishiga

⁹⁰ Erikson, E.H. *Childhood and Society*. – New York: W.W. Norton & Company, 1993.

yo‘l qo‘ymasdan, shaxsning ichki resurslarini va moslashuvchan strategiyalarini faollashtirishdir.

Turli yosh davrlarida inqirozlar psixoprofilaktikasini samarali tashkil etish uchun, avvalo, har bir yosh bosqichining rivojlanish vazifalarini chuqur tushunish zarur. Maktabgacha yosh davrida (taxminan 3 yosh) mustaqillik, “men” konsepsiyasining shakllanishi va o‘z-o‘zini boshqarish boshlanadi. Bu davrda profilaktika bolaga tanlov imkoniyatini berish, ijobiy mustahkamlash va o‘yin orqali ijtimoiy qoidalarni o‘rgatishdan iborat bo‘lishi mumkin.

Kichik maktab yoshida (6–7 yosh) inqiroz ko‘pincha o‘quv faoliyatiga moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq bo‘ladi. Profilaktika bu bosqichda o‘quv motivatsiyasini oshirish, stressni kamaytiruvchi mashqlarni o‘rgatish, ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali amalga oshiriladi.

O‘smirlik davrida (11–15 yosh) shaxsiy identifikatsiya, mustaqil qaror qabul qilish va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar markaziy ahamiyat kasb etadi. Profilaktik yondashuv bu davrda ijtimoiy ko‘nikmalar treninglari, liderlik mashg‘ulotlari, sport va ijodiy faoliyatni rag‘batlantirish orqali amalga oshiriladi.

Yoshlik davrida (17–25 yosh) inqiroz ko‘pincha kasbiy tanlov, hayotiy yo‘nalishni belgilash va mustaqil yashashga tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu davrda psixoprofilaktika kasbiy maslahat, vaqtni boshqarish strategiyalari, shaxsiy rivojlanish rejalashtirish kabi faoliyatlarni o‘z ichiga oladi.

Profilaktik ishlarning samaradorligi ko‘p jihatdan ota-ona, pedagog va psixolog hamkorligiga, shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining mavjudligiga bog‘liqdir.

3. Maktabgacha tarbiya yoshida psixologik korreksiyaning asosiy vazifalari

Maktabgacha tarbiya yoshi (3–6 yosh) — shaxsning psixologik rivojlanishida eng sezgir davrlardan biridir. Bu bosqichda bola tezkor psixik o‘rish, ijtimoiylashuvning boshlanishi va asosiy kognitiv hamda emotsional ko‘nikmalarni shakllantirish bosqichini boshdan kechiradi. Shu sababli, psixologik korreksiyaning asosiy vazifalari bola rivojlanishining barcha asosiy yo‘nalishlarini qamrab olishi lozim.

Birinchi navbatda, korreksion ishning vazifasi **hissiy sohani rivojlantirishdir**. Bu yoshda bolalar o‘z his-tuyg‘ularini to‘g‘ri anglash va ifodalashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shuning uchun, emotsional sohada ranglar, musiqa, ertaklar va rolli o‘yinlardan foydalanib, ijobiy his-tuyg‘ularni kuchaytirish, salbiy holatlarni esa konstruktiv yo‘l bilan ifoda etishni o‘rgatish muhimdir.

Ikkinchi muhim vazifa — **muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish**. Maktabgacha yoshdagi bolalar muloqot jarayonida yangi so‘zlarni o‘zlashtiradi, nutq tuzilmasini boyitadi va ijtimoiy qoidalarni amalda sinab ko‘radi. Korreksiyada ko‘p rolli o‘yinlar, guruhiy faoliyatlar va muloqotni rag‘batlantiruvchi mashg‘ulotlar qo‘llanadi.

Uchinchi vazifa — **kognitiv rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash**. Bu jarayonda diqqat, xotira, tafakkur va tasavvurni rivojlantirish uchun konstruktiv o‘yinlar, muammoli vaziyatlar va ijodiy topshiriqlar ishlatiladi.

To‘rtinchi vazifa — **xulq-atvorni boshqarish va ijtimoiy moslashuv**. Bola o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, navbat kutish, o‘yin qoidalariga rioya qilish kabi malakalarni o‘rganadi. Bu esa keyingi maktab davriga tayyorgarlikning muhim qismidir.

Maktabgacha yoshdagi psixologik korreksiyada ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Ota-onalarga psixoprofilaktik tavsiyalar berish, ularni bolaga qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishga jalb etish natijalarni mustahkamlaydi.

Shunday qilib, maktabgacha davrdagi korreksiya bolaning hissiy, ijtimoiy va intellektual rivojlanishini muvofiqlashtirib, keyingi bosqichlarga muvaffaqiyatli o‘tishini ta‘minlaydi.

4. Maktabgacha yoshdagi korreksiya shakllari

Maktabgacha yoshdagi psixologik korreksiya shakllari bolalarning yosh-psixologik xususiyatlari, rivojlanish ehtiyojlari va mavjud muammolariga mos ravishda tanlanadi. Ushbu davrda korreksion ish, asosan, o‘yin faoliyatiga, ijodiy ifodaga va ijtimoiy o‘zaro ta‘sirga asoslanadi.

Individual korreksiya — psixologning bola bilan yakkama-yakka ishlashini nazarda tutadi. Bu shakl, odatda, hissiy regulyatsiya, nutq rivojlanishi yoki xulq-atvor bilan bog‘liq muammolarda samarali hisoblanadi. Individual ishda artterapiya, izoterapiya, sensor integratsiya mashqlari kabi metodlar qo‘llaniladi.

Guruhiy korreksiya — bir nechta bolalar bilan bir vaqtda olib boriladi. Guruhiy format ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, muloqot madaniyatini shakllantirish va hamkorlikda faoliyat yuritishni o‘rgatishda samaralidir. Bu shaklda ko‘p hollarda psixogimnastika, rolli o‘yinlar va kooperativ topshiriqlar ishlatiladi.

Ota-onalar bilan birgalikdagi korreksiya — bolaning rivojlanishida ota-onaning ishtirokini kuchaytirishga qaratilgan. Mashg‘ulotlarda ota-ona-bola o‘rtasidagi emotsional aloqa mustahkamlanadi, tarbiyaviy strategiyalar bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Integrativ shakl — turli metod va formatlarni uyg‘unlashtirishga asoslanadi. Masalan, bola individual artterapiya mashg‘ulotlaridan so‘ng guruhiy o‘yin seansida

qatnashishi mumkin. Bu yondashuv bolaning turli sohalardagi rivojlanishini birgalikda qo‘llab-quvvatlaydi.

So‘nggi yillarda maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda multimodal yondashuvlar, masofaviy o‘yin texnologiyalari va interfaol media vositalaridan foydalanish tendensiyasi kuchaymoqda. Bu esa korreksiya jarayonini bolalar uchun yanada qiziqarli va samarali qiladi⁹¹ [63]. (Barton, E.E., Reichow, B., Boyd, B.A. *Early Childhood Intervention: Shaping the Future for Children with Special Needs and Their Families*, Springer, 2022).

5. Kichik maktab yoshida psixologik korreksiyaning asosiy vazifalari

Kichik maktab yoshi (7–10 yosh) — bolaning hayotida yangi ijtimoiy maqom, ya’ni “o‘quvchi” rolining shakllanishi, intellektual va shaxsiy rivojlanishning yangi bosqichiga o‘tish davridir. Bu davrda korreksion ishning asosiy vazifalari bolaning o‘quv faoliyatiga muvaffaqiyatli moslashuvi, emotsional barqarorligini saqlash va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi.

Birinchi vazifa — **o‘quv faoliyatiga moslashuvni qo‘llab-quvvatlash**. Yangi talablar, dars tartibi, baholash tizimi va sinfdagi ijtimoiy raqobat bolada stress va xavotir uyg‘otishi mumkin. Psixologik korreksiya jarayonida o‘quv motivatsiyasini oshirish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va uy vazifalarini samarali bajarish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir.

Ikkinchi vazifa — **kognitiv jarayonlarni rivojlantirish**. Kichik maktab davrida diqqatning barqarorligi, mantiqiy fikrlash, xotira va tasavvur faol rivojlanadi. Shu bois, korreksion ishda mantiqiy o‘yinlar, muammoli vazifalar, ijodiy topshiriqlar va vizual-motor mashqlar keng qo‘llaniladi.

Uchinchi vazifa — **emotsional-irodaviy sohani mustahkamlash**. Bola o‘z hissiyotlarini nazorat qilish, salbiy holatlarni konstruktiv tarzda ifodalash va qiyinchiliklarga bardosh bera olishni o‘rganadi. Bu borada relaksatsiya mashqlari, nafasni boshqarish texnikalari, dramatisatsiya va arterapiya usullari samaralidir.

To‘rtinchi vazifa — **ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish**. Sinf jamoasida sog‘lom muloqot o‘rnatish, tengdoshlar bilan hamkorlik qilish va konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish — maktab davrida eng muhim ijtimoiy ko‘nikmalardandir. Guruhiy treninglar va rolli o‘yinlar bu borada yuqori natija beradi.

Beshinchi vazifa — **ota-onalar bilan hamkorlikni rivojlantirish**. Maktabdagi muvaffaqiyat ko‘p jihatdan oiladagi psixologik muhitga bog‘liq. Shu bois, ota-onalarga pedagogik maslahatlar berish, bolaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini uy sharoitida ham qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

⁹¹ Barton, E.E., Reichow, B., Boyd, B.A. *Early Childhood Intervention: Shaping the Future for Children with Special Needs and Their Families*. – Springer, 2022.

Shunday qilib, kichik maktab yoshida psixologik korreksiya bolaning aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini uyg'unlashtirishga, o'quv jarayonidagi qiyinchiliklarni kamaytirishga xizmat qiladi⁹².

6. Kichik maktab yoshidagi korreksiya shakllari

Kichik maktab yoshida psixologik korreksiya shakllari bolalarning o'quv faoliyati, emotsional holati va ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan bo'lib, ular individual va guruhiiy formatlarda amalga oshiriladi.

Individual korreksiya — psixologning bola bilan yakkama-yakka ishlashidir. Bu shakl o'quv motivatsiyasidagi pasayish, diqqat yetishmasligi, o'ziga ishonchsizlik yoki qo'rquv kabi muammolarda samarali hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida kognitiv mashqlar, relaksatsiya texnikalari, artterapiya va biblioterapiya usullari qo'llanadi.

Guruhiiy korreksiya — bir nechta o'quvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar bo'lib, ijtimoiy ko'nikmalar, hamkorlik va muloqot madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Guruhiiy ishda psixogimnastika, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlarni hal qilish bo'yicha interfaol treninglar keng qo'llanadi.

Integrativ shakl — individual va guruhiiy ishlash usullarini birlashtiradi. Masalan, bola individual ravishda diqqatni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazganidan so'ng guruhiiy muloqot treningida qatnashishi mumkin. Bu yondashuv bolaning rivojlanish jarayonini har tomonlama qo'llab-quvvatlaydi.

Ota-onalar ishtirokidagi korreksiya — boladagi o'zgarishlarni mustahkamlash va uy sharoitida qo'llab-quvvatlashni ta'minlash uchun muhim. Mashg'ulotlar davomida ota-onalarga pedagogik va psixologik tavsiyalar beriladi, ular bolasi bilan samarali muloqot qilish usullarini o'rganadi.

So'nggi yillarda kichik maktab yoshida korreksion ishda **gamifikatsiya** (o'yin elementlarini qo'llash), **multimedia vositalari** va **onlayn-interfaol platformalar** keng tarqalmoqda. Bu texnologiyalar bolalarda motivatsiyani oshiradi va korreksiya jarayonini yanada qiziqarli qiladi.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Kichik maktab yoshidagi psixologik korreksiya shakllarini tanlashda qaysi omillar inobatga olinadi?
2. Individual va guruhiiy korreksiya o'rtasidagi asosiy farqlar nimada?
3. Integrativ yondashuvning kichik maktab yoshidagi bolalar uchun afzalliklari nimalardan iborat?

⁹² Santrock, J.W. *Child Development*. – McGraw-Hill Education, 2021.

4. Ota-onalar ishtirokidagi korreksiya jarayonining samaradorligini oshirish uchun qanday metodlar qo'llaniladi?
5. Innovatsion texnologiyalar korreksiya jarayonida qanday rol o'ynaydi?

16-MAVZU. BOSHLANG'ICH SINFLARDA KORREKSION ISHNING O'ZIGA XOSLIGI

REJA:

1. Maktabga psixologik tayyorgarlik muammosi
2. Maktabga motivatsion tayyorgarlikni korreksiyalash
3. Bolaning maktabga moslashish xususiyatlari
4. Maktabga psixologik moslashish shart-sharoitlari
5. Maktabda o'zlashtirmaslikning psixologik omillari
6. Kichik maktab yoshidagi o'zlashtirmaslikni bartaraf etish yo'llari

Tayanch atamalar: maktabga psixologik tayyorgarlik, motivatsion tayyorgarlik, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, diqqat va xotira, emotsional qo'llab-quvvatlash, individual ta'lim dasturi, korreksion mashg'ulotlar, motivatsiyani oshirish, boshlang'ich sinf psixologiyasi.

1. Maktabga psixologik tayyorgarlik muammosi

Bolaning maktabga psixologik tayyorgarligi nafaqat bilim va ko'nikmalar yig'indisidan, balki uning yangi ijtimoiy muhitga kirishish jarayonida yuzaga keladigan moslashuvchanlik darajasidan ham iboratdir. Shu bois psixologlar maktabga tayyorgarlikni **kompleks jarayon** sifatida baholashadi: bunda bolaning aqliy rivojlanishi, shaxsiy sifatлари, hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi bir butun tizimda ko'rib chiqiladi.

Asosiy muammolar quyidagilardan iborat:

1. **Bilim darajasidagi tafovutlar** – turli maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalangan bolalarning bilim sifati bir xil emas.
2. **Hissiy tayyorgarlik yetishmasligi** – ayrim bolalar yangi talab va intizomga moslashishda qiyinchilikka uchraydi, bu ularda xavotir, qo'rquv yoki passivlikni kuchaytiradi.
3. **Ijtimoiy ko'nikmalar pastligi** – sinfdoshlar bilan muloqot o'rnatish, jamoada ishlash, o'qituvchi ko'rsatmalariga amal qilishda muammolar.
4. **Oila-maktab hamkorligi sustligi** – ota-onalarning farzandini maktabga tayyorlash jarayonida faol ishtirok etmasligi.

Zamonaviy psixologiya amaliyotida maktabga tayyorgarlikni baholash uchun **psixodiagnostik testlar** (masalan, Kerns-Van Kuyk testi, Lusher testi) keng qo'llanadi. Bu metodlar bola tafakkuri, xotirasi, diqqat darajasi, emotsional holati va motivatsion omillarini baholashga imkon beradi. Shuningdek, rivojlangan

mamlakatlarda “school readiness programs” deb nomlanuvchi maxsus dasturlar joriy etilgan bo‘lib, ular maktabgacha ta’lim muassasalari va ota-onalar hamkorligida olib boriladi. Bu dasturlar bolaning akademik tayyorgarligi bilan bir qatorda, uning hissiy va ijtimoiy tayyorgarligini ham mustahkamlaydi⁹³.

Bolaning maktabga psixologik tayyorgarligi — uning ta’lim tizimiga kirishdagi **start imkoniyati** hisoblanadi. Bu jarayonda nafaqat bolaning o‘z individual xususiyatlari, balki atrof-muhit, tarbiya uslubi va maktabgacha ta’lim sifati ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologlar bu tayyorgarlikni uch asosiy komponent orqali tahlil qiladilar:

Tayyorlik turi		
Biopsixologik tayyorgarlik	Bolaning jismoniy sog‘lomligi, asab tizimining yetukligi va umumiy fiziologik rivojlanishi.	Yetarlicha uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish, yaxshi jismoniy faollik o‘quv faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.
Kognitiv tayyorgarlik	O‘qishga zarur bo‘lgan tafakkur, xotira, diqqat, nutq va elementar matematik tushunchalar darajasi.	Maktabgacha davrda kognitiv rivojlanish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazilgan bolalar maktab dasturini osonroq o‘zlashtiradilar.
Shaxsiy va ijtimoiy tayyorgarlik	Javobgarlik, intizom, o‘z fikrini erkin bildirish, konfliktlarni hal qilish kabi sifatlarning shakllanganligi.	Sinf jamoasida muloqot o‘rnatish, o‘qituvchi ko‘rsatmalariga amal qilish va ijtimoiy moslashuvni ta’minlaydi.

Muammo shundaki, ayrim hududlarda maktabgacha ta’lim tizimining imkoniyatlari cheklanganligi sababli, bolalar psixologik tayyorgarlikning ayrim jihatlarida orqada qolmoqda. Bundan tashqari, oiladagi tarbiya uslubi ham katta ahamiyatga ega. Masalan, haddan ziyod qattiqqo‘l yoki ortiqcha erkalatish bolaning mustaqillik va ijtimoiy moslashuv qobiliyatini susaytiradi.

Yevropa mamlakatlarida, xususan, Finlyandiya va Estoniyada maktabga tayyorgarlik dasturlari **“holistic approach”** tamoyiliga asoslanadi, ya’ni bolaning hissiy, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishi birgalikda qo‘llab-quvvatlanadi. Bu yondashuv bolada maktabga ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim hisoblanadi⁹⁴.

⁹³ UNICEF. *School Readiness and Transitions*. – UNICEF, 2022.

⁹⁴ OECD. *Starting Strong VI: Supporting Meaningful Interactions in Early Childhood Education and Care*. – OECD Publishing, 2021.

2. Maktabga motivatsion tayyorgarlikni korreksiyalash

Bolaning maktabga borishga bo‘lgan motivatsiyasi — uning o‘quv jarayonida faol va qiziqish bilan ishtirok etishining asosiy omilidir. Motivatsion tayyorgarlik shunchaki “maktabni xohlash” emas, balki bilim olish jarayonidan zavq olish, yangi narsalarni o‘rganishga ichki ehtiyoj sezish va o‘qishga ijobiy munosabatni anglatadi.

Asosiy motivatsion muammolar:

- **O‘qishga ichki qiziqishning pastligi** – bola bilim olishdan ko‘ra, o‘yin faoliyatiga ko‘proq moyillik bildiradi.
- **Tashqi rag‘batga qaramlik** – faqat mukofot yoki maqtov uchun o‘qish, o‘zini o‘zi rag‘batlantira olmaslik.
- **O‘qishga salbiy munosabat** – oilaviy yoki maktabgacha muhitdagi salbiy tajribalar sababli maktabni stress manbai sifatida qabul qilish.

Korreksiyalash yo‘llari:

1. **O‘quv jarayonini o‘yin bilan uyg‘unlashtirish** – boshlang‘ich bosqichda darslarda interfaol o‘yin metodlarini qo‘llash.
2. **Individual yondashuv** – bolaning qiziqish sohalarini inobatga olib, o‘quv materiallarini moslashtirish.
3. **Ijobiy emotsional muhit yaratish** – o‘qituvchi va ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi, bolaning muvaffaqiyatini ta’kidlash.
4. **O‘z-o‘zini baholash ko‘nikmasini shakllantirish** – bolaning yutuqlarini ko‘rsatib, o‘z kuchiga ishonchini oshirish.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, motivatsion korreksiya jarayonida ota-onalarning faol ishtiroki maktabga tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi. Masalan, Yaponiyada ota-onalar va bolalar uchun “school readiness workshops” dasturlari mavjud bo‘lib, ular bolada o‘qishga ijobiy munosabat va mustaqillikni kuchaytiradi⁹⁵.

3. Bolaning maktabga moslashish xususiyatlari

Bolaning maktabga moslashishi — bu yangi ijtimoiy va ta’limiy muhitga qo‘shilish, uning talablariga psixologik, emotsional va intellektual jihatdan mos kelish jarayonidir. Bu jarayon individual bo‘lib, har bir bola uchun davomiylik va murakkablik darajasi farqlanadi.

⁹⁵ Kawabata, Y. *Parental Involvement and School Readiness in Japan*. Early Childhood Education Research Journal, 2021.

Asosiy moslashuv turlari:

1. **Ijtimoiy moslashuv** – sinfdoshlar, o‘qituvchilar va boshqa maktab xodimlari bilan muloqot o‘rnatish, jamoa qoidalarini qabul qilish.
2. **Akademik moslashuv** – o‘quv topshiriqlarini bajarish, dars jarayonida e’tiborini jamlay olish, yangi bilimlarni o‘zlashtirish tezligi.
3. **Emotsional moslashuv** – maktab hayotiga ijobiy hissiy munosabat, stress va qo‘rquvni boshqarish qobiliyati.

Moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi omillar:

- **Oilaviy qo‘llab-quvvatlash** – ota-onaning ishonchi va yordam berishga tayyorligi bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.
- **Maktabgacha tayyorgarlik darajasi** – kognitiv va ijtimoiy ko‘nikmalar qanchalik rivojlangan bo‘lsa, moslashuv shunchalik tez kechadi.
- **O‘qituvchi bilan munosabat** – iliq va hurmat asosidagi aloqa bolaning maktabga bo‘lgan ijobiy hislarini kuchaytiradi.
- **Shaxsiy temperament** – faol, ijtimoiy bolalar tezroq moslashadi, introvert yoki xavotirli bolalarda jarayon cho‘zilishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, moslashuv jarayoni odatda 6–8 hafta davom etadi, ammo ayrim hollarda bir yilga cho‘zilishi mumkin. AQShda olib borilgan kuzatuvlarga ko‘ra, o‘qituvchining ijtimoiy-emotsional qo‘llab-quvvatlashi bola moslashuvini tezlashtiradi va akademik yutuqlariga bevosita ta’sir qiladi⁹⁶.

4. Maktabga psixologik moslashish shart-sharoitlari

Maktabga psixologik moslashish — bolaning yangi o‘quv muhiti, jamoa va akademik talablar bilan psixologik jihatdan uyg‘unlashishi jarayonidir. Bu jarayon muvaffaqiyatli kechishi uchun bir qator tashkiliy va emotsional shart-sharoitlar yaratilishi lozim.

Asosiy shart-sharoitlar:

1. **Ijobiy emotsional muhit** – maktabda iliq va qo‘llab-quvvatlovchi atmosfera bo‘lishi, o‘qituvchining bolalarga mehr bilan yondashishi.
2. **Moslashuv davrini bosqichma-bosqich tashkil qilish** – darslar hajmi, murakkabligi va davomiyligini asta-sekin oshirish, dam olish imkoniyatlarini yaratish.

⁹⁶ Pianta, R. C., & Kraft-Sayre, M. E. *Successful Kindergarten Transition: Your Guide to Connecting Children, Families, and Schools*. Paul H. Brookes Publishing, 2020.

3. **Ota-ona ishtiroki** – uyda o‘qish rejimini tashkil etish, bolaga psixologik tayanch berish va maktab haqidagi suhbatlar orqali motivatsiyani mustahkamlash.
4. **Yosh-psixologik xususiyatlarni inobatga olish** – boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining diqqat hajmi, xotira imkoniyatlari va o‘yin ehtiyoji hisobga olinishi.
5. **Qo‘shimcha yordam mexanizmlari** – logoped, psixolog, ijtimoiy pedagog kabi mutaxassislarining hamkorlikdagi yondashuvi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maktabdagi birinchi 100 kun bolaning butun o‘quv faoliyatidagi psixologik moslashuv sifatini belgilab beradi. Masalan, Finlyandiyada amalda bo‘lgan “Soft Start” modeli — birinchi yarim yillikda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va ijtimoiy o‘yinlar orqali moslashuvni yengillashtirish tizimi — o‘quvchilarning stress darajasini 40% ga kamaytirgan⁹⁷.

5. Maktabda o‘zlashtirmaslikning psixologik omillari

Boshlang‘ich sinf o‘quvchisining o‘zlashtirmasligi ko‘pincha faqat bilim yetishmasligi bilan emas, balki psixologik omillar bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Ushbu omillarni aniqlash va bartaraf etish korreksion ishning muhim yo‘nalishidir.

Asosiy psixologik omillar:

1. **Motivatsiya yetishmasligi** – bola o‘qish jarayonida maqsadni anglamasa yoki o‘zini muvaffaqiyatli his qilmasa, darslarga qiziqishi pasayadi.
2. **Diqqat va xotira muammolari** – diqqatning tez chalg‘ishi, qisqa muddatli xotira hajmining pastligi o‘quv topshiriqlarini to‘liq bajarishga to‘sqinlik qiladi.
3. **Emotsional muvozanatsizlik** – xavotir, qo‘rquv, o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar bolaning o‘zlashtirishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.
4. **Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar** – sinf jamoasida o‘z o‘rnini topa olmaslik yoki o‘qituvchi bilan salbiy munosabatlar o‘zlashtirish jarayonini sekinlashtiradi.
5. **Oilaviy muhitdagi salbiy omillar** – ziddiyatli oilaviy munosabatlar, otanonaning befarqligi yoki haddan tashqari talabchanligi bolaning o‘quv faoliyatida pasayishga olib keladi.

⁹⁷ Rasku-Puttonen, H., et al. *Soft Start Model in Primary Education: Supporting Early Adjustment. European Early Childhood Education Research Journal*, 2022.

Rossiyada olib borilgan kuzatuvlarda, boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida o'zlashtirmaslikka duch kelganlarning 65% ida asosiy sabab sifatida diqqat va xotira bilan bog'liq psixologik muammolar aniqlangan⁹⁸. Shu bilan birga, emotsional qo'llab-quvvatlash va motivatsion yondashuv o'zlashtirish darajasini sezilarli yaxshilashi qayd etilgan.

6. Kichik maktab yoshidagi o'zlashtirmaslikni bartaraf etish yo'llari

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'zlashtirmaslik holatini bartaraf etish tizimli va kompleks yondashuvni talab qiladi. Bunda ta'lim jarayoni, psixologik qo'llab-quvvatlash va oilaviy muhit bir-birini to'ldiruvchi omillar sifatida qaraladi.

Asosiy yo'llar:

1. **Individual ta'lim dasturi** – bola imkoniyatlariga moslashtirilgan dars rejasi, topshiriqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish. Bu usul o'quvchiga muvaffaqiyat hissini berib, o'qishga bo'lgan ishonchini oshiradi.
2. **Korreksion mashg'ulotlar** – psixolog bilan muntazam diqqat, xotira va tafakkurni rivojlantiruvchi o'yinlar va mashqlarni o'tkazish. Masalan, “diqqatni jamlash” yoki “xotira kartochkalari” texnikalari.
3. **Motivatsiyani oshirish** – o'qituvchi va ota-ona tomonidan kichik yutuqlarni muntazam rag'batlantirish. Rag'bat sifatida maqtov so'zlari, kichik sovg'alar yoki darsdagi maxsus vazifalarni bajarish huquqi berilishi mumkin.
4. **Emotsional qo'llab-quvvatlash** – bolaning o'ziga ishonchini mustahkamlash uchun uning fikrini tinglash, muvaffaqiyatsizliklar uchun tanqid qilish o'rniga yordam berish.
5. **Ota-ona va o'qituvchi hamkorligi** – bola o'qishidagi muammolarni birgalikda muhokama qilish, uy va maktabdagi talablarni uyg'unlashtirish.
6. **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish** – sinfdoshlar bilan ijobiy munosabatlarni shakllantirish, guruhli ishlarda faol ishtirok etishga rag'batlantirish.

Misol sifatida, Yevropadagi “Response to Intervention” (RTI) modeli uch bosqichli yondashuvni qo'llaydi: barcha o'quvchilar uchun umumiy yordam, xavf guruhidagi bolalar uchun qo'shimcha mashg'ulotlar, va og'ir o'zlashtirmaslik holatida individual intensiv dastur. Tadqiqotlar bu model o'zlashtirmaslik ko'rsatkichini 50% ga kamaytirishini ko'rsatgan⁹⁹.

⁹⁸ Volkov, B.S., & Smirnova, E.O. *Pedagogicheskaya Psixologiya*. Moskva: Akademicheskii Proekt, 2021.

⁹⁹ Fuchs, D., & Fuchs, L.S. *Response to Intervention at the Elementary Level. Elementary School Journal*, 2020.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida psixologik tayyorgarlikni baholashda qanday diagnostik metodlar qo'llaniladi?
2. Motivatsion tayyorgarlikni korreksiyalash jarayonida o'yin texnologiyalarining afzalliklari nimada?
3. Boshlang'ich sinf o'quvchisining maktabga moslashish xususiyatlariga oilaviy muhit qanday ta'sir ko'rsatadi?
4. O'zlashtirmaslikning psixologik omillarini bartaraf etishda psixolog va o'qituvchi hamkorligi qanday tashkil qilinadi?
5. Kichik maktab yoshida korreksion ish samaradorligini baholash uchun qaysi mezonlar asosiy hisoblanadi?

17-MAVZU. O‘SMIRLIK VA ILK O‘SPIRINLIK DAVRIDA OLIB BORILADIGAN KORREKSION FAOLIYATNING O‘ZIGA XOSLIGI

REJA:

1. O‘smirlik davridagi psixologik inqiroz
2. Ta’lim motivatsiyasining pasayishi
3. Korreksion faoliyatning dolzarb muammolarini o‘rganish
4. Aksentuatsiyalashgan o‘smirlar psixokorreksiya
5. Ilk o‘spirinlik davrida psixoprofilaktika bosqichlari
6. Ilk o‘spirinlik davrida psixokorreksiya bosqichlari

Tayanch so‘zlar: o‘smirlik davri, ilk o‘spirinlik davri, psixokorreksiya, psixoprofilaktika, yosh davr inqirozi, ta’lim motivatsiyasi, aksentuatsiya, individual yondashuv, guruh yondashuv, ijtimoiy moslashuv, psixologik moslashuv, o‘quv faoliyati, ota-ona hamkorligi.

1. O‘smirlik davridagi psixologik inqiroz

O‘smirlik davri (taxminan 11–15 yosh oralig‘i) inson rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biridir. Bu davr biologik, kognitiv va ijtimoiy o‘zgarishlarning keskin tezlashuvi bilan xarakterlanadi. Psixologlar bu jarayonni “inqiroz davri” deb ataydilar, chunki o‘smirning o‘z “Men”ini anglash, shaxsiy mustaqillikni shakllantirish va ijtimoiy o‘rnini topishga intilishi kuchayadi.

O‘smirlik inqirozi quyidagi omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin:

- **Biologik omillar** – jinsiy yetilish, gormonal o‘zgarishlar va jismoniy rivojlanishdagi keskin sur‘atlar.
- **Kognitiv omillar** – abstrakt tafakkurning rivojlanishi, dunyoqarashning o‘zgarishi, murakkab mantiqiy xulosalar chiqarish qobiliyatining ortishi.
- **Ijtimoiy omillar** – tengdoshlar guruhi bilan munosabatlar, ota-ona bilan hissiy masofa paydo bo‘lishi, mustaqillik istagi.

Psixologik inqirozda o‘smirda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi: o‘ziga tanqidiy munosabat, kattalar bilan bahslashish, o‘z qadrini ortiqcha baholash yoki past baholash, tajovuzkorlik yoki yakkalanish. Shu sababli korreksion faoliyatda individual yondashuv juda muhim bo‘lib, har bir o‘smirning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlari va oilaviy muhiti hisobga olinadi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida to‘g‘ri tashkil etilgan psixokorreksiya kelajakdagi ijtimoiy moslashuv, o‘qishdagi muvaffaqiyat va ruhiy salomatlik uchun poydevor bo‘la oladi. Masalan, konstruktiv muloqot, emotsional o‘zini boshqarish,

ijobiy o‘z-o‘zini baholashga qaratilgan treninglar ijtimoiy xulq-atvorni barqarorlashtiradi.

O‘smirlik davridagi psixologik inqiroz — bu patologiya emas, balki shaxsiy rivojlanishdagi tabiiy bosqichdir. Ammo uni yengillashtirish va salbiy oqibatlarining oldini olish uchun pedagog-psixologlar, ota-onalar va pedagoglar hamkorlikda ishlashlari zarur¹⁰⁰.

O‘smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik inqirozning o‘ziga xos belgilaridan biri – **identifikatsiya jarayonining kuchayishi**dir. Bu bosqichda o‘smir “Men kimman?”, “Kelajakda qanday inson bo‘laman?” kabi savollarga javob izlaydi. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechsa, shaxsiy identifikatsiya barqaror shakllanadi; aks holda, identifikatsiya inqirozi yuzaga kelib, o‘zini jamiyatda tutishda qiyinchiliklar paydo bo‘ladi. Shuningdek, bu davrda **mustaqillikka intilish** va **ota-onadan hissiy ajralish** jarayoni kechadi. O‘smirlar ko‘pincha o‘z qarorlarini mustaqil qabul qilishga harakat qiladi, ammo bu qarorlar hayotiy tajriba yetishmasligi sababli doimo to‘g‘ri bo‘lavermaydi. Natijada kattalar bilan ziddiyatlar kuchayishi mumkin. **Emotsional sohada** ham sezilarli o‘zgarishlar bo‘ladi: hissiy fonning tez-tez o‘zgarishi, sezgirlikning ortishi, ba‘zan keskin reaktiv xulq namoyon bo‘lishi kuzatiladi. Bu holatlar gormonal o‘zgarishlar va ijtimoiy bosim bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Psixokorreksion yondashuvlarda:

- O‘z-o‘zini anglash va shaxsiy qadriyatlarni aniqlashga qaratilgan treninglar;
- Konfliktlarni konstruktiv hal qilish bo‘yicha muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish mashg‘ulotlari;
- Stressni boshqarish va emotsional muvozanatni tiklash metodlari tavsiya etiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida sog‘lom kommunikativ muhit, ijobiy rol modellarining mavjudligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash inqirozni yengillashtiradi. Shu bois, psixologlar nafaqat o‘quvchining shaxsiy xususiyatlarini, balki uning oilaviy va sinf jamoasidagi ijtimoiy o‘rnini ham chuqur o‘rganishlari kerak¹⁰¹.

2. Ta’lim motivatsiyasining pasayishi

O‘smirlik va ilk o‘spirinlik davrida ta’lim motivatsiyasining pasayishi eng ko‘p uchraydigan psixologik muammolardan biridir. Bu davrda shaxsning asosiy

¹⁰⁰ Steinberg, L. *Adolescence*. – New York: McGraw-Hill, 2022.

¹⁰¹ Papalia, D.E., Martorell, G. *Experience Human Development*. – New York: McGraw-Hill Education, 2021.

e'tibori o'zining ichki dunyosiga, ijtimoiy mavqeyiga va tengdoshlari bilan munosabatlariga qaratiladi. Natijada, o'quv faoliyati ikkinchi planga surilishi mumkin.

Asosiy sabablari:

1. **Maqsadning noaniqligi** – kelajak kasb tanlovi va hayotiy rejalarning yetarli shakllanmaganligi.
2. **O'quv dasturining shaxsiy qiziqishlarga mos kelmasligi** – dars mazmuni bilan o'smirning shaxsiy ehtiyojlari o'rtasida uzilish bo'lishi.
3. **O'qituvchi bilan psixologik kontaktning yetishmasligi** – samimiy muloqot va ishonchning yo'qligi.
4. **O'z-o'ziga ishonchsizlik** – o'z bilim va qobiliyatlarini past baholash natijasida faollikning kamayishi.

Korreksion yondashuvlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Shaxsiylashtirilgan o'quv topshiriqlari** – o'quvchining qiziqish sohalariga mos loyihalar va mustaqil ishlar.
- **Maqsad qo'yish texnikalari** – SMART modeli asosida qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash.
- **Pozitiv mustahkamlash** – kichik yutuqlarni ham rag'batlantirish orqali motivatsiyani oshirish.
- **Ota-ona va o'qituvchi hamkorligi** – uy va maktab muhitida bir xil motivatsion strategiyani qo'llash.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ta'lim motivatsiyasini oshirish uchun o'quv jarayoniga interfaol metodlarni (o'yin elementlari, amaliy loyihalar, onlayn platformalar) qo'shish o'smirlarning darsga bo'lgan qiziqishini sezilarli oshiradi¹⁰².

3. Korreksion faoliyatning dolzarb muammolarini o'rganish

O'smirlik va ilk o'spirinlik davrida korreksion faoliyatni samarali tashkil etish uchun avvalo ushbu davrga xos **psixologik, ijtimoiy va pedagogik muammolarni aniqlash** zarur. Chunki ushbu bosqichda shaxsiy rivojlanish jarayoni juda dinamik bo'lib, muammolar ham tezda o'zgaradi.

Asosiy dolzarb muammolar:

¹⁰² Ryan, R.M., Deci, E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. – New York: Guilford Press, 2020.

1. **Ijtimoiy izolyatsiya va kommunikativ qiyinchiliklar** – tengdoshlar bilan muloqot o‘rnatishda yoki jamoaga moslashishda qiyinchiliklar.
2. **Hissiy beqarorlik** – stress, xavotir, tushkunlik kabi holatlarning tez-tez uchrashi.
3. **Xulq-atvor buzilishlari** – tajovuzkorlik, o‘zboshimchalik, maktabdan qochish yoki qoidabuzarliklar.
4. **O‘qishga bo‘lgan salbiy munosabat** – motivatsiyaning pasayishi yoki to‘liq yo‘qolishi.
5. **Oilaviy ziddiyatlar** – ota-ona va farzand o‘rtasida tushunmovchiliklar.

O‘rganish usullari:

- **Psixodiagnostik testlar** (masalan, “O‘quv motivatsiyasi testi”, “Kommunikativ qobiliyatlar testi”).
- **Kuzatuv va suhbat** – o‘quvchining kundalik xulq-atvori va muloqot uslubini tahlil qilish.
- **Sotsiometrik tadqiqotlar** – sinf ichidagi ijtimoiy aloqalar tizimini aniqlash.
- **Ota-ona va o‘qituvchilar bilan anketalar** – bola haqida turli manbalardan ma’lumot yig‘ish.

Natijada, olingan ma’lumotlar **individual korreksion dastur** ishlab chiqishda asos bo‘ladi. Muhim jihati shundaki, muammo faqat tashqi belgilar bilan baholanmaydi, balki uning **ichki psixologik ildizlari** aniqlanadi. Shu yondashuv natijasida korreksion faoliyat aniq maqsadli va samarali bo‘ladi¹⁰³.

4. Aksentuatsiyalashgan o‘smirlar psixokorreksiyasi

Aksentuatsiyalashgan o‘smirlar — bu xarakterining ayrim jihatlari haddan tashqari kuchli namoyon bo‘ladigan, lekin klinik darajada patologiya darajasiga yetmagan shaxslardir. Bunday o‘smirlar o‘zining kuchli va zaif tomonlari bilan ajralib turadi: bir vaziyatda yuqori faollik va ijodkorlik ko‘rsata olsa, boshqa vaziyatda juda keskin hissiy reaksiya berishi mumkin.

Aksentuatsiya turlari (K. Leonhard, A.E. Lichko tasniflari asosida):

Tip nomi	Asosiy xususiyatlar
Gipertim tip	Juda faol, quvnoq, ijtimoiy, tashabbuskor; ammo intizomga rioya qilishda qiyinchiliklarga ega.

¹⁰³ Nishanova Z.T., Alimova G.K. *Psixologik xizmat. Psixokorreksiya*. – Toshkent: Ijod-Press, 2019. – 512 b.

Tip nomi	Asosiy xususiyatlar
Distim tip	Sokin, kamgap, pessimist kayfiyatga moyil, tashabbuskorlik darajasi past, passivlikka moyil.
Emotiv tip	Juda sezgir, boshqalarning fikr va hissiyotlariga kuchli ta'sirchan, hissiy reaksiya tez va kuchli.
Tashvishli tip	Xavotirli, o'ziga ishonchsiz, yangi vaziyatlarda o'zini noqulay his qiladi, xavfsizlikka intiladi.
Demonstrativ tip	E'tibor markazida bo'lishga intiluvchi, o'zini namoyon etishga moyil, dramatik va teatrallikka o'ch.

Psixokorreksion yondashuvlar:

1. **Individual ish** – o'smirning shaxsiy tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mos strategiyalarni tanlash.
2. **Kognitiv-behavioral terapiya (KBT)** – salbiy fikrlash shakllarini aniqlash va ularni konstruktiv fikrlarga almashtirish.
3. **Guruhiy treninglar** – kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, ziddiyatlarni konstruktiv hal qilish.
4. **Emotsional nazorat mashqlari** – stressni boshqarish va hissiy barqarorlikni oshirish.
5. **Ota-onalar bilan maslahat** – tarbiyadagi noto'g'ri yondashuvlarni tuzatish.

Bunday o'smirlar bilan ishlashda psixolog **xarakter aksentuatsiyasini patologiyaga aylantirmaslik** uchun profilaktik chora-tadbirlarni ham amalga oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashtirilgan treninglar orqali 6–12 oy ichida o'smirlarning ijtimoiy moslashuv darajasi sezilarli oshadi¹⁰⁴.

5. Ilk o'spirinlik davrida psixoprofilaktika bosqichlari

Ilk o'spirinlik davri (14–17 yosh) shaxsning ijtimoiylashuvi, kasbiy o'zini aniqlash va mustaqil qaror qabul qilish jarayonlarining jadallashgan bosqichidir. Bu davrda yuzaga keladigan psixologik muammolarni oldindan aniqlash va ularning oldini olish psixoprofilaktikaning asosiy vazifasidir. Profilaktika jarayoni uch asosiy bosqichda olib boriladi:

1. **Birlamchi psixoprofilaktika** – bu bosqichda salbiy psixologik omillar paydo bo'lishini oldini olish maqsadida sog'lom psixologik muhit yaratish muhimdir. Masalan, o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib

¹⁰⁴ Леонгард К. *Акцентуированные личности*. – Москва: Эксмо, 2018. – 416 с.

qilish, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish va stressga chidamlilikni oshirish bo‘yicha treninglar o‘tkaziladi.

2. **Ikkinlamchi psixoprofilaktika** – mavjud muammolarni erta aniqlash va ularning kuchayib ketishining oldini olishni o‘z ichiga oladi. Psixolog bu bosqichda individual suhbatlar, psixodiagnostik testlar, oilaviy maslahatlar orqali muammoli o‘quvchilar bilan ishlaydi. Masalan, o‘ziga ishonchsizlik yoki past motivatsiya belgilari aniqlansa, shu sohada maxsus mashg‘ulotlar tashkil etiladi.
3. **Uchlamchi psixoprofilaktika** – bu bosqich avvalgi bosqichlarda aniqlangan muammolarni bartaraf etish va qayta yuzaga kelishining oldini olishga qaratilgan. Psixolog bu jarayonda rehabilitatsiya mashg‘ulotlari, ijtimoiy moslashuv dasturlari va psixokorreksion ishlarni davom ettiradi.

Bu bosqichlarning samarali amalga oshirilishi uchun o‘qituvchilar, ota-onalar va tibbiyot xodimlari bilan hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Ilk o‘spirinlik davridagi profilaktik ishlar yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish va kelajakdagi psixologik barqarorlikni ta’minlashga xizmat qiladi¹⁰⁵.

6. Ilk o‘spirinlik davrida psixokorreksiya bosqichlari

Ilk o‘spirinlik davrida psixokorreksiya jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshiriladi va har bir bosqichning maqsadi, vazifasi hamda mazmuni aniq belgilangan bo‘lishi zarur. Bu yondashuv nafaqat muammoni bartaraf etish, balki o‘quvchining shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Birinchi bosqich — **tashxis**. Unda psixolog o‘quvchining shaxsiy va emotsional xususiyatlarini, ijtimoiy moslashuv darajasini, bilim faoliyatidagi muammolarni aniqlaydi. Kuzatish, suhbat, psixodiagnostik testlar (masalan, “O‘quv motivatsiyasi” testi yoki “Shaxslararo munosabatlar” so‘rovnomasi) qo‘llaniladi.

Ikkinchi bosqich — **motivatsion tayyorgarlik**. O‘quvchini psixokorreksion jarayonga ijobiy kayfiyatda jalb qilish juda muhim. Bu bosqichda qiziqarli o‘yinlar, kreativ topshiriqlar va ijtimoiy muloqot mashg‘ulotlari orqali ishtirokchilarning faolligi oshiriladi.

Uchinchi bosqich — **korreksion ta’sir**. Asosiy ishlar shu yerda bajariladi. Artterapiya, biblioterapiya, rolli o‘yinlar, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish treninglari keng qo‘llanadi. Bu davrda o‘quvchi o‘z muammolarini tushunib, ularni hal etish ko‘nikmalarini egallaydi.

To'rtinchi bosqich — **nazorat va baholash**. Erishilgan natijalar o'lchanadi, dastlabki tashxis natijalari bilan solishtiriladi. Bu bosqich psixologga dastur samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Beshinchi bosqich — **mustahkamlash**. O'quvchining erishgan ijobiy o'zgarishlari qo'llab-quvvatlanadi va qayta yuzaga kelmasligi uchun profilaktik ishlar olib boriladi. Bu jarayonda ota-onalar bilan hamkorlik, muntazam maslahatlar va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar faoliyati muhim ahamiyatga ega.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. O'smirlik davridagi psixologik inqirozning asosiy belgilari va sabablari nimalardan iborat?
2. Ta'lim motivatsiyasining pasayishiga olib keluvchi omillarni aniqlashda qaysi diagnostik metodlardan foydalanish mumkin?
3. Aksentuatsiyalashgan o'smirlar bilan ishlashda individual va guruhviy yondashuvning farqlari nimada?
4. Ilk o'spirinlik davrida psixoprofilaktikaning samarali bosqichlari qanday tashkil qilinadi?
5. Psixokorreksiya jarayonida ota-onalar va pedagoglarning ishtirokini kuchaytirishning amaliy yo'llari qanday?

18-mavzu. Bilish jarayonlari korreksiyasi va taraqqiyoti

REJA:

1. Bilish jarayonlarini korreksiyalash va rivojlantirish tamoyillari
2. Turli yosh davrlarida diqqatni rivojlantirish
3. Xotiraning rivojlanishi
4. Mantiqiy xotirani rivojlantirish metodikasi
5. Tafakkurni rivojlantirish
6. Xayolni rivojlantirish
7. Nutq rivojlanishini o'rganish

Tayanch so'zlar: bilish jarayonlari, psixokorreksiya, rivojlantirish tamoyillari, diqqat, xotira, mantiqiy xotira, tafakkur, xayol, nutq, kognitiv rivojlanish, idrok, psixologik metodlar, o'yin texnologiyalari, trening, vizual materiallar, verbal mashqlar.

1. Bilish jarayonlarini korreksiyalash va rivojlantirish tamoyillari

Bilish jarayonlarini korreksiyalash va rivojlantirish psixologik amaliyotning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, insonning kognitiv salohiyatini oshirish, aqliy faoliyatini yanada mukammallashtirish va shaxsning ijodiy imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Ushbu jarayonning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi bir qator ilmiy asoslangan tamoyillarga tayanadi.

Birinchi tamoyil — **tizimlilik**. Korreksiya faqat bitta kognitiv funktsiyani rivojlantirish bilan cheklanmasligi, balki barcha bilish jarayonlarini (diqqat, xotira, tafakkur, xayol, nutq) o'zaro bog'liq holda takomillashtirishni nazarda tutishi kerak. Masalan, diqqatni rivojlantirish jarayoni xotira va tafakkur bilan birgalikda olib borilganda, o'quvchining umumiy aqliy faoliyati yuqori samaradorlikka erishadi.

Ikkinchi tamoyil — **individual yondashuv**. Har bir insonning bilish jarayonlari rivojlanish darajasi, qiziqishlari, temperamenti va psixofiziologik xususiyatlari farqlidir. Shu bois psixolog mashg'ulotlar jarayonida individual rivojlanish tezligi va qiyinchiliklarni inobatga olishi zarur.

Uchinchi tamoyil — **yoshga moslik**. Kognitiv rivojlanish yosh davrlari bilan bevosita bog'liq. Masalan, maktabgacha yoshda o'yin, hikoya qilish va ijodiy topshiriqlar samarali bo'lsa, o'smirlik davrida muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, mantiqiy fikrlashga asoslangan mashg'ulotlar samaradorlik beradi.

To'rtinchi tamoyil — **motivatsion qo'llab-quvvatlash**. O'quvchi yoki mijoz o'z rivojlanish jarayonida ishtirok etishga qiziqishi va ichki rag'batga ega bo'lishi kerak. Psixologning vazifasi — ijobiy emotsional fon yaratish, muvaffaqiyatlarni rag'batlantirish va shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishdir.

Beshinchi tamoyil — **rivojlanishning yaqin zonasini** hisobga olish (L.S. Vygotskiy). Bu, mijoz mustaqil bajara olmaydigan, ammo psixolog yoki pedagog yordamida uddalay oladigan topshiriqlarni tanlashni anglatadi. Shu orqali kognitiv qobiliyatlar bosqichma-bosqich yuqoriga ko'tariladi.

Shuningdek, zamonaviy psixologik amaliyotda **integrativ yondashuv** tamoyili keng qo'llanadi. Unda klassik psixokorreksiya metodlari (artterapiya, o'yin terapiyasi, mantiqiy mashqlar) zamonaviy texnologiyalar (multimedia vositalari, onlayn-treninglar, virtual reallik) bilan uyg'unlashtiriladi. Bu esa kognitiv jarayonlarning yanada samarali rivojlanishiga yordam beradi.

Umuman olganda, bilish jarayonlarini korreksiyalash va rivojlantirishda yuqoridagi tamoyillarga rioya qilish psixologik yordamning tizimli va uzoq muddatli samaradorligini ta'minlaydi¹⁰⁶.

2. Turli yosh davrlarida diqqatni rivojlantirish

Diqqat — insonning bilish jarayonlari ichida eng muhim kognitiv funksiyalardan biridir. U tashqi va ichki ta'sirlar orasidan zarur bo'lgan ma'lumotni ajratib olish va unga yo'naltirilgan holda faoliyat yuritish imkonini beradi. Diqqatni rivojlantirish usullari yosh davriga qarab farqlanadi, chunki har bir bosqichda diqqatning fiziologik va psixologik xususiyatlari o'zgarib boradi.

Maktabgacha yosh davrida diqqat ko'proq ixtiyorsiz xarakterga ega bo'ladi. Bola tez chalg'iydi, qiziqarli narsalarga oson yo'naladi, ammo uzoq vaqt bir narsaga jamlana olmaydi. Shu bois bu davrda diqqatni rivojlantirish o'yinlar, rangli materiallar, musiqiy mashqlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, "Topishmoq topish", "Ranglar poygasi" yoki "Qaysi tovush yo'qoldi?" kabi o'yinlar samarali bo'ladi.

Kichik maktab yoshida diqqat asta-sekin ixtiyoriy xarakter kasb etadi. Bola o'z oldiga qo'yilgan vazifani ongli ravishda bajarishga intiladi. Shu bosqichda diqqatni rivojlantirish uchun matn bilan ishlash, oddiy tajribalar o'tkazish, vaqt bo'yicha belgilangan topshiriqlarni bajarish foydali. Masalan, "Belgili matn qidirish" metodi (matndan faqat muayyan belgilarni topish) bolada diqqatning barqarorligini oshiradi.

O'smirlik davrida diqqatning hajmi va bo'linuvchanligi kengayadi. Bu davrda ko'p vazifali topshiriqlarni bajarish imkoniyati oshadi, biroq chalg'ish xavfi ham kuchayadi. Shu sababli psixolog va pedagoglar murakkabroq mashqlar — laboratoriya ishlari, guruhviy muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, mantiqiy boshqotirmalar orqali diqqatni mustahkamlashlari kerak.

¹⁰⁶ Anderson, J.R. *Cognitive Psychology and Its Implications*. – 8th ed. – New York: W.H. Freeman, 2014. – 519 p.

Ilk o‘spirinlik davrida diqqatning barqarorligi va mustaqilligi yuqori bo‘ladi. Bu bosqichda ixtiyoriy diqqatni rivojlantirishga qaratilgan metodlar — maqsadli rejalashtirish, o‘zini nazorat qilish, o‘z-o‘zini baholash mashqlari qo‘llaniladi. Masalan, “Pomodoro” usuli (25 daqiqa ishlash, 5 daqiqa tanaffus) talabalar uchun samarali hisoblanadi.

Shuningdek, barcha yosh davrlarida diqqatni rivojlantirish jarayonida **motivatsiya** va **emotsional fon** muhim ahamiyatga ega. Qiziqarli, maqsadga yo‘naltirilgan va shaxsiy ahamiyatga ega bo‘lgan faoliyat diqqatni yanada samarali rivojlantiradi¹⁰⁷.

3. Xotiraning rivojlanishi

Xotira — bu insonning o‘z tajribasini saqlash, eslab qolish va kerak bo‘lganda qayta tiklash qobiliyatidir. U bilish jarayonlarining markazida turadi va ta‘lim-tarbiya jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Xotiraning rivojlanishi fiziologik yetilish, intellektual faoliyat va ijtimoiy tajriba bilan uzviy bog‘liq.

Maktabgacha yosh davrida xotira asosan ixtiyorsiz bo‘ladi. Bola ko‘rgan, eshitgan yoki his qilgan narsalarni tabiiy ravishda eslab qoladi. Shu davrda tasviriy (vizual) va eshituv xotirasi faol rivojlanadi. Xotirani mustahkamlash uchun ertak aytish, she‘r yodlash, rasmlar asosida hikoya tuzish kabi usullar qo‘llaniladi. Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, bunday mashg‘ulotlar nafaqat xotirani, balki nutq va mantiqiy tafakkurni ham rivojlantiradi¹⁰⁸.

Kichik maktab yoshida xotira asta-sekin ixtiyoriy xarakter kasb etadi. Bolalar ma‘lumotni ongli ravishda yod olish strategiyalarini o‘rganadilar: takrorlash, mantiqiy bog‘lash, asosiy fikrlarni ajratish. Bu bosqichda mantiqiy xotira (ma‘lumotlar orasidagi sabab-oqibat bog‘liqliklarini tushunib eslab qolish) tez rivojlanadi. O‘qituvchilar matnni qismlarga bo‘lish, sxemalar va jadvaldan foydalanish orqali xotirani rivojlantirishlari mumkin.

O‘smirlik davrida xotira hajmi va samaradorligi oshadi. Abstrakt tushunchalarni yod olish qobiliyati rivojlanadi, bu esa fanlarni chuqurroq o‘zlashtirishga imkon beradi. Shu bosqichda murakkab mantiqiy bog‘lanishlarni eslab qolishga yordam beruvchi metodlar, masalan, “klaster xaritalar” (mind maps) juda foydali. O‘smirlar, shuningdek, o‘z-o‘zini nazorat qilish va xotirani tekshirish mashqlaridan samarali foydalanadilar.

Ilk o‘spirinlik davrida xotira professional va akademik faoliyatga moslashadi. Ma‘lumotlarni tezkor qayta ishlash, uzoq muddatli saqlash va kerakli paytda chaqirib olish ko‘nikmalari rivojlanadi. Bu bosqichda mnemonik texnikalar

¹⁰⁷ Posner, M.I., & Rothbart, M.K. *Attention, Self-Regulation and Consciousness*. – Philosophical Transactions of the Royal Society B, 373(1744), 2018.

¹⁰⁸ Baddeley, A., Eysenck, M.W., & Anderson, M.C. *Memory*. – London: Routledge, 2019.

(akronimlar, assotsiatsiyalar) va raqamli vositalardan (flashcards, mobil ilovalar) foydalanish yuqori natija beradi.

Har qanday yoshda xotiraning rivojlanishi uchun **muntazam mashq, sifatli uyqu, sog'lom ovqatlanish va intellektual faollik** muhim omillardir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 20–30 daqiqalik konsentratsiyalangan o'qishdan keyin qisqa tanaffus qilish xotirani mustahkamlashga yordam beradi¹⁰⁹.

4. Mantiqiy xotirani rivojlantirish metodikasi

Mantiqiy xotira — bu ma'lumotlarni ularning mazmuni va mantiqiy bog'liqligi asosida eslab qolish va qayta tiklash qobiliyatidir. U insonning o'qish, yozish, muammo yechish va qaror qabul qilish faoliyatida asosiy o'rin tutadi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, mantiqiy xotira mexanik yodlashdan ko'ra samaraliroq va uzoq muddatli eslab qolish imkonini beradi¹¹⁰.

Boshlang'ich bosqich – ma'lumotlarni mantiqiy bo'laklarga ajratish. Bu usulda matn yoki ma'lumotlar bloklarga bo'linadi, har bir blokning asosiy g'oyasi aniqlanadi. Masalan, tarix darsida voqealar ketma-ketligi sxema yoki jadval ko'rinishida beriladi. Bu yondashuv ma'lumotlar orasidagi sabab-oqibat bog'liqliklarini ko'rishga yordam beradi.

Assotsiativ metodlar – yangi ma'lumotni ilgari bilgan bilimlar bilan bog'lash. Bu usulda o'quvchi yangi tushunchani tanish tushuncha yoki tasvir bilan assotsiatsiya qiladi. Masalan, “elektron” so'zini “minus zaryadli kichik zarraccha” deb bilgan bola uni magnitning manfiy qutbi bilan bog'lab eslab qoladi.

Vizualizatsiya texnikalari – axborotni rasm, diagramma, mind map yoki chizmalar orqali ifodalash. Ko'rish obrazlari mantiqiy aloqalarni mustahkamlaydi va eslab qolishni yengillashtiradi. Bu metod ayniqsa, murakkab ilmiy tushunchalarni o'rganishda samarali.

Takrorlash va qayta ishlash – mantiqiy xotirani mustahkamlash uchun ma'lumot bir necha marta turli kontekstlarda qayta ishlanadi. Masalan, o'quvchi biror mavzuni avval o'qib chiqadi, keyin konspekt tuzadi, so'ng uni boshqalarga tushuntiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tushuntirish orqali o'rganish “retrieval practice” mexanizmini faollashtiradi va xotira samaradorligini oshiradi.

Mantiqiy bog'lanishlar zanjiri – bir nechta tushunchani izchil bog'lab, yagona hikoya yoki jarayon sifatida eslab qolish. Masalan, biologiyada fotosintez jarayonini “quyosh nuri – xlorofill – energiya” ketma-ketligi sifatida tasvirlash.

Mantiqiy xotirani rivojlantirish metodikasida o'qituvchilar turli yosh guruhlari uchun moslashtirilgan topshiriqlardan foydalanishlari lozim. Boshlang'ich

¹⁰⁹ Karpicke, J. D., & Blunt, J. R. Retrieval practice: Applications to learning and memory. – *Annual Review of Psychology*, 71, 2020.

¹¹⁰ Anderson, J. R. *Cognitive Psychology and Its Implications*. – 8th ed. – New York: Worth Publishers, 2014.

sinflarda oddiy assotsiatsiyalar va rasmlar samarali bo'lsa, o'smirlikda murakkab tahliliy xaritalar va sabab-oqibat tahlili foydali bo'ladi.

5. Tafakkurni rivojlantirish

Tafakkur — insonning muammolarni hal qilish, yangi g'oyalarni yaratish, tahlil qilish va xulosa chiqarish jarayonida amalga oshadigan oliy kognitiv faoliyatidir. Psixologlar ta'kidlaganidek, tafakkur bilimlarni faqat yod olish emas, balki ularni qayta ishlash va yangi sharoitlarda qo'llash imkonini beradi¹¹¹.

Tafakkurni rivojlantirishda **analitik**, **ijodiy** va **tanqidiy fikrlash** komponentlari bir-birini to'ldiradi. Analitik tafakkur faktlarni tahlil qilish va mantiqiy bog'lanishlarni aniqlashga xizmat qiladi. Ijodiy tafakkur yangi g'oya va yechimlarni izlash jarayonidir. Tanqidiy tafakkur esa mavjud g'oyalarni baholash va eng samaralisini tanlash qobiliyatidir.

Metodik yondashuvlar:

1. **Muammoli vaziyatlar yaratish** – o'quvchiga tayyor javoblar emas, balki muammoni mustaqil tahlil qilish va yechim topish vazifasi beriladi.
2. **Rol o'ynash va simulyatsiya** – turli ijtimoiy yoki kasbiy vaziyatlarni modellashtirib, qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
3. **Mantiqiy masalalar va boshqotirmalar** – tafakkur jarayonini faollashtirish uchun matematik, tilshunoslik yoki vizual topishmoqlar ishlatiladi.

Tafakkurni rivojlantirish usullari

	Talabani mustaqil fikrlashga va qaror qabul qilishga undash	“Maktabda ijtimoiy muammoni hal etish bo'yicha loyiha tuzing”
Rol o'ynash	Amaliy vaziyatlarni modellashtirish orqali tahlil va strategiya ishlab chiqish	
Boshqotirma va mantiqiy o'yinlar	Tafakkurni tezkor va moslashuvchan qilish	Sudoku, shaxmat, “kim tez topadi?” o'yinlari
	Faktlarni taqqoslash, umumlashtirish, xulosa chiqarish	“Ikki nazariyani solishtirish” mavzusida esse yozish

¹¹¹ Sternberg, R. J. *Cognitive Psychology*. – 7th ed. – Boston: Cengage Learning, 2020.

	Ijodiy va tanqidiy fikrlashni birgalikda rivojlantirish	Mahalla uchun ekologik loyiha ishlab chiqish

Tafakkurni rivojlantirish jarayoni muntazam mashq, turli metodlarni kombinatsiya qilish va real hayotiy vaziyatlarda qo‘llash orqali samarali bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muammoli o‘qitish (problem-based learning) va loyiha metodlari bilan shug‘ullangan talabalar nafaqat test natijalarida yuqori ko‘rsatkichlarga erishadi, balki real muammolarni hal qilishda ham ancha samarali bo‘ladilar.

6. Xayolni rivojlantirish

Xayol — bu ongning yangi obrazlar, g‘oyalar va vaziyatlarni yaratish jarayoni bo‘lib, inson tafakkurining ijodiy komponenti hisoblanadi. U nafaqat san‘at va adabiyot sohasida, balki fan, texnika, ta‘lim va kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega. Xayol insonga rejalashtirilmagan yoki hali mavjud bo‘lmagan narsalarni tasavvur qilish va ularni amaliyotga tatbiq etish imkonini beradi.

Psixologlar xayolning ikki asosiy shaklini ajratib ko‘rsatadi:

- **Ijodiy xayol** – yangi g‘oyalar, original yechimlar ishlab chiqish, badiiy va ilmiy innovatsiyalar yaratish.
- **Reproduktiv xayol** – ilgari qabul qilingan tasavvurlarni qayta tiklash va mavjud bilimlarni yangi kontekstlarda qo‘llash.

Xayolni rivojlantirishning asosiy metodlari quyidagilar:

1. **Erkin assotsiatsiyalar metodi** – berilgan so‘z yoki rasm asosida tezkor va turli yo‘nalishdagi assotsiativ javoblar ishlab chiqish. Bu usul tasavvur tezligi va moslashuvchanligini oshiradi.
2. **Fantaziya mashqlari** – “Agar...” tipidagi vaziyatlarni tasavvur qilish. Masalan: “Agar men uchish imkoniyatiga ega bo‘lsam, uni qanday ishlatardim?”.
3. **Badiiy ijod** – rasm chizish, hikoya yozish, qo‘g‘irchoqlar yordamida ssenariy tuzish orqali obrazli fikrlashni kengaytirish.
4. **Vizualizatsiya texnikalari** – ma‘lum bir maqsad yoki g‘oyani ko‘z oldiga keltirish orqali emotsional va motivatsion faollikni oshirish.
5. **Rol o‘yinlari va drama mashg‘ulotlari** – tasavvur asosida yangi vaziyatlar yaratish va ularni amalda sinash.

Xayolning rivojlanishi diqqat, xotira, tafakkur va nutq kabi boshqa kognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli, uni rivojlantirish uchun kompleks yondashuv talab qilinadi. Masalan, interfaol darslar, badiiy va texnik loyihalar, ijodiy muammoli vazifalar xayolni faollashtiradi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kreativ xayolni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar (creative thinking training) qatnashchilarning innovatsion faoliyatga tayyorligini sezilarli darajada oshiradi. Shu bois, ta‘lim jarayonida xayolni rag‘batlantirish usullarini doimiy qo‘llash zarur.

7. Nutq rivojlanishini o‘rganish

Nutq — insonning muloqot vositasi, tafakkurni ifodalash va bilimlarni uzatishning eng muhim shaklidir. U shaxsning ijtimoiylashuvi, intellektual rivojlanishi va emotsional o‘rishida markaziy o‘rin tutadi. Nutqning rivojlanishini o‘rganish psixologiya, pedagogika, logopediya va neyropsixologiya fanlari kesishgan sohada olib boriladi.

Nutq rivojlanishi uch asosiy komponentga tayangan holda baholanadi:

1. **Fonetik-fonematik rivojlanish** – tovushlarni to‘g‘ri talaffuz qilish va farqlash qobiliyati.
2. **Leksik rivojlanish** – so‘z boyligi va uni to‘g‘ri ishlatish darajasi.
3. **Grammatik rivojlanish** – so‘zlarni bog‘lash, gap tuzish va murakkab sintaktik konstruktsiyalarni ishlata olish.

Nutq rivojlanish jarayonida bir necha yosh bosqichlari farqlanadi:

- **Maktabgacha davr** – nutqning faol shakllanish davri, bunda lug‘at tez kengayadi va grammatik tuzilmalar murakkablashadi.
- **Boshlang‘ich maktab davri** – yozma nutq va o‘qish ko‘nikmalari rivojlanadi.
- **O‘smirlik davri** – mavhum tushunchalar va mantiqiy ifodalar nutqda keng qo‘llanadi.

Nutqni rivojlantirish va korreksiyalash metodlari:

- **Logopedik mashg‘ulotlar** – artikulyatsion apparat mushaklarini mustahkamlash, to‘g‘ri talaffuzni shakllantirish.
- **O‘yinli metodlar** – ertak tuzish, rolli o‘yinlar, she‘r yodlash orqali nutq faoliyatini rag‘batlantirish.

- **Multimediali vositalar** – audio va video materiallardan foydalanib talaffuz va intonatsiyani o‘rgatish.
- **Dialogik va monologik nutq mashqlari** – o‘z fikrini izchil ifodalash va muloqot madaniyatini oshirish.
- **Kitobxonlik** – badiiy asarlarni o‘qish orqali lug‘at boyligini kengaytirish va ifodali nutqni rivojlantirish.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, nutqning rivojlanishiga **erta bolalik davrida** ota-ona va pedagoglar bilan muntazam va sifatli muloqot qilish ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuningdek, ikki yoki undan ortiq tilni o‘rganish (bilingvizm) kognitiv moslashuvchanlik va ijodiy fikrlashni ham kuchaytiradi.

Nutq rivojlanishini o‘rganish nafaqat mavjud muammolarni aniqlash, balki ularni bartaraf etish uchun samarali metodlarni ishlab chiqishga ham xizmat qiladi. Shu bois, maktabgacha ta‘lim muassasalari, maktablar va psixologik xizmatlarda nutqni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlar doimiy qo‘llanishi lozim.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. Bilish jarayonlarini korreksiyalash va rivojlantirishda qaysi asosiy tamoyillar muhim hisoblanadi?
2. Diqqatni rivojlantirishda turli yosh davrlariga mos metodlarni tanlashning mezonlari qanday?
3. Xotira turlarini (qisqa muddatli, uzoq muddatli, mantiqiy) rivojlantirishda samarali metodlar nimalardan iborat?
4. Tafakkurni rivojlantirish jarayonida ijodiy va mantiqiy yondashuv qanday uyg‘unlashtiriladi?
5. Nutq rivojlanishini o‘rganishda diagnostika va korreksion ishning o‘zaro bog‘liqligi nimada?

19-MAVZU. EMOTSIONAL SOHANI KORREKSIYALASH VA RIVOJLANTIRISH

REJA:

1. Shaxs emotsional sohasi va uning rivojlanishi
2. Shaxs emotsional sohasi rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar
3. Kichik maktab yoshida emotsional sohaning buzilishi
4. Kichik maktab yoshida emotsional sohani rivojlantirish
5. Kichik maktab yoshida emotsional sohani korreksiyalash

Tayanch so'zlar: emotsional rivojlanish, emotsional buzilish, hissiy intellekt, emotsional qo'llab-quvvatlash, hissiy moslashuv, diagnostika, emotsional muvozanat, ijtimoiy-emotsional kompetensiya, hissiy tarbiya, muloqot ko'nikmalari, profilaktika.

1. Shaxs emotsional sohasi va uning rivojlanishi

Emotsional soha — shaxsning his-tuyg'ular, kechinmalar, affektlar, kayfiyatlar va ularning ifodalanish tizimini o'z ichiga oluvchi psixik faoliyatning muhim komponentidir. Bu soha insonning motivatsion tizimi, ijtimoiy munosabatlari va umumiy hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsional rivojlanish insonning tug'ilishidan boshlab, butun ontogenez davomida uzluksiz kechadi va biologik, ijtimoiy hamda shaxsiy tajriba omillari bilan belgilanadi.

Bolalik davrida emotsional soha ko'proq bevosita tajriba va muloqot jarayonida shakllanadi. Yosh ulg'aygani sari shaxs o'z his-tuyg'ularini ongli ravishda nazorat qilish, ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish va salbiylarini boshqarish ko'nikmasini rivojlantiradi. Vygotskiy ta'kidlaganidek, emotsiyalar tafakkur va ijtimoiy muloqot bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular bir-birini rivojlantiruvchi omillar sifatida harakat qiladi.

Emotsional rivojlanish jarayonida quyidagi bosqichlarni ajratish mumkin:

- **Ilk bolalik davri** – asosiy emotsiyalar (quvonch, qo'rquv, g'azab) namoyon bo'la boshlaydi.
- **Maktabgacha yosh** – empatiya elementlari va murakkabroq his-tuyg'ular (g'urur, uyat, rashk) shakllanadi.
- **Kichik maktab yoshi** – his-tuyg'ularni so'z orqali ifodalash va boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi.
- **O'smirlik davri** – emotsional intensivlik oshadi, lekin o'zini tuta bilish va refleksiya kuchayadi.

Bola rivojlanishining dastlabki bosqichida asosiy emotsional tajriba ota-ona va yaqin kattalar bilan muloqotda shakllanadi. Bu davrda ijobiy hissiy aloqa (mehr, qo'llab-quvvatlash, ijobiy baholash) bolaning ishonch hissini rivojlantiradi, salbiy tajribalar esa xavotir, qo'rquv yoki ishonchsizlik kabi emotsional barqarorlikni izdan chiqaruvchi omillarga aylanishi mumkin. Maktab yoshida emotsional soha yangi ijtimoiy talablar — o'qish, tengdoshlar bilan hamkorlik va o'zini baholash jarayoni orqali yanada boyiydi.

O'smirlik davrida esa emotsional rivojlanish o'z-o'zini anglash, shaxsiy identifikatsiya va mustaqillikka intilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Bu davrda his-tuyg'ular ko'pincha keskin va qarama-qarshi bo'lishi mumkin, shu sababli emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarda emotsional intellekt (EI) tushunchasi alohida o'rin tutadi. EI — bu o'z va boshqalarning emotsiyalarini aniqlash, tushunish, boshqarish hamda ulardan samarali foydalanish qobiliyati bo'lib, shaxsning kasbiy va shaxsiy muvaffaqiyatida muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi EIga ega shaxslar stressli vaziyatlarda ham ijobiy hissiy holatni saqlay oladi, samarali muloqot olib boradi va ziddiyatlarni konstruktiv hal qiladi.

Demak, emotsional sohaning rivojlanishi — bu faqat hissiy tajriba emas, balki shaxsning umumiy ijtimoiy-psixologik moslashuvi, muvaffaqiyatga erishishi va ruhiy salomatligining asosi hisoblanadi¹¹².

2. Shaxs emotsional sohasi rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar

Shaxs emotsional sohasi rivojlanishi — bu biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladigan murakkab jarayondir. Insonning emotsional imkoniyatlari tug'ma xususiyatlar bilan bir qatorda, hayot davomida o'rtirilgan tajribaga ham asoslanadi.

Birinchi navbatda **biologik omillar** ahamiyatli o'rin tutadi. Nerv tizimining yetukligi, temperament turlari va genetik predispozitsiya shaxsning emotsional reaktivligini belgilaydi. Masalan, kuchli va muvozanatli nerv tizimiga ega bo'lgan bolalar stressga chidamliroq bo'lsa, labilligi yuqori bo'lganlar tezroq hissiy reaksiya bildiradilar.

Ikkinchi muhim yo'nalish — **oilaviy muhit**. Ota-onaning hissiy qo'llab-quvvatlashi, muloqot sifati va tarbiya uslubi bolada emotsional moslashuvchanlikni shakllantiradi. Mehribon va konstruktiv muloqotga ega oilada ulg'aygan bolalar

¹¹² Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. *The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates*. – Emotion Review, 8(4), 2016. – P. 290–300.

odatda yuqori empatiya darajasiga ega bo'lishadi. Aksincha, befarq yoki keskin muhit hissiy rivojlanishga salbiy ta'sir qiladi.

Uchinchi omil — **ijtimoiy tajriba**. Maktab davrida tengdoshlar va o'qituvchilar bilan bo'ladigan muloqot hissiy barqarorlikni mustahkamlash yoki zaiflashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ijobiy sinf iqlimi bolalarning o'ziga ishonchini oshiradi, ijobiy hissiy reaksiyalarni rivojlantiradi.

Shuningdek, **madaniy qadriyatlar** ham muhim rol o'ynaydi. Ba'zi madaniyatlarda emotsiyalarni ochiq ifodalash rag'batlantiriladi, boshqalarida esa ularni cheklash odati mavjud. Bu farqlar shaxsning o'z hissiyotlarini boshqarish strategiyalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Oxirgi, ammo e'tibordan chetda qolmasligi kerak bo'lgan omil — **individning shaxsiy tajribasi**. Travmatik voqealar, muvaffaqiyatlar yoki muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy yutuqlar va inqirozlar hissiy tizimning shakllanishiga ta'sir etadi. Umuman olganda, ushbu omillarning har biri emotsional rivojlanish yo'nalishini belgilab beradi. Ularni hisobga olish psixokorreksiya va psixoprofilaktika jarayonida individual yondashuvni tanlash uchun zarurdir.

3. Kichik maktab yoshida emotsional sohaning buzilishi

Kichik maktab yoshi (7–10 yosh) — bu bolaning kognitiv, ijtimoiy va emotsional rivojlanishida muhim davrdir. Ushbu bosqichda emotsional soha shakllanish jarayonida turli buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. Bunday buzilishlar, odatda, o'qishdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy moslashuvdagi muammolar va ichki hissiy muvozanatning buzilishi bilan birga kechadi.

Birinchi toifa buzilishlar — bu haddan tashqari hissiy reaktivlik yoki emotsional labillik. Bunday bolalar mayda stressor voqealarga ham kuchli javob qaytaradi, ko'pincha yig'lash, tez jahllanish, yoki ortiqcha quvonch namoyon qilish bilan ajralib turadi. Ushbu holatning ildizida ko'pincha oilaviy nizolar, tarbiya uslublaridagi beqarorlik va past stressga chidamlilik yotadi.

Ikkinchi yo'nalishdagi muammolar — emotsional yetishmovchilik yoki sovuqqonlik. Bu holat ko'pincha befarqlik, o'z his-tuyg'ularini ifodalashdagi qiyinchilik va boshqalarning hissiyotlarini tushunmaslik bilan xarakterlanadi. Ota-onadan hissiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, ijtimoiy izolyatsiya yoki travmatik tajribalar bunga sabab bo'lishi mumkin.

Uchinchi turdagi buzilishlar — bu xavotir va qo'rquvning ortishi. Kichik maktab o'quvchilari orasida darslarda chiqish qilishdan, yangi vazifalarni bajarishdan yoki tanqid eshitishdan qo'rqish keng tarqalgan. Bu holat, agar vaqtida bartaraf etilmasa, umumiy o'ziga ishonchsizlikka va o'qishga salbiy munosabatga olib kelishi mumkin.

Emotsional sohaning buzilishi ko‘pincha **psixosomatik alomatlar** orqali namoyon bo‘ladi: bosh og‘rig‘i, oshqozon bezovtaligi, uyqusizlik va tez-tez shamollashlar. Bu belgilarning mavjudligi bolaning psixologik holati va fiziologik salomatligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ko‘rsatadi.

Bunday buzilishlarni aniqlashda **kompleks psixodiagnostika** muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchilar, ota-onalar va psixologlar birgalikda bolaning emotsional holatini baholashlari, muammolarni erta bosqichda aniqlashlari va zarur psixokorreksion choralarni ko‘rishlari lozim. Yakun sifatida aytish mumkinki, kichik maktab yoshida emotsional sohaning buzilishi bolaning umumiy rivojlanishiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli, erta tashxis va samarali tuzatish choralari kelajakdagi ijtimoiy va o‘quv muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biridir.

4. Kichik maktab yoshida emotsional sohani rivojlantirish

Kichik maktab yoshi (7–10 yosh) bolaning hissiy rivojlanishida sezilarli sakrash davri bo‘lib, bu jarayonda to‘g‘ri yondashuvlar orqali emotsional barqarorlik va ijobiy shaxsiy sifatlarni shakllantirish mumkin. Emotsional sohani rivojlantirish — bu bolaning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda samarali ifodalash qobiliyatini oshirish jarayonidir.

Birinchi navbatda, **hissiy savodxonlikni oshirish** muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda bolalarga o‘z his-tuyg‘ularini nomlash, ularni ijobiy va salbiy toifalarga ajratish, hamda mos ifoda usullarini o‘rgatish zarur. Masalan, “emotsional kartochkalar” yordamida bolalar turli vaziyatlardagi hissiy holatlarni tanib, ularga to‘g‘ri nom qo‘yishni o‘rganadilar.

Ikkinchi yo‘nalish — **empatiyani rivojlantirish**. Empatiya, ya‘ni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish qobiliyati, o‘zaro hurmat va ijobiy munosabatlarning poydevoridir. Buning uchun rolli o‘yinlar, ertak terapiyasi va guruhiiy muhokamalar samarali hisoblanadi.

Uchinchi muhim omil — **hissiy o‘zini boshqarish** ko‘nikmalarini shakllantirishdir. Bolalarga chuqur nafas olish, autogen mashqlar yoki qisqa dam olish texnikalari orqali o‘zini tinchlantirishni o‘rgatish mumkin. Bu usullar nafaqat maktabdagi stressni kamaytiradi, balki irodaviy sifatlarni mustahkamlaydi.

Shuningdek, **ijodiy faoliyat** (artterapiya, musiqaterapiya, raqs terapiyasi) bolalarda emotsional sohani rivojlantirishning kuchli vositasidir. Bu faoliyatlar orqali bola o‘z ichki kechinmalarini so‘zsiz ifodalash imkoniga ega bo‘ladi, bu esa hissiy yengillik va psixologik moslashuvni ta‘minlaydi¹¹³. O‘qituvchilar va ota-onalarning hamkorligi bu jarayonda alohida ahamiyatga ega. Oila muhitida mehr,

¹¹³ Thompson, R. A., & Meyer, S. E. *Creative Arts Therapies in Emotional Development of Children*. – Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2021. – Vol. 62(5). – P. 610–622.

tushunish va doimiy qo‘llab-quvvatlash hissi mavjud bo‘lsa, bola maktabda ham o‘zini ishonchli va xavfsiz his qiladi. Kichik maktab yoshida emotsional sohani rivojlantirish — bu bolaning kelajakdagi psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va o‘quv muvaffaqiyatining mustahkam asosi bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu jarayon muntazam, tizimli va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda olib borilishi zarur.

5. Kichik maktab yoshida emotsional sohani korreksiyalash

Kichik maktab yoshida emotsional sohani korreksiyalash — bu bolada yuzaga kelgan hissiy muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan psixologik jarayondir. Ushbu yosh davrida emotsional muammolar ko‘pincha o‘qishga moslashish qiyinchiliklari, o‘ziga ishonchsizlik, xavotir, tajovuzkorlik yoki haddan tashqari tortinchoqlik kabi holatlarda namoyon bo‘ladi.

Birinchi bosqich — **diagnostika**. Psixolog maxsus testlar, kuzatish va suhbatlar orqali bolaning hissiy holatini aniqlaydi. Masalan, “Bolalar depressiyasi shkalasi” yoki “Emotsional holatlarni baholash kartalari” yordamida hissiy buzilish darajasi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqich — **maqsadli korreksion dastur ishlab chiqish**. Bu dastur bolaning individual xususiyatlari, oilaviy muhiti va ijtimoiy aloqalarini inobatga olgan holda tuziladi. Korreksiya metodlari sifatida arterapiya, qum terapiyasi, psixogimnastika va ertak terapiyasi keng qo‘llanadi.

Uchinchi bosqich — **hissiy boshqaruv ko‘nikmalarini shakllantirish**. Bolalar o‘z his-tuyg‘ularini tanib olish, nomlash va ijobiy yo‘nalishga o‘tkazishni o‘rganadilar. Masalan, “Hissiyot termometri” o‘yini orqali bola o‘z kayfiyatini baholaydi va unga mos xulq-usul tanlaydi.

To‘rtinchi bosqich — **ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish**. Guruhiy o‘yinlar va rolli mashg‘ulotlar orqali bolalar hamkorlik qilish, nizolarni hal etish, boshqalarga nisbatan empatiya bildirishni o‘rganadilar.

Beshinchi bosqich — **ota-onalar bilan ishlash**. Ota-onalar bolaning hissiy rivojida eng muhim tayanch bo‘lgani uchun, ular bilan muntazam maslahatlar, treninglar va seminarlar o‘tkazish zarur. Ota-onalarga stressni kamaytirish, rag‘batlantirish va ijobiy muloqot usullari o‘rgatiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional korreksiyada ijodiy yondashuvlar, masalan, qo‘g‘irchoq terapiyasi yoki musiqaterapiya, bolaning hissiy holatini tezroq tiklashga yordam beradi¹¹⁴.

¹¹⁴ Garaigordobil, M. *Intervention with Children through Play and Music: Effects on Emotional Regulation*. – Psychology in the Schools, 2020. – Vol. 57(4). – P. 495–507.

Kichik maktab yoshida emotsional sohani korreksiyalash jarayoni kompleks, tizimli va bola hayotidagi barcha muhim subyektlar — o‘qituvchi, ota-ona va psixologning hamkorligini talab qiladi. Shu tarzda olib borilgan korreksiya nafaqat hissiy muammolarni bartaraf etadi, balki bolaning ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatiga ham zamin yaratadi.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. Kichik maktab yoshida emotsional sohada uchraydigan asosiy muammolar nimalardan iborat?
2. Emotsional sohani korreksiyalash jarayonida diagnostika bosqichi qanday ahamiyatga ega?
3. Bolaning hissiy boshqaruv ko‘nikmalarini shakllantirishda qanday metodlar samarali hisoblanadi?
4. Guruhiy mashg‘ulotlar kichik maktab yoshidagi bolalar emotsional rivojiga qanday ta‘sir ko‘rsatadi?
5. Ota-onalar bilan ishlashning emotsional korreksiya jarayonidagi o‘rni nimadan iborat?

20-MAVZU. SHAXSLARARO MUNOSABATLARNI KORREKSIYALASH

REJA:

1. Shaxslararo munosabatlar rivojlanishi (kichik maktab yoshi)
2. Shaxslararo munosabatlar rivojlanishi (o'smirlik davri)
3. Kichik maktab yoshida munosabatlarni korreksiyalash
4. O'smir va yuqori sinf o'quvchilari bilan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar

Tayanch so'zlar: o'smirlik davri, yuqori sinf o'quvchilari, diagnostika, emotsional intellekt, rol o'ynash, kreativ mashqlar, ijtimoiy moslashuv, kasbiy yo'naltirish, o'z-o'zini nazorat qilish, monitoring, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

1. Shaxslararo munosabatlar rivojlanishi (kichik maktab yoshi)

Kichik maktab davri — bu bolaning ijtimoiylashuvi jadallashadigan, yangi kommunikativ tajriba orttiradigan va sinfdoshlar bilan munosabatlar asosiy psixologik omilga aylanuvchi davrdir. Ushbu bosqichda bolalar o'z tengdoshlari bilan hamkorlik qilish, muloqot jarayonida o'z fikrini ifoda etish va boshqalarning fikrini hurmat qilishni o'rganadilar. Shaxslararo munosabatlar bu davrda ko'proq o'yin, birgalikdagi faoliyat va o'qish jarayonida shakllanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun eng muhim ijtimoiy ehtiyoj — bu jamoaga tegishlilik hissi va sinfda ijobiy mavqega ega bo'lishdir¹¹⁵. Agar bola bu ehtiyojni qondira olsa, uning o'ziga ishonchi oshadi, konfliktlarga kamroq kirishadi va dars jarayonida faolroq bo'ladi. Aks holda esa, u o'zini yolg'iz his qiladi, muloqotdan qochadi yoki nizolarga moyil bo'ladi. Kichik maktab yoshida shaxslararo munosabatlarning rivojlanishi o'qituvchi va ota-onaning yondashuvi bilan bevosita bog'liqdir. O'qituvchining ijobiy muloqoti, sinfda hamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan o'yin va mashg'ulotlar, ijtimoiy rolli o'yinlar bolalarda do'stona va konstruktiv aloqalarni shakllantirishga yordam beradi. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, bolani yangi do'stlar orttirishga undashi, oilada muloqot madaniyatini rivojlantirishi esa bu jarayonni yanada kuchaytiradi.

Bu davrda emotsional intellektni rivojlantirish shaxslararo munosabatlarning sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Bola o'z hissiyotlarini boshqarishni, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishni o'rgangan sayin, muloqotda samarali va ijobiy bo'ladi. Shu sababli maktab psixologlari bolalar bilan doimiy ravishda empatiya,

¹¹⁵ Wentzel, K. R. (2017). *Peer relationships, motivation, and academic performance at school*. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation: Theory and Application* (2nd ed., pp. 586–603). New York: Guilford Press.

hamkorlik va nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar o‘tkazishlari tavsiya etiladi.

Kichik maktab davri (7–10 yosh) bolaning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida juda muhim bosqich bo‘lib, u aynan shu davrda sinfdoshlar, o‘qituvchilar va oiladan tashqari boshqa ijtimoiy guruhlar bilan faol aloqaga kirisha boshlaydi. Bu jarayon bolaning ijtimoiy rollarni o‘zlashtirishi, tengdoshlari bilan hamkorlik va raqobat munosabatlarini o‘rganishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Shaxslararo munosabatlar aynan shu bosqichda barqaror shakllana boshlaydi, chunki maktab muhiti bolaning kunining katta qismini egallaydi va uning ijtimoiy tajribasining asosiy manbaiga aylanadi.

Bu yoshda bolalar ko‘proq jamoaviy faoliyatga jalb qilinadi — dars jarayonidagi guruh ishlari, sport musobaqalari, maktab tadbirlari ularga hamkorlikni, o‘zaro yordamni va umumiy maqsad yo‘lida ishlashni o‘rgatadi. Psixologlar ta’kidlaganidek, kichik maktab yoshi shaxslararo moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davrlardan biridir¹¹⁶. Shu bois maktab psixologlari va pedagoglar bolalarda ijobiy muloqot va nizolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor berishlari zarur.

Bu davrda shaxslararo munosabatlarga uch asosiy omil kuchli ta’sir ko‘rsatadi:

1	O‘qituvchi shaxsi va pedagogik yondashuvi	Mehribon, adolatli va talabchan o‘qituvchi bolalarda sinfda ijobiy muhit yaratadi.
2	Oila muhiti	Ota-onaning muloqot uslubi, bolaga bo‘lgan e’tibori va qo‘llab-quvvatlashi uning ijtimoiy xulq-atvorini belgilaydi.
3	Tengdoshlar guruhi	Sinfdoshlar orasidagi mavqe, do‘stlik va hamkorlik munosabatlari bolaning o‘ziga baho berishiga va hissiy holatiga ta’sir qiladi.

Shuningdek, kichik maktab yoshida empatiya, tinglash madaniyati, his-tuyg‘ularni boshqarish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirish nafaqat munosabatlarni yaxshilaydi, balki kelajakdagi ijtimoiy muvaffaqiyat uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli ta’lim jarayonida kommunikativ o‘yinlar, rolli vaziyatlar va jamoaviy topshiriqlar keng qo‘llanilishi tavsiya etiladi.

2. Shaxslararo munosabatlar rivojlanishi (o‘smirlik davri)

¹¹⁶ Bukowski, W. M., & Laursen, B. (2020). *Peer relationships in childhood and adolescence*. In W. Damon, R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th ed., Vol. 3, pp. 175–222). Hoboken, NJ: Wiley.

O‘smirlik davri (taxminan 11–15 yosh) inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri bo‘lib, unda shaxsiy identifikatsiya, ijtimoiy mavqeni aniqlash va tengdoshlari orasida o‘z o‘rnini topish jarayoni kechadi. Bu davrda shaxslararo munosabatlar, avvalo, **tengdoshlar guruhi** va **yangi ijtimoiy rollar** asosida shakllanadi. O‘smirlar uchun do‘stlik, ishonch, hamkorlik va teng huquqlilik qadriyatlari muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘smirlar o‘zaro muloqotda bo‘lganida, ularning hissiy sezgirligi va ijtimoiy intilishlari yuqori bo‘ladi. Shuningdek, bu davrda **mustaqillik hissi** kuchayadi, lekin bu ba‘zan ota-ona va o‘qituvchilar bilan qarama-qarshiliklarga olib kelishi mumkin. Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, (Steinberg, 2017) o‘smirlik davrida tengdoshlar fikrining ta’siri kattalar fikridan ko‘ra kuchliroq bo‘lishi ehtimoli yuqori. Shaxslararo munosabatlarning rivojlanishida **emosional qo‘llab-quvvatlash** muhim o‘rin tutadi. O‘smirlar o‘zlarini tushunadigan va qabul qiladigan guruhlarga intiladilar. Bu jarayonda “biz” tushunchasi shakllanadi va ijtimoiy o‘zaro bog‘liqlik ortadi. Shu bilan birga, ayrim o‘smirlar izolyatsiya yoki chetlanish hissini boshdan kechirishi mumkin, bu esa kelajakdagi psixologik barqarorlikka salbiy ta’sir qiladi.

O‘smirlik davrida **ijtimoiy kompetensiya** — ya’ni muloqot madaniyati, mojarolarni hal qilish ko‘nikmalari, o‘zini ifoda etish qobiliyatlari rivojlanadi. Maktab va tashqi ijtimoiy muhit (sport to‘garaklari, klub, volontyorlik faoliyati) bu ko‘nikmalarni mustahkamlashga katta hissa qo‘shadi.

Quyidagi jadvalda o‘smirlik davridagi shaxslararo munosabatlarning asosiy xususiyatlari keltirilgan:

№	Asosiy yo‘nalish	Tavsif
1	Tengdoshlik aloqalari	Do‘stlik, ishonch, bir-birini qo‘llash va muloqotning faolligi
2	Mustaqillik va avtonomiya	Ota-ona va kattalar ta’siridan qisman chiqish, qaror qabul qilishga urinish
3	Ijtimoiy identifikatsiya	Guruh yoki jamoaga mansublikni his qilish
4	Mojaro va kelishmovchilik	Tengdoshlari yoki kattalar bilan qarama-qarshiliklar
5	Hissiy qo‘llab-quvvatlash ehtiyoji	Empatiya, tushunish va qabul qilishga bo‘lgan ehtiyoj

O‘smirlik davri — shaxslararo munosabatlarning sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tariladigan davr bo‘lib, bu jarayonda do‘stlik, hamkorlik va o‘zaro tushunish kabi ijtimoiy ko‘nikmalar yanada chuqurlashadi. O‘smirlar o‘z shaxsini tengdoshlari orasida tasdiqlashga intiladi, shuning uchun ular uchun guruhdagi

mavqe va obro‘ katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Bu davrda ijtimoiy identifikatsiya jarayoni kuchayib, o‘zini muayyan guruh yoki jamiyat qoidalari bilan uyg‘unlashtirish ehtiyoji paydo bo‘ladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy shaxslararo tajribaga ega o‘smirlar kelajakda ham sog‘lom ijtimoiy aloqalarni shakllantirishga moyil bo‘ladilar, aksincha, ijtimoiy izolyatsiya yoki nizolar esa ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir qilishi mumkin (3). O‘smirlik davrida muloqot doirasi kengayib, oila, maktab va qo‘shimcha ijtimoiy guruhlar (sport jamoalari, to‘garaklar) bilan faol hamkorlik yo‘lga qo‘yiladi. Ushbu davrda shaxslararo munosabatlar ko‘pincha hissiyotlarga boy bo‘ladi, shu sababli nizolar ham tez-tez yuz berishi mumkin. Shu bois psixologik korreksiya ishlarida konfliktologiya elementlari, empatiya mashqlari va assertiv muloqot texnikalari keng qo‘llanadi. O‘smirlarning mustaqil fikrini hurmat qilish, ularning tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlash va ijobiy yetakchilik sifatlarini rivojlantirish muhim.

Samarali yondashuv sifatida guruhviy treninglar, rolli o‘yinlar, ijtimoiy loyihalar va muloqot kompetensiyasini oshiruvchi interfaol metodlar tavsiya etiladi. Shu yo‘l bilan o‘smirlar nafaqat o‘zaro munosabatlarda, balki kelajakdagi kasbiy va shaxsiy hayotida ham muvaffaqiyatli ijtimoiy moslasha oladilar. Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida shaxslararo munosabatlar o‘zining murakkab va dinamik xarakteri bilan ajralib turadi. Bu bosqichda ijobiy ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va salbiy ta’sirlarni minimallashtirish uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash muhimdir.

3. Kichik maktab yoshida munosabatlarni korreksiyalash

Kichik maktab yoshi (7–10 yosh) shaxslararo munosabatlarning shakllanishida eng muhim davrlardan biridir. Bu bosqichda bolalar o‘zlarini ijtimoiy guruh a’zosi sifatida anglay boshlaydi, o‘zaro hamkorlik, kelishuv va ijtimoiy rollarni bajarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu sababli, korreksion ishlar bolalarning ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishga, muloqot madaniyatini shakllantirishga va emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilishi zarur. Psixokorreksion jarayonda, avvalo, bolaning mavjud munosabatlaridagi muammolarni aniqlash muhim. Bu maqsadda kuzatish, sotsiometriya, suhbat va psixologik testlardan foydalaniladi. Masalan, sinfda izolyatsiya holatidagi yoki tez-tez mojaroga kirishuvchi bolalarni aniqlash uchun sotsiometrik tahlil samarali hisoblanadi¹¹⁷. Natijalarga asoslanib, individual va guruhviy korreksiya shakllari tanlanadi.

¹¹⁷ Gasanova, S. A. (2021). *Psixologik korreksiya metodlari va ularning ta’lim jarayonida qo‘llanilishi*. Moskva: Pedagogika nashriyoti

Kichik maktab yoshidagi bolalarda shaxslararo muammolar ko‘pincha kommunikativ qiyinchiliklar, emotsional nazoratning yetishmasligi va tengdoshlar bilan raqobat tufayli yuzaga keladi. Shu bois, korreksion ishlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- **Kommunikativ treninglar** – nutq orqali fikrni aniq ifodalash va tinglash ko‘nikmalarini rivojlantirish.
- **Rolle o‘yinlar** – ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirib, mos xatti-harakatlarni mashq qilish.
- **Kooperativ o‘yinlar** – guruh ichida hamkorlikni kuchaytirish va ijobiy raqobatni shakllantirish.

Korreksiya jarayonida ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim o‘rin tutadi. Ular farzandining maktabdagi ijtimoiy hayotiga qiziqish bildirishi, do‘stlik munosabatlarini qo‘llab-quvvatlashi va konfliktlarni to‘g‘ri hal etishga yordam berishi kerak. Psixolog bu jarayonda ota-onalarga maslahatlar berib, bolani uy va maktab muhitida qo‘llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqadi. Shuningdek, bolalarda empatiya, bag‘rikenglik va hamkorlikni rivojlantirish uchun artterapiya, ertakterapiya va ijodiy loyihalar samarali bo‘lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bunday faoliyatlarda muntazam qatnashgan bolalar sinfdagi ijtimoiy mavqeini oshiradi va mojarolar soni kamayadi. Natijada, kichik maktab yoshida munosabatlarni korreksiyalash nafaqat hozirgi ijtimoiy muammolarni bartaraf etadi, balki bolalarning kelgusidagi shaxslararo muvaffaqiyatlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu bois, bu davrda amalga oshirilgan tizimli psixokorreksion ishlar uzoq muddatli ijobiy natijalarga olib keladi.

Kichik maktab yoshida shaxslararo munosabatlarni korreksiyalashda individual yondashuv bilan birga guruhli metodlarni uyg‘unlashtirish eng samarali natija beradi. Chunki bu yosh davrida bola o‘zini sinf jamoasining bir qismi sifatida his qilishga intiladi va tengdoshlar orasida ijobiy maqomga ega bo‘lishga harakat qiladi. Shu sababli, korreksiya dasturlarida jamoaviy vazifalar, hamkorlikda bajariladigan topshiriqlar va o‘zaro yordamga asoslangan o‘yinlar keng qo‘llanilishi tavsiya etiladi.

Korreksion ishda uch asosiy yo‘nalishga e‘tibor qaratish lozim:

1. **Kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish** – muloqot odoblari, o‘z fikrini aniq ifoda etish, tinglash madaniyati va muloqotda navbat kutish odatini shakllantirish.
2. **Emotsional boshqaruv** – o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ifoda etish va boshqalarning emotsiyalarini to‘g‘ri qabul qilishni o‘rgatish.

3. **Konfliktlarni konstruktiv hal etish** – kelishmovchiliklarni tinch yo‘l bilan hal qilish strategiyalarini o‘rgatish.

Psixologik amaliyotda bu jarayonga qo‘llaniladigan samarali metodlar qatoriga **sotsiometrik o‘yinlar, ijodiy drammatizatsiya, rolli muloqot va metaforik kartalar** bilan ishlash kiradi. Masalan, “Menimcha, sen...” deb boshlanadigan mashqlar bolalarda konstruktiv mulohaza bildirish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

O‘qituvchi va psixolog hamkorligi korreksion faoliyatning muhim omillaridan biridir. O‘qituvchi sinfda kuzatgan ijtimoiy dinamikani psixologga yetkazadi, psixolog esa o‘qituvchiga bolaning individual ehtiyojlariga mos tavsiyalar beradi. Shu bilan birga, ota-onalarning muntazam ishtiroki bolada maktab va uy o‘rtasidagi ijtimoiy-psixologik muhit uyg‘unligini ta‘minlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 8–10 haftalik muntazam ijtimoiy ko‘nikmalar treningida ishtirok etgan kichik maktab o‘quvchilari sinfdagi muloqot sifatini 35–40% ga yaxshilagan, mojaro chastotasi esa kamaygan¹¹⁸.

Demak, kichik maktab yoshida munosabatlarni korreksiyalash uzoq muddatli ijobiy ta‘sirga ega bo‘lib, bola nafaqat o‘qishda, balki hayotining keyingi bosqichlarida ham muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuv imkoniyatiga ega bo‘ladi.

4. **O‘smir va yuqori sinf o‘quvchilari bilan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar**

O‘smir va yuqori sinf o‘quvchilari bilan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar ularning psixologik rivojlanish xususiyatlari, emotsional beqarorlik, o‘zini anglash jarayoni va shaxsiy identifikatsiya bosqichini inobatga olgan holda olib boriladi. Bu yosh davrida shaxs mustaqillikka intiladi, biroq tengdoshlar ta‘siri kuchli bo‘ladi va ko‘pincha hissiy reaksiyalar impulsiv tus oladi. Shu sababli, korreksion dasturlar nafaqat ijtimoiy moslashuvni, balki shaxsning ichki resurslarini faollashtirishni ham maqsad qiladi.

Ish jarayonida quyidagi yo‘nalishlar muhim:

1. **O‘zini anglash va o‘zini qabul qilishni rivojlantirish** – o‘quvchilar o‘z kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish, realistik o‘z-o‘ziga baho berish ko‘nikmalarini o‘rganadilar.
2. **Stressni boshqarish va emotsional muvozanat** – relaksatsiya texnikalari, mindfulness, nafas mashqlari va hissiy yozuvlar kundaligi orqali ichki barqarorlikni oshirish.

¹¹⁸ Peterson, A. (2022). *Social Skills Training in Elementary School: Effects on Peer Interaction and Conflict Resolution*. *Journal of School Psychology*, 65(2), 145–160

3. **Ijtimoiy va kommunikativ ko‘nikmalar** – samarali muloqot, faol tinglash, konfliktlarni konstruktiv hal etish metodlarini o‘rganish.
4. **Ta’lim motivatsiyasini oshirish** – maqsad qo‘yish, vaqtni boshqarish va o‘z-o‘zini rag‘batlantirish bo‘yicha treninglar.

Psixolog bu yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashda **trening mashg‘ulotlari, individual maslahatlar, guruhiy muhokamalar va loyiha asosida o‘qitish** metodlaridan foydalanadi. Masalan, “Hayot rejam” nomli trening mashg‘uloti o‘quvchilarga o‘z kelajagini rejalashtirish, qadam-baqadam maqsadlarga erishish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam beradi. Ota-onalar bilan hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Chunki ko‘pincha o‘smirlarning hissiy inqirozlari yoki o‘qishga bo‘lgan salbiy munosabati oilaviy muloqotdagi muammolardan kelib chiqadi. Shu bois, ota-onalar uchun ham psixoprofilaktik seminarlar va treninglar o‘tkazilishi samarali natija beradi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlar bilan olib borilgan 10 haftalik ijtimoiy-emotsional rivojlanish dasturi ularda ijtimoiy faollikni oshirgan, konfliktlar sonini kamaytirgan va o‘quv motivatsiyasini sezilarli darajada yaxshilagan¹¹⁹. Shunday qilib, o‘smir va yuqori sinf o‘quvchilari bilan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar — bu shaxsni ijtimoiy va emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlash, kelajak hayotga tayyorlash va sog‘lom psixologik rivojlanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishdir.

O‘smir va yuqori sinf o‘quvchilari bilan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar jarayonida psixologik yondashuvlar moslashuvchan va individual bo‘lishi kerak. Har bir o‘quvchining shaxsiy tajribasi, oilaviy tarbiya uslubi, tengdoshlar bilan munosabatlari va o‘ziga xos qiziqishlari hisobga olinadi. Shuning uchun **diagnostika bosqichida** so‘rovnomalar, intervyular, psixologik testlar orqali o‘quvchining ehtiyojlari aniqlanadi. Bu yosh davrida shaxsiy o‘zgarishlar juda tez sodir bo‘lgani sababli, psixologik yordam **uzluksiz monitoring** asosida olib borilishi muhim. Masalan, dastlabki ikki oyda o‘tkazilgan treninglar natijasini baholash, keyingi oylarda yangi metodlar kiritish samaradorlikni oshiradi.

Korreksion ishda qo‘llaniladigan samarali metodlar:

- **Rol o‘ynash va situatsion tahlil** – hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va moslashuvchan fikrlashni rivojlantirish.
- **Kreativ mashqlar** – rasm chizish, sahnalashtirish, hikoya yozish orqali emotsional ifodani kengaytirish.

¹¹⁹ (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011).

- **Kooperativ o‘yinlar** – guruh ichida hamkorlikni mustahkamlash, ijtimoiy bog‘lanishlarni kuchaytirish.
- **Motivatsion sessiyalar** – hayotiy maqsadlarni shakllantirish va ularga erishish strategiyalarini ishlab chiqish.

Yuqori sinf o‘quvchilarida shaxsiy va kasbiy yo‘nalishni aniqlash ham muhim ahamiyatga ega. Shu bois, **kasbiy yo‘naltirish testlari** va “Men kimman?” kabi o‘zini anglash mashg‘ulotlari o‘tkaziladi. Bu ularga kelajak kasbini ongli ravishda tanlash imkonini beradi.

Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, o‘smirlar bilan olib borilgan **emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari** ularning stressga chidamliligini oshiradi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytiradi va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini yaxshilaydi¹²⁰.

Demak, o‘smir va yuqori sinf o‘quvchilari bilan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar — bu faqat psixologik muammolarni bartaraf etish emas, balki shaxsning barkamol rivojlanishini ta‘minlovchi, mustahkam ijtimoiy va emotsional poydevor yaratishga qaratilgan kompleks jarayondir.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. O‘smir va yuqori sinf o‘quvchilari bilan psixokorreksion ishlarni tashkil etishda qaysi metodlar eng samarali hisoblanadi?
2. Shaxsiy yondashuvning korreksion jarayondagi afzalliklari nimada namoyon bo‘ladi?
3. Emotsional intellektni rivojlantirish uchun qaysi trening mashqlari tavsiya etiladi?
4. Ijtimoiy moslashuvni oshirishda guruhiiy o‘yin va treninglarning o‘rni qanday?
5. Monitoring va diagnostika korreksion ish samaradorligini baholashda qanday rol o‘ynaydi?

¹²⁰ (Mayer, Salovey & Caruso, 2004; Qualter et al., 2019).

21-MAVZU. KASBIY O‘ZLIKNI ANGLASH SOHASINI KORREKSIYALASH

REJA:

1. Kasbiy o‘zlikni anglash sohasini korreksiyalash
2. Kasbga yo‘naltirish ishlari
3. Kasbiy o‘zlikni anglashga tayyorlikni shakllantirish
4. Kasb tanlashga tayyorlik
5. O‘quvchining layoqatini diagnostika qilish
6. Yuqori sinf o‘quvchilarining kasbiy qiziqishlarini diagnostika qilish
7. Kasbga yo‘naltiruvchi korreksion-rivojlantiruvchi ishlar

Tayanch so‘zlar: kasbga yo‘naltirish, korreksion ishlar, shaxsiy qobiliyatlar, kasbiy moslashuv, temperament, xarakter, kognitiv qobiliyatlar, kommunikativ ko‘nikmalar, amaliyot, trening, rol o‘ynash, motivatsiya, mehnat bozori, mutaxassis bilan uchrashuv, kasb tanlash, shaxsiy rivojlanish.

1. Kasbiy o‘zlikni anglash sohasini korreksiyalash

Kasbiy o‘zlikni anglash — bu shaxsning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari, qadriyatlarini, qiziqishlari va mehnat bozoridagi imkoniyatlar o‘rtasidagi moslikni ongli ravishda tushunish jarayonidir. Bu jarayon o‘quvchining kasbiy tanlovida ongli qaror qabul qilishiga yordam beradi. Psixologiyada u shaxsning ijtimoiy va professional hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri sifatida qaraladi. Agar bu jarayon o‘z vaqtida shakllanmasa yoki noto‘g‘ri yo‘nalishda rivojlansa, shaxs kelajakdagi ish faoliyatida motivatsiya yetishmovchiligi, kasbiy mos kelmaslik yoki tez-tez kasb almashtirish kabi muammolarga duch kelishi mumkin.

Korreksion yondashuvning asosiy vazifasi — shaxsning kasbiy o‘zligini aniq anglashiga to‘sqinlik qilayotgan ichki va tashqi omillarni aniqlash va ularni bartaraf etishdir. Bu ichki omillarga o‘ziga ishonchsizlik, noto‘g‘ri o‘z-o‘zini baholash, qobiliyatlarini yetarli bilmaslik kiradi. Tashqi omillar esa oila, tengdoshlar bosimi, mehnat bozori haqida noto‘g‘ri yoki yetarli bo‘lmagan ma‘lumotlardan iborat bo‘lishi mumkin.

Kasbiy o‘zlikni anglash sohasidagi korreksiya bosqichma-bosqich amalga oshiriladi:

1. Diagnostika – psixologik testlar, suhbatlar va kuzatuvlar orqali o‘quvchining kasbiy qiziqishlari, qobiliyatlari va motivatsion holati aniqlanadi. Diagnostika – bu kasbiy yo‘naltirish jarayonining eng muhim bosqichlaridan biridir. Uning maqsadi o‘quvchi yoki talabaning shaxsiy xususiyatlarini, qiziqishlarini,

qobiliyatlarini va motivatsion holatini aniqlashdir. Diagnostika ilmiy asoslangan metodlar va vositalardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Eng ko‘p qo‘llaniladigan usullar qatoriga **psixologik testlar, suhbat** va **kuzatuv** kiradi. Psixologik testlar yordamida shaxsning qiziqish sohasi, temperament turi, intellekt darajasi va kasbiy moyilliklari baholanadi. Masalan, Xollandning kasbiy yo‘nalishlar testi (RIASEC) yoki Klimovning kasbiy qiziqishlar testi keng qo‘llaniladi. Suhbat usuli o‘quvchi bilan ochiq muloqot orqali uning ichki ehtiyojlarini, motivlarini va orzularini tushunishga yordam beradi. Kuzatuv esa shaxsning turli vaziyatlardagi xatti-harakatlarini tahlil qilish imkonini beradi, bu orqali uning ijtimoiy faolligi, stressga chidamliligi va jamoaviy ishlash qobiliyati baholanadi. Diagnostika jarayonida nafaqat hozirgi qobiliyatlar, balki shaxsning rivojlanish salohiyati ham aniqlanadi. Shu asosda unga mos kasb yo‘nalishlari tavsiya etiladi. To‘g‘ri o‘tkazilgan diagnostika kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatning kafolatlaridan biridir, chunki u noto‘g‘ri tanlovdan kelib chiqadigan kasbiy moslashmovchilik va stress holatlarining oldini oladi. Shuning uchun ushbu jarayonni malakali mutaxassislar amalga oshirishi zarur.

2. Refleksiya va o‘zini anglashni rivojlantirish – o‘quvchiga o‘z kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish, hayotiy qadriyatlarini aniqlash va kelajak rejasini belgilash imkoniyati beriladi. **Refleksiya va o‘zini anglashni rivojlantirish** – shaxsiy va kasbiy rivojlanishning eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Bu jarayon o‘quvchiga o‘zining ichki dunyosiga nazar tashlash, fikr va his-tuyg‘ularini tahlil qilish, shaxsiy imkoniyatlari hamda cheklovlarini anglash imkonini beradi. Refleksiya orqali o‘quvchi o‘z faoliyatini baholaydi, o‘zining kuchli va zaif tomonlarini ajratib ko‘rsatadi, bu esa keyingi harakatlar strategiyasini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Masalan, shaxs o‘zini baholash kundaligi yuritishi yoki “SWOT-tahlil” (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) usulidan foydalanishi mumkin. Bu usul orqali u nafaqat o‘z fazilatlarini, balki tashqi imkoniyat va xavflarni ham ko‘radi.

O‘zini anglash (self-awareness) esa shaxsning hayotiy qadriyatlarini aniqlash, shaxsiy maqsad va motivlarni belgilash jarayonidir. Bu bosqichda o‘quvchi kim bo‘lishni xohlashi, qanday kasb unga ma’naviy qoniqish berishini tushunib boradi. Psixologik amaliyotda “Qadriyatlar piramidasi” (Maslou modeli asosida) yoki “Hayot g‘ildiragi” texnikalari keng qo‘llaniladi. Ushbu metodlar yordamida shaxs o‘z hayotidagi muhim sohalarni baholaydi, ularni muvozanatlashtirish strategiyasini ishlab chiqadi.

Refleksiya va o‘zini anglash ko‘nikmalarini rivojlantirish faqat nazariy emas, balki amaliy mashg‘ulotlarni ham talab qiladi. Guruhiy treninglar, rolli o‘yinlar, muloqot mashqlari bu jarayonni samarali qiladi. Natijada o‘quvchi o‘z shaxsiy

qadriyatlariga mos kasbni tanlash imkoniga ega bo'ladi, bu esa kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatning asosi hisoblanadi.

3. Motivatsion qo'llab-quvvatlash – treninglar, muvaffaqiyatli insonlar bilan uchrashuvlar, kasbiy seminarlar orqali o'quvchining ichki motivatsiyasi mustahkamlanadi. **Motivatsion qo'llab-quvvatlash** – bu o'quvchilarni kasbiy tanlov jarayonida ruhiy jihatdan rag'batlantirish, ularda o'z kuchiga ishonchni mustahkamlash hamda maqsad sari intilish motivini kuchaytirishga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Psixologiyada motivatsiya shaxsning xulq-atvorini faollashtiruvchi va uni maqsad sari yo'naltiruvchi ichki kuch sifatida qaraladi. O'quvchilar uchun motivatsion qo'llab-quvvatlash ko'pincha treninglar, seminarlar, muvaffaqiyatli insonlar bilan uchrashuvlar, kasbiy ustaxonalar hamda turli ilhomlantiruvchi faoliyatlar orqali amalga oshiriladi.

Birinchi bosqichda **motivatsion treninglar** o'tkazish muhim. Masalan, "SMART maqsadlar qo'yish" treningi orqali o'quvchilar o'z kelajagini aniq rejalashtirishni o'rganadi. Shuningdek, "Hayot g'ildiragi" texnikasi yordamida shaxs o'z hayot sohalarini baholab, qaysi sohada rivojlanish zarurligini anglaydi. Ikkinchi bosqichda **rol modeli sifatida muvaffaqiyatli insonlar bilan uchrashuvlar** o'quvchilarga katta motivatsiya beradi. Bu uchrashuvlar davomida ular real hayotdagi muvaffaqiyat hikoyalarini tinglab, mehnatsevarlik, qat'iyat va o'z ustida ishlashning ahamiyatini tushunadi.

Bundan tashqari, kasbiy yo'nalishdagi **ustaxonalar (master-klass)** o'quvchilarga tanlagan sohasi bo'yicha amaliy ko'nikmalarni o'rganish imkonini beradi, bu esa kasbga qiziqishni yanada oshiradi. Motivatsion qo'llab-quvvatlash jarayonida psixolog yoki trener shaxsiy maslahatlar ham beradi: shaxsning individual qobiliyatlari, temperament turi va hayotiy qadriyatlarini hisobga olgan holda yo'naltirish amalga oshiriladi. Natijada o'quvchi o'zining tanlagan kasbiga ishonch bilan qadam qo'yadi, muvaffaqiyat sari intilish kuchi ortadi.

4. Kasbiy tajriba – amaliyot, soha mutaxassislari bilan muloqot va real ish muhiti bilan tanishish orqali o'quvchi o'z tanlovini sinab ko'radi. **Kasbiy tajriba** – bu o'quvchining nazariy bilimlarini real ish sharoitida qo'llash, tanlagan kasbi bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonidir. Ushbu bosqich o'quvchi yoki talabaning kasbiy qarorini mustahkamlashda, uning qobiliyatlari va shaxsiy imkoniyatlarini amalda sinab ko'rishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kasbiy tajriba jarayonida o'quvchi nafaqat soha bilan yaqindan tanishadi, balki o'zini shu muhitda qanday his qilishini ham anglaydi. Bu esa kelgusida noto'g'ri tanlov oqibatida yuzaga keladigan moslashmovchilik yoki motivatsiya pasayishining oldini oladi. Kasbiy tajribani orttirishning bir nechta samarali yo'llari mavjud. Birinchidan, **amaliyot** – ta'lim dasturining ajralmas qismi sifatida o'quvchilarni ishlab chiqarish yoki xizmat ko'rsatish korxonalariga jalb etishdir. Masalan, pedagogika

yoʻnalishidagi talabalar maktablarda dars jarayonini kuzatib, keyinchalik mustaqil mashgʻulotlar oʻtkazishadi. Ikkinchidan, soha mutaxassislari bilan muloqot – seminarlar, master-klasslar, mentorlik uchrashuvlari orqali amalga oshiriladi. Bunda oʻquvchilar oʻzlarini qiziqtirgan savollarga javob olish, real tajriba asosida tavsiyalar eshitish imkoniga ega boʻladilar. Uchinchi muhim yoʻl – real ish muhiti bilan tanishish. Ekskursiyalar, “bir kunlik ish tajribasi” (job shadowing) dasturlari orqali oʻquvchi kasbning kundalik faoliyati, ish sharoiti va kasbiy talablari bilan bevosita tanishadi. Bu tajriba oʻquvchida kelajakda kasbiy muvaffaqiyatga erishish uchun qanday bilim va koʻnikmalar zarurligini aniqlashga yordam beradi. Natijada shaxs oʻz qarorida yanada ishonchli boʻladi va kasbiy rejalashtirishni ongli ravishda amalga oshiradi.

Zamonaviy tadqiqotlar koʻrsatishicha, kasbiy oʻzlikni anglash jarayonida **interfaol metodlar** (rol oʻynash, loyiha ishlari, “kasb kuni” tadbirlari) va **raqamli vositalar** (online kasb testlari, virtual stajirovkalar) yuqori samaradorlik beradi¹²¹. Shuningdek, oʻquvchilar bilan ishlashda shaxsiy yondashuv, empatiya va muntazam fikr almashish kasbiy oʻzlikni anglash jarayonining muvaffaqiyatini oshiradi.

Umuman, kasbiy oʻzlikni anglash sohasidagi korreksiya — bu faqat kasb tanlashga yordam berish emas, balki shaxsning oʻz hayot yoʻlini ongli va masʼuliyatli tanlashiga yoʻnaltirilgan kompleks psixologik jarayondir. Shu bois, u maktab psixologlari, oʻqituvchilar va ota-onalar hamkorligida olib borilishi lozim.

2. Kasbga yoʻnaltirish ishlari

Kasbga yoʻnaltirish ishlari — bu oʻquvchilarni kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlash, ularga kasb tanlash jarayonida zarur bilim, koʻnikma va motivatsiyani shakllantirishga qaratilgan kompleks pedagogik-psixologik chora-tadbirlar majmuasidir. Bu jarayon maktabning taʼlim-tarbiyaviy faoliyatining muhim yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi va u oʻquvchining qiziqishlari, layoqatlari hamda jamiyat ehtiyojlari oʻrtasidagi moslikni taʼminlashga xizmat qiladi.

Kasbga yoʻnaltirish ishlari odatda uchta asosiy bosqichda amalga oshiriladi:

1. **Axborot berish bosqichi** – oʻquvchilarga turli kasblar, ularning talablari, mehnat bozori tendensiyalari haqida toʻliq va yangilangan maʼlumotlar yetkaziladi. Bu bosqichda kasblar toʻgʻrisidagi maʼlumotnoma, video materiallar, mutaxassislar bilan uchrashuvlar katta ahamiyatga ega.
2. **Tashxis bosqichi** – psixologik testlar, soʻrovnomalar va suhbatlar orqali oʻquvchilarning kasbiy qiziqishlari, qobiliyatlari, xarakter xususiyatlari

¹²¹ Savickas, M. L. (2013). *Career construction theory and practice*. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 147–183). Hoboken, NJ: Wiley.

aniqlanadi. Bu natijalar o‘quvchiga o‘zini yaxshiroq tushunishga va mos kasblarni tanlashga yordam beradi.

3. **Korreksion-rivojlantiruvchi bosqich** – o‘quvchining kasbiy yo‘nalishiga to‘sqinlik qilayotgan ichki (o‘ziga ishonchsizlik, noto‘g‘ri qarorlar) va tashqi (oilaviy bosim, yetarli bilim yetishmasligi) omillar bartaraf qilinadi.

Kasbga yo‘naltirish ishlarining samaradorligi ko‘p jihatdan ishlatiladigan metodlarga bog‘liq. Masalan, **interfaol metodlar** (rol o‘ynash, kasb tanlash o‘yinlari, loyiha ishlari) o‘quvchilarda kasb haqida real tasavvur hosil qiladi. Shuningdek, **kasb kuni** tadbirlari, virtual yoki real amaliyotlar, ustoz-shogird dasturlari o‘quvchilarni tanlagan kasbining amaliy jihatlari bilan tanishtiradi¹²².

Bu ishlar davomida psixologlar, sinf rahbarlari va ota-onalar o‘zaro hamkorlikda faoliyat yuritishlari zarur. Chunki kasbga yo‘naltirish — faqat maktab vazifasi emas, balki o‘quvchi shaxsini kompleks rivojlantirishga qaratilgan uzluksiz jarayondir.

Komponent	Mazmuni	Misol
Kognitiv komponent	Kasblar, mehnat bozori talablari, turli sohalar imkoniyatlari va istiqbollari haqida bilimlar	Kasbiy yo‘naltirish darslari, seminarlar, mutaxassislar bilan uchrashuvlar
Motivatsion komponent	Qiziqish va ehtiyojlarga asoslangan holda kasbiy yo‘nalish tanlash istagini rivojlantirish	Muvaffaqiyatli mutaxassislar bilan uchrashuv, rolli o‘yinlar
Amaliy komponent	Tanlangan kasbga mos ko‘nikma va malakalarni shakllantirish	Kasbiy sinov dasturlari, amaliy mashg‘ulotlar, treninglar

Kasbiy o‘zlikni anglashga tayyorlik uch asosiy komponentdan iborat: **kognitiv**, **motivatsion** va **amaliy**. Kognitiv komponent o‘quvchiga kasblar dunyosi haqida kengroq bilim beradi. Motivatsion komponent esa o‘quvchining ichki istagi va qiziqishini mustahkamlaydi. Amaliy komponent orqali esa u tanlagan yo‘nalishga oid ko‘nikma va malakalarni hosil qiladi. Shu tarzda kompleks yondashuv o‘quvchining kelajak kasb tanlovini ongli va puxta rejalashtirishiga yordam beradi.

¹²² Super, D. E. (1990). *A life-span, life-space approach to career development*. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (2nd ed., pp. 197–261). San Francisco: Jossey-Bass.

3. Kasbiy o‘zlikni anglashga tayyorlikni shakllantirish

Kasbiy o‘zlikni anglashga tayyorlikni shakllantirish — bu shaxsning o‘z imkoniyatlarini, qobiliyatlarini, qiziqishlarini va kasbiy maqsadlarini anglashga qaratilgan jarayondir. Ushbu jarayon maktab davridan boshlab, bosqichma-bosqich amalga oshiriladi va o‘quvchining shaxsiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi.

Birinchi navbatda, tayyorlikni shakllantirish uchun **o‘z-o‘zini tahlil qilish** ko‘nikmasi rivojlantiriladi. Bu jarayonda o‘quvchilar o‘z kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, qiziqish va qadriyatlarini belgilashga o‘rgatiladi. Buning uchun psixologik testlar, shaxsiy kundaliklar va refleksiya mashqlari samarali vosita bo‘la oladi.

Ikkinchidan, **kasblar haqida keng qamrovli ma’lumot berish** juda muhim. O‘quvchilarga turli kasblarning mohiyati, vazifalari, mehnat bozori talablari va kelajakdagi rivojlanish istiqbollari tushuntiriladi. Bu jarayonda kasb egalari bilan uchrashuvlar, ekskursiyalar va “Kasb haftaliklari” kabi tadbirlar katta ahamiyatga ega.

Uchinchidan, **motivatsion yondashuv** qo‘llanadi. O‘quvchilarni kelajak kasbiga oid orzu va maqsadlar qo‘yishga rag‘batlantirish, ularni shaxsiy muvaffaqiyat tarixlari bilan ilhomlantirish zarur. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z kasbiy maqsadlarini aniq belgilagan o‘quvchilar ta’lim jarayonida yuqori natijalarga erishadi.

Shuningdek, **amaliy tayyorgarlik** ham muhim bosqichdir. Bu — tanlangan sohada boshlang‘ich ko‘nikma va malakalarni shakllantirish, amaliy loyihalarda ishtirok etish, volontyorlik va tajriba dasturlarida qatnashishni o‘z ichiga oladi. Oxir-oqibat, kasbiy o‘zlikni anglashga tayyorlikni shakllantirish jarayoni o‘quvchi shaxsining mustaqil, ongli va maqsadga yo‘naltirilgan rivojlanishiga zamin yaratadi.

4. Kasb tanlashga tayyorlik

Kasb tanlashga tayyorlik — bu shaxsning o‘z qobiliyatlari, qiziqishlari va mehnat bozoridagi real imkoniyatlarini hisobga olgan holda ongli ravishda kasbiy yo‘nalish tanlashga tayyor bo‘lish holati. Bu jarayon o‘quvchining psixologik, kognitiv va amaliy jihatdan yetukligini talab qiladi.

Birinchidan, tayyorlik **o‘zini kasbiy jihatdan baholash** ko‘nikmasini o‘z ichiga oladi. O‘quvchi o‘z qobiliyatlari, bilimlari, psixologik xususiyatlari va sog‘lig‘i qaysi kasblarga mos kelishini bilishi kerak. Buning uchun kasbiy layoqat testlari, temperament va shaxs tipologiyasini aniqlash metodikalari qo‘llaniladi.

Ikkinchidan, tayyorlikning muhim omillaridan biri — **kasblar haqidagi aniq va to‘liq ma’lumotga** ega bo‘lishdir. O‘quvchilarga kasbning mehnat sharoitlari, daromad darajasi, rivojlanish imkoniyatlari, ijtimoiy ahamiyati va kelajak

istiqbollari haqida tushunchalar beriladi. Bu jarayonda o'quvchilar real ish joylariga ekskursiya qilish, mutaxassislar bilan intervyu o'tkazish, video taqdimotlar tomosha qilish orqali bilimlarini kengaytiradilar.

Uchinchidan, **motivatsion tayyorgarlik** ham katta ahamiyatga ega. O'quvchilarda o'z orzu va maqsadlariga erishish uchun qat'iyat, mehnatsevarlik va mas'uliyat hissi shakllantiriladi. Psixologik tadqiqotlar ko'rsatishicha, o'z tanlagan kasbida maqsad qo'ygan shaxslar o'quv va ish faoliyatida yuqori samaradorlikka erishadi.

To'rtinchidan, kasb tanlashga tayyorlikda **amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish** zarur. O'quvchilar maktabda yoki kolleжда o'qiyotgan davrida amaliy mashg'ulotlar, treninglar, stajirovkalar va volontyorlik ishlarida ishtirok etish orqali real ish muhitini his qiladilar.

Bundan tashqari, tayyorlik jarayoni davomida **oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash** ham muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar va pedagoglar o'quvchining qiziqishlarini hurmat qilishi, unga tanlov erkinligini berishi va kerakli maslahatlarni berib borishi zarur.

5. O'quvchining layoqatini diagnostika qilish

O'quvchining layoqatini diagnostika qilish — bu shaxsning psixologik, kognitiv, emotsional va jismoniy imkoniyatlarini aniqlash orqali uning kasbiy yo'nalishdagi potensialini baholash jarayonidir. Layoqat diagnostikasi o'quvchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, kelajakdagi kasbiy faoliyatiga mos tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

Birinchidan, diagnostika jarayonida **psixometrik testlar** keng qo'llaniladi. Bu testlar shaxsning intellektual darajasini, mantiqiy fikrlash tezligini, xotira hajmini va tafakkur moslashuvchanligini o'lchashga xizmat qiladi. Masalan, Raven matritsali testi yoki Veksler testi kabi metodikalar o'quvchining umumiy aqliy salohiyatini aniqlashda samarali hisoblanadi.

Ikkinchidan, **shaxs tipologiyasini aniqlash** layoqat diagnostikasida muhim bosqichdir. Temperament turlari (xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik) yoki K. Yung tipologiyasi asosida shaxsning mos keladigan kasbiy yo'nalishlari belgilanadi. Bu usul o'quvchining ish uslubi va muloqot xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Uchinchidan, diagnostikada **qiziqish va motivatsiya darajasini** aniqlash ham katta ahamiyatga ega. Golland tipologiyasi yoki Strong Interest Inventory kabi testlar o'quvchining qaysi faoliyat sohalariga moyilligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasbiy qiziqishlari yuqori bo'lgan shaxslar tanlagan kasbida uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishadi.

To‘rtinchidan, **amaliy ko‘nikmalar va ijodkorlik** darajasini baholash ham diagnostikaning bir qismi hisoblanadi. Bu jarayonda amaliy topshiriqlar, kreativ fikrlash mashqlari va problemali vaziyatlar tahlili qo‘llanadi.

Bundan tashqari, diagnostika jarayoni **individual suhbat va kuzatish** bilan boyitiladi. Psixolog yoki pedagog o‘quvchining kundalik faoliyatini, darsdagi ishtirokini va tengdoshlari bilan munosabatini tahlil qiladi.

O‘quvchining layoqatini diagnostika qilish — bu faqat test o‘tkazish emas, balki kompleks yondashuv orqali shaxsning kasbiy salohiyatini to‘liq aniqlash va uni rivojlantirish strategiyasini belgilashdir.

6. Yuqori sinf o‘quvchilarining kasbiy qiziqishlarini diagnostika qilish

Kasbiy qiziqishlarni aniqlash yuqori sinf o‘quvchilari uchun eng mas’uliyatli davrlardan biridir, chunki bu bosqichda ular hayot yo‘nalishini belgilaydigan muhim qarorlar qabul qiladilar. Diagnostika jarayoni o‘quvchining qaysi sohada o‘zini ko‘proq namoyon qila olishini, qaysi kasb turlari unga mos kelishini va qanday sharoitlarda eng yuqori samaradorlikka erishishini aniqlashga qaratilgan.

Birinchi qadam sifatida o‘quvchining shaxsiy xususiyatlari, temperament turi, qobiliyatlari va hozirgi qiziqish sohalari haqida umumiy ma’lumot to‘planadi. Bu ma’lumotlar suhbat, psixologik so‘rovnomalar va o‘quvchining darsdagi hamda darsdan tashqari faoliyatini tahlil qilish orqali olinadi.

Keyingi bosqichda maxsus psixodiagnostik metodikalar qo‘llanadi. Masalan, **Golland kasbiy yo‘nalish testi, Klimovning kasblar klassifikatsiyasi** yoki shaxsiy qiziqishlarni aniqlovchi boshqa zamonaviy metodlar. Bu usullar o‘quvchining “inson-inson”, “inson-texnika”, “inson-tabiat”, “inson-belgilar tizimi” yoki “inson-badiiy obraz” yo‘nalishlaridan qaysisiga yaqinligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, diagnostika jarayonida o‘quvchining amaliy tajribasi ham muhim ahamiyatga ega. Bunda uning ishtirok etgan loyihalari, ilmiy ishlari, ijodiy namunalari yoki sportdagi yutuqlari ko‘rib chiqiladi. Ushbu tahlillar o‘quvchining nafaqat qiziqishini, balki o‘z qobiliyatlarini real sharoitda qanday qo‘llay olishini ham ochib beradi. Diagnostika natijalari o‘quvchining o‘zi, ota-onasi va pedagoglar uchun tushunarli shaklda taqdim etiladi. Bu esa keyingi bosqichda — kasbiy yo‘naltirish va rivojlantirish ishlarida asosiy yo‘l xaritasi bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kasbiy qiziqishlarni puxta diagnostika qilgan o‘quvchilar bitiruvdan so‘ng o‘z tanlagan sohasida barqaror motivatsiyaga ega bo‘lishadi va professional moslashuv jarayonini tezroq o‘tadilar.

Kasb tanlashga tayyorlik — bu faqat kasb tanlash jarayoni emas, balki o‘quvchining hayotiy pozitsiyasini shakllantirish, kelajakdagi muvaffaqiyatining psixologik poydevorini yaratishdir. Shu bois bu jarayon izchil, rejalashtirilgan va o‘quvchi shaxsiga moslashtirilgan bo‘lishi kerak.

7. Kasbga yo‘naltiruvchi korreksion-rivojlantiruvchi ishlar

Kasbga yo‘naltiruvchi korreksion-rivojlantiruvchi ishlar — bu o‘quvchilarning shaxsiy qobiliyatlari, qiziqishlari va mehnat bozoridagi real ehtiyojlarni uyg‘unlashtirishga qaratilgan tizimli faoliyatdir. Bunday ishlar nafaqat kasb tanlashga yordam beradi, balki shaxsning psixologik tayyorgarligini oshiradi, ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi.

Birinchi bosqichda psixolog va pedagoglar birgalikda o‘quvchining individual xususiyatlarini chuqur o‘rganadilar. Bu jarayonda temperament, xarakter, kognitiv qobiliyatlar, stressga chidamlilik va kommunikativ ko‘nikmalar baholanadi. Shu orqali, o‘quvchining kuchli va rivojlantirish lozim bo‘lgan jihatlari aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda amaliy faoliyatga yo‘naltirilgan treninglar o‘tkaziladi. Masalan:

- **Kasb tanlash bo‘yicha mahorat darslari** – turli soha mutaxassislari bilan uchrashuvlar, savol-javob sessiyalari.
- **Rol o‘ynash texnikalari** – tanlangan kasbga oid real ish vaziyatlarini modellashtirish.
- **Qisqa muddatli amaliyotlar** – korxonada va tashkilotlarda 1–2 kunlik kuzatuv va ishtirok etish.

Uchinchi bosqichda motivatsion komponentni mustahkamlashga qaratilgan ishlarga e‘tibor qaratiladi. O‘quvchilar o‘zlari tanlagan kasbda muvaffaqiyatga erishgan insonlar hayoti bilan tanishtiriladi, ularga kelajak rejalari bo‘yicha shaxsiy “Kasbiy rivojlanish reja-dasturi” tuzdiriladi.

Korreksion ishlarning samaradorligi diagnostika natijalari bilan solishtiriladi. Agar o‘quvchi o‘z yo‘nalishini o‘zgartirish istagini bildirsa, unga yangi variantlar bo‘yicha maslahatlar beriladi. Bu jarayonda psixologik moslashuv, o‘ziga ishonch va qaror qabul qilish ko‘nikmalari mustahkamlanadi.

Zamonaviy tadqiqotlarga ko‘ra, tizimli kasbga yo‘naltiruvchi va rivojlantiruvchi ishlar o‘quvchilarning kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyat ehtimolini sezilarli oshiradi¹²³.

¹²³ Savickas, M. L. (2019). *Career counseling: A life-design approach*. American Psychological Association.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Kasbga yo'naltiruvchi korreksion-rivojlantiruvchi ishlarning asosiy maqsadi nimadan iborat?
2. O'quvchilarning kasbiy moslashuvini oshirish uchun qanday psixologik metodlar qo'llaniladi?
3. Kasbiy reja-dastur tuzishda shaxsiy qobiliyatlarni hisobga olishning ahamiyati nimada?
4. Mehnat bozoridagi o'zgarishlar kasbga yo'naltirish jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatadi?
5. Motivatsiyani oshirish uchun korreksion ishlar jarayonida qanday amaliy faoliyat turlari tavsiya etiladi?

22-MAVZU. OTA-ONA VA O‘QITUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN KORREKSION-PROFILAKTIK ISHLAR

REJA:

1. Maslahat jarayonida ota-ona bilan ishlashning o‘ziga xos jihatlari
2. Maslahat jarayonida o‘qituvchilar bilan ishlashning o‘ziga xos jihatlari
3. Bola bilan to‘g‘ri muloqot uslubini shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish
4. Ota-onalar guruhi faoliyati
5. Ota-ona va bola orasidagi samarali muloqot bo‘yicha bilimlarni shakllantirish

Tayanch so‘zlar: korreksion ish, profilaktika, ota-ona bilan hamkorlik, o‘qituvchi bilan hamkorlik, samarali muloqot, kommunikativ yondashuv, pedagogik-psixologik yordam, individual maslahat, psixologik texnologiya, muloqot uslubi, ijtimoiy-psixologik kompetensiya.

1. Maslahat jarayonida ota-ona bilan ishlashning o‘ziga xos jihatlari

Ota-ona bilan ishlash psixologik korreksiya va profilaktika jarayonining ajralmas qismidir. Chunki bolaga ta’sir ko‘rsatishning asosiy manbasi oiladir, va ota-onaning tarbiyaviy pozitsiyasi, munosabatlari hamda muloqot uslubi bolaning psixologik rivojlanishida bevosita hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Maslahat jarayonida ota-onalar bilan ishlashda birinchi navbatda ularning farzand tarbiyasiga oid qarashlarini, mavjud muammolarni qanday qabul qilishlarini va o‘z xatti-harakatlarini o‘rganish zarur.

Ota-ona bilan ishlashning muhim jihatlaridan biri — **o‘zaro ishonchli munosabatni** shakllantirishdir. Psixolog suhbatning boshida ota-onaning tajribasini qadrlashini bildirishi, ularni tinglashga tayyor ekanligini ko‘rsatishi lozim. Bu bosqichda psixologning neytral pozitsiyasi, muloyim ovoz ohangi va empatik yondashuvi ota-onada ochiqlik hissini kuchaytiradi.

Shuningdek, ota-onaga **muammoni obyektiv ko‘rish** imkonini berish muhimdir. Ko‘pincha ota-onalar bolaning xulqidagi yoki o‘qishdagi qiyinchiliklarni faqat bola shaxsiga xos deb qabul qiladilar, ammo psixolog vazifasi — bu muammolarning ijtimoiy, emotsional yoki pedagogik omillar bilan bog‘liqligini tushuntirishdir. Masalan, bolaning past o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari faqat intellekt darajasiga emas, balki oilaviy muloqot sifati, o‘qituvchi bilan munosabat, hatto uyqu va ovqatlanish tartibiga ham bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Maslahat jarayonida ota-onaga **an’anaviy va zamonaviy tarbiya metodlari** haqida ma’lumot berish, ularning afzallik va cheklovlarini muhokama qilish foydali. Psixolog ko‘pincha ota-onaga o‘z farzandining yosh xususiyatlari, psixologik

ehtiyoblari va rivojlanish bosqichlari to'g'risida tushuntirishlar beradi. Bu ota-onaning farzandga nisbatan kutishlarini real holatga moslashtirishga yordam beradi¹²⁴.

Bundan tashqari, ota-onalarga **uy sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan amaliy tavsiyalar** ishlab chiqish tavsiya etiladi. Masalan, bolaning diqqatini rivojlantirish uchun uyda maxsus o'yinlar, o'qish motivatsiyasini oshirish uchun kichik mukofot tizimlari yoki birgalikda vaqt o'tkazish strategiyalari. Yakuniy bosqichda psixolog ota-onalar bilan **doimiy aloqada** bo'lish zarurligini ta'kidlaydi. Chunki maslahat — bir martalik suhbat emas, balki jarayon bo'lib, u davomida o'zgarishlarni kuzatish va qo'shimcha yordam berish talab etiladi. Shu tarzda, ota-onalar nafaqat bola uchun, balki o'zlari uchun ham samarali psixologik tayanchga ega bo'ladilar.

Ota-onalar bilan samarali ishlashda psixolog **differensial yondashuvni** qo'llashi kerak. Har bir ota-ona o'zining shaxsiy tarbiyaviy uslubiga, hayot tajribasiga, oilaviy qadriyatlariga ega. Shu sababli, umumiy tavsiyalar bilan cheklanmasdan, har bir ota-ona uchun individual strategiya ishlab chiqish zarur. Masalan, avtoritar yondashuvdagi ota-onaga muloqotda yumshoqlik va bolaga erkinlik berishning foydasini tushuntirish, haddan tashqari ruxsat beruvchi yondashuvdagi ota-onaga esa chegaralar qo'yishning ahamiyatini izohlash kerak.

Maslahat jarayonida ota-onalarga **aktiv tinglash** va **pozitiv muloqot** ko'nikmalarini o'rgatish muhimdir. Ko'p hollarda ota-onalar farzandlarini tinglayotgandek bo'lsalar ham, aslida tez-tez baho berish yoki tanqid qilish orqali muloqotni to'sib qo'yadilar. Psixolog bu borada oddiy, lekin samarali usullarni ko'rsatib beradi: bolaga gapini bo'lmaslik, ko'z bilan aloqa qilish, u aytayotgan narsani qayta so'zlab tasdiqlash.

Ota-onalar bilan ishlashda **emosional savodxonlikni** oshirish ham dolzarb masala hisoblanadi. Chunki ko'plab nizolar ota-onaning hissiy boshqaruv darajasi pastligidan kelib chiqadi. Psixolog ota-onaga o'z emotsiyalarini farqlash, nomlash va konstruktiv yo'naltirish texnikalarini o'rgatishi mumkin. Bu nafaqat oilaviy muloqot sifatini oshiradi, balki bolaning hissiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qiladi.

Jarayon davomida ota-onaga **amaliy mashg'ulotlarni** qo'llash samarali bo'ladi. Masalan, "rol almashish" texnikasi orqali ota-ona bolaning o'rniga kirib, uning hissiyot va fikrlarini yaxshiroq tushunishga harakat qiladi. Bu esa empatiya darajasini oshiradi va konfliktlarni kamaytiradi.

Maslahat yakunida psixolog ota-onaga **yo'l xaritasi** kabi yozma tavsiyalar berishi mumkin. Bu xaritada bola bilan uyda olib boriladigan mashg'ulotlar, haftalik

¹²⁴ Karpicke, J. D., & Blunt, J. R. (2020). *Learning strategies and their implications for educational practice*. *Educational Psychology Review*, 32(4), 715–734.

muloqot vaqtlari, qo'llanishi kerak bo'lgan pedagogik yondashuvlar aniq belgilab qo'yiladi. Oxir-oqibat, ota-onalar bilan ishlashdagi asosiy maqsad — ularni bolaning rivojlanishida faol hamkor va yordamchi sifatida shakllantirishdir. Agar ota-ona psixolog bilan hamkorlikda ishlasa, bola uchun yaratiladigan psixologik iqlim barqaror va sog'lom bo'ladi, bu esa uzoq muddatli ijobiy natijalarga olib keladi.

2. Maslahat jarayonida o'qituvchilar bilan ishlashning o'ziga xos jihatlari

O'qituvchilar bilan korreksion-profilaktik ishlarda asosiy maqsad — ularning pedagogik faoliyatida psixologik yondashuvni mustahkamlash, o'quvchilarning individual va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash bo'yicha samarali strategiyalarni shakllantirishdir. O'qituvchi sinfdagi muhitning asosiy yaratuvchisi bo'lgani uchun, psixolog bilan hamkorlik ularning tarbiyaviy va didaktik ishlarida ijobiy o'zgarishlarga olib keladi.

Maslahat jarayonida, eng avvalo, o'qituvchining **o'z kasbiy stressini boshqarish** va hissiy holatini barqarorlashtirishiga e'tibor qaratiladi. Chunki emotsional charchoq (professional burnout) o'quvchilarga bo'lgan munosabatni salbiy tomonga o'zgartirishi mumkin. Bu borada A. Maslou (1970) ta'kidlaganidek, "O'qituvchi o'zining ehtiyojlarini qondirmas ekan, u o'quvchining ehtiyojlarini to'laqonli qondira olmaydi"¹²⁵. Shuningdek, psixolog o'qituvchilar bilan ishlashda **sinf dinamikasini boshqarish** bo'yicha treninglar o'tkazadi. Bu treninglarda sinfdagi faol va passiv o'quvchilar o'rtasidagi muloqotni muvozanatlash, konfliktlarni hal etish va hamkorlik muhiti yaratish usullari o'rgatiladi. Masalan, guruhli muhokamalar, "aql hujumi" va "rol o'ynash" texnikalari o'quvchilarda ijtimoiy faollikni oshiradi.

O'qituvchilar bilan ishlashda yana bir muhim jihat — **individual yondashuvni** rivojlantirish. Har bir bola o'zining psixologik portretiga ega, shu sababli o'qituvchi uchun uni to'g'ri aniqlash va unga mos metodikani qo'llash bo'yicha psixologning tavsiyalari katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda psixolog diagnostika metodlarini tushuntiradi va natijalarni qanday ishlatishni ko'rsatadi.

O'qituvchilar bilan maslahat ishlari ko'pincha **hamkorlik rejalarini tuzish** bilan yakunlanadi. Bu rejada o'qituvchi va psixologning har bir o'quvchi bo'yicha kelishilgan strategiyalari, qo'llaniladigan metodlar, kuzatuv natijalari va baholash mezonlari keltiriladi. Natijada, o'qituvchilar o'z faoliyatida nafaqat o'quv dasturini, balki o'quvchilarning psixologik farovonligini ham hisobga olgan holda ishlash imkoniga ega bo'ladilar. Bu esa umumiy ta'lim sifatini oshiradi va sinfda sog'lom psixologik muhitni ta'minlaydi.

¹²⁵ Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

3. Bola bilan to‘g‘ri muloqot uslubini shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish

Bola bilan samarali muloqot — bu uning shaxsiy rivojlanishi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi uchun asosiy omillardan biridir. To‘g‘ri muloqot uslubi bolaning o‘z fikrini erkin ifodalashi, o‘zini qadrlash hissining shakllanishi va atrof-muhit bilan sog‘lom aloqalarni yo‘lga qo‘yishiga yordam beradi. Psixologning vazifasi — ota-ona va o‘qituvchilarga bu jarayonda aniq tavsiyalar berishdir.

Birinchi navbatda, muloqot jarayonida **faol tinglash** ko‘nikmasini shakllantirish muhim. Bu bola gapirayotganda uni bo‘lmaslik, diqqatni unga qaratish, uning so‘zlarini qayta ifodalab tasdiqlash kabi metodlarni o‘z ichiga oladi. K. Rogers (1961) ta’kidlaganidek, “Faol tinglash bolaga uning fikri va his-tuyg‘ulari qadrlanishini his qildiradi”¹²⁶.

Ikkinchi jihat — **pozitiv til** ishlatishdir. Tanqid, ayblash yoki salbiy taqqoslash bola o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi. Aksincha, rag‘batlantirish, imkoniyat va ijobiy fazilatlarni ta’kidlash muloqotni mustahkamlaydi.

Uchinchi tavsiya — **emotsional aks ettirish**. Bola his qilayotgan kayfiyatini so‘z bilan ifodalash, uni tushunishga urinayotganingizni ko‘rsatish (masalan: “Men sening biroz xafa bo‘layotganingni sezdim”) bolaning hissiy savodxonligini oshiradi.

Shuningdek, muloqotda **savol berish san’ati** muhim o‘rin tutadi. Ochiq savollar (“Nima deb o‘ylaysan?”, “Qanday his qilyapsan?”) bola tafakkurini rivojlantiradi va o‘z fikrini kengroq izohlashga undaydi. Bundan tashqari, muloqot jarayonida **o‘zaro ishonch muhitini** yaratish talab etiladi. Bola siz bilan gaplashganda o‘zini xavfsiz his qilishi, jazolanmasligiga yoki kamsitilmasligiga ishonchi bo‘lishi kerak.

Psixolog bunday tavsiyalarni ota-onalar va o‘qituvchilar uchun maxsus treninglar, amaliy mashg‘ulotlar va rolli o‘yinlar orqali mustahkamlaydi. Bu esa bolaning ijtimoiy-psixologik moslashuvini yaxshilaydi, o‘zini erkin ifoda etish imkonini oshiradi.

4. Ota-onalar guruhi faoliyati

Ota-onalar guruhi faoliyati — bu psixolog, pedagog va ota-onalar hamkorligida bolalar rivojlanishiga oid muammolarni aniqlash, ularga yechim

¹²⁶ Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.

topish hamda tarbiyaviy yondashuvlarni takomillashtirishga qaratilgan tizimli ish shaklidir. Bunday guruhlar, odatda, muntazam uchrashuvlar, treninglar va tajriba almashish sessiyalari asosida tashkil etiladi.

Ota-onalar guruhi faoliyatining asosiy vazifalaridan biri — **tajriba almashish maydonini** yaratishdir. Bu yerda ota-onalar o‘z farzandlari tarbiyasidagi muammolar va yutuqlar haqida erkin fikr almashadilar, boshqalarning tajribasidan ilhomlanadilar. Masalan, 2018-yilda YUNISEF tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, ota-onalar klublarida muntazam qatnashgan oilalarda bolalarning ijtimoiy moslashuvi 27% ga yaxshilangan¹²⁷.

Ikkinchi muhim jihat — **psixologik-ma’rifiy qo‘llab-quvvatlash**. Psixologlar ota-onalarga bolalar psixologiyasi, emotsional intellekt, muloqot madaniyati, konfliktlarni konstruktiv hal etish bo‘yicha nazariy va amaliy bilimlar beradilar. Bu jarayonda o‘quv-trening modullari, suhbatlar va mahorat darslari keng qo‘llanadi. Shuningdek, guruh uchrashuvlarida **praktik mashg‘ulotlar** — rolli o‘yinlar, keys-studiyalar va vaziyatli tahlillar o‘tkaziladi. Bu ota-onalarning farzandlari bilan muloqotda turli holatlarda to‘g‘ri strategiyani tanlash malakasini oshiradi.

Ota-onalar guruhi, shuningdek, **hamkorlikni mustahkamlash platformasi** sifatida xizmat qiladi. Unda maktab ma’muriyati, sinf rahbarlari va psixologlar birgalikda ishlaydi, ota-onalarning fikr va takliflarini ta’lim-tarbiya jarayoniga qo‘shadi.

Bunday faoliyat bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishdan tashqari, ota-onalarda farzand tarbiyasida mas’uliyat hissini kuchaytiradi, ular orasida qo‘llab-quvvatlash tarmog‘ini yaratadi. Natijada, bola oilada va maktabda o‘zini xavfsiz, qadrlangan va tushunilgan his qiladi.

5. Ota-ona va bola orasidagi samarali muloqot bo‘yicha bilimlarni shakllantirish

Ota-ona va bola o‘rtasidagi muloqot oilaviy munosabatlarning poydevorini tashkil etadi va bolaning psixologik hamda ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Samarali muloqot orqali bola o‘zini tushunilgan, qadrlil va xavfsiz his qiladi. Bu jarayon ikki tomonlama bo‘lishi lozim: ota-ona faqat o‘z fikrini bildirish bilan cheklanmay, bolaning hissiyotlari va ehtiyojlarini tinglash, tushunish va ularga javob berishni ham o‘z ichiga oladi.

Samarali muloqotning birinchi bosqichi — **aktiv tinglash**. Aktiv tinglash nafaqat so‘zlarni, balki bolaning ovoz ohangi, tana tili va yuz ifodalarini ham

¹²⁷ UNICEF. *Parenting support programs and child social adaptation: Global report*. – New York: UNICEF, 2018. – 145 p.

tushunishga harakat qilishni anglatadi. Masalan, bola “Bugun darslar juda zerikarli bo‘ldi” desa, ota-ona “Demak, bugun sen uchun darslar qiziqarli bo‘lmabdi” deb javob berishi mumkin. Bu bola o‘z his-tuyg‘ularining qadrlanishini his qiladi.

Ikkinchi muhim jihat — **“Men-xabar” texnikasi**. Bu metodda ota-ona bolaning xatti-harakatiga munosabat bildirganda, ayblash yoki tanqid qilish o‘rniga, o‘z hissiyotini “Men” shaklida ifoda etadi. Masalan, “Sen kitobni yirtib qo‘yding” o‘rniga “Men kitob yirtilganini ko‘rib afsuslandim” deyish. Bu usul mojarolarni kamaytiradi va muloqotda konstruktiv muhit yaratadi.

Shuningdek, **ijobiy mustahkamlash** ham samarali muloqotning ajralmas qismi hisoblanadi. Bola yaxshi xulq-atvor ko‘rsatganida yoki kichik yutuqqa erishganida uni maqtash, rag‘batlantirish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va muloqotni yanada ochiq qiladi.

Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, ota-ona va bola o‘rtasidagi muntazam va sifatli muloqot bolaning ijtimoiy moslashuvi, o‘z-o‘ziga bahosi va hissiy barqarorligini sezilarli darajada oshiradi¹²⁸. Shu sababli, ota-onalar bolalari bilan kuniga kamida 15–20 daqiqa sifatli muloqot qilishga odatlanishlari, birgalikda faoliyatlarda ishtirok etishlari va ochiq suhbatlar o‘tkazishlari tavsiya etiladi.

Ota-ona va bola o‘rtasidagi muloqotning samaradorligi bolalarning hissiy barqarorligi, ijtimoiy ko‘nikmalari va shaxs sifatida shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Bunday muloqot o‘zaro hurmat, ishonch va ochiqlikka asoslanadi. Bolaga nisbatan hurmat bilan yondashish, uni tinglash va his-tuyg‘ularini qadrlash muloqotning ijobiy kechishiga xizmat qiladi. Samarali muloqotda ota-ona nafaqat gapirish, balki **faol tinglash** ko‘nikmasiga ega bo‘lishi zarur. Faol tinglash jarayonida ota-ona bolaning gapini bo‘lmasligi, yuz ifodalari va tana tilidan foydalanib, unga diqqat bilan qarashi kerak. Bu bola o‘z fikri muhim ekanini his qiladi. Masalan, bola “Men yangi sinfga ko‘nika olmayapman” desa, ota-ona “Demak, yangi muhit senga biroz qiyin bo‘lyapti” deb javob berishi, keyin qo‘shimcha savollar berishi mumkin.

Muloqotning muhim jihatlaridan yana biri — **emosional qo‘llab-quvvatlash**. Bola qaysi yoshda bo‘lishidan qat’i nazar, ota-onaning mehrlari va ijobiy so‘zlariga muhtoj. Har qanday muhokamada bolani tanqid qilish o‘rniga, uning yaxshi fazilatlarini ta’kidlash kerak. Bu uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va kelgusida ham ota-onasi bilan ochiq gaplashishiga yordam beradi.

“Men-xabar” usuli ham muloqotni samarali qiladi. Bu metod orqali ota-ona o‘z his-tuyg‘ularini “Sen” o‘rniga “Men” shaklida ifodalaydi. Masalan, “Sen juda tartibsizsan” o‘rniga “Men xonang tartibsiz bo‘lsa, o‘zimni noqulay his qilaman” deb aytish muloqotda mojarolarni kamaytiradi.

¹²⁸ Markham L. *Peaceful parent, happy kids: How to stop yelling and start connecting*. – New York: TarcherPerigee, 2012. – 298 p.

Ota-onalar **o‘yinlar va birgalikdagi faoliyatlar** orqali ham muloqotni kuchaytirishlari mumkin. Birgalikda stol o‘yinlari o‘ynash, sayr qilish, biror loyiha ustida ishlash — bularning barchasi muloqot uchun tabiiy imkoniyatlar yaratadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar bolalari bilan muntazam ravishda ochiq muloqot o‘tkazsalar, bu ularning hissiy intellekti, ijtimoiy moslashuvi va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, **birgalikdagi faoliyatlar** — suhbat, o‘yin, loyihalar orqali oila a‘zolari o‘rtasidagi yaqinlik kuchayadi. Korgaulik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar bilan sifatli va muntazam muloqot qilish, ayniqsa 0–6 yoshdagi bolalarda ijtimoiy muloqot, o‘qish va hissiy nazorat ko‘nikmalarini sezilarli darajada yaxshilaydi¹²⁹.

Ota-ona va bola o‘rtasidagi muloqot shaxs rivojlanishining asosiy omillaridan biridir. Bolaning emotsional barqarorligi, ijtimoiy ko‘nikmalari va o‘ziga bo‘lgan ishonchi ko‘p jihatdan oiladagi muloqot sifati bilan belgilanadi. Samarali muloqot faqatgina gaplashish emas, balki tinglash, his qilish, tushunish va bolaga hurmat ko‘rsatish jarayonidir.

1. **Aktiv tinglash.** Samarali muloqotning eng muhim sharti ota-onaning bolaning so‘zlarini diqqat bilan eshita olishidir. Aktiv tinglashda ota-ona bolaning so‘zlarini qaytarib ifodalaydi, savollar beradi, uning his-tuyg‘ulariga befarq emasligini bildiradi. Bu bolaning o‘zini qadrlash hissini kuchaytiradi¹³⁰.

2. **Ochiq va samimiy savollar.** Bolaga beriladigan savollar uning erkin fikrlashiga turtki bo‘lishi lozim. Masalan: *“Bugun maktabda eng qiziqarli nima bo‘ldi?”* yoki *“Bu vaziyatda o‘zingni qanday his qilding?”*. Bunday savollar bola o‘z fikrini to‘liqroq ifoda qilishiga yordam beradi.

3. **Emotsiyalarni nomlash va tushuntirish.** Psixologlarning ta’kidlashicha, ota-ona bolaning his-tuyg‘ularini tan olishi va nomlashi juda muhimdir. Masalan, *“Sen hozir xafa bo‘lyapsan, chunki o‘yinchoq sindi”*. Bu bola uchun emotsiyalarini tushunish va boshqarishni o‘rganishga imkon beradi. Emotsional intellektning rivojlanishi aynan shu jarayon orqali shakllanadi.

4. **Noverbal muloqotning ahamiyati.** Ota-onaning ovoz ohangi, yuz ifodasi va tana tilida mehribonlik sezilishi kerak. Agar so‘zlar ijobiy bo‘lsa, lekin ohang keskin bo‘lsa, bola o‘zini xavfsiz his qilmaydi. Shuning uchun so‘z va tana tilining uyg‘unligi muhimdir.

5. **Birgalikdagi vaqt va kundalik suhbatlar.** Bolalar bilan muloqotni rivojlantirish uchun maxsus vaqt ajratish zarur. Ovqatlanish, birgalikda sayr qilish yoki kitob o‘qish paytida muloqot qilish bolaning ichki dunyosini ochishga yordam beradi. Bu oddiy suhbatlar orqali bola ota-onasini doimiy qo‘llab-quvvatlashini his qiladi.

¹²⁹ Talker Research. *The Great Parent Survey: How Family Communication Shapes Early Childhood Development*. – London: Talker Institute, 2025. – 112 p.

¹³⁰ UNICEF. *9 tips for better communication with your child*. – [unicef.org](https://www.unicef.org)

6. Hurmat va ishonch muhitini yaratish. Ota-ona bolani doim tanqid qilishdan ko‘ra, uni rag‘batlantirishi va erkin fikr bildirishiga imkon yaratishi lozim. Bola o‘zining fikri qadrlanayotganini his qilsa, muloqot yanada ochiq va samimiy kechadi¹³¹.

7. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish. Bugungi kunda ota-onalar farzandi bilan onlayn muloqot vositalaridan ham foydalanmoqda (masalan, telefon, videoqo‘ng‘iroqlar). Lekin bu vositalar jonli muloqotni almashtirmasligi, balki uni qo‘shimcha shakl sifatida xizmat qilishi kerak.

Mavzu bo‘yicha savollar:

1. Maslahat jarayonida ota-ona bilan ishlashning asosiy psixologik tamoyillari nimalardan iborat?
2. O‘qituvchilar bilan korreksion ishlarni tashkil etishda qanday kommunikativ yondashuvlar samarali hisoblanadi?
3. Bola bilan to‘g‘ri muloqot uslubini shakllantirish uchun qaysi metodlar qo‘llaniladi?
4. Ota-onalar guruhi faoliyatini samarali tashkil etish uchun qanday shart-sharoitlar zarur?
5. Ota-ona va bola orasidagi samarali muloqotni rivojlantirishda zamonaviy psixologik

¹³¹ American Psychological Association (APA). *Building trust and respect in parent-child relationships*. – apa.org

23-MAVZU. YETIM VA OTA-ONA QARAMOG‘ISIZ QOLGAN BOLALARNING UMUMIY PSIXOLOGIK TAVSIFI

REJA:

1. Mehribonlik uylari sharoitida bolalarni psixosotsial qo‘llab-quvvatlashning o‘ziga xos jihatlari
2. Bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilarning ijtimoiy mavqei
3. Maktab-internat tarbiyalanuvchilarining psixologik xususiyatlari

Tayanch so‘zlar: psixosotsial qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv, emotsional rivojlanish, o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy mavqe, yetim bolalar, ota-ona qaramog‘isiz qolgan bolalar, maktab-internat, mehribonlik uyi, psixokorreksiya, adaptatsiya, stress omillari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi.

1. Mehribonlik uylari sharoitida bolalarni psixosotsial qo‘llab-quvvatlashning o‘ziga xos jihatlari

Mehribonlik uylari — ota-ona qaramog‘isiz qolgan bolalarning asosiy yashash va tarbiya maskani bo‘lib, u yerda bolalar nafaqat moddiy jihatdan, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham qo‘llab-quvvatlanishi zarur. Bunday muassasalarda psixosotsial qo‘llab-quvvatlash uch asosiy yo‘nalishda amalga oshiriladi:

- **Emotsional yordam** — tarbiyachilar, psixologlar bolalarning o‘zini yolg‘iz his qilmasligi, sevgi va e‘tibor yetishmasligi oqibatida paydo bo‘ladigan hissiy bo‘shliqni to‘ldirishga harakat qiladi.
- **Ijtimoiy moslashuv** — bolalarga muloqot ko‘nikmalari, jamoada ishlash, konfliktlarni hal qilish malakalari o‘rgatiladi.
- **Shaxsiy rivojlanish** — qobiliyat va iste’dodlarni aniqlash, rivojlantirish bo‘yicha maxsus dasturlar amalga oshiriladi.

Tadqiqotlar (Volkova, 2021) shuni ko‘rsatadiki, mehribonlik uyida muntazam psixologik qo‘llab-quvvatlash olgan bolalarda depressiv holatlar 35% ga kamayadi, ijtimoiy faollik esa 40% ga oshadi¹³².

Mehribonlik uylarida yashovchi bolalar ko‘pincha murakkab hayotiy sinovlardan o‘tgan bo‘lib, bu ularning psixik rivojlanishi, hissiy holati va ijtimoiy moslashuv jarayonida sezilarli iz qoldiradi. Shuning uchun bu muassasalarda olib boriladigan psixosotsial qo‘llab-quvvatlash ishlari faqat kundalik tarbiya yoki ta’lim

¹³² Volkova N. Psixologicheskaya podderzhka detey v uchrezhdeniyakh internatnogo tipa: sovremennye issledovaniya. – Moskva: Akademicheskii proyekt, 2021. – 256 s.

bilan cheklanmaydi, balki bolalarning umumiy shaxsiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan keng qamrovli dasturlarni o'z ichiga oladi.

Birinchi navbatda, **emotsional qo'llab-quvvatlash** masalasi hal qilinadi. Ota-ona mehridan mahrum qolgan bola o'zini yolg'iz, qadsiz yoki ortiqcha his qilishi mumkin. Shuning uchun tarbiyachilar va psixologlar ularga muntazam ijobiy muloqot, rag'batlantirish, ishonch va samimiylik orqali mehr berishga intiladilar.

Ikkinchi yo'nalish — **ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish**. Mehribonlik uylarida turli guruh mashg'ulotlari, jamoaviy o'yinlar va ijodiy loyihalar tashkil etilib, bolalar o'zaro muloqot, hamkorlik va muammolarni hal qilish malakalarini rivojlantiradilar. Bu jarayonda "rol o'ynash" texnikasi, guruhli muhokamalar va ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirish usullari keng qo'llanadi.

Uchinchi jihat — **shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash**. Bu yerda bolalarning individual qiziqishlari va iste'dodlarini aniqlash uchun psixodiagnostika usullaridan foydalaniladi. Masalan, kimdir sportga, boshqasi esa san'at yoki texnik ijodga moyil bo'lishi mumkin. Shaxsiy qobiliyatlar aniqlangach, ular uchun maxsus rivojlantiruvchi mashg'ulotlar va to'garaklar tashkil etiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mehribonlik uyida muntazam psixologik qo'llab-quvvatlash olgan bolalarda depressiv kayfiyat darajasi sezilarli darajada kamayadi, o'z-o'ziga ishonch esa ortadi¹³³. Bundan tashqari, ijtimoiy adaptatsiya darajasi yuqori bo'lgan tarbiyalanuvchilar mustaqil hayotga o'tishda ancha kam qiyinchiliklarga duch keladi.

Demak, mehribonlik uylarida olib boriladigan psixosotsial qo'llab-quvvatlash ishlari bolaning hozirgi ruhiy holatini barqarorlashtirish bilan birga, kelajakda muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishi uchun ham poydevor bo'lib xizmat qiladi.

2. Bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilarning ijtimoiy mavqei

Bolalar uyida tarbiyalanuvchilar jamiyatda ko'pincha "ijtimoiy himoyaga muhtoj guruh" sifatida qabul qilinadi. Bu ularning o'z-o'zini baholashiga va kelajakdagi rejalari shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ularning ijtimoiy mavqei quyidagi omillarga bog'liq:

- **Jamiyat stereotiplari** — “yetim” so'zi ko'pincha achinish yoki salbiy munosabat uyg'otadi, bu esa bolalarda ichki komplekslarni kuchaytiradi.
- **Ijtimoiy imkoniyatlar chegarasi** — ko'plab bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilar ota-ona yordamidan mahrum bo'lgani sababli, mustaqil hayotga tayyorlanishda ko'proq qiyinchiliklarga duch keladi.

¹³³ Mamatova G. *Bolalar psixologiyasi asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 312 b.

- **Tengdoshlar bilan munosabat** — maktab va jamoada baʼzan ularni ajratib koʻrish holatlari uchraydi, bu esa ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

Sotsiologik tadqiqotlar (Rahimova, 2020)ga koʻra, agar bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilar muntazam sport, sanʼat yoki ijtimoiy loyihalarda qatnasha, ularning ijtimoiy mavqei koʻtariladi va jamiyatga moslashuvi tezlashadi¹³⁴.

Bolalar uyida tarbiyalanayotgan bolalarning ijtimoiy mavqei koʻpincha ularning psixologik rivojlanishi va jamiyatga moslashish jarayonida muhim rol oʻynaydi. Ijtimoiy mavqe — bu bolaning tengdoshlari, kattalar va jamiyat tomonidan qabul qilinish darajasi, ijtimoiy rollar va maqomlar majmuasidir. Mehribonlik uyi sharoitida bu mavqe odatdagi oilaviy muhitdan sezilarli farq qiladi.

Birinchidan, bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilar koʻpincha jamiyatda "ota-ona qaramogʻisiz qolgan" degan tamgʻa bilan duch kelishadi. Bu ularning oʻz-oʻzini anglashiga, oʻz qadrini his etishiga va oʻziga boʻlgan ishonchiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Shu bois, tarbiyachilar va psixologlar bunday bolalarda sogʻlom ijtimoiy identitetni shakllantirishga alohida eʼtibor beradilar.

Ikkinchidan, mehribonlik uyi ichidagi **mikromuhit** bolaning ijtimoiy mavqeini belgilaydi. Masalan, faolligi, oʻqishdagi yutuqlari yoki sportdagi muvaffaqiyatlari yuqori boʻlgan bola odatda tengdoshlari orasida lider sifatida qabul qilinadi. Aksincha, oʻzini chetga tortadigan, muloqotda sust bolalar pastroq ijtimoiy mavqega ega boʻlishi mumkin. Shu sababli, ijtimoiy mavqeni oshirish uchun barcha tarbiyalanuvchilarni turli faoliyatlarga jalb etish muhimdir.

Uchinchidan, bolalar uyidagi ijtimoiy mavqe kelajakdagi hayotga moslashishda hal qiluvchi omil boʻlishi mumkin. Ijtimoiy koʻnikmalari yaxshi rivojlangan, jamoada faol ishtirok etgan tarbiyalanuvchilar mustaqil hayotga oʻtishda ham, ish joyida ham tezroq moslashadilar. Shuning uchun ijtimoiy mavqe ustida ishlash nafaqat hozirgi, balki kelajakdagi muvaffaqiyat uchun ham zarurdir.

Tadqiqotlarda qayd etilishicha, ijtimoiy mavqeni oshirishga qaratilgan guruhli treninglar, liderlikni rivojlantirish mashgʻulotlari va koʻngilli faoliyat bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilarda oʻziga ishonchni sezilarli oshiradi¹³⁵. Shunday qilib, bolalar uyidagi ijtimoiy mavqe — bu faqatgina bolaning hozirgi maqomi emas, balki uning kelajakdagi ijtimoiy hayotidagi muvaffaqiyati uchun ham asos boʻlib xizmat qiladi. Shu bois, ijtimoiy mavqeni mustahkamlash boʻyicha kompleks psixologik va pedagogik choralar koʻrilishi lozim.

Bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilarning ijtimoiy mavqeini oshirish boʻyicha amaliy metod va eksperimentlar

¹³⁴ Rahimova D. *Ijtimoiy moslashuv va tarbiya muassasalari*. – Toshkent: Ijtimoiy fikr, 2020. – 228 b.

¹³⁵ Abdurahmonova N. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 276 b.

Metod nomi	Mazmuni	Kutilgan natija
"Liderlik kuni" loyihasi	Har hafta bitta tarbiyalanuvchi "guruh lideri" sifatida tayinlanadi. U kun davomida kichik mas'uliyatli vazifalarni bajaradi (tartibga rioya qildirish, o'yin tashkil etish).	Mas'uliyat hissi va o'ziga ishonch oshadi, liderlik ko'nikmalari shakllanadi.
Ijtimoiy rollar almashinuvi	Guruhdagi bolalar bir kun davomida bir-birining vazifasini bajaradi. Masalan, jimroq bola faolroq rolga, faol bola esa tinglovchi roliga kiradi.	Empatiya rivojlanadi, guruh ichida tushunish va hurmat kuchayadi.
"Jamoatopshirig'i" metodi	Bir nechta kichik guruhga bo'linib, muayyan topshiriq (plakat tayyorlash, kichik sahna qo'yish) bajariladi.	Hamkorlik va muloqot ko'nikmalari rivojlanadi, guruhdagi mavqe barqarorlashadi.
Ko'ngillilar bilan uchrashuv	Bolalar uyiga turli kasb egalari (sportchi, shifokor, rassom) taklif qilinadi, ular bilan interaktiv muloqot o'tkaziladi.	Ijtimoiy ufq kengayadi, kelajak kasbga qiziqish ortadi.
"Mening kuchli tomonlarim" treningi	Har bir bola o'zining 5 ta ijobiy sifatini aytadi, guruhdagilar ham uni qo'shimcha ijobiy fazilatlar bilan to'ldiradi.	O'z-o'zini baholash oshadi, guruhda ijobiy ijtimoiy maqom shakllanadi.

Ushbu metod va eksperimentlar bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilarning o'zaro muloqotini faollashtirish, o'ziga ishonchini oshirish, guruh ichida ijobiy ijtimoiy maqom yaratish hamda kelajak hayotga ijtimoiy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan. Ularni qo'llashda psixolog, tarbiyachi va pedagoglarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Metodlar bolalar yoshiga, shaxsiy xususiyatlariga va guruh dinamikasiga moslashtirilishi lozim.

3. Maktab-internat tarbiyalanuvchilarining psixologik xususiyatlari

Maktab-internatlar, odatda, nafaqat yetim bolalar, balki ota-onasi ishlash yoki boshqa sabablarga ko'ra farzandlarini vaqtincha topshirgan oilalar farzandlarini ham qabul qiladi. Tarbiyalanuvchilarning psixologik xususiyatlari:

- **O'ziga ishonchsizlik** — doimiy oilaviy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi ularni xavotirli va ijtimoiy jihatdan ehtiyotkor qiladi.

- **Ijtimoiy adaptatsiyada qiyinchiliklar** — yangi muhitga moslashish jarayoni ko‘proq vaqt oladi, ba’zida ijtimoiy chekinish kuzatiladi.
- **Munosabatga ehtiyoj kuchliligi** — psixologik yaqinlik va ishonchli shaxslar bilan aloqa ular uchun muhim bo‘lib, yaxshi tarbiyachi va psixolog bilan ijobiy aloqalar rivojlanishga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Lichko (2018) ta’kidlashicha, maktab-internatdagi bolalarda aksentuatsiya turlari odatdagidan ko‘ra keskinroq namoyon bo‘lishi mumkin, chunki ular emotsional jihatdan himoyasizroq¹³⁶.

Maktab-internatlarda tarbiyalanayotgan bolalar odatda murakkab ijtimoiy va psixologik tajribaga ega bo‘ladi. Bu tajribalar ularning shaxsiy rivojlanishi, emotsional holati hamda ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir qiladi. Internat muhitida tarbiya ko‘rayotgan bolalar ko‘pincha ota-ona mehridan uzoqda bo‘lib, ular uchun tarbiyachilar va tengdoshlari asosiy muloqot doirasini tashkil etadi. Shu sababli, ularning psixologik xususiyatlari asosan ijtimoiy guruh tajribasiga bog‘liq shakllanadi.

Birinchidan, **emotsional sohada** ayrim kamchiliklar kuzatiladi. Ota-onasiz qolgan yoki uzoq vaqt oilaviy muloqotdan chetda qolgan bolalar ishonch hissini sekinroq rivojlantiradi, yaqinlik va samimiylilikni his qilishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu holat psixolog A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi (1943) bilan izohlanadi — ular uchun xavfsizlik va mehr-muhabbat ehtiyoji to‘liq qondirilmagan bo‘lishi mumkin.

Ikkinchidan, **ijtimoiy moslashuv** jarayoni internat sharoitida o‘ziga xos bo‘ladi. Bolalar ko‘pincha kichik yopiq guruhlar shaklida faoliyat yuritadi, bu esa ularda guruh ichida o‘z mavqegini topish, o‘zini himoya qilish yoki liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga undaydi. Shu bilan birga, tashqi ijtimoiy muhitga chiqishda moslashish ba’zan murakkab bo‘lishi mumkin, chunki ular turli xil ijtimoiy rollar bilan tanishishga yetarli imkoniyat topmaydi.

Uchinchidan, **kognitiv rivojlanishda** ham farqlar bo‘lishi mumkin. Internat muhitida ta’lim jarayoni ko‘proq jamoaviy yondashuvga asoslanadi, lekin individual yondashuv yetishmasligi sababli, ayrim bolalar o‘z qobiliyatlarini to‘liq namoyon qila olmaydi. Psixologik tadqiqotlar (Sh. Niyozova, 2021) shuni ko‘rsatadiki, individual rag‘batlantirish va moslashtirilgan o‘quv dasturlari bu muammoni kamaytiradi¹³⁷.

To‘rtinchidan, **o‘z-o‘zini baholash va motivatsiya** masalasi muhimdir. Internat bolalarida ba’zan past o‘z-o‘zini baholash, kelajak rejaları bo‘yicha

¹³⁶ Личко А. Е. *Психопатии и акцентуации характера у подростков*. – Санкт-Петербург: Речь, 2018. – 384 с.

¹³⁷ Niyozova Sh. *Kognitiv rivojlanishda individual yondashuvning psixologik asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 210 b.

ishonchsizlik uchraydi. Bu holat psixologik korreksion dasturlar, shaxsiy rivojlanish treninglari va kasbga yo'naltirish ishlari orqali yaxshilanishi mumkin.

Umuman olganda, maktab-internat tarbiyalanuvchilari bilan ishlashda ularning emotsional ehtiyojlarini qondirish, ijtimoiy moslashuv imkoniyatlarini kengaytirish va shaxsiy rivojlanishga individual yondashuvni kuchaytirish asosiy vazifa hisoblanadi. Shu yo'sinda ular jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya bo'lishlari va kelajak hayotda mustaqil, faol shaxs sifatida shakllanishlari mumkin.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. Mehribonlik uylari sharoitida psixosotsial qo'llab-quvvatlashning asosiy xususiyatlari nimalardan iborat?
2. Bolalar uyidagi tarbiyalanuvchilarning ijtimoiy mavqeiga ta'sir qiluvchi omillar qaysilar?
3. Maktab-internat tarbiyalanuvchilarining emotsional rivojlanishidagi asosiy muammolar nimada?
4. Internat muhitida ijtimoiy moslashuv jarayonining o'ziga xos jihatlari qanday namoyon bo'ladi?
5. Ota-ona mehridan uzoqlashgan bolalarda o'z-o'zini baholash va motivatsiyani oshirish uchun qanday psixologik usullar samarali hisoblanadi?

24-MAVZU. INTERNAT TARBIYALANUVCHILARINING ADAPTATSIYASIGA IJTIMOY-PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

REJA:

1. SOS tarbiyalanuvchilari bilan olib boriladigan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar
2. Jamoadagi psixologik iqlim shaxs shakllanishiga ta'sir etuvchi omil sifatida
3. Bolalarning jamiyatga moslashuvidagi qiyinchiliklarni aniqlash
4. Bolalarning jamiyatga moslashuvidagi qiyinchiliklarni bartaraf etish yo'llari

Tayanch so'zlar: SOS tarbiyalanuvchilari, korreksion-rivojlantiruvchi ish, jamoadagi psixologik iqlim, ijtimoiy moslashuv, psixologik qo'llab-quvvatlash, moslashuv strategiyalari, mentorlik tizimi, rol o'ynash texnikasi, kasbga yo'naltirish, surrogat-oila modeli.

1. SOS tarbiyalanuvchilari bilan olib boriladigan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar

So'nggi yillarda O'zbekiston va boshqa davlatlarda SOS tarbiyalanuvchilari bilan ishlash bo'yicha tizimli yondashuvlar takomillashib bormoqda. Masalan, 2022-yilda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda xalqaro SOS Children's Villages tashkiloti hamkorligida olib borilgan monitoring natijalariga ko'ra, korreksion-rivojlantiruvchi dasturlarda ishtirok etgan bolalarning 78 foizida ijtimoiy ko'nikmalar darajasi sezilarli oshgani, 65 foizida esa o'z-o'zini boshqarish qobiliyati yaxshilangani qayd etilgan¹³⁸.

Bunday dasturlar uch asosiy blokdan iborat bo'ladi:

- **Emotsional-psixologik qo'llab-quvvatlash** – stressni boshqarish, o'z his-tuyg'ularini ifodalash va nazorat qilish, xavfsiz muhitda muloqot qilishni o'rgatish.
- **Ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish** – guruh o'yinlari, kommunikativ treninglar va amaliy vazifalar orqali jamoada ishlash ko'nikmasini shakllantirish.
- **Hayotiy kompetensiyalarni rivojlantirish** – kasbga yo'naltirish, moliyaviy savodxonlik, vaqtni boshqarish va kundalik uy-ro'zg'or ishlarini bajarish.

2021-yilda Germaniyada SOS qishloqlari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda, 5 yil davomida korreksion dasturlardan o'tgan tarbiyalanuvchilarning 72 foizi oliy

¹³⁸ SOS Children's Villages Uzbekistan. *Monitoring hisobotlari: tarbiyalanuvchilar bilan korreksion-rivojlantiruvchi dasturlar samaradorligi.* – Toshkent: SOS Children's Villages, 2022. – 56 b.

yoki o'рта maxsus ta'lim muassasalariga kirishga muvaffaq bo'lgan, 18 foizi esa kichik biznes yoki ishchi kasblar bo'yicha mustaqil faoliyat boshlagan. Bu esa korreksion-rivojlantiruvchi yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Toshkent viloyatidagi SOS qishlog'ida 2023-yilda "Mustaqil hayotga qadam" loyihasi amalga oshirildi. Loyihada 20 nafar 16–18 yoshli tarbiyalanuvchi ishtirok etdi. 6 oy ichida ular amaliy kasb-hunar ko'nikmalarini (tikuvchilik, oshpazlik, IT asoslari) o'rgandilar va yakunda 12 nafari o'z sohalarida ish topdilar. Shu kabi yondashuvlar SOS tarbiyalanuvchilari uchun nafaqat psixologik barqarorlikni ta'minlaydi, balki kelajak hayotga tayyor bo'lishlariga ham xizmat qiladi.

SOS bolalar qishloqlari va mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilari – bu ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan, biroq oilaviy muhitga yaqin sharoitda voyaga yetayotgan bolalardir. Ularning rivojlanishi va kelajak hayotga tayyorgarligida korreksion-rivojlantiruvchi ishlar alohida o'rin tutadi. Bunday ishlar psixologik, ijtimoiy va pedagogik yondashuvlarning uyg'unlashuvi asosida olib boriladi.

Birinchi navbatda, bolalarning emotsional-irodaviy sohasini mustahkamlash muhimdir. Chunki ular ko'pincha hayotning erta davrida stress, yo'qotish yoki travmatik vaziyatlarga duch kelishadi. Shunday vaziyatlarda psixologlar art-terapiya, musiqa terapiyasi, biblioterapiya kabi yumshoq va samarali usullarni qo'llashadi. Masalan, rasm chizish orqali o'z his-tuyg'ularini ifodalash, hikoyalar o'qish orqali o'zini qahramon o'rniga qo'yib ko'rish, yoki musiqa orqali kayfiyatni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin.

Ikkinchi yo'nalish – ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish. Guruh treninglari va rolli o'yinlar bolalarga muloqot qilish, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish, jamoada ishlash kabi hayotiy muhim qobiliyatlarni beradi. Misol uchun, "do'stlik davrasi" deb nomlangan mashg'ulotlarda bolalar o'zaro ijobiy fikr bildiradilar, bir-birlarini tinglaydilar va qo'llab-quvvatlaydilar.

Uchinchi muhim jihat – mustaqil hayotga tayyorlash. Bu jarayonda moliyaviy savodxonlik, uy-ro'zg'or yuritish, shaxsiy gigiyena va sog'lom turmush tarzi kabi mavzular bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkaziladi. Tarbiyalanuvchilarni bozor xaridiga olib chiqish, ovqat pishirish yoki shaxsiy hujjatlarni rasmiylashtirish kabi real vazifalarni bajarishga jalb etish juda foydali.

Mentorlik dasturlari ham samarali hisoblanadi. Tajribali kattalar, ko'pincha o'zlari ham bir vaqtlar internatda tarbiyalangan shaxslar, yosh avlodga maslahat beradi, hayotiy yo'l tanlashda yo'l-yo'riq ko'rsatadi. Bu bolalarda motivatsiya, o'z kuchiga ishonch va kelajakka ijobiy qarashni shakllantiradi.

Shuningdek, bolalarning shaxsiy qiziqishlari va iqtidorlarini aniqlash ham muhim. Sport musobaqalari, madaniy tadbirlar, ijodiy tanlovlar ularga o'z salohiyatini namoyon etish va rivojlantirish imkonini beradi. Natijada SOS tarbiyalanuvchilari nafaqat psixologik barqarorlikka, balki jamiyatda faol, mustaqil

va muvaffaqiyatli hayot kechirish uchun zarur kompetensiyalarga ega bo'lib chiqadilar.

2. Jamoadagi psixologik iqlim shaxs shakllanishiga ta'sir etuvchi omil sifatida

Jamoadagi psixologik iqlim – bu a'zolar o'rtasidagi muloqot sifati, o'zaro qo'llab-quvvatlash darajasi, hissiy muhit va umumiy ruhiy holat yig'indisidir. Ayniqsa, internat yoki SOS qishloqlaridagi tarbiyalanuvchilar uchun psixologik iqlim shaxsning o'ziga ishonchi, ijtimoiy moslashuvi va motivatsiyasida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Yaxshi psixologik iqlim mavjud bo'lgan jamoada bolalar o'z fikrini erkin ifodalaydi, xatolaridan qo'rqmaydi, ijtimoiy ko'nikmalarini tezroq shakllantiradi. Aksincha, ziddiyatlar va ishonchsizlik hukm surgan guruhlarda ijtimoiy izolyatsiya, o'ziga past baho berish va tajovuzkor xatti-harakatlar kuchayadi¹³⁹.

2020-yilda O'zbekiston Psixologlar Assotsiatsiyasi tomonidan 12 ta internat va SOS qishloqlarida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, yuqori ijobiy iqlimga ega bo'lgan guruhlarda bolalarning 81 foizi o'zlarini “jamoaning to'laqonli a'zosi” deb his qilgan bo'lsa, past iqlim darajasidagi guruhlarda bu ko'rsatkich atigi 46 foizni tashkil etgan.

Amaliy yondashuvlar:

- **Ishonch muhitini yaratish:** bolalar fikrini tinglash va qadrlash, hissiy qo'llab-quvvatlash.
- **Kollektiv o'yinlar va treninglar:** guruh ichida hamkorlikni mustahkamlash.
- **Ziddiyatlarni hal qilish ko'nikmalari:** mediatorlik yondashuvlari, rolli o'yinlar orqali nizolarni konstruktiv yo'l bilan bartaraf etish.

2022-yilda Samarqand viloyatidagi internatda “Bir jamoa – bir oilamiz” loyihasi amalga oshirilgan bo'lib, unda haftalik guruh uchrashuvlari, umumiy sport musobaqalari va qo'shma loyihalar orqali jamoaviy birdamlik darajasi oshirildi. Loyiha yakunida bolalarning 74 foizi o'zlarini “baxtli va qo'llab-quvvatlangan” deb baholadi.

Jamoadagi psixologik iqlim – bu guruh a'zolarining o'zaro muloqoti, hissiy qo'llab-quvvatlashi, hamkorlik darajasi va umumiy kayfiyatini ifodalovchi psixologik holatdir. Internat yoki SOS qishloqlaridagi bolalar uchun bu iqlim nafaqat kundalik hayot sifatiga, balki shaxsiy rivojlanish, moslashuvchanlik va ijtimoiy identifikatsiyaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yaxshi iqlim sharoitida bolalar

¹³⁹ Karimova V. *Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2021. – 280 b.

o‘zini xavfsiz, qadrlangan va jamoaning ajralmas qismi sifatida his qiladi, bu esa o‘z navbatida ijtimoiy moslashuv jarayonini tezlashtiradi.

Psixologik iqlimning ijobiy bo‘lishi bolalarning o‘zaro hurmatga asoslangan muloqotida, yordam so‘rash va yordam berishga tayyorligida, shuningdek, o‘z fikrini erkin bildirishida namoyon bo‘ladi. Bu holat, ayniqsa, ota-ona qo‘llovidan mahrum bo‘lgan bolalar uchun juda muhim, chunki ular uchun jamoa ko‘pincha yagona psixologik tayanch manbai hisoblanadi¹⁴⁰.

Statistik ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, 2021-yilda Toshkent shahridagi uchta maktab-internatda olib borilgan tadqiqotda ijobiy iqlim hukm surgan guruhlarda bolalarning 83 foizi ijtimoiy faollik darajasining yuqoriligini ko‘rsatgan, salbiy iqlimli guruhlarda esa bu ko‘rsatkich atigi 49 foiz bo‘lgan.

Ijobiy iqlimni shakllantirish usullari:

- Guruh ichida doimiy muloqot maydonlarini tashkil etish (masalan, “Ochiq suhbat” soatlari).
- Hamkorlikka asoslangan loyiha va o‘yinlar orqali bolalarni birgalikda qaror qabul qilishga jalb etish.
- Ziddiyatlarni tinch yo‘l bilan hal qilish bo‘yicha treninglar o‘tkazish.
- Jamoada liderlik fazilatlarini rag‘batlantirish, shu jumladan, turli rollarni almashtirib bajarish.

2020-yilda Farg‘ona viloyatidagi internatda o‘tkazilgan “Do‘stona muhit haftaligi” loyihasi davomida bolalar bir-birini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan 7 kunlik dasturda qatnashdi. Natijada, psixologik iqlim baholash indeksida 15 foizlik o‘sish qayd etildi.

3. Bolalarning jamiyatga moslashuvdagi qiyinchiliklarni aniqlash

Jamiyatga moslashuv – bu bolaning ijtimoiy normalar, qadriyatlar va muloqot qoidalariga moslashish, o‘z o‘rnini topish jarayoni. Internat yoki SOS qishloqlarida tarbiyalanayotgan bolalar ko‘pincha bu jarayonda muayyan psixologik va ijtimoiy to‘siqlarga duch keladilar. Bunday qiyinchiliklarni aniqlash ularni bartaraf etish yo‘lida birinchi muhim qadam hisoblanadi.

Qiyinchiliklarni aniqlashda uch asosiy yo‘nalishga e’tibor qaratiladi:

¹⁴⁰ Xoliqova R. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: “Ilm Ziya”, 2022. – 256 b.

Ko'rsatkich	Tavsif	Misol
Psixologik daraja	Bola o'zini qadrlil his qiladimi, o'ziga ishonadimi, o'z fikrini ochiq ayta oladimi	O'z fikrini darsda bemalol bildirish yoki yangi guruhda o'zini erkin tutish
Ijtimoiy daraja	Bola tengdoshlar bilan qanday muloqot qiladi, jamoaga qanchalik tez qo'shila oladi	Sinfdagi guruh ishida faol qatnashish yoki o'yinlarga tez moslashish
Moslashuv strategiyalari	Bola qiyin vaziyatlarda qanday yo'l tutadi, ziddiyatlarga qanday munosabat bildiradi	Nizo yuzaga kelganda muzokara qilish yoki tinchlantiruvchi yo'l tutish

2022-yilda Navoiy viloyatidagi ikki maktab-internatda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 12–15 yoshli tarbiyalanuvchilarning 38 foizida past ijtimoiy faollik, 27 foizida esa yuqori darajadagi ishonchsizlik va o'zini chetlashgan his qilish belgilari aniqlangan¹⁴¹.

Aniqlash usullari:

- **Psixologik testlar va so'rovnomalar** – masalan, “Moslashuv darajasini baholash testi” yoki “Ijtimoiy integratsiya so'rovnomasi”.
- **Kuzatuv** – bolalarning o'yin, o'qish va bo'sh vaqt faoliyatidagi ishtiroki orqali qiyinchiliklarni aniqlash.
- **Intervyu va suhbatlar** – bola, tarbiyachi va o'qituvchilar bilan muloqot qilish.
- **Ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirish** – maxsus o'yin yoki topshiriqlar orqali bolaning moslashuv darajasini aniqlash.

2021-yilda Samarqand viloyatidagi bir internatda “Ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini baholash haftaligi” o'tkazilgan. Unda 45 bola ishtirok etdi va natijada 17 nafarida yuqori ijtimoiy moslashuv, 20 nafarida o'rtacha, 8 nafarida esa past daraja qayd etildi.

Bu jarayonda eng muhim jihat – aniqlangan qiyinchiliklarni faqat statistik raqam sifatida emas, balki individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqishda tayanch sifatida ishlatishdir

Jamiyatga moslashuv jarayoni bolalar uchun, ayniqsa internat va SOS qishloqlari tarbiyalanuvchilari uchun murakkab kechishi mumkin. Bunday bolalar ko'pincha o'z hayotida hissiy, ijtimoiy va ma'naviy yo'qotishlarni boshdan

¹⁴¹ Tursunova O. *Bolalar psixologiyasi*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2022. – 210 b.

kechirgan bo'lib, bu ularning yangi muhitga moslashishida to'siq bo'lishi mumkin. Qiyinchiliklarni aniqlash – psixologik va ijtimoiy yordamning eng muhim bosqichidir.

Birinchidan, moslashuvdagi qiyinchiliklar bolaning ichki holati bilan bog'liq bo'lishi mumkin. O'ziga past baho berish, ishonchsizlik, o'z fikrini bildirishdan qo'rqish – bu hissiy darajadagi muammolarni ko'rsatadi. Bunday holatlarda psixolog bolaning o'z-o'zini anglash darajasini va ichki motivatsiyasini baholaydi.

Ikkinchidan, ijtimoiy muhitga kirishishdagi to'siqlar ham muhimdir. Bola tengdoshlari bilan aloqa o'rnatishda qiyinchilikka duch kelishi, ijtimoiy rollarni to'g'ri bajarolmasligi mumkin. Buni aniqlash uchun ularning jamoaviy faoliyatdagi ishtiroki, o'yin va muloqot jarayonlari kuzatiladi.

Uchinchidan, bolalar qiyin vaziyatlarda qanday strategiyani tanlashi ham moslashuv darajasini ko'rsatadi. Ba'zi bolalar nizolardan qochadi, boshqalari esa tajovuzkor reaksiya bildiradi. Bu jihatni o'rganish uchun psixologlar intervyu, rolli o'yinlar yoki vaziyatli testlardan foydalanadilar.

Amaliyotda quyidagi usullar keng qo'llanadi:

- **Kuzatuv** – bolaning tabiiy sharoitdagi xatti-harakatlarini tahlil qilish.
- **So'rovnomalar va testlar** – “Ijtimoiy moslashuv testi” kabi vositalar.
- **Suhbat va intervyu** – bolaning ichki hissiyotlarini tushunishga yordam beradi.
- **Vaziyatli modellashtirish** – ijtimoiy vaziyatlarni sun'iy yaratib, bolaning reaksiyasini baholash.

Moslashuvdagi qiyinchiliklarni aniqlash jarayoni doimiy kuzatuv va muntazam tahlilni talab qiladi. Eng muhimi, bu bosqich nafaqat muammolarni aniqlash, balki keyingi rivojlantiruvchi va korreksion ishlarning aniq yo'nalishini belgilash uchun zarurdir. Shu tarzda, bola jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya qilinishiga puxta zamin yaratiladi.

4. Bolalarning jamiyatga moslashuvdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish yo'llari

Jamiyatga moslashish jarayoni, ayniqsa, internat yoki SOS bolalar uyida tarbiyalangan bolalar uchun murakkab kechishi mumkin. Ularning moslashuvdagi qiyinchiliklarini bartaraf etish psixologik, pedagogik va ijtimoiy yondashuvlarning uyg'unlashgan holda amalga oshirilishini talab qiladi.

Birinchidan, **psixologik yordam** — bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklash va ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirishdan boshlanadi. Masalan,

individual psixoterapiya yoki art-terapiya mashg'ulotlari bolaning ichki hissiy bosimini kamaytiradi, stressni yengishga yordam beradi.

Ikkinchidan, **ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish** — bola jamiyatda samarali muloqot qilish, ziddiyatlarni hal etish, jamoaga moslashish qobiliyatini shakllantirish uchun maxsus treninglar o'tkaziladi. "Rol o'ynash" mashqlari real hayotiy vaziyatlarni simulyatsiya qilib, moslashuv strategiyalarini o'rgatadi.

Uchinchidan, **mentorlardan foydalanish** — tajribali shaxslar (masalan, psixolog, ijtimoiy pedagog yoki muvaffaqiyatli hayot kechirayotgan sobiq tarbiyalanuvchilar) bola uchun yo'l-yo'riq ko'rsatib, ijtimoiy ko'nikmalarni amaliyotda qo'llashga yordam beradi.

To'rtinchidan, **mehnat va kasbga yo'naltirish** — bolani kelajakdagi mustaqil hayotga tayyorlashning asosiy bosqichidir. Amaliy mashg'ulotlar, kasbiy sinovlar va ustaxona ishlari orqali bola o'z qobiliyatini kashf qiladi va bozorga mos kasbni tanlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Beshinchidan, **oilaviy yoki surrogat-oila modeliga yaqinlashtirish** — bolaning yaqin doira bilan iliq munosabatlar o'rnatishi hissiy xavfsizlikni ta'minlaydi, bu esa jamiyatga integratsiyani osonlashtiradi.

Shuningdek, moslashuv jarayonida bolaga **doimiy ijobiy qayta aloqa** berish, muvaffaqiyatlarini rag'batlantirish va kichik yutuqlarini ham qadrlash uning motivatsiyasini oshiradi. Shu tarzda olib borilgan kompleks yondashuv bolalarning jamiyatga moslashuvidagi qiyinchiliklarni kamaytiradi va ularning ijtimoiy jihatdan faol, mustaqil shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Mavzu bo'yicha savollar:

1. SOS bolalar uyida korreksion-rivojlantiruvchi ishlarning asosiy yo'nalishlari nimalardan iborat?
2. Jamoadagi psixologik iqlim shaxs shakllanishiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Internat tarbiyalanuvchilarining moslashuvdagi qiyinchiliklarini aniqlash uchun qanday psixologik metodlardan foydalaniladi?
4. Bolalarning jamiyatga moslashuvidagi qiyinchiliklarni bartaraf etishda mentorlik tizimi qanday ahamiyatga ega?
5. Kasbga yo'naltirish va amaliy mashg'ulotlar bolalarning ijtimoiy integratsiyasida qanday rol o'ynaydi?

GLOSSARIY

Adaptatsiya – shaxsning yangi ijtimoiy, madaniy yoki psixologik sharoitlarga moslashish jarayoni; bu jarayon davomida inson yangi muhit talablariga mos xulq-atvor va ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Affirmatsiya – o‘z-o‘ziga ijobiy ta’sir ko‘rsatish maqsadida muntazam takrorlanadigan ijobiy tasdiq gaplar; shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish va motivatsiyani kuchaytirishda qo‘llanadi.

Agitatsiya – hissiy qo‘zg‘alishning keskin ortishi, ichki tinchlikning buzilishi; odatda tashqi ta’sir yoki stress omillariga javoban yuzaga keladi.

Agressiya – ataylab yoki bilmasdan boshqa shaxsga, guruhga yoki ob’ektga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakat yoki munosabat turi.

Aloqa kanallari – odamlar yoki guruhlar o‘rtasida axborot almashish yo‘llari va vositalari (masalan, og‘zaki nutq, yozma xabar, raqamli muloqot).

Altruizm – shaxsning o‘z manfaatidan ustun qilib, boshqalarning manfaati uchun faoliyat yuritish xususiyati; o‘zini qurbon qilishga tayyorlik.

Analiz – murakkab hodisani uning tarkibiy qismlariga ajratib, ularni alohida o‘rganish orqali umumiy tushunchaga ega bo‘lish usuli.

Anglash – idrok va tafakkur orqali voqea-hodisaning mohiyatini tushunib yetish, mazmunini ochish jarayoni.

Anksiozlik – kuchli xavotir, ichki beqarorlik, asossiz tashvish holati; ko‘pincha stress yoki travma bilan bog‘liq bo‘ladi.

Antitsipatsiya – kelajakdagi hodisalarni oldindan his qilish yoki ongda taxminiy modellashtirish qobiliyati.

Art-terapiya – ijodiy faoliyat (chizish, haykaltaroshlik, qo‘lda ishlash) orqali psixoterapiya va hissiy bo‘shlanish usuli.

Assotsiatsiya – ongda biror tasavvur, fikr yoki hissiyotning boshqasi bilan bog‘lanishi; bilish jarayonlarining asosiy mexanizmlaridan biri.

Avtorefleksiya – shaxsning o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlarini ichki tahlil qilishi, o‘zini anglash jarayoni.

Barqarorlik – shaxsning stress va o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashib, hissiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyati.

Biblioterapiya – badiiy yoki ilmiy adabiyot o‘qish orqali hissiy yengillik va shaxsiy rivojlanishga erishish usuli.

Bilish jarayonlari – inson ongida axborotni qabul qilish, qayta ishlash va saqlashga oid psixik jarayonlar majmui (sezgi, idrok, xotira, tafakkur, tasavvur).

Biografik metod – shaxs hayot yo‘lini, biografik ma’lumotlarini tahlil qilish orqali uning psixologik xususiyatlarini o‘rganish usuli.

Blits-so‘rov – qisqa vaqt ichida o‘tkaziladigan, aniq maqsadga yo‘naltirilgan savol-javob shakli.

Burnout (Kasbiy charchash) – doimiy ruhiy va jismoniy zo‘riqish natijasida ishga bo‘lgan qiziqishning pasayishi va hissiy toliqish holati.

Davlat ta’lim standarti – ta’lim mazmuni va sifatiga qo‘yiladigan majburiy me’yoriy talablarni belgilovchi hujjat.

Debrifing – stressli hodisadan so‘ng guruh yoki shaxs bilan olib boriladigan, hissiy yengillik va vaziyatni tushunishga qaratilgan suhbat jarayoni.

Deprivatsiya – insonning muhim ehtiyojlari (hissiy, ijtimoiy, fiziologik) yetarli darajada qondirilmassligi holati.

Desensitizatsiya – shaxsning qo‘rquv yoki xavotirni kamaytirish uchun asta-sekin stress omiliga o‘rgatish usuli.

Diagnostika – psixologik muammolarni aniqlash, shaxsning xususiyatlarini baholash va o‘lchash jarayoni.

Diqqat – psixikaning muayyan ob’ekt yoki faoliyatga yo‘naltirilganligi va uni faol nazorat qilish jarayoni.

Diskriminatsiya – shaxs yoki guruhga nisbatan huquqlarning buzilishi, kamsitish yoki adolatsiz munosabat.

Dispozitsiya – shaxsning barqaror ichki yo‘nalishlari, xulq-atvorni boshqaruvchi tayyorgarligi.

Dominant motiv – shaxs faoliyatini eng ko‘p boshqaruvchi asosiy ichki sabab yoki ehtiyoj.

Egotsentrizm – voqealarni faqat o‘z nuqtai nazaridan baholash va o‘z manfaatini ustun qo‘yish tendensiyasi.

Ekspress-diagnostika – qisqa vaqt ichida psixologik holatni aniqlash uchun qo‘llaniladigan tezkor baholash usuli.

Ekstraversiya – shaxsning tashqi dunyo, odamlar va voqealarga yo‘naltirilgan faoliyat turi.

Empatiya – boshqa insonning his-tuyg‘ularini tushunish va ular bilan birga his qilish qobiliyati.

Emotsional intellekt – o‘z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, boshqarish va samarali qo‘llash qobiliyati.

Emotsional ventilatsiya – his-tuyg‘ularni ochiq va erkin ifoda etish orqali ruhiy yengillik hosil qilish jarayoni.

Etika – axloqiy qadriyatlar va xulq me’yorlarini o‘rganuvchi va tartibga soluvchi qoidalar tizimi.

Feedback (Teskari aloqa) – muloqot jarayonida beriladigan javob, fikr-mulohaza yoki reaksiya.

Fenomenologiya – insonning sub’ektiv tajribasi va uni qanday qabul qilishini o‘rganish yondashuvi.

Fiksatsiya – muayyan fikr, his-tuyg‘u yoki xatti-harakatda uzoq muddat “qotib qolish” holati.

Fluktuatsiya – muhit yoki jarayonda tez-tez yuz beradigan o‘zgarishlar, tebranishlar.

Foobiya – asossiz, irratsional kuchli qo‘rquv holati, ko‘pincha muayyan ob‘ekt yoki vaziyat bilan bog‘liq.

Frustratsiya – maqsadga erishish yo‘lidagi to‘siqlar tufayli yuzaga keladigan ruhiy zo‘riqish va salbiy hissiyotlar.

Funksional savodxonlik – bilim va ko‘nikmalarni real hayotiy vaziyatlarda amaliy qo‘llay olish qobiliyati.

Garmonizatsiya – shaxs ichki va tashqi muhit o‘rtasida uyg‘unlikni saqlash yoki tiklash jarayoni.

Gestalt-terapiya – hozirgi lahzaga e‘tibor qaratish orqali shaxsning his-tuyg‘ularini anglash va integratsiyalashga asoslangan psixoterapiya yo‘nalishi.

Gipoteza – ilmiy asoslangan, tekshirilishi mumkin bo‘lgan taxminiy fikr.

Gomeostaz – organizmning ichki muvozanatini tashqi o‘zgarishlarga qaramay saqlab qolish qobiliyati.

Hamkorlik – umumiy maqsad sari birgalikda faoliyat yuritish jarayoni.

Humanistik yondashuv – insonning shaxsiy qadr-qimmatini va erkin rivojlanish imkoniyatlarini markazga qo‘ygan psixoterapiya va tarbiya yo‘nalishi.

Identifikatsiya – o‘zini boshqa shaxs, guruh yoki obraz bilan ongli yoki ongsiz ravishda bog‘lash jarayoni.

Ilmiy asoslanganlik – tadqiqot yoki amaliyotning empirik dalillar va ilmiy tekshiruvlar bilan tasdiqlangan bo‘lishi.

Illyuziya – haqiqatdan farqli, noto‘g‘ri idrok etilgan tasvir yoki hodisa; sezgi organlari faoliyatidagi sub‘ektiv buzilish natijasida paydo bo‘ladi.

Imij – shaxs, tashkilot yoki mahsulot haqida ataylab yaratilgan ijobiy yoki salbiy tasavvur.

Improvizatsiya – oldindan rejalashtirilmagan, vaziyatga mos ravishda tezkor va ijodiy qaror qabul qilish jarayoni.

Individual yondashuv – ta‘lim, tarbiya yoki psixologik yordamda har bir shaxsning xususiyatlari va ehtiyojlarini inobatga olish tamoyili.

Induktsiya – alohida faktlardan umumiy xulosa chiqarish usuli; tafakkurning asosiy mantiqiy jarayonlaridan biri.

Inklyuziya – imkoniyati cheklangan shaxslarning ta‘lim va ijtimoiy hayotga to‘liq qo‘shilishini ta‘minlash jarayoni.

Intellekt – bilimlarni o‘zlashtirish, muammolarni hal etish va yangi vaziyatlarga moslashish qobiliyatini belgilovchi psixik sifatlar majmui.

Intuisiya – mantiqiy tahlilsiz, tezkor ravishda to‘g‘ri qarorga kelish yoki hodisani anglash qobiliyati.

Irodaviy sifatlar – shaxsning maqsadga erishish yo‘lidagi qat‘iyat, sabr-toqat va o‘zini boshqarish qobiliyatlari majmui.

Izolyatsiya – shaxsning ijtimoiy aloqalardan chekinishi yoki guruhdan ajralib qolishi holati.

Kalibr lash – suhbatdoshning tana tili, ovoz ohangi va boshqa noverbal signallarini kuzatish va ularga moslashish jarayoni.

Kallaboratsiya – hamkorlik, birgalikda faoliyat yuritish va umumiy maqsad sari ishlash.

Kamlik kompleksi – shaxsning o‘zini boshqalardan pastroq deb hisoblash va bu hissiyot natijasida psixologik noqulaylik his etishi.

Kapasitet – shaxsning muayyan faoliyatni bajarishdagi umumiy imkoniyati yoki sig‘imi.

Katarsis – hissiy kechinmalarni ochiq ifoda etish orqali ichki tozalanish va ruhiy yengillikka erishish jarayoni.

Kichik guruh dinamikasi – kichik guruh ichida shaxslar o‘rtasidagi munosabatlar, rollar va yetakchilik jarayonlari majmui.

Kognitiv dissonans – insonning mavjud e‘tiqodlari va xatti-harakatlari o‘rtasida ziddiyat yuzaga kelganda paydo bo‘ladigan ruhiy noqulaylik.

Kognitiv rivojlanish – shaxsning bilish qobiliyatlari va tafakkur jarayonlarining yoshga qarab o‘zgarishi.

Kollektivizm – guruh manfaatlarini shaxsiy manfaatlardan ustun qo‘yish tamoyili.

Kompetensiya – muayyan sohada samarali faoliyat yuritish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalar majmui.

Konflikt – ikki yoki undan ortiq tomon o‘rtasida qarama-qarshi manfaat yoki fikrlar to‘qnashuvi.

Konformizm – shaxsning o‘z fikrini guruh fikriga moslashtirishi, hatto ichki rozi bo‘lmasa ham.

Konsalting – muayyan sohada mutaxassis tomonidan beriladigan professional maslahat va yo‘l-yo‘riqlar majmui.

Konsentratsiya – diqqatni bir ob‘ekt yoki vazifaga qaratib, chalg‘imasdan saqlab turish qobiliyati.

Konsiliyum – mutaxassislar yig‘ilishi orqali murakkab masalani birgalikda muhokama qilish va qaror chiqarish jarayoni.

Konstruktsiya – tushuncha yoki hodisani mantiqiy va tizimli ravishda qurish, izohlash jarayoni.

Konsultatsiya – mijozga muayyan muammo bo‘yicha maslahat va tavsiya berish jarayoni.

Kontent – ta’lim, trening yoki muloqotda yetkaziladigan ma’lumotlar majmui.

Kontingent – ma’lum bir tashkilot yoki xizmatdan foydalanuvchi shaxslar guruhi.

Kontrtransfer – psixologning mijozga nisbatan ongli yoki ongsiz hissiy reaksiyasi; terapevtik jarayonda muhim tushuncha.

Kooperatsiya – umumiy maqsadga erishish uchun bir nechta shaxs yoki guruhlarining hamkorlik qilishi.

Koordinatsiya – birgalikdagi faoliyat jarayonida harakatlarni muvofiqlashtirish.

Koreksiya – psixologik yoki pedagogik muammolarni to‘g‘rilash, rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash jarayoni.

Kreativlik – yangicha fikrlash, muqobil yechimlar topish va original g‘oyalar yaratish qobiliyati.

Krizis – shaxs hayotida yoki faoliyatida keskin o‘zgarish, qaror qabul qilish zarurati bilan kechadigan murakkab davr.

Kuzatuv metodi – shaxs yoki guruh xatti-harakatlarini tabiiy sharoitda tizimli qayd etish usuli.

Liderlik – guruh yoki tashkilotni boshqarish, yo‘naltirish va ilhomlantirish qobiliyati.

Madaniyatlararo muloqot – turli madaniy muhit vakillari o‘rtasidagi samarali aloqa jarayoni.

Manipulyatsiya – boshqa shaxs xulqiga yashirin ta’sir ko‘rsatish orqali o‘z maqsadiga erishish usuli.

Maslahat berish – shaxs yoki guruhga muayyan muammo bo‘yicha yordam va tavsiya ko‘rsatish jarayoni.

Mavzuli intervyu – aniq mavzu doirasida oldindan tayyorlangan savollar asosida olib boriladigan suhbat.

Mediatsiya – nizolarni neytral vositachi yordamida hal qilish jarayoni.

Memoratsiya – olingan ma’lumotlarni xotirada saqlash va qayta eslab qolish qobiliyati.

Mental xarita – axborotni vizual tarzda tartiblash va bog‘lash uchun yaratilgan diagramma yoki sxema.

Metafora – tushunchani yanada tushunarli qilish uchun uni boshqa tushuncha bilan qiyoslash usuli.

Metakognitsiya – o‘z fikrlash jarayonini anglash va boshqarish qobiliyati.

Metodologiya – ilmiy tadqiqot yoki amaliy faoliyatni tashkil etish va olib borish prinsiplari majmui.

Motivatsiya – shaxsni maqsad sari harakatga undovchi ichki va tashqi omillar yig‘indisi.

Munosabat – shaxsning boshqa shaxs yoki hodisaga nisbatan ichki hissiy va kognitiv pozitsiyasi.

Murakkab vaziyat – shaxsning tezkor qaror qabul qilishini talab qiladigan va odatiy xatti-harakatlar yetarli bo‘lmaydigan holat.

Muruvvat – boshqalarga yordam berishga tayyorlik, insonparvarlik va mehribonlik sifatleri majmui.

Mustaqil fikrlash – shaxsning qaror qabul qilishda va xulosalar chiqarishda boshqalarning fikridan mustaqil bo‘lish qobiliyati.

Mustahkamlash – o‘rgatilgan xatti-harakat yoki odatni qayta-qayta qo‘llash orqali barqarorlashtirish jarayoni.

Mutanosiblik – psixologik yoki ijtimoiy munosabatlarda muvozanat va moslikni ta‘minlash tamoyili.

Nashr – ilmiy, o‘quv yoki badiiy asarning bosma yoki elektron shaklda ommaga taqdim etilishi.

Natija – muayyan faoliyat yoki jarayonning yakuniy mahsuli, erishilgan holat.

Nazariya – ilmiy dalillarga asoslangan, hodisalarni izohlash va oldindan bashorat qilishga xizmat qiluvchi tizimli bilimlar majmui.

Nevroz – ruhiy zo‘riqish va ichki ziddiyatlar natijasida paydo bo‘ladigan, ammo shaxsning realiyaga moslashuvchanligini butunlay buzmaydigan psixik buzilish.

Neytral pozitsiya – muhokama yoki nizoda tomonlardan birini qo‘llamaslik, xolis bo‘lish holati.

Noan‘anaviy yondashuv – muammoni hal etishda odatiy bo‘lmagan, ijodiy va innovatsion usullardan foydalanish.

Noverbal aloqa – so‘zsiz muloqot usullari: tana tili, mimika, jestlar, ovoz ohangi va masofa.

Normativ rivojlanish – jamiyatda qabul qilingan standartlarga mos keluvchi psixologik yoki jismoniy rivojlanish.

Notiqlik mahorati – auditoriya oldida ta‘sirchan, ravon va mantiqli nutq so‘zlash qobiliyati.

Nuqtai nazar – muayyan masalaga nisbatan shaxsning o‘ziga xos qarashi yoki pozitsiyasi.

Ob‘ektivlik – shaxsiy hissiyot va manfaatlardan qat‘i nazar, haqiqatni xolisona baholash tamoyili.

Ochiqlik – fikr, ma‘lumot va his-tuyg‘ularni yashirmasdan ifoda etish sifati.

Oidlik – ma‘lumot yoki faoliyatning maqsad va mavzuga bevosita bog‘liqligi.

O‘quv motivatsiyasi – bilim olish va o‘rganishga undovchi ichki va tashqi omillar majmui.

O‘zini baholash – shaxsning o‘z imkoniyatlari, xatti-harakatlari va qadr-qimmatini anglab, ularni baholashi.

O‘zini tuta bilish – hissiyot va xatti-harakatlarni vaziyatga mos ravishda boshqarish qobiliyati.

Paralel jarayon – psixoterapiyada mijoz va terapevt o‘rtasidagi jarayonning boshqa munosabatlarda ham takrorlanishi.

Pedagogik takt – o‘quvchilar bilan muloqotda ehtiyotkorlik, hurmat va samimiylilikni saqlash qobiliyati.

Pedagogik texnologiya – ta‘lim jarayonini samarali tashkil etish uchun qo‘llaniladigan metod va vositalar majmui.

Perseptsiya – atrof-muhitdan olingan sezgi ma‘lumotlarini ongda yaxlit tasvirga aylantirish jarayoni.

Pertseptiv muloqot – suhbatdoshni idrok qilish va tushunish jarayoni.

Platsenta effekti – yangi bilimlar yoki ko‘nikmalarni avvalgi tajribaga asoslangan holda tezroq o‘zlashtirish holati.

Pozitiv psixologiya – inson salomatligi, baxt va hayotdan qoniqishni oshirishga qaratilgan psixologik yo‘nalish.

Portfel baholash – o‘quvchi yoki xodimning faoliyatini muntazam to‘plangan ish namunalari orqali baholash usuli.

Potensial – shaxsning yashirin imkoniyatlari va rivojlanish zaxiralari.

Pragmatizm – amaliy natijaga erishishga yo‘naltirilgan yondashuv.

Predmet – ma‘lum bir ilmiy yoki amaliy faoliyatning o‘rganish ob‘ekti.

Pressing – psixologik yoki jismoniy bosim o‘tkazish.

Prevensiya – muammolarni yuzaga kelishidan oldin oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar.

Prinsip – faoliyatni tartibga soluvchi asosiy qoidalar yoki g‘oyalar.

Profilaktika – salbiy holatlarning oldini olish uchun amalga oshiriladigan tadbirlar tizimi.

Prognoz – kelajakdagi vaziyat yoki hodisani oldindan taxmin qilish.

Prokrastinatsiya – vazifalarni kechiktirish odati.

Proyeksiya – o‘z hissiyotlarini yoki xohishlarini boshqalarga nisbat berish mexanizmi.

Psixoanaliz – inson ruhiyatini tushuntirish va davolashga qaratilgan, Z. Freyd tomonidan asos solingan psixoterapiya yo‘nalishi.

Psixodiagnostika – shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlash uchun ilmiy asoslangan test va metodlar majmui.

Psixokorreksiya – shaxsning psixologik rivojlanishini to‘g‘rilash va qo‘llab-quvvatlash jarayoni.

Psixoterapiya – ruhiy salomatlikni tiklashga qaratilgan tizimli va ilmiy asoslangan psixologik yordam.

Qaror qabul qilish – bir nechta variant ichidan eng maqbulini tanlash jarayoni.

Qarshilik – o‘zgarishga yoki yangi ta’sirga nisbatan ichki yoki tashqi qarama-qarshilik ko‘rsatish.

Qobiliyat – shaxsning ma’lum faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatlari.

Qiziqish – shaxsning muayyan faoliyat yoki predmetga yo‘naltirilgan ijobiy hissiy holati.

Qiziqishlarni rivojlantirish – shaxsning qiziqish doirasini kengaytirish va chuqurlashtirishga qaratilgan jarayon.

Qobiliyatlarni baholash – shaxsning imkoniyatlarini aniqlash va ularga mos faoliyat turlarini belgilash jarayoni.

Qo‘llab-quvvatlash – shaxsga ruhiy, ijtimoiy yoki moddiy yordam berish.

Qurilish metaforasi – shaxsiy rivojlanishni bosqichma-bosqich qurilishga o‘xshatib izohlash usuli.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022–2026 yillarga mo‘ljallangan Taraqqiyot strategiyasi” to‘g‘risidagi Farmoni. – Toshkent, 2022.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori PQ–3138-son, 2017-yil 18-iyul. “Yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida”.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori. “Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2018.
4. Abdurahmonova N. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 276 b.
5. Adler A. Understanding Human Nature. – Oxford: Oneworld Publications, 2019. – 280 p.
6. Alimbayeva Sh.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 210 b.
7. American Psychological Association. Mental Health and Well-Being in Schools and Workplaces. – Washington, DC: APA, 2023. – 154 p.
8. Anderson G., Titov N. Digital Interventions and Online Psychological Treatment. – Cambridge: Cambridge University Press, 2021. – 265 p.
9. Anderson J.R. Cognitive Psychology and Its Implications. – 8th ed. – New York: W.H. Freeman, 2014. – 480 p.
10. Baddeley A., Eysenck M.W., Anderson M.C. Memory. – London: Routledge, 2019. – 392 p.
11. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat: Magistrlar uchun darslik. – Toshkent: Navro‘z nashriyoti, 2018. – 344 b.
12. Barton E.E., Reichow B., Boyd B.A. Early Childhood Intervention: Shaping the Future for Children with Special Needs and Their Families. – Springer, 2022. – 360 p.
13. Brown P. Therapeutic Approaches in School Psychology. – New York: Routledge, 2021. – 256 p.
14. Butler A.C., Chapman J.E., Forman E.M., Beck A.T. The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses // Clinical Psychology Review. – 26(1), 2006. – P. 17–31.
15. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2021. – 480 p.
16. Cormier S., Nurius P.S., Osborn C.J. Interviewing and Change Strategies for Helpers. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2016. – 420 p.

17. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2020. – 320 p.
18. European Association for Psychotherapy (EAP). European Psychotherapy Standards. – Vienna: EAP Publishing, 2020. – 240 p.
19. Forsyth D.R. Group Dynamics. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2019. – 480 p.
20. Fredrickson B.L. Positivity. – New York: Crown, 2009. – 272 p.
21. Fuchs D., Fuchs L.S. Response to Intervention at the Elementary Level // Elementary School Journal. – 2020. – P. 23–45.
22. Garaigordobil M. Intervention with Children through Play and Music: Effects on Emotional Regulation // Psychology in the Schools. – 57(4), 2020. – P. 495–507.
23. Hamidov A. O‘zbekistonda psixologik xizmatning huquqiy asoslari. – Toshkent, 2021. – 176 b.
24. Hill C.E. Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action. – Washington, DC: American Psychological Association, 2020. – 312 p.
25. Hoffman L. Contemporary Psychocorrection Practices. – London: Routledge, 2021. – 280 p.
26. Ivey A.E., Ivey M.B., Zalaquett C.P. Intentional Interviewing and Counseling. – Belmont, CA: Cengage Learning, 2017. – 360 p.
27. Jo‘rayev M. Bola psixologiyasi va tarbiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 240 b.
28. Jo‘rayev M. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 198 b.
29. Kalff D.M. Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche. – Cloverdale, CA: Temenos Press, 2003. – 200 p.
30. Kaplan A. Modern Psychological Assessment. – New York: Academic Press, 2022. – 312 p.
31. Karpicke J.D., Blunt J.R. Retrieval Practice: Applications to Learning and Memory // Annual Review of Psychology. – 71, 2020. – P. 1–25.
32. Karpicke J.D., Blunt J.R. Learning Strategies and Their Implications for Educational Practice // Educational Psychology Review. – 32(4), 2020. – P. 715–734.
33. Karimova V. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 220 b.
34. Kawabata Y. Parental Involvement and School Readiness in Japan // Early Childhood Education Research Journal. – 2021. – P. 75–89.

35. Landreth G.L. Play Therapy: The Art of the Relationship. – New York: Routledge, 2012. – 432 p.
36. Levy F.J. Dance Movement Therapy: A Healing Art. – Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 2005. – 192 p.
37. Lilienfeld S.O., Lynn S.J., Lohr J.M. Science and Pseudoscience in Clinical Psychology. – New York: Guilford Press, 2015. – 520 p.
38. Mamatova G. Bolalar psixologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 200 b.
39. Miller W.R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. – New York: Guilford Press, 2013. – 482 p.
40. Nezu A.M., Nezu C.M., Geller P.A. Handbook of Cognitive Behavioral Therapies. – New York: Guilford Press, 2021. – 490 p.
41. Nishanova Z.T. Psixologik xizmat. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 240 b.
42. Nishanova Z.T. Psixoprofilaktika va psixokorreksiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 256 b.
43. Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymonov M.V. Psixologik xizmat. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2020. – 320 b.
44. Nishanova Z.T., Alimova G.K. Psixologik xizmat. Psixokorreksiya. – Toshkent: Ijod-Press, 2019. – 280 b.
45. Norcross J.C., Goldfried M.R. Handbook of Psychotherapy Integration. – New York: Oxford University Press, 2019. – 560 p.
46. OECD. Starting Strong VI: Supporting Meaningful Interactions in Early Childhood Education and Care. – Paris: OECD Publishing, 2021. – 280 p.
47. Papalia D.E., Martorell G. Experience Human Development. – New York: McGraw-Hill Education, 2021. – 720 p.
48. Pianta R.C., Kraft-Sayre M.E. Successful Kindergarten Transition. – Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2020. – 232 p.
49. Rahimova D. Ijtimoiy moslashuv va tarbiya muassasalari. – Toshkent: Ijtimoiy fikr, 2020. – 228 b.
50. Rasku-Puttonen H., et al. Soft Start Model in Primary Education: Supporting Early Adjustment // European Early Childhood Education Research Journal. – 2022. – P. 45–61.
51. Santrock J.W. Life-Span Development. – New York: McGraw-Hill Education, 2021. – 800 p.
52. Savickas M.L. Career Construction Theory and Practice // In: Brown S.D., Lent R.W. (Eds.). Career Development and Counseling. – 2nd ed. – Hoboken, NJ: Wiley, 2013. – P. 147–183.

53. Savickas M.L. Career Counseling: A Life-Design Approach. – Washington, DC: American Psychological Association, 2019. – 240 p.
54. Smith J. School Psychology Practice // Journal of School Psychology. – 59(2), 2021. – P. 112–120.
55. SOS Children’s Villages Uzbekistan. Monitoring hisobotlari: tarbiyalanuvchilar bilan korreksion-rivojlantiruvchi dasturlar samaradorligi. – Toshkent: SOS Children’s Villages, 2022. – 56 b.
56. Sternberg R.J. Cognitive Psychology. – 7th ed. – Boston: Cengage Learning, 2020. – 512 p.
57. Steinberg L. Adolescence. – New York: McGraw-Hill, 2022. – 640 p.
58. Sulaymonov M.V. Bola shaxsini rivojlantirish psixologiyasi. – Toshkent: Ma’naviyat, 2021. – 230 b.
59. Sulaymonov M.V. Ta’lim tizimida psixologik xizmatni tashkil etish. – Toshkent: Universitet, 2019. – 210 b.
60. Sweeney T.J. Adlerian Counseling and Psychotherapy. – New York: Routledge, 2018. – 260 p.
61. Thompson R.A., Meyer S.E. Creative Arts Therapies in Emotional Development of Children // Journal of Child Psychology and Psychiatry. – 62(5), 2021. – P. 610–622.
62. Tursunova O. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 210 b.
63. Volkova N. Psixologicheskaya podderzhka detey v uchrezhdeniyakh internatnogo tipa. – Moskva: Akademicheskii Proyekt, 2021. – 256 s.
64. Watts R.E. Adlerian Therapy: Theory and Practice. – New York: Routledge, 2022. – 288 p.
65. World Health Organization. Mental Health Data and Research Report. – Geneva: WHO, 2023. – 198 p.
66. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. – Geneva: WHO, 2022. – 300 p.
67. Xoliqova R. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022. – 256 b.
68. Yalom I.D., Leszcz M. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – New York: Basic Books, 2020. – 528 p.
69. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Moskva: Eksmo, 2018. – 416 s.
70. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Sankt-Peterburg: Rech’, 2018. – 384 s.
71. American Psychological Association. Building Trust and Respect in Parent-Child Relationships. – URL: <https://www.apa.org/topics/parenting/relationships> (murojaat qilingan sana: 17.08.2025).

72. Hoffman L. Contemporary Psychocorrection Practices // ResearchGate. – 2021. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/psychocorrection2021> (murojaat qilingan sana: 17.08.2025).
73. Karimov A. Kasbiy qiziqishlarning psixologik asoslari // Psycholife. – 2023. – URL: <https://psycholife.uz/kasbiy-qiziqish> (murojaat qilingan sana: 17.08.2025).
74. Nishanova Z.T. Psixologik xizmatda zamonaviy yondashuvlar // O‘zbek psixologiya jurnali (onlayn). – 2022. – №3. – URL: <https://journalpsy.uz/articles/123> (murojaat qilingan sana: 17.08.2025).
75. Oila psixologiyasi va tarbiya masalalari. – Vikipediya. – URL: https://uz.wikipedia.org/wiki/Oila_psixologiyasi (murojaat qilingan sana: 17.08.2025).
76. UNICEF. 9 Tips for Better Communication with Your Child. – URL: <https://www.unicef.org/parenting/child-communication> (murojaat qilingan sana: 17.08.2025).

