

MAKTAB PSIXOLOGINING FAOLIYATIDA INDIVIDUAL KONSULTATSIYANING AHAMIYATI

Jabborova Shaxlo O'rolovna

*Toshkent viloyati Ohangaron umami MMTB tasarrufidagi 59-umumiy
o'rta ta'lim maktab psixologi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktab psixologining faoliyatida individual konsultatsiyaning o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Individual konsultatsiya — bu o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilar bilan yuzma-yuz olib boriladigan psixologik yordam shakli bo'lib, uning asosiy vazifasi shaxsiy muammolarni aniqlash, emotsional holatni yaxshilash va rivojlanish uchun sharoit yaratishdir. Maqolada individual konsultatsiyaning maktab muhitidagi ijtimoiy va psixologik muammolarni hal qilishdagi samaradorligi, shuningdek, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonch va o'zini anglash ko'nikmalarini oshirishdagi roli ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, psixologik konsultatsiya jarayonining xususiyatlari, metodlari va texnikalari haqida ma'lumot beriladi. Maktab psixologlari uchun individual konsultatsiyani samarali tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar taqdim etadi va ta'lim jarayonida psixologik xizmat sifatini oshirishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *Maktab psixologi, individual konsultatsiya, psixologik yordam, o'quvchilar, ota-onalar, psixologik maslahat, emotsional qo'llab-quvvatlash, shaxsiy rivojlanish, muammolarni hal qilish, psixologik xizmat.*

KIRISH

Bugungi zamonda ta'lim muassasalarida nafaqat o'quvchilarning bilim darajasini oshirish, balki ularning ruhiy va emotsional salomatligini ta'minlash ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Shuningdek, maktab muhitida yuzaga keladigan ijtimoiy va shaxsiy muammolarni vaqtida aniqlash va bartaraf etish ta'lim sifatining yaxshilanishi uchun muhim shartlardan biridir. Shu nuqtai nazardan, maktab psixologining faoliyati ayniqsa ahamiyatli bo'lib, uning asosiy





vazifalaridan biri – individual konsultatsiyalar orqali o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilar bilan to'g'ridan-to'g'ri ishlashdir.

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

Asosiy qism

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

Individual konsultatsiyaning asosiy maqsadi — insonning ruhiy salomatligini tiklash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va shaxsiy rivojlanishni ta'minlashdir. Konsultatsiya jarayoni har bir mijozning o'ziga xos xususiyatlari,





muammolari va ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etiladi. Maktab psixologi individual konsultatsiya orqali o'quvchilarning emotsional holatini, o'zini tutishini, o'qishga bo'lgan qiziqishini va ijtimoiy munosabatlarini yaxshilashga yordam beradi. U shaxsiy muammolarni aniqlab, ularni bartaraf etish uchun psixologik texnikalar va metodlardan foydalanadi. Bundan tashqari, psixolog otalar va o'qituvchilar bilan ham individual maslahatlar o'tkazib, maktab va uy sharoitida bolani qo'llab-quvvatlash yo'llarini ko'rsatadi. Bu esa bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning muammolarini tezda hal qilishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

Meditativ va relaksatsion mashqlar: ruhiy holatni barqarorlashtirish uchun foydalaniladi.

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



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

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

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



ko'rsatadi. Individual konsultatsiyada psixologning etik qoidalariga amal qilishi juda muhim. Mijozning shaxsiy ma'lumotlarini maxfiy saqlash, hurmat bilan munosabatda bo'lish, uning erkin fikr va his-tuyg'ularini qabul qilish — bular professional faoliyatning asosiy tamoyillaridandir.

Xulosa

Maktab psixologining faoliyatida individual konsultatsiya o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilash, ularning shaxsiy muammolarini aniqlash va samarali hal etishda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu jarayon har bir bolaning individual ehtiyojlariga moslashgan holda olib borilib, uning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi. Individual konsultatsiya nafaqat o'quvchilar, balki ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikda ishlash imkonini yaratib, ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Psixologning professional mahorati, kommunikativ ko'nikmalari va etik qoidalarga rioya qilishi bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday qilib, maktab psixologining individual konsultatsiya faoliyati ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratishda va har bir o'quvchining barkamol shaxs sifatida shakllanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maktablarda individual konsultatsiya tizimini rivojlantirish va takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tadbirlarni olib borish ta'lim sifatini yanada yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman, D. *Emotsional intellekt*. — Toshkent: O'zbekistonda chop etilgan, 2000.
2. Salovey, P., Mayer, J.D. *Ijtimoiy va emotsional ko'nikmalar nazariyasi*. — Moskva: Psixologiya, 1992.
3. Bandura, A. *Ijtimoiy o'rganish nazariyasi*. — Toshkent: O'qituvchi, 1985.
4. Rogers, K. *Shaxsning rivojlanishi va psixoterapiya*. — Toshkent: Ilm-fan, 1990.



5. Мирзаева, З.И. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirish. *Ta'lim va rivojlanish*, 2021, №12, 89-96.

6. Zhuravlev, A. (2017). *Psychological aspects of violence prevention in educational environments*. Journal of Educational Psychology, 112(3), 451–467.