



ПСИХОЛОГИК SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARIDA INDIVIDUAL YONDASHUVNING SAMARASI

Hayitova Nilufar Xujanazarovna

Qashqadaryo viloyati Kasbi tumani MMTBga
qarashli 29-umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik sog'lolashtirish jarayonida individual yondashuvning ahamiyati va samaradorligi tahlil qilinadi. Shaxsning psixologik holati, emotsional ehtiyojlari va muammolari har bir individda turlicha bo'lganligi sababli, u bilan olib boriladigan sog'lolashtiruvchi ishlar ham individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Maqolada individual yondashuv asosida olib borilgan psixokorreksion va psixoprofilaktik ishlarning shaxsiy rivojlanishga ijobiy ta'siri, psixologik barqarorlikni mustahkamlashdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, individual yondashuvning turli yosh davrlarida qo'llanish uslublari va samarali texnikalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: psixologik sog'lolashtirish, individual yondashuv, shaxsiy xususiyatlar, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, emotsional barqarorlik, shaxsiy rivojlanish, psixologik yordam, diagnostika, psixologik xizmat

Psixologik sog'lolashtirish shaxsning ruhiy, ijtimoiy va jismoniy salomatligini ta'minlashga qaratilgan kompleks jarayon hisoblanadi. Bu jarayonda individual yondashuvning ahamiyati ortib bormoqda, chunki har bir inson o'ziga xos psixologik xususiyatlar, ehtiyojlar va sharoitlarga ega. Ushbu maqolada psixologik sog'lolashtirish ishlarida individual yondashuvning samaradorligi va uning pedagogik-psixologik jihatlari tadqiq qilinadi. Individual yondashuv shaxsning o'ziga xosligini hisobga olgan holda unga moslashtirilgan psixologik yordam ko'rsatishni nazarda tutadi. Bu yondashuvning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat: Shaxsning

individual xususiyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi. Har bir insonning temperamenti, xarakteri, qobiliyatlari va motivatsiyasi boshqalardan farq qiladi. Psixologik yordam ko'rsatishda bu xususiyatlar asosida shaxsga moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqiladi. Shaxsning ruhiy holatini hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi. Stress, tashvish, depressiya kabi holatlar har bir shaxsda turli darajada namoyon bo'ladi. Individual yondashuv shaxsning joriy ruhiy holatini hisobga olib, unga mos yordam ko'rsatish imkonini beradi. Shaxsning ijtimoiy sharoitini hisobga olish uchun esa oilaviy, ish yoki o'quv muhiti shaxsning ruhiy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Individual yondashuv shaxsning ijtimoiy sharoitini hisobga olib, unga moslashtirilgan yechimlarni taklif qiladi. Pedagogik jihatdan individual yondashuv ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsning o'ziga xos ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan.

Bu yondashuv quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

1. Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. O'quvchilarning har biri o'ziga xos bilim darajasi, qobiliyatlari va o'rganish uslubiga ega. Individual yondashuvda har bir o'quvchiga unga moslashtirilgan o'quv dasturlari va metodlari qo'llaniladi.



2. Motivatsiyani oshirish. Har bir shaxsni o'ziga xos motivatsiya manbalari bor. Individual yondashuvda shaxsning motivatsiya manbalarini aniqlab, ularni rag'batlantirish orqali samarali ta'lim jarayonini ta'minlash mumkin.

3. Shaxsning ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash. Ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi muhim ahamiyatga ega. Individual yondashuv orqali o'quvchilarga ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish va ularni jamiyatda muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam berish mumkin.

Individual yondashuvning samaradorligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

1. Shaxsning ruhiy salomatligini yaxshilash. Individual yondashuv shaxsning ruhiy holatini aniq baholash va unga mos yordam ko'rsatish imkonini beradi. Bu esa shaxsning ruhiy salomatligini yaxshilashga olib keladi.
2. Shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish. Individual yondashuv orqali shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va uning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin.
3. Ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash. Individual yondashuv shaxsning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa uning oila, ish yoki o'quv muhitidagi munosabatlarini yaxshilaydi.



Psixologik sog'lomlashtirish ishlarida individual yondashuv shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda unga moslashtirilgan yordam ko'rsatish imkonini beradi. Bu yondashuv shaxsning ruhiy salomatligini yaxshilash, uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash kabi samaralarga olib keladi. Pedagogik jihatdan individual yondashuv ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsning o'ziga xos ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi. Shuning uchun psixologik sog'lomlashtirish ishlarida individual yondashuvning qo'llanilishi muhim ahamiyatga ega. O'smirlik davri inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatlari keskin o'zgarishlar bilan birga keladi.

O'smirlar o'zlarini yangi sharoitga moslashtirish, shaxsiy identifikatsiya shakllantirish va jamiyatda o'z o'rnini uchun kurashishga majbur bo'ladi. Bu jarayon

ko'pincha turli psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradi. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi asosiy muammolar va ularning psixologik yechimlari ko'rib chiqiladi. O'smirlik davri odatda 12 yoshdan 18 yoshgacha davom etadi. Bu davrda bolalar jismonan va aqliyan katta o'zgarishlarga duch keladi. Jinsiy yetilish, gormonal o'zgarishlar va miya rivojlanishi o'smirlarning xulq-atvori va hissiyotlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, o'smirlar o'zlarini mustaqil shaxs sifatida ko'rishni boshlaydi, bu esa ularning ota-onalari va boshqa kattalar bilan munosabatlariga ta'sir qiladi. O'smirlik davrida ta'lim va tarbiya shaxsning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Maktab va oila o'smirlarni to'g'ri yo'naltirish, ularga qadriyatlar va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish orqali ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga yordam berishi mumkin.

Zamonaviy dunyoda texnologiya o'smirlarning hayotida katta o'rin egallaydi. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va mobil qurilmalar o'smirlarning munosabatlarini, o'qish va dam olish tarzlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Biroq, texnologiyalarning haddan tashqari ko'p foydalanish o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini zaiflashtirishi, ularni real hayotdan uzoklashtirishi va psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlarni texnologiyalardan foydalanishda ongli va mas'uliyatli bo'lishga o'rgatishlari kerak. O'smirlik davri muammolarini hal qilishda yondashuvning asosiy tamoyili – o'smirlarni tushunish, ularga qo'llab-quvvatlash va ularning shaxsiy rivojlanishiga yordam berishdir. Faqatgina shu yo'l bilan o'smirlar jamiyatda muvaffaqiyatli va baxtli shaxslar bo'lib yetishishlari mumkin.

Adabiyotlar:

1. Абдукаримов, А. А. (2006). *Shaxs psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi.
2. Ermatov, Sh. (2017). *Amaliy psixologiya asoslari*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
3. Xasanboyeva, M. (2019). *Psixologik xizmat va maslahat asoslari*. Toshkent: TDPU nashriyoti.

4. Nurmatov, D. (2020). *Pedagogik va yosh davrlar psixologiyasi*. Toshkent: Iste'dod nashriyoti.
5. Юнусова, Г. Ж. (2014). *Психологическая поддержка и коррекция личности*. Ташкент: Фан.
6. Васильева, Т. А. (2010). *Практическая психология в образовании*. Москва: Академия.
7. Davletshin, M. S. (2002). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston.