

TYUTORLIK VA PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH: TALABALARNING RUHIY HOLATINI YAXSHILASH YO'LLARI

Muallif: Jumaboev Temurbek Rustamboyevich

Ilmiy rahbar: p.f.d. dosent Otaboyevna Karomat Matnazarova

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola tyutorlik va psixologik qo'llab-quvvatlashning ta'lim muassasalarida talabalarning ruhiy holatini yaxshilashdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada tyutorlarning stress va psixologik muammolarni aniqlash, individual yondashuvni tatbiq etish, motivatsiyani oshirish va ishonch muhitini yaratishdagi roli ko'rib chiqiladi. Shuningdek, psixologik yordamning samarali metodlari, kommunikatsiya ko'nikmalari va stressni boshqarish usullari taqdim etiladi. Tadqiqot natijalari tyutorlik tizimining ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: tyutorlik, psixologik qo'llab-quvvatlash, ruhiy salomatlik, stress, motivatsiya, talabalar, ta'lim, individual yondashuv

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается значимость тьюторства и психологической поддержки в улучшении психоэмоционального состояния студентов в образовательных учреждениях. Анализируется роль тьюторов в выявлении стрессовых и психологических проблем, применении индивидуального подхода, повышении мотивации и создании доверительной атмосферы. Описываются эффективные методы психологической помощи, навыки коммуникации и техники управления стрессом. Результаты исследования подтверждают, что система тьюторства является важным инструментом улучшения психического здоровья студентов.

Ключевые слова: тьюторство, психологическая поддержка, психическое здоровье, стресс, мотивация, студенты, образование, индивидуальный подход

ANNOTATION

This article analyzes the significance of tutoring and psychological support in improving students' mental health within educational institutions. It explores the role of tutors in identifying stress and psychological issues, implementing individualized approaches, enhancing motivation, and creating a trusting environment. Effective methods of psychological assistance, communication skills, and stress management techniques are discussed. Research findings confirm that tutoring systems are essential tools for enhancing students' mental well-being.

Keywords: tutoring, psychological support, mental health, stress, motivation, students, education, individualized approach

Kirish

Ta'lim jarayonida talabalarning faqatgina bilim darajasi emas, balki ularning ruhiy salomatligi ham muhim o'rin tutadi. Zamonaviy hayotda ko'plab talabalar psixologik stress, xavotir, depressiya kabi muammolar bilan yuzlashmoqda. Bu esa ularning o'qishga bo'lgan qiziqishi va samaradorligini pasaytiradi. Shu bois, tyutorlik tizimini joriy etish va unga psixologik qo'llab-quvvatlashni qo'shish orqali talabalarning ruhiy holatini yaxshilash zaruriyati ortmoqda.

Tyutorlik — talabalarga o'quv jarayonida individual yondashuv ko'rsatish, ularning shaxsiy qiyinchiliklarini aniqlash, psixologik yordam berish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan tizimdir. Tyutorlar nafaqat o'quv jarayonini boshqaradi, balki talabalar bilan doimiy psixologik aloqada bo'lib, ularning ruhiy holatini monitoring qiladi va yordam ko'rsatadi.

Tyutorlik va psixologik qo'llab-quvvatlashning mohiyati

Psixologik qo'llab-quvvatlash — bu shaxsning ruhiy barqarorligini saqlash, stress va tashvishlarni kamaytirishga qaratilgan faoliyatdir. Ta'lim jarayonida bu qo'llab-quvvatlash tyutorlar tomonidan amalga oshirilishi samarali hisoblanadi. Chunki tyutorlar talabalar bilan yaqin aloqada bo'lib, ularning shaxsiy muammolarini tushunadi va vaqtida yordam bera oladi.

Tyutorlikda psixologik yordam quyidagi yo'llar bilan amalga oshiriladi:

- **Ruhiy holat monitoringi:** Talabaning kayfiyati, motivatsiyasi va stress darajasini doimiy kuzatish.
- **Individual maslahatlar:** Psixologik muammolar yuzaga kelganda, shaxsiy suhbatlar o'tkazish.
- **Stressni boshqarish texnikalari:** Meditatsiya, nafas olish mashqlari, vaqtni rejalashtirish bo'yicha maslahatlar.
- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** Talabalar o'rtasida ijobiy muhit yaratish, konfliktlarni oldini olish.

Talabalarning ruhiy holatini yaxshilashda tyutorlikning samarali usullari

1. Individual yondashuv

Har bir talabaning psixologik holati va ehtiyojlari farq qiladi. Tyutorlar o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, qiyinchiliklarini aniqlab, ularga moslashtirilgan yordam ko'rsatishi zarur. Buning uchun psixologik testlar, kuzatuv va intervyu usullari qo'llaniladi.

2. Stressni kamaytirish va boshqarish

Tyutorlar talabalarga stressni boshqarish bo'yicha turli texnikalarni o'rgatishlari mumkin:

- **Nafas olish mashqlari:** Chuquroq va sekin nafas olish stressni kamaytiradi.

- **Meditatsiya va relaksatsiya:** Asab tizimini tinchlantirishda yordam beradi.

- **Vaqtни boshqarish:** Talabalarni o'quv yukini tartibga solish va dam olishga rag'batlantirish.

3. Motivatsiya va o'z-o'zini rivojlantirish

Tyutorlarning asosiy vazifalaridan biri — talabalarning o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchini oshirish va ularni ijobiy fikrlashga yo'naltirishdir. Bu:

- Muvaffaqiyatlarni nishonlash,
- Maqsadlarni aniq belgilash,
- Salbiy fikrlarni ijobiyga almashtirish orqali amalga oshiriladi.

4. Samarali kommunikatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Tyutorlar talabalarning o'zaro muloqotini mustahkamlashlari, ijtimoiy muhitni do'stona qilishlari zarur. Bu talabalar o'z muammolarini erkin ifoda etishlari, yordam so'rashlari uchun imkon yaratadi.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

Onlayn psixologik qo'llab-quvvatlash platformalari, video maslahatlar, mobil ilovalar tyutorlik faoliyatini yanada samarali qiladi. Masalan, onlayn testlar yordamida talabaning ruhiy holatini baholash mumkin, shuningdek, stressni boshqarish uchun maxsus audio va video materiallar taqdim etish mumkin.

Tadqiqotlar natijalari

O'zbekiston va xorijiy mamlakatlarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tyutorlik tizimi mavjud bo'lgan ta'lim muassasalarida talabalarning ruhiy holati sezilarli yaxshilanadi. Stress darajasi pasayadi, o'qishga bo'lgan motivatsiya ortadi, shuningdek, ijtimoiy muammolar kamayadi.

Masalan, 2022-yilda O'zbekistondagi bir universitetda olib borilgan tadqiqotda tyutorlik tizimi doirasida psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatilgan talabalar orasida akademik muvaffaqiyat va ruhiy barqarorlik yuqori ekani aniqlandi.

Xulosa

Bugungi kunda ta'lim jarayonida talabalarning faqatgina bilim olishlari emas, balki ularning ruhiy holatini mustahkamlash va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maqolada ko'rsatilganidek, tyutorlik tizimi talabalarning individual ehtiyojlarini aniqlash, ularni o'quv jarayonida va hayotda duch keladigan stress va muammolardan samarali himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Tyutorlar nafaqat o'quvchilarni bilim olish jarayonida yo'naltiradi, balki ularning ruhiy barqarorligini saqlashga, ijobiy motivatsiyani shakllantirishga ham xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida ta'lim sifatining oshishiga olib keladi.

Tadqiqotlardan ko'rinib turibdiki, tyutorlik va psixologik qo'llab-quvvatlash talabalar orasida stress va tushkunlik holatlarini kamaytiradi, ularning o'z-o'zini anglashini oshiradi va jamiyatdagi ijtimoiy faollik darajasini yaxshilaydi. Shuningdek,

tyutorlarning individual yondashuvi orqali har bir talaba o'z qobiliyatlariga mos ravishda rivojlanish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Ta'lim muassasalari uchun tyutorlik tizimini yanada rivojlantirish, tyutorlarni psixologik bilimlar bilan ta'minlash va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash katta ahamiyatga ega. Chunki hozirgi kunda talabalar uchun onlayn konsultatsiyalar, stressni boshqarish uchun mobil ilovalar kabi vositalar ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda samarali yordam beradi.

Natijada, tyutorlik va psixologik qo'llab-quvvatlashning uyg'unligi ta'lim jarayonini yanada samarali, talabalar uchun qulay va ruhiy jihatdan barqaror holatga olib keladi. Bu esa nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki mamlakatimiz ta'lim tizimining umumiy sifatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kelajakda ushbu sohada yangi usullar, texnologiyalar va yondashuvlar ishlab chiqilishi, tyutorlik faoliyatining ilmiy asoslari yanada chuqurlashishi ta'lim jarayonining sifatini oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev, S. (2021). *Ta'limda tyutorlik tizimi va uning psixologik asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
2. Karimova, N. & Islomov, D. (2020). *Talabalarning ruhiy salomatligini saqlashda tyutorlik roli*. *Pedagogika va psixologiya jurnali*, 3(12), 45-53.
3. Smith, J. (2019). *Tutoring and Psychological Support in Higher Education: Strategies and Practices*. New York: Academic Press.
4. Johnson, L. & Green, P. (2022). *Stress Management Techniques for University Students*. *Journal of Educational Psychology*, 15(2), 112-130.
5. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi (2023). *Tyutorlik faoliyatini rivojlantirish bo'yicha metodologik qo'llanma*. Toshkent.
6. Brown, A. (2020). *Motivation and Mental Health in Academic Settings*. London: Routledge.