



ZAMONAVIY TA'LIMDA PSIXOLOGIK QO'LLAB QUVVATLASHNING AHAMIYATI

Xudoyqulova Maxfuza Zoxidjonovna

Toshkent viloyati Olmaliq shahar MMTB ga qarashli 14-son maktabning
amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim tizimida psixologik qo'llab-quvvatlash xizmatining o'rni, ahamiyati va uning o'quv jarayoni samaradorligiga ko'rsatadigan ta'siri atroflicha tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalar asrida o'quvchi va talabalar duch kelayotgan kognitiv yuklamalar, surunkali stress, bulling hamda motivatsiya pasayishi kabi muammolarni bartaraf etishda professional psixologik ko'makning strategik funksiyalari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim, psixologiya, motivatsiya, stress, inklyuzivlik, bulling, emotsional intellekt, kasb-hunar.

Hozirgi shiddatli va raqamli ta'lim muhitida o'quvchi va talabalar misli ko'rilmagan intellektual hamda ruhiy bosim ostida yashamoqdalar. Zamonaviy ta'lim dasturlarining haddan tashqari murakkablashgani, o'quv yuklamalarining ortgani va haftalik dars soatlarining ko'pligi yoshlarning asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan hisoblanadi. Buning ustiga, davlat imtihonlari, xalqaro testlar va reyting tizimlari tufayli yoshlar doimiy ravishda "muvaffaqiyat qozonishga majburlik" hissi bilan yashaydilar. Ota-onalar va jamiyat tomonidan qo'yilayotgan yuqori talablar ko'pincha bolada muvaffaqiyatsizlikka uchrash qo'rquvini (fobiya) uyg'otadi.

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizga chuqur kirib borishi esa vaziyatni yanada murakkablashtirmoqda; doimiy axborot oqimi, kiber-makondagi tengdoshlar bilan o'zini solishtirish va virtual dunyoga bog'lanib qolish surunkali charchoq, diqqat tarqoqligi hamda uyqu buzilishiga olib keladi. Tibbiy va pedagogik kuzatuvlar shuni yaqqol ko'rsatadiki, surunkali stress va ruhiy zo'riqish holatida bo'lgan o'quvchining bosh miya po'stlog'ida ma'lumotni qabul qilish, uni mantiqiy qayta ishlash va uzoq muddatli xotirada saqlash jarayonlari tormozlanadi. Aynan shu sababli, ta'lim muassasalaridagi psixologik qo'llab-quvvatlash xizmati o'quvchilarda yuzaga kelayotgan nevrotik reaksiyalar, apatiya va depressiv holatlarni barvaqt aniqlashi hamda ularga o'z hissiy holatlarini boshqarish texnikalarini amalda o'rgatishi zarur.

Har qanday o'quvchining o'zlashtirish ko'rsatkichi va o'quv jarayonidagi faolligi uning ichki motivatsiyasi hamda ruhiy barqarorligi darajasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Ko'p hollarda an'anaviy pedagogikada o'zlashtirishi past yoki intizomsiz deb hisoblangan o'quvchilar chuqurroq tahlil qilinganda, muammoning ildizi ularning aqliy qobiliyatlarida emas, balki chuqur psixologik



inqirozlarda ekanligi ma'lum bo'ladi. Oila a'zolari o'rtasidagi nizolar, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi yoki muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish hissi bolani o'qishdan butunlay bezdirib qo'yishi mumkin. Zamonaviy psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi har bir ta'lim oluvchining shaxsiy tipologik xususiyatlarini, temperamentini, idrok qilish kanallarini (vizual, auditorial, kinestetik) va intellektual salohiyatini hisobga olgan holda individual yondashuv metodikalarini ishlab chiqadi.

Professional psixologik yordam o'quvchiga o'zining kuchli va ojiz tomonlarini tushunishga, shaxsiy o'quv maqsadlarini aniq belgilashga hamda bilim olishga nisbatan ichki, barqaror qiziqishni uyg'otishga xizmat qiladi. Ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlangan, xatolar uchun jazolanishdan qo'rqmaydigan muhitda voyaga yetayotgan bola har qanday akademik qiyinchilikni bartaraf etilishi lozim bo'lgan qiziqarli masala sifatida qabul qila boshlaydi.

Ta'lim muassasasi faqatgina quruq ilmiy ma'lumotlar beradigan joy emas, balki shaxs ijtimoiy munosabatlarga kirishadigan, jamiyat qonun-qoidalarini o'rganadigan va o'z "Men"ini shakllantiradigan eng birinchi ijtimoiy makondir. Bugungi kunda maktab va universitetlarda uchraydigan eng jiddiy psixologik muammolardan biri — bu tengdoshlar guruhidagi ijtimoiy izolyatsiya, tazyiq va bulling (haqoratlash, kamsitish) holatlaridir. Bu salbiy hodisalar o'quvchining ruhiyatiga o'chmas jarohat yetkazadi, uning o'z-o'zini baholashini keskin tushirib yuboradi va oqibatda jamiyatdan ajralish, dars qoldirish yoki chuqur agressiya ko'rinishida namoyon bo'ladi. Ta'lim muassasalaridagi psixologik xizmat faqatgina jabrlangan bola bilan emas, balki butun o'quvchilar jamoasi (guruh dinamikasi) bilan tizimli ravishda ish olib borishi kerak. Psixologlar tomonidan o'tkaziladigan sotsiometrik tadqiqotlar guruh ichidagi yashirin nizolarni va yetakchilik uchun kurashlarni ochib beradi. Maxsus ijtimoiy-psixologik treninglar, jamoaviy o'yinlar va davra suhbatlari o'quvchilarda empatiya (boshqalarning dardini his qilish), o'zaro hurmat, jamoada ishlash va har qanday nizoli vaziyatni zo'ravonliksiz, muzokaralar yo'li bilan hal etish madaniyatini shakllantiradi.

O'smirlik va ilk yoshlik davri inson hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli pallalardan biri bo'lib, aynan shu davrda kelajak hayot yo'lini va kasb-hunarni tanlash ehtiyoji yuzaga keladi. Bugungi mehnat bozori o'ta dinamik va o'zgaruvchan bo'lib, yoshlardan nafaqat biror muayyan yo'nalishdagi fanni bilishni, balki yuqori darajadagi moslashuvchanlik, kreativlik va "soft skills" (yumshoq ko'nikmalar) deb ataladigan shaxsiy fazilatlarni talab etmoqda. Ko'pincha yoshlar kasb tanlashda ota-onalarning xohishlariga, do'stlarining ta'siriga yoki shunchaki modaga aylangan sohalarga ko'r-ko'rona ergashadilar, bu esa kelajakda o'z ishidan qoniqmaslik va professional inqirozlarga sabab bo'ladi. Psixologik qo'llab-quvvatlash doirasida tashkil etiladigan professional diagnostika





jarayonlari o'quvchilarning haqiqiy moyilliklari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini (masalan, introvertlik yoki ekstravertlik darajasini) aniqlash imkonini beradi. Psixologik maslahatlar orqali yoshlar o'zlarining yashirin iqtidorlarini kashf etadilar, maqsad qo'yish va unga erishish strategiyalarini tuzishni o'rganadilar hamda o'z tabiati va qadriyatlariga mos keladigan eng to'g'ri professional yo'lni mustaqil ravishda tanlash ko'nikmasiga ega bo'ladilar.

Psixologik qo'llab-quvvatlash samarali natija berishi uchun u faqatgina o'quvchining o'zi bilan cheklanib qolmasdan, "o'quvchi - pedagog - ota-ona" uchburchagi tizimi asosida yaxlit zanjir shaklida qurilishi shart. Zamonaviy dunyoda o'qituvchilar ham juda katta psixologik bosim ostida mehnat qilmoqdalar, buning oqibatida ularda kasbiy sovuqqonlik va emotsional "yonish" (burnout) sindromi tez-tez kuzatiladi. Emotsional charchagan o'qituvchi esa o'quvchilarga nisbatan sabrsiz, agressiv yoki mutlaqo befarq bo'lib qolishi mumkin, bu esa dars sifatini keskin tushiradi. Psixologlar pedagogik jamoa bilan muntazam uchrashuvlar, stressga chidamlilik treninglari va emotsional yengillik mashg'ulotlarini o'tkazish orqali maktabdagi umumiy muhitni sog'lomlashtiradilar. Shu bilan bir qatorda, oiladagi nosog'lom muhit, ota-onalarning ajrashishi yoki bolaga nisbatan befarqligi uning maktabdagi xulq-atvorida darhol aks etadi. Ota-onalar bilan olib boriladigan individual maslahatlar va psixoprofilaktik suhbatlar ularga farzandlarining yosh inqirozlari davrida qanday yo'l tutish kerakligini, oilada o'zaro ishonch va muhabbat muhitini qanday yaratish lozimligini tushuntirishga xizmat qiladi. Faqatgina oila va ta'lim muassasasining psixologik jihatdan hamohang harakati bolaning har tomonlama sog'lom shaxs bo'lib kamol topishini kafolatlaydi.

Zamonaviy ta'lim formatining shiddat bilan onlayn platformalar, elektron darsliklar va gibrid tizimlarga o'tayotgani o'quvchilar ruhiyatiga mutlaqo yangi ko'rinishdagi kognitiv (bilishga oid) yuklamalarni olib keldi. An'anaviy kitob o'qishdan farqli olaroq, monitor qarshisida uzoq vaqt o'tirish va multimedia formatidagi ma'lumotlarni qabul qilish inson miyasidan yuqori darajadagi vizual va neyronal energiyani talab etadi. Bu jarayon psixologiyada "kognitiv charchoq" va "fokus parchalanishi" (fragmented attention) deb atalib, o'quvchining uzoq muddat davomida bitta obyektga diqqatni jamlash qobiliyatini susaytiradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash xizmati raqamli muhitda to'g'ri ishlash madaniyatini, ya'ni "infogigiyena" qoidalarini shakllantirishda muhim vositadir. Psixologlar o'quvchilarga ma'lumotlar oqimini filtrlash, virtual makondagi manipulyatsiyalardan himoyalaniish va kiber-makon yaratadigan xayoliy dunyodan real hayotga muvaffaqiyatli qaytish (grounding) texnikalarini o'rgatadi. Bu esa yoshlarda raqamli texnologiyalarga nisbatan psixologik qaramlik (gadget





addiction) shakllanishining oldini oladi va neyronal tizimning ortiqcha zo'riqishsiz ishlashini ta'minlaydi.

Zamonaviy pedagogikaning eng muhim tamoyillaridan biri — barcha o'quvchilar uchun teng imkoniyatlar yaratish, ya'ni inklyuzivlikdir. Biroq, har bir sinf yoki guruhda rivojlanishida o'ziga xosliklari bo'lgan, autizm spektri buzilishi, diqqat etishmasligi va giperaktivlik sindromi (DEGS) yoki disleksiya (o'qish qobiliyatining buzilishi) kabi neyroturfa (neurodivergent) xususiyatlarga ega bo'lgan bolalar mavjud. Bunday o'quvchilar an'anaviy ta'lim metodlariga moslashishda jiddiy to'siqlarga duch kelishadi va ko'pincha tengdoshlari tomonidan chetlatilish (stigmatsiyaga uchrash) xavfi ostida bo'ladilar. Psixologik ko'mak tizimi bu yerda adaptiv muhit poydevorini yaratadi. Psixolog har bir neyroturfa bola uchun individual rivojlanish xaritasini tuzadi, uning o'ziga xos idrok qilish uslubiga mos sensor muhitni aniqlaydi va pedagoglarga dars o'tishda qanday usullardan foydalanish bo'yicha aniq tavsiyalar beradi. Bu tizim orqali maxsus ehtiyojli bolalar o'zlarini guruhning to'laqonli a'zosi sifatida his qiladilar, bu esa ularning ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtiradi va ichki komplekslardan xalos etadi.

Zamonaviy mehnat bozori faqat berilgan topshiriqni aniq bajaradigan ijrochilarni emas, balki noodatiy vaziyatlarda ijodiy yondasha oladigan, muammolarni kreativ hal qiladigan shaxslarni talab qilmoqda. Ammo ta'lim jarayonidagi andozalashgan (shablonli) yondashuvlar va qat'iy baholash mezonlari ko'p hollarda o'quvchilarda kreativlikni bo'g'ib qo'yadigan ichki psixologik bloklarni (ijodiy to'siqlarni) yuzaga keltiradi. Bola "noto'g'ri gapirib qo'ysam, hamma ustimdan kuladi" degan qo'rquv tufayli o'zining original g'oyalarini yashirishga majbur bo'ladi. Psixologik hamrohlik doirasida o'quvchilarda tanqidiy va divergent (turli yo'nalishlarda) fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan maxsus kreativ treninglar o'tkaziladi. Psixologik yordam o'quvchiga tavakkal qilishdan qo'rqmaslikni, nostandart g'oyalarni erkin ifoda etishni va har qanday innovatsiyani ijobiy qabul qilish ko'nikmasini singdiradi. Natijada yoshlar tayyor qoliplardan chiqib, mustaqil loyihalar yaratish va intellektual tashabbus ko'rsatish darajasiga ko'tariladilar.

Uzoq yillar davomida ta'limda faqat aqliy salohiyat (IQ) ko'rsatkichiga urg'u berib kelindi, biroq zamonaviy tadqiqotlar inson hayotidagi muvaffaqiyatning 80 foizi uning emotsional intellekti (EQ) bilan bog'liqligini isbotlamoqda. Emotsional intellekt — bu o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqara olish, boshqalarning emotsional holatini to'g'ri o'qish va shu asosda samarali muloqot qurish qobiliyatidir. Zamonaviy ta'limda psixologik xizmatning eng ustuvor yo'nalishlaridan biri aynan EQ ko'rsatkichini tizimli ravishda oshirish hisoblanadi. Psixologlar o'quvchilarga g'azab, qo'rquv, xafagarchilik kabi salbiy





emotsiyalarni ichga yutish yoki agressiya orqali tashqariga chiqarish emas, balki ularni konstruktiv (ijtimoiy maqbul) yo'l bilan transformatsiya qilish usullarini o'rgatadi. Yuqori emotsional intellektga ega bo'lgan o'quvchi stressli vaziyatlarda (masalan, imtihonlarda yoki nizolarda) o'zini yo'qotib qo'ymaydi, o'z motivatsiyasini mustaqil boshqara oladi va jamoada yetakchilik fazilatlarini oson namoyon qiladi.

Umumlashtirib aytganda, zamonaviy ta'lim tizimida psixologik qo'llab-quvvatlash xizmati shunchaki vaqtinchalik muammolarni bartaraf etuvchi yordamchi mexanizm emas, balki butun boshli ta'lim strategiyasining samaradorligini va inson kapitalining sifatini belgilovchi eng fundamental ustundir. XXI asr axborot va texnologiyalar inqilobi sharoitida, ta'lim muassasalarining vazifasi faqatgina quruq akademik bilimlarni uzatish bilan cheklanib qolmasligi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya, O'qituvchi nashriyoti, Toshkent, 2019, 320 b.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya, O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, Toshkent, 2018, 356 b.
3. Davletshin M.G., Do'stmuhamedova Sh.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya, TDPU nashriyoti, Toshkent, 2020, 280 b.
4. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya, Fan va texnologiya nashriyoti, Toshkent, 2021, 304 b.
5. To'xtaboyeva D.A. Ta'lim tizimida psixologik xizmatni tashkil etish masalalari, Zamonaviy ta'lim jurnali, 2022, №4, 45–52-betlar.
6. Xasanboyeva O.U. Oila psixologiyasi va tarbiya asoslari, Tafakkur nashriyoti, Toshkent, 2017, 240 b.

