

QALB VA TA'LIM ME'MORI: ILM CHO'QQISIDAN YETUK PSIXOLOG-PEDAGOGIK AMALIYOTGA**Nigmatova Iroda Mukaramovna***E-mail: nigmatovairoda664@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim jarayonida pedagogik va psixologik yondashuvlarning o'zaro integratsiyasi, o'quvchi-yoshlarning emotsional intellektini rivojlantirish, ruhiy barqarorligini ta'minlash hamda shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarish masalalari yoritilgan. Shuningdek, psixolog-pedagogning professional kompetensiyasi, amaliy faoliyatida zamonaviy psixologik metodikalardan foydalanish, xususan, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi va art-terapiyaning imkoniyatlari tahlil qilingan. Maqolada mutaxassisning shaxsiy hayotiy tajribasi, empatiyasi, sabr-toqati va kasbiy mas'uliyati psixologik konsultatsiya samaradorligiga ta'sir etuvchi muhim omillar sifatida ko'rib chiqiladi. Zamonaviy jamiyat sharoitida ayollar va yoshlarning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlash, ta'lim va ruhiyat integratsiyasi orqali o'quvchilarning yashirin qobiliyatlarini aniqlash hamda rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: pedagogika, psixologiya, psixolog-pedagog, emotsional intellekt, ruhiy barqarorlik, psixologik konsultatsiya, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi, art-terapiya, shaxsiy rivojlanish, ta'lim, yoshlar, ayollar, kasbiy kompetensiya.

KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda ta'lim tizimining oldida nafaqat bilimli, balki mustaqil fikrlaydigan, ruhiy jihatdan barqaror, ijtimoiy faol va hayotiy vaziyatlarga moslasha oladigan shaxsni tarbiyalash vazifasi turibdi. Zamonaviy o'quvchi juda katta miqdordagi axborot oqimi, ijtimoiy munosabatlar, raqobat va turli psixologik bosimlar ta'sirida shakllanmoqda. Shu sababli ta'lim jarayonida faqat akademik bilimlarni berish bilan cheklanib qolish yetarli emas.

Ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchining psixologik holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, motivatsiyasi, emotsiyalarini boshqara olishi va atrofdagilar bilan sog'lom muloqot o'rnatishiga bog'liq. Mazkur jarayonda pedagog va psixologning hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixolog-pedagog faoliyatining asosiy maqsadi o'quvchini shunchaki bilim olishga undash emas, balki uning shaxsiy imkoniyatlarini aniqlash, ichki salohiyatini yuzaga chiqarish va o'z hayot yo'lini ongli ravishda belgilashiga ko'maklashishdan iborat. Bunda har bir o'quvchi o'ziga xos individual psixologik xususiyatlarga ega bo'lgan betakror shaxs sifatida qabul qilinishi lozim.

1. Ilmiy bilim va professional kompetensiya uyg'unligi

Har qanday kasbiy muvaffaqiyat chuqur bilim, uzluksiz izlanish va amaliy tajribaning uyg'unligiga asoslanadi. Ayniqsa, inson ruhiyati bilan ishlaydigan mutaxassis uchun nazariy bilim va amaliy kompetensiyaning birligi nihoyatda muhimdir.

Psixolog-pedagog o'z faoliyatida insonning individual psixologik xususiyatlarini, uning emotsional holatini, motivatsiyasini, shaxslararo munosabatlarini va rivojlanish ehtiyojlarini hisobga olishi kerak. Buning uchun mutaxassis doimiy ravishda o'z bilimlarini yangilab borishi, zamonaviy ilmiy tadqiqotlar bilan tanishishi va professional malakasini oshirishi zarur.

Oliy ma'lumot diplomi va malaka sertifikatlarini mutaxassisning nazariy tayyorgarligi va kasbiy rivojlanish yo'lidagi muhim bosqichlarni ifodalaydi. Biroq haqiqiy professional yetuklik faqat hujjatlar bilan emas, balki olingan bilimlarni amaliy faoliyatda to'g'ri va mas'uliyatli qo'llay olish bilan belgilanadi.

Psixologik amaliyotda inson bilan ishlash alohida ehtiyotkorlik va kasbiy etikani talab etadi. Mutaxassis mijoz yoki o'quvchining shaxsiy chegaralarini hurmat qilishi, uning muammosiga hukm qilmasdan yondashishi, maxfiylik tamoyillariga rioya qilishi va professional vakolati doirasida faoliyat yuritishi lozim.

Shu nuqtai nazardan, psixolog-pedagogning professional kompetensiyasi uch asosiy tarkibiy qismga ajratilishi mumkin:

- nazariy bilim va ilmiy dunyoqarash;
- amaliy psixologik ko'nikmalar;
- shaxsiy va kasbiy fazilatlar.

Ushbu uch omil o'zaro uyg'unlashgandagina mutaxassisning faoliyati samarali natija berishi mumkin.

2. O'quvchilar bilan ishlashda pedagogik-psixologik yondashuv

O'quvchi shaxsining rivojlanishida ta'lim va psixologik qo'llab-quvvatlash jarayonlari bir-biridan ajralmasdir. Chunki bilim olish samaradorligi ko'pincha bolaning ruhiy holati, oilaviy va ijtimoiy muhiti, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda motivatsiyasi bilan chambarchas bog'liq.

Pedagog o'quvchining bilim darajasini baholashi bilan bir qatorda uning individual qobiliyatlari va psixologik ehtiyojlarini ham anglay olishi kerak. Psixolog esa o'quvchining hissiy kechinmalari, qo'rquvlari, muloqotdagi qiyinchiliklari yoki o'ziga past baho berishi kabi omillarni aniqlash va tegishli psixologik yordam ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilar bilan ishlashda emotsional intellektni rivojlantirish muhim yo'nalishlardan biridir. Emotsional intellekt insonning o'z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqa insonlarning his-tuyg'ularini tushunish va ijtimoiy vaziyatlarda samarali muloqot qila olish qobiliyatlarini qamrab oladi.

O'quvchining emotsional intellektini rivojlantirish orqali unda quyidagi ko'nikmalarni shakllantirish mumkin:

1. O'z hissiyotlarini anglash.
2. Salbiy emotsiyalarni konstruktiv boshqarish.
3. Boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish.
4. Mojaroli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal qilish.
5. Sog'lom muloqot o'rnatish.
6. O'ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish.
7. Maqsad sari intilish va motivatsiyani saqlab qolish.

Shuningdek, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash ham pedagogik-psixologik faoliyatning muhim yo'nalishidir. O'ziga ishongan o'quvchi xatodan qo'rqmaydi, yangi vazifalarni bajarishga intiladi va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishga tayyor bo'ladi.

3. Shaxsiy hayotiy tajriba va psixologik amaliyot

Psixologning kasbiy faoliyatida nazariy bilimlar bilan bir qatorda hayotiy tajriba ham muhim o'rin tutadi. Biroq shaxsiy tajriba professional bilimning o'rnini bosa olmaydi. Aksincha, u ilmiy bilim va kasbiy kompetensiya bilan uyg'unlashgandagina amaliy qiymatga ega bo'ladi.

Hayotdagi turli qiyinchiliklarni yengib o'tish insonda sabr, matonat, empatiya va muammolarga turli nuqtai nazardan qarash qobiliyatini rivojlantirishi mumkin. Psixolog o'z hayotiy tajribasini mijozga majburan singdirmasligi, balki ushbu tajribadan empatik tushunish va professional refleksiya vositasi sifatida foydalanishi kerak.

Psixologik amaliyotda empatiya alohida ahamiyatga ega. Empatiya mijoz yoki o'quvchining kechinmalarini tushunishga intilish, uning hissiy holatini qabul qilish va unga hurmat bilan munosabatda bo'lishni anglatadi.

Shu bilan birga, professional psixolog o'z shaxsiy tajribasi bilan mijoz tajribasini aynanlashtirib yubormasligi lozim. Har bir insonning hayotiy yo'li, psixologik xususiyatlari va muammoga munosabati individualdir. Demak, psixologning vazifasi o'z tajribasini tayyor yechim sifatida taklif qilish emas, balki insonning o'z ichki resurslarini topishiga yordam berishdan iborat.

Bu yondashuv psixologik konsultatsiyaning asosiy maqsadlaridan biri — insonning o'z muammolarini mustaqil anglash va ular bilan konstruktiv ishlash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Zamonaviy psixologik metodikalardan foydalanish

Bugungi psixologik amaliyotda turli nazariy va amaliy yondashuvlardan foydalaniladi. Ularning orasida kognitiv-xulq-atvor yondashuvi muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi insonning fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganishga asoslanadi. Insonning muayyan vaziyatga munosabati ko'pincha voqeaning o'zidan ko'ra, uni qanday talqin qilishiga bog'liq bo'lishi mumkin.

Masalan, o'quvchi imtihondan past baho olganida "Men hech narsaga qodir emasman" degan xulosaga kelishi mumkin. Bunday fikr o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga, xavotirning kuchayishiga va keyingi ta'lim faoliyatining sustlashishiga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Psixologik yondashuv orqali esa bunday umumlashtirilgan salbiy xulosalarni qayta ko'rib chiqish va vaziyatga realroq baho berishga yordam berish mumkin.

Art-terapiya ham shaxsning ichki kechinmalarini ifodalashda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ijodiy yondashuvlardan biridir. Rasm chizish, ranglar, tasviriy faoliyat va boshqa ijodiy vositalar ayrim holatlarda insonning o'z his-tuyg'ularini ifodalashga yordam beradi.

Ayniqsa, o'z kechinmalarini og'zaki bayon qilishda qiynaladigan bolalar va o'smirlar bilan ishlashda ijodiy faoliyat qo'shimcha kommunikativ vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Biroq har qanday psixologik metodika individual yondashuv asosida va mutaxassisning tegishli tayyorgarligi doirasida qo'llanishi kerak. Psixologik usullarni qo'llashda insonning yoshi, psixologik holati, muammosining xususiyati va individual ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir.

5. Ayollar va yoshlarni psixologik qo'llab-quvvatlash

Zamonaviy jamiyatda ayollar va yoshlarning psixologik farovonligi alohida e'tibor talab qiladigan masalalardan biridir. Ijtimoiy, kasbiy va oilaviy mas'uliyatlarning ko'pligi ayrim hollarda insonda ruhiy zo'rqiqlik, o'ziga past baho berish yoki hayotiy maqsadlarni aniqlashda qiyinchiliklar keltirib chiqarishi mumkin.

Ayollar bilan psixologik maslahat jarayonida o'z-o'zini anglash, shaxsiy chegaralarni belgilash, o'z qadrini his qilish, hayotiy maqsadlarni aniqlash va ijtimoiy rollar o'rtasida muvozanatni shakllantirish masalalariga e'tibor qaratish mumkin.

Yoshlar bilan ishlashda esa kasb tanlash, kelajakni rejalashtirish, tengdoshlar bilan munosabat, ota-ona bilan muloqot, o'ziga ishonch va ta'lim motivatsiyasi kabi masalalar dolzarb hisoblanadi.

Psixologning vazifasi insonning o'rniga qaror qabul qilish emas, balki unga mavjud imkoniyatlarini anglash, vaziyatni tahlil qilish va ongli qaror qabul qilish uchun zarur psixologik sharoit yaratishdir.

6. Ta'lim va ruhiyat integratsiyasining pedagogik ahamiyati

Ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlardan foydalanish o'quvchilarning individual qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi. Har bir bola bir xil

qobiliyat, qiziqish va o'rganish uslubiga ega emas. Shu sababli ta'lim jarayonida individuallashtirilgan yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchining kuchli tomonlarini aniqlash, uni rag'batlantirish va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini ko'rsatish uning ichki motivatsiyasini kuchaytirishi mumkin. Bunda pedagog va psixolog o'rtasidagi hamkorlik muhim natija beradi.

Ta'lim va ruhiyat integratsiyasi quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin:

- o'quvchilarning psixologik holatini muntazam kuzatish;
- individual qobiliyat va qiziqishlarni aniqlash;
- emotsional intellektni rivojlantirish;
- mulqot ko'nikmalarini shakllantirish;
- stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil etish;
- o'ziga ishonchni mustahkamlash;
- ijodiy va interaktiv metodlardan foydalanish;
- ota-ona, pedagog va psixolog hamkorligini kuchaytirish.

Bunday integratsiyalashgan yondashuv o'quvchining nafaqat akademik, balki ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

XULOSA

Psixolog-pedagog kasbi inson shaxsining rivojlanishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan mas'uliyatli va murakkab faoliyat sohasidir. Mazkur kasb egasidan chuqur nazariy bilim, amaliy ko'nikma, doimiy izlanish, yuqori darajadagi empatiya va kasbiy etika talab etiladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagogika va psixologiyaning o'zaro integratsiyasi o'quvchilarning individual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish, emotsional intellektini rivojlantirish, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va ruhiy barqarorligini ta'minlash uchun muhim omillardan biridir.

Psixologning shaxsiy hayotiy tajribasi uning professional faoliyatiga qo'shimcha mazmun berishi mumkin. Biroq amaliy faoliyat doimo ilmiy asoslangan metodlar, kasbiy kompetensiya va professional etikaga tayanishi lozim.

Kelajakdagi psixolog-pedagogning asosiy strategik vazifalaridan biri — zamonaviy psixologik yondashuvlarni ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilish, yoshlar va ayollarning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlash hamda insonning ichki salohiyatini ro'yobga chiqarishga ko'maklashishdir.

Haqiqiy professional psixolog insonning o'rniga hayot kechirmaydi va uning o'rniga qaror qabul qilmaydi. U insonning o'z kuchini anglashiga, imkoniyatlarini ko'rishiga va mustaqil ravishda rivojlanish yo'lini tanlashiga ko'mak beradi. Shu ma'noda psixolog-pedagog nafaqat bilim beruvchi, balki inson qalbi va ta'lim jarayoni o'rtasida ko'priklar yaratuvchi mutaxassisdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
2. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2020.
3. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
4. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997.
5. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press, 1978.
6. Karimova V. M. *Psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
7. G'oziyev E. G'. *Umumiy psixologiya*. Toshkent.
8. Mavlonova R. va boshqalar. *Pedagogika*. Toshkent.
9. Rubinshteyn S. L. *Osnovy obshchey psikhologii*. Moskva.
10. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1970.