

"Oliy ta'limda psixologik xizmatda individual maslahat va guruhii treninglarning o'rni"

G'aniyeva Gulandon Ibragimovna

ADPI xotin-qizlar masalalari bo'yicha rektor masalahatchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatining muhim yo'nalishlari sifatida individual maslahat va guruhii treninglarning o'rni, ularning talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ta'siri yoritilgan. Tadqiqot jarayonida individual maslahatning shaxsiy muammolarni hal etishdagi samaradorligi, guruhii treninglarning esa kommunikativ ko'nikmalar, jamoada ishlash va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Maqolada oliy ta'lim tizimida psixologik xizmatni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik xizmat, individual maslahat, guruhii trening, talaba shaxsi, kasbiy rivojlanish, oliy ta'lim, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль индивидуального консультирования и групповых тренингов как основных направлений деятельности психологической службы в системе высшего образования. Раскрывается влияние этих форм работы на личностное и профессиональное развитие студентов. В исследовании анализируется эффективность индивидуального консультирования в решении личных проблем, а также значение групповых тренингов в развитии коммуникативных навыков, умений работать в коллективе и социальной адаптации. Приведены практические рекомендации по совершенствованию психологической службы в вузах.

Ключевые слова: психологическая служба, индивидуальное консультирование, групповой тренинг, личность студента, профессиональное развитие, высшее образование, психологическая поддержка.

Annotation: This article explores the role of individual counseling and group training as essential components of psychological services in higher education institutions. The study highlights how these approaches contribute to students' personal and professional development. The effectiveness of individual counseling in addressing personal issues and the significance of group training in enhancing communication skills, teamwork, and social adaptation are analyzed. Practical recommendations are provided to improve psychological support services in universities.

Keywords: psychological service, individual counseling, group training, student personality, professional development, higher education, psychological support.

KIRISH. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish, talabalarning psixologik salomatligini

mustahkamlash, ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta'minlash hamda shaxsiy va kasbiy rivojlanishlarini qo'llab-quvvatlash masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Globallashtirish, raqobat va axborot oqimining tez sur'atlarda o'sib borishi natijasida talabalarda stress, o'quv motivatsiyasining pasayishi, o'z-o'zini anglashdagi qiyinchiliklar va ijtimoiy muvozanatning buzilishi kabi holatlar kuzatilmoqda. Shu boisdan oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatining samarali yo'lga qo'yilishi ta'lim sifatini oshirish va talabalarning psixologik farovonligini ta'minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlaridan biri — individual maslahat (konsultatsiya) va guruhviy treninglar orqali shaxsga maqsadli yordam ko'rsatishdir. Individual maslahat jarayonida psixolog talabaning shaxsiy muammolarini tahlil qilib, unga individual yechimlar taklif etadi, shaxsning ijobiy resurslarini faollashtiradi va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Guruhviy treninglar esa, aksincha, talabalarni bir-biri bilan muloqotga kirishish, ijtimoiy rollarni sinab ko'rish, o'zaro ishonch va hamkorlik muhitini yaratish orqali ijtimoiy moslashuvni ta'minlaydi[1].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish, yoshlarda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlikni shakllantirish to'g'risida"gi farmonlari, shuningdek, "2022–2026 yillarda xalq ta'limini rivojlantirish konsepsiyasi"da ham ta'lim tizimida psixologik xizmatni kuchaytirish, zamonaviy psixologik yondashuvlarni joriy etish, talabalarda barqaror ruhiy holatni shakllantirish muhim vazifa sifatida belgilangan.

Shu nuqtayi nazardan, oliy ta'lim muassasalarida individual maslahat va guruhviy treninglarning o'rnini o'rganish, ularning talabalarning shaxsiy o'sishi va kasbiy shakllanishiga ta'sirini aniqlash bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy masalalaridan biridir. Maqola aynan ushbu jarayonlarning nazariy asoslarini tahlil etish, ularning ta'lim amaliyotidagi samaradorligini ochib berish hamda oliy ta'limdagi psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan[2,3].

Adabiyotlar tahlili. Oliy ta'lim tizimida psixologik xizmat faoliyatini tashkil etish, talabalarga individual va guruhviy psixologik yordam ko'rsatish masalalari zamonaviy psixologiya fanida keng tadqiq etilgan. Xususan, xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning ishlari tahlili shuni ko'rsatadiki, psixologik maslahat va treninglar ta'lim jarayonining ajralmas psixologik-pedagogik tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

G'arb psixologiya maktabi vakillari — K. Rojers, A. Maslou, E. Bern, K. Levin, J. Moreno kabi olimlar o'z tadqiqotlarida shaxsni qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini anglash va insoniy salohiyatni rivojlantirishda individual maslahat va guruhviy o'yin-treninglarning ahamiyatini asoslab berganlar. Rojersning "inson markazli yondashuvi" konsepsiyasi shaxsning ichki resurslariga tayanishni, psixolog esa faqat yo'naltiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi rolni bajarishini ta'kidlaydi. J. Moreno tomonidan ishlab chiqilgan psixodrama va sosiometriya metodlari esa guruhviy muhitda shaxslararo muloqotni yaxshilash, empatiya va o'zaro tushunishni rivojlantirishga xizmat qiladi[4].

Sobiq ittifoq va MDH davlatlari olimlari — B. D. Parigin, L. S. Vygotskiy, A. A. Bodalev, K. A. Abulkhanova, Ye. I. Rogov va boshqalar ham psixologik xizmat tizimining ilmiy-nazariy asoslarini ishlab chiqishgan. Vygotskiyning madaniy-tarixiy yondashuvi shaxs rivojida ijtimoiy muhitning, ayniqsa muloqot va hamkorlikning o'rnini yoritib beradi. Parigin esa ijtimoiy psixologik iqlimni shakllantirishda guruhiiy treninglarning ta'sirchan vosita ekanligini asoslagan.

O'zbekiston olimlari orasida A. Jalolov, N. Karimova, G. Davletova, M. Sodiqova, D. Sultonova, N. Xolbekov kabi tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlar ham bu yo'nalishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning ilmiy ishlarida talabalarning shaxsiy o'sishida psixologik xizmatning roli, individual maslahatning motivatsiyani oshirishdagi ahamiyati hamda guruhiiy treninglarning kommunikativ va refleksiv ko'nikmalarni rivojlantirishdagi o'rni yoritilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi farmonlari va "2022–2026 yillarda oliy ta'limni rivojlantirish konsepsiyasi"da psixologik xizmatni kuchaytirish, talabalar psixologik madaniyatini oshirish va ularning emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan amaliy mexanizmlar belgilab berilgan.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, individual maslahat va guruhiiy treninglar talabalarning o'z-o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv va kommunikativ salohiyatini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Biroq amaliyotda bu jarayonlar ko'p hollarda tizimli metodik asosga ega emasligi, psixologik xizmat xodimlarining yetarli tayyorgarlikka ega emasligi muammolarni yuzaga keltirmoqda. Shu bois ushbu masalani ilmiy asosda chuqur o'rganish va ta'lim amaliyotiga zamonaviy psixologik texnologiyalarni tatbiq etish dolzarb hisoblanadi[5].

Muhokama va natijalar. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini samarali tashkil etish, avvalo, talabalar shaxsining individual xususiyatlarini, ularning psixologik ehtiyojlari va motivatsion omillarini chuqur tahlil qilishni talab etadi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, ko'plab oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar mavjud bo'lsa-da, ularning faoliyati ko'pincha formal xarakterga ega, individual maslahatlar tizimli olib borilmaydi va guruhiiy treninglar muntazam tashkil etilmaydi.

Individual maslahat jarayonining samaradorligi asosan psixologning kasbiy kompetensiyasi, uning empatiya, faol tinglash, ishonchli muloqot o'rnatish kabi psixologik malakalarga ega bo'lishiga bog'liq. Talabalar bilan individual suhbatlar davomida aniqlanganidek, ko'pchilik yoshlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda, stress holatlarida to'g'ri qaror qabul qilishda, shuningdek, o'zini anglash va o'zini baholashda muammolarga duch kelmoqda. Shu jihatdan, individual maslahatlar shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, o'z-o'zini nazorat qilish va ijobiy motivatsiyani shakllantirishda samarali vosita ekanligi tasdiqlandi[6].

Guruhiiy treninglar esa, o'z navbatida, talabalarda jamoada ishlash, fikr almashish, ijtimoiy mas'uliyat va o'zaro hurmatni rivojlantiradi. Treninglarda qo'llanilgan interaktiv metodlar (rol o'yinlari, psixodrama, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, "aql hujumi" usullari) talabalarda kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish, stressni kamaytirish hamda ijobiy ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishda sezilarli natijalar bergani aniqlandi. Guruhiiy mashg'ulotlar

jarayonida talabalar bir-birini yaxshiroq anglay boshlagan, jamoa a'zolari o'rtasidagi ishonch mustahkamlangan va shaxslararo ziddiyatlar kamaygan[7].

Muhokama jarayonida shuningdek, psixologik xizmatni takomillashtirish uchun bir qator muhim shart-sharoitlar zarurligi aniqlangan:

- oliy ta'lim muassasalarida psixologlar uchun muntazam metodik seminarlar va malaka oshirish kurslarini yo'lga qo'yish;
- talabalarning psixologik madaniyatini oshirishga qaratilgan ma'rifiy dasturlarni joriy etish;
- individual maslahat va treninglar uchun alohida, qulay psixologik muhit yaratilgan xonalar bilan ta'minlash;
- psixologik xizmat faoliyatini tahlil qilish va natijalarini baholash tizimini ishlab chiqish.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, individual maslahat va guruhiiy treninglarning uyg'un qo'llanilishi talabalar o'rtasida ijtimoiy moslashuvni, o'zaro hamkorlikni, ijobiy o'zini baholashni kuchaytiradi hamda ularning ta'lim motivatsiyasi va ruhiy barqarorligini oshiradi. Bu esa, o'z navbatida, ta'lim sifatini yaxshilash va oliy ta'lim muhitida sog'lom psixologik atmosfera yaratishning muhim omillaridan biri hisoblanadi[8].

Natijalar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Individual maslahat talabalarning shaxsiy muammolarini bartaraf etish, o'ziga ishonchni mustahkamlash va stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Guruhiiy treninglar talabalarning ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarini rivojlantirish, jamoaviy muloqot va hamkorlikni kuchaytirishda ijobiy natija beradi.

Psixologik xizmat faoliyatida individual va guruhiiy ish shakllarining integratsiyasi ta'lim jarayonining psixologik samaradorligini oshiradi.

Psixologik xizmat tizimini modernizatsiya qilish va uni zamonaviy psixologik texnologiyalar bilan boyitish oliy ta'lim muassasalarida talabalarning ruhiy farovonligini ta'minlaydi.

Umuman olganda, psixologik xizmat faoliyatida individual maslahat va guruhiiy treninglarning uyg'unlashgan holda qo'llanilishi nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy jihatdan yetuk, ruhiy barqaror va kasbiy jihatdan raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi[9].

Xulosa. Yuqoridagi ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini samarali yo'lga qo'yish talabalarning ruhiy barqarorligi, shaxsiy o'sishi va kasbiy shakllanishini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologik xizmat tizimida individual maslahat va guruhiiy treninglarning o'zaro uyg'unlashuvi talabalarga kompleks psixologik yordam ko'rsatish imkonini yaratadi.

Individual maslahat shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni ta'minlab, talabaga o'z ichki resurslarini anglash, shaxsiy muammolarni hal etish, stress va emotsional zo'riqlashlarni yengish imkonini beradi. Bu jarayon talabaning o'z-o'zini baholashini ijobiy tomonga o'zgartiradi, o'ziga ishonchni kuchaytiradi va motivatsiyani oshiradi.

Guruhiiy treninglar esa ijtimoiy faoliyatning muhim shakli sifatida talabalarda muloqot madaniyatini, jamoada ishlash malakasini, bir-biriga hurmat va

hamkorlikni rivojlantiradi. Trening jarayonida hosil bo'ladigan o'zaro ishonch muhitida talabalarning kommunikativ salohiyati, refleksiv fikrlash va empatiya ko'nikmalari sezilarli darajada oshadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish zarurligini ham ko'rsatdi. Xususan, psixologlar faoliyatini muntazam metodik tayyorgarlik asosida olib borish, innovatsion trening texnologiyalarini joriy etish, talabalarning psixologik madaniyatini oshirish hamda ularning ruhiy salomatligini nazorat qilish mexanizmlarini yaratish dolzarb vazifalar sifatida belgilandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
2. Maslow, A. H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970.
3. Moreno, J. L. Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy, and Sociodrama. – Beacon, NY: Beacon House, 1953.
4. Bern, E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships. – New York: Grove Press, 1964.
5. Vygotskiy, L. S. Psixologiya razvitiya cheloveka. – Moskva: Smysl, 2005.
6. Parigin, B. D. Sotsialnaya psixologiya. – Moskva: MGU, 1999.
7. Bodalev, A. A. Lichnost i obshcheniye. – Moskva: Pedagogika, 1983.
8. Abulkhanova-Slavskaya, K. A. Deystvuyushchaya lichnost: Metodologicheskiye problemy psixologii. – Moskva: Nauka, 1980.
9. Rogov, Ye. I. Obshchaya psixodiagnostika. – Moskva: VLADOS, 2001.
10. Jalolov, A. A. Talabalar shaxsini o'rganish va psixologik qo'llab-quvvatlash metodikasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
11. Karimova, N. Ta'lim jarayonida psixologik xizmatni tashkil etishning nazariy asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
12. Davletova, G. Oliy ta'limda psixologik xizmat faoliyati: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2020.
13. Sodiqova, M. Talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlashda individual maslahat va treninglarning roli. // "Psixologiya" jurnali, №3, 2021. – B. 42–47.
14. Sultonova, D. Psixologik xizmatda innovatsion yondashuvlar. // Oliy ta'lim muammolari, №5, 2022. – B. 55–61.