



OLIIY TA‘LIM MUASSASALARIDA PSIXOPROFILAKTIK VA PSIXOKORREKSION ISHLARNI TASHKIL ETISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Yadgarova Ozoda Ibragimovna

Samarqand davlat chet tillar instituti dotsenti, Samarqand, O‘zbekiston

Email: yadgarovaozoda26@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta‘lim muassasalarida psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarni tashkil etishning psixologik asoslari tahlil qilingan. Oliy ta‘lim muhitida talabalarning psixologik farovonligi, akademik moslashuvi, kasbiy identikligi, emotsional barqarorligi va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olish masalalari yoritilgan. Psixoprofilaktikaning birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi bosqichlari mazmuni hamda ularning amaliyotchi psixolog faoliyatidagi o‘rni ochib berilgan. Shuningdek, psixodiagnostika, psixologik maslahat, psixologik trening va psixokorreksiya o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik asoslab berilgan. OTM psixologik xizmatini faqat muammoga duch kelgan talabalar bilan ishlashga yo‘naltirish yetarli emasligi, balki universal profilaktika va erta aniqlash mexanizmlarini ham qamrab oluvchi tizimli model zarurligi ilmiy manbalar asosida asoslangan. Maqolada individual va guruhviy psixokorreksiyaning imkoniyatlari hamda raqamli ta‘lim muhiti sharoitida psixologik xizmatni takomillashtirish yo‘nalishlari taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: psixoprofilaktika, psixokorreksiya, psixologik xizmat, oliy ta‘lim, talaba, psixodiagnostika, akademik moslashuv, psixologik farovonlik, individual yondashuv, psixologik maslahat, psixologik trening.

Аннотация. В статье анализируются психологические основы организации психопрофилактической и психокоррекционной работы в высших образовательных учреждениях. Раскрывается значение психологического благополучия студентов, академической адаптации, профессиональной идентичности, эмоциональной устойчивости и учета индивидуально-психологических особенностей личности. Рассматриваются первичная, вторичная и третичная формы психопрофилактики и их место в деятельности практического психолога. Обосновывается взаимосвязь психодиагностики, психологического консультирования, тренинга и психокоррекции. Особое внимание уделяется необходимости перехода от преимущественно кризисной

модели психологической помощи к системной профилактической модели, охватывающей весь контингент студентов.

Ключевые слова: психопрофилактика, психокоррекция, психологическая служба, высшее образование, студент, психодиагностика, адаптация, психологическое благополучие, индивидуальный подход.

Abstract. This article analyzes the psychological foundations of organizing preventive and corrective psychological work in higher education institutions. Particular attention is paid to students' psychological well-being, academic adaptation, professional identity, emotional stability, and individual psychological characteristics. The content and functions of primary, secondary, and tertiary prevention are examined. The relationship between psychological assessment, counseling, training, and psychocorrection is substantiated. The article argues that university psychological services should move beyond a predominantly crisis-oriented model and develop a systemic preventive model covering the entire student population.

Keywords: psychological prevention, psychocorrection, psychological service, higher education, student, psychological assessment, academic adaptation, psychological well-being, individual approach.

KIRISH. Oliy ta'lim tizimida talabani shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash zamonaviy psixologik xizmatning muhim vazifalaridan biridir. Talabalik davri inson ontogenezida mustaqil hayot faoliyatiga kirish, kasbiy identifikatsiya shakllantirish, ijtimoiy munosabatlarni qayta tashkil etish va kelajakdagi professional faoliyatga tayyorgarlik bilan tavsiflanadi. Shu sababli mazkur davrda yuzaga keladigan emotsional zo'riqish, akademik moslashuvdagi qiyinchiliklar, motivatsiyaning pasayishi, ijtimoiy begonalashuv va o'z-o'zini boshqarish bilan bog'liq muammolarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish muhim ahamiyat kasb etadi [5; 9].

O'zbekiston psixologiya fanida ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning mazmuni, psixologik maslahat, psixodagnostika va psixokorreksiya masalalari Z.T. Nishanova va boshqa tadqiqotchilar tomonidan tizimli ravishda yoritilgan. Xususan, "Psixologik xizmat" darsligida ta'lim tizimida faoliyat yurituvchi psixologning korreksion va maslahat ishlari alohida yo'nalish sifatida ko'rsatilgan [8]. Mazkur darslikning 2013-yilgi nashri O'zbekiston Ziyonet kutubxona tizimida oliy ta'lim uchun darslik sifatida qayd etilgan.

Psixologik xizmatning psixokorreksion yo'nalishi esa Z.T. Nishanova va G.K. Alimovning "Psixologik xizmat. Psixokorreksiya" darsligida batafsil yoritilgan. Mazkur manbada psixokorreksiya tamoyillari, psixologga qo'yiladigan talablar, korreksion dasturlar, psixokorreksiya metodlari hamda shaxslararo munosabatlarni korreksiyalash masalalari ko'rib chiqilgan [9]. Ushbu darslikning 2019-yilda "Ijod-Press" nashriyotida 512 bet hajmda nashr etilgan universitet kutubxonalari kataloglarida tasdiqlangan.

Bugungi kunda universitetlarda psixologik yordamning profilaktik yo'nalishini kuchaytirish zarurati xalqaro tadqiqotlarda ham qayd etilmoqda. Universitet talabalari bilan olib borilgan tizimli tadqiqotlar psixologik profilaktika universal, selektiv va indikativ

shakllarda tashkil etilishi mumkinligini ko‘rsatadi [13; 14]. 2026-yilda e‘lon qilingan umbrella-review natijalari ham universitet talabalarida psixologik farovonlikni yaxshilashga qaratilgan psixosozial intervensiyalar bo‘yicha dalillar bazasi kengayib borayotganini ko‘rsatmoqda.

Shu jihatdan OTM psixologik xizmatini faqat muammosi yuzaga kelgan talaba bilan individual ishlashga asoslangan “inqirozdan keyingi yordam” modeli bilan cheklamasdan, *profilaktika – diagnostika – maslahat – korreksiya – monitoring* ketma-ketligiga asoslangan yaxlit tizim sifatida tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA METODOLOGIYASI

Tadqiqotning asosiy maqsadi oliy ta‘lim muassasalarida psixoprofilaktik va psixokorreksion faoliyatni tashkil etishning ilmiy-metodik asoslarini tahlil qilish hamda amaliyotchi psixolog faoliyati uchun tizimli model ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotda nazariy tahlil, ilmiy manbalarni qiyosiy o‘rganish, tizimlashtirish, umumlashtirish va psixologik xizmat faoliyatining mazmunini strukturaviy tahlil qilish metodlaridan foydalanildi.

Metodologik jihatdan tadqiqot quyidagi yondashuvlarga asoslanadi:

- shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv;
- individual-differensial yondashuv;
- faoliyat yondashuvi;
- tizimli yondashuv;
- profilaktik yondashuv;
- rivojlantiruvchi yondashuv.

Mazkur yondashuvlar talabaning psixologik muammolarini faqat mavjud simptomlar asosida emas, balki uning shaxsiy rivojlanishi, ta‘lim muhiti, ijtimoiy munosabatlari va kasbiy shakllanishi bilan bog‘liq holda tahlil qilish imkonini beradi.

Psixoprofilaktik faoliyatning mohiyati va vazifalari. Psixoprofilaktika amaliy psixolog faoliyatining muhim yo‘nalishi bo‘lib, uning asosiy maqsadi psixologik muammolar yuzaga kelishining oldini olish, mavjud xavf omillarini erta aniqlash va shaxsning psixologik resurslarini mustahkamlashdan iborat. Profilaktik psixiatriya va ruhiy salomatlik profilaktikasi nazariyasining klassik asoslaridan biri G. Caplan tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, uning 1964-yilda nashr etilgan *Principles of Preventive Psychiatry* asari profilaktik yondashuvning tizimli asoslarini shakllantirgan [2]. Asarning bibliografik ma‘lumotlari Google Books va WorldCat kataloglarida tasdiqlangan.

Oliy ta‘lim sharoitida psixoprofilaktika talabalarning faqat mavjud psixologik muammolarini bartaraf etishga emas, balki ularning psixologik farovonligini saqlash va rivojlantirishga qaratilishi kerak. Universitet muhitining o‘zi ham profilaktikaning muhim institutsional maydoni hisoblanadi. Xalqaro tadqiqotlarda oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy, akademik va jismoniy muhitni shakllantirish talabalarning ruhiy farovonligini qo‘llab-quvvatlashning muhim omili sifatida baholanadi [14].

OTM psixologining psixoprofilaktik faoliyatini uch bosqichda tashkil etish mumkin.

Birlamchi psixoprofilaktika

Birlamchi profilaktika barcha talabalarni qamrab oluvchi universal yo‘nalishdir. Uning asosiy vazifasi psixologik muammolar hali shakllanmagan yoki klinik darajaga yetmagan sharoitda shaxsning psixologik resurslarini mustahkamlashdir.

Mazkur bosqichda quyidagi tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

1. birinchi kurs talabalarining OTM muhitiga moslashuvini qo‘llab-quvvatlash;
2. stressni boshqarish bo‘yicha treninglar tashkil etish;
3. vaqtni boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish;
4. imtihon oldi psixologik tayyorgarlik;
5. kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish;
6. kasbiy motivatsiyani mustahkamlash;
7. raqamli muhitdan sog‘lom foydalanish madaniyatini shakllantirish;
8. psixologik savodxonlikni oshirish.

Universitet talabalarida depressiya, xavotir va stressning oldini olishga qaratilgan 68 ta profilaktik dastur tahlil qilingan tizimli sharhda bunday dasturlar o‘rtacha ijobiy samaraga ega ekanligi aniqlangan; eng ko‘p uchragan elementlar psixoedukatsiya, relaksatsiya va kognitiv monitoring/qayta tuzish bo‘lgan [13].

Demak, birlamchi profilaktika OTM psixologining “muammo yuzaga kelganda yordam beruvchi mutaxassis” modelidan “psixologik salomatlikni rivojlantiruvchi mutaxassis” modeliga o‘tishini ta’minlaydi.

Ikkilamchi psixoprofilaktika

Ikkilamchi profilaktika psixologik qiyinchiliklarning dastlabki belgilarini aniqlash va ularni chuqurlashishidan oldin bartaraf etishga qaratiladi. Bu bosqichda asosiy e’tibor akademik o‘zlashtirishning pasayishi, motivatsiya susayishi, ijtimoiy moslashuv qiyinlashuvi, emotsional zo‘riqish, uyqu buzilishi, doimiy xavotir va kommunikativ muammolar kabi indikatorlarga qaratiladi.

Mazkur bosqichda psixolog:

- skrining diagnostikasini;
- individual suhbatni;
- qisqa psixologik konsultatsiyani;
- psixoedukatsiyani;
- kichik guruh treninglarini;
- pedagog va tyutorlar bilan konsultativ hamkorlikni

amalga oshirishi mumkin.

O‘zbekiston psixologiya maktabida ham psixodagnostika va psixologik xizmatni ta’lim jarayoni bilan bog‘lashga katta e’tibor berilgan [7; 8]. Psixologik xizmatning vazifasi faqat shaxsdagi muammoni aniqlash emas, balki olingan diagnostik ma’lumotlar asosida rivojlantiruvchi va korreksion tadbirlarni rejalashtirishdan iborat [8; 9].

Uchlamchi psixoprofilaktika

Uchlamchi profilaktika jiddiy psixologik muammolar shakllangan yoki talabaning akademik va ijtimoiy faoliyati sezilarli darajada buzilgan vaziyatlarda amalga oshiriladi. Bunda individual maslahat, krizisli konsultatsiya, psixokorreksiya va zarur hollarda boshqa mutaxassislarga yo‘naltirish muhim ahamiyatga ega.

Uchlamchi profilaktika bosqichida psixologning asosiy vazifasi:

- muammoning chuqurlashuvining oldini olish;
- shaxsning ijtimoiy funksiyalarini tiklash;
- o‘qishga qayta moslashuvini ta’minlash;
- destruktiv xulq shakllarini kamaytirish;
- psixologik resurslarni faollashtirish;
- zarur hollarda boshqa mutaxassislar bilan hamkorlik qilishdan iborat.

Shu bilan birga, OTM psixologik xizmatining barcha resurslarini faqat uchlamchi profilaktikaga sarflash tizimli jihatdan samarasizdir. Chunki bunda psixologning faoliyati muammolarni “oqibat sifatida” bartaraf etishga yo‘naltiriladi, muammolarni keltirib chiqaruvchi omillarni esa oldindan aniqlash imkoniyati cheklanadi.

OTMDA INDIVIDUAL-DIFFERENSIAL YONDASHUV VA PSIXOLOGIK MONITORING

Talabalarga individual yondashuv ta’lim oluvchini jamoaviy ta’lim jarayonidan ajratish emas, balki uning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlanish imkoniyatlarini aniqlashni anglatadi [4; 5].

Talabaning individual xususiyatlarini aniqlashda quyidagi ko‘rsatkichlar muhim hisoblanadi:

- kognitiv jarayonlar;
- o‘quv motivatsiyasi;
- emotsional barqarorlik;
- stressga chidamlilik;
- kommunikativ xususiyatlar;
- o‘z-o‘zini baholash;
- kasbiy yo‘nalganlik;
- ijtimoiy moslashuv;
- o‘z-o‘zini boshqarish;
- individual rivojlanish ehtiyojlari.

Psixologik monitoring bir martalik diagnostik tadbir emas, balki dinamik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim. Talabaning psixologik holatini semestr yoki o‘quv yili davomida qayta baholash psixologga individual rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi.

Bunda diagnostik vositalarni haddan tashqari ko‘paytirish ham maqsadga muvofiq emas. Chunki ko‘p sonli va uzoq davom etuvchi testlar talabaning charchashiga, motivatsiyasining pasayishiga va natijalarning ishonchliligi kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli OTM psixologik xizmatida *qisqa skrinig → zarurat bo‘lsa chuqurlashtirilgan diagnostika → korreksion/rivojlantiruvchi dastur → monitoring* tamoyili samaraliroq hisoblanadi.

RASMIY MUROJAAT VA PSIXOLOGNING DIAGNOSTIK STRATEGIYASI

OTM amaliyotida psixolog ko‘pincha tyutor, dekanat, professor-o‘qituvchi yoki talabaning o‘zi tomonidan bildirilgan rasmiy murojaat bilan ishlaydi. Masalan, “talabaning

o‘zlashtirishi pasaydi”, “darsga qiziqishi kamaydi”, “guruhga moslashmayapti” kabi murojaatlar psixolog uchun boshlang‘ich diagnostik signal vazifasini bajaradi.

Bunday vaziyatda ikki xil strategiyani ajratish mumkin.

Birinchi strategiya – *keng qamrovli diagnostik yondashuv*. Bunda murojaat mazmuni tor bo‘lsa-da, psixolog talabaning kognitiv, motivatsion, emotsional va ijtimoiy xususiyatlarini kompleks ravishda o‘rganadi. Ushbu yondashuv muammoning yashirin sabablarini aniqlash imkonini beradi.

Ikkinchi strategiya – *fokal diagnostik yondashuv*. Bunda psixolog murojaat mazmuniga mos diagnostik metodlarni tanlaydi. Masalan, akademik o‘zlashtirishning pasayishi kuzatilsa, avvalo o‘quv motivatsiyasi, diqqat, xotira, kognitiv charchoq va o‘z-o‘zini boshqarish xususiyatlari o‘rganiladi.

Har ikki strategiya muayyan sharoitlarda qo‘llanishi mumkin. Biroq zamonaviy OTM sharoitida eng maqbul yo‘l – ularni integratsiyalashgan holda qo‘llashdir.

PSIXOKORREKSION ISHLARNING MAZMUNI

Psixokorreksiya shaxsning mavjud psixologik qiyinchiliklarini kamaytirish, muayyan psixik funksiyalarni rivojlantirish, xulq-atvor va o‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarini takomillashtirishga qaratilgan psixologik ta’sir tizimidir [9].

O‘zbekiston psixologik xizmat amaliyotida psixokorreksiya alohida metodologik yo‘nalish sifatida shakllangan. Z.T. Nishanova va G.K. Alimova darsligida psixokorreksiyaning tamoyillari, korreksion dasturlarni tuzish talablari, psixokorreksiya metodlari va shaxslararo munosabatlarni korreksiyalash masalalari batafsil yoritilgan [9].

Psixokorreksion ishlar quyidagi yo‘nalishlarda tashkil etilishi mumkin:

1. Kognitiv korreksiya

Diqqat, xotira, tafakkur, rejalashtirish va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi.

2. Emotsional korreksiya

Stress, xavotir, emotsional zo‘riqish va salbiy emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratiladi.

3. Motivatsion korreksiya

O‘qishga bo‘lgan ichki motivatsiyani kuchaytirish, kasbiy maqsadlarni aniqlashtirish va shaxsiy mas’uliyatni oshirishni nazarda tutadi.

4. Kommunikativ korreksiya

Talabaning muloqot kompetensiyasini, nizolarni konstruktiv hal qilish va jamoaga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

5. Shaxsiy rivojlantiruvchi korreksiya

O‘z-o‘zini anglash, adekvat o‘z-o‘zini baholash, refleksiya va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

INDIVIDUAL VA GURUH PSIXOKORREKSIYASI

Psixokorreksion ishlarni tashkil etishda individual va guruh shakllar o‘zaro farqlanadi.

Individual psixokorreksiya muayyan talabaning individual ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etiladi. Bunda psixolog korreksion maqsadlarni aniq belgilaydi, individual

diagnostika natijalaridan foydalanadi va mashg‘ulotlar mazmunini talabaning psixologik holatiga moslashtiradi.

Guruhiy psixokorreksiya esa bir xil yoki o‘xshash psixologik ehtiyojlarga ega bo‘lgan talabalar bilan tashkil etiladi. Uning afzalligi shundaki, guruhdagi o‘zaro ta’sirning o‘zi rivojlantiruvchi vositaga aylanadi.

Masalan, quyidagi guruh dasturlarni tashkil etish mumkin:

- “Imtihon stressini boshqarish”;
- “Samarali muloqot ko‘nikmalari”;
- “O‘z-o‘zini boshqarish va vaqt menejmenti”;
- “Kasbiy motivatsiyani rivojlantirish”;
- “Raqamli muhit va psixologik farovonlik”;
- “Konfliktlarni konstruktiv boshqarish”.

Universitet talabalari bilan o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar psixologik intervensiyalarni individual, guruh va raqamli formatlarda tashkil etish mumkinligini ko‘rsatmoqda [13; 15]. Xususan, tizimli sharhlarda psixoedukatsiya, relaksatsiya, kognitiv qayta ishlash va mindfulness kabi yondashuvlarning talabalarning psixologik holatiga ijobiy ta’siri qayd etilgan [13; 15].

Psixokorreksion ishlarni faqat suhbat va psixologik ta’sir bilan cheklash yetarli emas. Talabaning kundalik faoliyatini o‘zgartirishga yo‘naltirilgan amaliy mexanizmlar ham korreksion dastur tarkibiga kiritilishi kerak.

Faoliyat yondashuvi asosida psixokorreksiya ikki asosiy yo‘nalishda tashkil etilishi mumkin:

Birinchi yo‘nalish – psixikani tartibga soluvchi funksiyalarni rivojlantirish. Bunga emotsional o‘z-o‘zini nazorat qilish, diqqatni boshqarish, stressni kamaytirish, rejalashtirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari kiradi.

Ikkinchi yo‘nalish – normativ-qadriyatlar tizimini korreksiyalash. Bunda talabaning ta’limga, kasbiy faoliyatga, shaxsiy mas’uliyatga va ijtimoiy munosabatlarga bo‘lgan munosabati bilan ishlanadi.

Bu yondashuv talabaning faqat “psixologik muammosi”ni tuzatishga emas, balki uning kundalik faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi.

PSIXOPROFILAKTIKA VA PSIXOKORREKSIYANI INTEGRATSIYALASHGAN MODELDA TASHKIL ETISH

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, OTM psixologik xizmatining samarali modelini quyidagi ketma-ketlikda tashkil etish mumkin:

1-bosqich – universal profilaktika.

Barcha talabalarni qamrab oluvchi psixoedukativ va rivojlantiruvchi tadbirlar.

2-bosqich – skrining diagnostika.

Psixologik xavf omillariga ega talabalarni erta aniqlash.

3-bosqich – chuqurlashtirilgan diagnostika.

Muammo aniqlangan talabalar bilan individual psixodiagnostik ish.

4-bosqich – psixologik maslahat.

Aniqlangan muammo bo‘yicha talaba bilan individual konsultatsiya.

5-bosqich – psixokorreksiya.

Kognitiv, emotsional, motivatsion yoki kommunikativ muammolarga mos korreksion dastur.

6-bosqich – monitoring.

Amalga oshirilgan psixologik yordam samaradorligini qayta baholash.

7-bosqich – zaruratga ko‘ra yo‘naltirish.

Psixolog vakolatidan tashqaridagi holatlarda tegishli mutaxassisga murojaat qilish.

Mazkur model OTM psixologik xizmatining faoliyatini “muammo yuzaga kelganda javob berish” modelidan “muammoni oldindan aniqlash va rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash” modeliga o‘tkazadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Nazariy manbalarni tahlil qilish asosida oliy ta‘lim muassasalarida psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarni tashkil etishda bir nechta muhim xulosalarga kelish mumkin.

Birinchidan, psixologik xizmatning asosiy obyekti faqat “muammoli talaba” emas, balki OTMdagi barcha ta‘lim oluvchilar bo‘lishi kerak. Bu birlamchi profilaktika tamoyilining mazmunidan kelib chiqadi [2; 13].

Ikkinchidan, psixoprofilaktika va psixokorreksiya bir-biridan ajratilgan faoliyatlar sifatida emas, balki yagona psixologik xizmat tizimining o‘zaro bog‘liq komponentlari sifatida qaralishi lozim.

Uchinchidan, diagnostika natijalarini faqat ma‘lumot sifatida yig‘ish emas, balki ular asosida individual rivojlanish dasturlarini tuzish muhimdir [7; 8; 9].

To‘rtinchidan, universitetdagi psixologik xizmat akademik muhit bilan integratsiyalashgan bo‘lishi kerak. Xalqaro tadqiqotlarda ham universitetning ta‘lim va baholash tizimlarini talabalarning psixologik farovonligini hisobga olgan holda tashkil etish muhimligi qayd etilgan [14].

Beshinchidan, zamonaviy psixologik xizmat raqamli vositalardan foydalanish imkoniyatlarini ham hisobga olishi zarur. Onlayn psixoedukatsiya, qisqa skrining, masofaviy maslahat va raqamli monitoring talabalarning psixologik xizmatdan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin [13; 15]. Shu bilan birga, raqamli vositalar psixologning professional baholashini to‘liq almashtirmasligi kerak.

XULOSA

Oliy ta‘lim muassasalarida psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarni tashkil etish talabaning psixologik farovonligi, akademik moslashuvi va kasbiy rivojlanishini ta‘minlashning muhim shartlaridan biridir.

Tadqiqot natijasida OTM psixologik xizmatining samaradorligini oshirish uchun quyidagi yo‘nalishlarni ustuvor deb hisoblash mumkin:

1. Birlamchi psixoprofilaktikani kuchaytirish va uni barcha talabalarni qamrab oluvchi tizimli faoliyatga aylantirish.

2. Psixologik skrining va monitoringni yo‘lga qo‘yish, bunda diagnostika bir martalik tadbir emas, balki dinamik jarayon sifatida tashkil etilishi.

3. Psixokorreksion dasturlarni individual ehtiyojlar asosida tuzish, ya‘ni barcha talabalar uchun yagona korreksion dasturdan voz kechish.

4. Individual va guruhviy psixokorreksiya shakllarini uyg‘unlashtirish.

5. Psixoedukatsiyani OTM psixologik xizmatining doimiy komponentiga aylantirish.

6. Tyutor, professor-o‘qituvchi, dekanat va psixolog o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, bunda talabaning psixologik ma’lumotlari maxfiyligi va professional etikasi ta’minlanishi.

7. Raqamli psixologik xizmat elementlarini rivojlantirish, ayniqsa skrining, psixoedukatsiya va qisqa konsultativ xizmatlarda raqamli imkoniyatlardan oqilona foydalanish.

Umuman olganda, OTM psixologik xizmatining istiqbolli modeli “profilaktika – erta aniqlash – diagnostika – maslahat – korreksiya – monitoring” tizimiga asoslanishi lozim. Bunday model psixologik yordamni faqat inqirozli vaziyatlarga javob beruvchi xizmatdan talabaning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini muntazam qo‘llab-quvvatlovchi integral psixologik infratuzilma darajasiga olib chiqish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Barnett P., Arundell L.-L., Saunders R., Matthews H., Pilling S. The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. – 2021. – Vol. 280. – Part A. – P. 381–406. – DOI: 10.1016/j.jad.2020.10.060.
2. Caplan G. *Principles of Preventive Psychiatry*. – New York: Basic Books, 1964. – 304 p.
3. Davletshin M.G. Psixologiya va texnika taraqqiyoti. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
4. Do‘stmuhamedova Sh.A., Tillashayxova X.A., Baykunosova G., Ziyavitdinova G. Umumiy psixologiya. 2-kitob: Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020. – 345 b. Ushbu bibliografik ma’lumot O‘zbekiston oliy ta’lim resurslarida ham qayd etilgan.
5. G‘oziyev E.G‘. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2011.
6. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2010.
7. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot: Universitetlar va pedagogika institutlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Universitet, 1999. – 96 b.
8. Nair B.N., Otaki F.O. Promoting University Students' Mental Health: A Systematic Literature Review Introducing the 4M-Model of Individual-Level Interventions // *Frontiers in Public Health*. – 2021. – Vol. 9. – Article 699030.
9. Nishanova Z.T. Psixologik xizmat. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2005.
10. Nishanova Z.T. Psixodiagnostika. – Toshkent, 2008. – 238 b.
11. Nishanova Z.T. Psixologik maslahat / Z. Nishanova, Sh. Asomuddinova. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 248 b. – ISBN 978-9943-319-97-4.
12. Nishanova Z.T., Alimova G.K. Psixologik xizmat. Psixokorreksiya: darslik. – Toshkent: Ijod-Press, 2019. – 512 b. – ISBN 978-9943-6224-4-9.
13. Nishanova Z.T., Alimbayeva Sh.T., Sulaymanov M.V. Psixologik xizmat: darslik. – Toshkent, 2013.

14. Rith-Najarian L.R., Boustani M.M., Chorpita B.F. A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students // *Journal of Affective Disorders*. – 2019. – Vol. 257. – P. 568–584. – DOI: 10.1016/j.jad.2019.06.035.

15. Muriago G., Chiccoli A., Papola D., Compri B., Turrini G., Nose M., Barbui C. et al. Mental health in university students: an umbrella review grading the evidence for psychosocial interventions // *BMJ Mental Health*. – 2026. – Vol. 29. – Issue 1. – e302323. – DOI: 10.1136/bmjment-2025-302323.

16. Fernandez A., Howse E., Rubio-Valera M. et al. Setting-based interventions to promote mental health at the university: a systematic review // *International Journal of Public Health*. – 2016. – Vol. 61. – P. 797–807. – DOI: 10.1007/s00038-016-0846-4.