

PSIXOLOGIK TENINGLAR VA MASHG'ULOTLARNI O'TKAZILISHIDA MAKTAB O'QUVCHILARNI RUHIYATIGA IJOBIY TA'SIRLARI

Norova Marhabo Ubaydullayevna ,

Samarqand viloyat Kattaqo'rg'on tumani

30-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

norovamarhabo1973@gmail.com +998 93 317 10 97

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab o'quvchilari uchun psixologik treninglar va mashg'ulotlarning ahamiyati, ularning ruhiyatiga ijobiy ta'siri batafsil tahlil qilinadi. O'zbekiston ta'lim tizimida psixologik yondashuvlar orqali o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stress va hissiy muvozanatni boshqarish, ijtimoiy muhitga moslashish kabi jihatlar muhim ekanligi ta'kidlanadi. Maqolada psixologik treninglarning asosiy yo'nalishlari va ularning o'quvchilarga ta'siri misollar bilan tushuntiriladi. Shu bilan birga, O'zbekistonda amalga oshirilayotgan psixologik dasturlar ham yoritilib, ta'lim tizimidagi innovatsion yondashuvlar muhokama qilinadi. Maqola maktab psixologlari, o'qituvchilar va ta'lim sohasi mutaxassislari uchun foydali manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: psixologik treninglar, maktab o'quvchilari, ruhiy salomatlik, stress boshqarish, o'ziga ishonch, ijtimoiy moslashuv, ta'lim tizimi, muloqot ko'nikmalari, psixologik rivojlanish, O'zbekiston ta'limi.

Annotation. This article examines the importance of psychological training and exercises for school students and their positive impact on mental well-being. It highlights the role of psychological approaches in Uzbekistan's education system in boosting students' self-confidence, managing stress and emotional balance, and adapting to social environments. The article explains key aspects of psychological training and its effects on students with relevant examples. Additionally, it discusses psychological programs implemented in Uzbekistan and innovative approaches in the

education system. This article serves as a valuable resource for school psychologists, teachers, and education professionals.

Key words: psychological training, school students, mental health, stress management, self-confidence, social adaptation, education system, communication skills, psychological development, Uzbekistan education.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida nafaqat akademik bilim, balki o'quvchilarning ruhiy holati ham katta ahamiyatga ega. Yosh bolalar va o'smirlarning psixologik holati ularning bilim olish samaradorligiga, ijtimoiy muhitga moslashishiga va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib yetishishiga ta'sir ko'rsatadi. Maktablarda o'tkaziladigan psixologik treninglar va mashg'ulotlar esa o'quvchilarning ruhiyatini mustahkamlash, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va stressni kamaytirish uchun samarali usullardan biridir

O'zbekistonda psixologik treninglarning ahamiyati

O'zbekistonda so'nggi yillarda ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning ruhiy farovonligini ta'minlash maqsadida turli dasturlar amalga oshirilmoqda. Xususan, Respublika Ta'lim Markazi va Maktab Psixologiya Xizmati tomonidan o'quvchilarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan maxsus loyihalar ishlab chiqilgan. 2023-yilda O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan maktab psixologlari uchun maxsus treninglar tashkil etildi, bu esa o'quvchilarning ruhiy muammolarini erta aniqlash va bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etdi.

Maktablarda psixologik treninglar va mashg'ulotlarning joriy qilinishi orqali o'quvchilar stress bilan kurashishni o'rganadilar, o'zaro muloqot qobiliyatlarini oshiradilar va kelajak hayotlariga tayyorlanadilar.

Psixologik treninglarning muhim jihatlari

Psixologik treninglar va mashg'ulotlar o'quvchilarni turli qiyinchiliklarga bardosh bera olishga o'rgatadi, ularda ijtimoiy muomala qobiliyatlarini shakllantiradi

va hissiy barqarorlikni oshiradi. Quyida ushbu treninglarning muhim jihatlari keltirilgan:

1. *O'z-o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish* – O'quvchilar o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini bilib, shaxs sifatida o'sish imkoniyatiga ega bo'lalilar.
2. *Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish* – Guruh bo'lib ishlash, o'z fikrlarini aniq ifoda eta olish va boshqalarni tinglash ko'nikmalari shakllanadi.
3. *Jamoaviy ishlash qobiliyatini mustahkamlash* – Turli jamoaviy mashqlar o'quvchilarni birgalikda ishlashga, o'zaro ishonch hosil qilishga va mas'uliyatni his qilishga undaydi.
4. *Hissiy muvozanatni saqlash* – O'quvchilar turli hissiy holatlarni boshqarishni, stressni kamaytirish usullarini o'rganadilar.
5. *Muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish* – Treninglar o'quvchilarga muammolarga tizimli yondashish, muhokama qilish va samarali yechim topish imkoniyatini beradi.
6. *Qiyinchiliklarga bardosh berish va stressga chidamlilik* – Hayotning turli bosqichlarida duch kelinadigan qiyinchiliklarni yengib o'tish ko'nikmalari rivojlantiriladi.
7. *Shaxsiy va kasbiy rivojlanishga yo'naltirish* – Treninglar orqali o'quvchilar kelajak rejalari va maqsadlarini aniq belgilashga yordam beriladi.

O'quvchilarning ruhiyatiga ijobiy ta'siri

Psixologik trening va mashg'ulotlarning samarasi o'quvchilarning ruhiy salomatligida, ularning jamiyatga moslashishida yaqqol seziladi. Quyida ushbu treninglarning asosiy ijobiy ta'sirlari keltirilgan:

- *O'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi* – O'ziga ishonchli bo'lgan bolalar o'z fikrlarini erkin ifoda eta oladi va mustaqil qaror qabul qilishga intiladi.

- *Uyatchanlik va qo‘rquv kamayadi* – Treninglarda qatnashish orqali bolalar jamiyatga moslashish jarayonini osonlashtiradi.
- *Ijtimoiy muhitga tez moslashish* – O‘quvchilar boshqalar bilan qanday munosabat o‘rnatish kerakligini tushunib yetadilar.
- *O‘qishga bo‘lgan qiziqish va motivatsiya oshadi* – Psixologik jihatdan barqaror o‘quvchilar o‘qish jarayoniga qiziqib, intellektual rivojlanishga ko‘proq e‘tibor qaratadilar.
- *Jamoaviy hamkorlik rivojlanadi* – O‘quvchilar guruhda ishlash ko‘nikmalarini egallaydi, bu esa ularning keyingi hayotida ham muhim ahamiyat kasb etadi.
- *Muammolarni mantiqiy hal qilish qobiliyati oshadi* – Har qanday qiyinchiliklarga yechim topish va muammolarni yengish o‘quvchilarning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishiga yordam beradi.

Xulosa

O‘zbekistonda psixologik trening va mashg‘ulotlarning joriy qilinishi o‘quvchilar ruhiyatini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Xalq ta’limi vazirligi tomonidan amalga oshirilayotgan dasturlar maktablarda psixologik yordam tizimini rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Ushbu treninglar o‘quvchilarga nafaqat hissiy barqarorlikni ta’minlashga, balki ularning ijtimoiy hayotdagi o‘rnini mustahkamlashga, bilim olish jarayonidan zavq olishga va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo‘lib yetishishlariga katta ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, ta’lim muassasalarida psixologik mashg‘ulotlarni doimiy ravishda tashkil etish tavsiya etiladi.

Fodalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. (2023). *Maktab psixologiya xizmati va uning rivojlanishi*. Toshkent: Xalq ta’limi nashriyoti.
2. Respublika Ta’lim Markazi. (2022). *O‘quvchilarning psixologik farovonligini ta’minlash bo‘yicha metodik qo‘llanma*. Toshkent: RTM.

3. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
4. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. (2021). *Ta'lim tizimida innovatsion psixologik yondashuvlarni joriy etish to'g'risida*.
6. World Health Organization (WHO). (2020). *Mental health promotion in schools: Best practices and recommendations*.
7. UNICEF O'zbekiston. (2022). *Maktablarda o'quvchilarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha tadqiqotlar*.
8. O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya fakulteti ilmiy ishlari. (2023). *O'quvchilarning psixologik rivojlanishi va stressga chidamliligi*.