

## MAKTABDAGI PSIXOLOGIK TRENING JARAYONLARINI TASHKIL QILISHNING SAMARALI TAVSIYALARI

*Hoshimova Umida Qambarali qizi*

*Lavozimi: Amaliyotchi psixolog*

*Tashkilot: Farg‘ona viloyati Beshariq tumani*

*Yakkatut 37-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi*

### Annotatsiya

Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktablari sharoitida psixologik trening jarayonlarini samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar tizimi taqdim etiladi. Maqola Farg‘ona viloyati Beshariq tumani Yakkatut 37-maktab psixologi Hoshimova Umida Qambarali qizining amaliy tajribasiga asoslangan bo‘lib, o‘quvchilar, o‘qituvchilar va ota-onalar bilan o‘tkaziladigan treninglarning bosqichlari, metodlari va ularni samaradorligini oshirish mexanizmlari yoritilgan. Treningni rejalashtirishdan to baholashgacha bo‘lgan har bir bosqichda e‘tibor berish lozim bo‘lgan jihatlar, interaktiv usullarni qo‘llash, guruh dinamikasini boshqarish va trening natijalarini monitoring qilish bo‘yicha aniq yo‘riqlar berilgan. Maqolada psixologik treninglar orqali shaxsiy rivojlanishni, ijtimoiy-kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish va psixologik salomatlikni mustahkamlashning ahamiyati ta‘kidlangan.

**Kalit so‘zlar:** psixologik trening, maktab psixologi, treningni tashkil etish, guruh dinamikasi, interaktiv metodlar, shaxsiy rivojlanish, samaradorlik, Beshariq tumani, tavsiyalar.

### 1. KIRISH

Zamonaviy ta‘lim tizimida o‘quvchi-yoshlarning nafaqat bilim olishlari, balki shaxsiy, ijtimoiy va hissiy jihatdan ham barkamol rivojlanishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Psixologik treninglar ta‘lim muassasalarida shaxsiy o‘shish, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish, konfliktlarni hal qilish, stressga chidamlilikni oshirish va ijobiy psixologik muhit yaratishning eng samarali vositalaridan biridir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta‘lim tizimini isloh qilishga qaratilgan farmon va qarorlarida, ayniqsa, yoshlarning psixologik salomatligini ta‘minlash va ularning zamonaviy jamiyat talablariga moslashuviga ko‘maklashish masalalari ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangan. Maktab psixologi faoliyatida psixologik treninglarni to‘g‘ri va tizimli tashkil etish o‘quvchilarning maktabga moslashuvi, o‘quv motivatsiyasini oshirish, o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish va ota-onalarning farzand tarbiyasidagi rolini kuchaytirishda katta rol o‘ynaydi. Biroq, ko‘plab maktablarda, jumladan, Farg‘ona viloyatining Beshariq tumani kabi

hududlardagi ta'lim muassasalarida psixologik treninglarni tashkil etishda metodik yondashuvlarning yetishmasligi, zamonaviy texnologiyalardan foydalana olmaslik yoki trening jarayonini to'liq nazorat qila olmaslik kabi muammolar uchraydi. Ushbu maqolaning maqsadi – maktab psixologlari uchun psixologik trening jarayonlarini samarali tashkil etish bo'yicha umumlashtirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish, Farg'ona viloyati Beshariq tumani Yakkatut 37-maktab psixologining tajribasini umumlashtirgan holda ilg'or yondashuvlarni yoritishdan iborat.

## 2. METODOLOGIYA

Ushbu maqoladagi tavsiyalar Farg'ona viloyati Beshariq tumani Yakkatut 37-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi Hoshimova Umida Qambarali qizining bir necha yillik amaliy tajribasi, shu bilan birga pedagogik va yosh psixologiyasi, guruh dinamikasi hamda treninglar nazariyasiga oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish asosida shakllantirilgan. Trening jarayonlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalarni ishlab chiqishda quyidagi bosqichlar va yondashuvlar qo'llanildi:

1. **Ehtiyojlarni o'rganish (Needs Assessment):** Maktabdagi o'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalarning psixologik ehtiyojlarini aniqlash maqsadida so'rovnoma, suhbatlar va kuzatuvlar o'tkazildi. Bu bosqichda qaysi mavzularda (masalan, stressni boshqarish, o'ziga ishonch, konfliktlarni hal qilish, ota-ona va farzand munosabatlari) treninglarga ehtiyoj borligi aniqlandi.

2. **Nazariy asoslarni tahlil qilish:** Psixologik treninglar metodologiyasi, guruh dinamikasi qonuniyatlari, interaktiv ta'lim usullari va shaxsiy rivojlanish nazariyalari (masalan, K.Rojersning gumanistik yondashuvi, J.Morening psixodrama usullari) o'rganildi.

3. **Amaliy tajribani umumlashtirish:** Yakkatut 37-maktabda turli maqsadli guruhlar (boshlang'ich sinf o'quvchilari, o'smirlar, sinf rahbarlari, ota-onalar) bilan o'tkazilgan treninglarning tashkiliy jihatlari, qo'llanilgan mashqlar, yuzaga kelgan qiyinchiliklar va erishilgan natijalar tahlil qilindi.

4. **Tavsiyalarni tizimlashtirish:** Trening jarayonini bosqichlarga ajratgan holda (tayyorgarlik, o'tkazish, yakunlash va baholash) har bir bosqich uchun aniq va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

5. **Ekspert baholash (Pilot Testing and Expert Review):** Ishlab chiqilgan tavsiyalar maktabning tajribali pedagoglari va psixologlariga taqdim etilib, ularning fikr-mulohazalari asosida takomillashtirildi.

Ushbu metodologiya asosida ishlab chiqilgan tavsiyalar maktab psixologlariga psixologik treninglarni ilmiy-amaliy asosda, samarali va maqsadli tashkil etishda yo'riqnoma vazifasini o'taydi.

## 3. NATIJALAR

O'tkazilgan tahlillar va amaliy tajribani umumlashtirish natijasida maktab sharoitida psixologik trening jarayonlarini samarali tashkil etish bo'yicha quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

### 1. Tayyorgarlik bosqichi:

\* **Maqsad va vazifalarni aniqlash:** Treningning aniq maqsadini (masalan, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, o'ziga ishonchni oshirish) va erishilishi lozim bo'lgan vazifalarni belgilash.

\* **Ehtiyojlarni diagnostika qilish:** Trening o'tkaziladigan guruhning (o'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalar) ehtiyojlarini so'rovnomma, suhbat orqali o'rganish. Bu trening mazmunini maqsadli shakllantirishga yordam beradi.

\* **Dasturni ishlab chiqish:** Trening dasturini tuzishda har bir mashg'ulotning mavzusi, maqsadi, usullari, kutilgan natijalarini batafsil rejalashtirish. Mashg'ulotlar ketma-ketligi mantiqiy va izchil bo'lishi shart.

\* **Qatnashchilarni tanlash va guruh shakllantirish:** Guruh optimal hajmini (odatda 10-20 kishi) va uning tarkibini (yosh, qiziqishlar, muammolar) hisobga olgan holda shakllantirish.

\* **Kerakli materiallar va jihozlarni tayyorlash:** Trening o'tkazish uchun zarur bo'lgan o'yinlar, tarqatma materiallar, ko'rgazmali qurollar, yozuv doskasi, markerlar va boshqa texnik jihozlarni (proyektor, kompyuter) oldindan tayyorlash.

\* **Joy tanlash va jihozlash:** Trening o'tkaziladigan xonaning shinam, yorug', shovqindan xoli bo'lishi, ishtirokchilarning erkin harakatlanishi va muloqot qilishi uchun qulay sharoit yaratish (stollarni olib tashlab, stullarni doira shaklida joylashtirish).

### 2. Treningni o'tkazish bosqichi:

\* **Kutib olish va "muhabbat muhiti" yaratish:** Ishtirokchilarni iliq kutib olish, tanishtiruv o'yinlari orqali guruhda ishonch va o'zaro hamjihatlik muhitini yaratish.

\* **"Guruh qoidalari"ni qabul qilish:** Trening boshida guruh qoidalarini (masalan, faol ishtirok etish, o'zaro hurmat, "stop" qoidasi, konfidensiallik) birgalikda ishlab chiqish va qabul qilish.

\* **Interaktiv usullardan foydalanish:** Ma'ruza shaklidagi emas, balki rolli o'yinlar, keys-stadi, bahs-munozaralar, miya hujumi, ijodiy mashqlar, psixogimnastika kabi faol usullardan keng foydalanish.

\* **Guruh dinamikasini boshqarish:** Psixolog-trener guruhdagi munosabatlarni, konfliktli vaziyatlarni nazorat qilib, ijobiy yo'nalishga burish. Har bir ishtirokchining faollashishiga imkon berish.

\* **Fikr almashinuv va refleksiya:** Har bir mashqdan so‘ng ishtirokchilarning o‘z his-tuyg‘ulari, fikrlari va xulosalari bilan o‘rtoqlashishiga sharoit yaratish. Bu olingan tajribani mustahkamlashga yordam beradi.

\* **Vaqtning samarali boshqarish:** Har bir mashq va muhokamaga ajratilgan vaqtga rioya qilish, trening dasturini reja bo‘yicha amalga oshirish.

### 3. Yakunlash va baholash bosqichi:

\* **Yakuniy refleksiya va xulosa:** Trening oxirida ishtirokchilarning treningdan olgan eng muhim bilimlari, ko‘nikmalari va kelajakdagi harakat rejalari haqida fikr almashish.

\* **Qayta aloqa (Feedback) yig‘ish:** Trening samaradorligini baholash uchun anonim so‘rovnomalar, baholash shakllari yordamida ishtirokchilarning trening haqidagi fikrlarini yig‘ish.

\* **Monitoring va keyingi tadbirlar:** Trening natijalarini tahlil qilish, olingan ko‘nikmalarning amaliy hayotda qo‘llanilishini monitoring qilish va zarurat tug‘ilganda qo‘shimcha mashg‘ulotlar yoki maslahatlar tashkil etish.

\* **Minatdorchilik bildirish:** Trening oxirida ishtirokchilarga faol ishtirok etganliklari uchun minnatdorchilik bildirish va ijobiy his-tuyg‘ular bilan xayrlashish.

### 4. MUHOKAMA

Yuqorida keltirilgan tavsiyalar tizimi maktab sharoitida psixologik treninglarni tashkil etishning kompleks va tizimli yondashuvini aks ettiradi. Bu tavsiyalar Farg‘ona viloyati Beshariq tumani Yakkatut 37-maktab psixologi Hoshimova Umida Qambarali qizining amaliy tajribasi asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, nafaqat nazariy bilimlar, balki bevosita maktab muhitining o‘ziga xos xususiyatlarini ham inobatga olgan. Treningni puxta rejalashtirish, o‘tkazishda interaktiv usullardan foydalanish va guruh dinamikasini samarali boshqarish orqali o‘quvchilarning psixologik salomatligi mustahkamlanadi, ularning shaxsiy va ijtimoiy ko‘nikmalari rivojlanadi. O‘qituvchilar va ota-onalar uchun o‘tkazilgan treninglar esa ta’lim-tarbiya jarayonida samarali hamkorlikni ta’minlab, umumiy maktab muhitini yaxshilashga xizmat qiladi.

Bu yondashuv A. Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasi bilan ham bog‘liq, chunki treninglar orqali bolalarning xavfsizlik, tegishlilik va e’tirofga bo‘lgan ehtiyojlari qondiriladi, bu esa ularning o‘z-o‘zini namoyon qilishiga yo‘l ochadi. K. Rojersning gumanistik psixologiya tamoyillari (ishtirokchini hurmat qilish, shartsiz ijobiy munosabat) esa trening muhitini ishonchli va qo‘llab-quvvatlovchi qilishga yordam beradi. Biroq, treninglarni tashkil etishda ba’zi qiyinchiliklar ham uchraydi:

\* **Vaqt cheklovlari:** Dars jadvali, ma’muriy ishlar tufayli trening uchun yetarli vaqt ajratish qiyin bo‘lishi mumkin.

\* **Resurslar tanqisligi:** Ba'zi maktablarda zamonaviy jihozlar, psixologik materiallar va shinam xonalar yetishmasligi mumkin.

\* **Ishtirokchilarning motivatsiyasi:** Ba'zi o'quvchilar, o'qituvchilar yoki ota-onalar treninglarga qiziqish bildirmasligi yoki o'z muammolarini ochiq muhokama qilishdan tortinishi mumkin.

\* **Psixologning malakasi:** Psixolog-trenerning guruhni boshqarish, interaktiv usullarni qo'llash va kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri yondashish bo'yicha yetarli malakaga ega bo'lishi muhim.

Ushbu tavsiyalar ushbu qiyinchiliklarni minimallashtirishga yordam beradi, chunki ular har bir bosqichda e'tibor berish lozim bo'lgan jihatlarni aniq belgilab beradi.

## 5. XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab sharoitida psixologik trening jarayonlarini samarali tashkil etish o'quvchi, o'qituvchi va ota-onalarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Hoshimova Umida Qambarali qizining Farg'ona viloyati Beshariq tumani Yakkatut 37-maktabdagi amaliy tajribasi shuni ko'rsatdiki, treninglarni puxta tayyorgarlik, interaktiv usullar va guruh dinamikasini professional boshqarish asosida tashkil etish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

Ushbu yo'nalishdagi ish samaradorligini yanada oshirish uchun quyidagi tavsiyalar ilgari suriladi: \* **Psixologlarning doimiy malaka oshirishi:** Trening texnologiyalari, guruh psixologiyasi va zamonaviy interaktiv metodikalar bo'yicha kurslar va seminarlarda muntazam ishtirok etish. \* **Trening dasturlarini doimiy yangilab borish:** Jamiyatdagi o'zgarishlar, yoshlarning yangi ehtiyojlari va psixologik muammolarini hisobga olgan holda trening dasturlarini dolzarblashtirish. \* **Trening o'tkazish uchun shart-sharoitlarni yaxshilash:** Maktablarda psixologik kabinetlarni treninglar o'tkazishga moslashtirish, zaruriy jihozlar va materiallar bilan ta'minlash. \* **Ota-onalar va o'qituvchilarni jalb qilish:** Treninglarga ularni faolroq jalb etish uchun mavzularni ularning ehtiyojlaridan kelib chiqib belgilash va ularning ahamiyatini tushuntirish. \* **Respublikaning boshqa maktab psixologlari bilan tajriba almashish:** Eng ilg'or tajribalarni o'rganish va amaliyotga tatbiq etish.

Ushbu tavsiyalar maktab psixologlariga o'z faoliyatlarini yanada tizimli va samarali tashkil etishda amaliy ko'mak berib, ta'lim muassasalarida sog'lom va rivojlanuvchi psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni.

2. Rogers, C. R. "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy". Houghton Mifflin, 1961.
3. Maslow, A. H. "Motivation and Personality". Harper & Row, 1954.
4. Moreno, J. L. "Psychodrama, Volume 1". Beacon House, 1946.
5. Karimova V. "Psixologiya". Toshkent: Sharq, 2011.
6. Zaxarov V. P. "Prakticheskoye rukovodstvo po provedeniyu psixologicheskix igr i trenigov". Sankt-Peterburg: Rech, 2005.
7. Klimov Ye.A. "Psixologiya professionalnogo samoopredeleniya". Moskva: Akademiya, 2012.

