

## ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA O'YIN TERAPIYASI VA UNING SAMARADORLIGI

**Abdullayev Abdulatif Abdulxafiz o'g'li**

*Namangan viloyati Davlatobod tumani*

*92- umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada maktab psixologi faoliyatida o'yin terapiyasining zamonaviy usullari va ularning samaradorligi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O'yin terapiyasi bolalar va kichik yoshdagi o'quvchilar bilan ishlashda eng samarali psixologik yondashuvlardan biri bo'lib, u orqali bolaning emotsional holati, ichki kechinmalari va xulq-atvoridagi muammolarni aniqlash hamda bartaraf etish imkoniyati yaratiladi. Maqolada qum terapiyasi, rolly o'yinlar, art-terapiya elementlari, didaktik va interfaol o'yinlar kabi zamonaviy usullar yoritilgan. Shuningdek, o'yin terapiyasining o'quvchilarda stressni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvni yaxshilash, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va o'ziga ishonchni oshirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Maktab psixologi tomonidan o'yin terapiyasini qo'llashning amaliy jihatlari va uning ta'lim jarayonidagi samaradorligi asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** *o'yin terapiyasi, maktab psixologi, zamonaviy usullar, emotsional rivojlanish, psixologik yordam, qum terapiyasi, art-terapiya, rolly o'yinlar, ijtimoiy moslashuv, bolalar psixologiyasi, stressni kamaytirish, kommunikativ ko'nikmalar, xulq-atvor, psixologik korreksiya, ta'lim jarayoni.*

### Kirish

Ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim darajasini oshirish, balki ularning psixologik holatini qo'llab-quvvatlash va shaxs sifatida to'liq rivojlanishini ta'minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, xulq-atvorni tartibga solish hamda ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishda psixologik xizmatning o'rni beqiyosdir. Shu jarayonda o'yin terapiyasi bolalar psixologiyasida eng samarali va tabiiy usullardan biri sifatida keng qo'llanilmoqda. O'yin bola uchun nafaqat faoliyat turi, balki uning ichki dunyosini ifodalash, his-tuyg'ularini namoyon qilish va atrof-muhitni anglash vositasi hisoblanadi. Aynan shu xususiyat o'yin terapiyasini maktab psixologi faoliyatida muhim korreksion va rivojlantiruvchi metodga aylantiradi. O'yin terapiyasi orqali bolalar o'zlarining qo'rquv, xavotir, stress va ichki nizolarini xavfsiz muhitda ifodalash imkoniga ega bo'ladilar. Bu esa ularning psixologik yengillashishiga, o'ziga ishonchning oshishiga hamda tengdoshlari bilan ijobiy munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi. Zamonaviy psixologiyada qum terapiyasi,

art-terapiya, rolli o'yinlar va interfaol o'yin usullari keng qo'llanilib, ular bolalarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Maktab psixologi uchun o'yin terapiyasi nafaqat diagnostik vosita, balki korreksion va profilaktik ishlarning samarali usuli ham hisoblanadi. Ushbu usullar orqali o'quvchilarning xulq-atvoridagi muammolarni aniqlash, ularni bartaraf etish hamda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish imkoniyati yaratiladi. Mazkur maqolaning maqsadi maktab psixologi faoliyatida o'yin terapiyasining zamonaviy usullarini o'rganish, ularning amaliy samaradorligini tahlil qilish hamda ta'lim jarayonida qo'llash imkoniyatlarini yoritib berishdan iboratdir.

### Asosiy qism

O'yin terapiyasi bolalar psixologiyasida eng tabiiy va samarali korreksion usullardan biri bo'lib, u bolaning ichki dunyosini o'yin faoliyati orqali ifodalashga asoslanadi. Bola uchun o'yin — bu nafaqat ko'ngilochar faoliyat, balki hissiyotlarni, kechinmalarni va hayotiy tajribani qayta ishlash vositasidir. Shu sababli maktab psixologi faoliyatida o'yin terapiyasi emotsional muammolarni aniqlash va bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy o'yin terapiyasi bir nechta yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Ulardan biri — **rolli o'yinlar** bo'lib, bunda o'quvchilar turli ijtimoiy rollarni bajarish orqali o'zini ifodalash, muloqot qilish va muammoli vaziyatlarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Rolli o'yinlar bolalarda empatiya, hamkorlik va ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi. Yana bir samarali yo'nalish — **art-terapiya elementlari** hisoblanadi. Rasm chizish, bo'yash va ijodiy faoliyat orqali bola o'z his-tuyg'ularini so'zsiz ifoda etadi. Bu usul ayniqsa introvert yoki o'z fikrini ochiq ifoda eta olmaydigan bolalar bilan ishlashda yuqori natija beradi. Art-terapiya orqali psixolog bolaning ichki kechinmalarini chuqurroq tushunish imkoniga ega bo'ladi. Shuningdek, **qum terapiyasi** zamonaviy psixologiyada keng qo'llaniladigan usullardan biridir. Qum va kichik figuralar yordamida bola o'z ichki dunyosini "yaratadi" va shu orqali stress, qo'rquv yoki tashvishlarni ifodalaydi. Bu metod bolaning psixologik holatini yumshatish va ichki muvozanatni tiklashga xizmat qiladi. **Interfaol va didaktik o'yinlar** ham o'yin terapiyasining muhim qismi hisoblanadi. Ushbu o'yinlar orqali bolalarda diqqatni jamlash, xotira, mantiqiy fikrlash va jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlanadi. Shu bilan birga, ular o'quvchilarning ijtimoiy faolligini oshiradi va sinf jamoasida ijobiy psixologik muhit yaratadi. O'yin terapiyasining muhim afzalliklaridan biri uning stressni kamaytirish xususiyatidir. Bolalar o'yin jarayonida o'zlarining ichki zo'riqishlarini yengillashtiradilar, bu esa ularning emotsional barqarorligini oshiradi. Natijada, o'quvchilarda tajovuzkorlik kamayadi, o'ziga ishonch ortadi va muloqot ko'nikmalari yaxshilanadi. Maktab psixologi o'yin terapiyasini qo'llash jarayonida bolaning yosh, individual va psixologik xususiyatlarini hisobga olishi lozim. Har bir o'yin maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi, ya'ni diagnostik, korreksion yoki rivojlantiruvchi vazifani bajarishi kerak.

Shuningdek, psixolog o'yin jarayonida bolani kuzatish orqali uning xulq-atvori, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlari haqida muhim ma'lumotlar oladi. O'yin terapiyasining samaradorligi shundaki, u bolaga bosim o'tkazmasdan, tabiiy va erkin muhitda psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Bu esa bolaning ishonchini oshiradi va psixolog bilan ijobiy aloqani mustahkamlaydi. Natijada korreksion ishlar yanada samarali kechadi.

Umuman olganda, o'yin terapiyasi maktab psixologi faoliyatida muhim o'rin tutib, o'quvchilarning emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy usullarni to'g'ri va tizimli qo'llash esa ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

### Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktab psixologi faoliyatida o'yin terapiyasi bolalar bilan ishlashning eng samarali va tabiiy usullaridan biri hisoblanadi. U o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirish, ichki kechinmalarini ifodalash va xulq-atvoridagi muammolarni yumshatishda muhim ahamiyat kasb etadi. O'yin jarayoni orqali bola o'zini erkin ifoda etadi, bu esa uning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Zamonaviy o'yin terapiyasi usullari — rolli o'yinlar, art-terapiya, qum terapiyasi hamda interfaol o'yinlar — o'quvchilarning emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu usullar bolalarda stressni kamaytirish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, o'ziga ishonchni oshirish hamda jamoada ishlash qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yin terapiyasi maktab psixologiga bolaning ichki dunyosini chuqurroq anglash, muammolarini erta aniqlash va samarali psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi. Bu esa ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhitni yaratishda muhim omil hisoblanadi. Umuman olganda, o'yin terapiyasini tizimli va maqsadli qo'llash o'quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi hamda ularni jamiyatga moslashgan, emotsional barqaror va ijobiy shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.