

PSIXOLOGIYADA MASHG‘ULOTLARNING O‘RNI VA AHAMIYATI, O‘QUVCHILAR UCHUN FOYDALI JIHATLARI HAMDA PSIXOTERAPIYA

Botirova Manzura Nematovna

Samarqand viloyati, Paxtachi tumanidagi 18-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik mashg‘ulotlarning maktab sharoitida o‘quvchilar uchun ahamiyati, ularning ijtimoiy, emotsional va kognitiv rivojlanishiga ta’siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik mashg‘ulot, o‘quvchi, emotsional rivojlanish, ijtimoiy ko‘nikmalar, diqqat, xotira, motivatsiya, stressni kamaytirish, pedagogik yondashuv, o‘quv jarayoni

KIRISH

Psixologik mashg‘ulotlar maktabda o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim vosita hisoblanadi. Ular o‘quvchilarga o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqalar bilan muloqot qilish, stressni boshqarish va bilimlarni samarali o‘zlashtirish imkonini beradi.

Mashg‘ulotlarning asosiy ahamiyati quyidagilardan iborat:

Emotsional rivojlanish: O‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini tushunadi va ularni boshqarishni o‘rganadi. Bu ruhiy barqarorlikni oshiradi va stressga chidamlilikni kuchaytiradi.

Ijtimoiy ko‘nikmalar: Mashg‘ulotlar orqali bolalar sinfdoshlar bilan samarali muloqot qilish, jamoada ishlash va muammolarni hal qilishni o‘rganadi.

Diqqat va xotira rivoji: Turli psixologik mashqlar diqqatni jamlash, eslab qolish va tezkor fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Motivatsiya va qiziqishni oshirish: Mashg‘ulotlar o‘quvchilarda o‘qishga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi, ularning ichki motivatsiyasini rag‘batlantiradi.

Stressni kamaytirish: Nafas olish mashqlari, relaksatsiya va o‘yinlar orqali bolalar ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi, charchoqni yengillashtiradi.

O‘zini anglash va o‘zini rivojlantirish: Mashg‘ulotlar bolalarga o‘z kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga, shaxsiy maqsadlarni belgilashga yordam beradi.

Psixologik mashg‘ulotlar o‘qituvchi va psixolog tomonidan individual va guruh shaklida tashkil qilinadi. Bu o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash imkonini beradi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar ijodiy va interaktiv usullarda o‘tkazilganda, ular o‘quvchilarning diqqatini jamlash, qiziqishini oshirish va ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirishda samarali bo‘ladi.

Psixoterapiya ruhiy salomatlik muammolarini hal qilish uchun so‘z, suhbat va boshqa psixologik usullardan foydalangan holda davolash usuli. U turli xil ruhiy salomatlik kasalliklarini, jumladan, depressiya, tashvish, stress va turli xil xulq-atvor muammolarini davolashda yordam beradi. Psixoterapiyaning asosiy maqsadi insonning hissiy, aqliy va xulq-atvor jarayonlarini tushunish, o‘zgartirish va ruhiy salomatligini yaxshilashdir. Psixoterapiya, shuningdek, insonning o‘zini anglashini oshirishga, hayot sifatini yaxshilashga, munosabatlarni yaxshilashga va stressni boshqarishga yordam beradi. Psixoterapiya professional terapevt tomonidan olib boriladi va xavfsiz, qo‘llab-quvvatlovchi muhitda amalga oshiriladi.

Psixoterapiyaning ba'zi turlari:

- **Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KBT):** Bu terapiya turida salbiy fikrlash va xulq-atvor naqshlarini aniqlash va ularni o'zgartirishga qaratilgan.
- **Shaxslararo terapiya:** Bu terapiya turi munosabatlardagi muammolarga va muloqot qiyinchiliklariga qaratilgan.
- **Psixodinamik terapiya:** Bu terapiya turi, asosan, ongsiz jarayonlarga va bolalik tajribalariga e'tibor qaratadi.
- **Guruh terapiyasi:** Bir nechta odamlar bir vaqtning o'zida bir terapevt tomonidan davolanadi.

Psixoterapeya – davo maqsadlarida bemor yoki bemorlar guruhi psixikasiga (bir yo‘la) ta’sir ko‘rsatish jarayonidir. Davo maqsadida kasal psixikasiga ko‘rsatiladigan har handay ta’sir ham psixoterapiya jumlasiga kiravermaydi. Masalan, psixafarmakologiya

preparatlar bilan psixikaga ta'sir ko'rsatish psixoterapiya emas. Psixoterapevtik ta'sirning asosiy turi so'z bilan ta'sir ko'rsatishdir. Biroq har qanday so'z ham davo bo'lavermaydi. Psixoterapiyaning xajmi va metodikasi insonning yoshiga, xarakteri, shaxsiyat xususiyatlariga, davo olib borilayotgan joyning xususiyatlariga qarab har xil bo'ladi. Guruh psixoterapiyasi yoki guruh terapiyasi - bu psixoterapiya shakli bo'lib, unda bir yoki bir nechta terapevtlar mijozlarning kichik guruh sifatida birlashtirib ishlashadi. Bu atama qonuniy ravishda psixoterapiyaning har qanday shaklini, jumladan, art-terapiya, kognitiv xulq-atvor terapiyasi yoki shaxslararo terapiyani guruh formatida o'tkazishi mumkin, lekin u odatda guruh konteksti va guruh jarayoni mexanizm sifatida aniq qo'llaniladigan psixodinamik guruh ichidagi shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish va o'rganish orqali o'zgarishlar guruh terapiyasi doirasida qo'llaniladi.

Bexaviorizm - bu atrof-muhit ta'siriga javoban odamlar va hayvonlarning xatti-harakatlari haqidagi fan. Ushbu tendentsiyaning eng muhim toifasi rag'batlantirishdir. Bu odamga har qanday tashqi ta'sirni anglatadi. Bunga hozirgi, berilgan vaziyat, mustahkamlash va reaksiya kiradi, bu atrofdagi odamlarning hissiy yoki og'zaki munosabati bo'lishi mumkin. Bunday holda, sub'ektiv tajribalar inkor etilmaydi, balki bu ta'sirlarga qaram holatda joylashtiriladi. Yigirmanchi asrning ikkinchi yarmida bixaviorizm postulatlarini boshqa yo'nalish - kognitiv psixologiya tomonidan qisman rad etildi. Biroq, ushbu tendentsiyaning ko'plab g'oyalari bugungi kunda ham psixoterapiyaning muayyan sohalarida keng qo'llaniladi. Art-terapiya to'g'ridan-to'g'ri, chizish (bo'yoq) orqali davolanishni anglatadi. San'at allaqachon shifobaxsh ta'sirga ega, chunki u insonning o'zini namoyon qilish va o'zini o'zi boshqarish ehtiyojlarini qondiradi. Ularning aytishicha, bo'yoq, qog'oz, plastilin bilan ishlashda o'z ijodiy ishlari orqali insonlar paydo bo'ladi va o'z shaxsiyatining yangi qirralarini kashf etadi. Jarayon odamga o'zini yaxshiroq tushunishga, fikr va his-tuyg'ularini ifoda etishga yordam beradi. Salbiy his-tuyg'ular mos shaklda namoyon bo'ladi, tajribali, o'zgartiriladi, shundan so'ng siz qiyin vaziyatlardan xalos bo'lishingiz mumkin. Ijodiy faoliyat hayotiy qiziqish uyg'otadi va uni to'ldiradi.

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) ruhiy tushkunlik, anksiyete bozukluklari, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilish muammolari, oilaviy muammolar, ovqatlanish buzilishi va og'ir ruhiy kasalliklar kabi bir qator muammolar uchun samarali ekanligi isbotlangan psixologik davolash shaklidir. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kongnitiv xulq - atvor terapiyasi faoliyat va hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Ko'pgina tadqiqotlarda kongnitiv xulq - atvor psixologik terapiya yoki psixiatrik dorilarning boshqa shakllari kabi samarali yoki samaraliroq ekanligi ko'rsatilgan. Shaxslararo terapiyaning (IPT) maqsadlari boshqalar bilan yaxshiroq muloqot qilish va depressiyaga yordam beradigan muammolarni hal qilishda yordam berishdir. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, IPT depressiyani davolashda antidepressantlar kabi samarali bo'lishi mumkin. Psixiatrlar ba'zida shaxslararo terapiyani dori-darmonlar bilan birga qo'llashadi. Davolash odatda sizning terapevtingiz suhbat o'tkazishi bilan boshlanadi. Siz tasvirlagan muammolarga asoslanib, ular davolash rejasini aniqlab, shakllantirishlari mumkin. Psixoterapevtik metodikalarning hammasini shartli ravishda inontirish, ishonch hosil qilish vafaollashtiruvchi psixoteperapiyaga bo'lish mumkin. Bundan tashqari, individual va jamoa psixoterapiya tafovut qilinadi.

Bemorning o'z-o'zini ishontirib aytgan so'zlari organizmning turli sistemalarida fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Tansiq ovqat to'g'risida o'ylashga javoban me'da shirasining ajralishi, sovuq ta'sir qilishi to'g'risida o'ylashga javoban badan terisining «tuk-tuk» bo'lib ketishi va boshqalar organizmdagi fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatishini aniq - ravshan qilib isbotlaydi. Autogen trenirovka (ya'ni bemorning o'zi bajaradigan mashq) psixoterapiyaning keng tarqalgan metodikasidir.

Autogen trenirovkani nemis olimi I.Shuls taklif etgan jamoa va guruh psixoterapiyasi bir-biriga yaqin tushunchalardir. Ularning o'rtasidagi farq shundan iboratki, guruh psixoterapiyasida asosiy psixoterapevtik ta'sir vrachdan chiqadi va umuman butun guruhga qaratilgan bo'ladi. Jamoa psixoterapiyada bemorlar jamoasining har bir bemoriga shifobahsh ta'sir ko'rsatishdan foydalaniladi. Faollashtiruvchi psixoterapiyaning maqsadi – kasal shaxsiyatining saqlanib qolgan tomonlarini safarbar etib, uni real turmush

sharoitlariga jalb qilish, kasallik natijasida izdan chiqqan funksiyalarni mashq qildirishdir. Faollashtiruvchi psixoterapiya ko‘ngliga doim bir xil xayol kelib yuradigan (odam doim vahimada yuradigan, miyyasidan har xil hayol va shubhalar nari ketmaydigan va boshqa) holatlarda foyda beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, psixologik mashg‘ulotlar o‘quvchilarda emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishni ta‘minlashda muhim vositadir. Ularning muntazam va to‘g‘ri tashkil etilishi bolaning shaxsiy o‘shiga, ijtimoiy moslashuviga va o‘qishdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Barotov Sh.R. Psixolog xizmatning nazariy va amaliy muammolari. – Buxoro, 2008 yil.
2. Barotov Sh.R. Ta'limning psixologik xizmati: nazariyadan amaliyotga.(O'quv - uslubiy qo'llanma). – Buxoro: Durdon, 2017. – 172 b.
3. Barotov Sh.R. O‘zbekistonda psixologik xizmatni yaratishning ijtimoiy-psixologik va ilmiy-amaliy asoslari: Diss.dokt.psikhol.nauk avtoreferati. - T., 1998 yil. – 37 b.
4. Ziyonet