

**O‘QUVCHILARNING RUHIY HOLATI BILAN SAMARALI
ISHLASHDA TRENING MASHG‘ULOTLARINING O‘RNI VA
AHAMIYATI**

Dilafruz Maxadova Badriddinovna

Yashnobod tumani 339-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda trening mashg‘ulotlarining o‘rni, ularning psixologik ahamiyati hamda ta’lim jarayonidagi samaradorligi yoritiladi. Shuningdek, treninglar orqali o‘quvchilarda muloqot, o‘ziga ishonch va emotsional barqarorlikni rivojlantirish masalalari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: trening mashg‘ulotlari, ruhiy holat, o‘quvchi psixologiyasi, emotsional barqarorlik, muloqot, motivatsiya, psixologik yordam, maktab psixologi.

KIRISH

Bugungi kunda o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘quvchilarning emotsional holati, stress va xavotir darajasi ularning o‘qish faoliyati hamda ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli ruhiy holat bilan ishlashda trening mashg‘ulotlari muhim psixologik vosita sifatida qo‘llaniladi.

Trening mashg‘ulotlari o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga yordam beruvchi interaktiv usullardan biridir. Bunday mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarda erkin fikrlash, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va boshqalarni tushunish ko‘nikmalari rivojlanadi.

Psixologik jihatdan treninglar o‘quvchilardagi ichki zo‘riqish va emotsional bosimni kamaytirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan xavotir, qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlik holatlarini bartaraf

etishda treninglarning ahamiyati katta. Trening mashg'ulotlari davomida o'quvchilar jamoa bilan ishlash, muloqot qilish va muammolarni tinch yo'l bilan hal etishga o'rganadilar. Bu esa ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi.

Maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan psixologik treninglar o'quvchilarning ruhiy holatini o'rganish va ularni qo'llab-quvvatlashda muhim o'rin tutadi. Trening jarayonida rolli o'yinlar, suhbatlar va relaksatsion mashqlar samarali hisoblanadi.

O'ziga ishonchni shakllantirishga qaratilgan treninglar o'quvchilarning faolligini oshiradi. O'quvchi o'z imkoniyatiga ishonganida darslarda faolroq qatnashadi va muvaffaqiyatga intiladi. Muloqot treninglari ham o'quvchilarning ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar orqali ular tengdoshlari bilan sog'lom munosabat o'rnatishga o'rganadi.

Stressni kamaytirishga qaratilgan trening mashg'ulotlari o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Nafas mashqlari, relaksatsiya va ijobiy fikrlash usullari bunda samarali hisoblanadi. Treninglar nafaqat ruhiy muammolarni kamaytiradi, balki o'quvchilarda liderlik, tashabbuskorlik va mustaqil fikrlash kabi ijobiy sifatlarni ham rivojlantiradi.

Ota-onalar va o'qituvchilarning trening jarayonlariga qiziqishi va qo'llab-quvvatlashi trening samaradorligini yanada oshiradi. Hamkorlikdagi faoliyat o'quvchining psixologik holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Ruhiy barqarorlik ayniqsa o'smir va o'spirinlik davridagi yoshlar ruhiyatida katta ahamiyat kasb etadi. Shu o'rinda aytib o'tishimiz lozimki yoshlar o'rtasida ruhiy barqarorlikni ta'minlash va oshirish uchun avvalo ulardagi ya'ni o'smir va o'spirinlardagi psixik holatlar, o'tish yoshidagi inqirozli jarayonlar, yoshga bog'liq bo'lgan psixofiziologik o'zgarishlariga alohida to'xtalib o'tishimiz joiz. O'tish yoshini turli olimlar turlicha chegaralaydilar. Ayrimlar 10-14 yoshni boshlanish yoshi, 14-18 o'rta, 18-20 ni o'tish yoshining yakuni deb hisoblaydilar. Zamonaviy tibbiyot esa

ilmiy –amaliy anjuman

organizmning anotomik-fiziologik o'zgarishlarining 7 yoshdan boshlanishini o'rganib chiqdilar. Shunga ko'ra, taqvim bo'yicha emas, aynan organizmdagi jinsiy o'zgarishlariga qarab o'tish yoshini belgilash lozim deb hisoblaydilar. Organizmning fiziologik o'zgarishining tezlashuvi natijasida bu yoshda bola o'zida hayajon, ko'tarinki kayfiyatda uyg'onish va ba'zan o'z-o'zini erga urish hissini sezadi. Bu davrlarda bola o'ziga nisbatan ko'proq diqqat-e'tiborni talab qiladi. U o'zini katta odam deb hisoblaydi va shaxsiga nisbatan kattalardek munosabatni talab qiladi. Lekin maktabda, kollej yoki litseyda va uyda uning mavqei avvalgidek qolaveradi.

Natijada bolada o'smir va o'sripin yoshi inqirozi boshlanadi. O'smirlik yoshi inqirozi emansipatsiya, tengdoshlar bilan guruhlashish va xobbi reaksiyalarini keltirib chiqaradi. Emansipatsiya reaksiyasi holatida bola kattalar nazoratidan chiqish va mustaqillikka erishishni xohlaydi, unda o'zining "men"i paydo bo'ladi. Kattalar tomonidan o'tkazilmoqchi bo'lgan kichkina ta'qib ham bolaning xulqining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Tengdoshlar bilan guruhlashish bolada o'zaro harakat, jamoa tartibiga bo'ysinish, hurmatga ega bo'lish va o'z xohishidagi mavqega ega bo'lish qobiliyatlarini shakllaydi. Bolada o'z-o'zini baholash hususiyati o'sadi. U tengdoshlarining fikrlarini kattalarning tanqidiga nisbatan ko'proq qadrlaydi.

Dastur asosi: Shaxsning hissiy va ruhiy salomatligini oshiruvchi, emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni oldini olish, jumladan aybdorlik hissini psixokorreksiya qilish, motivatsion sohani rivojlantirish va psixologik resurslarni shakllantirish shuningdek, korreksiya qiluvchi psixokorreksion metodlarning, mashg'ulotlarning guruhliy tarzda tanlanishi.

Maqsad: Kichik guruhlarda psixokorreksion mashg'ulotlar o'tkazish yordamida shaxsning ruhiy barqarorlikni oshirish va psixologik mashg'ulotlar orqali ularda ruhiy zo'riqishlarni bartaraf eta olish, yenga olish ko'nikmasini shakllantirish Vazifalar:

- Ruhiyat va ruhiy barqarorlik haqida umumiy ma'lumot berish;

ilmiy –amaliy anjuman

- Emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni (agressivlik, bezovtalik), xarakter aksentuatsiyasini psixokorreksiya qilish;
- Aybdorlik hissini psixokorreksiya qilish;
- Motivatsion sohani rivojlantirish va psixologik resurslarni shakllantirish;
- Ishtirokchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi va o‘zini o‘zi baholash darajasini oshirish;
- Ichki uyg‘unlikni buzilishi(disgarmoniya)ni bartaraf etish;
- Ruhiiy muvozanatga keltirish, boshqalarning va o‘zining holatini tushuna olish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Ruhiiy barqarorlikni oshirish bo‘yicha mashg‘ulot (Kichik guruhlarda ishlash) “Hissiyotlar ro‘yxati” trening mashg‘uloti.

Mashg‘ulot tavsiya etiladigan holatlar:

- ijobiy va salbiy hissiyotlar va ularga munosabatni shakllantirishda;
- guruhiiy va individual psixokorreksion faoliyatda;
- hissiyotlarni ratsional va konstruktiv muhokama qilish ko‘nikmasini shakllantirishda;
- emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarda (agressivlik, bezovtalik);
- xarakter aksentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda.

Mashg‘ulot ishtirokchilariga quyidagi emotsiya va hissiyotlar ro‘yxati beriladi. Bunda har bir emotsiya yoki hissiyotning insonga salbiy va ijobiy ta’sir natijasi muhokama qilinib ko‘rib chiqiladi. Shundan so‘ng umumiiy xulosaga asosan salbiy deb topilgan emotsiya va hissiyotlar ro‘yxati tuziladi. Bu ro‘yxat ishtirokchilarga tarqatma material tarzida berilishi ham mumkin, bunda ular shunchaki har bir so‘z to‘g‘risiga + yoki - belgisini qo‘yish orqali uning ijobiy yoki salbiy ekanligini ajratishlari mumkin.

ilmiy –amaliy anjuman

Ishtirokchilar salbiy emotsiya va hissiyotlarning ro'yxatini tuzib chiqqach umumiy muhokama qilinadi, shundan so'ng trener salbiy emotsiya va hissiyotlarning oqibatlarini o'smirlarga tushuntirib o'tadi. Bunda quyidagilarni trener sabab-oqibatlari bilan tushuntirib va ta'riflab aytib o'tishi mumkin.

Ushbu mashg'ulot insondagi hissiy-emotsional sohadagi buzilishlarni psixokorreksiya qilishda, ishtirokchilarni psixologik stress yoki zo'riqishdan halos qilish, ruhiy engillikni vujudga keltirishda hamda inson umumiy ruhiy holatini psixokorreksiya qilishda tavsiya etiladi. Bu mashg'ulotning afzallik tomoni shundaki, mashg'ulotdan psixolog yordamisiz ham har bir inson o'zidagi yengil stresslarni bartaraf etish uchun foydalanishi mumkin, buning uchun tinch joy va yaxshilab o'tirib olishi uchun o'rindiq bo'lsa kifoya.

Trener mashg'ulot avvalida ishtirokchilarga stress (ruhiy zo'riqish) o'zi nima va u insonda qanday kechadi degan savollarga javob berishi lozim. Stresslarning insonga faollashtiruvchi va passivlashtiruvchi ijobiy hamda salbiy ta'sirlarini tushuntirib o'tishi ham mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Jarayon: mashg'ulot stulda o'tirib bajariladi. Ishtirokchilar ushbu mashqni bajarishdan oldin qorni och bo'lmasligi, jismonan o'ta charchamagan bo'lishi, kasal bo'lmasligi talab etiladi. Chunki, ushbu mashq yuqoridagi hollarda ortiqcha jismoniy zo'riqish, bosh aylanishi kabi qo'shimcha muammolarni yuzaga keltirishi mumkin, shuning uchun trener bunga e'tibor qaratishi joiz. Ishtirokchilar stulda joylashib iloji boricha o'zlarini bo'sh qo'yib, erkin o'tirib olishlari kerak bo'ladi.

Mashq: ishtirokchilar qo'llarini pastga tushirib musht qilib olishadi hamda iloji boricha mushtlarini qattiq siqishlari lozim, shundan so'ng mushlarini ochib yubormagan holda yanada mushtni qattiq siqib qo'llarini sekin ko'tarishlari kerak, musht shunday qattiq siqilishi ya'ni qaltiraydigan darajada qattiq siqilishi kerak. Qo'llar sekin ko'tarilib mushti ko'zlar to'g'risigacha kelganda mushtni qattiq siqib 4-5 sekund yana ushlab turiladi so'ngra qo'llarni

baland ko‘tarib mushtlar sekin ochib yuboriladi va kaftlarni sekin keng ochib qo‘llar yana pastda tushiriladi. Bu mashq 2-3 martadan ortiq bajarilishi mumkin emas, chunki u jismoniy zo‘riqishni paydo qilishi mumkin. Mashqni trener ham birgalikda ishtirokchilarga namoyish etib bajarsa u yanada samaraliroq chiqadi.

Shuningdek, trener ushbu mashqni ikkinchi marotaba bajartirayotganida ishtirokchilarda quyidagi ustanovkalarni tasavvurda hosil qilishni so‘rashi ham treningni yanada samaradorligini ta‘minlaydi:

Faraz qiling, hozir siz barcha charchoqalaringiz, tavshvish va muammolaringizni barchasini qo‘lingizga yig‘ib olayapsiz hamda ularni qo‘lingizga qattiq ushlab, siqib oldindiz (qo‘llar pasta musht qilindi);

Endi bor kuchingizni yig‘ib ularni ko‘taraysiz (musht yanada qattiq siqib balandga sekin ko‘tariladi);

Endi ularni qattiq siqib yanchib tashladingiz va ular engil parga aylanib g‘oyib bo‘ldi (ko‘z to‘g‘risida musht 4-5 sekund musht qaltiraydigan darajada qattiq siqib ushlab turiladi va kaftlarni keng ochib qo‘llar tepaga ko‘tarilib sekin pastga tushiriladi). Mashg‘ulot so‘nggida trener ishtirokchilardan taassurotlari va fikrlarini olishi kerak, hamda ularga ruhiy zo‘riqish va stressni engish bo‘yicha qo‘shimcha tavsiyalar berishi ham mumkin.

Insonlarning psixik jihatdan sog‘lom, me‘yorida rivojlanishida, ularni ruhiy inqirozlardan, og‘riqli kechinmalardan va umidsizlikdan olib chiqishda psixologik treninglarning o‘rni kattadir. Shundan kelib chiqib, bugungi kunda psixologlarning oldida turgan dolzarb muammolardan biri bu inqirozli vaziyatlarda shaxsda kelib chiqadigan turli sohadagi buzilishlarni yanada chuqurroq o‘rganish, ularning oldini olish chora – tadbirlarini ishlab chiqish va psixologik mashqlar va treninglar yordamida ruhiy salomatlikni tiklashni amaliyotga tadbiq etishdan iboratdir.

Treninglar natijasida, interfaol usullar va amaliy topshiriqlardan foydalanish natijasida ishtirokchilarda katta taassurot qoldiriladi. Shaxsning

hissiy va ruhiy salomatligini oshiruvchi, stress va g‘azab (alamzadalik)ga barqarorligini oshiruvchi mashg‘ulotlarning guruhiy tarzda o‘tilishi ishtirokchilar ruhiyati ijobiy tamonga yo‘naltirish imkonini beradi. Shuningdek, kichik guruhlarda psixokorreksion mashg‘ulotlar o‘tkazish yordamida shaxsning stressga barqarorligini va alamzadalikni yenga olishini oshirish, turli relaksatsion psixotexnika ko‘nikmalarini egallash, stressning oldini olish ko‘nikmalarini egallash, Muammoli vaziyatlarda pozitiv, konstruktiv tafakkur ko‘nikmalarini egallash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarning ruhiy holati bilan ishlashda trening mashg‘ulotlari muhim psixologik vosita hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan treninglar orqali o‘quvchilarning emotsional barqarorligi, o‘ziga ishonchi va ijtimoiy faolligini rivojlantirish mumkin.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2007. - 176 с: ил. - (Серия «Практическая психология»).
2. *G.I.Niyazmetova*. “Shaxs psixodiagnostikasining proektiv metodikalari” psixologlar uchun qo‘llanma . G‘afur g‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi . Toshkent – 2015
3. B.M.Umarov N.N.Shomurodova tanglik xulq-atvor psixologiyasi va uning oldini olish profilaktikasi (uslubiy qo‘llanma) Toshkent-2019.
4. O.I.Yadgarova., “Hissiy va ruhiy salomatlikni oshirishda psixologik treninglar” nomli uslubiy qo‘llanma. – Samarqand: 2023, 125. bet.
5. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
6. Ziyonet