

## KREATIV YONDASHUV ASOSIDA TALABALAR O'RTASIDA PSIXOLOGIK TRENINGLAR TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI

**Baratov Nasriddin Karshibayevich**

**JDPU o'qituvchisi**

**O'rozaliyeva Feruza Shomuratovna**

**JDPU sirtqi bo'lim pedagogika psixologiya**

**yo'nalishi 5-bosqich talabasi**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.15043197>**

**Annotatsiya:** Psixologik treninglar talabalarning psixologik sog'lig'ini saqlash va ularning muvaffaqiyatli kelajakda faoliyat yuritishiga yordam beradigan muhim vositadir. Mazkur maqolada kreativ yondashuv asosida talabalar o'rtasida psixologik treninglar tashkil etishning ahamiyati to'g'risida fikr yuritilgan.

**Аннотация:** Психологическая подготовка является важным инструментом сохранения психологического здоровья студентов и помощи им в успешной деятельности в будущем. В данной статье рассматривается важность организации психологической подготовки студентов на основе творческого подхода.

**Annotation:** Psychological preparation is an important tool for preserving the psychological health of students and helping them to be successful in the future. This article discusses the importance of organizing psychological training of students based on a creative approach.

**Kalit so'zlar:** Shaxsiy, ijtimoiy, ruhiy, mumala, metod, interaktiv, visual, gamifikatsiya, psixodrama, motivatsiya

**Ключевое слова:** Личностный, социальный, духовный, лечебный, методический, интерактивный, визуальный, геймификация, психодрама, мотивация

**Keywords:** Personal, social, spiritual, therapeutic, methodological, interactive, visual, gamification, psychodrama, motivation.

Bugungi kunda ta'lim-tarbiya jarayonida ijtimoiy-psixologik trening muhim ahamiyatga ega bo'lib, darsda o'qituvchi va talaba orasidagi munosabat, darsni o'zlashtirish, fikr yuritish, bilimga bo'lgan qiziqishi va shaxsning faolligini oshiradi. Bilish jarayonini mukammallashtiradi, o'qituvchi bilan talabaning muomala jarayonida muammoli vaziyatlarni yechishni yengilash tiradi hamda o'zaro munosabatlarning yaxshilanishiga olib keladi. Uni o'tkazish orqali shaxslarning bir-birini tushunish, muomala madaniyatini oshirish, ichki muammolarni hal etish imkoniyati tug'iladi. Psixologik treningni muvaffaqiyatli o'tishi o'qituvchi bilan talabalar hamkorligining faol harakatlarini talab etadi.

Ta'lim tizimida psixologik tereninglar (yoki psixoterapiya va psixologik yordam) o'tkazishning ahamiyati so'nggi yillarda o'sib bormoqda. Bunday yordam, ayniqsa, talabalarning emotsional va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularni o'quv jarayoniga samarali ravishda jalb qilish va ijtimoiy-psixologik rivojlanishga yordam berishga qaratilgan. Psixologik yordamning ta'lim tizimidagi o'rni va metodologiyasi haqida bir nechta muhim adabiyotlar va ilmiy ishlar mavjud.

Vigotskiy o'zining "sohaga oid rivojlanish" nazariyasida ta'limda ijtimoiy o'zaro ta'sir va madaniyatning o'rnini ta'kidlagan. Uning fikricha, ta'limda psixologik yordam o'quvchilarning ijtimoiy o'zaro aloqalari orqali ta'limning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Piaget

bolalarning kognitiv rivojlanish bosqichlarini tahlil qilgan va psixologik yordamning yoshga mos yondashuvi kerakligini ta'kidlagan. U, shuningdek, o'quvchilarning dunyoqarashi va tushuncha shakllanishi ularning o'qish faoliyatiga qanday ta'sir qilishini ko'rsatgan. Erikson o'zining "psixosotsial rivojlanish" nazariyasida individning rivojlanish jarayonida psixologik yordamning ahamiyatini ko'rsatgan. U, ayniqsa, yosh o'quvchilarning ijtimoiy o'zgarishlarga qanday moslashishini va o'zlikni aniqlash jarayonida yordamni ta'kidlagan.

"Psixologik yordam ta'lim tizimida" (1987) – Bu kitobda psixoterapiya va psixologik yordamning ta'limda qanday qo'llanilishi, o'quvchilarni o'qishga moslashtirish va ularning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash muhokama qilingan. "Ta'lim psixologiyasi" (2002) – Bu asarda ta'lim psixologiyasining nazariy asoslari, shu jumladan, psixoterapiya usullari va ularning ta'limda qanday ishlatilishi, o'quvchilar va o'qituvchilarning psixologik o'zgarishlari va rivojlanishiga qanday yordam berishi haqida ma'lumot berilgan. "Ruhiy salomatlik va ta'lim" (2010) – Kitobda o'quvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun ta'lim tizimida psixologik yordam ko'rsatishning muhimligi ta'kidlangan va ilmiy tadqiqotlar bilan mustahkamlangan.

Talabalik davri yoshlarning hayotidagi eng muhim va o'zgarishlarga boy davrdir. Bu davrda ular nafaqat o'z kasbiy bilimlarini shakllantiradilar, balki shaxsiy, ruhiy va psixologik rivojlanishda ham ko'plab yangi tajribalar orttiradilar. Shuning uchun, talabalarga kreativ yondashuv asosida psixologik treninglar tashkil etish, ularga nafaqat ilmiy, balki shaxsiy va ijtimoiy jihatdan ham rivojlanish imkoniyatlarini yaratadi. Bunday treninglar yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, muloqot qobiliyatlarini oshirish va psixologik muammolarni hal etishda muhim rol o'ynaydi. Oliy ta'lim tizimida talabalar uchun psixologik treninglar o'tkazish bir nechta sabablar bilan zarur hisoblanadi. Quyidagi asosiy omillarni ko'rib chiqish mumkin:

- Stressni boshqarish: Oliy ta'limda talabalar ko'pincha katta bosimga duch keladilar. Imtihonlar, kurs ishlari, ilmiy tadqiqotlar va boshqa vazifalar ular uchun stressni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologik treninglar yordamida talabalar stressni boshqarish, xavotirni kamaytirish va sog'lom ruhiy holatni saqlash ko'nikmalarini egallashadi.
- O'ziga ishonchni oshirish: Talabalar uchun o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, o'z salohiyatini to'liq amalga oshirish imkoniyatini beradi. Psixologik treninglar talabalarni o'z maqsadlariga erishish uchun motivatsiya va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi.
- Vaqtni boshqarish: Talabalar ko'pincha vaqtni samarali boshqarish muammosiga duch keladilar. Psixologik treninglar vaqtni boshqarish strategiyalarini o'rgatib, talabalar uchun o'z vazifalarini samarali tarzda bajarish imkoniyatini yaratadi.
- Emotsional barqarorlik: Psixologik treninglar talabalar orasida emotsional barqarorlikni saqlashga yordam beradi. Bu esa, o'z navbatida, ular orasida ijtimoiy munosabatlar, guruh ishlari va o'qishdagi muvaffaqiyatlarni yaxshilashga xizmat qiladi.
- Kreativlik va innovatsion fikrlashni rivojlantirish: Psixologik treninglar yordamida talabalar o'z fikrlash doirasini kengaytirishadi va yangiliklarga ochiq bo'ladilar. Bu ularga kreativ va innovatsion yondashuvlarni qo'llash imkonini beradi.
- Mental sog'liqni saqlash: Talabalar orasida psixologik muammolar (masalan, depressiya, bezovtalik, yomon kayfiyat) keng tarqalgan. Psixologik treninglar ularni aniqlash, bartaraf etish va ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

Psixologik treninglar talabalarining ruhiy holatini yaxshilashga, stressni boshqarish, o'z fikrini erkin ifodalash va qarorlar qabul qilish kabi qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Kreativ yondashuv esa bularni amalga oshirishda yangicha, ixtiyoriy va ijodiy metodlarni qo'llashni anglatadi. Bu yondashuv, ayniqsa, ma'lumotni olish va o'zlashtirish jarayonida talabalarining mantiqiy va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Kreativ treninglarda rolli o'yinlar, simulyatsiyalar, guruh ishlar va boshqa interaktiv faoliyatlar orqali talabalar o'zlarini erkin ifodalash, turli vaziyatlarga moslashish va yangi fikrlarni ishlab chiqish ko'nikmalarini o'zlashtiradilar.

Kreativ yondashuv asosida o'tkazilgan psixologik treninglar, ayniqsa, talabalarda ijtimoiy va psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali bo'ladi. Masalan, jamoada ishlash, konfliktlarni hal etish, liderlik va jamoa bilan birgalikda qaror qabul qilish kabi ko'nikmalarni shakllantiradi. Shuningdek, bunday treninglar yoshlarning o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Ular o'zlarining individual qobiliyatlari va imkoniyatlariga ishona boshlaydilar, bu esa ularni kelajakdagi ish faoliyatiga tayyorlaydi. Trening mashg'uloti jarayonida ma'lum qoidalarga rioya qilinadi.

- bir biriga samimiylilik va hayrihoxlik;
- bir- biriga ishonish;
- qatnashuvchining faoliyatiga va muloqot usullariga baho berish;
- o'z taassurotlarini treningda ya'ni boshqaruvchiga ma'lum qila olishi;
- topshiriqlarni bajarishda faqat ijodiy farazga mo'ljal bo'lishi;
- jismoniy nuqsonlarga e'tibor bermaslik;
- mashg'ulot jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
- albatta "bu yerda va hozir" degan shartni bajarishi, ya'ni trening paytida ro'y bergan hodisa yoki narsa tashqariga chiqmasligi zarur;
- qatnashuvchilar guruhlarining barcha a'zolarini roziligi bilan ishtirok etishlari kerak bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida ro'y berib turadigan qiyinchiliklarni nazarda tutish zarur bo'ladi.

Talabalarga psixologik treninglar tashkil etishda kreativ yondashuvning boshqa muhim jihati shundaki, bu usul talabalarining stress va asabiylashuvni boshqarish imkoniyatlarini oshiradi. Hozirgi kunda ko'plab talabalar o'quv jarayonida yoki shaxsiy hayotida turli psixologik bosimlarga duch keladilar. Kreativ treninglar bu bosimni yengish va talabalarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishning samarali usullarini o'rgatishda yordam beradi. Shu tariqa, talabalar o'z salomatliklarini yaxshilash, ruhiy barqarorlikni saqlash va hayotdagi qiyinchiliklarni engish uchun kerakli ko'nikmalarni olishadi.

Bundan tashqari, kreativ psixologik treninglar talabalarda o'zgarishlarga ochiqlikni, yangi g'oyalarni qabul qilishni va o'zlarini boshqacha ko'rishga qodir bo'lishni o'rgatadi. Bu, o'z navbatida, kelajakda muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatni olib borish, innovatsion fikrlash va muammolarni ijodiy yondashuv bilan hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantiradi.

Psixologik trening o'tkazish uchun quyidagi tamoyillarga amal qilinadi.

- Og'zaki yoki yozma mashg'ulotlarda, rolli o'yinlarda, to'liq faol bo'lish tamoyili. Bu treningda guruh qatnashuvchilari rolli vaziyatlarga taqsimlanadi va o'yinda qatnashuvchilarni berilgan mezon asosida o'rganilib boriladi.

- Faoliyat jarayoni izlanilgan tamoyili. Bu treningda shunday muammolar yartilishi zarurki, barcha qatnashuvchilar bosh qotirishlari talab qilinadi.
- Qatnashuvchilarning xatti-harakatlarini obyektivlashtirish tamoyili. Bunda, o'yin jarayoni, mazmuni va qatnashuvchilarning munosabati obyektivlik darajasiga yetishi zarur. Mashq oxirigacha olib boriladi va natijaga erishiladi.
- O'yin jarayonida (muomalada) sheriklik tamoyili. Qatnashuvchilar sherigining shaxsiy xususiyatlarini tan olishi fikr yuritishni, hukm va xulosa chiqarishni, idrok eta olishni, qiziqish, intilish va ehtiyojlarni hisobga olishi zarur bo'ladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. Yakunlash bosqichi.

Psixologik treninglar tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari ko'plab omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu treninglar turli maqsadlar uchun o'tkazilishi mumkin: odamlarning o'zini anglashini rivojlantirish, stressni boshqarish, jamiyatda ijtimoiy va hissiy salohiyatni oshirish, hamda muammolarni hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish. Psixologik treninglarni samarali tashkil etish uchun quyidagi omillarga e'tibor qaratish kerak:

- Maqsadni aniqlash: Har bir trening o'zining aniq maqsadiga ega bo'lishi kerak. Misol uchun, stressni boshqarish, kommunikatsiya ko'nikmalarini yaxshilash yoki xotira va diqqatni rivojlantirish kabi maqsadlar bo'lishi mumkin.
- Tayyorlanish va materiallar: Psixologik treninglar uchun materiallar tayyorlashda turli metodlar va texnikalardan foydalanish kerak. Interaktiv mashqlar, ro'yxatlar, fikrlarni baham ko'rish va guruh munozaralari yaxshi natijalar beradi.
- Ishtirokchilarning xususiyatlarini inobatga olish: Har bir ishtirokchi o'zining individual ehtiyojlariga, qobiliyatlariga va psixologik holatiga ega. Trening jarayonida ishtirokchilarning jismoniy va psixologik holatini hisobga olish kerak.
- Trening muhitini yaratish: Ishtirokchilar o'zlarini erkin va xotirjam his qilishlari uchun trening muhitini to'g'ri tashkil etish zarur. Bunday muhitda ishtirokchilar o'z fikrlarini ochiq va erkin ifoda eta olishlari kerak.
- Metodlarni tanlash: Psixologik treninglarda turli metodlar qo'llaniladi. Bunga o'yinlar, rolli mashqlar, psixologik testlar, guruh munozaralari va psixoterapevtik texnikalar kiradi. Ularning maqsadga muvofiqligi muhimdir.
- O'zgarishlarni baholash: Treningdan so'ng ishtirokchilarning o'zgarishlarini baholash va natijalarni tahlil qilish zarur. Bu orqali treningning samaradorligi haqida aniq xulosa chiqarish mumkin.
- Feedback olish: Ishtirokchilardan olingan fikr-mulohazalar treningni yaxshilash va kelgusidagi treninglarni tashkil etishda yordam beradi. Bu metod ishtirokchilarning qoniqishini va ehtiyojlarini aniqlashda muhimdir.

Psixologik treninglar o'tkazishda kreativ yondashuvlar odamlarning diqqatini jalb qilish va samarali o'qitish jarayonini yaratishda juda muhimdir. Quyidagi kreativ yondashuvlar yordamida treninglarni yanada qiziqarli va samarali qilish mumkin:

1. Interaktiv mashqlar: Treningni statik ma'ruzalar bilan cheklamasdan, ishtirokchilarni faol ishtirok etishga undang. Masalan, rolli o'yinlar, guruh mashqlari yoki simulyatsiyalar yordamida real hayotdagi vaziyatlarni o'rgatish mumkin.
2. Vizuallik va videolar: Psixologik jarayonlarni tushuntirish uchun animatsiyalar, videolar yoki diagrammalarni ishlatish. Bu ko'proq vizual materiallar yordamida ishtirokchilarning ma'lumotni yaxshiroq qabul qilishini ta'minlaydi.
3. O'ziga xos metodologiya: Psixologik treninglar uchun o'zgacha metodlarni joriy qilish. Masalan, mindfulness, meditatsiya yoki san'at terapiyasining elementlarini treningda qo'llash.
4. O'yinlar va gamifikatsiya: Treningni o'yin shaklida tashkil qilish. O'yinlar psixologik jarayonlarni o'rgatishda samarali bo'lishi mumkin, chunki ular ishtirokchilarga masalalarni hal qilishni, tanlov qilishni va jarayonni o'zgartirishni o'rgatadi.
5. Tabiat bilan bog'liq mashqlar: Agar imkoniyat bo'lsa, treningni ochiq havoda, tabiatda o'tkazish. Bu ishtirokchilarga stressni kamaytirish, fikrni tozalash va yangi yondashuvlarni kashf qilishga yordam beradi.
6. O'z-o'zini rivojlantirish uchun jurnallar: Trening davomida qatnashchilarni o'z fikrlarini va o'rganganlarini yozib borishga undash. Bu ularning treningdan olingan bilimlarni o'zlashtirishga va o'z-o'zini rivojlantirishga yordam beradi.
7. Qahramonlik hikoyalari: Motivatsiya va o'zgarishlar haqida hikoyalar va real hayotdan olingan misollar yordamida qatnashchilarga ilhom berish. Qahramonlik hikoyalari ularga qiyinchiliklarga qarshi kurashishda yordam beradi.
8. Psixodrama yoki kreativ yozish: Ishtirokchilarni o'zlarini tasavvur qilingan rollarda yoki tarixiy voqealar asosida ko'rsatilgan psixologik sinovlarda ishtirok etishga undash.

Bularning barchasi treningning ilg'or yondashuvlarini yaratishga va qatnashchilarni psixologik o'zgarishlarga tayyorlashga yordam beradi. Treninglarda interaktivlik, o'yinlar, va hissiy bog'lanishlarni o'rnatish qobiliyati muhim ahamiyatga ega.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, Talabalar o'rtasida psixologik treninglar o'tkazishning ahamiyati katta va murakkab masala bo'lib, bu jarayon ularning shaxsiy rivojlanishiga, ijtimoiy muhitga moslashishiga va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Kreativ yondashuv asosida tashkil etilgan psixologik treninglar, talabalarni faqat o'quv jarayoniga qaratib qolmay, balki ularning ichki dunyosini o'rganish va sog'lom psixologik holatni saqlashga qaratilgan. Shuningdek, kreativ treninglar talabalar o'rtasida jamoa ishlashini rivojlantiradi, bir-biriga nisbatan ijobiy munosabatlar o'rnatishga turtki beradi va muammolarni hal qilishda yangi usullarni topishga o'rgatadi. Bunday treninglar talabalarning o'zaro aloqalarini yaxshilashga, ijtimoiy hissiyotlarni boshqarishga, hamda umumiy jamoa muhitida birlashishga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:**

1. “O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 08.10.2019 yildagi PF-5847-son.
2. “Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida” O'zbekiston Respublikasining Qonuni, 05.11.2024 yildagi O'RQ-989-son
3. Басов, М. Я. Общие основы педологии / М. Я. Басов ; отв. ред. Е. В. Левченко. — СПб.

Алетейя, 2007.

4. Z.T.Nishanova, Sh.T.Alimbayeva, M.V.Sulaymonov. Psixologik xizmat/ darslik: Toshkent, 2014.
5. Xudoyberdiyeva, M. (2019). "Psixologik treninglar: nazariy asoslar va amaliy usullar". Toshkent: Fan.
6. Akhmedov, U. (2020). "Talabalarga psixologik yordam: metody va amaliyot". Samarqand: Sharq.
7. Karimova, N. (2021). "Kreativ yondashuv va ta'lim tizimi". Toshkent: Ma'naviyat.