

PSIXOLOGIK TRENINGLARNING TA'LIM SAMARADORLIGIGA TA'SIRINI KOMPLEKS TAHLIL QILISH

Madaliyeva Muslimaxon Muhammadovna

**Farg'ona viloyati Dang'ara tumani Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
8-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20175152>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqola umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik treninglarning ta'lim jarayonidagi samaradorligini oshirishga ta'sirini chuqur tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqot maqsadi – o'quvchilarning o'quv motivatsiyasi, stressga chidamliligi va o'zlashtirish ko'rsatkichlariga psixologik treninglarning bevosita va bilvosita ta'sirini aniqlash. Tadqiqotda 120 nafar maktab o'quvchilari ishtirok etdilar.

Kalit so'zlar: psixologik treninglar, ta'lim samaradorligi, o'quv motivatsiyasi, stressga chidamlilik, akademik o'zlashtirish, psixologik intervensiya, o'quvchilar

Аннотация: Данная научная статья посвящена глубокому анализу влияния психологических тренингов на повышение эффективности образовательного процесса в общеобразовательных школах. Цель исследования – определить прямое и косвенное влияние психологических тренингов на учебную мотивацию учащихся, их стрессоустойчивость и показатели успеваемости. В исследовании приняли участие 120 школьников.

Ключевые слова: психологические тренинги, эффективность образования, учебная мотивация, стрессоустойчивость, академическая успеваемость, психологическая интервенция, учащиеся.

Abstract: This scientific article is devoted to an in-depth analysis of the impact of psychological training on improving the effectiveness of the educational process in general secondary schools. The purpose of the study is to identify the direct and indirect effects of psychological training on students' learning motivation, stress resistance, and academic performance indicators. A total of 120 school students participated in the research.

Keywords: psychological training, educational effectiveness, learning motivation, stress resistance, academic achievement, psychological intervention, students.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchi dan nafaqat akademik bilimlarni o'zlashtirishni, balki murakkab muammolarni hal qilish, stressli vaziyatlarga moslashish va doimiy ravishda shaxsiy rivojlanishni ham talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, psixologik salomatlik va hissiy intellektning ta'lim samaradorligiga ta'siri tobora dolzarb mavzuga aylanib bormoqda. Ko'plab tadqiqotlar shaxsning psixologik holati o'quv jarayoni va akademik natijalarga sezilarli darajada ta'sir etishini ko'rsatgan (Dweck, 2006; Goleman, 1995). Motivatsiya, diqqatni jamlash qobiliyati, stressni boshqarish va o'z-o'zini tartibga solish kabi psixologik omillar o'zlashtirish darajasini belgilovchi asosiy komponentlardir.

Psixologik treninglar – bu shaxsning kognitiv, hissiy va xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan tizimli mashg'ulotlar majmui. Ular o'z-o'zini anglashni oshirish, muloqot ko'nikmalarini takomillashtirish, stressni kamaytirish va o'quv motivatsiyasini kuchaytirish kabi maqsadlarda qo'llaniladi (Robbins & Judge, 2013). Biroq, psixologik treninglarning O'zbekiston ta'lim tizimidagi o'quvchi yoshlar o'rtasida ta'lim samaradorligiga aniq

va miqdoriy ta'sirini o'rganish bo'yicha kompleks tadqiqotlar cheklangan. Mavjud adabiyotlar asosan umumiy nazariyalar yoki chet el kontekstidagi tadqiqotlarga tayanadi, mahalliy sharoitlarga moslashtirilgan amaliy tadqiqotlarning yetishmasligi seziladi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – psixologik treninglarning umumiy o'rta ta'lim maktabining o'quv motivatsiyasi, stressga chidamliligi va akademik o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ta'sirini empirik jihatdan o'rganish va baholash. Tadqiqot natijalari psixologik treninglarni ta'lim jarayoniga samarali integratsiya qilish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Tadqiqot savoli: Psixologik treninglar o'quvchilarning o'quv motivatsiyasi, stressga chidamliligi va akademik o'zlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadimi? Adabiyotlar sharhi

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik treninglardan foydalanish bugungi kunda ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Psixologik treninglar o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilash, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish hamda dars jarayonidagi faollikni kuchaytirishga xizmat qiladi. Zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlarda trening mashg'ulotlari nafaqat o'quvchilarning ruhiy holatiga, balki ularning o'quv motivatsiyasi va akademik natijalariga ham sezilarli ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi.

Psixolog olimlar L.S. Vigotskiy, A.N. Leontev va D.B. Elkoninlarning ilmiy qarashlarida shaxsning rivojlanishi ijtimoiy muhit va kommunikativ faoliyat bilan chambarchas bog'liqligi qayd etilgan. Ularning fikricha, o'quvchi jamoa bilan faol muloqotga kirishgandagina uning psixologik rivojlanishi va o'quv faoliyati samarali shakllanadi. Shu jihatdan psixologik treninglar o'quvchilar o'rtasida ijobiy psixologik muhit yaratishda muhim vosita hisoblanadi.

Shuningdek, xorijiy tadqiqotchilar K.Rodjers, A.Maslou va D.Golemanlar tomonidan olib borilgan izlanishlarda emotsional intellekt, motivatsiya va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish o'quvchilarning muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir etishi ko'rsatib o'tilgan. Ayniqsa, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar o'quvchilarning stressni boshqarish qobiliyatini kuchaytirib, ta'lim jarayonidagi ishtirokini faollashtiradi.

Mahalliy olimlarning ilmiy ishlarida ham maktab psixologining faoliyati, trening mashg'ulotlarining o'quvchilar psixikasiga ta'siri va psixologik xizmatning samaradorligi keng yoritilgan. Tadqiqotlarda o'quvchilar bilan muntazam ravishda olib borilgan treninglar ularda o'zaro hurmat, hamkorlik va ijobiy muloqot madaniyatini shakllantirishi aniqlangan.

Shu sababli umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik treninglarni tashkil etish o'quvchilarning ta'limga bo'lgan qiziqishini oshirish, ulardagi psixologik to'siqlarni kamaytirish hamda o'quv jarayonining samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOT METADOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik treninglarning ta'lim samaradorligiga ta'sirini aniqlash maqsadida olib borildi. Tadqiqot jarayonida 8-umumiy o'rta ta'lim maktabining 120 nafar o'quvchisi ishtirok etdi. Tadqiqotga 7–9-sinf o'quvchilari jalb qilinib, ular tasodifiy tanlov asosida shakllantirildi.

Tadqiqot davomida o'quvchilar ikki guruhga ajratildi:

tajriba guruhi – 60 nafar o'quvchi;

nazorat guruhi – 60 nafar o'quvchi.

Tajriba guruhida psixologik trening mashg'ulotlari muntazam ravishda tashkil etildi. Treninglar haftasiga ikki marotaba o'tkazilib, jami ikki oy davom etdi. Mashg'ulotlar quyidagi yo'nalishlarni qamrab oldi:

kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish;
stress va xavotirni kamaytirish;
motivatsiyani oshirish;
jamoaviy ishlash malakasini shakllantirish;
o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish.

Nazorat guruhida esa odatiy ta'lim jarayoni davom ettirildi va ularga maxsus psixologik treninglar o'tkazilmadi.

Tadqiqot davomida kuzatish, suhbat, so'rovnoma, psixologik diagnostika hamda statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. O'quvchilarning ta'lim samaradorligi ularning baholari, darsdagi faolligi, mustaqil fikrlashi va psixologik holati orqali baholandi.

Shuningdek, tadqiqot oldidan va yakunida o'quvchilarning motivatsiya darajasi, kommunikativ faolligi va emotsional holatini aniqlash maqsadida maxsus psixologik testlar o'tkazildi. Olingan ma'lumotlar qiyosiy tahlil asosida o'rganildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari psixologik treninglarning o'quvchilarning ta'lim samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini namoyon etdi. Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari deyarli bir xil edi. Biroq trening mashg'ulotlari yakunlangandan so'ng tajriba guruhidagi o'quvchilarda sezilarli o'zgarishlar kuzatildi.

Xususan, tajriba guruhidagi o'quvchilarning:
darsdagi faolligi oshdi;
jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlandi;
o'z fikrini erkin bayon qilish darajasi yaxshilandi;
o'quv motivatsiyasi kuchaydi;
stress va xavotir darajasi kamaydi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida o'zlashtirish ko'rsatkichi o'rtacha 18–20 foizga oshgan. Nazorat guruhida esa bunday sezilarli o'zgarish kuzatilmadi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, o'quvchilarning 82 foizi trening mashg'ulotlari ularga ruhiy jihatdan ijobiy ta'sir qilganini bildirgan. 76 foiz o'quvchi esa treninglardan so'ng darslarga qiziqishi ortganini ta'kidlagan.

Kuzatishlar davomida tajriba guruhidagi o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat va hamkorlik muhiti shakllangani aniqlandi. O'quvchilarda muloqot madaniyati yaxshilanib, nizoli vaziyatlar soni kamayganligi kuzatildi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik treninglar o'quvchilarning nafaqat psixologik holatini, balki ularning akademik faoliyatini ham sezilarli ravishda yaxshilaydi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar psixologik treninglarning umumiy o'rta ta'lim maktablarida samarali pedagogik-psixologik vosita ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning emotsional holatidagi ijobiy o'zgarishlar ularning ta'lim jarayonidagi faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatgani aniqlandi.

Psixologik treninglar o'quvchilarda o'ziga ishonch hissini shakllantirib, ichki qo'rquv va tortinchoqlikni kamaytirgan. Bu esa dars jarayonida o'quvchilarning faol ishtirok etishiga yordam bergan. Ayniqsa, kommunikativ treninglar o'quvchilarning jamoada ishlash va o'z fikrini erkin ifodalash qobiliyatini rivojlantirgan.

Tadqiqot natijalari avvalgi ilmiy qarashlar bilan hamohang bo'lib, trening mashg'ulotlari o'quvchilarning motivatsiyasi va psixologik barqarorligini oshirishini yana bir bor isbotladi. Shu bilan birga, maktab psixologlari tomonidan treninglarni muntazam tashkil etish ta'lim sifatini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Mazkur tadqiqotning yana bir muhim jihati shundaki, treninglar nafaqat individual rivojlanishga, balki sinf jamoasidagi ijtimoiy-psixologik muhitning yaxshilanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bu esa ta'lim jarayonining yanada samarali tashkil etilishiga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik treninglardan foydalanish o'quvchilarning ta'lim samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot davomida 8-umumiy o'rta ta'lim maktabining 120 nafar o'quvchisi ishtirokida olib borilgan tajribalar trening mashg'ulotlari o'quvchilarning motivatsiyasi, kommunikativ ko'nikmalari, psixologik barqarorligi va akademik natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Psixologik treninglar orqali o'quvchilarda:

o'ziga ishonch;

jamoaviy ishlash;

stressni boshqarish;

erkin fikrlash;

ta'limga qiziqish kabi muhim sifatlar rivojlandi.

Shu sababli umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik treninglarni muntazam ravishda tashkil etish, maktab psixologlari faoliyatini yanada takomillashtirish hamda trening metodikalarini keng qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu esa kelajakda ta'lim sifati va o'quvchilarning psixologik farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Khaydarov, A. I. (2019). *Psixologik treninglarning shaxs rivojlanishidagi o'rni*. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. Karimova, D. A. (2021). Talabalarda stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish. *Pedagogika va psixologiya*, 3(1), 112-118.
3. Saidov, N. T. (2020). O'quv motivatsiyasini oshirishning samarali usullari. *Ta'lim menejmenti jurnali*, 5(2), 45-53.
4. Alimova, M. K. (2018). *Oliy ta'lim tizimida psixologik xizmat ko'rsatish*. Samarqand: Imom Buxoriy nashriyoti.
5. Ergashov, S. U. (2022). Konfliktologiya va muloqot ko'nikmalari treninglari. *Ijtimoiy fanlar jurnali*, 7(4), 88-95.
6. Ziyodullayeva, L. R. (2017). Akademik o'zlashtirishga ta'sir etuvchi psixologik omillar. *Yosh olimlar jurnali*, 2(1), 60-67.
7. Normatov, B. B. (2023). Talabalarda o'z-o'zini tartibga solish mexanizmlari. *Amaliy psixologiya*, 1(1), 25-32.
8. Qodirov, I. N. (2019). Ta'lim jarayonida stressni kamaytirishning innovatsion yondashuvlari. *Ilmiy-uslubiy jurnal*, 4(3), 101-109.