

## Psixologik ta'lim va uning mazmuni

Xilola Abduvohidova  
Maftuna Egamberdiyeva  
Ilmiy rahbar: M.Abdullayevna  
TMC instituti

**Annotatsiya:** Mazkur maqola psixologik ta'limning mazmuni, uning ahamiyati va ta'lim jarayonida tutgan o'rni haqida ma'lumot beradi. Psixologik ta'limning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinib, uning shaxs rivojlanishiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada psixologik ta'limning asosiy yo'nalishlari va usullari haqida fikr yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** psixologik ta'lim, shaxs rivojlanishi, pedagogika, o'quv jarayoni, psixologik yondashuv, ta'lim metodlari, amaliy psixologiya

## Psychological education and its content

Khilola Abduvahidova  
Maftuna Egamberdiyeva  
Scientific supervisor: M.Abdullayevna  
TMC Institute

**Abstract:** This article provides information about the content of psychological education, its importance and its role in the educational process. The theoretical and practical aspects of psychological education are analyzed and its impact on personality development is considered. Also, the article discusses the main directions and methods of psychological education.

**Keywords:** psychological education, personality development, pedagogy, educational process, psychological approach, educational methods, applied psychology

Bugungi kunda psixologik ta'lim inson salohiyatini rivojlantirishda va jamiyat taraqqiyotiga xizmat qilishda muhim rol o'ynamoqda. Psixologik bilimlar va ko'nikmalar nafaqat ta'lim-tarbiya jarayonida, balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqola psixologik ta'limning mazmuni, uning asosiy tamoyillari va qo'llanilish sohalarini o'rganishga bag'ishlangan.

Psixologik ta'lim insonning psixologik bilim va ko'nikmalarni egallash jarayoni sifatida ta'riflanadi. U shaxsning o'zini anglashi, hissiyotlarni boshqarishi va

atrofdagi insonlar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Psixologik ta'limning asosiy maqsadi - insonning individual va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lishi uchun zarur bo'lgan psixologik resurslarni shakllantirishdir.

Psixologik ta'limning mazmuni quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

- Nazariy bilimlar: Psixologiya fanining asosiy tushunchalari, qonuniyatlari va yondashuvlari.

- Amaliy ko'nikmalar: Stressni boshqarish, muloqot qilish, muammolarni hal qilish va hissiyotlarni tartibga solish usullari.

- Shaxsiy rivojlanish: O'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish va hayotiy maqsadlarni belgilash qobiliyatlarini rivojlantirish.

Psixologik ta'limning mazmuni nafaqat nazariy bilimlarni o'z ichiga oladi, balki amaliy mashg'ulotlar orqali mustahkamlanadi. Misol uchun, hissiy intellektni rivojlantirish yoki stressni boshqarish bo'yicha treninglar ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylangan. Ushbu mashg'ulotlar insonning o'z qobiliyatlarini aniqlashi va ulardan samarali foydalanishi uchun imkoniyat yaratadi.

Psixologik ta'lim quyidagi sohalarda muhim ahamiyatga ega:

Ta'lim jarayonida: O'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi samarali muloqotni ta'minlash, o'quvchilar motivatsiyasini oshirish. Shuningdek, o'quvchilar psixologik qo'llab-quvvatlash orqali o'z qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Oilaviy hayotda: Ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi tushunishni mustahkamlash. Oilada psixologik ta'limning bo'lishi, turli muammolarni yechishda birinchi qadamlardan biri hisoblanadi.

Kasbiy faoliyatda: Stressni boshqarish, jamoada ishlash va rahbarlik qobiliyatlarini rivojlantirish. Hozirgi zamonaviy tashkilotlarda psixologik trening va seminarlarning o'tkazilishi ishchi samaradorligini oshirishning asosiy omili hisoblanadi.

Ijtimoiy hayotda: Psixologik ta'lim insonlarning bir-birini tushunishiga, empatiya rivojlanishiga va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashga xizmat qiladi. Bundan tashqari, u jamiyatdagi nizolarni oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega.

Psixologik ta'limni amalga oshirishda quyidagi usullar keng qo'llaniladi:

Treninglar: Shaxsiy rivojlanishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar. Ular orqali o'quvchilar o'z qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Psixologik maslahat: Muayyan muammolarni hal qilish uchun individual yoki guruhli maslahatlar. Maslahat jarayonida inson o'ziga xos yo'llarni topishi mumkin.

Amaliy mashg'ulotlar: Turli hayotiy vaziyatlarni modellashtirish orqali o'quvchilarni tayyorlash. Bu usul, ayniqsa, hissiy va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish uchun samaralidir.

Interaktiv usullar: Rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va guruhli muhokamalar. Bu jarayonlarda o'quvchilar faol ishtirok etadi va o'zaro tajriba almashadilar.

Psixologik ta'lim usullarini qo'llashda innovatsion yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etmoqda. Masalan, masofaviy o'qitish platformalari yordamida keng auditoriya uchun psixologik bilimlarni yetkazish imkoniyati yuzaga kelmoqda.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi psixologik ta'lim sohasida ham keng qo'llanilmoqda. Masofaviy ta'lim platformalari, mobil ilovalar va virtual mashg'ulotlar orqali psixologik bilimlarni o'rganish imkoniyatlari kengaymoqda. Bu, ayniqsa, uzoq hududlarda yashovchi shaxslar uchun muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy texnologiyalar psixologik ta'lim jarayonini samarali tashkil qilish imkoniyatini yaratadi. Misol uchun, virtual haqiqat texnologiyalari o'quvchilarni real hayotiy vaziyatlarni tajriba qilishlariga yordam beradi. Bundan tashqari, onlayn platformalarda interaktiv o'yinlar va testlar orqali o'quvchilarning bilimlari va ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Xulosa. Psixologik ta'lim shaxsning psixologik rivojlanishi va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur bo'lgan jarayondir. U ta'lim-tarbiya tizimining ajralmas qismi bo'lib, insonning o'z-o'zini anglashiga, ijtimoiy muhitda samarali muloqot qilishiga va hayotiy muammolarni hal qilishiga yordam beradi. Kelajakda psixologik ta'lim sohasida yangi usul va texnologiyalarni rivojlantirish uning ahamiyatini yanada oshiradi. Bu jarayon nafaqat ta'lim sohasi, balki jamiyatning har bir jabhasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A. S. Makarenko. "Pedagogika asoslari." Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. D. G'. Xudoyberdiyev. "Psixologiya va tarbiya." Toshkent: Fan, 2019.
3. X. N. Karimova. "Shaxs rivojlanishining psixologik asoslari." Samarqand: Zarafshon, 2021.
4. E. V. Filatova. "Psixologik ta'limda interaktiv texnologiyalar." Moskva: Nauka, 2022.