

10-May, 2026-yil

## «HISSİYOTLARNI IDENTIFIKATSIYA QILISH VA BOSHQARISH BO‘YICHA TRENINGI»

**Satvoldiyeva Fotimaxon Abdurasulovna**

*FARG‘ONA VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI*

*“PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA, TA’LIM TEXNOLOGIYALARI” KAFEDRASI*

*MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGLARI GURUHI TINGLOVCHISI*

*TOSHLOQ TUMANI 11-UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABI PSIXOLOGI*

**Annotatsiya:** *Mazkur trening dasturi ishtirokchilarga o‘z hissiyotlarini anglash, ularni to‘g‘ri nomlash va samarali boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Trening davomida hissiy ong (emotional awareness) va hissiy intellekt tushunchalari, xususan Emotional Intelligence nazariyasiga asoslangan yondashuvlar yoritiladi.*

*Ishtirokchilar turli amaliy mashg‘ulotlar, testlar va muhokamalar orqali o‘z ichki kechinmalarini aniqlash, stressli vaziyatlarda o‘zini tutish, salbiy hissiyotlarni konstruktiv yo‘l bilan ifodalash hamda ijobiy emotsional muhit yaratish usullarini o‘rganadilar. Trening jarayonida empatiya, o‘zini nazorat qilish, konfliktlarni hal etish va samarali muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratiladi.*

*Dastur natijasida ishtirokchilar shaxsiy va kasbiy hayotda hissiy barqarorlikni ta‘minlash, qaror qabul qilish jarayonida ongli yondashuvni qo‘llash hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish bo‘yicha amaliy bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.*

### **KIRISH SO‘Z O‘RNIDA**

Inson hayoti hissiyotlarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Quvonch, g‘azab, qo‘rquv, xafa bo‘lish, hayajon – bularning barchasi bizning kundalik qarorlarimizga, munosabatlarimizga va umumiy farovonligimizga bevosita ta‘sir qiladi. Ba‘zan hissiyotlar bizni oldinga undaydi, ba‘zan esa noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishga sabab bo‘ladi. Shuning uchun ularni tanish va boshqarishni o‘rganish har bir inson uchun muhim ko‘nikmadir.

Hissiyotlarni identifikatsiya qilish – bu o‘z ichki holatingizni anglash, ayni paytda nimalarni his qilayotganingizni aniqlay olishdir. Ko‘pincha odamlar “yomonman” yoki “asabiylashdim” deb umumiy ifoda ishlatadi, lekin aslida bu ortida xafa bo‘lish, ranjish, qo‘rquv yoki charchoq yashiringan bo‘lishi mumkin. Hissiyotga aniq nom bera olish – uni boshqarishning birinchi qadamidir.

Hissiyotlarni boshqarish esa ularni bostirish degani emas. Aksincha, bu – o‘z his-tuyg‘ularingizni sog‘lom yo‘l bilan ifoda etish, vaziyatga mos ravishda javob qaytarish va ichki muvozanatni saqlash demakdir. Bu ko‘nikma insonning ruhiy salomatligi, oilaviy tinchligi va ijtimoiy muvaffaqiyati uchun katta ahamiyatga ega.

Ushbu mavzu orqali biz hissiyotlarning tabiatini, ularni qanday aniqlash va samarali boshqarish usullarini ko‘rib chiqamiz. Chunki o‘z hissiyotlarini tushungan inson -o‘z hayotini ham ongli ravishda boshqara oladi.

### **Maqsad va vazifalar:**

10-May, 2026-yil

**Trening maqsadi:**

Ushbu treningning asosiy maqsadi — ishtirokchilarda hissiyotlarni anglash, ularni to‘g‘ri nomlash va sog‘lom tarzda boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishdir.

**Vazifalar:**

Trening davomida ishtirokchilar:

- o‘z hissiy holatini aniqlash va farqlashni o‘rganadilar;
- salbiy hissiyotlarning kelib chiqish sabablarini tushunadilar;
- stress va ziddiyatli vaziyatlarda o‘zini nazorat qilish usullarini -egallaydilar;
- muloqot jarayonida hissiyotlarni konstruktiv tarzda ifoda etishni mashq qiladilar;
- ichki muvozanat va ruhiy barqarorlikni saqlash strategiyalarini o‘zlashtiradilar.

Natijada, ishtirokchilar shaxsiy hayotda ham, ish faoliyatida ham ongli, vazmin va samarali qaror qabul qilishga yaqinlashadilar.

**Mavzu:** Hissiyotlarni identifikatsiya qilish va boshqarish treningi

**Trening turi:** Tarbiyaviy -kommunikativ trening

**Ishtirokchilar:** o‘quvchilar 15-18 yosh

**Trening davomiyligi:** 90-120 daqiqa

**Trening shakli:**

Interaktiv trening (guruhli ish, rolli o‘yinlar, muhokama, mashqlar)

Zarur jihozlar:

Doska yoki flippchart

Markerlar

Stikerlar

A4 qog‘ozlar

Ruchkalar

**Trener:** maktab amaliyotchi psixologi

**I.KIRISH:**

**1. Tanishuv mashqi: “Ism va hissiyot”**

Ishtirokchilarni bir-biri bilan tanishtirish, samimiy muhit yaratish va hissiyotlar mavzusiga kirish qilish.

O‘tkazish tartibi:

Har bir ishtirokchi o‘z ismini aytadi.

Ismiga mos keladigan yoki hozirgi kayfiyatini ifodalovchi bitta hissiyotni qo‘shib aytadi.

Masalan: “Men Fotima bugun o‘zimni xotirjam his qilyapman.”

Agar vaqt imkon bersa, nima sababdan aynan shu hissiyotni tanlaganini qisqacha izohlab beradi.

Davomiyligi: 10–15 daqiqa.

Natija:

Ishtirokchilar bir-birini yaqindan taniydi.

Har kim o‘z hissiyotini anglashga kichik qadam qo‘yadi.

Guruhda ochiqlik va ishonch muhiti shakllanadi.

10-May, 2026-yil

Agar xohlasangiz, yoshga yoki guruh turiga (ayollar, o‘quvchilar, jamoa xodimlari va hokazo) mos boshqa tanishuv mashqlarini ham tavsiya qilaman.

## **2. “Hissiyotlar bilan tanishuv”**

**Maqsad:** Ishtirokchilarda hissiyotlarni aniqlash va nomlash ko‘nikmasini shakllantirish.

### **Jarayon:**

-Trener turli hayotiy vaziyatlarni o‘qib beradi.

-Ishtirokchilar ushbu vaziyatda qanday hissiyot paydo bo‘lishini aytadilar.

-Doskaga hissiyotlar ro‘yxati tuziladi.

**Natija:** Ishtirokchilar hissiyotlarni farqlashni o‘rganadi.

## **3. Guruh qoidalarini ishlab chiqish:**

Trening davomida xavfsiz, hurmatga asoslangan va samarali muhit yaratish.

O‘tkazish tartibi:

Trener savol bilan murojaat qiladi:

“Bugungi trening samarali va qulay o‘tishi uchun qanday qoidalarga amal qilishimiz kerak?”

Ishtirokchilar o‘z takliflarini aytadilar.

Barcha fikrlar doskaga yoziladi.

Guruh birgalikda muhim va umumiy qoidalarni tanlab, kelishib oladi.

Oxirida hamma qoidalarga rioya qilishga roziligini bildiradi.

### **Qoidalar:**

1. Bir-birini hurmat qilish;

2. So‘z bo‘lmaslik (bir paytda bir kishi gapiradi);

3. Maxfiylikni saqlash;

4. Faollik va ochiqlik;

5. Telefonni jim holatga qo‘yish.

Davomiyligi: 10–15 daqiqa.

Natija:

Ishtirokchilarda mas’uliyat hissi paydo bo‘ladi.

Ochiq va ishonchli muhit yaratiladi.

Trening jarayoni tartibli va samarali kechadi.

Agar xohlasangiz, qoidalarni interaktiv yoki ijodiy usulda ishlab chiqish variantini ham taklif qilaman.

## **II. ASOSIY QISM (45-60 daqiqa)**

### **1-mashq: “Hissiyotlar kundaligi”**

**Maqsad:** O‘z hissiyotlarini kuzatish va tahlil qilishni o‘rgatish.

### **Jarayon:**

Ishtirokchilarga quyidagi jadval beriladi:

<b>V</b>	<b>Hi</b>	<b>S</b>	<b>Qanday</b>
<b>aziyat</b>	<b>ssiyot</b>	<b>abab</b>	<b>boshqardim?</b>

Ular oxirgi 2-3 kunlik vaziyatlarni yozadilar va tahlil qiladilar.

10-May, 2026-yil

**Natija:** O‘z-o‘zini anglash kuchayadi.

**2-mashq: “G‘azabni boshqarish texnikasi”**

**Maqsad:** Salbiy hissiyotlarni nazorat qilish ko‘nikmasini shakllantirish.

**Mashqlar:**

- 10 soniya qoidasi
- Chuqur nafas olish (4–4–4 usuli)
- Vaziyatni qayta talqin qilish

**Natija:** Impulsiv xatti-harakat kamayadi

**3-mashq: “Stressni kamaytirish mashqi”**

**Maqsad:** Stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlash.

**Mashqlar:**

- Mushaklarni bo‘shashtirish;
- Vizualizatsiya;
- 5-4-3-2-1 texnikasi atrofni sezish orqali tinchlanish;

Natija: Emotsional barqarorlik oshadi

**4-mashq: “Empatiya ko‘zgusi”**

**Maqsad:** Boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatini rivojlantirish.

**Jarayon:** Ishtirokchilar

juftlikda

ishlaydi.

Biri vaziyatni aytadi, ikkinchisi uning hissiyotini aniqlab beradi.

**Natija:** Empatiya va jamoaviy muhit mustahkamlanadi

**Muhokama (10 daqiqa)**

**Savollar:**

- Bugun nimani angladim?
  - Qaysi usulni hayotimda qo‘llayman?
  - Eng foydali qism qaysi bo‘ldi?
- Ishtirokchilar fikr bildiradi.

**III. YAKUNIY QISM (10 daqiqa)**

Trening yakuni

Trener qisqa xulosa qiladi:

Hissiyotlarni boshqarish-ularni bostirish emas, balki anglab, ongli ravishda yo‘naltirishdir.

**Trener xulosasi:** Bugungi trening davomida ishtirokchilar o‘z hissiyotlarini aniqlash, tushunish va boshqarish bo‘yicha muhim ko‘nikmalarni rivojlantirdilar. Treningning asosiy xulosalari quyidagilardan iborat:

1. **Hissiyotlarni identifikatsiya qilish:**

Ishtirokchilar turli hissiyotlarni (masalan, xafa bo‘lish, g‘azab, quvonch, hayajon) aniqlashda amaliy mashqlar orqali o‘z tajribalarini yaxshiroq tushunishga erishdilar. Bu ularning o‘z-o‘zini anglash darajasini oshirdi.

2. **Hissiyotlarni tahlil qilish:**

10-May, 2026-yil

Hissiyotlar qanday vaziyatlarda paydo bo‘lishi va ularning shaxsiy reaksiyalarga ta’siri muhokama qilindi. Ishtirokchilar sabab-natija munosabatlarini tahlil qilishni o‘rgandilar, bu esa stressli vaziyatlarda ongli qaror qabul qilishga yordam beradi.

### 3. **Hissiyotlarni boshqarish strategiyalari:**

Trening davomida qatnashchilar hissiyotlarni boshqarish uchun turli texnikalarni o‘rgandilar: chuqur nafas olish, fikrlarni qayta yo‘naltirish, ijobiy ichki dialog va emotsional cheklovlar. Bu metodlar ishda va shaxsiy hayotda hissiyotlarni samarali boshqarishga yordam beradi.

### 4. **Amaliy mashqlar va refleksiya:**

Rol o‘ynash, guruh muhokamalari va shaxsiy refleksiya mashqlari orqali ishtirokchilar hissiyotlarni tan olish va ular bilan ishlash ko‘nikmalarini mustahkamlashdi.

### 5. **Natija va tavsiyalar:**

Trening ishtirokchilari o‘z hissiyotlarini aniqlash va nazorat qilishda sezilarli o‘sish ko‘rsatdi. Kelajakda ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun muntazam refleksiya, hissiyotlar jurnalini yuritish va boshqarish texnikalarini amalda qo‘llash tavsiya etiladi.

## **XULOSA**

Hissiyotlarni identifikatsiya qilish va boshqarish treningi ishtirokchilarga o‘z emotsiyalarini anglash va ular bilan ongli ishlash imkoniyatini berdi. Bu ko‘nikmalar shaxsiy rivojlanish va professional samaradorlikni oshirish uchun muhim hisoblanadi.

## **YAKUNIY SO‘Z O‘RNIDA**

Bugungi trening davomida biz o‘z hissiyotlarimizni aniqlash, ularni tahlil qilish va ongli ravishda boshqarish bo‘yicha muhim ko‘nikmalarni o‘rgandik. Har birimiz ichki hissiyotlarimizni yaxshiroq tushunish orqali stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish imkoniga ega bo‘ldik. Hissiyotlarimizni boshqarish nafaqat shaxsiy farovonlikni oshiradi, balki ishdagi samaradorlik va atrofimizdagi insonlar bilan munosabatlarni mustahkamlashga ham yordam beradi.

Trening davomida siz amaliy mashqlar va refleksiya orqali o‘zingizdagi kuchli va zaif tomonlarni aniqladingiz, hissiyotlaringizni ijobiy yo‘naltirish usullarini o‘rgandingiz. Endi esa bu bilimlarni hayotingizga tatbiq etish va muntazam amaliyot orqali mustahkamlash vaqti keldi.

Esingizda bo‘lsin, hissiyotlarni boshqarish doimiy mashq va ongli e’tibor talab qiladi. O‘rgangan texnikalaringizni kundalik hayotingizda qo‘llash, o‘z his-tuyg‘ularingizni anglash va boshqarishda sizga mustahkam poydevor bo‘ladi. Har biringizning ichki o‘shingiz va hissiy intellektingizni rivojlantirishingiz, shubhasiz, hayotingizga ijobiy o‘zgarishlar olib keladi.

Shu bois, bugungi trening sizga faqat bilim emas, balki amaliy kuch va motivatsiyani ham berdi. O‘z hissiyotlaringizni boshqarishda davom eting, o‘zingizni va atrofingizdagi insonlarni yaxshiroq tushuning, va har bir kuningizni ijobiy natijalar bilan to‘ldiring. Sizning har bir harakatingiz va har bir qaroringiz katta farq qiladi -boshlang‘ich qadamni bugun qo‘ydingiz, davom ettiring!

10-May, 2026-yil

**“HISSIYOTLARNI IDENTIFIKATSIYA QILISH VA BOSHQARISH”  
BO‘YICHA TRENINGI  
STRATEGIK REJA:**

<b>№</b>	<b>Amalga oshiriladigan tadbirlar</b>	<b>Amalga oshirish mexanizmi</b>	<b>Amalga oshirish muddati</b>	<b>Mas’ullar</b>	<b>Kutilayotgan natija</b>
1.	O‘zini anglash (Self-Awareness)	Xissiyotlarni tez aniqlash va nomlash qobilyatini shakllantirish	1-chorak 1-3 oy	Maktab psixologi	O‘quvchilar ongli javob bera boshlaydilar va o‘z hissiy holatlarini tanib oladilar
2.	O‘zini boshqarish (Self-regulation)	Stressni kamaytirish impulsni nazorat qilish va hissiy portlashlarni kamaytirish	2-chorak (4-6 oy)	Psixolog, MMIBDO‘ sinf rahbarlar	O‘quvchilarda g‘azab va stress holatlarini nazorat qilish
3.	Empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar	Boshqalarning xissiyotlarini tushunish va sifatli muloqot o‘rnatish	3-chorak (7-9 oy)	Psixolog, MMIBDO‘ sinf rahbarlari	O‘quvchilar o‘rtasida munosabatlar mustahkamlanadi muammolar kamayadi ularda yetakchilik salohiyati oshadi
4.	Emotsional barqarorlik va strategik nazorat	Stressga chidamlilikni oshirish, qiyin vaziyatlarda ongli reaksiya berish	4-chorak (10-12 oy)	Psixolog sinf rahbarlar	O‘quvchilarda ichki mustahkamlik ularda tashqi vaziyatlardan ta’sirlanishlarini kamaytirish, ularda hissiy yetuklikni shakllantirish

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:**

1. G‘oziyev E.G.- Umumiy psixologiya, Keng ko‘lamli psixologiya darsligi hissiyotlar bo‘yicha
2. Karimova V. Psixologiya –Keng qamrovli darslik,hissiyotlar va ularning psixologik xususiyatlari bo‘yicha
3. Nishanova Z. , Alimova G.-Bolalar psixologoyasi va uni o‘qitish metodikasi
4. Xaydarov F.I. , Xalilova N.I.- Umumiy psixologiya –Psixologiya fani bo‘yicha asosiy tushunchalar
5. G‘oziyev E.G.-Psixologiya –Psixologiyaning umumiy nazariy asoslari