

PSIXOLOGIK TRENINGLARNI O‘TKAZISH VA ULARNING INSON FAOLIYATIGA TA’SIRI

To‘lanova Mahliyo Muratali qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Pedagogika va psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

Abdug‘aniyeva Sevarabonu Abdullajon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Filologiya fakulteti 2-kurs talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqolada o‘qituvchilar va o‘quvchilar, ota-onalar o‘rtasida psixologik treninglarni o‘tkazish va ularning inson faoliyatiga ta’siri haqidagi ma’lumotlar keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik trening, fanning predmeti, maqsadi, o‘ziga xos jihatlari, tamoyillari, shaxslararo munosabatlar, muloqot uslubi, hissiy aloqa.

Barkamol avlod kamoloti g‘oyasini turmushga tadbiq etish uchun istiqlolning dastlabki kunlaridanoq milliy ma’naviyat, milliy ta’lim va tarbiya muammolarini hal etishga jiddiy e’tibor qaratilini b kelinmoqda. Ma’lumki, ta’lim – tarbiya ongning mahsuli va uning darajasi bo‘lishi bilan birga, rivojini ham belgilaydigan omildir.

Mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimiz fuqorolariga qarata “Innovatsiya – bu kelajak degani. Biz buyuk kelajagimizni barpo etishni bugundan boshlaydigan bo‘lsak, uni aynan innovatsion g‘oyalar, innovatsion yondashuv asosida boshlashimiz kerak” degan fikrlari zamirida yoshlarni keng intellektual salohiyatga ega qilishda ta’limning barcha sohalarida tub burilishlarni taqozo etadi. Ijtimoiy – psixologik trening insonlar o‘rtasida sog‘lom munosabatlarga erishishni hosil qilish uchun ijtimoiy amaliyotning turli sohalariga kirib bormoqda. Uning diagnostik tahlili, psixokarreksion imkoniyatlari kadrlar faoliyati: mutaxassislarni, psixolog, pedagog, psixoterapevtlar, korxona va tashkilot boshqaruvchilar, tadbirkorlarni ish faoliyatiga samarali ta’sirini ko‘rsatadi. Shiddatli bir payitda yoshlarni zamon talabiga mos, teran fikrlovchi, turli vaziyatlarda o‘zining oqilona tafakkuri orqali ishtimoiy muhitga ta’sir ko‘rsatuvchi, keng dunyoqarashga ega qilib tarbiyalashdek masalalarni psixologiya sohalariga ham yuksak vazifa qilib yuklaydi.

Zamonaviy psixologiya sohalarining muammolaridan biri har tomonlama barkamol shaxslarni tarbiyalash va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga ko‘maklashish, malakalarini rivojlantirish hisoblanadi. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda albatta, psixologik treningni o‘ziga xos o‘rni mavjud bo‘lib, hozirda mutaxassislar fanning imkoniyatlaridan keng foydalanib kelmoqdalar desak, mubolag‘a bo‘lmaydi. Natijada,

shaxslararo munosabatlar orasida muloqot uslubining o'zgarishi, muayyan kasbiy sohalaridagi bilim, ko'nikma va malakalarning ortishi, rahbar, menejer, tadbirkor, kadrlar menejeri, psixolog, murabbiyning faoliyati kabilarda, ayniqsa, shiddatli sharoitlarda juda murakkab faoliyat turlarida yoshlarning peshqadamligi fanning asl mohiyatini tahlil qilishga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, bugungi globallashuv davri shaxslarida muloqotga bo'lgan (ishlab chiqarish, ta'lim-tarbiya jarayoni, oilaviy munosabatlar, emotsional sferaning barqarorligini ta'minlash kabilarda) ehtiyojlarning kundan- kunga oshib borishi, ular o'rtasida yuzaga keladigan turli nizoli vaziyatlarni bartaraf etish jarayonida albatta psixologik treninglarning imkoniyatlarini kengligi ham hech kimga sir emas.

Psixologik adabiyotlarni tahlil qilganimizda treningga oid turli qarashlarni, amaliy tavsiyalarni uchratamiz. Trening - bu odamning muloqot uslubini o'zgartirishga, uyg'unlashtirishga, kerakli ko'nikmalarni singdirishga va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladigan yoki ong osti xarakterga ega bo'lgan qarama-qarshiliklarni hal qilishga qaratilgan yorqin, hissiy jihatdan jadal o'quv faoliyat turi deb ta'kidlasak ham xato bo'lmaydi. Trening - bu turli faoliyat sohalarida keng qo'llaniladigan juda mashhur va keng tarqalgan o'qitish shaklidir. Kasbiy muvaffaqiyat ko'plab tarkibiy qismlardan iborat, shu bilan birga, trening texnologiyasi odamning kayfiyatini, muayyan faoliyat turiga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga, o'z-o'zini tarbiyalash va o'zini rivojlantirish zarurligini anglashga yordam beradigan o'quv shakllardan biridir. Hozirgi davrda insonlarni eng tabiiy bo'lgan muloqotga ehtiyoji, uning sirlaridan xabardor bo'lish, o'zgalarga samarali ta'sir eta olishga intilishining kuchayishi, bo'lajak kadrlarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash, shuningdek, rahbar kadrlarni samarali boshqarish usuliga o'rgatish kabi masalalarni echimini topish borasidagi ishlardan biri - bu ijtimoiy psixologiyaning asosiy sohasi bo'lgan psixologik treninglarni tashkil etishdir.

XXI asrda kishilarning eng tabiiy bolgan muloqotga ehtiyoji, uning muloqot sirlaridan xabardor bo'lish va o'zgalarga samarali ta'sir etishga bolgan intilishi yanada oshdi. Birinchidan, axborotlashgan jamiyatga o'tganligimiz tufayli axborotlarning ko'pligi aynan inson manfaatiga aloqador ma'lumotlarni saralash, u bilan to'g'ri munosabatda bo'lishni taqozo etadi. Ikkinchidan, turli kasb faoliyat sohasida ishlayotgan odamlar guruhining ko'payishi, ular o'rtasida munosabatlar va aloqaning dolzarbligi axborotlar tig'iz sharoitida oddiygina muloqotni emas, balki professional, bilimdonlik asosidagi muloqotni talab etadi. Uchinchidan, hozirda shaxslarni ruhiy salomatligini saqlash maqsadida hissiy – emotsional zo'riqishlarni oldini olish va bartaraf etishni rivojlantirish kabilar dolzarb masalalardandir. 2019-2025- yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish to'grisidagi konsepsiyning qabul qilinishi va uni amalga oshirish maqsadida barcha ta'lim – tarbiya muassasalari, korxona va tashkilotlar, oila institutlari, hamda mahalla uyushmalarida

aholini ruhiy zo'riqlashlarini bartaraf etish, natijada aholining salomatligini, ish unumdorligini oshirish keng targ'ib qilinmoqda. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda psixologik treningning o'z orni va ahamiyati katta. Trening guruhlarida muloqotning madaniy obro'li bo'lishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli, ya'ni guruh guruh bo'lib munozara, bahs, rolli o'yin va boshqa o'yinlarni o'tkazishga qaratiladi. Shuningdek, hozirgi davrda ijtimoiy psixologiyaning dolzarbligi va uning jamiyatdagi sodir bo'layotgan barcha jarayonlarga aloqadorligi uning tadbqiqiy sohalari doirasini ham kengaytirdi.

Psixologik trening avvalo shaxs yoki guruhni samarali muloqot malakalariga o'rgatish va ulardagi kommunikativ bilimdonlikni oshirish usullarini va ularni amaliyotga tadbqiq etish chora tadbirlarini ishlab chiqadi. Inson o'z hayotida shaxsiy tajriba, ijtimoiy malaka va ko'nikmalarni ortirib borishi jarayonida hosil bo'ladigan, bevosita shakllanadigan ijtimoiy bilimdonlik yoki kommunikativ sovdxonlikdan farqli psixologiya fanida ushbu jarayonlarni maqsadli shakllantirish, shaxs va yaxlit guruh faoliyatiga taluqli ijtimoiy fazilatlarini zudlik bilan shakllantirish uchun qo'llaniladigan uslublar majmui mavjud. Ularni qisqacha qilib ijtimoiy psixologik trening (IPT) yoki psixologik trening deb ataladi. Trening tushinchasi ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, "train", "training" ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega. Xuddi shunday ko'p ma'nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi. Xususan, bu turli ijtimoiy faoliyat sohaslariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonlik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya'ni u shaxsni ijtimoiy muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Jumladan: - bo'lajak mutaxassislarini kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash; - rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o'rgatish; - ta'lim-tarbiya maskanlarida o'zaro hamkorlik faoliyatini rivojlantirish; - ijtimoiy muhitdagi barcha shaxslararo munosabatlarda muloqot kompetentligini oshirish; -ijtimoiy shaxslaro muloqot jarayonida yuzaga kelishi kutiladigan emotsional zo'riqlashlarni oldini olish va mavjudlarini barqarorlashtirish va hakozolar. Trening insonlarda mavjud bo'lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir. Shuningdek, trening, tashkilotni rejalashtirilgan faolligini, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko'nikmalarini yaxshilashga yo'naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi ustanovkalar modifikatsiyasi va jamoaning ijtimoiy xulq-atvorini korreksiyalash uchun zarurdir.

Ijtimoiy psixologik treninglar quyidagicha masalalardan iborat bo'lishi kuzatiladi:

- Ma'lum psixologik bilimlarni egallash.
- O'zini va boshqalarni adekvat baholash va bir - birini to'g'ri va to'liq tushunilishi.

- Shaxsni xarakter xususiyatlarida uchraydigan nuqsonlarini tuzatish, ularni diagnostika qilish va faoliyat jarayonida salbiy ta'sir etuvchi to'siqlarni bartaraf qilish.
- Shaxslararo munosabatlarning individual usullarini o'rganish va ularni samarali qo'llash.
- Treningda qatnashishda o'zini erkin tutish kabi.

Yana shunisi bilan xarakterliki, trening davomida qatnashuvchini undagi xususiyatlarining o'zgarishi tabiiy bo'lishiga qiziqtirish va kerak bo'lsa shaxs xususiyatlarini ijobiy tomonga majburan o'zgartirish orqali ularni shaxs sifatida shakllantirishga imkon beradi. Shuni ham ta'kidlash joizki, trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmasligi mumkin, balki shu muammolarning asosini tahlil qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish

imkoniyatlarini ham yaratib beradi. Demak, trening shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot turi hisoblanib, uning tub mohiyati – kishilarni o'zini va o'zgalarni bilish, tushinish, insoniy munosabatlarga o'rgatishdan iborat. Ijtimoiy psixologik trening uslublarining paydo bo'lishi va amalda qo'llanilishi o'ziga xos an'anaga ega bo'lib ular, ayniqsa, bizning asrimizda, sanoat rivojlangan, migratsiya jarayonlari tezlashgan va inson omili rolining naqadar ahamiyatligiga eg'tibor qaratilgan bir paytda yana ham dolzarb bo'lib bormoqda. Ijtimoiy psixologik trening vositasida ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, ishlab chiqarishning boshqaruvchilari - menedjerlar tayyorlash ijtimoiy ta'minot, pedagogika, tibbiyot sohalariga mutaxassislar tayorlash AQSH, Germaniya, Boltiq bo'yi respublikalari,

Sankt – Peterburg, Moskva, Kiyev kabi qator sanoati yirik shaharlarda keng tarqalgan. Ayniqsa, sanoat korxonalarda ishlovchi amaliyotchi psixologlarning asosiy quroli va ish yo'nalishi ham treninglar vositasida ishlab chiqarish muammolarini hal qilish bo'lib, hozirgacha to'plangan tajribalar bu ishning ta'sirchanligini isbotlaydi. Bizning mustaqil davlatimizda ham bu borada bir qator ishlar qilinmoqdaki, bunga psixologik maslahat ishlarining kundan-kunga yo'lga qo'yilayotgani, yirik ishlab chiqarish korxonalari, ta'lim, huquqiy, meditsina va shu kabi ijtimoiy sohaning barcha jabhalarida amaliyotchi psixologlarning faoliyat ko'rsatayotganliklarini misol qilishimiz mumkin. Ijtimoiy psixologik trening ana shunday murakkab psixik voqealarni o'rganuvchi ijtimoiy psixologiyaning amaliy tadbqiqiy sohasi hisoblanadi.

Ijtimoiy psixologik trening maxsus tarzda uyushtirilib, unda alohida vaziyatlarda har bir trening ishtirokchisining shaxsiy ehtiyojlari, ularda individual shakllinishi zarur bo'lgan sifatlar katta rol o'ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatlarga tushiriladi. Trening mashg'ulotlari uchun maxsus vaziyat, aniq maqsad, shaxsiy ehtiyojlar hamda ana shunday mashg'ulotlarni o'tkazuvchi shaxs yoki boshlovchi bo'lishi, trening mashg'ulotlari muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun

ayrim tamonlarga aniq bo'ysunish va boshqarish malakasiga ega bo'lishi lozim. Bugungi kunda Pespublikamizda mavjud bo'lgan psixologlar tayyorlovchi oliygohlar ham o'z dasturlari doirasida ana shunday nazariy hamda amaliy malakalarga ega bo'lgan mutaxassislarni tayyorlashga yanada e'tiborni qaratmoqlari, psixologiya oliygohlari va boshqa yo'nalishdagi o'quv yurtlarida ham ijtimoiy psixologik trenerning har bir ixtisoslikka aloqador mashqlarini o'quv dasturlariga kiritish bugungi psixologiya sohasining dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Ko'plab soha mualliflari ijtimoiy psixologik treninglarning etakchi maqsadi sifatida shaxslararo munosabatlarda aloqa malakasini shakllantirish omili ekanligini ta'kidlaydilar. Shaxs qachonki, jamiyatda, boshqa odamlar bilan muloqot va o'zaro munosabatlar jarayonida shaxs sifatida shakllanadi va rivojlanadi. Insonning kommunikativ qobiliyatlari uning rivojlanishining shartidir va bu rivojlanish natijasi hamdir. Keng ma'noda shaxsning kommunikativ malakasini oshirmay, ijtimoiy munosabatlarini o'zgartirmay turib, shuningdek, ijtimoiy dunyoga va o'ziga bo'lgan umumiy munosabatini qayta ko'rib chiqmasdan insonning shaxsiy fazilatlari majmuasini, shakllantirib bo'lmaydi. Ammo, hozirgi vaqtda ijtimoiy-psixologik treninglarning faqat aloqa vositasi ekanligi bilan bog'lash to'g'ri kelmaydi. Ijtimoiy psixologik trening nafaqat shaxslararo munosabatlarning shakllantirish omili, balki shaxsning o'z-o'zini adekvat baholashi, har qanday vaziyatlarda o'zini nazoratga olish imkoniyatlarni yaratib berishi bilan boshqa amaliy mashg'ulotlardan quyidagi maqsadlar orqali farqlanadi.

Treningni asosiy vazifalari:

1. Shaxsning ijtimoiy psixologik bilimdonligini oshirish.
2. Muloqot faoliyatida namoyon bo'ladigan yaqqol bilimlar, malakalar, ko'nikmalar va odatlarni hosil qilish.
3. Samarali muloqatda namoyon bo'ladigan zarur sifatlar, ijtimoiy ustanovkalarni shakllantirish, noadekvatlarni korreksiyalash.
4. O'zini - o'zi to'laroq anglash, bilim hamda o'zgalarga nisbatan to'g'ri munosabatlarni shakllantirish qobiliyatini o'stirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" 2016.
2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" 2016. Yu. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kyelajagimizni mard va oliyjanob halqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" 2017.
3. O'zbekiston Prezidenta Shavkat Mirziyoyev 2017—2021 yillarda O'zbekistonni rivojlantirishning byeshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar stratyegiyasi. 7 yanvar 2017 yil.
4. Abramova G.S. Vvyedyeniye v prakticheskiy psihologiyu - M., 1994. – 237 s.
5. Andryeva G. I. Sotsialnaya psihologiya. — M: aspyekt Pryess, 2001.