

## PSIXOLOGIK TRENING O'TKAZISH VA UNING AHAMIYATI.

**Kasbayeva Raushan Djoldasbayevna**

*Ellikqal'a tumani 34-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi*

**Aygul Turimova Maxsedbayevna**

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani 51-maktab psixologi*

**Anotatsiya:** Ushbu maqola ta'lim muassasalarida psixologik treninglarni o'tkazish, inson hayotida bunday treninglarni o'rni, inson hayotidagi muammolarni yechimi va stresslardan chiqib ketishda psixologik treninglarni o'rni haqidagi ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Innovatsiya, innovatsion g'oyalar, psixologik trening, psixoterapevt, psixoterapeya, ijtimoiylashuv, psixologiya, etnopsixologiya.

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 zahirida yoshlarni keng intellektual salohiyatga ega qilishda ta'limning barcha sohalarida tub burilishlarni taqozo etadi.

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 ya'ni maktab psixologlari ijtimoiy-psixologik trening 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 muammoning asl mohiyatini tahlil qilishga imkoniyat yaratadi. Avvalo, 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 6 qarama-qarshiliklarni hal qilishga qaratilgan yorqin, hissiy jihatdan jadal o'quv faoliyat turi deb ta'kidlasak ham xato bo'lmaydi. Har kuni inson shaxsiy va ishbilarmonlik aloqalari jarayonida yuzaga keladigan murakkab muammolarga duch keladi. Ularni o'zlari hal qilish uchun ozchilikni boshqaradi. Zamonaviy mashg'ulotlar odamlarning muloqot qobiliyatini to'g'rileydi va odamga kundalik tashvishlarda adashmaslikka yordam beradi. Bugungi kunda treninglar kompaniya xodimlarining malakasini oshirish, ularga yangi ko'nikma va malakalarni o'rgatishning eng mashhur usullaridan biridir. Bu biznes rentabelligini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Xodimlaringizni o'qitishga jo'natishdan oldin, siz mashg'ulotdan qanday natijalar kutayotganingizni, shu vaqt ichida xodimlar aniq nimalarni o'rganishlari kerakligini aniq tushunishingiz kerak

Bolalar bog'chasi tarbiyalanuvchisining psixologik va pedagogik xususiyatlarini odatda o'qituvchi yozadi. Bunday ehtiyoj ko'pincha bola tibbiy-pedagogik komissiyaga yuborilgan taqdirda paydo bo'ladi. Ba'zan bunday xususiyat bola yangi dastur yoki texnikani sinovdan o'tkazadigan eksperimental guruhga boradigan bo'lsa kerak bo'ladi. Har qanday psixolog psixologik fikrlarni yozish amaliyoti bilan shug'ullanishi kerak. Shunday qilib, xulosa qat'iy formatga ega emas. Xulosa insonning psixologik holatining rasmini ob'ektiv aks ettirishi va har bir mutaxassis taqdimot uslubini mustaqil tanlashi muhimdir.

Trening insonlarda mavjud bo'lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasi hisoblanib, kishilarning muayyan faoliyat turida o'zini-o'zi barkamollashtirish imkoniyatini yaratadi. Jumladan, shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'ladigan xulq-atvoridagi kamchiliklarni, tashqi muhitdagi salbiy stimullarga nisbatan motsional sferasida yuzaga keladigan reaksiya tezligini barqarorlashtirish, ichki va tashqi "Men" o'rtasidagi qarashlarni sayqallash, shuningdek, o'zida mavjud bo'lgan, lekin tashqariga chiqara olmagan ichki imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishga yo'naltiriladi. Psixologiya tarixida trening o'qitishning eng keng tarqalgan shakli faol ijtimoiy-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya ijtimoiy psixologik treningga ta'rif berar ekan,

uni quyidagicha izohlaydi: “Trening–shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, ijtimoiy ustanovkalar, ko’nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir”, shuningdek, “Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir”

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, psixaterapevtlar, 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. Zero, milliy psixologiyamizda psixologik trening predmeti umumpsixologik nazariy va amaliy jihatdan har tomonlama chuqur izlanishlarga muhtoj, dolzarb muammolardan biri sanaladi. Psixologik trening asoslari fani milliy qadriyatlarimizga, etnopsixologik xususiyatlarimizga moslashtirilgan turli mashg’ulotlarni tashkil etish muammosini hal etish yo’llarining psixologikpedagogik, ilmiy va uslubiy jihatlarini o’ziga xosligini yoritishni maqsad qilib olganligi bilan tavsiflanadi.

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. Trening guruhlarda 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 7 tadbqiqiy sohalari doirasini ham kengaytirdi. Psixologik trening avvalo shaxs yoki guruhni samarali muloqot malakalariga o'rgatish va ulardagi kommunakativ 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 talluqli ijtimoiy fazilatlarni zudlik bilan shakllantirish uchun qo'llaniladigan uslublar majmui mavjud. Ularni qisqacha qilib ijtimoiy psixologik trening yoki psixologik trening deb ataladi.

Viktor Kagan treningni bilim va konikma berishga asoslangan ta'limning maxsus shakli va psixologik treningni tushunish uchun umumiy va asosiybo'lgan "tajriba" tushunchasi bilan bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Aytishimiz mumkinki, guruhviy psixologik trening- bu guruhdagi o'zaro ta'sir o'tkazish jarayonida o'z hayotiy tajribasini o'rganish, tahlil qilish va qayta baholash orqali shaxsni shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga qaratilgan ataylab o'zgartirish usulining o'ziga xos xususiyatlarini keltirib o'tadi. Trening tushunchasi 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 sohalariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya'ni u shaxsni ijtimoiy muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Jumladan: - bo'lajak mutaxassislarni 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 shaxslaaro muloqot jarayonida yuzaga kelishi kutiladigan emotsional zo'riqishlarni oldini olish va mavjudlarini barqarorlashtirish va hakovolar. 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.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. M.N.Salihova."O'smirlik davri va o'smirlarga psixologik yordam".
- 2.Shirin Mustafayeva."O'smir psixologiyasi: Biz bilmagan jihatlar"
3. Karimova V.Psixologiya. O`quv qo`llanma. Toshkent, A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. "O`AJBNT" markazi, 2002.
4. G`oziyev E. Umumiy psixologiya. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik, 1-kitob Toshkent «Universitet» nashriyoti , 2002
5. Psixologik tareninglar o`quv qo`llanma TDPI.