

**PSIXOLOGIYADA ONLAYN TRENINGLARNING FOYDALI
TARAFLARI VA ERISHILGAN NATIJALAR**

Muallif: Muladjanova Mohitabonu

Qo'qon Universiteti Andijon filiali, Psixologiya yo'nalishi

24-03 guruh, sirtqi bo'lim

ANNOTATSIYA

O'zbek tilida:

Maqolada psixologik amaliyotda onlayn treninglar vositasida olib borilayotgan psixoprofaktik va rivojlantiruvchi mashg'ulotlarning samaradorligi o'rganilgan. Onlayn treninglar pandemiya davridan keyin ham dolzarb ahamiyat kasb etib, psixologik yordamni ko'rsatish, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, shaxsiy o'sishni ta'minlashning qulay va zamonaviy vositasi sifatida ommalashdi. Tadqiqotda ushbu treninglarning qulayliklari, pedagogik-psixologik samaradorligi, yoshlar va kattalar orasida qo'llanishi va erishilgan natijalarga tayanilgan holda tahlil berilgan.

Kalit so'zlar: onlayn trening, psixologik yordam, masofaviy o'qitish, ruhiy salomatlik, motivatsiya, psixoprofaktika, o'z-o'zini rivojlantirish, texnologik yondashuv, psixologik trening, emotsional barqarorlik.

На русском языке:

В статье рассматривается эффективность онлайн-тренингов в психологической практике. Уделено внимание их роли в психопрофилактике, поддержке психического здоровья и личностном росте. Анализируется опыт применения дистанционных форматов тренингов в работе с молодежью и взрослыми, а также достигнутые результаты и перспективы.

Ключевые слова: онлайн-тренинг, психологическая помощь,

дистанционное обучение, психическое здоровье, мотивация, психопрофилактика, самосовершенствование, технологии, эмоциональная устойчивость.

In English:

The article explores the effectiveness of online trainings in psychological practice. It focuses on their role in psychoprophylaxis, mental health support, and personal growth. The paper analyzes how online formats are applied to youth and adults, highlighting achieved outcomes and practical benefits of using digital tools in psychology.

Keywords: online training, psychological support, distance learning, mental health, motivation, psychoprophylaxis, self-development, technological approach, emotional stability, psychological growth.

Zamonaviy texnologiyalar psixologik xizmatlar ko'rsatishning yangi bosqichiga olib keldi. Ayniqsa, COVID-19 pandemiyasi butun dunyo bo'yicha onlayn psixologik treninglar, maslahatlar va psixoterapevtik mashg'ulotlar ommalashuvini tezlashtirdi. Bugungi kunda bu yo'nalish nafaqat vaqtincha muqobil chora sifatida, balki mustaqil, samarali va keng imkoniyatlarga ega metod sifatida qaralmoqda.

Psixologiyada onlayn treninglar o'z ichiga turli yo'nalishlarni oladi: stressga qarshi kurashish, emotsional barqarorlikni oshirish, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish, o'z-o'zini anglash, o'zini qadrlashni oshirish, konfliktologiya va boshqalar. Ular guruh yoki individual shaklda o'tkazilishi mumkin bo'lib, ijtimoiy tarmoqlar, Zoom, Google Meet, Microsoft Teams kabi platformalarda faol amalga oshirilmoqda.

Ushbu maqolada onlayn treninglarning quyidagi jihatlari o'rganiladi:

Psixologik amaliyotda qo'llanilishi;

Texnik va didaktik imkoniyatlari;

Erishilgan natijalar;

Amaliy misollar asosida samaradorlik tahlili.

Shuningdek, maqolada o'qituvchi-psixologlar, mustaqil psixologlar, universitet talabalari, pedagoglar va ota-onalar uchun foydali bo'ladigan metodik tavsiyalar berilgan.

1. Onlayn treninglarning ma'naviy-psixologik asoslari

Onlayn treninglar interfaol mashg'ulotlar bo'lib, ular auditoriyadagi psixologik ko'nikmalarni masofadan turib rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu treninglar, odatda, quyidagicha tashkil qilinadi:

Kiruvchi qismlar: tanishuv, qoidalarni belgilash, ishonch muhitini shakllantirish;

Asosiy bosqich: psixologik mashqlar, amaliy topshiriqlar, rolli o'yinlar;

Yakuniy bosqich: muhokama, his-tuyg'ularni baham ko'rish, fikr almashish.

Masofaviy treninglar zamonaviy psixologiyada kognitiv-harakatli, emotsional, reflektiv va kommunikativ yondashuvlar asosida olib boriladi. Eng muhimi, ishtirokchilarning o'z xatti-harakatlari va emotsiyalariga ongli munosabatini shakllantirish imkonini beradi.

2. Onlayn treninglarning afzalliklari

A) Qulaylik:

Ishtirokchi o'ziga qulay joydan, mos vaqtda qatnashadi. Bu ayniqsa katta shaharlar yoki chekka hududlarda yashovchilar uchun katta imkoniyat.

B) Keng qamrov:

Bitta treningda bir vaqtning o'zida turli viloyatlardan, hatto mamlakatlardan odamlar ishtirok eta oladi.

C) Maxfiylik va ishonch:

Ba'zida odamlar yuzma-yuz muloqotdan tortinadi. Onlayn muhit esa ularni erkinroq bo'lishga undaydi.

D) Tezkorlik va takrorlash imkoni:

Mashg'ulotlar yozib olinib, keyinchalik yana ko'rish, qayta tahlil qilish mumkin.

E) Narx jihatidan arzonligi:

Ko'plab onlayn treninglar bepul yoki juda arzon narxlarda taklif qilinadi.

3. Onlayn treninglarda qo'llanilayotgan metodlar

Kognitiv xulq-atvor terapiyasi elementlari: onlayn formatda "fikrni o'zgartirish – holatni boshqarish" mashqlari.

Art-terapiya: virtual rasm chizish, tasviriy metaforalar.

Mindfulness: onlayn meditatsiya va ongli nafas mashqlari.

O'zini rivojlantirish jurnali: ishtirokchilar har kuni o'z holati, his-tuyg'ulari, fikrlari haqida yozadi.

Guruhli tahlillar: video orqali kichik guruhlarda vaziyatli rolli mashqlar.

4. Erishilgan natijalar va tajriba asosida tahlil

Onlayn treninglar orqali erishilgan asosiy natijalar:

Stress darajasining kamayishi: ishtirokchilarning 80% dan ortig'i o'zida tinchlanish, nazorat hissi paydo bo'lganini bildirgan.

Ijtimoiy faollik oshishi: avvalgi ijtimoiy izolyatsiyadan chiqqanlar ijtimoiy tarmoqlarda faol qatnashgan.

O'zini anglash: refleksiya topshiriqlari orqali ishtirokchilar o'z kuchli va zaif tomonlarini chuqur tushuna boshlagan.

Kasbiy yonalish: o'quvchilar va talabalar o'ziga mos kasblarni tanlashda psixologik yordam olgan.

Ota-onalar bilan ishlash: bolalarning xatti-harakatlaridagi ijobiy o'zgarishlar onalarning fikrlarida aks etgan.

Masalan, 2024-yil avgust oyida Andijon viloyatida o'tkazilgan "Emotsiyalarni boshqarish" onlayn treningida qatnashgan 56 ishtirokchidan 49 nafari dastlabki stress testiga nisbatan yakuniy testda ijobiy o'zgarish ko'rsatgan.

TAKLIFLAR VA TAVSIYALAR

1. Har bir ta'lim muassasasida onlayn psixologik treninglar doimiy kalendar asosida yo'lga qo'yilishi kerak.

2. Psixologlar uchun onlayn trening metodikasiga oid maxsus kurslar tashkil etilishi lozim.

3. Ota-onalar uchun “Masofaviy oilaviy psixologiya” treninglari yo‘lga qo‘yilishi tavsiya qilinadi.

4. Yoshlar orasida ruhiy immunitetni oshirishga qaratilgan “PsixoFitness” onlayn dasturi ishlab chiqilishi mumkin.

5. Treninglarni baholash tizimi (avval va keyin testlar, ishtirokchi fikri, psixologik monitoring) takomillashtirilishi lozim.

XULOSA

Zamonaviy psixologiyada onlayn treninglar o‘z o‘rniga ega bo‘lib bormoqda. Ular nafaqat vaqt va joyga bog‘liq bo‘lmagan qulay format, balki psixologik yordam ko‘rsatishda innovatsion yechim sifatida qadrlanmoqda. Onlayn treninglar orqali minglab insonlar o‘z holatini tushuna boshladi, ruhiy salomatligini yaxshiladi, stressni yengdi, o‘z hayotiga boshqacha nazar bilan qaray boshladi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, onlayn treninglar nafaqat favqulodda sharoitlar uchun zarur, balki psixologik rivojlanishning muntazam vositasiga aylanishi mumkin. Muhimi, bu treninglar ilmiy asoslangan, maqsadli tuzilgan, ishtirokchi ehtiyojiga moslashtirilgan bo‘lishi zarur. Bunday yondashuv jamiyatda sog‘lom psixologik muhit shakllanishiga, yoshlarning ijtimoiy faolligi va hayotga ijobiy munosabatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh. Ahmedova. “Onlayn treninglar psixologik salomatlikda”. Andijon, 2023.

2. Karimova T. “Psixologik xizmat asoslari”, Toshkent, 2019.

3. X. Usmonova. “Psixodiagnostika va trening metodlari”, Samarqand, 2020.

4. L. Bekmurodova. “Emotsional barqarorlik va onlayn mashg‘ulotlar”, Farg‘ona, 2021.

5. N. Alimova. “Masofaviy psixologik maslahatlar tajribasi”, Namangan, 2022.

6. C. Corey. “Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy”, USA,

2017.

7. J. Dryden. "Handbook of Individual Therapy Online", London, 2021.
8. L. Anderson. "Digital Interventions in Psychology", New York, 2020.
9. D. Nazarov. "Stressni boshqarish psixologiyasi", Toshkent, 2023.
10. R. Rajabova. "O'zini anglash treninglari", Nukus, 2024.