

**Azgarova Gulsum Alisherovna**

*SamDTU pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada psixologik trening tarixi, tuzilishi va treningning foydali jihatlari hamda uning jamiyatdagi barcha sohalaridagi ahamiyati haqida fikr yurirtilgan.

**Kalit so'zlar:** Trening, zamonaviy psixologiya, muloqot, adekvat baho, ta'lim-tarbiya.

Psixologik trening haqida umumiy tushuncha. 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. Xo'sh trening o'zi nima? Treningni tashkil qilishdan maqsad nima? Trening shaxs barkamolligini shakllantirib bera oladimi? kabi savollarga duch kelamiz. 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. 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, korxonalar va tashkilotlar, oila institutlari, hamda mahalla uyushmalarida aholini ruhiy zo'riqishlarini 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 7 tadbqiqiy sohalari doirasini ham kengaytirdi. Psixologik trening avvalo shaxs yoki guruhni samarali muloqot malakalariga o'rgatish va ulardagi komminaktiv bilimdonlikni oshirish usullarini va ularni amaliyotga tadbqiq etish chora tadbqirlarini 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 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 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. 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 munosobatlarning 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.

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. Jumladan: – Shaxsda muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish; – Hayotdagi qarama – qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish; 10 – Shaxsning ichki holati (ruhiyatini) o'zgartirishga erishish; – Shaxsning kamoloti uchun zarur bo'lgan konikmalarni hosil qilish; – Kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish konikmalarini hosil qilish kabi. 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.

5. Umuman shaxsning ijtimoiy munosabatlarini faoliyatga, undagi pedagogik va ijtimoiy vaziyatlarga nisbatan moslashishni ta'minlash va muvofiqlashtirish kabi. Ayniqsa, bugungi kunda oilaviy shaxslararo munosabatlarda, ma'lum bir faoliyat turlari jarayonida kishilar o'rtasida hissiy – emotsional zo'riqish holatlarini o'sib borayotganligini guvohi bo'lamiz. Bu muammolarni bartaraf etishda psixologik treningning imkoniyatlarini alohida ta'kidlashimiz maqsadga muvofiqdir. Stress va salbiy emotsiyalarni boshqarish bo'yicha treninglarni tashkil qilish va o'tkazish bugungi kunning talablaridan hisoblanadi va quyidagi amaliy vazifalarni ham qamrab oladi: - mazkur treninglarni dasturlar asosida yuqori saviyada o'tkazish shartsharoitlarini yaratish; o'tkaziladigan treninglarni samaradorligini oshirish uchun mutaxassislarni bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirish; negativ emotsiya va hissiyotlarni konstruktiv namoyon qilish ko'nikmalarini shakllantirish usullarini takomillashtirish; shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarga oid manbalarni zamonaviy takomillashtirilgan holda qayta ishlab chiqish va yangilarini milliy qadriyatlarga asoslangan holda yaratish kabi.

Ijtimoiy psixologik treningni maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, trening mashg'uloti uchun qo'yiladigan tamoyillar quyidagilardan iboratdir:

1. Faollik tamoyili. Bu tamoyil ko'proq eksperimental psixologiya asosida quyidagi g'oyaga bo'ysunadi: Inson eshitganlarining 10% ni, ko'rganlarining 50% ni, aytib berganlarining 70% ni va nihoyat o'zi qilganlarining 90% ni o'zlashtiradi. Trening guruhi azolaridan ijtimoiy faollik talab etiladi, chunki guruh ag'zolari vaziyatlarda o'zgalardagi mavjud bilim va malakalardan foydalanib guruh ag'zolarining harakatlari

hamda vaziyatning talabiga ko'ra aniq xulq- atvor shakllarini namoyon qilishlariga to'g'ri keladi.

2. Ijodiylik tamoyili. Bu tamoyilning asosiy mohiyati shundan iboratki, trening davomida ishtirokchilar guruhi psixologiyada aniq bo'lgan, kashf etib ulgurilgan g'oyalar, qonuniyatlarni topadilar, kashf qiladilar, eng asosiysi esa o'zlarining shaxsiy resurslarini, imkoniyat va sifatlarini anglab yetadilar. Trening guruhi ag'zolarida doimiy izlanuvchanlik, muayyan joyda vaziyat hamda rollarni tahlil qilgan holda uning mohiyatini tushinish u yoki bu rolga kirishi lozim bo'ladi, chunki trening tafakkur va qarashlarning egiluvchan hamda vaziyatlarga mos bolishini taqozo etadi.

3. Xulq-atvor ob'ektivlashishi (anglab yetilishi) tamoyili. Mashqlar davomida ishtirokchilar xulq-atvori impul'sivlikdan ob'ektivlik darajasiga o'tadi va trening davomida o'zgarishlar kiritish imkonini beradi. Xulq-atvor Faollik tamoyili. Ijodiylik tamoyili. Sheriklik (Sub'ekt-sub'ektlik) muloqoti tamoyili. Xulq-atvor ob'ektivlas hishi (anglab yetilishi) tamoyili. Trening tamoyillari 12 ob'ektivligining universal vositasi sifatida aks aloqa hisoblanadi. Guruhdagi aks aloqani yuzaga kelishini ta'minlash trenerning ma'suliyatidir. Ijtimoiy psixologik trening mashg'ulotlarida namoyon bo'ladigan xulq-atvor shakllarining ob'ektivlashuvi, yag'ni guruh ag'zolarining munosabati ro'lining talablaridan kelib chiqqan holda har bir ishtirokchi ayni shu rolga mos harakatni real xulqda mustahkamlashi va boshqalar ta'sirida uni ongli ravishda qabul qilishi zarur. 4. Sheriklik (Sub'ekt-sub'ektlik) muloqoti tamoyili. Sheriklik, yoki sub'ektsub'ektlik muloqoti boshqalar manfaati, ular hissiyotlari, his-tuyg'ulari, qayg'ulari, boshqa insonning shaxsiy qadr qimmatini deb tan olinadi. Har bir mashg'ulot va muloqot sheriklarining maksimal tarzda bir birlarini hurmat qilishlariga asoslanmog'i kerakki, natijada shaxs bunday mashg'ulotlardan keyin begona fikrlarni ham qadrlashga, ular bilan hisoblashishga va tinglashga mos tarzda o'z fikr mulohazalarini bayon etishga o'rganadi. Ushbuning qo'llanilishi guruhda ishonch, ochiqlik iqlimini yaratadi. Psixologik trening tushunchasi va treningni o'ziga xos jihatlari. Psixologik treningning tub ma'nosi – insoniy munosabatlarga o'rgatishdan iboratdir. Psixologiya sohasi keyingi yillar mobaynida anchagina rivojlandi. Shuningdek, psixologiya sohasining alohida yo'nalishlari sifatida trening tarmog'i ham rivojlandi. Fan sifatida rivojlanayotgan psixologik trening va uni o'tkazish uslubiyoti mazmun jihatdan ta'lim va tarbiya sohasida treninglarning qanday tartibda tashkil etilishi va o'tkazilishi borasidagi masalalarni yoritishga ham bag'ishlanadi. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi va shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi. Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek, aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga

solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki, bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. 7.Z.T. Nishonova, G. K. Alimova Psixologik xizmat. Psixokorreksiya Toshkent “Ijod - Press”, 2019
2. Ismoilova N., Abdullayeva D. Trening o‘qtish metodikasi TDPU 2009
3. L. Beknazarova. va boshqalar Ijtimoiy psixologik trening. Ilmiy –uslubiy qollanma, “Tafakkur qanoti”, T. 2018
4. Alisherovna A. G. The consequences of mental injury in school students //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2023. – T. 12. – C. 55-70.
5. 1.Daniyarovna, H. S. (2022). Mechanisms to activate student independent learning. Spectrum
6. Journal of Innovation, Reforms and Development, 4, 293-296.
7. Daniyarovna, H. S. (2022). The importance of independent learning in improving the quality
8. of teaching. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 4, 308-316.
9. Хаитова, Ш. (2022). Bolalar kitobxonligini rivojlantirishda oila va mahallaning o‘rni. ОБЩЕСТВО И ИННОВАЦИИ, 3(4/S), 332-337.
10. Daniyarovna, H. S. (2022). The didactic model of activating students’ independent work. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 4, 303-307.
11. Daniyarovna, H. S. (2022). Activation of independent student study on the basis of modern approach. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 4, 283-288.
12. Daniyarovna, H. S. (2022). Ways to activate student independent education. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 4, 297-302.
13. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
14. [www.fikr.uz](http://www.fikr.uz)