



PSIXOLOGIK TRENING TUZILISHI VA PRINSIPLARI. PSIXOLOGIK
TRENING SHAXSNI RIVOJLANTIRISH SHAKLI SIFATIDA

Turemuratova Aziza

Qoraqalpogʻ davlat universiteti pedagogika psixologiya kafedrasida assistent oʻqituvchisi

Jaqsilikova Kamila Abat qizi

Qoraqalpogʻ davlat universiteti amaliy psixologiya 3- kurs talabasi

Mamutova Gulbanu Asen qizi

Qoraqalpogʻ davlat universiteti amaliy psixologiya 3- kurs talabasi

Kayıpnazarov Turǵanbay Jaksıbay ulı

Qoraqalpogʻ davlat universiteti amaliy psixologiya 3- kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada psixologik trening tushunchasi, uning tuzilishi, asosiy prinsiplari va shaxs rivojlanishidagi roli yoritilgan. Trening shaxsning oʻzini anglash, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va oʻziga ishonchni oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashgʻulotlarning bosqichlari, faol ishtirokchilik va refleksiya jarayoni orqali shaxsiy oʻsishga hissa qoʻshish koʻrsatib berilgan.

Kalit soʻzlar (Oʻzbekcha): psixologik trening, shaxs rivoji, tuzilish, prinsiplar, oʻzini anglash, emotsional barqarorlik, ishonch

«Аннотация»: В статье рассматриваются понятие психологического тренинга, его структура, основные принципы и роль в развитии личности. Тренинг способствует самопознанию, эмоциональной стабильности, социальной адаптации и укреплению уверенности в себе. Также показаны этапы занятий, активное участие и процесс рефлексии, способствующие личностному росту.

Ключевые слова : психологический тренинг, развитие личности, структура, принципы, самопознание, эмоциональная стабильность, уверенность

Abstract : The article discusses the concept of psychological training, its structure, main principles, and role in personal development. Training helps to enhance self-awareness, emotional stability, social adaptation, and self-confidence. The article also highlights the stages of training, active participation, and reflection process contributing to personal growth.

Keywords: psychological training, personal development, structure, principles, self-awareness, emotional stability, self-confidence

Soʻnggi yillarda jamiyatdagi inson salomatligi masalasi davlat siyosati darajasiga koʻtarilganligi quvonarli holatdir. Har bir kishi oʻz salomatligiga nisbatan ongli munosabatda boʻlib, bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy va maʼnaviy sogʻlomlikni ham oʻz ichiga oladi. Prezidentimiz taʼkidlaganidek, inson “ham jismonan, ham ruhan, ham maʼnan” sogʻlom boʻlishi zarur. Psixologiyada shaxsga boʻlgan eʼtibor nihoyatda katta boʻlib, bu shaxs barkamolligi va ruhiy salomatlik bilan bevosita bogʻliq. Shaxs rivojlanishi va barkamolligi turli psixologik maktablar tomonidan turlicha talqin qilinsa-da, ularning barchasi ruhiy salomatlikni shaxs kamolotining asosiy omili sifatida koʻrsatadi. Insonni bio-energo-



informatsion tizim sifatida qarash mumkin. Bu tizim tana, psixika va ruhiy elementlardan tashkil topgan bo'lib, ularning birortasidagi buzilish butun tizimning barqarorligiga ta'sir qiladi. Inson salomatligi ko'pgina omillarga bog'liq: genetika, ijtimoiy-iqtisodiy sharoit, ekologik omillar va hayot tarzi. Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, inson salomatligining 50–55 %i hayot tarzi, 25 %i ekologik omillar, 15–20 %i genetik omillar va 10–15 %i sog'liqni saqlash tizimiga bog'liqdir. Shu sababli, shaxsiy hayot tarzi va ongli yondashuv ruhiy va jismoniy salomatlikni belgilashda muhimdir. Psixologik treninglar aynan shu yo'nalishda, ya'ni insonning ruhiy, ijtimoiy va kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish maqsadida olib boriladi.

Psixologik trening – bu shaxsning o'zini anglash, o'z xatti-harakatlarini boshqarish va ijtimoiy muhitda samarali faoliyat yuritish qobiliyatini rivojlantiruvchi interaktiv jarayondir. Zamonaviy adabiyotlarda treningning quyidagi xususiyatlari ta'kidlanadi:

1. Faollik va ishtirokchilarning qatnashishi – trening passiv ma'ruzadan farqli o'laroq, har bir ishtirokchi faol bo'lishi kerak.
2. Shaxsga yo'naltirilganlik – mashg'ulotlar ishtirokchilarning individual psixologik xususiyatlari va ehtiyojlariga moslashtiriladi.
3. O'zaro ishonch va hurmat – guruh muhitida xavfsiz, iliq va qo'llab-quvvatlovchi atmosfera yaratiladi.
4. Refleksiya va tahlil – ishtirokchilar o'z tajribalarini baholash, xulosa chiqarish va o'zgarishlarni his qilish imkoniga ega bo'ladi.

Psixologik treningning eng katta ahamiyati shundaki, u shaxsning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini mustahkamlashga yordam beradi. Treninglar o'quvchilar, pedagoglar, xodimlar va boshqa turli guruhlar uchun qo'llaniladi.

Treningga ta'rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar mavjuddir. Masalan, G.J. Makshanov «Trening - bu amaliy psixologiya faol metodlariga asoslangan psixologik ta'sir amaliyotidir» deydi. S.V. Petrushina esa bu atamaga quyidagicha tavsif beradi: «Trening - ijtimoiy- psixologik kompetentlikni rivojlanishiga qaratilgan guruh amaliy psixologiya sohasidir». O. Gorbushinaning fikriga ko'ra, «Trening - bu shaxsni o'zgartirishga qaratilgan va hissiyotlarga boy bo'lgan mashg'ulotdir» Treningni klassik psixologiya yo'nalishiga ko'ra ma'nosi shunday: «Shaxsning o'zini anglashi, guruhlarda shaxslararo munosabatlar va muloqotga kirishish ko'nikma va malakalarini shakllantirishga qaratilgan guruh metodlar yig'indisidan iborat bo'lgan mashg'ulot».

Treningni psixologik ta'sir sifatida qaragan L.A. Petrovskaya shunday ta'riflaydi: «Butun bir trening mashg'uloti yoki har bir alohida mashg'ulot o'zaro ta'sirlardan iborat bo'padi. O'zaro ta'sir metodlari guruh^oki shaxsda ma'lum bir o'zgarishlarni hosil qilishga yo'naltirilgandir». Trening atamasini tushuntirishda quyidagicha qarashlar ham mavjuddir: Trening tushunchasi ta'lim, rivojlanish va o'qitish tushunchalari yordamida aniqlashtiriladi. O'qitish va trening tushunchalarini bir-biri bilan aralashtirish kerakmas, lekin ayrim paytda trening o'qitishning ma'lum bir shakli Imoblansa, ba'zida esa o'qitishni treninglar orqali amalga oshirilishi ko'pchilik tomondan tan olinadi. Shulami hisobga olgan holda, trening tushunchasini o'qitish, rivojlunish kabi tushunchalar bilan uzviy bog'liq ekanligini ta'kidlash mumkin. Shunday ekan, trening o'qitishning bir usuli sifatida rasmiy ta'limning



O'rnini bosish uchun enias, balki uni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Agar treningni mashq sifatida qabul qilinsa, u holda ta'limiy faollikning shakllaridan biri hisoblanadi va ta'lim tizimiga kirib boradi. Aynan shu ma'noda u oliy ta'limdan keyingi ta'limning turli tizimlari bilan ham keng qo'llaniladi.

Treningning samarali bo'lishi uning tuzilishi bilan chambarchas bog'liq. Asosan trening uch bosqichdan iborat.

1. Tayyorlov bosqichi:

- Ishtirokchilar bilan tanishish
- Trening maqsadi va qoidalarini tushuntirish
- Ishonchli va ochiq muhit yaratish

2. Asosiy bosqich:

- Mashqlar, rolli o'yinlar, guruh muhokamalari
- Kommunikativ, emotsional va kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish
- Stressni boshqarish va ijtimoiy moslashuvni oshirish

3. Refleksiya bosqichi:

- Tajriba va his-tuyg'ularni tahlil qilish
- O'zgarishlarni sezish, o'zini anglash
- Yangi ko'nikmalarni amaliyotga tatbiq etish

Har bir bosqichning o'ziga xos psixologik ahamiyati mavjud. Ayniqsa, refleksiya bosqichi ishtirokchilarda shaxsiy o'sish va o'zini baholash imkonini yaratadi.

Psixologik treningning asosiy prinsiplari Psixologik treningda samaradorlikni ta'minlaydigan asosiy prinsiplarga quyidagilar kiradi:

1. Faollik prinsipi – ishtirokchi mashg'ulotlarda faol bo'lishi kerak.
2. O'zaro hurmat va xavfsizlik prinsipi – guruhda ishonchli muhit yaratish.
3. Refleksiya prinsipi – ishtirokchilar o'z tajribalarini tahlil qiladi.
4. Shaxsga yo'naltirilganlik prinsipi – mashg'ulotlarni individual xususiyatlarga moslashtirish.
5. Tizimlilik prinsipi – mashqlar ketma-ketligi va mantiqiy izchillik.

Psixologik trening – bu shaxsni rivojlantirishning samarali vositasi bo'lib, uning asosiy vazifasi shaxsni o'zini anglashga, o'zini ifoda etishga va ijtimoiy muhitda samarali harakat qilishga o'rgatishdir.

Treninglar shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, emotsional barqarorlikni oshiradi va kommunikativ madaniyatni rivojlantiradi. Shu bilan birga, psixologik treninglar jamiyatda sog'lom, ijtimoiy mas'uliyatli va samarali faoliyat yuritadigan insonlar yetishishiga xizmat qiladi.

Treningning samarali o'tishi esa uning tuzilishi, prinsiplari va ishtirokchilar bilan ishlash metodlariga bog'liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Corey, G. Maslahat va psixoterapiya nazariyasi va amaliyoti. 10-nashr. Cengage Learning, 2017.



2. Yalom, I. D. Guruh psixoterapiyasi nazariyasi va amaliyoti. 6-nashr. Basic Books, 2020.

3.L.Beknazarova, M.Maxmudova, B.SHodiyev. "Ijtimoiy psixologik trening" Ilmiy-uslubiy qo'llanma – Toshkent: "Tafakkur qanoti", 2016.-112b