



**PSIXOLOGIK TRENINGLAR AHAMIYATI VA TRENING
O‘TKAZISH TARTIBI**

Akbaraliyeva A.T

*Toshkent amaliy fanlar universiteti “Psixologiya” kafedrası katta
o‘qituvchisi*

Tuychiyeva O.T

*Toshkent amaliy fanlar universiteti “Pedagogika va Psixologiya”
yo‘nalishi 4 – kurs talabasi*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada ta’lim muassasalarida psixologik treninglarni o‘tkazish, inson hayotida treninglarni o‘rni, shaxsda vujudga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni yechish uchun malaka va ko‘nikmalarning hosil bo‘lishida trening jarayoni ahamiyati, psixologik treninglarni tashkil etish, trening bosqichlari, trening maqsadlari, trening jarayonida amal qilinishi lozim bo‘lgan qonunlar to‘g‘risida ma’mulotlar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *trening, psixologik trening, psixologik trening qonunlari, trening bosqichlari*

Аннотация. *В данной статье психологическая подготовка в образовательных учреждениях, роль обучения в жизни человека, значение тренировочного процесса в формировании умений и навыков решения проблем, которые могут возникнуть у человека, организация психологической подготовки, тренингов. дается информация об этапах, целях обучения, а также закономерностях, которые необходимо соблюдать в процессе обучения.*

Ключевые слова: *обучение, психологическая подготовка, закономерности психологической подготовки, этапы подготовки.*

Abstract. *In this article, psychological training in educational institutions, the role of training in human life, the importance of the training process in the formation of skills and abilities to solve problems that may arise in a person, the*



organization of psychological training, training information is given about the stages, goals of training, and laws that must be followed during the training process.

Keywords: *training, psychological training, laws of psychological training, stages of training.*

Kirish. Zamonaviy psixologiya sohalarining muammolaridan biri barkamol shaxslarni tarbiyalash va jamiyatda o'z o'rnini topishga ko'maklashish, malakalarini rivojlantirish hisoblanadi. Mamlakatimizda yoshlarning faolligini oshirish, ularni har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllanishi uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida qaralmoqda. 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning Taraqqiyot Strategiyasida "...yoshlarni hayotga bo'lgan qat'iy ishonch va qarashlarga ega shaxs sifatida tarbiyalash...." kabi muhim maqsadlar belgilangan. Bu maqsad yoshlarni har tomonlama sog'lom o'stirish bilan birgalikda ularning psixologik savodxonligini oshirish va aynan hayoti davomida vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni yechishda malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishi yuzasidan chora tadbirlarni ishlab chiqarishni taqazo etadi. Keyingi yillarda insonlar salomatligi muammosi faqat jismonan emas balki ham ma'nan, ham ruhan salomatlik darajasiga ko'tarilmoqda va bunday sharoitda zamonaviy psixologiyada keng qo'llaniladigan psixologik treninglarga talab ortib bormoqda.

Asosiy qism, Trening ingliz tilidan olingan bo'lib, **“mashq qilish”, “takrorlash”** ma'nolarini bildiradi. Psixologik trening haqida gap ketganda, bu atama ko'pchilik tomonidan **“muammolarni yechimi topiladigan mashg'ulot”** sifatida qabul qilinadi. Aslini olganda trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini tahlil qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qiladi.

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 hisoblanadi. Treningga ta'rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan bo'lsada, ularning aksariyati trening mashg'ulotlari o'yin



va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida ko'nikma va malakalar hosil etilishiga e'tibor qaratganlar.

Har qanday trening maqsad qo'yishdan boshlanadi. Trenerning amalga oshiradigan ishlari, guruhni treningga tayyorlash va trening mashg'ulotni o'tkazish bularning hammasi dastlabki qo'yilgan maqsad atrofida shakllanadi va rivojlanadi. Shuning uchun dastlabki maqsad qanchalik aniq shakllantirilgan bo'lsa, qanchalik aniq tarzda yetkazib berilsa va barcha ishtirokchilar tomonidan qabul qilinsa - mana shu narsa treningda erishilgan yutuqning nechog'lik yuqori darajada ekanligini belgilab beradi. Aynan erishilgan yutuqning maqsadga bog'liqlik mutanosibligi Mutaxassislarning ta'kidlashlaricha, yutuqning 80%i maqsadning qanchalik aniq shakllantirilganligiga bog'liqdir.

O'tkaziladigan psixologik treninglarning maqsadi quyidagicha bo'lishi kuzatiladi:

- Shaxsda muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;
- Hayotdagi qarama-qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish;
- Shaxsning ichki holati (ruhiyati)ni o'zgartirishga erishish;
- Shaxsni kamoloti uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni hosil qilish;
- Favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish ko'nikmasini hosil qilish.

Har qanday jarayonni tashkil etishda ma'lum bir bosqichlar mavjud bo'ladi va mana shu bosqichlarga amal qilingan holda jarayon tashkil etilishi mashg'ulotning samarasini ta'minlaydi. Xuddi shuningdek, har qanday psixologik treninglarni tashkil etishda ham 4ta bosqichga asoslanib mashg'ulotni tashkil etish maqsadga muvofiq hisoblanadi, aks holda trening mashg'ulotlari samarasiz tugashi mumkin.

1. Tashkiliy bosqich
2. Boshlang'ich bosqich
3. Asosiy bosqich
4. Yakuniy bosqich



Birinchi bosqich tashkiliy bosqich bo'lib, bu bosqichda treningni boshlashgacha bo'lgan barcha jihatlar qamrab olinadi. Bu bosqichda trener o'ziga xos bo'lgan 3ta holatni hisobga olishi lozim.

- Guruhni yig'ish yoki tashkil etish;
- Treningni tashkil etishda muhim jihatlar;
- Trening dasturi va rejasini tuzish.

Treningni tashkil etishda muhim jihatlar. Trening mashg'ulotlarining samarali o'tishini ta'minlash uchun uni tashkil etishda bir qancha muhim jihatlarga e'tibor berish lozim bo'ladi. Trening mashg'ulotiga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish jarayonida trener quyidagi muhim jihatlarni hisobga olishi maqsadga muvofiq:

Trening mashg'ulotlarining davomiyligi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq:

1. Haftasiga 4-5 kun, bir kunda 8 soatdan mashg'ulot o'tiladi (orada 30 yoki 60 minut tanaftus beriladi). Bu eng samarali natija beradigan trening mashg'uloti hisoblanadi.

2. Haftasiga 2-3 kun, bir kunda 4-5 soat mashg'ulot o'tiladi. O'rtacha samarali natija beradi.

3. Haftasiga 1 kun, 3-4 soatdan mashg'ulot o'tkaziladi. Bunday davomiylikda tashkil etilgan trening mashg'ulotlari kamroq samara berishi kutiladi.

Trening o'tkaziladigan xona. Har bir ishtirokchi xonada o'zini erkin his etishi uchun lozim bo'lgan barcha sharoitlarning bo'lishi treningni samarasini ta'minlovchi omillardan biri hisoblanadi. Shuni hisobga olgan holda trening mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy shinam, keng, erkin harakatlanishga mo'ljallangan, kerakli anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi tavsiya etiladi.

Xonaning bir qismida dumaloq shaklda qo'yilgan stullar, bir qismida yumshoq mebel o'rindiqlari, 2-3 dona stol, akvarium, devorda 1-2 dona manzarali tasvir aks ettirilgan rasmlar, imkon darajasida gullar bo'lishi tavsiya etiladi. Bulardan tashqari mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun magnitofon, televizor, videopleer, proektor, kompyuter jihozlari bo'lishi ham lozim. Xonada



ishtirokchilarning orasiga to'siq bo'ladigan ortiqcha jihozlar (stol, stullar) bo'lmasligi maqsadga muvofiqdir. Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan (ajratilgan) bo'lishi shart, ya'ni begona shaxslar ularni bezovta qilmasligi va ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak. Trening jarayonida guruh a'zolari soni 8-10 kishidan 19-20 nafargacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi.

Boshlang'ich bosqich: Trening mashg'ulotlarini olib borishning boshlang'ich bosqich quyidagi qismlarni o'z ichiga oladi.

1. Guruhiy normalami ishlab chiqish qismi
2. Tanishuv qismi
3. Kutishlarni aniqlash qismi

Guruhiy norma (tamoyil, qoida)iarni ishlab chiqish:

Guruhiy normalar trener bilan guruh ishtirokchilarining hamkorligida ishlab chiqilishi shart. Guruhiy normalami ishlab chiqishda trener "Aqliy hujum" usulidan foydalangan holda fikrlar yig'ishishi maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot jarayonida qanday qoidalarga amal qilish lozimligi to'g'risida guruh a'zolarining o'zi takliflar, fikrlar berishi, bunda ma'lum bir fikrni berayotgan ishtirokchining bu fikrning trening uchun qanday ahamiyatga ega ekanligini izohlashi maqsadga muvofiqdir, shundan so'ng ishtirokchilar bilan uning taklifi qabul qilinadi yoki rad etiladi. Trening qoidalari yoki qonunlari guruh ichidagi jarayonlarni nazorat qilish va tartibga keltirish uchun xizmat qiladi. Bu qonunlarni qo'llash trening qatnashchilari uchun yordam bo'ladi va aksincha, agar trener bularga e'tibor bermasa trening guruhi "bo'linib ketishi" yoki qatnashchilarni "yaralashi" mumkin. Har qanday treningda quyida keltirilgan qonunlarga amal qilinishi shart:

1. **"00" qonuni.** Barcha ishtirokchilar mashg'ulot boshlanishiga va tanaffusdan keyin kechikmay kelishlari, bunda trener ularga namuna bo'lishi kerak.
2. **"Mikrofon" qonuni.** Kimning qo'lida mikrofon bo'lsa o'sha odam gapiradi.
3. **"Faollik" qonuni.** «Siz biror bir mashqni bajarishda ishtirok etmasligingiz mumkin. Bu siz vazifani bajara olmaysiz degani emas, balki siz



chetdan turib kuzatmoqchisiz. Bu haqida avvaldan ma'lum qilish kerak bo'ladi. Lekin guruhdan bir kishining chiqib ketishi shu guruhning ishiga ta'sir qilishini ham e'tiborga olish kerak bo'ladi.

4. “Faqat o'z fikrini bayon etish” qonuni. Bu qonun o'zining fikrini birinchi shaxs nomidan bayon etish, ya'ni “Mening fikrimcha, men his qilaman, mening o'ylashimcha...”. Har bir ishtirokchi guruhning boshqa qatnashchilarining fikrlarini bilmaydi. Guruh nomidan gapira olmaydi, shuning uchun ko'pchilik, ya'ni “biz” deb boshlanadigan fikrlar mumkin emas.

5. “Guruhning barcha qatnashchilariga hayrixoh munosabatda, xushmuomala bo'lish” qonuni. “Barchamizning afzallik tomonlarimiz va kamchiliklarimiz bor. Trening vaqtida boshqalarning xususiyatlariga sabrli bo'lish kerak. Agar sizni nimadir qoniqtirmasa, hech bir ishtirokchiga zarar yetkazmagan holda bu haqida trenerga ma'lum qiling”.

6. “O'z ismini aytish” qonuni. Agar trening qatnashchilari bir-biriga notanish bo'lsa har bir chiqish oldidan o'z ismini aytishi kerak bo'ladi.

7. “Muloyimlik” qonuni. Barcha qatnashchilar bir-birlariga xushmuomalalik bilan va o'zlarini taqdim qilganda aytgan ismlari bilan murojaat qilishlari kerak bo'ladi.

8. “Shu yerda va hozir” qonuni. Ayni vaqtda va shu yerda bo'layotgan jarayonning, shuningdek, qatnashchilarning his-tuyg'ulari, kechinmalari va munosabatlarini trening doirasida ko'rib chiqish va ularni kelajak yoki o'tmish bilan bog'lamaslik kerak. Bu qoida guruhning har bir qatnashchisiga mazkur trening vaqtidagi kechinmalarni anglab yetish imkonini beradi.

9. “Konfidensiallik” qonuni. “Trening vaqtida sodir bo'ladigan barcha holatlar, vaziyatlar faqat shu yerda va faqat trening qatnashchilari bilan muhokama qilinadi va tashqariga chiqmaydi”.

10. “Ishtirokchi sifatida faqat o'zini taklif etish” qonuni. Ko'p hollarda ba'zi ishtirokchilar biror bir mashqda ishtirok etishni hohlamasdan boshqa ishtirokchilarni taklif etadilar. Bu esa boshqalarga ham ta'sir ko'rsatib, treningning



muvaffaqiyatli o'tishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bu qonunni trening boshlanishidan avval tanishtirish kerak bo'ladi.

11. “Seminarning boshidan oxirigacha qatnashish” qonuni. Bu ishtirokchilarda mas’uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo’lgan tamoyildir.

12. “Ixtiyoriylik” qonuni. Seminarda o’z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o’yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilishi mumkin.

13. “Vaqtни tejash – sarishtalik” qonuni. Guruh ishtirokchilari trening mashg’uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo’nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim.

14. “Shaxsni baholamaslik” qonuni. Har bir ishtirokchi o’z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari kerak va so’zlovchining o’sha paytdagi xulq-atvori, hatti harakatini baholashdan qochishlari kerak. M: “o’sha paytda siz jahlgа berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi” va hok... Buning o’rniga bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim kabi variantlarda so’zlashish yoki fikrini bildirish so’raladi.

Asosiy bosqich:

Treningni asosiy bosqichi bu trening mashg’ulotlarining boshlang’ich bosqichi tugaganidan to yakuniy bosqich boshlangungacha davom etadi. Bu davrda ishtirokchilar bilan asosiy ish olib boriladi. Mana shu jarayonda ularning muammolari bilan ishlanadi va ular uchun zarur bo’lgan ko’nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan ish olib boriladi.

Har qanday trening mashg’ulotlarini olib borishda samaradorlikka erishish uchun eng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylik, ochiqlik, o'zaro ishonch muhitini yaratish lozim bo'ladi. Bular amalga oshmasdan turib, treningdan ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. Bunday muhitni yaratish esa boshlovchidan katta mahorat talab etish bilan birgalikda trening jarayonida qo'llaniladigan usullarga ham bog'liq bo'ladi. Bunday usullar sirasiga "ta'limning noan'anaviy usullari" deb nom olgan va bizning ta'lim tizimimizga ham keng kirib kelgan usullar kiradi. Ular



quyidagilardir: ma'ruza, aqliy hujum, bahs-munozara, psixogimnastik mashq, o'yinlar, rolli o'yinlar, psixodramma, SWOT - tahlil, guruhlarga bo'lib ishlash, keys metodi. Bulardan tashqari maqsadga va vaziyatga qarab muammoli vaziyatlarni tahlil etish usuli ham qo'llaniladi.

Yakuniy bosqich:

Har qanday ishning yakuni bo'lgani kabi trening mashg'ulotlarining ham yakuni mavjud. Demak, Treningni yakunlash bosqichida "Qayta aloqa" o'rnatish lozim. Ya'ni trening ishtirokchilari mashg'ulotdan nima oldi, birinchi kunda kutgan kutuvlari amalga oshdimiyo'qmi, o'z muamolarini yechish uchun ko'nikma va malakalarni egallay oldimi va shu kabi savollarning javoblari sarhisob qilinadi. Yakuniy bosqichda trener guruhdagi har bir ishtirokchidan o'z kutishlari amalga oshgan yoki oshmaganligini so'rab chiqadi. Bu suhbatdan maqsad - guruhdagi har bir a'zoning kutishi qay darajada amalga oshganligini bilish va eng asosiysi, trening maqsadiga erishgan yoki erishmagaligini bilishdan iborat. Buning uchun trener tomonidan oldindan tuzilgan anketalar tarqatiladi va ishtirokchilarga bu anketani anonim tarzda to'ldirilishiga imkon yaratiladi. Chunki ishtirokchi o'z fikr-mulohazalarini aniq va ochiq-oydin yozib berishi uchun u himoyalanganlikni his etishi lozim. Anketada "Sizga mashg'ulot yoqdimi?", "Mashg'ulotdan o'zingiz uchun qanday foydali jihatlarni oldingiz?", "Mashg'ulotdan olgan bilim, ko'nikma va malakalaringizdan hayotingiz davomida foydalanishingizga ishonasizmi?", "Mashg'ulot jarayonida sizga yoqmagan holatlarni yozing?", "Trenerlarga qanday tavsiyalariniz bor?" kabi savollar bilan murojaaaat etiladi. Bundan tashqari ishtirokchilarning kutuvlarini aniqlashda anketa savollari quyidagi ko'rinishda bo'ishi ham mumkin: "Menga treningda yoqqan narsa", "Men mashg'ulotda ... lar haqida ma'lumotga ega bo'ldim!" "Men navbatdagi uchrashuvda ... ni isbot qilaman."

XULOSA

Psixologik treninglar insonlar orasida sog'lom munosabatlarga erishni hal qilish uchun ijtimoiy amaliyotning turli sohalariga kirib bormoqda. Uning diagnostik tahlili, psixokorreksion imkoniyatlari kadrlar faoliyati: mutaxassislarni,



psixolog, pedagog, psixoterapevtlar, korxona va tashkilot boshqaruvchilar, tadbirkorlarning ish faoliyatiga samarali ta'sirini ko'rsatadi. Shiddatli bir paytda yoshlarni zamon talabiga mos, teran fikrlovchi, turli vaziyatlarda o'zining oqilona tafakkuri orqali ijtimoiy muhitga ta'sir ko'rsatuvchi, keng dunyoqarashga ega tarbiyalashdek masalalarni psixologiya sohalariga ham yuksak vazifa qilib yuklaydi. Zero, milliy psixologiyamizda psixologik trening predmeti eng samarali va zamonaviy yechimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston Taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. — *Toshkent*, 2022 yil, PF–60-son.
2. Karimova V.M. Psixologik treninglar: nazariya va amaliyot. — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2016.
3. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Fan, 2010.
4. Jalolova G. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Universitet, 2018.
5. Shoumarov N., To'raqulova M. Psixologik treninglar va ularni tashkil etish metodikasi. — Toshkent: TDPU, 2020.
6. Roger C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.
7. Lewin K. Group Decision and Social Change. — In: Newcomb T., Hartley E. (Eds.), *Readings in Social Psychology*. — New York: Holt, Rinehart and Winston, 1952.
8. Petrovskaya L.A. Kompetentnost' v obshchenii: sotsial'no-psixologicheskiy trening. — Moskva: MGU, 1989.