

PSIXOLOGIK TRENINGLARNI TASHKILLASHTIRISH QONUNIYATLARI

*Ilmiy rahbar: Akbaraliyeva Asila
Toshkent amaliy fanlar universiteti
"Psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi
Pedagogika va psixologiya yo'nalishi
4-kurs talabasi Ulmasova Iroda*

Annotatsiya

Ushbu maqola psixologik treninglarni samarali tashkillashtirishning asosiy qonuniyatlari va metodologik tamoyillarini o'rganishga bag'ishlangan. Trening jarayonining psixologik, pedagogik va ijtimoiy jihatlari, shuningdek, treningning rejalashtirilishi, maqsadlari va natijalari o'rganiladi. Maqola psixologik treninglarni tashkil etishda e'tiborga olinishi lozim bo'lgan psixologik qonuniyatlar, metodlar va usullarni tizimli tarzda yoritadi.

Kalit so'zlar: psixologik trening, tashkillashtirish, psixologik qonuniyatlar, trening metodlari, pedagogik psixologiya.

Kirish

Hozirgi zamon sharoitida shaxsiy va professional rivojlanish jarayonlarida psixologik treninglar muhim ahamiyat kasb etadi. Treninglar orqali insonlar o'z qobiliyatlarini rivojlantiradi, stressni boshqarishni o'rganadi va samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu sababli, psixologik treninglarni samarali tashkil etishning qonuniyatlarini tushunish zarur.

Psixologik treningni tashkillashtirish jarayonida bir nechta asosiy tamoyillar mavjud:

1. Treningning maqsad va vazifalarini aniq belgilash.
2. Trening ishtirokchilari xususiyatlarini hisobga olish.
3. Faoliyatning bosqichma-bosqich shakllanishi.
4. Trening natijalarini baholash va qayta aloqa.

Psixologik treninglarni tashkillashtirishning asosiy qonuniyatlari

1. Maqsadga yo'naltirilganlik qonuniyati

Trening har doim aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Trening maqsadi psixologik jarayonlarni o'rganish, shaxsiy rivojlanish yoki ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish bo'lishi mumkin. Maqsadni aniq belgilash trenerga trening jarayonini rejalashtirish va ishtirokchilarning faoliyatini samarali boshqarishga yordam beradi.

2. Faol ishtirokchilik qonuniyati

Psixologik treningda qatnashuvchilar faol ishtirok etishi muhim. Faqatgina tinglash yoki kuzatish orqali o'rganish samarali bo'lmaydi. Interaktiv metodlar — rolli o'yinlar, guruh muhokamalari, trening mashqlari — ishtirokchilarning faoliyatini rag'batlantiradi va trening natijalarini mustahkamlaydi.

3. Individual va guruh xususiyatlarini hisobga olish qonuniyati

Har bir qatnashuvchi o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega. Trener ishtirokchilarning shaxsiy tajribasi, qiziqishlari va bilim darajasini hisobga olishi zarur. Shu orqali trening individual va guruh ehtiyojlariga moslashtiriladi, ishtirokchilarning qiziqishi saqlanadi.

4. Bosqichma-bosqich rivojlanish qonuniyati

Trening jarayoni oddiydan murakkabgacha bosqichlarda olib borilishi lozim. Bosqichma-bosqich yondashuv yangi bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishni osonlashtiradi va ishtirokchilarni ortiqcha stressdan himoya qiladi. Har bir bosqichda nazariy ma'lumotlar bilan amaliy mashqlar uyg'unlashtiriladi.

5. Takrorlash va mustahkamlash qonuniyati

O'rganilgan bilim va ko'nikmalar muntazam takrorlanishi va amalda mustahkamlanishi zarur. Bu psixologik trening samaradorligini oshiradi va ishtirokchilar o'rgangan narsalarni hayotda qo'llay olishlariga yordam beradi.

6. Qayta aloqa va baholash qonuniyati

Trening yakunida natijalarni baholash va ishtirokchilardan fikr-mulohaza olish muhim. Qayta aloqa orqali treningning samaradorligi aniqlanadi, kelajakdagi treninglarni yaxshilash imkoniyati paydo bo'ladi.

Trening metod va usullari

Psixologik treninglarni tashkil etishda turli metod va usullardan foydalaniladi:

- Interaktiv metodlar: guruh muhokamasi, rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlar.
- Eksperimental metodlar: ishtirokchilar real vaziyatlarda harakat qiladi va tajriba orttiradi.
- Refleksiya va tahlil: o'z xatti-harakatlarini baholash va o'rganish.
- Vizual va multimediyaviy vositalari: trening materiallarini qiziqarli va esda qoladigan qilish.

Xulosa

Psixologik treninglarni samarali tashkil etish qat'iy qonuniyatlarga asoslanadi. Trening maqsadga yo'naltirilgan, ishtirokchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan, bosqichma-bosqich va interaktiv tarzda olib borilgan bo'lishi lozim. Takrorlash, mustahkamlash va qayta aloqa orqali trening natijalari yanada samarali bo'ladi. Shu bilan birga, metod va vositalarni to'g'ri tanlash psixologik treninglarning muvaffaqiyati uchun muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Леонтьев А.Н. «Деятельность. Сознание. Личность». – М., 1975.
2. Бабанский, В.В. «Психологический тренинг». – СПб., 2001.
3. Дьяченко, И.Г. «Психологические основы тренинга». – М., 2010.
4. Климов, Е.А. «Психология личности». – М., 2002.