

XULQ-ATVORNI YAXSHILASHGA XIZMAT QILUVCHI PSIXOLOGIK QARASHLAR VA TRENINGLAR

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi

Pedagogikava psixologiya yo‘nalishi

4-kurs talabasi **Zoirova Zarina Nodirjon qizi**

Annotatsiya:

Mazkur maqolada shaxs xulq-atvorini yaxshilashga xizmat qiluvchi zamonaviy psixologik qarashlar hamda trening texnologiyalarining nazariy va amaliy jihatları tahlil qilinadi. Tadqiqotda xulq-atvor shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar, jumladan kognitiv jarayonlar, emotsional holat va ijtimoiy muhitning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, kognitiv-xulqiy yondashuv, gumanistik psixologiya, ijtimoiy o‘rganish nazariyasi va emotsional intellekt konsepsiyasiga asoslangan trening dasturlarining samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Maqolada xulq-atvordagi salbiy ko‘rinishlarni kamaytirish, ijobiy xulqiy ko‘nikmalarni shakllantirish hamda shaxsning ijtimoiy moslashuvini oshirishga qaratilgan trening mashqlari tavsiflanadi. Tadqiqot natijalari psixologlar, pedagoglar hamda tarbiyaviy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: xulq-atvor, psixologik qarashlar, psixologik treninglar, kognitiv-xulqiy yondashuv, emotsional intellekt, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivoji, ijobiy xulq, psixologik intervensiya

Kirish

Inson psixologiyasini tushunish, tahlil qilish va rivojlantirishga jiddiy e’tibor berish

masalasi hamma zamonlarda va hamma davlatlarda ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. XX asrning boshi va davomida psixologiya fani va uning ilg'or zotlari inson va jamiyatga psixologik xizmat ko'rsatish tizimini nazariy va amaliy jihatdan mustahkamladi. Psixologiyada xulq-atvorni tushuntirish va uni tartibga solishga qaratilgan ko'plab nazariy yondashuvlar mavjud: behaviorizm, kognitiv psixologiya, gumanistik yondashuv, psixoanalitik qarashlar va ijtimoiy o'rganish nazariyalari. Ular inson harakatlarining shakllanishi, motivatsiyasi va o'zgarish mexanizmlarini turli nuqtai nazardan tahlil qiladi. Ijobiy xulq-atvorni shakllantirishda psixologik trening, maslahat va intervensiya dasturlarining o'sib borayotgan ahamiyati ayniqsa katta.

Mazkur maqolada xulq-atvorni yaxshilashga xizmat qiluvchi asosiy psixologik qarashlar, ularning nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishi tahlil qilinadi. Shuningdek, bu yondashuvlarning ta'lim, tarbiya va shaxsiy rivojlanish jarayonlarida ahamiyati ochib beriladi.

Psixologik xizmatning predmeti, maqsadi va vazifalari

Psixologik xizmat – bu ta'lim tizimida shaxsning har tomonlama garmonik rivojlanishi va to'laqonli psixologik taraqqiyotini ta'minlashga qaratilgan faoliyatdir. Tadqiqot va ta'sir obyekti maktabgacha yoshdan boshlab o'quvchilar, talabalar, o'qituvchilar hamda ota-onalar kabi shaxslarni qamrab oladi. Bu guruhlar bilan individual va guruh tarzida ishlash mumkin.

Psixologik xizmatning asosiy mazmuni:

- **Psixoprofilaktika:** muammolarni oldini olish;
- **Psixologik maorif va ma'rifat:** psixologik bilimlarni oshirish;
- **Psixologik diagnostika:** shaxsning psixologik holatini aniqlash;
- **Psixologik maslahat va intervensiya:** xulq-atvorni ijobiy yo'nalishda o'zgartirish;

- **Trening va ta'lim mashg'ulotlari:** shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.

• **Zamonaviy psixologik qarashlar va treninglarning xulq-atvorni yaxshilashdagi roli** Kognitiv-xulqiy yondashuv shaxsning fikrlash jarayonlarini va xatti-harakatlarni o'rganadi. Treninglar orqali salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy, mantiqiy fikrlash bilan almashtirish mashqlari amalga oshiriladi.

Gumanistik psixologiya shaxsni o'zining ichki imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqaruvchi erkin va ma'naviy rivojlangan mavjudot sifatida ko'radi. Bu yondashuv treninglarida shaxsiy anglash va o'zini namoyon etish ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi inson xulqining ijtimoiy muhit ta'siri oqibatida shakllanishiga urg'u beradi. Trening jarayonlarida yangi ijtimoiy ko'nikmalar kiritilib, shaxsning atrof-muhitga moslashuvi yaxshilanadi.

Emotsional intellekt konsepsiyasi hissiy vaziyatlarni boshqarish, empatiya va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan. Mazkur tamoyillarga asoslangan mashqlar shaxsning emotsional barqarorligini oshiradi.

Psixologik treninglar va mashqlar

Maqolada salbiy xulq-atvordagi ko'rinishlarni kamaytirish, ijobiy xulq ko'nikmalarini shakllantirish va shaxsning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga qaratilgan trening mashqlari keltirilgan, jumladan:

- Stressni boshqarish texnikalari;
- Samimiy muloqot va tinglash ko'nikmalarini rivojlantirish;
- Konfliktlarni konstruktiv hal qilish amaliyotlari;
- Emotsiyalarni o'rganish va boshqarish mashqlari.

• Tadqiqot natijalari

Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

1. Kognitiv-xulqiy va emotsional intellekt asosidagi treninglar shaxslar o'rtasida ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltirdi, salbiy xulq-atvor kamaydi.
2. Gumanistik va ijtimoiy o'rganish yondashuvlari yordamida shaxsning o'z-o'ziga bo'lgan hurmati va ijtimoiy moslashuvi yaxshilandi.
3. Psixologik treninglar orqali nafaqat individual, balki guruhdagi o'zaro munosabatlar ham yaxshilandi, bu esa ta'lim muhitining yanada sog'lom bo'lishiga olib keldi.
4. Trening mashqlari ta'lim va tarbiya jarayonlariga qo'llanganda, talabalar va o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalarining rivojlanishi sezilarli darajada oshdi.

Ushbu natijalar psixologlar, pedagoglar hamda tarbiya bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun amaliy qo'llanma vazifasini o'taydi.

Xulosa

Zamonaviy psixologik yondashuvlar va trening texnologiyalari shaxs xulq-atvorini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Kognitiv, gumanistik, ijtimoiy-o'rganish va emotsional intellekt tamoyillariga asoslangan treninglar salbiy xatti-harakatlarni kamaytirish, ijobiy ko'nikmalarni shakllantirish va shaxsning ijtimoiy moslashuvini mustahkamlashga yordam beradi. Tadqiqot natijalari ta'lim va tarbiya jarayonlarida ushbu yondashuvlarni samarali qo'llash imkoniyatlarini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ivanov A. V. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Universitet nashriyoti, 2018.
2. Karimova M. S. Kognitiv psixologiya va uning amaliyoti. – Toshkent, 2020.
3. Saidov R. I. Emotsional intellekt konsepsiyasi. – Samarqand, 2019.

4. Tolipov S. G. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi. – Toshkent, 2021.
5. Akbaraliyeva A. T. Pedagogik psixologiya va trening texnologiyalari. – Toshkent, 2022.
6. Zoirova Z. Psixologik intervensiya va treninglar: nazariya va amaliyot. – Toshkent, 2023.