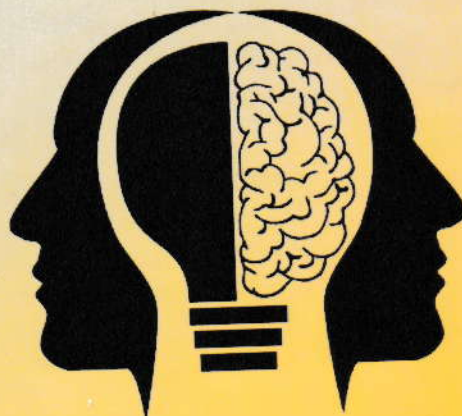


S. R. Mirzayeva, M. N. Tojiboyev

PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI



Toshkent
2024

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

S. R. Mirzayeva, M. N. Tojiboyev

**PSIXOLOGIK TRENING
ASOSLARI**

O'QUV QO'LLANMA
(5110900 - Pedagogika va psixologiya)

Toshkent
«Renesains sari»
2024

UO'K 159.922.7

KBK 88.8

M-47

S.R. Mirzayeva, M.N. Tojiboyev. PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI. O'quv qo'llanma. – T.: "Renesans sari", 2024. 338 b.

Taqrizchilar:

Sh.R.Samarova - ChDPU, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Sh.S.Shoyimova - ToshPTI, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Ushbu o'quv qo'llanma 5110900 - Pedagogika va psixologiya mutaxassisligi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, bolalar va o'smirlar bilan ishlovchi mutaxassislar, kasbiy faoliyat sirlarini egallamoqchi bo'lgan kishilar, psixologiya, pedagogika sotsiologiya, ijtimoiy ish, huquq, tibbiyot va deviantologiya sohalarida shug'ullanuvchilar, shuningdek, ota-onalar, uchun mo'ljallangan.

UO'K 159.922.7

KBK 88.8

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 29-sentyabrdagi 438-sonli buyrug'i asosida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9910-9398-5-3



KIRISH

Ma'lumki, ta'lim - tarbiya ongning mahsuli va uning darajasi bo'lishi bilan birga, rivojini ham belgilaydigan omildir.

Mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimiz fuqorolariga qarata "Innovatsiya - bu kelajak degani. Biz buyuk kelajagimizni barpo etishni bugundan boshlaydigan bo'lsak, uni aynan innovatsion g'oyalar, innovatsion yondashuv asosida boshlashimiz kerak" degan fikrlari zamirida yoshlarni keng intellektual salohiyatga ega qilishda ta'limning barcha sohalarida tub burilishlarni taqozo etadi.

Zamonaviy jamiyat o'zining tez va chuqur o'zgaruvchan tavsifiga ega bo'lib, bunday o'zgarishlar jamoatchilik tuzilmalari, jumladan, mustaqil davlatlar, shaxs va jamiyat o'rtasidagi munosabatlar, ta'lim - tarbiya jarayonlarida yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shunday ekan kishilarni muloqot jarayonida teran fikrlash, hozirjavoblik, ta'sirchanlik, samimiylik, empatiya, kirishuvchanlik, muzokaralar tashkil qiluvchanlik, raqobatbardoshlik kabilarni shakllantirish va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik treninglar hozirgi zamon psixologiyasining eng ko'zga ko'ringan va muhim sohalaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda jahon sivilizatsiyasiga qo'shilib borish barobarida ijobiy jihatlari bilan birgalikda kishilar turmush tarzining shiddat bilan o'zgarishi kechayotgan zamonda odamlarda yangi sharoitga moslashish jarayonida vujudga kelayotgan psixologik zo'riqishlarga dosh berish va ulami bartaraf eta olish, bundan tashqari shaxslararo muloqot jarayonida kishilar bilan muloqot o'rnatish jarayonida o'ziga xos psixologik kompetentlikning talab etilishi kabi psixologik muammolar hozirgi zamon kishisidan katta psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Bunday tayyorgarlikni shakllantirishda mutaxassislar asosan psixologik treninglarga tayanishni maslahat beradilar. Shuning uchun, bugungi kunda kishilarni yangi ijtimoiy munosabatlarga o'rgatuvchi fan sifatida psixologik treninglar ko'pchilikning diqqat markazida turibdi.

Psixologik trening asoslari fanini o'qitishdan asosiy maqsad shu-ki, bo'lg'usi psixologlar va pedagog-psixologlarga jamiyatda ro'y berayotgan o'zgarishlarning shaxs ijtimoiy xulq-atvoriiga qay tarzda ta'sir ko'rsatishini, shuningdek ularning muammolarini hal etish borasida ko'nikma va malakalar hosil qilishda psixologik treninglarning ahamiyatini hamda treninglarni o'tkazishning texnologiyasi borasida bilim berishdan iboratdir.

Mazkur o'quv qo'llanmada psixologik trening asoslari fanining asosiy muammolari bo'lgan, trening turlari, trening guruhini yig'ishda o'ziga xos jihatlar, trening o'tkazishning psixologik qonuniyatlari va mexanizmlari kabi muhim jihatlar bayon etilgan.

Psixologik trening asoslari fanining rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlar hamda psixologik treninglarni o'tkazish jarayonida qo'llaniladigan usullar ham dasturda o'z aksini topgan.

Ta'kidlash joizki, talabalarga psixologik treninglarni o'tkazishda zarur bo'lgan nazariy-metodologik va uslubiy bazaga ega bo'lish, zamonaviy psixologik treninglarda qo'llaniladigan usullarni o'z ish faoliyatida qo'llay bilish, psixologik trening asoslari fanining asosiy muammolari - muloqotchanlik, stressga barqarorlik, agressivlikni bartaraf etish, treningda ertak terapeya, musiqiy terapeyaning roli, trenerdan talab etiladigan sifatlar bo'yicha ilmiy asolangan bilimlarga ega bo'lish va ularni amaliyotda qo'llash borasidagi bilimlar majmui bilan tanishtirish orqali amaliy bilim va ko'nikmalarni hosil qilishdir.

Ijtimoiy - psixologik trening insonlar o'rtasida sog'lom munosabatlarga erishishni hosil qilish uchun ijtimoiy amaliyotning turli sohalariga kirib bormoqda. Uning diagnostik tahlili, psixokorreksion imkoniyatlari kadrlar faoliyati: mutaxassislarni, psixolog, pedagog, psixoterapevtlar, korxonalar va tashkilot boshqaruvchilar, tadbirkorlarni ish faoliyatiga samarali ta'sirini ko'rsatadi.

Shiddatli bir paytda yoshlarni zamon talabiga mos, teran fikrlovchi, turli vaziyatlarda o'zining oqilona tafakkuri orqali ishtimoiy muhitga ta'sir ko'rsatuvchi, keng dunyoqarashga ega

qilib tarbiyalashdek masalalarni psixologiya sohalariga ham yuksak vazifa qilib yuklaydi.

Zero, milliy psixologiyamizda psixologik trening predmeti umumpsixologik nazariy va amaliy jihatdan har tomonlama chuqur izlanishlarga muhtoj, dolzarb muammolardan biri sanaladi. Psixologik trening asoslari fani milliy qadriyatlarimizga, etnopsixologik xususiyatlarimizga moslashtirilgan turli mashg'ulotlarni tashkil etish muammosini hal etish yo'llarining psixologik- pedagogik, ilmiy va uslubiy jihatlarini o'ziga xosligini yoritishni maqsad qilib olganligi bilan tavsiflanadi.

O'quv qo'llanmada fanga kirish, predmeti, maqsad va vazifalari, tamoyillari, guruhiy treninglarni tashkiliy jihatlarini, bosqichlari, trenerga tavsiyalar, muloqot, shaxsni rivojlantiruvchi, barkamollashtiruvchi, stressni bartaraf etuvchi va mutaxassislarni o'smir xulq - atvori bilan bog'liq muammolarning yechimiga oid masalalar keltirilgan.

Shuningdek, o'quv qo'llanmada psixologik trening asoslarini fanlar tizimidagi o'rni, ijtimoiylashuv va ijtimoiy nazorat, muloqotchanlik, ijobiy xulq tuzilmasini rivojlantirish, affektiv jabha buzilishlarining oldini olish va korreksiyalash, kasbiy yo'nalganlikni shakllantirish va treninglarga oid nazariyalarning turli yondashuvlarga ko'ra tahlili kabi bir qator masalalar yoritilishini qamrab olgan. Ayniqsa, shiddatli fan texnika davrida shaxslarni muammolar atrofida bardoshli, vaziyatlardan teran tafakkurli ishbilarmonlik asosida hatti-harakatlarining uyg'unlashuvi atroficha yoritilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma pedagogika - psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalari, bolalar va o'smirlar bilan ishlovchi mutaxassislar, kasbiy faoliyat sirlarini egallamoqchi bo'lgan kishilar, psixologiya, pedagogika sotsiologiya, ijtimoiy ish, huquq, tibbiyot va deviantologiya sohalarini bilan shug'ullanuvchilar, shuningdek, ota-onalar, uchun mo'ljallangan.

PSIXOLOGIK TRENING HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Reja:

1. Psixologik trening haqida umumiy tushuncha.
2. Treningni maqsad va vazifalari.
3. Psixologik trening tushunchasi va treningni o'ziga xos jihatlari.
4. Treningga berilgan tasniflaning mazmuni.

Tayanch tushunchalar: psixologik trening, fanning predmeti, maqsadi, o'ziga xos jihatlari, tamoyillari, shaxslararo munosabatlar, muloqot uslubi, hissiy aloqa.

Zamonaviy psixologiya sohasining 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 sohalardagi 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 qarama-qarshiliklarni hal qilishga qaratilgan yorqin, hissiy jihatdan jadal o'quv faoliyat turi deb ta'kidlasak ham xato bo'lmaydi.

Trening - bu turli faoliyat sohaslarida 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 yechimini 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.

Birinchiidan, 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. Ikkinchiidan, turli kasb faoliyat sohasida