

Treninglar va ularning tashkil qilinishiga qo`yiladigan talablar

**O`ktamova Shohista Odilbek qizi – UrDU Magistratura bo`limi
Psixologiya (f.t.b) ixtisosligi 1 - bosqich magistranti**

Annotatsiya: Mazkur maqolada treninglar, ularning maqsad va vazifalari, treninglarni tashkil qilinishiga qo`yiladigan talablar haqidagi ma`lumotlar bayon qilingan.

Kalit so`zlar: Trening, nizoli vaziyatlar, emotsional zo`riqishlar, o`z – o`zini anglash, “Men” konsepsiyasi, trener, ishtirokchilar.

Bugungi kunda psixologiya sohalarining 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 sohalaridagi 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 xarakteriga 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 shaklidir¹. 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. Ayni davrda treninglar 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'rgatishdir.

Hozirgi masalalarni yechimini topish borasidagi ishlardan biri - bu ijtimoiy psixologiyaning asosiy sohasi bo'lgan psixologik treninglarni tashkil etishdir. XXI asrda kishilarning eng tabiiy bo'lgan muloqotga ehtiyoji, uning muloqot sirlaridan xabardor bo'lishi va o'zgalarga samarali ta'sir etishga bo'lgan intilishi yanada oshdi. Birinchidan, 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.

Ikkinchidan, turli kasb faoliyat sohasida ishlayotgan odamlar guruhining ko'payishi, ular o'rtasida munosabatlar va aloqaning dolzarbligi axborotlar tig'iz sharoitida oddiygina muloqotni emas, balki professional, bilimdonlik asosidagi muloqotni talab etadi.

Uchinchidan, hozirda shaxslarni ruhiy salomatligini saqlash maqsadida hissiy – emotsional zo'riqishlarni oldini olish va bartaraf etishni rivojlantirish kabilar dolzarb masalalardandir.

2019-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish to'g'risidagi konsepsiyaning qabul qilinishi va uni amalga oshirish maqsadida barcha ta'lim - tarbiya muassasalari, korxonalar va tashkilotlar, oila institutlari, hamda mahalla uyushmalarida aholini ruhiy zo'riqishlarini bartaraf etish, natijada aholining salomatligini, ish unumdorligini oshirish keng targ'ib

¹ Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2001.



qilinmoqda². Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda psixologik treningning o'z o'rni va ahamiyati katta.

Trening guruhlarda muloqotning madaniy obro'li bo'lishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli, ya'ni guruh-guruh bo'lib munozara, bahs, rolli o'yin va boshqa o'yinlarni o'tkazishga qaratiladi. Shuningdek, hozirgi davrda ijtimoiy psixologiyaning dolzarbligi va uning jamiyatdagi sodir bo'layotgan barcha jarayonlarga aloqadorligi uning tabiiy sohalari doirasini ham kengaytirdi.

Psixologik treninglardan kutiladigan natijalarning asosi shaxs “Men” ni bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishni taqozo qiladi. O'z – o'zini shaxs sifatida anglash, o'z xususiyatlarini bilish umuman olganda shaxsni o'z – o'zini anglashga yerishish shaxsni barkamollashtiruvchi treningning asosiy maqsadi hisoblanadi. Inson tomonidan uning motivlari, qiziqishlari hamda qadriyatlarining anglanishi o'z-o'zini anglash mohiyatini tashkil etadi.

O'z – o'zini anglash negizida “Men obrazi” ning “Men” konsepsiyasini shakllanishi yotadi, yani individ o'zini qanday ko'radi va qanday ko'rishni istaydi kabi. “Men obrazi” tarkibida shaxsning o'zi haqidagi hamda o'zining jismoniy va psixologik xususiyatlari: ko'rinishi, qobiliyatlari, qiziqishlari, intilishlari, o'ziga hurmat va o'ziga ishonch xususiyatlari to'g'risidagi tasavvurlari mavjud bo'ladi³. “Men obrazi” vositasida inson o'zini boshqa odamlardan, tashqi dunyodan farqlaydi. Bundan tashqari, “Men obrazi” ning asosini o'z imkoniyatlariga baho berish va o'z – o'ziga baho berish tashkil etadi⁴.

Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarni asosini shaxs o'z- o'ziga adekvat baho berish va “Men obrazi”ni shakllantirish tashkil etadi⁵. Inson o'zining “Men obrazi”ga muvofiq tashqi dunyoga munosabat bildiradi va o'zining xulq – atvorini shakllantiradi. “Men obrazi”ni shakllantirish treninglari shaxsni

² <https://lex.uz/docs/-4201081>

³ Арлычев А. Н. Саморегуляция, деятельность, сознание. СПб., 19

⁴ Xayitov O.Ye., Lutfullaeva N.X., Xaydarova X.R. “Psixodiagnostika va amaliy psixologiya” kursi bo'yicha ijtimoiy-psixologik treninglar, psixologik masalalar, topshiriqlar va testlar to'plami. – T., TDIU. 2005.

⁵ Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1996

barkamollashtiruvchi treninglar yo`nalishiga mos tushadi. Bu xildagi treninglarning maqsadi-shaxsni psixologik jihatdan barkamollikka erishtirishdir.

Boshqacha aytganda, har qanday muammoli vaziyatda shaxsni faqat o`zidan yordam olishga o`rgatish demakdir. Misol qilib abiturentni birinchi yili o`qishga kira olmaganligi, lekin o`zidagi qiziqish, ishtiyoq, intilish motivlarini so`ndirmagan holda, muvaffaqiyatga erishish motivlarini ustunligi natijasida qaytadan harakatga kelishi tushuniladi.

Treninglarda shaxsiy o'sishni rag'batlantirish mumkin, ammo tezlik har doim murabbiyning sa'y-harakatlari bilan emas, balki shaxsning ichki imkoniyatlari bilan belgilanadi. “Men” konsepsiyasini shakllantirishda nafaqat shaxsni barkamollashtiruvchi treninglardan foydalanish, balki emotsional soha treninglarini ham qo'llash davomida shaxsning ichki va tashqi kechinmalaridagi qarama – qarshiliklarni ham pozitiv tomonlarga yengib o'tish imkonini beradi. Yoki shaxs o`zini qiynayotgan, boshqalarga aytishni uyat hisoblagan kechinmalarini aynan trening orqali tashqariga chiqarish imkoniyatini beradi. Natijada nevroz bilan bog'liq bo'lgan holatlarning oldi olinadi.

Psixologik treninglarning asosiy maqsad va vazifasi ham shaxsda yuzaga kelgan salbiy holatlarni bartaraf etishni maqsad qilib qo'yadi. Shaxsni shakllantiruvchi treninglarni samaradorligi trener va ishtirokchilarning qobiliyatlari, operativ fikrlashlari, hamjihatligi, samimiy bir – biriga munosabati, har bir shaxsning trening jarayonida o`zini nazoratga olishi kabilar bilan belgilanadi.

Treningni qanchalik samaradorligi trenerning tayyorgarligi bilan belgilanadi. Ijtimoiy-psixologik trening insonlar o`rtasidagi sog'lom munosabatlarning bo'lishiga erishishni maqsad qilib qo'yar ekan, uni o'tkazuvchi, uyushtiruvchi shaxs o`z ishini mukammal bilishi va faoliyat samarasini ta'minlovchi usullarni qo'llay olishi asosiy omillardan biridir. Trening o'tkazuvchiga qo'yiladigan asosiy shart va talablardan biri shuki, u muloqot jarayonining barcha qirralarini kasbiy va psixologik jihatdan mukammal darajada egallab, nazariy bilimlarni bevosita amaliyotda, trening jarayonida qo'llay bilishdir. Ularni odatda trenerlar, instruktorlar, boshlovchilar deb atashadi.

Demak, trening mashg'ulotlarini uyushtiruvchi muassasa yoki tashkilotlarda eng avvalo e'tibor berilishi zarur bo'lgan tomoni u yerda ijtimoiy psixologik trening olib boruvchilarni o'qitish, tayyorlash, ulardan trening o'tkazuvchi mutaxassislarni shakllantirishdir. Shuningdek, trenerlarni tez – tez attestatsiyadan o'tkazib turish,



ya'ni ularning nazariy va amaliy tayyorgarligini tekshirib turish maqsadga muvofiqdir. Chunki har bir shaxsning individualligi, ularga o'ziga xos ta'sir o'tkazish usullarini bilish, trening jarayonida kutilmagan vaziyatlar yuzaga kelganda udan samarali chish yo'llarini takomillashtirib borish treningni yanada natijaviyligini oshiradi. Trening o'tish jarayonida qo'llaniladigan interfaol usullar, trening mashg'ulotlarida foydalaniladigan turli xil metodikalar, mashq va o'yinlarning tavsifi, ularni tahlil qilish usullaridan foydalanilishi, shuningdek, trening davomida yuzaga kelgan vaziyatlarni konstruktiv usullar orqali, operativ ravishda yechimini to'ish qobiliyatini rivojlantirish zarur.



Research Science and
Innovation House

