

SOTSIAL PSIXOLOGIK TRENING BOSQICHLARI

Jo‘raqulova Farangiz

O‘zbekiston xalqaro Islomshunoslik akademiyasi

Mumtoz sharq filologiyasi 3-bosqich talabasi

Tel: +998884757585

farangizjoraqulova18@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sotsial psixologik treningning mazmuni va uning asosiy bosqichlari batafsil yoritilgan. Trening jarayoni insonlarning o‘zaro munosabatlarini yaxshilash, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va shaxsiy muammolarni anglashga yordam beradi. Maqolada treningning tayyorlov, moslashuv, faol ishlash, tahlil va yakuniy bosqichlari psixologik jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: sotsial trening, guruh, psixologik rivojlanish, muloqot, trening bosqichlari.

Abstract: This article describes in detail the content of social psychological training and its main stages. The training process helps to improve interpersonal relationships, develop communication skills, and understand personal problems. The article provides a psychological justification for the preparation, adaptation, active work, analysis, and final stages of training.

Keywords: social training, group, psychological development, communication, training stages.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda insonlar o‘zaro muloqot qilishda, jamoaga moslashishda va o‘z hissiyotlarini ifodalashda ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Ayniqsa yoshlar orasida o‘ziga ishonchsizlik, tortinchoqlik va ijtimoiy faollikning pastligi

ko‘p uchraydi. Shu sababli sotsial psixologik treninglar shaxsni rivojlantirishda muhim vositaga aylangan. Treninglar insonlarning o‘zini va boshqalarni yaxshiroq tushunishiga, muammolarni to‘g‘ri hal qilishiga yordam beradi. Trening samarali bo‘lishi uchun u aniq va mantiqiy bosqichlar asosida tashkil etilishi zarur.

Sotsial psixologik trening mohiyati: Sotsial psixologik trening – bu guruh asosida olib boriladigan psixologik mashg‘ulot bo‘lib, u insonlarning muloqot qilish, o‘zini tutish, his-tuyg‘ularini anglash va ijtimoiy munosabatlarini yaxshilashga qaratilgan. Trening jarayonida ishtirokchilar turli mashqlar, rolli o‘yinlar va muhokamalar orqali real hayotdagi vaziyatlarni sinab ko‘radi. Bu esa ularning hayotda o‘zini ishonchli tutishiga yordam beradi.

Sotsial psixologik treningning asosiy bosqichlari:

- 1. Tayyorlov bosqichi:** Bu bosqich treningning eng muhim poydevori hisoblanadi. Trener avvalo treningning maqsadini aniqlaydi, mavzuni belgilaydi va ishtirokchilarni tanlaydi. Guruh a‘zolarining yoshi, ruhiy holati va ehtiyojlari hisobga olinadi. Shuningdek, trening uchun qulay muhit yaratiladi. Agar tayyorlov bosqichi to‘g‘ri tashkil etilmasa, keyingi bosqichlar kutilgan natijani bermaydi.
- 2. Moslashuv va tanishuv bosqichi:** Bu bosqichda ishtirokchilar bir-biri bilan tanishadi va guruhga moslashadi. Ko‘pchilik trening boshida uyaladi yoki o‘zini erkin his qilmaydi. Shu sababli trener turli tanishuv mashqlari va oddiy o‘yinlar orqali muhitni yumshatadi. Bu bosqichda guruhda ishonch va ochiqlik shakllanadi.
- 3. Faol ishlash bosqichi:** Bu treningning eng asosiy va samarali qismi hisoblanadi. Bu bosqichda ishtirokchilar turli psixologik mashqlar, rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlar orqali o‘z muammolarini anglaydi. Masalan, muloqotdagi qiyinchiliklar, nizolar yoki o‘ziga ishonchsizlik shu bosqichda aniqlanadi va muhokama qilinadi. Ishtirokchilar bir-biridan o‘rganadi, o‘z xatolarini tushuna boshlaydi.
- 4. Tahlil va refleksiya bosqichi:** Bu bosqichda bajarilgan mashqlar muhokama qilinadi. Ishtirokchilar o‘z hissiyotlarini, o‘ylaganlarini va o‘rganganlarini aytib beradi. Bu

jarayon shaxsning o'zini anglashini kuchaytiradi. Trener ishtirokchilarga to'g'ri xulosalar chiqarishda yordam beradi.

5. Yakuniy bosqich. Bu bosqichda trening yakunlanadi. Ishtirokchilar trening davomida qanday o'zgarish bo'lganini tushunadi. Ular o'z hayotida qanday ijobiy qadamlar qo'yishini rejalashtiradi. Bu bosqich motivatsiyani oshiradi.

Bosqichlarning psixologik ahamiyati: Har bir bosqich inson ruhiyatiga alohida ta'sir ko'rsatadi. Moslashuv bosqichi xavfsizlik hissini beradi, faol bosqich shaxsni rivojlantiradi, tahlil bosqichi esa o'zini anglashni kuchaytiradi. Shu sababli bosqichlarni to'liq va ketma-ket o'tkazish muhim.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sotsial psixologik treninglar shaxsning ijtimoiy va ruhiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ular insonlarga o'zini anglash, boshqalar bilan sog'lom muloqot o'rnatish, nizolarni to'g'ri hal qilish va jamoaga moslashish imkonini beradi. Trening jarayonining aniq bosqichlarga bo'linib tashkil etilishi uning samaradorligini ta'minlaydi. Har bir bosqich o'z vazifasiga ega bo'lib, ular bir-birini to'ldiradi va yakunda ishtirokchilarda ijobiy psixologik o'zgarishlar yuzaga keladi. Tayyorlov va moslashuv bosqichlari guruhda ishonchli muhit yaratishga xizmat qilsa, faol ishlash bosqichi shaxsning ichki muammolarini aniqlash va ularni hal qilishga yordam beradi. Tahlil bosqichi esa ishtirokchilarning o'z tajribasini anglab yetishiga, xulosa chiqarishiga va o'zini baholashiga imkon yaratadi. Yakuniy bosqichda esa insonlar trening davomida olgan bilim va ko'nikmalarini real hayotda qo'llashga tayyor bo'lib chiqadi. Shuningdek, sotsial psixologik trening bosqichlari insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, muloqot madaniyatini shakllantiradi va psixologik barqarorlikni kuchaytiradi. Ayniqsa yoshlar bilan ishlashda bunday treninglar ularning shaxs sifatida yetuklashishiga, jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi. Shuning uchun ham sotsial psixologik treninglarni ilmiy asosda va bosqichma-bosqich tashkil etish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Абдукаримова, Г. А. (2019). Psixologik treninglar asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Fanlar Akademiyasi nashriyoti.

Абдуллаева, Г. Т. (2021). Maktab psixologiyasi. Toshkent: “Ilm Ziyo” nashriyoti.

Акратова F.A., Исраилова N.A., Хурвалиева T.L. – *Ijtimoiy-psixologik trening va mashqlar to‘plami.*

https://uz.wikipedia.org/wiki/Din_psixologiyasi

<https://unilibrary.uz>

<https://ziyonet.uz/ru>