

## ИЖТМОИЙ-ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ ОДАМЛАРНИНГ ШАХСИЙ ВА ХУЛҚ-АТВОР ХУСУСИЯТЛАРИГА ТА’СИР ETИШ USULI SIFATIDA

*Akbaraliyeva Asila Tojiddinovna*

Toshkent amaliy fanlar universiteti  
“Psixologiya” kafedrasida katta o‘qituvchisi

*Xamrayeva Nilufar Raxmatovna*

Toshkent amaliy fanlar universiteti  
“Pedagogika va Psixologiya” yo‘nalishi

4 – kurs talabasi

**Annotatsiya:** Maqolada shaxsning individual va xulq-atvor xususiyatlariga ta’sir ko‘rsatish usuli sifatida ijtimoiy-psixologik treninglarning o‘ziga xos jihatlari yoritilgan. Trening guruhiy psixologik ta’sir shakli sifatida bilimlarni chuqurlashtirishga, zarur ijtimoiy-psixologik munosabatlarni shakllantirishga hamda shaxslararo muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish yo‘nalishlarini belgilashga xizmat qiladi. Shuningdek, shaxs psixikasi tuzilmasining ta’sir etiladigan komponentlari nuqtai nazaridan treninglar tipologiyasi keltirilgan. Psixologik ta’sir tushunchasi ko‘rib chiqilib, trening amaliyoti doirasida ta’sir ko‘rsatish turlarining tasnifi bayon etilgan.

**Kalit so‘zlar:** trening, ijtimoiy-psixologik trening, psixologik ta’sir, muloqot, shaxs rivoji, kommunikativ kompetentlik, emotsional intellekt, autopsixologik kompetentlik, xulq-atvor, interaktiv ta’lim.

**Аннотация:** В статье освещаются особенности социально-психологических тренингов как метода воздействия на индивидуальные и поведенческие характеристики личности. Тренинг, являясь формой группового психологического воздействия, способствует углублению знаний, формированию необходимых социально-психологических установок и развитию навыков межличностного общения. Кроме того, представлена типология тренингов с точки зрения компонентов психики, на которые оказывается

воздействие. Рассматривается понятие психологического воздействия и приводится классификация его видов в практике тренинга.

**Ключевые слова:** тренинг, социально-психологический тренинг, психологическое воздействие, коммуникация, развитие личности, коммуникативная компетентность, эмоциональный интеллект, аутопсихологическая компетентность, поведение, интерактивное обучение.

**Abstract:** The article highlights the distinctive aspects of social-psychological trainings as a method of influencing an individual's personal and behavioral characteristics. As a form of group psychological impact, training serves to deepen knowledge, develop necessary social-psychological attitudes, and enhance interpersonal communication skills. Additionally, the article presents a typology of trainings from the perspective of the components of the psyche that are affected. The concept of psychological influence is examined, and the classification of types of influence within the practice of training is outlined.

**Keywords:** training, social-psychological training, psychological influence, communication, personal development, communicative competence, emotional intelligence, autopsychological competence, behavior, interactive learning.

### **Kirish**

Hozirgi globallashuv sharoitida shaxsning ijtimoiylashuvi, uning muloqotga kirishuvchanligi hamda xulq-atvor xususiyatlarini rivojlantirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jamiyatda yuz berayotgan tezkor o'zgarishlar insondan nafaqat chuqur bilim, balki rivojlangan kommunikativ ko'nikmalar, moslashuvchanlik va ijtimoiy faoliyatni ham talab etadi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy-psixologik treninglar shaxs rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatish vositalaridan biri sifatida alohida e'tibor qozonmoqda.

Ijtimoiy-psixologik treninglar shaxsning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarish, uning ijtimoiy tajribasini boyitish hamda shaxslararo munosabatlarni samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Bunday treninglar orqali ishtirokchilarda o'z-o'zini anglash, o'z

xatti-harakatlarini tahlil qilish va boshqarish, shuningdek, boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish ko'nikmalari shakllanadi.

### **Asosiy qism.**

Turli ijtimoiy-psixologik treninglarning ommabopligi, avvalo, ularning qisqa muddat ichida bilimlarni chuqurlashtirish, zarur ijtimoiy-psixologik ustanovkalarni shakllantirish hamda shaxslararo muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini berishi bilan izohlanadi. Ayniqsa, zamonaviy ta'lim va amaliy psixologiya sharoitida treninglar shaxsga yo'naltirilgan ta'sir vositasi sifatida keng qo'llanilmoqda va ularning amaliy samaradorligi tobora ortib bormoqda. Ijtimoiy-psixologik treninglarning asosiy vazifalari qatoriga kommunikativ qobiliyatlarni shakllantirish, "kommunikativ vaziyatlarni tahlil qilish repertuari va usullarini kengaytirish" [1] hamda o'zini va muloqotdagi sheriklarni idrok etishdagi og'ishmalarni tuzatish kiradi. Shu jihatdan treninglar shaxsning ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga xizmat qiluvchi muhim vosita hisoblanadi.

Ilmiy manbalarda trening ko'pincha "psixokorreksion guruhlar", "guruh psixoterapiyasi", "faol o'quv guruhlar" kabi tushunchalar bilan izohlanadi, biroq bu yondashuv to'liq asosli emas. Chunki trening, o'zining kuchli ta'sir salohiyatiga qaramay, psixoterapiya shakllari bilan aynan tenglashtirilmaydi, balki rivojlantiruvchi va o'rgatuvchi xarakterga ega bo'lgan mustaqil faoliyat turi sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois treningni psixologik yordamning o'ziga xos, lekin nisbatan yumshoq va xavfsiz shakli sifatida baholash mumkin.

Ko'plab tadqiqotchilar ijtimoiy-psixologik treningni muloqot sohasidagi bilim va ko'nikmalarni shakllantirish vositasi sifatida talqin etadilar. Xususan, B. D. Parigin uni "muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan guruhli maslahat usuli" sifatida baholaydi [2]. S. I. Makshanov esa treningni "psixologik ta'sir" tushunchasi orqali izohlab, uni shaxs yoki guruh psixologik parametrlarida rejalashtirilgan o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi ko'p funksiyali usul sifatida ko'rsatadi [3]. A. E. Tsirendorjiyev treningni interaktiv o'qitish shakli sifatida baholab, unda subyektlarning faol o'zaro ta'siri asosiy omil ekanligini ta'kidlaydi [4]. Ushbu

ta'riflarning umumiy jihati shundaki, ularning barchasida psixologik ta'sir treningning ajralmas komponenti sifatida e'tirof etiladi. Psixologik ta'sir esa shaxsning psixologik xususiyatlari, guruh me'yorlari va ijtimoiy kayfiyatini o'zgartirishga yo'naltirilgan jarayon sifatida talqin etiladi [5].

Ijtimoiy-psixologik treningning muhim xususiyati — uning faol ta'lim shakliga asoslanganligidir. Trening jarayonida ishtirokchilar passiv tinglovchi emas, balki faol subyekt sifatida qatnashib, o'z tajribalarini tahlil qiladi, yangi xulq-atvor modellarini sinab ko'radi va o'zaro fikr almashadi. Bunday faollik o'rganilayotgan bilimlarning chuqur o'zlashtirilishiga xizmat qiladi hamda motivatsion-irodaviy sohaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu jihatdan treninglar nafaqat bilim beruvchi, balki shaxsni rivojlantiruvchi, o'zgarishga yo'naltiruvchi mexanizm sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq kuchli psixologik ta'sir ayrim ishtirokchilarda ichki qarshilikni yuzaga keltirishi mumkin, bu esa trening jarayonini boshqarishda yuqori darajadagi pedagogik va psixologik mahoratni talab etadi [6].

Psixologik ta'sir darajasiga ko'ra, u qisman va global turlarga ajratiladi. Qisman ta'sir psixikaning alohida komponentlariga yo'naltirilgan bo'lsa, global ta'sir shaxsning motivatsion sohasi, o'z-o'zini baholashi, qadriyatlar tizimi va dunyoqarashiga ta'sir ko'rsatadi [7]. Shu bilan birga, psixologik ta'sir qasddan (rejalashtirilgan) va qasddan bo'lmagan shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Samarali treninglar asosan ongli va maqsadli ta'sirni nazarda tutadi, biroq ayrim hollarda kutilmagan natijalar ham yuzaga kelishi mumkin, bu esa trening jarayonining murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi.

Ijtimoiy-psixologik trening vazifalari universal xarakterga ega bo'lib, ular orasida adekvat o'z-o'zini anglashni shakllantirish, o'z-o'zini baholashni me'yorlashtirish, hissiy aloqalarni rivojlantirish, empatiyani kuchaytirish hamda nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim o'rin tutadi. Ushbu vazifalar ko'pincha modellashtirish, rolli o'yinlar va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish orqali amalga oshiriladi, bu esa ishtirokchilarda kognitiv qayta qurish jarayonini

faollashtiradi [8]. Natijada shaxs o'z xatti-harakatlarini qayta ko'rib chiqish va samaraliroq xulq-atvor strategiyalarini tanlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Treninglarning guruh shaklida o'tkazilishi ularning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Guruh muhitida ishtirokchilar turli nuqtai nazarlar bilan tanishadilar, o'z fikrlarini asoslaydilar, tanqidiy fikrlashni rivojlantiradilar va ijtimoiy tajriba orttiradilar [9]. Bunday o'zaro ta'sir natijasida autopsixologik kompetentlik shakllanadi, ya'ni shaxs o'z psixologik resurslarini anglash, baholash va boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladi [10]. Bu esa shaxsning o'z-o'zini rivojlantirish jarayonini jadallashtiradi.

Ijtimoiy-psixologik treninglar turli yo'nalishlarda namoyon bo'ladi: kommunikativ treninglar, hissiy kompetentlik treninglari, asertiv xulq-atvor treninglari, gender treninglari hamda kreativlik treninglari. Ushbu trening turlari shaxs rivojining turli jihatlariga yo'naltirilgan bo'lib, uning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy o'sishini ta'minlaydi. Masalan, kommunikativ treninglar muloqot samaradorligini oshirsa, hissiy treninglar emotsional intellektni rivojlantirishga xizmat qiladi, asertiv treninglar esa o'z fikrini erkin va ishonch bilan ifodalash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shu bilan birga, zamonaviy sharoitda trening faoliyatida qator muammolar ham mavjud. Xususan, treninglarni o'tkazishda professional yondashuvning yetarli emasligi hamda ularni litsenziyalash tizimining yo'qligi samarasiz yoki zararli treninglarning paydo bo'lishiga olib kelmoqda [11]. Bu esa trening amaliyotining ilmiy asoslanganligiga nisbatan shubhalarni kuchaytiradi. Bundan tashqari, treninglarni raqamlashtirish jarayoni ham dolzarb muammolardan biridir. Onlayn treninglar keng tarqalayotgan bo'lsa-da, ular bevosita muloqot va faol o'zaro ta'sir imkoniyatlarini ma'lum darajada cheklaydi. Shunga qaramay, onlayn treningni apriori samarasiz deb baholash to'g'ri emas, balki uning samaradorligini oshirish uchun maxsus interaktiv metodlar va texnologiyalarni ishlab chiqish zarur.

Trening samaradorligini baholash masalasi ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqotchilar bu jarayonni shaxs, guruh va tashkilot darajasida baholash zarurligini ta'kidlaydilar [12]. Bu borada D. L. Kirkpatrik tomonidan ishlab

chiqilgan model keng qo'llanilib, u ishtirokchilarning reaksiyasi, o'zlashtirish darajasi, xulq-atvor o'zgarishlari va yakuniy natijalarni baholash mezonlariga asoslanadi. Biroq qisqa muddatli treninglarda natijalarni to'liq baholash murakkab bo'lib, bu sohada qo'shimcha metodik yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati mavjud.

Umuman olganda, ijtimoiy-psixologik treninglar shaxs rivojida muhim o'rin tutuvchi samarali usul bo'lib, ular shaxsning individual xususiyatlari va xulq-atvorini o'zgartirishda katta imkoniyatlarga ega. Shu bilan birga, treninglarni ilmiy asosda tashkil etish, ularni malakali mutaxassislar tomonidan o'tkazish hamda psixologik ta'sir darajasini to'g'ri belgilash muhim ahamiyat kasb etadi. Faqat ana shunday yondashuvgina treninglarning haqiqiy samaradorligini ta'minlay oladi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy-psixologik treninglar shaxsning individual va xulq-atvor xususiyatlariga samarali ta'sir ko'rsatishning muhim vositasi hisoblanadi, chunki ular orqali kommunikativ ko'nikmalar, o'z-o'zini anglash, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv darajasi rivojlanadi. Treninglarning interaktiv va amaliy yo'naltirilganligi ishtirokchilarda chuqur psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ularning samaradorligi treningni ilmiy asosda tashkil etish, malakali mutaxassislar tomonidan olib borish hamda psixologik ta'sir darajasini to'g'ri belgilashga bevosita bog'liqdir. Zamonaviy sharoitda, xususan, onlayn treninglar kengayib borayotgan bir paytda, ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Parygin, B. D. (2010). *Sotsialnaya psixologiya. Istoki i perspektivy*. St. Petersburg: SPb GUP.
2. 3.Makshanov, S. I., Khryashcheva, N. Yu., & Sidorenko, E. V. (1996). *Psixogimnastika v treninge: Katalog*. St. Petersburg: Obrazovanie.
3. Tsyrendorzhiev, A. E. (2018). Sotsialno-psixologicheskiy trening kak metod interaktivnogo obucheniya. *Vestnik BGU. Obrazovanie. Lichnost. Obshchestvo*, (2).

4. Kabachenko, T. S. (2000). *Metody psikhologicheskogo vozdeystviya: ucheb. posobie*. Moscow: Ped. Obshchestvo Rossii.
5. Geranyushkina, G. P. (2015). Protsessualnye problemy sotsialno-psikhologicheskogo treninga v vuze. *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii*.
6. Makarov, Yu. V. (2014). Psikhologicheskoe vozdeystvie kak sotsialno-psikhologicheskaya problema. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya*.
7. Terekhova, E. A. (2018). Vozmozhnosti sotsialno-psikhologicheskogo treninga v professionalnoy podgotovke. *Vestnik magistratury*, (4–3).
8. Tsyrendorzhiev, A. E. (2018). Sotsialno-psikhologicheskii trening kak metod interaktivnogo obucheniya. *Vestnik BGU. Obrazovanie. Lichnost. Obshchestvo*, (2).
9. Kruglik, S. V. (2011). Formirovanie autopsikhologicheskoy kompetentnosti sredstvami sotsialno-psikhologicheskogo treninga. *Vysshee obrazovanie v Rossii*.
10. Kokhanovskaya, I. A. (2021). Sotsialno-psikhologicheskii trening kak aktivnyy metod prakticheskoy psikhologii. *Skif*.
11. Linchevsky, E. E. (2001). Problemy, svyazannye s ispolzovaniem aktivnykh form obucheniya: Popytka klassifikatsii. In *Sovremennye problemy ekonomicheskoy psikhologii i etiki delovogo obshcheniya v trudovoy, upravlencheskoy i predprinimatelskoy deyatel'nosti: materialy IV Vseros. nauch.-prakt. konf.* St. Petersburg.
12. Kirkpatrick, D. L. (1959). Techniques for evaluating training programmers. *Journal of the American Society of Training Directors*, 13.