

PSIXOLOGIK TRENINGNI O'TKAZISHDA TRENERNING O'Z-O'ZINI NAZORAT QILISH QOIDALARI

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Jumabaeva Fatima

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Allamberganova Farida

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15232117>

Annotatsiya. Ushbu maqolada psixologik treninglarni olib borishda trener shaxsining o'zini idora qilish, o'z hissiyotlarini anglash, ichki holatlarini nazorat qilish, refleksiya va emotsional barqarorlikni saqlash qoidalari tahlil etiladi. Trenerning o'z-o'zini nazorat qilish kompetensiyasi psixologik treninglar sifatini belgilovchi yetakchi omillardan biri sifatida qaraladi.

Maqolada shuningdek, trening jarayonida yuzaga keladigan psixologik transferens va kontrtransferens holatlarini boshqarish, shaxsiy chegaralarni saqlash, emotsional charchashning oldini olish va metarefleksiya yondashuvlari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: psixologik trening, trener kompetensiyasi, o'z-o'zini nazorat qilish, emotsional barqarorlik, metarefleksiya, transferens, kontrtransferens.

RULES FOR THE TRAINER'S SELF-CONTROL WHEN CONDUCTING PSYCHOLOGICAL TRAINING

Abstract: This article analyzes the rules of self-management, awareness of one's own emotions, control of internal states, reflection and maintaining emotional stability of the trainer when conducting psychological trainings. The trainer's self-control competence is considered one of the leading factors determining the quality of psychological trainings.

The article also discusses the management of psychological transference and countertransference situations that arise during the training process, maintaining personal boundaries, preventing emotional exhaustion and metareflection approaches.

Keywords: psychological training, trainer competence, self-control, emotional stability, metareflection, transference, countertransference.

KIRISH

Psixologik treninglar - bu o'z ichiga individual va guruhii ruhiy holatlarni, hissiy tajribalarni, xulqiy model va ijtimoiy munosabatlarni o'zgartirishga qaratilgan murakkab psixologik jarayondir. Bu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish trenerdan nafaqat nazariy bilim va metodik ko'nikmalar, balki yuqori darajadagi o'z-o'zini anglash, o'z hissiyotlarini idora qila olish va o'zining ichki holatiga nisbatan mas'uliyatli munosabatni talab qiladi. Chunki trening davomida trener nafaqat o'quv jarayonining boshqaruvchisi, balki ishtirokchilarning psixologik "aynanasi" sifatida faoliyat yuritadi. Shu sababli psixologik treningni o'tkazishda trenerning o'z-o'zini nazorat qilish qoidalari alohida ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lib, ushbu maqola aynan shu masalaga bag'ishlangan.

ASOSIY QISM

Trenerning o'z-o'zini nazorat qilishdagi birinchi muhim tamoyil - bu emotsional onglilik va barqarorlikni ta'minlashdir.

Trening davomida ishtirokchilarning turli psixologik reaksiyalari - qo'rquv, tajovuz, befarqlik yoki haddan tashqari ochiqlik trenerda turlicha hissiy javoblarni chaqirishi mumkin.

Agar trener bu holatlarni o'zida vaqtida anglamasa va ularni ongli nazorat qila olmasa, u holda treningdagi kommunikatsion muvozanat buziladi. Shu bois, trener har doim "men hozir nima his qilyapman?", "mening bu his-tuyg'ularim ishtirokchining holatiga qanday ta'sir ko'rsatmoqda?" kabi ichki savollar orqali o'z holatini tahlil qilib borishi kerak. Bu reflektiv yondashuv emotsional reaksiyalarni boshqarishga, shaxsiy hissiyotlarni trening jarayonidan ajratishga yordam beradi.

Ikkinchi muhim qoida - bu psixologik chegaralarni aniqlik bilan belgilash va ularga rioya qilish tamoyilidir. Trening jarayonida ishtirokchilar bilan yaqin emotsional aloqalar shakllanishi mumkin. Bunday holatlarda trener samimiylik va professional neytrallikni muvozanatli tarzda uyg'unlashtira olishi kerak. Trener hech qachon ishtirokchilarning shaxsiy muammolariga haddan ortiq aralashmasligi, ularning hayotiy tanlovlari yoki shaxsiy qarorlariga bevosita ta'sir o'tkazmasligi zarur. Bu o'z navbatida etik mas'uliyat va professional chegaralarga sodiqlikni anglatadi.

Yana bir muhim jihat - bu transferens va kontrtransferens holatlarini boshqarish ko'nikmasidir. Transferens - bu ishtirokchining trenerga nisbatan o'zining avvalgi hayot tajribasiga asoslangan emotsional munosabati bo'lsa, kontrtransferens esa - trenerning unga nisbatan bildirilayotgan javob emotsiyalaridir. Masalan, ishtirokchining o'zini past baholashi trenerda uni "asrash" istagini uyg'otishi mumkin.

Ammo bu holat mustaqil rivojlanishga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu sababli trener bu singari ichki impulslarni anglab, ularni uslubiy jihatdan neytral va professional pozitsiyada boshqarishi kerak.

Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilishda tana va nafas bilan ishlash kabi psixofiziologik yondashuvlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Trener, ayniqsa uzoq davom etuvchi sessiyalar paytida, o'zining tana holatini, nafas ritmini va kuchlanish darajasini kuzatib borishi lozim. Stressli mashg'ulotlardan keyin qisqa autogenik relaksatsiya mashqlari yoki meditatsion pauzalar trenerga o'z holatini tiklashga yordam beradi. Shuningdek, bunday o'zini tiklovchi texnikalarni treningdan oldin va keyin muntazam qo'llash emotsional zo'riqishning oldini oladi.

Trener uchun o'z-o'zini nazorat qilishda yana bir zarur qadam bu - metarefleksiv fikrlashni shakllantirishdir, ya'ni nafaqat "trening qanday o'tdi?" degan savol, balki "men qanday rol o'ynadim?", "mening yondashuvim qanday natija berdi?", "qanday ichki holatlarda bo'ldim?" kabi savollarni doimiy tarzda tahlil qilib borish orqali o'z kasbiy pozitsiyasini chuqur anglash va takomillashtirish imkoniyati tug'iladi. Bunday metarefleksiya trenerni faqat bilim beruvchi emas, balki o'z ustida ishlovchi ongli professionallik darajasiga olib chiqadi.

Zamonaviy psixologik amaliyotda trenerning o'z-o'zini nazorat qilishi nafaqat individual refleksiyaning mahsuli, balki trenerlik identifikatsiyasini shakllantiruvchi markaziy omil sifatida ham qaraladi. Trener o'zini qanday tasavvur qilsa, qanday vazifani o'z zimmasiga olgan deb hisoblasa, uning barcha qaror va xatti-harakatlari ana shu ichki identifikatsiya asosida shakllanadi.

Shu bois, trening jarayonida murabbiy o'z rolini aniq belgilashi, "trener – guruh lideri – ko'makchi – kuzatuvchi" rollari orasida vaziyatga mos tarzda harakat qila olishi zarur. Agar trener bu rollar o'rtasida chalkashlikka yo'l qo'ysa, ishtirokchilar o'zlarini psixologik jihatdan yo'naltirilmagan va noaniq muhitda his qila boshlaydilar. Bu holat esa guruh dinamikasini susaytiradi va trening samaradorligini pasaytiradi.

Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilishda dinamik kuzatuv modeli (dynamic self-observation)dan foydalanish dolzarb hisoblanadi. Ushbu modelga ko'ra, trener o'zining fikrlar oqimi, tana reaksiyalari, ichki dialogi va intuitsiyasi orqali real vaqt rejimida o'zining har bir psixologik reaksiyasini sezib boradi. Ayniqsa, "ko'chirilgan muammolar" (projected issues) holatida, ya'ni ishtirokchining ichki ziddiyatlari trenerga "yuqoridan" yuklanganida, murabbiy o'z emotsional maydonini muhofaza qila bilishi, uni anglash orqali professional neytrallikni saqlashi kerak bo'ladi. Aks holda, trening individual terapiyaga aylanib ketadi va guruh salohiyati yo'qoladi.

XULOSA VA MUNOZARA

Psixologik treningni muvaffaqiyatli o'tkazishda trenerning o'z-o'zini nazorat qilishi — bu shunchaki muomala madaniyati yoki hissiyotlarni cheklash emas, balki murakkab psixologik kompetensiyalar yig'indisidir. Bu kompetensiyalar ichki sezuvchanlik, emotsional onglik, refleksiv tahlil, professional chegaralarni saqlash, stressga bardoshlilik, etik mas'uliyat va psixologik sadoqatni o'z ichiga oladi. Treningda trener o'zini boshqara olmasa, butun guruhdagi dinamika izdan chiqadi. Shu bois, o'z-o'zini nazorat qilish har qanday metodikani bilishdan ham muhimroq bo'lib, uni trenerlik faoliyatining asosi deb e'tirof etish joiz.

REFERENCES

1. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
2. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSIOLOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." *Inter education & global study* 9 (2024): 114-121.
3. Turemuratova, Aziza, and Kamola Yoldasheva. "PSYCHOLOGICAL CONFIDENTIALITY OF THE FORMATION OF STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN EDUCATION." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 262-269.
4. Turemuratova, Aziza, Shahlo Matmuratova, and Nargisa Tajieva. "THE DEPENDENCE OF MULTI-VECTOR APPROACHES ON PEDAGOGICAL METHODS AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON THE EDUCATIONAL PROGRAM." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 50-55.
5. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Program Technology for Choosing an Effective Educational Methodology Based on Modern Pedagogical Research in The Educational System." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 6.02 (2025): 30-33.
6. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "USE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON THE MODERN EDUCATIONAL PROGRAM TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF EDUCATION." *European International Journal of Pedagogics* 4.06 (2024): 26-33.
7. Turemuratova, Aziza, and Marhabo Kenjayeva. "KO'P VEKTORLI YONDASHUVLAR ASOSIDA TALABALARNING KOLLOBORATIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK TRENING USLUBI." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 252-261.

8. Turemuratova, Aziza, Umida Uzakbaeva, and Dilafrō'z Nuriyeva. "BASIC CONCEPTS OF FAMILY PSYCHOLOGY AND OVERCOMING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 104-109.
9. Turemuratova, Aziza, Maftuna Masharipova, and Ma'mura Atabayeva. "RESEARCH ON IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PSYCHOLOGICAL TRAINING APPROACHES." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 90-97.
10. Begibaevna, Turemuratova Aziza, Kushbaeva Indira Tursinbaevna, and Dawletmuratova Raxila Genjemuratovna. "THE MAIN ESSENCE OF DEVELOPING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES IN MODERN EDUCATION." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 5.09 (2024): 43-46.