PSIXOLOGIYALIQ TRENIN' SHÓLKEMLESTIRIWDIŃ QAǴIYDALARI HÁM TRENIN' NIZAMLARI

Turemuratova Aziza Begibaevna
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti assistenti.
Azizaturemuratova85@gmail.com
Saparbaeva Sanavar Mirzabay qizi
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti studenti.
Esemuratova Zinaida Polatovna
Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti studenti.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15254971

Annotatsiya. *Bul izertlew psixologiyalıq trenin' shólkemlestiriwde tiykarǵı qaǵıydalar hám trening nızamlarına ámel ete otırıp psixologiyalıq trenin'di ótkeriw qaǵıydaları haqqında maǵlıwmatlar berip ótiledi. Bul m'lumotlarga tiykarlanǵan halda psixologiyalıq trenin' tiykarlawshileri hám trenin'ge úles qosqan ilimpazlardıń gruppa jaǵdayıdaǵı psixologiyalıq trenin' shólkemlestiriwdiń nızamları mısallar joli menende kórsetip ótiledi.*

Gilt sózler: *Trenin' qaǵıydaları, psixologiyalıq trenin' nızamları, psixologiyalıq izertlewler, psixoterapevtik qurallar, psixoterapiya.*

PSIXOLOGIK TRENING TASHKILLASHTIRISHNING QOIDALARI VA TRENING QONUNLARI

Annotatsiya. *Ushbu tadqiqot psixologik trening tashkil qilishda asosiy qoidalar va trening qonunlariga amal qilgan holda psixologik treningni o'tkazish qoidalari haqida ma'lumotlar berib o'tiladi. Bu m'lumotlarga asoslangan holda psixologik trening asoschilari va treningga hissa qo'shgan olimlarning guruh holatidagi psixologik trening tashkillashtirishning qonunlari misollar tariqasida ko'rsatib o'tiladi.*

Kalit so'zlar: *Trening qoidalari, psixologik trening qonunlari, psixologik tadqiqotlar, psixoterapevtik qurollar, psixoterapiya.*

RULES FOR ORGANIZING PSYCHOLOGICAL TRAINING AND TRAINING LAWS

Abstract. *This study provides information about the basic rules for organizing psychological training and the rules for conducting psychological training in accordance with the laws of training. Based on this information, the laws of organizing psychological training in a group situation of the founders of psychological training and scientists who contributed to the training are shown as examples.*

Keywords: *Training rules, laws of psychological training, psychological research, psychotherapeutic tools, psychotherapy.*

Trenin’ toparındaǵı bir qatar faktorlar trenin’niń nátiyjeli bolıwın támiyinleydi. Bunda trener bar bolǵan psixotexnikalıq qurallardan nátiyjeli paydalanıwı talap etiledi. basqasha aytqanda psixologiyalıq hám psixoterapevtik qurallarǵa úlken áhmiyet beriliwi talap etiledi, trenerdiń jeke sıpatlaması ekinshi orında turadı. Bul jagday teoriyalıq koncepciyalarga tán.

Bunda toparlıq processlerdi toparǵa tásir etiw usılı sıpatında talqılaw múmkin. bul jaǵdayda qatnasıwshılardıń hámmesine yamasa hár birine tásir kórsetiw múmkin boladı.

Gumanistlik baǵdarǵa kóre toparlıq trenin’de rawajlandırıwshı hám salamatlandırıwshı nátiyje júzege keliwi múmkin, bunda qatnasıwshılar hám baslawshı ózin ashıq tutıwı talap etiledi.

Májbúriy bir insandı baxıtlı etiw imkaniyatı joq, shaxstı óz qálewinen biyǵárez rawajlandırıw imkaniyatı da joq. Bunda trenerde sonday sıpatlar boliwi kerek, ol pútkil toparga unamlı tásir kórsete alıwı hám topar qatnasıwshılarınıń ózleri óz rawajlanıwlarına tásir kórsete alıwı múmkin. Bular bolsa, álbette, trenin’ jumısınıń nátiyjeli ekenligin kórsetiwi múmkin. Topar tárizindegi psixologiyalıq jumıstıń abzallıqları trenin’ waqtında toparlıq iskerlik abzal ma yaki individual tárizde korrekciya alıp barıw qolaylı ma degen másele kóteriledi. Bul jaǵdaylar K.Rudestamnıń kitaplarında jeterli dárejede óz kórinisin tapqan. Olardıń abzallıqların keltirip ótemiz:

1. topar tájiriybesi shaxslar aralıq mashqalalardı sheshiwge járdem beredi; adam óz mashqalaların barqulla áhmiyetsiz hám kereksiz dep esaplaydı, basqalar da usıǵan uqsas jaǵdaylardı sezinedi. Kópshilik adamlar ushın bul ashılıw jaqsı psixoterapiyalıq faktor bolıp esaplanadı.

2. ózine uqsas mashqalalardı kórip qayta baylanıs alıw imkaniyatınıń bar ekenligi; real turmısta adamlar barlıq waqıtta da qayta baylanıs alıw imkaniyatına iye bolmaydı, bul jaǵday trenin’ waqtında eń áhmiyetli bolǵan jaǵdaylardan biri bolıp esaplanadı.

3. Toparda insan jańa bilimlerdi úyreniwi múmkin ózine teńlesler menen túrli baǵdarda qatnasta boliwi múmkin; real turmista bunday jagdaylar sıńa ushirasa psixologiyalıq trenin’de bul jagday "psixologiyalıq poligon" sipatında iske túsiwi múmkin. bunda túrli jaǵdaylardı qollanıwı da múmkin.

4. Toparda qatnasıwshılar ózlerin basqalarǵa uqsatıwı múmkin; bunda olar basqalardıń rollerin oynawı múmkin, bunıń nátiyjesinde qatnasıwshılar arasında emocional baylanıs payda bolıwı múmkin.

5. Topardağı óz ara tásir hár bir qatnasıwshılardıń psixologiyalıq mashqalaların anıqlaw imkaniyatın jaratadı, bul effekt individual psixokorrekciyalıq hám psixoterapiyalıq xızmette óz kórinisin tabadı.

6. Topar ózin-ózi kórsetiw, ózin-ózi izertlew ózin-ózi ańlaw procesin jeńillestiredi; bunda topar qatnasıwshıları ózlerine iseniwine imkaniyat jaratıladı.

7. Toparlıq jumıs ekonomikalıq jaqtan da kerekli jağday bolıp esaplanadı; qatnasıwshılar ushın individual tárizdegi jumıstan góre toparlıq tárizdegi jumıs arzanıraq túsedi. Psixolog ushın da toparlıq jumıs paydalıraq.

psixologiyalıq trenin'ti shólkemlestiriw máseleleri.

Ayırım jağdaylarda diskussiyanıń forması talqılanıp atırğan temalarğa qaran ózgertiliwi múmkin. V.Semiletov tómendegi diskussiya formaların usinis etken:

- tematikalıq diskussiya, barlıq trenin' qatnasıwshıları ushın áhmiyetli bolgan mashqala analizlenedi;
- biografiyalıq diskussiya, ótmishtegi tájiriybege súengen;
- interakcion diskussiya, qatnasıwshılar arasındağı óz ara múnásibetlerge qaratılğan bolıp esaplanadı;

Diskussiya usılları tek hár qıylı jağdaylarda qollanılıwı múmkin, bunday jağdaylar qatnasıwshılardıń ómirlerinen alınıwı múmkin, bwl jağdayda baslawshığa qıyın jağdaylardı ortağa taslaw usınıs etiledi. ayırım bağdarlarda trenin'li diskussiya tiykargı esaplanadı, geyde topar iskerliginde birden-bir usıl bolıwı múmkin (K.Rodjersdiń, topar-tallaw). Trenin'niń basqa bağdarları da úlken áhmiyetke iye, bul oyınlı usil boliwi múmkin. Bunda jağdaylı rollı, didaktik, dóretiwshilik, shólkemlestirilgen xızmetli, imitaciyalı, jumıs usılındağı oyınlar biliwi múmkin. oyın psixoterapiyalıq usıl sıpatında da qollanılıwı múmkin, bul usıl geshtaltterapiya hám psixodrammada ayqın óz kórinisin tabadı. Anıq bir jağdaylarda oyın usılına múarkattağı rejelestirilmegen jağdaylardı da kirgiziw múmkin. Bul E.Bernni transacion analizinde óz kórinisin tapqan. Oyın usılların trenin'te qollanıw kópshilik qánigelerdiń pikirinshe júdá nátiyjeli esaplanadı. Qayta baylanıs ózin-ózi ańlaw hám qatnasta tiykargı komponent sıpatında. Psixologiyalıq trenin' ózin-ózi ańlaw quralı sıpatında. Toparlıq usıllardıń qáliplesiwiniń qısqasha tariyxı. Psixoterapiya hám ámeliy psixologiya usilları. Toparlıq ushırasıwlar toparlıq psixologiyalıq xızmettiń hár túrliligi sıpatında. Topar psixoterapiya hám gipnoz. Topar usıllarınıń sociallıq psixologiyalıq tárepleri.

- arab mekteplериниń psixoanaliz hám topar usılları haqqındağı kózqarasları.
- Rossiya ilimpazlarınıń toparlıq jumısları hám psixoterapiya haqqındağı kózqarasları.

- Ózin-ózi ańlawdı qáliplestiriwdiń zamanagóy usılları

Adamdı emlew waqtında toparlı emlewler kóbirek nátiyje beriwi múmkin. Bul jaǵday alǵashqı adamlar dáwirinde de keń qollanilgan. Máselen shamanlardıń tájiriybesinde de keńnen qollanılǵan. Olar insan kesel bolganda topar bolip ibadat etken. Kóp táwipler insanlardıń emociyalarına tásir etip emlegen. Shańaraqlar, qáwimler, áwladlar birgelikte shamanlardıń ibadatlarında qatnasqan. Sonnan keyin hár qıylı kúshlerge bolǵan isenim payda bola baslaǵan.

Bunda táwiptiń ózine bolǵan isenimi de joqarı orın tutqan, olar emleniw itimalın joqarı dárejege alıp shıqqan. 30-jıllardan baslap psixoterapiyada hám ámeliy psixologiyada toparlıq háreketler akademiyalıq pánge áhmiyet bermeytuǵın boldı. Adamlarǵa topar arqalı tásir kórsetiw arqalı psixologiyalıq járdem beriw usılı nátiyjeli usıllardan biri bolıp esaplanǵan. Házirgi kúnge kelip bul usıl kóplegen metodologiyalıq jantasıwlar menen tiykarlangan. Kóplegen toparlıq usıllar bir-birine qarama-qarsı túrde qáliplesken. Bunda olardı bir-birine jaqınlastıratuǵın bir jaǵday bar.

Bul usıllardıń barlıǵı insanlarǵa járdem beriw ushın jaratılǵan.

Trenin' toparındaǵı baslawshı

- Toparda baslawshınıń tiykarǵı wazıypası
- Toparda basqarıw stili
- Topar baslawshısı shaxsı xarakteristikası
- Trenin' toparına baslawshılardı tayarlań

Toparda baslawshınıń tiykarǵı wazıypası.

Ayırım psixoterapiyalıq toparlarda baslawshı bolmasa da olar arasında álbette lider tańlanadi. Trenin' toparlarında arnawlı tayarlanǵan trenerlerdiń bolıwı talap etiledi. áne sonday adam processlerdiń nátiyjesine juwap beredi hám bunıń ushın ol haqı da aladı. Trenerdiń bunda wazıypasınıń quramalılıǵın baqlawımız múmkin. Trenin' waqtında trenerdiń háreketi arqalı onıń nátiyjeleri jaqsı yamasa jaman shıǵıwı baylanıslı boladı. Kóplegen avtorlar (A.Goldsteyn, S.Kratoxvil, M. Liberman, I.Yalom hám basqalar) topardaǵı trenerlerdiń rolına úlken itibar qaratqan. Toparda baslawshınıń ornı haqqında hár qıylı pikirler bar. I.Yalom hám S.Kratoxvilvtiń pikirleri birqansha keń tarqalgan pikirlerden biri.

Yalomnıń pikirinshe psixoterapevt eki tiykarǵı rolde qatnasıwı múmkin:

1. texnikalıq ekspert bunda baslawshı trenin' waqtında hár bir qatnasıwshınıń minez-qulqın analizleydi hám qatnasıwshılardı durıs baǵdarda háreket etiwine baǵdarlaydı;
2. qatnasıwshılardıń etalonı sıpatında bunda psixoterapevt eki tiykarǵı maqsetti óz aldına qoyadı: xrixıya boyınsha kórgizbelilik hám háreketti maqsetli ámelge asırıw, toparı birligi arqalı qatnasıwshılardıń social dinamikasın asırıw.

S.Kratoxvilliniń pikirinshe baslawshınıń bes tiykarģı wazıypası bar eken:

1. aktiv basshı bunda trener instruktor, oqıtıwshı, rejissyor, ideyası rollerinde qatnasadı;
2. analitik bul jaǵdayda baslawshı psixonalitik sipatında qatnasıp, topardaǵı qatnasıwshılardı aralıqtan basqaradı hám jeke neytrallıǵın saqlap qaladı;
3. kommentator bunda ekspert hárbir jaǵdayǵa óz pikirin bildiredi;
4. dáldalshı bunda ekspert toparda bolıp atırǵan jaǵdaylar ushın juwapkershilikti óz moynına almaydı, biraq toparlıq processlerge aralasıp turadı hám kerekli waqıtta topardı baǵdarlaydı;
5. topar aǵzası sıpatında bul jaǵdayda ekspert álbette topardıń bir aǵzası sıpatında qatnasıwı múmkin, onıń óz mashqalaları bar.

Topar basshısı qanday bolıwı kerek degen pikirge kóplegen izertlewshiler óz pikirlerin bildirgen, olardan T.Visokinska-Gonserdin pikirin kirgiziwimiz múmkin, ol topar psixoterapevtiniń wazıypasın eki jaǵdayǵa bóledi: direktivlik-direktiv emeslik, anıqlıq hám anıq emeslik; hám aktivlik dárejesi, anonimlik - ózin-ózi ashıw, unamlı hám unamsız qatnasıqlardıń bar etkenligi. T.Visokinska-Gonserdin eki túrli sipatlaması boyinsha eksperttiń tiykarǵı rollerin kórsetedi, bular tómendegiler: texnikalıq ekspert, initsiator, didaktikalıq, qáwender, dos, isenimli wákil. Bul rolli klassifikaciyada avtordıń teoriyalıq koncepciyası sáwlelengen, oǵan muwapıq toparlıq jumıstaǵı jeke buzılıw bul ruwxıy normalardan biri esaplanadı, olar sol arqalı topardaǵı jaǵdaylardı úyrenedi.

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. 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.
3. 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.

4. 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.
5. Turemuratova, Aziza, Umida Uzakbaeva, and Dilafroʻz Nuriyeva. "BASIC CONCEPTS OF FAMILY PSYCHOLOGY AND OVERCOMING PSYCHOLOGICAL PROBLEMS." Modern Science and Research 4.4 (2025): 104-109.
6. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "RESEARCH ON IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PSYCHOLOGICAL TRAINING APPROACHES."
7. 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."
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." International Journal of Pedagogics 5.03 (2025): 55-58.
13. Asamatdinova, J., and B. Saidboeva. "Diagnosis and Correction of the Development of Value Orientation in Students in the Process of Moral and Aesthetic Education." JournalNX 9.6 (2023): 274-277.

14. Muratbayevna, Dauletova Gozal, and Madaminova Nargiza Qurbanbayevna. "BOLANING RIVOJLANISH DAVRI PSIXOLOGIYASI." Scientific Impulse 1 (2022): 33-35.
15. Jansulu, Tursinbaeva, and Mambetiyarova Venera. "SOTSIAL PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI." (2024).