

PSIXOLOGIYALIQ TRENIN'DE ÁMELIY SHINIĞIWLARDI QÓLLAWDÍN USILLARI

Turemuratova Aziza Begibaevna

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti assistenti.

Azizaturemuratova85@gmail.com

Tleumuratova Aysara Maxammadiyar qizi

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti studenti.

Qoqashova Roza Torebay qizi

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti studenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15255151>

Annotatsiya. Bul izertlewde biz psixologiyalıq trenin'lerdi ámeliy shınıǵıwda qóllawdın áhmiyeti haqqında maǵlıwmatlardı keltirip ótemiz. Izertlewimiz dawamında psixologiyalıq trenin'lerdi shólkemlestiriwdın tiykarǵı qaǵıydaları hám psixologiyalıq izertlewlerge tiykarlangan pikirlerdi talqılaw etdik. Izertlewimiz dawamında avtorlar kópshilik psixologiyalıq metodlardı úyrenip shıqqan halda psixologiyalıq trenin'lerdi shólkemlestiriwde jańa ideyalargá iye boldı.

Gilt sózler: Shaxstın dúnyaǵa kóz qarası, psixologiyalıq trenin'ler, psixolog -trener, psixologiyalıq izertlewler, psixologiyalıq metodlar.

PSIXOLOGIK TRENINGDA AMALIY MASHG'ULOTLARNI QO'LLASHNING USULLARI

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda biz psixologik treninglarni amaliy mashg'ulotda qo'llashning ahamiyati haqida ma'lumotlarni keltirib o'tamiz. Tadqiqotimiz davomida psixologik treninglarni tashkillashtirishning asosiy qoidalari va psixologik tadqiqotlarga asoslangan fikrlarni muhokama qildik. Tadqiqotimiz davomida mualliflar ko'pchilik psixologik metodlarni o'rganib chiqqan holda psixologik treninglarni tashkillashtirishda yangi g'oyalarga ega bo'ldi.

Kalit so'zlar: Shaxsning dunyoqarashi, psixologik treninglar, psixolog-trener, psixologik tadqiqotlar, psixologik metodlar.

METHODS OF USING PRACTICAL EXERCISES IN PSYCHOLOGICAL TRAINING

Abstract. In this study, we present information about the importance of using psychological training in practical training. During our study, we discussed the basic rules for organizing psychological training and ideas based on psychological research. During our study, the authors studied many psychological methods and gained new ideas for organizing psychological training.

Keywords: Personality worldview, psychological training, psychologist-trainer, psychological research, psychological methods.

Trenin' túsiniǵı hám onıń sebepleri psixolog trener ushın hám bul jerge jıynalǵan tıńlawshılar ushın túrlishe bolıwı múmkin. Mashqalalı boladı, qashan trener hám tıńlawshılardıń dúnya qarasları hár qıylı bolǵan jaǵdaylarda kórip shıǵıladı. Trenin'te tiykarǵı wazıypa ne degen sorawǵa juwap beriw ushın "trenin'" túsiniǵı neni ańlatatuǵının tallap alıw maqsetke muwapıq bolar edi. Trenin' sózi inglís tilinen alınǵan bolıp, shınıǵıw islew túsiniǵın ańlatadı. Shınıǵıwdıń tiykarı nede? Shınıǵıw waqtında insan shınıǵıwı múmkin bolǵan háreketlerdi ámelge asıradı.

Mısalı, insan júziwdi úyreniwı ushın ol aldın suwda tura alıwdı úyreniwı kerek, olardı qurǵaq basseynde shınıǵıwı júdá qızıq. Sonnan kelip shıqqan halda ayırımlardıń sózlerine qarsılıq bildiriw orınlı, olardıń pikirinshe: "trenin' bul turmıstıń qanday da bir modeli, reallıqtı shınıqtırıw usılı, ol haqıyqıy turmısqa uqsaydı." Bul naduris kózqaras. Jasawdı úyreniw ushın insan jasawı kerek. Demek trenin' qatnasıwshılar turmısınıń bir bólegi bolıp qalıwı kerek.

Trenin'niń quramı neden ibarat? Bul sorawǵa juwap beriwden aldın ámeliy psixologtıń maqset wazıypaların anıqlastırıw hám analizlew kerek boladı. Álbette bul haqqında kóplegen jaǵdaylar keltirilgen. Psixologtıń bilimlendiriwdegi wazıypası: psixologiyalıq járdem kórsetiw, psixologiyalıq járdem beriw, bala rawajlanıwınıń optimal varianttı jaratıw hám basqalar. Barlıq baǵdarlarda tiykarǵı maqsetler bar desek asıra aytqan bolmaymız. Barlıq psixologiyalıq xızmetlerde bala rawajlanıwı hám onıń ómirindegi unamlı ózgerislerdiń analizi bar. Bunda psixolog baladan uzaǵıraq iskerlikte turǵanday kórinedi, oǵan uzaǵınan járdem berip turǵanday seziledi. Áyne úlkenler hám balalar psixologtıń qatnasına onnan keńes sorawǵa baradı. Olar mashqalalarǵa dus kelse, psixologtan onıń sheshimin sheship beriwın soraydı. Kópshilik qanıgelerdiń pikirinshe, trenin' toparın demokratiyalıq jol menen basqarıw maqul, direktivlikke tánlik avtoritarlıq usıldıń ústinliginen derek beredi, bul unamsız aqıbetlerge alıp keliwi múmkin, biraq izertlewlerdiń kórsetiwinshe ayırım jaǵdaylarda avtoritarlıq usıldı qollanıw jaqsı nátiyje beredi: 1) topardıń wazıypası anıq baǵdarlangan jaǵdayda; 2) qatnasıwshılar kúshli stress tásirinde bolsa; 3) dinamika topar ushın anıq bolmaǵanda hám qatnasıwshılar óz wazıypaların tolıq ańlamaǵanında (K. Rudestam, 1993). Kópshilik nurlar trenin' basında olardı qattı basqarıwın hám anıq maqset wazıypalarınıń bar bolıwın qáleydi. Bul uyalıw, álbette, baslangısh basqısh ushın kerek bolıwı múmkin, bunda qatnasıwshılardaǵı uyalıwshılıq jaǵdayın, qáweterleniw dárejesin azaytıw múmkin. Sonıń menen birge tájiriybeli basshı áste-aqırınlıq penen topardı ózin-ózi basqarıw jaǵdayına alıp keliwi múmkin. Eń nátiyjeli usıl bul liberal usıl esaplanadı. Bunda trener qatnasıwshılar ortasında passiv jaǵdayǵa iye bolmawı kerek, bunda psixoterapevtler kóp waqt dawamında topardıń islep atırǵan isine aralaspay turadı, olardıń bir sheshimge keliwin kútedi.

Soni da atan ótiw zárúr, anıq trenin' mektepleri hám topardı basqarıw jaǵdayların parallel ámelge asırmaw talan etiledi. Basqarıw usılı hám basqarıwshınıń jeke pazıyletleri arasında baylanıs bolıwı zárúr, sonda ǵana trenin' óz nátiyjesin beriwi múmkin. Bunnan tısqarı, topardıń rawajlanıwına qaray ekspertin basqarıw usılınıń ózgeriwi bul basqarıwshınıń maman qánige ekenliginen derek beredi.

Topar baslawshısı shaxsınıń sıpatlaması.

Kóplegen qánigelerdin (A.Kosevska, S.Kratoxvil, M.Liberman, K.Rodgers, Slavson, I.Yalom hám basqa alımlar) pikirin ulıwmalastırıp, trenin' basqarıwshısı tómendegi sıpatlarga iye bolatuǵının atap ótiw múmkin:

- kliyentke itibar qarata alıw, oǵan járdem bere alıw;
- óz pikirlerine ashıqlıq, sabır-taqat hám jaǵdayǵa beyimlese alıw;
- empatiklik, seziwshenlik, emocional komfort ortalıǵın jarata alıw;
- toparda óz emociyaların anıq kórsete alıw qábiletiniń bar ekenligi;
- entuziazm hám optimizm, qatnasıwshılardıń ózgeriwine iseniw qábileti;
- ózin-ózi basqara alıw, anıqsızlıqlar hám frustrasiyaǵa shıdamlılıq, ózin-ózi basqarıwdıń joqarı dárejesi;
- ózine isenim, ózine unamlı múnásibette bolıw, ózin haqıyqıy bahalaw, óziniń mashqalalı jaǵdayların, mıtájliklerin, motivlerin ańlaw;
- bay qıyal, intuciya;
- intellektin joqarı dárejesi.

Psixokorrekcıyalıq topar boyınsha iri qániges K.Rudestamnıń pikirinshe "Topar menen islegen basshıda kórkemlik, ilimiy qáilet bolıwı talap etiledi, bunda ol sezim hám intuciyanı arnawlı usıl hám koncepciyalarǵa birlestire alıwı kerek. Topar dinamikası waqtında álbette intuitiv sıpatlar artadı."

Trenin' toparına baslawshılardı tayarlaw

Trenerlerdi tayarlaw hám trenin' bolıwǵa talap mámleketimizde sońǵı on jılǵa kelip artıwdı basladı. Házirgi kúnge kelip Ózbekstanda psixolog másláhachilerdin sanı ádewir artqan. Sońǵı on jıl ishinde psixologiyaga bolǵan qızıǵıw mámleket dárejesinde ámelge asırıla basladı, házirgi kúnge kelip hár bir mákemede psixolog shtatınıń bar etkenligi bunın ayqın dáliyli esaplanadı.

Házirgi kúnde qorǵalatuǵın dissertaciyalardı esapqa alsaq ta sońǵı on jıl ishinde olardıń kóbeygenligin baqlawımız múmkin. Házirgi kúnge kelip kóplegen psixolog qánigeler tek teoriyalıq jaqtan ǵana emes, al ámeliy jaqtan da jetik qánigeler bolıp jetilisip atır. Házirgi kúnge kelip individual hám topar tárizinde isleytuǵın qánigelerge bolǵan talap artıp barmaqta.

Házirgi kúnde kóplegen qısqa múddetli kurslardıń kópligine qaramastan qánige psixologlarǵa bolǵan talap jáne de artpaqta. Biraq psixologlarǵa bolǵan mıtájliklerdi qanaatlandırıw ushin bul jeterli jaǵday esaplanbaydı. Házirgi kúnde mámleket kóleminde trenin' toparları qanday bolıwı kerek, olardıń wazıypası nelerden ibarat bolıwı kerekligi haqqında anıq túsinipler joq, hár bir qánige óz bilgeninshe, óz tájiriybelerine súengen halda bilim bermekte.

Házirgi kúnde trenin' sabaqları mámleketlik emes shólkemler sheńberinde keńnen ámelge asırılmaqta, olarda hesh qanday qadaǵalaw jaǵdayı joq, olar ne qálese sonı qarıydarlarǵa berip kelmekte. Oǵan bola qánige bolmaǵanlar da házirgi kúnge kelip trenin' ótkeriw imkaniyatına iye bolmaqta, bul psixologiyalıq kózqarastan nadurıs jaǵday esaplanadı. Olar hár qıylı maqsette trenin' sabaqların ótkermekte.

Biziń pikirimizshe, topar trenerlerin jetistiriw álbette joqarı dárgayda bolıwı zárúr. Bunday bilim beriw tómendegi qádemlerdi óz ishine alıwı talap etiledi:

1. Birinshi teoriyalıq sabaq penen birgelikte álbette ámeliy shınıǵıw bolıwı zárúr, bunda baylanıs trenin'i, birinshi tanısıwdıń maqset hám wazıypaları, topar awızbirshiligin síndiriw.

Bunnan tısqarı ózin-ózi ańlaw, óz is-háreketin qadaǵalaw trenin'lerin kirgiziw zárúr.

2. Teoriyalıq bilimlerde alǵannan soń studentler arnawlı oqıw kursın tıńlawı talap etiledi, bunda toparlıq trenin'niń nızamlılıqları, onı ótkeriw shárt-sharayatları menen tanısıwı zárúr. Bunda hár túrli psixotexnikalıq qurallardan da nátiyjeli paydalanıw talap etiledi. Bul jaǵdayda qatnasıwshılardıń videotaspaları da tallanadı hám ádebiyatlar úyreniledi.

3. Keyingi basqısha studentler túrli baǵdarlardıń trenin'inde qatnasıwı talap etiledi, bunda olar usı mekteplerdiń psixotexnika quralları hám usılların úyrenedi. Soǵan bola student óz baǵdarın tańlawı múmkin boladı.

4. Teoriyalıq tárepler menen birgelikte álbette student trenin' sabaqların shólkemlerde ótkeriw talap etiledi, bul jaǵdayda student trenin'te belsene qatnasıwı kerek.

5. Keyingi basqısha student trenin' baslawshısı sıpatında qatnasıwı zárúr, bunda studentler supervizorlar sıpatında qatnasıwı zárúr.

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. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." International Journal of Pedagogics 5.03 (2025): 55-58.
 4. 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.
 5. 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.
 6. 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.
 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.

11. 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.
12. 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.
13. Daribaev, Atabay, and Nazrgiza Sagindikova. "HISTORY OF PSYCHOLOGY." *Modern Science and Research* 3.1 (2024): 1162-1166.
14. Turdimuratova, S. B., and N. J. Sagindikova. "PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKA." *Modern Science and Research* 3.7 (2024).
15. Polatovna, Rametullaeva Nadira, and OLIY TA'LIMDA INNOVATSION YONDASHUVLAR ASOSIDA. "PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK METODLARNI TAHLIL QILISHGA ASOSLANGAN TADQIQOTLAR." *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI* 3.12 (2023): 67-70.