

**PSIXOLOG TRENERING KASBIY KO'NIKMALARI VA PSIXOLOGIK
SALOHIYATINI OSHIRUVCHI AMALIY TRENINGLAR**

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Turganbayeva Amina Quanishbayevna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Allamberganova Kundiz Juginisbay qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15210678>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda psixolog trenerlarning psixologik salohiyatini oshirish va kasbiy ko'nikmalarini shakllantirish davomida psixologik treninglarni tashkillashtirishdagi vazifalari haqida ma'lumotlar beriladi. Psixolog trener o'z navbatida treninglarni amaliy boshqaruvchisi sifatida qaraganimizda, trening mohiyati va maqsadini hisobga olgan holda psixologik tadqiqotlarga asoslangan metodologiyalardan foydalanish tavsiya etiladi. Chunki psixologik bilimlar, psixologik tadqiqotlar asosida tashkillashtirilgan treninglar davomida biz samarali natijalarga erishishimiz mumkin bo'ladi. Psixolog trener kasbiy ko'nikmalarini oshirish davomida psixologik bilimlarini mustahkamlab boorish maqsadga muvofiq. Ushbu tadqiqot psixolog trenerning faoliyati va tajribalari davomida kerakli ma'lumotlarga ega bo'lishlari uchun xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Psixologik trening, psixolog-trener, kasbiy mahorat, psixologik tadqiqotlar, muloqot metodikasi, pedagogik faoliyat.

**PRACTICAL TRAININGS THAT ENHANCE THE PROFESSIONAL SKILLS AND
PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF A PSYCHOLOGICAL TRAINER**

Abstract. This study provides information about the tasks of psychological trainers in organizing psychological trainings in order to improve their psychological potential and develop their professional skills. When we consider the psychological trainer as a practical manager of trainings, it is recommended to use methodologies based on psychological research, taking into account the essence and purpose of the training. Because during trainings organized on the basis of psychological knowledge and psychological research, we will be able to achieve effective results. It is advisable to strengthen psychological knowledge during the development of

the professional skills of a psychological trainer. This study serves to provide the necessary information for the activities and experiences of psychological trainers.

Keywords: *Psychological training, psychologist-trainer, professional skills, psychological research, communication methodology, pedagogical activity.*

ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА

Аннотация. *В данном исследовании представлена информация о роли тренеров-психологов в организации психологических тренингов с целью повышения психологического потенциала и развития профессиональных навыков. Рассматривая психолога-тренера как практического менеджера обучения, рекомендуется использовать методики, основанные на психологических исследованиях, с учетом характера и цели обучения. Потому что благодаря обучению, организованному на основе психологических знаний и психологических исследований, мы сможем добиться эффективных результатов. Психологическому тренеру целесообразно укреплять свои психологические знания и одновременно совершенствовать профессиональные навыки. Данное исследование призвано предоставить психологу-тренеру необходимую информацию в ходе его работы и опыта.*

Ключевые слова: *Психологическая подготовка, психолог-тренер, профессиональное мастерство, психологическое исследование, методика общения, педагогическая деятельность.*

Kirish

Psixologik treningni tashkil qilishda suhbatni monologga aylantirishi, uni ma'ruzaga o'xshash bo'lib qolishi, treningni asosiy holatlarini faollik holatini yo'qolishiga olib keladi degan fikrlarni ilgari surish maqsadga muvofiq. Psixologik treningda qatnashchilar faol ishtirok etishi kerak, bu esa psixolog-trener doim jim turishi kerak degan fikrni anglatmaydi. Biroq trenerning nutqi qisqa va lo'nda bo'lishi kerakdir. Trenerdan ma'lumot so'ralgan vaqtda, trener bu savolni guruhga yo'naltirib yuborishi mumkin emas. U bu haqida trening qatnashchilari nima deb o'ylashadi degan savolni berib, guruhning fikrini bilishi mumkin bo'ladi. Bu holatdagi diskussiya (muloqot metodikasi) nihoyatda samarali bo'ladi, chunki trening qatnashchilari bu ma'lumotlarni ma'ruzaga nisbatan munozara bo'lgan vaqtda yaxshiroq eslab qolishadi.

Muloqot metodikasida maslahat berishga va ma'lumotlarni tahlil qilishga kirishib ketish holatlarini ta'minlash bu psixolog trenerning asosiy vazifasi hisoblanadi. Psixologik trening amaliyoti davomida ko'pgina xollarda asosan ishning boshlanishida mijozning trenerga beradigan savollari o'zi haqida bo'ladi. Mijozning fikriga ko'ra psixolog-trener bu haqida og'iz ochgan ekan uning nimani anglatishini tushuntira olishi kerak bo'ladi, nimani noto'g'ri qildim, bunday vaziyatlarda o'zimni qanday tutishim kerak edi, siz qanday maslahat bergan bo'lar edingiz. Bu holatlarda trener maslahat berishga kirishib ketish ehtimoli yuqoridir, bunda trener bunday holatlarni tahlil qilishga qodirman deb o'ylaydilar. Lekin bu tuzoqdir, tuzoqqa tushishi bunday holatlarda osonroqdir. Agar haqiqatdan ham shunday holatlarga tushsa, trener o'zini topa oladigan inson sifatida tasavvur qilishi mumkin. Bu holatlar hammaning oldida tahlil qilinmaydi, chunki mijoz hammaning oldida o'zini noqulay his qilishi mumkin. Noqulaylikdan so'ng u keyingi vaziyatlarda o'zini qanday tutishini trenerdan so'raydi va undan keyingi hayoti uchun maslahat kutadi. Bu holatda psixologik trening ommaviy maslahatga aylanib ketishi mumkin.

Hattoki bu holatlarda trening qatnashchilari ham maslahat berishga o'tib ketadilar.

Psixologik trening faoliyatini ishtirokchilarni u yoki bu harakatlarni o'zlashtirishga qaratilgan usuldir. Psixologik treningda yangi faoliyatga nisbatan ijobiy munosabatlarni shakllantirish va motivlashtirish trener uchun Sub'ektiv munosabatlar har xil shaklda kelishi mumkin. Munosabat esa faqat kerakli bo'lgan ob'ektlarga nisbatan paydo bo'lishi mumkin.

Emotsional jabhalarda bu holalar hissiyotlar, xohish bilan ta'simlanadi, ob'ektni tushinishda esa ma'no kasb etadi, shaxsning yo'nalishida qadriyat mavjud bo'ladi, xatti-harakatni boshqarishda tahlil sifatida namoyon bo'ladi, ijtimoiy muhitga nisbatan dispozitsiya sifatida paydo bo'ladi. Trening qatnashchilarni shu hislatlarni egallab olish uchun mo'ljallangandir. Masalan kasbiy pedagogik o'zini o'zi anglash treningida psixologning vazifasi qatnashchi o'qituvchilarni o'z faoliyatini refleksiya qilishga o'rgatishdan iboratdir, ular o'zlarining xatti harakatlarini va o'quvchilar faoliyatini tahlil qila olishlari kerak bo'ladi. Mijoz ko'rinish tizimlarini shakllantirish masalasi psixolog-trenerning kasbiy ko'nikmalaridan kelib chiqqan holda mulohaza qilib borishlari mumkin. Bu holatlarda tushunchalarni shakllantirish haqida emas, balki ko'rinishlar tizimini shakllantirish haqida so'z yuritilmoqda. Trening dars emas, bunda bilimlarni chuqur egallash tushunchasi yo'qdir. Bu yerda psixologik yondashuvlarga asoslangan bilimlar va ko'rinishlarning o'rtasidagi farqlarni bilish darkordir. Bu holatda tasavvurlar asosiy o'rinni egallamaydi, insonning xatti harakatlarini tahlil qilish yetakchi o'rinlarga qo'yiladi.

Tasavvurlar insonlarning taqdiriga juda kuchli ta'sir qilishi mumkin. Trener ba'zi vaqtlarda qatnashchilarning tasavvurlarini o'zgartirishiga yordam berishi uchun juda katta kuch sarflanishi kerak bo'ladi. Kasbiy pedagogik o'zligini anglash treningiga kelsak o'qituvchilar bu holatlarda o'z xatti harakatlarini tubdan ko'rib chiqishlariga to'g'ri keladi. Ular o'z pedagogik faoliyatlarini o'zgartirishlari ham talab qilinadi. Psixologik bilimlarni shakllantirish masalasi psixologik salohiyatdan va pedagogik mahoratdan kelib chiqqan holda mulohaza qilish mumkin.

Bu treningdagi eng ko'p qaytariladigan va eng zarur bo'lgan masalalardan biri hisoblanadi. Bilimlar deganda bu holatda biz insonning ko'rinib turgan tasavvurlarini boshqarish qobiliyatini tushunamiz, ular ma'olum bir aniq vaziyatlarga, shart-sharoitlarga aloqador bo'lishi mumkin. Psixologik bilimlar uch xil ko'rinishda bo'lishi mumkin: texnologik, strategik va dispozitsion. Agar texnologik bilimlar bilim va malakalarni aniq bir vaziyatlarda ishlatish qobiliyati hisoblansa, strategik esa – o'zida mavjud bo'lgan holatlardan psixologik metodologiya ko'rinishini yaratishdir, dispozitsion esa ma'lum bir vaziyatlarni tanlab shu holatlarga nisbatan sub'ektiv fikrlarning mavjudligi hisoblanadi. Pedagogik faoliyatda bu bilimlar juda muxim bo'lib hisoblanadi. Kasbiy pedagogic mahoratda o'zini anglash treningida psixolog-trener qatnashchilar bilan birgalikda bu bilimlarni tahlil qilishga to'g'ri keladi, chunki ko'pgina pedagoglar bu bilimlarga ega emasligini ko'rishimiz mumkin. An'anaviy ta'limning jiddiy muammolaridan biri bu o'qishga bo'lgan diqqatning etarli emasligi, bu bilimlar psixologlarni tayyorlashda ko'proq ishlatiladi. Psixologik fakultetni bitirgan talabalar ko'p nazariy bilimlarga ega bo'lsalarda, ular ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatsiz bo'lib hisoblanishadi, ular tadqiqot qila olishmaydi, va amaliy jihatdan ham foydali ish bilan shug'illana olishmaydi. Bunda ularga ijodiylik etishmaydi dgb bo'lmaydi, balki muammoga duch kelgan mutaxassis, birinchi o'rinda echimni o'z bilimlariga tayangan holda topishga intiladi, agar bu ma'lumotlarni tora olmasalar ular o'zlarini yo'qotib qo'ya boshlaydilar. Hech kim unga yangi psixologik metodlarga asoslangan zamonaviy metodik dastur texnologiyalarni yaratishni o'rgatmagan. Har xil pedagogik ta'lim texnologiyalar, har qanday vaziyatlar uchrab turishi mumkin. Mutaxassis strategiyalar haqida bilimlarga ega emas, u ma'lum bir strategiyalarning mavjudligini biladi.

Chunki muallimlar ma'lum bir jihatlarini tahlil qilishlari mumkin, biroq texnikaviy holatlarini tahlil qilmaydilar. Demak xulosa qilishimiz mumkin. Trening faoliyatidan foyda olish uchun eng kamida mijoz quyidagilarni bilish kerak bo'ladi: samarali psixologik muloqot va muloqotning turlari haqidagi bilimlarga ega bo'lishi kerakdir; Psixologik muloqotda shaxsiy munosabatlarni har xil strategiya va pedagogik texnologiyalarni shakllantirishi va o'ziga mosini

tanlab olishi kerak; Psixologik trening aniq texnikalarni tanlashi har xil vaziyatlarda muomalaga kirishish yo'llarni aniqlab olishi zarur va nihoyat eng asosiysi boshqa qatnashchilar bilan muloqotda har xil vaziyatlarda o'zini tuta olishi kerak. Psixologik tadqiqotlarga asoslangan holda o'yin usullarini treningda qo'llash ko'pchilik mutaxassislarni fikriga ko'ra juda maxsuldor hisoblanadi. Treningni birinchi bosqichida guruh ishtirokchilari orasidagi uyalishlarni yengish uchun ham o'yin usuli juda katta foyda beradigan holatlardan biri hisoblanadi. Bu holat psixologik himoyani yengishga yordam beradi. Ko'pgina xollarda o'yinlar diagnostika va o'zini diagnostika qilishning quroli bo'lib qoladilar. O'yin faoliyati bilan ko'pgina ko'nikma va malakalar mustahkamlanadi. Insonlar verbal va noverbal kommunikativ holatlar aniqlanadi.

O'yin faoliyati o'zini namoyon qilish uchun eng qulay usullardan biri bo'lib hisoblanadi.

Buning natijasida o'yin faoliyati nafaqat bolalar uchun, balki kattalar uchue ham psixoterapevtik va psixokorreksion faoliyat bo'lib xizmat qilishi mumkin. Psixologik trening vaqtidagi o'yin usulining imkoniyatlari juda cheksizdir. Bunda insonlarni boshqarish imkoniyatining mavjudligi psixologni noqulay vaziyatga solib qo'yishi mumkin. Psixolog-trener yuqorida qayd qilingan xavf bilan bir qatorda shuni ta'kidlash lozimki birinchidan amaliy psixologiya va psixoterapiyada bu usul uzoq vaqtlar davomida samarali ravishda qo'llanilib kelinmoqda; ikkinchidan, bu usullar trening vaqtida juda kam qo'llaniladi; uchinchidan, bu usulni qo'llashda psixolog yuqori darajadagi malakaga ega bo'lishi bilan bir qatorda unda yuqori axloqiy me'yorlar ham ustun bo'lishi talab qilinadi; to'rtinchidan, bu texnikalar faqat o'zini o'zi rivojlantirish va o'z kuchiga ishontirishga yo'naltirilgan hisoblanadi, bunda boshqalardan qaram bo'lish ko'zda tutilmaydi. Bu holatda qatnashchilarga zarar ko'rsatish faqat quyidagi holatlarda amalga oshirilishi mumkin: Psixologik bilimlar kamligi yoki psixologik salohiyat yo'qligi ehtiyotsiz qilingan harakat va atayin qilingan harakatlar salbiy oqibatlariga asoslangan bo'lishi mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, psixolog-trener yuqori bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi trening jarayonini samarali bo'lishiga yordam beradi. Psixologik treninglarni tashkil qilish orqali trenerning kasbiy ko'nikmalari va psixologik mahorati shakllanib boradi. Trener o'z ustida ko'p ishlashi, yangi innovatsion psixologik metodlarga asoslangan holda zamonaviy bilimlarni o'zlashtirib borishi maqsadga muvofiq. Psixolog trener psixologik tadqiqotlarni amalga oshirish davomida barcha psixologik holatlarga e'tiborli bo'lishi kerak.

REFERENCES

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Begibaevna, T. A. "MODERN APPROACHES TO IMPROVING THE PEDAGOGICAL SKILLS AND PSYCHOLOGICAL POTENTIAL OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI* 4.2 (2024): 22-26.
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, 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.
8. 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.

9. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." *International Journal of Pedagogics* 5.03 (2025): 55-58.
10. Go'zal, D., and J. Gulsevar. "OILADA O'SMIRLAR TARBIYASI." *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH* 2.19 (2023): 41-44.
11. 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.
12. Begibaevna, Turemuratova Aziza, and Asamatdinova Bazargul Bakhadirovna. "PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON A MULTI-VECTOR APPROACH." *European International Journal of Pedagogics* 4.11 (2024): 183-187.
13. Turemuratova, A., and B. Temirbekov. "Mustahkam oilani shakllantirishda yoshlarda naql-maqollardan foydalanishning tarbiyaviy-psixologik ahamiyati." (2022).
14. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "THE ROLE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN MODERN EDUCATION IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 5.11 (2024): 98-102.
15. Dinara, Abdiraxmanova, and Turumbetova Zamira. "MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING XULQ ATVORIGA IJTIMOIIY MUXITNING TASIRI." (2024).