

FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS TRENINGLARNING SAMARADORLIGI

Bahodirova Zamiraxon Botirjon qizi

Masofaviy ta'lim psixologiya yo'nalish 1-kurs talabasi

Qo'qon unversiteti Andijon Fillilali

Telefon: +998902536589

Xalimjonov Abduqunduz Rahimjon o'g'li

"Kompyuter Injineriing va raqamli texnologiyalar"

Kafedrasi o'qituvchisi

Qo'qon unversiteti Andijon Filliali

Email: xalimjonov 123@gmail.com

Annatsiya Ushbu maqola trening nima ekanligining psixologiyadagi o'rni va inson hayotidagi ta'siri haqida so'z yuritiladi. Treninglar shaxsiy o'sish, ijtimoiy moshlashuv va muloqat ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim vosita ekanligi asoslab berilgan. Samaradorlikni belgilovchi asosiy omillar haqida ham fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: *trening, samaradorlik psixologiya, rivojlanish, motivatsiya*

Kirish. Hozirgi davrda insonning psixologik salohiyatini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtai nazardan treninglar psixologik ta'sir ko'rsatishning samarali usullardan biri hisoblanadi. Treninglar orqali inson o'zini anglaydi, muloqat qiladi, yangi ko'nikmalar hosil qiladi va o'z ustida ishlashni o'rganadi. Maqolada aynan treninglarning qanday foydasi borligi va ularning samaradorligini nimalar belgilashi haqida fikr yuritiladi.

Metadalogiyasi Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi- treninglar samadorligini aniqlash va uni oshirish yo'llarini o'rganishdir.

Tadqiqotlarda quyidagi metodlar qo'llaniladi:

Tadqiqot usubi

Tadqiqotda miqdoriy (kvantitativ) va sifatli (kvalitativ) tahlil usullari qo'llaniladi. Respodentlardan antekalar yordamida ma'lumotlar to'planadi, shuningdek, ayrim hollarda yarim tuzilgan intervyular xam o'tkaziladi.

Tadqiqot ob'ekti va predmeti

Ob'ekt: Tashkilotda o'tkazilayotgan treninglar jarayoni.

Predmet: Treninglar samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar (mazmun, metod, trener sifati, ishtirokchilar tayyorgarligi va h.k.).

Tadqiqot doirasi va chegaralari

Tadqiqot faqat bitta tashkilot (yoki tanlangan bir nechta kompaniya) doirasida olib borilgan bo'lib, umumlashtirish imkoniyatlari cheklangan. Shuningdek, natijalar asosan qisqa muddatli baholashga asoslangan, muddatli ta'sir o'rganilgan

Asosiy qism Trening tushunchasi "Trening" degani -bu mashg'ulotlar majmuosi bo'lib, u odamni o'rganishga, o'zini rivojlantirishga, jamoadagi harakatini yaxshilashga yordam beradi. Treninglar odatda kichik guruhlar bilan o'tkaziladi, unda ishtirokchilar bir-biri bilan muloqat qiladi, topshiriqlar bajaradi va tajriba almashadi. Psixologiyada quyidagi trening turlari uchraydi.

Shaxsiy o'sish treninglari

Muloqat (kommunikatsiya) treninglari

Stressni boshqarish treninglari

Jamoada ishlash va liderlik treninglari

Motivatsion treninglari

Trening samaradorligi nima bilan belgilanadi?

Trening muvaffiqiyatli o'tish uchun quyidagi omillar muhim:

1. Trening mavzusi- qatnashuvchilarga mos va dolzarb bo'lishi kerak.
2. Trener-mashg'ulotni o'tkazuvchi shaxs bilimli va tabribali bo'lishi lozim.
3. Ishtirokchilarning faolligi- qatnashuvchilar mashg'ulotda faol ishtirok etishi kerak
4. Metodika- treningda o'yinlar, muhokamalar, roli sahnalarda bo'lishi foydali
5. Muhit- do'stona ochiq va qo'llab-quvvatlovchi muhit muhim.

Trening natijasi qanday aniqlanadi?

Treningdan keyin ishtirokchilarda quyidagilar kuzatiladi:

Yangi bilim va ko'nikmalar hosil bo'ladi.

O'ziga ishonchi ortadi.

Muloqat qilishda erkinlik paydo bo'ladi.

O'zini anglash va boshqalarni tushunish darajasi oshadi.

Hayotdagi ijobiy munosabat kuchayadi.

Bu belgilar orqali trening foydali bo'lganmi yoki yo'qmi baholash mumkin.

Xulosa. Treninglar- bu shaxsni rivojlantirishga xizmat qiladigan samarali vosita. Ular orqali odam o'z salohiyatini kashf etadi, jamiyatga moslashadi va hayotdagi muammolarni yengish yo'lini o'rganadi. Psixologiyada treninglardan foydali foydalanish nafaqat shaxsga, balki jamiyatga xam ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, treninglarni to'g'ri tashkil qilish va natijani baholay olish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva A. Psixologik treninglar asoslari- Toshkent, 2020
2. Yusupova N. Shaxsni o'sish psixologiyasi – Toshkent 2021
3. Robbins S. Trening va motivatsiya – London, 2017
4. Zokirova D. Interfaol va trening metodlari-Andijon 2022
5. Nemov R. S. Psixologiya asoslari – Moskva, 2018

(7th international scientific and practical conference)