Shaxs xulq-atvorining psixologik jixatdan shaxsni ijobiy xulq-atvorga yo‘naltiruvchi treninglarning ahamiya

Xaydarjon Odilboyevich Jurayev
Ruxshonabonu Avazbek-qizi Sherqo‘ziyeva
Xushnoza Olimjon-qizi Xudoyberdiyeva
University of business and science

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsni ijobiy xulq-atvorga yo‘naltirishda psixologik treninglarning nazariy va amaliy ahamiyati yoritilgan. Xususan, shaxsda ijtimoiy mas’uliyat, bag‘rikenglik, tanqidiy fikrlash, emotsional barqarorlik, muloqot madaniyati va nizolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini shakllantirishda trening texnologiyalarining imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, destruktiv g‘oyalar va salbiy guruh ta’siriga qarshi psixologik barqarorlikni rivojlantirish, shaxsning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlash hamda ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash masalalariga e’tibor qaratilgan. Maqolada ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga qaratilgan treninglarning asosiy yo‘nalishlari, metodlari va samaradorligini baholash mezonlari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik trening, ijobiy xulq-atvor, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, tanqidiy fikrlash, bag‘rikenglik, muloqot madaniyati, nizolarni hal etish, profilaktika

The significance of psychological training programs designed to direct individual behavior towards positive conduct

Xaydarjon Odilboyevich Jurayev
Ruxshonabonu Avazbek-qizi Sherqo‘ziyeva
Xushnoza Olimjon-qizi Xudoyberdiyeva
University of Business and Science

Abstract: This article examines the theoretical and practical significance of psychological training aimed at promoting positive behavior. It analyzes how training techniques can develop social responsibility, tolerance, critical thinking, emotional stability, communication skills, and constructive conflict resolution. Particular attention is given to strengthening psychological resilience against destructive ideas and negative group influence, promoting independent decision-making, and supporting social adaptation. The article also discusses the main areas, methods, and

(cc) BY

evaluation criteria of psychological training designed to encourage positive behavioral patterns.

Keywords: psychological training, positive behavior, personal development, emotional stability, social adaptation, critical thinking, tolerance, communication skills, conflict resolution, prevention

KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot almashinuvi jadallashgan sharoitda shaxsning xulq-atvoriga ta'sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va axborot omillari tobora murakkablashib bormoqda. Turli ijtimoiy muhitlarda yuzaga keladigan nizolar, salbiy guruh ta'siri, noto'g'ri axborot va destruktiv g'oyalar insonning qarashlari, munosabatlari hamda xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday sharoitda shaxsda mustaqil fikrlash, o'z hissiyotlarini boshqarish, ijtimoiy mas'uliyat va sog'lom muloqot ko'nikmalarini shakllantirish muhim psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Shaxsning ijobiy xulq-atvori faqat tashqi intizom yoki ijtimoiy qoidalarga rioya qilish bilan cheklanmaydi. U insonning o'z xatti-harakatlarini anglay olishi, qarorlarining oqibatlarini baholashi, boshqalarning huquq va manfaatlarini hurmat qilishi hamda murakkab vaziyatlarda konstruktiv yo'l tutish qobiliyatini ham qamrab oladi. Shu sababli ijobiy xulq-atvorni shakllantirish jarayonida psixologik ta'sir va rivojlantiruvchi metodlardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixologik trening shaxsning bilim, munosabat va xulq-atvor ko'nikmalarini faol ishtirok orqali rivojlantirishga qaratilgan amaliy usullardan biridir. Trening jarayonida guruhiy muhokama, rolli o'yinlar, psixologik mashqlar, vaziyatli topshiriqlar va refleksiya orqali ishtirokchilarning o'zini anglash, muloqot qilish, hissiyotlarni boshqarish hamda muammoli vaziyatlarni hal etish qobiliyatlari rivojlantiriladi. Ayniqsa, terrorizm va diniy ekstremizmning oldini olishga qaratilgan profilaktik faoliyatda shaxsning tanqidiy fikrlashi, axborotni tahlil qilishi, manipulyativ ta'sirlarni anglay olishi va salbiy guruh bosimiga nisbatan mustaqil pozitsiyasini saqlashi muhimdir. Bunda psixologik treninglar diniy e'tiqodga aralashish yoki uni baholash vositasi emas, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi profilaktik yondashuv sifatida qaralishi lozim.

Shaxsni ijobiy xulq-atvorga yo'naltirishda psixologik treninglarning nazariy asoslari, amaliy imkoniyatlari va profilaktik ahamiyatini tahlil qilish.

- ijobiy xulq-atvorning psixologik mazmunini yoritish;
- psixologik treninglarning nazariy va metodologik asoslarini tahlil qilish;
- ijobiy xulq-atvorni rivojlantiruvchi trening yo'nalishlarini aniqlash;
- trening mashqlarining shaxs rivojlanishidagi imkoniyatlarini ko'rsatish;
- trening samaradorligini baholash mezonlarini tavsiflash.

(cc) BY

METODOLOGIYA

Ijobiy xulq-atvor shaxsning ijtimoiy me'yorlar, axloqiy qadriyatlar va o'zaro hurmat tamoyillariga asoslangan, o'zi hamda atrofdagilar uchun konstruktiv natija beradigan xatti-harakatlari majmuasidir. Bunday xulq-atvor insonning o'z ehtiyojlarini anglash, boshqalarning manfaatlarini hisobga olish, mas'uliyatli qaror qabul qilish va o'z harakatlarini nazorat qilish qobiliyatlari bilan bog'liq.

1. O'zini anglash shaxsning o'z his-tuyg'ulari, ehtiyojlari, imkoniyatlari va xatti-harakatlarini tushunishi.

2. Emotsional o'zini boshqarish g'azab, qo'rquv, xavotir va zo'riqish kabi hissiy holatlarni konstruktiv boshqarish.

3. Empatiya boshqa insonlarning hissiy holati va nuqtayi nazarini tushunish qobiliyati.

4. Ijtimoiy mas'uliyat o'z xatti-harakatlarining oqibatlarini anglash va jamiyat oldidagi mas'uliyatni his qilish.

5. Tanqidiy fikrlash axborotni tahlil qilish, dalillarni tekshirish va mustaqil xulosa chiqarish.

6. Muloqot madaniyati o'z fikrini hurmat bilan ifodalash, tinglash va o'zaro hamkorlik qilish.

7. Nizolarni konstruktiv hal etish kelishmovchiliklarni zo'ravonliksiz, muloqot va murosaga asoslangan holda bartaraf etish.

Mazkur xususiyatlar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, psixologik farovonligi va barqaror munosabatlar o'rnatishida muhim rol o'ynaydi.

Psixologik treninglarning nazariy asoslari

Psixologik trening ishtirokchilarning psixologik bilimlari, amaliy ko'nikmalari va shaxsiy sifatlarini maxsus mashqlar hamda guruhiy faoliyat orqali rivojlantirishga qaratilgan faol o'qitish va rivojlantirish shaklidir. Trening jarayonida ishtirokchi faqat ma'lumotni tinglovchi sifatida emas, balki mashqlar, muhokamalar va amaliy vaziyatlarda bevosita qatnashuvchi sifatida ishtirok etadi. Bu esa bilimlarni amaliy tajriba bilan bog'lash imkonini beradi. Psixologik treninglarning nazariy asoslarini bir nechta yondashuvlar bilan izohlash mumkin:

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi. Albert Bandura ta'kidlaganidek, inson xulq-atvorining shakllanishida kuzatish, taqlid va ijtimoiy mustahkamlash muhim ahamiyatga ega. Treningda ijobiy xulq namunalari, rolli o'yinlar va guruhiy fikr almashish orqali konstruktiv xatti-harakatlar o'rganilishi mumkin.

Gumanistik yondashuv. Carl Rogers qarashlariga ko'ra, shaxsning rivojlanishida o'zini anglash, qabul qilish, empatiya va samimiy muloqot muhim o'rin tutadi. Treningda ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish ishtirokchining o'z fikrlarini erkin ifodalashiga yordam beradi.

(cc) BY

Kognitiv-xulq-atvor yondashuvi. Ushbu yondashuv insonning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlari o‘zaro bog‘liqligiga asoslanadi. Trening mashqlari orqali noto‘g‘ri xulosalarni qayta ko‘rib chiqish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va muqobil xulq-atvor usullarini shakllantirish mumkin.

Faoliyatga asoslangan yondashuv. Shaxs ko‘nikmalarni amaliy faoliyat, tajriba va refleksiya orqali o‘zlashtiradi. Shu sababli treninglarda vaziyatli topshiriqlar, guruhiy mashqlar va rolli o‘yinlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

Shaxsni ijobiy xulq-atvorga yo‘naltiruvchi treninglarning asosiy yo‘nalishlari

Ijobiy xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan treninglar mazmuniga ko‘ra bir nechta yo‘nalishlarga ajratiladi.

1-jadval

Trening yo‘nalishi	Asosiy maqsadi	Kutiladigan ko‘nikma
O‘zini anglash treningi	Shaxsiy xususiyatlarni anglash	O‘zini baholash va refleksiya
Emotsional boshqaruv treningi	Hissiyotlarni nazorat qilish	O‘zini tinchlantirish va impulslarni boshqarish
Empatiya treningi	Boshqalarni tushunish	Hamdardlik va bag‘rikenglik
Muloqot treningi	Samarali munosabatlarni rivojlantirish	Tinglash, fikr bildirish va hamkorlik
Konfliktologik trening	Nizolarni konstruktiv hal etish	Muzokara va murosa
Tanqidiy fikrlash treningi	Axborotni mustaqil baholash	Dalillarni tahlil qilish va manipulyatsiyani anglash
Ijtimoiy mas’uliyat treningi	Mas’uliyatli qaror qabul qilish	O‘z harakatlari oqibatini baholash

Mazkur yo‘nalishlar alohida yoki yagona kompleks dastur tarkibida tashkil etilishi mumkin. Trening mazmuni ishtirokchilarning yoshi, ehtiyoji, psixologik tayyorgarligi va ijtimoiy sharoitiga moslashtirilishi lozim.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Psixologik treninglar shaxsning ijobiy xulq-atvorini rivojlantirishda bir nechta psixologik mexanizmlar orqali ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Birinchidan, anglash va refleksiya mexanizmi orqali ishtirokchi o‘z xatti-harakatlari, qarorlari va hissiy reaksiyalarini tahlil qilishni o‘rganadi. Bu jarayon o‘zini nazorat qilish va mas’uliyatli qaror qabul qilishga yordam beradi.

Ikkinchidan, modellashtirish mexanizmi orqali ishtirokchilar ijobiy muloqot, murosaga kelish va nizolarni hal etishning konstruktiv usullarini amaliy vaziyatlarda sinab ko‘radilar.

Uchinchidan, emotsional boshqaruv mexanizmi orqali inson kuchli hissiy zo‘riqish paytida shoshilinch yoki tajovuzkor javob o‘rniga muqobil xatti-harakatni tanlash ko‘nikmasini rivojlantiradi.

To‘rtinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmi guruh a’zolari o‘rtasida o‘zaro hurmat, tinglash va hamkorlik muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

(cc) BY

Beshinchidan, tanqidiy fikrlash mexanizmi orqali ishtirokchilar turli axborot manbalarini tekshirish, hissiy ta'sirga berilmasdan xulosa chiqarish va manipulyativ usullarni aniqlash ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.

Terrorizm va diniy ekstremizmning oldini olishda treninglarning profilaktik ahamiyati.

Terrorizm va diniy ekstremizmning oldini olishga qaratilgan psixologik-profilaktik faoliyatda shaxsning ijtimoiy-psixologik barqarorligini rivojlantirish muhim yo‘nalishlardan biridir. Bunda psixologik treninglar shaxsning mustaqil fikrlashi, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashi, salbiy guruh bosimini anglay olishi va destruktiv axborot ta'siriga tanqidiy munosabat bildirishiga ko‘maklashishi mumkin. Ayniqsa, quyidagi ko‘nikmalarni rivojlantirish profilaktik jihatdan ahamiyatlidir:

- ✓ turli axborot manbalarining ishonchliligini tekshirish;
- ✓ hissiy manipulyatsiya va yolg‘on axborot belgilarini anglash;
- ✓ guruh bosimi sharoitida mustaqil qaror qabul qilish;
- ✓ nizoli vaziyatlarda zo‘ravonliksiz muloqot usullaridan foydalanish;
- ✓ turli qarash va e'tiqod vakillariga hurmat bilan munosabatda bo‘lish;
- ✓ o‘zining ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash manbalarini aniqlash;
- ✓ muammoli vaziyatlarda psixologik yoki ijtimoiy yordam so‘rash.

Bu yerda muhim jihat shundaki, diniy e'tiqodning o‘zi radikallashuv yoki ekstremistik faoliyat belgisi sifatida baholanmasligi kerak. Treninglar muayyan diniy qarashlarni o‘zgartirishga emas, balki mustaqil fikrlash, bag‘rikenglik, inson huquqlariga hurmat va zo‘ravonlikni rad etuvchi ijtimoiy xulq-atvorni rivojlantirishga yo‘naltirilishi lozim.

Ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga qaratilgan trening mashqlaridan namunalar

1-mashq. “Men va mening qarorlarim”

Maqsad: o‘z xatti-harakatlari va qarorlarining oqibatlarini anglash.

O‘tkazish tartibi: ishtirokchilarga kundalik hayotda uchraydigan muammoli vaziyatlar taqdim etiladi. Ular vaziyatni tahlil qilib, qanday qaror qabul qilishlari va bu qarorning oqibatlari qanday bo‘lishini izohlaydilar.

Kutiladigan natija: mas'uliyatli qaror qabul qilish va o‘z xulqini tahlil qilish ko‘nikmasi rivojlanadi.

2-mashq. “Boshqa nuqtayi nazar”

Maqsad: empatiya va bag‘rikenglikni rivojlantirish.

O‘tkazish tartibi: ishtirokchilar kichik guruhlarga ajratiladi. Ularga turli fikr va qarashlar mavjud bo‘lgan hayotiy vaziyatlar beriladi. Har bir ishtirokchi vaziyatga boshqa inson nuqtayi nazaridan yondashib, uning his-tuyg‘ularini tushuntirishga harakat qiladi.

Kutiladigan natija: boshqalarning fikrini hurmat qilish va o‘zaro tushunish ko‘nikmalari shakllanadi.

(cc) BY

3-mashq. "Axborotni tekshir"

Maqsad: tanqidiy fikrlash va axborot savodxonligini rivojlantirish.

O'tkazish tartibi: ishtirokchilarga turli mazmundagi axborot namunalari taqdim etiladi. Ular axborot manbasi, dalillar, hissiy ta'sir va ishonchlilik mezonlarini tahlil qiladilar.

Kutiladigan natija: axborotni mustaqil baholash va manipulyativ ta'sirlarni anglash ko'nikmasi rivojlanadi.

4-mashq. "Nizoni tinch hal etish"

Maqsad: nizoli vaziyatlarda konstruktiv muloqot ko'nikmalarini shakllantirish.

O'tkazish tartibi: ishtirokchilar rollarga bo'linib, kelishmovchilik yuzaga kelgan vaziyatni sahnalashtiradilar. Ular muammoni tinglash, o'z fikrini xotirjam ifodalash va murosali yechim topish orqali hal etishga harakat qiladilar.

Kutiladigan natija: o'zaro hurmat, muloqot va nizolarni zo'ravonliksiz hal etish ko'nikmalari mustahkamlanadi.

Trening samaradorligini aniqlash uchun faqat ishtirokchilarning mashg'ulotdan qoniqish darajasini baholash yetarli emas. Treningdan oldingi va keyingi psixologik ko'rsatkichlarni taqqoslash, amaliy ko'nikmalardagi o'zgarishlarni kuzatish ham muhimdir.

Samaradorlik quyidagi mezonlar asosida baholanishi mumkin:

1. Kognitiv mezon: tanqidiy fikrlash, axborotni tahlil qilish va muammoli vaziyatlarni anglash darajasi.
2. Emotsional mezon: hissiyotlarni boshqarish, empatiya va emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari.
3. Xulq-atvor mezoni: muloqot, hamkorlik, nizolarni hal etish va mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmalari.
4. Ijtimoiy mezon: guruhdagi o'zaro munosabatlar, bag'rikenglik va ijtimoiy moslashuv xususiyatlari.

Agar trening ilmiy tadqiqot doirasida o'tkazilsa, dastlabki va yakuniy o'lchovlar taqqoslanishi, imkon qadar nazorat guruhi bilan solishtirilishi mumkin. Bunda mos psixodiagnostik metodikalar, kuzatish, suhbat va ishtirokchilarning refleksiv fikrlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Statistik tahlil natijalari esa tadqiqot dizayni va tanlanma xususiyatlariga mos tanlanishi kerak.

XULOSA

Psixologik treninglar shaxsni ijobiy xulq-atvorga yo'naltirish, uning ijtimoiy va psixologik ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim amaliy vosita hisoblanadi. Trening jarayonida o'zini anglash, emotsional boshqaruv, empatiya, tanqidiy fikrlash, muloqot madaniyati va nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalari shakllantirilishi mumkin. Terrorizm va diniy ekstremizmning oldini olishga qaratilgan profilaktik faoliyatda bunday treninglar shaxsning destruktiv guruh ta'siriga nisbatan psixologik

(cc) BY

barqarorligini, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini va ijtimoiy mas'uliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, treninglar diniy e'tiqodga aralashmasdan, inson huquqlari, bag'rikenglik va zo'ravonlikni rad etish tamoyillariga asoslanishi zarur. Umuman olganda, psixologik treninglarning samaradorligi ularning ilmiy asoslanganligi, ishtirokchilarning yosh va individual xususiyatlariga mosligi, amaliy mashqlarning mazmuni hamda natijalarni muntazam baholash bilan belgilanadi. Shaxsni ijobiy xulq-atvorga yo'naltirish bir martalik mashg'ulot emas, balki izchil psixologik-pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Ta'lim muassasalari va yoshlar bilan ishlash tizimida ijobiy xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan muntazam psixologik treninglar tashkil etish.

2. Trening dasturlariga emotsional boshqaruv, empatiya, tanqidiy fikrlash va nizolarni konstruktiv hal etish mashqlarini kiritish.

3. Ishtirokchilarda axborot savodxonligi va manipulyativ ta'sirlarni aniqlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

4. Guruhiy mashg'ulotlarda o'zaro hurmat, maxfiylik, ixtiyoriy ishtirok va psixologik xavfsizlik tamoyillariga rioya qilish.

5. Trening mazmunini ishtirokchilarning yoshi, psixologik ehtiyojlari va ijtimoiy muhitiga moslashtirish.

6. Treningdan oldin va keyin tegishli psixodiagnostik baholash o'tkazib, natijalarni taqqoslash.

7. Zarur hollarda psixolog, pedagog, dinshunos va boshqa mutaxassislarning hamkorligini yo'lga qo'yish.

8. Trening natijalarini uzoqroq muddatda kuzatib borish va olingan ma'lumotlar asosida dasturga tuzatishlar kiritish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

2. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

3. Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press.

4. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.

5. Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. Educational Researcher, 38(5), 365–379.

6. Jurayev, X. O ‘smirlarda Xarakter Aksentuatsiyasining O ‘ziga Bo ‘lgan Ishonch Rivojlanishiga Ta'sirining Psixologik Xususiyatlari. Maktabgacha va Maktab Ta’limi Jurnali, 675664.

7. Olimboyevna, R. M., Abdumutalliyevna, B. S., & Odilboyevich, J. X. (2025). SHAXS XARAKTER AKSENTUATSIYASI VA UNING JINOYATCHILIKKA TA’SIRI. Advances in Science and Humanities, 1(03), 18-20.

8. Jurayev, X. O. (2024). Shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida o ‘z men konsepsiyasining psixologik mexanizmlari. Science and Education, 5(9), 237-242.

9. Қаюмов, Б. З. Ў., & Абдураҳмонов, О. А. Ў. (2021). ТАЛАБАЛАРДА ШАХСИЙ ВА ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ФАЗИЛАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МЕХАНИЗМЛАРИ. Scientific progress, 1(6), 750-754.

10. Qayumov Baxtiyor. (2024). THE CORRELATION RELATIONSHIP OF THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY IN ADOLESCENTS WITH ACHIEVEMENT MOTIVATION. Next Scientists Conferences, 1(01), 24–27. Retrieved from https://nextscientists.com/index.php/science-conf/article/view/261

11. Baxtiyor, Q. (2024). CREATIVITY AS A RESEARCH SUBJECT IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(07), 76-80.

12. Baxtiyor, Q. (2023). O ‘SMIR SHAXSIDA KREATIVLIKNI SHAKLLANTIRISHDA TA’LIM TIZIMINING O ‘RNI. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 178-183.