

Date: 23rd May-2025

**KASBIY FAOLIYATDA PSIXOLOGIK TRENINGLARDAN FOYDALANISH:
O'QITUVCHILAR, SHIFOKORLAR VA RAHBARLAR MISOLIDA**

Ikromova Sitora Akbarovna
Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixologik treninglarning kasbiy sohalardagi ahamiyati, ayniqsa o'qituvchilar, shifokorlar va rahbarlar faoliyatidagi o'rni tahlil etiladi. Har bir kasb egasining psixologik barqarorligi, kommunikatsion ko'nikmalari, stressga bardoshlilik va yetakchilik salohiyatini oshirishda treninglarning qanday usullari qo'llanishi va ularning amaliy natijalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Psixologik trening, kasbiy kompetensiya, stressga bardoshlik, kommunikatsiya, o'zini boshqarish, emotsional intellekt, refleksiya, professional rivojlanish.

Kirish:

Bugungi kasbiy faoliyat shunchalik murakkab va dinamikki, u insondan nafaqat texnik va kasbiy bilimlarni, balki kuchli psixologik barqarorlikni, hissiy intellektni, ijtimoiy ko'nikmalarni ham talab qiladi. O'qituvchilar, shifokorlar va rahbarlar — doimiy insonlar bilan ishlaydigan, psixologik yuklamasi yuqori bo'lgan kasb egalari hisoblanadi. Shu bois ularning professional tayyorgarligida psixologik treninglar alohida o'rin tutadi.

Asosiy

qism:

O'qituvchilar uchun psixologik treninglar:
Ta'lim jarayonida o'qituvchidan yuqori emotsional barqarorlik, o'quvchilar bilan samarali muloqot, ijobiy pedagogik pozitsiya, konfliktlarni boshqarish kabi ko'nikmalar talab etiladi. Psixologik treninglar orqali:

- **Stressni boshqarish**, “yoqib bo'lmaydigan” o'quvchilar bilan ishlash usullari o'rgatiladi.
- **Refleksiya va emotsional intellekt** rivojlantiriladi.
- **Faol tinglash, muloyim muloqot va bahslarda betaraf turish** kabi kommunikatsion mashqlar qo'llaniladi.
- O'qituvchi o'z rolini chuqurroq anglab, professional charchoqni bartaraf etish texnikalarini o'zlashtiradi.

Shifokorlar

uchun

treninglar:

Tibbiyot xodimlari doimiy ravishda odamlarning og'riqlari, xavotirlari, o'lim xavfi bilan yuzma-yuz bo'ladi. Bu esa doimiy psixologik bosimni keltirib chiqaradi. Treninglar:

- **Empatiya va emotsional jihatdan cheklanish o'rtasidagi muvozanatni** o'rganishga xizmat qiladi.
- **Burnout sindromi** (professional charchoq)ni oldini olishga qaratilgan texnikalarni taklif etadi.



Date: 23rd May-2025

- **Stressga bardoshlik, vaziyatli fikrlash, tez qaror qabul qilish** ko'nikmalari rivojlantiriladi.

- Bemor va uning yaqinlari bilan **psixologik to'qnashuvsiz** muloqot yuritish o'rgatiladi.

Rahbarlar (menejerlar, direktorlar, boshqaruvchilar) uchun treninglar: Boshqaruvda ishlovchilar jamoani boshqarish, strategik qaror qabul qilish, motivatsiyani shakllantirish, qarama-qarshiliklarni boshqarish kabi murakkab ijtimoiy va psixologik vazifalarni bajaradilar. Treninglar:

- **Liderlik sifatlarini rivojlantirish**, assertiv muloqot, tanqidni qabul qilish va bildirish usullarini o'rgatadi.

- **Tashabbuskorlik, innovatsion fikrlashni** faollashtirishga xizmat qiladi.

- **Delegatsiya, samarali vazifa taqsimoti, stressni konstruktiv boshqarish** texnikalari bilan boyitiladi.

- O'z-o'zini anglash va refleksiya orqali rahbarlik uslubini takomillashtirishga yordam beradi.

Trening texnologiyalariga quyidagilar kiradi:

- Rolli o'yinlar

- Psixodrama

- Kognitiv-behavioral mashqlar

- Aql charxi ("brainstorming")

- SWOT va GROW modellaridan foydalanish

- Konflikt vaziyatlarini tahlil qilish

- Meditatsiya va nafasni boshqarish texnikalari

Ushbu treninglar nafaqat individual, balki guruh shaklida ham o'tkaziladi. Ular qatnashchilarning o'zaro tajriba almashishiga, hamkorlikda o'sishga, ichki resurslarini safarbar etishga imkon beradi.

Xulosa:

Kasbiy sohada psixologik treninglardan foydalanish — bu nafaqat ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, balki professional samaradorlikni oshirish yo'lidir. O'qituvchilar, shifokorlar va rahbarlar uchun moslashtirilgan trening dasturlari orqali ularning psixologik tayyorgarligi, kommunikativ salohiyati, liderlik fazilatlarini va stressga bardoshlilikni rivojlanadi. Trening texnologiyalarining uzluksiz tatbiqi mehnat samaradorligi va shaxsiy farovonlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.

2. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.



Date: 23rd May-2025

3. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 386-388.
6. Mahmudova, N. H. (2023). Influence of family environment on personal socialization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 440-446.
7. Nigora Hikmatovna Mahmudova. (2023). BASIC TASKS OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 447-452.
8. Hikmatovna, M. N. (2024). Shaxs kamoloti ijtimoiy-biologik hodisa, pedagogik jarayon obyekti va subyekti sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 31-43.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In *НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 10-12).
10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. *Вестник науки и образования*, (15-3 (118)), 40-42.
12. Бурхонова, Ш. И., Негмаджанов, Б. Б., Раббимова, Г. Т., & Валиев, Ш. Н. (2020). Сравнительная оценка некоторых результатов операций с применением нижнесрединного разреза и доступа по Joel-Cohen в неотложной акушерской практике. *Достижения науки и образования*, (3 (57)), 79-83.
13. Валиев, Ш. Н., & Негмаджанов, Б. Б. СЛУЧАЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОГО МОЛНИЕНОСНОГО СЕПТИЧЕСКОГО ШОКА, ВЫЗВАННОГО АНАЭРОБНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ У ЖЕНЩИНЫ С АУТОИММУННЫМ ГЕПАТИТОМ. *JOURNAL OF REPRODUCTIVE HEALTH AND URO-NEPHROLOGY RESEARCH*, 50.
14. Шухрат Насимович Валиев. (2024). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЕРАЦИЙ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОПЕРАЦИОННОГО ДОСТУПА В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ . *TADQIQOTLAR.UZ*, 51(5), 120-124.
15. Ruzieva, M. (2016). Colour and its psychoanalytical interpretation in folklore. *Язык и культура (Новосибирск)*, (23), 127-130.
16. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). Color symbolism in Uzbek folklore. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 05 (85), 277-284.
17. Хаққулова, Д. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.



Date: 23rd May-2025

18. Xaqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.
19. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.
20. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO 'Z TUZILISHI VA SO 'Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.
21. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG 'ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.
22. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.
23. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.
24. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.
25. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 900-905.
26. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.
27. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
28. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 200-206.
29. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 439-447.
30. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.
31. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. *Modern Science and Research*, 2(9), 424-428.
32. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. *Modern Science and Research*, 2(10), 855-857.
33. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH



Date: 23rd May-2025

METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.

34. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O 'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. *PEDAGOGS* jurnali, 1(1), 209-209.

35. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 369-372.

36. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 434-439.

37. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.

38. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.

39. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.

40. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.

41. Jo'Rayeva, D. O. (2024). EDUCATIONAL VIEWS OF PEDAGOGUES TOWARDS THE ENVIRONMENT. *Экономика и социум*, (4-1 (119)), 194-197.

42. Oktamovna, J. R. D. (2025). BO 'LAJAK TARBIYACHILAR VA PEDAGOGLARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLAR ASOSIDA BAHOLASH MEXANIZMLARI. *Recent scientific discoveries and methodological research*, 2(2), 104-110.

43. Tursunovna, B. G. (2024). UPDATING AND CONDUCTING THE QUALITY OF PRIMARY EDUCATION ON THE BASIS OF MODERN METHODS. In *Forum for Linguistic Studies* (Vol. 6, No. 1, pp. 242-248).

44. Baxronova, G. T. (2024). EGRA AND EGMA INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAMS AND TEACHING PRIMARY CLASS STUDENTS TO THINK INDEPENDENTLY THROUGH THEM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 152-154.

45. Tursunovna, B. G. (2024). EGMA TADQIQOTI O 'QITISH VA TA'LIM OLIISH SHAROITLARINI O 'RGANISH XALQARO TADQIQOTI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 146-148.

46. Камилова, Н. Г. (2008). Совершенствование процесса ресоциализации как важное условие эффективной социальной адаптации и интеграции в социум воспитанников пенитенциарных заведений. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 285-288.



Date: 23rd May-2025

47. Камилова, Н. Г. (2009). Психологические особенности ресоциализации подростков–воспитанников специализированных учебных заведений для трудновоспитуемых. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 7, 404-407.
48. Камилова, Н. Г., & Саипова, М. Л. (2012). Дифференцированный подход к субъекту обучения как важное условие модернизации образования в высшей школе. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 10(1), 278-279.
49. Камилова, Н. Г. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In *ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПОИСКИ И РЕШЕНИЯ* (pp. 651-653).
50. Камилова, Н. Г. (2015). Фрустрационная толерантность как фактор социальной адаптации подростков с девиантным поведением. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 69-72.
51. Камилова, Н. Г. (2016). Девиант ахлокли болалар учун ихтисослаштирилган муассасалар тарбияланувчилари ресоциализациясининг психологик-педагогик модели. *Современное образование (Узбекистан)*, (9), 16-23.
52. Камилова, Н. Г. (2015). Формирование психологической культуры у подростков–важный механизм профилактики нарушений в развитии личности. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 2(13), 464-466.
53. Камилова, Н. Г. (2000). *Особенности самооценки подростков с девиантным поведением* (Doctoral dissertation, дис.... канд. психол. наук).
54. Валиев, Ш. Н. (2025). РОЛЬ ВЫБОРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ДОСТУПА В ФОРМИРОВАНИИ ПЕРИНАТАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ КЕСАРЕВОМ СЕЧЕНИИ. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 27-31.
55. Валиев, Ш. Н. (2025). ОСОБЕННОСТИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ И РЕПАРАТИВНОЙ РЕАКЦИИ ТКАНЕЙ МАТКИ ПРИ УШИВАНИИ РАЗЛИЧНЫМ ШОВНЫМ МАТЕРИАЛОМ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 31-35.
56. Toyirova, D. S. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHDAGI O ‘QUVCHILARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO ‘NIKMLARINI TARBIYALASHNING MAZMUNI. *SCHOLAR*, 2(5), 106-114.
57. Sattorovna, T. D. (2025). KICHIK YOSHDAGI O ‘QUVCHILARDA RAQAMLI SAVODXONLIK KO ‘NIKMLARINI SHAKLLANTIRISHNING USULLARI. *IMRAS*, 8(2), 101-104.
58. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQA ILMINING O ‘QITILISHI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 64-69.



Date: 23rd May-2025

59. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).

60. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQAGA OID QARASHLAR (XIX OXIRI XX ASR BOSHLARIDA). Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 47-52.

61. Sobirovna, S. Y. (2022). PEDAGOGNING KREATIVLIGI BOLALAR IJODIY RIVOJLANISHINING ZARUR SHARTI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 219-220.

62. Sobirovna, S. Y. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O ‘QUVCHILAR BILISH FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 158-160.

63. Sobirovna, Y. S. (2023). Methods and Tools of Economic Education in Preschool Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 109-115.

