



BUGUNGI KUNDA PSIXOLOGIK TRENINGNI O'TKAZISHNING AHAMIYATI

Abdusharipo'va Shaydoxon Allanazar qizi

Urganch davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada psixologik treningning zamonaviy jamiyatdagi ahamiyatini o'rganadi, uning foydalari va shaxslar hayotiga ta'sirini bayon qiladi. Shaxslarga o'z his - tuyg'ularini yaxshiroq tushunish va boshqarish uchun bilim va ko'nikmalarni berish orqali psixologik tayyorgarlik oxir-oqibat ruhiy salomatlik va umumiy farovonlikni yaxshilashga olib kelishi mumkin.*

Kalit so'zlar: *trening, psixologiya, challenges, stress, ruhiy salomatlik.*

Psixologik tayyorgarlik bugungi jamiyatda ularning ruhiy farovonligiga ta'sir ko'rsatadigan ko'plab challenges shaxslari tufayli tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Dunyo bir-biriga bog'langanligi sababli, odamlar doimo ruhiy salomatlik muammolariga hissa qo'shishi mumkin bo'lgan ish bosimi, munosabatlardagi qiyinchiliklar va ijtimoiy umidlar kabi stress omillariga duch kelishadi. Bundan tashqari, yaqinda sodir bo'lgan global pandemiya navigatsiya qilish uchun shaxslarning chidamlilik va kurashish mexanizmlarini rivojlantirish zarurligini ta'kidladi noma'lum va qiyin paytlarda orqali. Ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning tarqalishi va ta'sirini hisobga olgan holda, odamlarni ruhiy farovonligini saqlab qolish uchun zarur vositalar va strategiyalar bilan jihozlash uchun psixologik trening o'tkazilishi juda muhimdir.

Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik treningning roli psixologik trening odamlarni hayotiy qiyinchiliklarni samarali boshqarish va engish uchun zarur ko'nikma va strategiyalar bilan jihozlash orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Psixologik treningning asosiy jihatlaridan biri bu hissiy intellektni rivojlantirishdir, bu o'z his-tuyg'ularini, shuningdek boshqalarning his-tuyg'ularini aniqlash, tushunish va boshqarish qobiliyatini anglatadi. Hissiy intellektni rivojlantirish orqali shaxslar o'z-o'zini anglash, hamdardlik va samarali muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishlari mumkin sog'lom munosabatlarni o'rnatish va saqlash uchun zarur bo'lgan narsalar. Bundan tashqari, psixologik trening odamlarga stressni boshqarish texnikasini rivojlantirishga yordam beradi, bu ularga stress darajasini samarali engish va kamaytirishga imkon beradi. Bundan tashqari, psixologik trening shaxslarni muammolarni hal qilish qobiliyatlari bilan jihozlaydi, bu ularga qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga chidamlilik va moslashuvchanlik bilan yondashishga imkon beradi. Tomonidan ushbu ko'nikmalarni rivojlantirishga e'tibor qaratgan holda, psixologik trening aqliy farovonlikni oshiradi va umumiy psixologik chidamlilikni oshiradi, bu esa odamlarga hayotning murakkabliklarini yaxshiroq boshqarishga imkon beradi.

Psixologik trening bugungi jamiyatda hal qiluvchi rol o'ynaydi, ayniqsa, samarali kommunikatsiya va nizolarni hal qilishda. Turli xil kelib chiqishi va madaniyati bo'lgan odamlar har qachongidan ham ko'proq o'zaro aloqada bo'lgan tez o'zgaruvchan dunyoda, shaxslarni murakkab shaxslararo dinamikada harakat qilish uchun zarur ko'nikmalar.



Psixologik trening orqali shaxslar turli xil aloqa uslublari, munosabatlari va e'tiqodlari to'g'risida tushunchalarni rivojlantirishlari mumkin, bu ularga turli xil qarashlar orasidagi farqni bartaraf etishga imkon beradi. Bundan tashqari, bunday trening empatiya va faol tinglash qobiliyatlarini uyg'otadi, bu odamlarga bir-birlarining tashvishlari va his-tuyg'ularini chinakam eshitish va tushunish imkonini beradi. Ushbu empatik yondashuv aloqa jarayonida ishonch, ochiqlik va hurmat tuyg'usini kuchaytiradi, bu esa sog'lom va samarali o'zaro munosabatlarga olib keladi.

Zamonaviy dunyoning tezkor va yuqori raqobatbardosh tabiati bilan, odamlar doimo ruhiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan stress omillari bilan shug'ullanadilar. Psixologik treninglar o'tkazish orqali shaxslar stressni samarali boshqarish va chidamlilikni oshirish uchun vositalar va strategiyalarni ishlab chiqishlari mumkin. Ushbu trening shaxslarga kognitiv qayta qurish, dam olish mashqlari va boshqa turli xil texnikalarni o'rgatishni o'z ichiga oladi ehtiyotkorlik amaliyoti. Kognitiv qayta qurish orqali shaxslar salbiy fikrlash shakllarini aniqlash va ularga qarshi chiqishni o'rganadilar, ularni yanada ijobiy va moslashuvchan fikrlar bilan almashtiradilar. Yengillik mashqlari odamlarga ongli ravishda tanasi va ongini bo'shashtirishga yordam beradi, stressning fiziologik alomatlarini kamaytiradi. Bundan tashqari, zehnlilik amaliyoti shaxslarni hozirgi paytda to'liq bo'lishga o'rgatadi va ularning stress omillarini samarali engish qobiliyatini oshiradi. Shaxslarni ushbu psixologik vositalar bilan jihozlash orqali ular kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni engishga tayyor va optimal ruhiy salomatlikni saqlang.

Shaxsiy va kasbiy rivojlanish uchun psixologik tayyorgarlik bugungi tezkor va yuqori raqobatbardosh dunyoda juda muhimdir. Ruhiy salomatlik va farovonlikka tobora ortib borayotgan e'tibor bilan, odamlar turli xil qiyinchiliklarni boshdan kechirish va muvaffaqiyatga erishish uchun psixologik ko'nikmalarini oshirish muhimligini anglaydilar. Psixologik treningdan o'tib, shaxslar hissiy aql, chidamlilik va stressni boshqarish kabi muhim ko'nikmalarni rivojlantirishlari mumkin, shaxsiy o'sish va professional muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan narsalar. Bundan tashqari, psixologik trening shaxslarni samarali muloqot va shaxslararo ko'nikmalar bilan jihozlashi mumkin, bu ularga sog'lom munosabatlar o'rnatish va turli muhitlarda hamkorlikda ishlash imkonini beradi. Shu sababli, psixologik treningga sarmoya kiritish nafaqat shaxslar uchun, balki tashkilotlar uchun ham foydalidir, chunki u mahsuldorlikka, jamoaviy birdamlikka va umumiy tashkiliy muvaffaqiyatga sezilarli hissa qo'shishi mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bugungi jamiyatda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega u taqdim etadigan ko'plab afzalliklarga. Shaxslarni o'zlarining his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini, shuningdek boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish uchun zarur ko'nikmalar bilan jihozlash orqali psixologik trening sog'lom munosabatlar, samarali muloqot va ruhiy salomatlik natijalarini yaxshilaydi. Shuningdek, u ish joyida hal qiluvchi rol o'ynaydi, hissiy intellekt va stressni boshqarish usullarini rivojlantirish orqali mahsuldorlik va ishdan qoniqishni oshiradi. Bundan tashqari, ruhiy salomatlik stigmasi va kamsitish kabi ijtimoiy muammolarni hal qilish orqali psixologik trening yanada inklyuziv yaratishga hissa qo'shishi mumkin.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- Miriam Z. Klipper. Yengillik Javobi. Herbert Benson, MD, harper Collins, 9/22/2009
- Daniel Greavestone. Samarali Muloqot Qobiliyatlari. Marriage suhbat uchun psixologiya qo'llanma, munosabatlar, biznes Professional, Davlat nutq. Zo'ravonlik uchun ham muloqot ko'nikmalarini o'rgatish., Mustaqil Ravishda Nashr Etilgan, 4/9/2019
- Ramneet Kaur. Inson salomatligi uchun psixologik ko'nikmalarni o'rgatish. Agya Jit Singx, SAGE nashriyoti Hindiston, 12/1/2020