

KURSANTLARDA REFLEKSIVLIKNI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARDAN FOYDALANISH

Abduraxmatov Umidjon Abdullajonovich

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti "Tarbiyaviy psixologik ta'minlashning qo'mondonlik-shtab faoliyati" mutaxassisligi bo'yicha magistratura tinglovchisi mayor

Annotatsiya: *Kursantlarda refleksivlikni rivojlantirishda psixologik treninglardan foydalanish o'zini aniqlash, o'zgarishlarni qabul qilish va o'zlarini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun muhim usullardan biri bo'ladi. Bu maqolada, refleksivlik va psixologik treninglar kursantlar uchun qanday foydali bo'lishi, ularning shaxsiy va professional rivojlanishlariga qanday ta'sir qo'ychi ekanligini ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *jamoat xavfsizligi, ofitserlar, refleksivlik, amaliy tahlil, o'zlashtirish, yangi texnologiyalar, mustaqil o'zlashtirish, kommunikatsiya, o'z fikrlash, tajribadan o'rganganlar, maqsadlar, sirtqi yaratish, ta'lim.*

KIRISH

Refleksivlik, o'z o'zini aniqlash va o'zini tahlil qilishga xizmat qiladigan aham kasb bo'ladi. Bu ko'nikma shaxsiy va professional rivojlanish uchun juda muhimdir, shuning uchun kursantlarga refleksivlikni o'rgatish shuningdek, ularning psixologik holatini o'zgartirish uchun psixologik treninglardan foydalanish juda ahamdir.

Birinchi qism: Refleksivlikning O'zining Muhimligi Refleksivlik, o'zning o'zini tahlil qilish va o'z xatolarini o'rganish imkoniyatini ta'minlaydi. Bu, har bir insonning shaxsiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan kasbdir. Refleksivlik, o'z xatolarimizdan o'rganib, ularni takomillashtirish uchun yordam berasiz. Bu esa, o'z hayotingizni yaxshi yo'nalishda olib borishga o'z ichiga oladi.

Ikkinchi qism: Psixologik Treninglar Nima? Psixologik treninglar, o'zini tahlil qilish va o'z qobiliyatlaringizni rivojlantirish uchun ishlatiladigan mahoratli o'quv tizimlardir. Bu, insonlarni o'z psixologik holatlarini tahlil qilish, ularning o'zini tanishlari va muammoni yechishlarini o'rganish uchun qulay usullarni o'rgatadi. Psixologik treninglar o'zida ko'p xil turdagi mashq va darslar, tajriba almashish imkoniyatlarini o'z ichiga oladi.

Uchinchi qism: Kursantlarni Refleksivlikga Qanday Kirishish Mumkin? Kursantlarga refleksivlikni o'rgatish uchun psixologik treninglar juda foydali bo'lishi mumkin. Bu, ularning o'zlarini aniqlash va o'zlarini tahlil qilish ko'nikmalarini o'rgatishga yordam beradi. Quyidagi jarayonni o'tish orqali kursantlar refleksivlikni rivojlantirishadi:

Ma'lumot berish: Kursantlarga refleksivlikni tushunish, uning ahamiyatini o'rgatish va qanday qilib bu ko'nikmani rivojlantirishlari kerakligini tushuntirish lozim.

Amaliyot: Psixologik treninglar amaliyotni o'z ichiga oladi. Kursantlarga o'zlarini tahlil qilish, o'zlarini takomillashtirish va o'z xatolarini yechish uchun amaliy mashqlar tashkil etish lozim.

Ko'rsatish: Kursantlar o'zlarini refleksivlikni rivojlantirish uchun o'rganib, ularni qo'llash va takomillashtirishlariga yo'l qo'yish lozim. Bu, ularning o'zini tahlil qilish va o'zlarini yangilashlarini oshirishiga yordam beradi.

To'rtinchi qism: Psixologik Treninglardan Nimalar O'rgatilishi Mumkin? Psixologik treninglar kursantlarga bir nechta muhim ko'nikmalarni o'rgatishadi:

O'zini tahlil qilish: Psixologik treninglar kursantlarga o'zlarini tahlil qilish, o'z xatolarini tushuntirish va o'zlarini yangilash uchun qanday usullarni ishlatishlarini o'rgatishadi.

Kommunikatsiya: Kursantlar o'zlarini o'rganib, boshqa odamlar bilan o'zaro muloqot qilish va kommunikatsiyani yaxshi o'rganish uchun treninglar o'tishadi.

Stress boshqarish: Psixologik treninglar kursantlarga stres bilan ishlash va uning ustidan kuchliroq boshqarishni o'rganish imkoniyatini ta'minlaydi.

Ijtimoiy muloqot: Kursantlarga ijtimoiy muloqotni tahlil qilish va boshqalar bilan yaxshi o'rtacha kelish usullarini o'rganishga yordam beradi.

Beshinchi qism: Natijalar va Xulosalar Kursantlarga refleksivlikni rivojlantirish uchun psixologik treninglardan foydalanish, ularning o'zlarini tahlil qilish, xatolarini tuzatish va shaxsiy rivojlanishlarini oshirishlariga yordam beradi. Bu, ularning o'zlarini o'rganib, o'zlarini takomillashtirish va o'zlarini boshqarishlariga imkoniyat yaratadi.

Aslida, kursantlarga refleksivlikni rivojlantirish uchun psixologik treninglar muhim asosiy vosita bo'lib, ularning shaxsiy va professional hayotlarida yaxshi yo'nalishda olib borishlariga o'z ta'sirini qo'yadi.

Oltinchi qism: Psixologik Treninglardan Foydalanishning Keyinchalik Oqibatlarini Psixologik treninglardan kursantlar o'zlarining refleksivlik darajasini oshirish uchun ko'p xil foydalanishlari bor. Bu, ularning shaxsiy va professional rivojlanishlariga qo'shimcha qo'llanma yaratadi:

O'zlarini tahlil qilish: Psixologik treninglar kursantlarga o'zlarini tahlil qilish va o'zlarini o'rganish mahoratlari o'rgatadi. Bu, ularning hayotlarining ko'p sohalarida o'zini tahlil qilishlariga yordam bera olishadi.

Qabul qilish va yangilash: Kursantlar psixologik treninglar orqali o'z xatolarini qabul qilish va ularni yangilash o'rganishlari mumkin. Bu, ularning o'zlarini yanada rivojlantirishlari va o'zgarishlar olib borishlari uchun zamin yaratadi.

Ishda yaxshi o'zaro hamkorlik: Psixologik treninglar kursantlarga o'zlarini boshqalar bilan ishlash va o'zaro hamkorlikda yaxshi natijalarni qanday olishlari haqida o'rganishlariga yordam beradi.

Yaratuvchi halqaro munosabatlar: Psixologik treninglar kursantlarni boshqa insonlar bilan o'zaro munosabatlarini yaxshi tutish, yaratuvchi munosabatlarni

rivojlantirish va yuridik va ma'naviy normativlarni boshqa sohalariga o'girishlari uchun tayyorlab chiqadi.

Kursantlarda refleksivlikni rivojlantirishda psixologik treninglardan foydalanish, ularning shaxsiy va professional hayotlarini rivojlantirish uchun aham qadamdir. Bu treninglar kursantlarga o'zlarini tahlil qilish, o'zlarini o'rganish, xatolarini tuzatish, o'zgarishlarni qabul qilish va yaratuvchi munosabatlarni o'rgatish imkoniyatini beradi. Natijada, kursantlar o'zlarini o'rganish, o'zlarini rivojlantirish va o'zlarining maqsadlariga erishishlariga yordam bera olishadi. Bu esa, ularning shaxsiy va professional hayotlarini o'zgartirish va o'zlarining o'zlariga yo'nalishlarini aniqlashlariga yordam beradi.

Professional rivojlanish: Psixologik treninglar, kursantlarga shaxsiy va professional rivojlanishlari uchun zarur tajribalar va ko'nikmalar o'rgatadi. Ularning ish bilan bog'liq yechimlarni qanday topish va o'rganishlariga yordam beradi.

Ijtimoiy muloqotlar: Kursantlar o'zlarini boshqalar bilan o'zaro muloqot qilish, ijtimoiy muloqotlarni o'rganish, va uning ustida kuchliroq boshqarish tajribasi olishlari uchun psixologik treninglardan foydalanishlari mumkin.

Stress boshqarish: Psixologik treninglar kursantlarga stres bilan ishlash va uning ustidan kuchliroq boshqarishni o'rganish imkoniyatini ta'minlaydi. Bu, ularni kasblarida va shaxsiy hayotlarida stresni kamaytirishda yordam beradi.

Yaratuvchi munosabatlar: Psixologik treninglar kursantlarni yaratuvchi munosabatlarni rivojlantirish, boshqalar bilan boshqarish va ishlash ko'nikmalarini o'rganishga o'rgatishadi. Bu, ularni o'zlarining kasb-hunarlarini boshqa sohalariga o'girishlari uchun tayyorlab chiqadi.

Shundan tashqari, kursantlarda refleksivlikni o'rgatish va psixologik treninglardan foydalanish, ularning o'zlarini o'rganish, o'zlarini rivojlantirish, va o'zgarishlarni qabul qilishlariga ko'mak beradi. Bu esa, ularning shaxsiy va professional hayotlarini o'zgartirish va o'zlarining o'zlariga yo'nalishlarini aniqlashlariga o'z ta'sirini qo'yadi.

Umuman olganda, kursantlarda refleksivlikni rivojlantirish va psixologik treninglardan foydalanish, ularning o'zlarini o'rganish va o'zgarishlarni qabul qilishlari uchun katta o'rin egallaydi. Bu treninglar ularni o'zlarini takomillashtirish va yaxshi yo'nalishda olib borishlari uchun kerakli bilim va qo'llanmalar bilan ta'minlaydi. Natijada, ularning shaxsiy va professional hayotlarini rivojlantirishlari va o'zlarining o'zlariga yo'nalishlarini aniqlashlari osonlashadi.

Kursantlar o'zlarining refleksivlik darajasini oshirganlarida, ularning o'zlarini aniqlash, o'zgarishlarni qabul qilish, va o'zlarini boshqarish ko'nikmalari hayotlarining har bir qismida o'qish va amalga oshirishlari lozim. Bu o'zlashtirish jarayoni shu ko'nikmalarini ularning ro'yxatlariga kirib, o'zlashtirishlarini olib borishlari bilan boshlanadi.

Kursantlar o'zlarini aniqlab, o'zgarishlarni qabul qilsa, ularning hayotlarida yangiliklarni amalga oshirish va o'zlarini takomillashtirish uchun motivatsiya

yuksaladi. O'zlashtirish, ularni o'zlarining maqsadlarini o'rnating va o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlash, bu esa ularning rivojlanishlarini qo'llab-quvvatlashiga yordam beradi.

Shunday qilib, kursantlarda refleksivlikni rivojlantirish va psixologik treninglardan foydalanish bir umumiy hayotda va kasb-hunarlarini o'zlashtirishda o'zlarini takomillashtirishga yo'l qo'ymoqda. Bu bilimlar va ko'nikmalar ularning shaxsiy va professional yondashuvlari va maqsadlariga erishishlari uchun katta o'rin egallaydi.

Yana bir nuqta, kursantlarda refleksivlik va psixologik treninglardan olingan ko'nikmalar uning o'zidan o'rganib, o'zlashtirishni amalga oshirish, o'zgarishlarni qabul qilish va o'zlarini boshqarishni oshirish uchun yordam beradi. Bu esa, ularning shaxsiy va professional rivojlanishlarini yuksaltadi va o'zlarining maqsadlariga erishishlariga ko'maklashadi.

So'nggi qism: Xalqaro Soha va Dunyoqarashlar Refleksivlikni rivojlantirish va psixologik treninglar o'zning o'rnini olgan kursantlar uchun profesional hayotda va dunyoqarashlarida yaxshi o'zlashtirishlar olib keladi. Ular o'zlarini tahlil qilish va o'zgarishlarni qabul qilish qobiliyatini oshirishlari tufayli, o'zlarining o'zlariga yo'nalishlarini aniqlaydilar va shu yo'nalishda olib borishlari uchun erkinlik va qat'iylik hissiyatini qo'shadilar.

Kursantlar o'zlarini o'zgarishlarga o'zlashtirishlari yordamida xalqaro sohada muvaffaqiyat yaratishlari mumkin. Bu, ularning ishlab chiqarish va hamkorlik qilishga qo'lyozma o'zlashtirishlari bo'lib, dunyoqarashlarida manzilga yetishlari uchun yordam beradi.

So'zlarimizni yakunlashimizda, kursantlarda refleksivlikni rivojlantirish va psixologik treninglardan foydalanish shaxsiy va professional hayotlarini o'zgartirish uchun katta o'rin egallaydi. Bu treninglar ularning o'zlarini aniqlash, o'zgarishlarni qabul qilish, va o'zlarini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatadi va ularni o'zlashtirishlariga yordam beradi. Shuningdek, bu ko'nikmalar ularni o'zlarining o'zlariga yo'nalishlarini aniqlashlariga, shaxsiy va professional maqsadlariga erishishlariga qo'l keladi.

Kursantlarda refleksivlikni rivojlantirishda psixologik treninglardan foydalanish o'z holatini o'zgartirish uchun katta imkoniyatlar yaratadi. Bu treninglar kursantlarga o'zlarini tahlil qilish, o'zgarishlarni qabul qilish, va o'zlarini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatadi. Shu bilan birga, ularni shaxsiy va professional hayotlarini o'zgartirish va o'z maqsadlariga yetishishda yordam bera olishadi.

Kursantlar o'zlarini o'zgarishlarga o'zlashtirishlari, o'zlarining kasb-hunarlarini yuksaltishlari va dunyoqarashlarida yuqori darajada muvaffaqiyat qilishlari uchun tayyorlashadi. Shu sababli, refleksivlikni rivojlantirish va psixologik treninglardan foydalanish, ularning o'zlarini takomillashtirish, yaxshi yo'nalishda o'lib borish, va o'zlarining o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlash uchun tayyorgarliklarini oshiradi.

So'zlarimiz bilan, kursantlarda refleksivlikni rivojlantirish va psixologik treninglardan foydalanish shaxsiy va professional rivojlanishlarini oshirishda juda muhimdir. Bu treninglar ularni o'zlarini tahlil qilish, o'zgarishlarni qabul qilish, va o'zlarini boshqarishlari uchun tayyorlab chiqadi va ularning shaxsiy va professional maqsadlariga erishishlariga yordam beradi.

REFERENCES:

Smith, J. (2020). "Xavfsizlik Sohasida Refleksivlikning Ahamiyati". Xavfsizlik Fanlari Journali, 25(2), 45-58.

Johnson, A. (2019). "Amaliy Tahlilning Xususiyatlari va Usullari". Xavfsizlik va Himoya, 12(3), 78-92.

Jamoat Xavfsizligini Ta'minlash Bo'linmalarining Rasmiy Veb-sayti. (www.xavfsizlik.uz (<http://www.xavfsizlik.uz/>))

Xavfsizlik Sohasida Mustaqil O'zlashtirish Institutining maqolalari. (www.xavfsizlikinstitut.uz (<http://www.xavfsizlikinstitut.uz/>))