



PSIXOLOGIK TRENINGLARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH JARAYONI

Yo‘ldasheva Maftuna Jura qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

Saydaliyeva Madina Saydislom qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

Kaldibayeva Fariza Muhamad qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada psixologik treninglarni tashkil etish va o‘tkazish jarayonining nazariy tadqiqi haqida qarashlar va ma‘lumotlar keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *trening, metod, so‘rovnoma, hissiyot, tarbiya, shaxs, emotsiya, xotira, idrok, ijtimoiylashuv, stress, kognitiv, Z.Freyd, “hissiy portlash”, refleks.*

Ta‘lim-tarbiya jarayonida ijtimoiy-psixologik trening muhim ahamiyatga ega bo‘lib, darsda o‘qituvchi va o‘quvchi orasidagi munosabat, darsni o‘zlashtirish, fikr yuritish, bilimga bo‘lgan qiziqishi va shaxsning faolligini oshiradi. Trening o‘quvchining o‘zlashtirishini yaxshilaydi. Bilish jarayonini mukammallashtiradi, o‘qituvchi bilan o‘quvchining muomala jarayonida muammoli vaziyatlarni yechishni yengilashtiradi hamda o‘zaro munosabatlarning yaxshilanishiga olib keladi. Uni o‘tkazish orqali shaxslarning bir-birini tushunish, muomala madaniyatini oshirish, ichki muammolarni hal etish imkoniyati tug‘iladi. Psixologik treningni muvaffaqiyatli o‘tishi o‘qituvchi bilan o‘quvchilar hamkorligining faol harakatlarini talab etadi. Natijada ishtirokchilar o‘zining bilimi, salbiy yoki ijobiy emotsiyalarni qabul qilishga tayyorligi va o‘z navbatida psixologik himoya va xulq-atvorni shakllantirib borish zarurligini tushunadi. Shuningdek, mashg‘ulotlarni mazmunli o‘tkazish darsda o‘qituvchi va o‘quvchi qarashlarini tenglashtiradi. Mashg‘ulotning maqsadi va vazifasiga asoslanib murakkablashtirish yoki soddalashtirish mumkin. Tuzilishiga ko‘ra, rolli o‘yinlar mazmuni, munozarali, bahslashuvni kiritish mumkin.

Trening mashg‘uloti jarayonida ma‘lum qoidalarga rioya qilinadi.

- bir biriga samimiylik va hayrihoxlik;
- bir- biriga ishonish;
- qatnashuvchining faoliyatiga va muloqot usullariga baho berish;
- o‘z taassurotlarini treningda ya‘ni boshqaruvchiga ma‘lum qila olishi;
- topshiriqlarni bajarishda faqat ijodiy farazga mo‘ljall bo‘lishi;





- jismoniy nuqsonlarga e'tibor bermaslik;
- mashg'ulot jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
- albatta "bu yerda va hozir" degan shartni bajarishi, ya'ni trening paytida ro'y bergan hodisa yoki narsa tashqariga chiqmasligi zarur;
- qatnashuvchilar guruhlarining barcha a'zolarini roziligi bilan ishtirok etishlari kerak bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida ro'y berib turadigan qiyinchiliklarni nazarda tutish zarur bo'ladi.

Ijtimoiy psixologik trening turli formalarda, shakl va modellarda o'tkazilishi mumkin. Yuqorida aytilganidek, ularning orasida insonning xulq - atvor munosabati treningi muhim o'rin egallaydi. Chunki inson doimo atrofdagi kishilar bilan bevosita munosabatda bo'ladi, uni idrok etadi, axborot yetkazadi va oladi, ularni tushunishga harakat qiladi, perseptiv munosabatda bo'ladi. U doimo guruh bilan bog'langan bo'ladi. Muloqot jarayonida turli kelishmovchiliklar, qiyinchiliklar vujudga kelishi va ularning oldini olishda trening muhim o'rinni egallaydi.

Psixologik trening o'tkazish uchun quyidagi tamoyillarga amal qilinadi.

1. Og'zaki yoki yozma mashg'ulotlarda, rolli o'yinlarda, to'liq faol bo'lish tamoyili. Bu treningda guruh qatnashuvchilari rolli vaziyatlarga taqsimlanadi va o'yinda qatnashuvchilarni berilgan mezon asosida o'rganilib boriladi.

2. Faoliyat jarayoni izlanilgan tamoyili. Bu treningda shunday muammolar yartilishi zarurki, barcha qatnashuvchilar bosh qotirishlari talab qilinadi.

3. Qatnashuvchilarning xatti-harakatlarini obyektivlashtirish tamoyili. Bunda, o'yin jarayoni, mazmuni va qatnashuvchilarning munosabati obyektivlik darajasiga yetishi zarur. Mashq oxirigacha olib boriladi va natijaga erishiladi.

4. O'yin jarayonida (muomalada) sheriklik tamoyili. Qatnashuvchilar sherigining shaxsiy xususiyatlarini tan olishi fikr yuritishni, hukm va xulosa chiqarishni, idrok eta olishni, qiziqish, intilish va ehtiyojlarni hisobga olishi zarur bo'ladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. Yakunlash bosqichi.

Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo'lib, bunda quyidagi jihatlariga e'tibor berish kerak:





Mashg'ulotlarni tashkil etish shakliga kelsak, u maqsad va mazmunga mos holda dumaloq stol atrofida, to'rtburchak stol atrofida, gilam ustida, amalga oshirilishi mumkin.

Erkin, demokratik tarzda fikr almashinish imkoniyatining yaratilishi muhokama qilinayotgan muammo bo'yicha guruh azolaridagi fikrlash jarayonini tezlashtiradi, ularning ijtimoiy mavqelarini yanada faollashtiradi.

Ilmiy nuqtai nazardan olib qaraganda, munozaralarning mohiyati va ahamiyati izohlanadi. Fikrlar to'qnashuvini taqozo qiluvchi munozarada esa qarama-qarshi yoki momand fikrlarning borligini anglash ham shaxsda ushbu fikrlarga nisbatan ancha faol mavqeni shakllantiradi.

Munozaraning qanday yakunlanishidan qat'iy nazar, yani unda fikrlar kesishmasligi ham mumkin yoki ularda malum uyg'unlik bo'lishi kuzatiladi, bunda nima bo'lganda ham bahsning mazmuni shaxsning ijtimoiy tasavvurlari va qarashlarida mustaxkam o'rnashadi hamda xotirada qoladi.

Bahsli munozaraning predmeti yoki obykti sifatida maxsus tarzda tanlab olingan muammo yoki amaliy faoliyatda uchraydigan turli hodisalar va qarama- qarshi g'oyalar qabul qilinishi mumkin Munozara metodlarining ijtimoiy psixologik ahamiyati shundaki, ular har bir shaxsning o'z nuqtai nazarini ma'qullashga imkon yaratib, undagi tashabbuskorlik, muloqotdagi bilimdonlik hamda o'z aqliy salohiyatidan to'liq foydalanish imkoniyatini beradi. YA'ni ushbu turkum metodlarining vazifalari ham uning ahamiyatli maqsadlaridan kelib chiqadi:

- a) munozara qatnashchilarini real vaziyatlarni tahlil qilishga, asosiy, muhim narsani nomuhim narsadan ajratishga va muammoni anglashga o'rgatadi;
- b) o'zgarlar fikri, gapirish mahoratini kuzatish va shu asosda shular bilan hamkorlikda ishlashga undaydi;
- v) muammoga taalluqli rang-barang qirralarni ajratish, ular mohiyatini anglash imkoniyatini yaratadi;
- g) muammoning turli muqobil yechimlari bo'lishi mumkinligini namoyish qiladi.

Ayniqsa, axloqiy-ma'naviy mavzulardagi muammolarni hal qilishda bahslashuvchilarning yetuklik darajalari, katta ahamiyatga egadir. Axloqiy- ma'naviy masalalar yuzasidan munozarani tashkil etuvchi shaxsga alohida talablar qo'yilishini ta'kidlash kerak. Chunki u bahslashuvchilarga hech qanday tazyiq ko'rsatmasligi, har bir shaxsning erkin fikr bayon etishiga yo'l qo'ygan holda ularning fikrlarini tamoman zidlashib ketishiga yo'l qo'ymasligi, munozaradan kelib chiqadigan xulosani va qarorni guruhning o'ziga havola qilish lozimligini unutmasligi zarur. Bu usul uzluksiz





ta'lim tizimida, mahalla qo'mitalari ish faoliyatida, turli maslahat shohobchalari, o'spirinlar tarbiyasi borasida keng qo'llanishi mumkin.

Mavzuning mohiyatidan kelib chiqqan holda trening mashg'ulotlarini ta'lim tizimida pedagogik texnologiyalarni qo'llashda bevosita faollikni oshirishga qaratilgan pedagogning kreativlik faoliyatini shakllantirishga qaratilgan usullardan biri e'tirof etishimiz mumkin. Trening mashg'ulotlari ham talabalarni faollikka chorlaydi, masalan, darsning boshlanishida, zerikish holatlarida, diqqatni to'plashda, qo'qqisdan fikr yuritish kabi faoliyatga undovchi qisqa muddatli (3-5daqiqalik) trening o'yinlardan foydanish mumkin. (Keyingi sahifalarda qisqacha dastur keltirilgan).

Mavzu yuzasidan muloqot treninggi mashg'ulotiga e'tibor qaratilganda bu ko'proq muammoli ma'ruza mashg'ulotlarida o'tkaziladi. Buning uchun talabalarga oldindan mavzuga oid materiallar tarqatilib, mashg'ulotning borishi haqida tushunchalar beriladi. Seminar mashg'ulotlarida esa mavzu rejasi bo'yicha umumiy va kichik guruhlarda ishlash tartibi bilan olib boriladi. Har bir mashg'ulotni o'tkazish uchun asosiy qoidalar qabul qilinadi. Darsni muloqot treninggi asosida tashkil qiladigan o'qituvchi treningning maqsadini anglagan bo'lishi lozim.

Trening mashg'ulotida shaxsning rivojlanishi uchun umumiy maqsad qatori yana bir nechta quyidagi maqsadlar ham mavjud:

A) trening qatnashchilarining bir-biriga ijtimoiy-psixologik jihatdan mosligiga e'tiborini qaratish, ularni atrofidagilar bilan o'zaro munosabatlarini mustahkamlash.

B) trening qatnashchilarini faol ijtimoiy pozitsiyalarini shakllantirish atrofidagilar va o'zining qarashlarini sezilarli darajada o'zgartirishlariga erishtira olishdan iboratdir;

Ta'lim-tarbiya jarayonida ijtimoiy-psixologik trening muhim ahamiyatga ega bo'lib, darsda o'qituvchi va o'quvchi orasidagi munosabat, darsni o'zlashtirish, fikr yuritish, bilimga bo'lgan qiziqishi va shaxsning faolligini oshiradi. Trening o'quvchining o'zlashtirishini yaxshilaydi. Bilish jarayonini mukammallashtiradi, o'qituvchi bilan o'quvchining muomala jarayonida muammoli vaziyatlarni yechishni yengilashtiradi hamda o'zaro munosabatlarning yaxshilanishiga olib keladi. Uni o'tkazish orqali shaxslarning bir-birini tushunish, muomala madaniyatini oshirish, ichki muammolarni hal etish imkoniyati tug'iladi. Psixologik treningni muvaffaqiyatli o'tishi o'qituvchi bilan o'quvchilar hamkorligining faol harakatlarini talab etadi. Natijada ishtirokchilar o'zining bilimi, salbiy yoki ijobiy emotsiyalarni qabul qilishga tayyorligi va o'z navbatida psixologik himoya va xulq-atvorni shakllantirib borish zarurligini tushunadi. Shuningdek, mashg'ulotlarni mazmunli o'tkazish darsda o'qituvchi va o'quvchi qarashlarini tenglashtiradi. Mashg'ulotning maqsadi va





vazifasiga asoslanib murakkablashtirish yoki soddalashtirish mumkin. Tuzilishiga ko‘ra, rolli o‘yinlar mazmuni, munozarali, bahslashuvni kiritish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Шоумаров Ш., Шоумаров Г. Б. Муҳаббат ва оилавий ҳаёт.- Т.: Ибн Сино нашриёти.- 1990.- 92 б.
2. Тернер Дж. Социальное влияние.- СПб.: Питер, 2003 – 256 стр.
3. Тренинг лидерства.- М.: Ось-89, 2005 – 144 стр.
4. Стефаненко Т.Г., Шлягина Е.И., Ениколопов С.Н. Методы этнопсихологического исследования . – М.: МГУ, 1993.-65стр.
5. Каримова В.М. Психология. Ўқув қўлланма. – Т.: А. Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 2002 – 205 б.
6. Каримова В., Бердиев Г. Муроса қилиш одоби ёки конфликтларни бартараф этиш мумкинми? – Т., 2003 – 44 б.
7. Батаршев А.В. Психодиагностика в управлении: Практическое руководство: Учебно-практич. Пособие.- М.: Дело, 2005- 496 стр..

