

# **PSIXOLOGIK TRENING ASOSLARI**

*Ushbu o'quv qo'llanmada ayni kunda psixologiyaning muhim sohasi bo'lgan, ta'limda esa innovatsion texnologiya sifatida keng qo'llanilayotgan psixologik treningning predmeti, oldiga qoygan maqsad va vazifalari, tarixi, qonunlari, tamoyillari, qo'llaniladigan trening mashg'ulotlarining mohiyati, turlari, tashkil etish usullari, hamda trening mashg'ulotlaridan namunalar keltirilgan. Shuningdek, qo'llanmada trening o'tkazuvchi va ishtirokchilar duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar, ularni bartaraf etish uchun tavsiyalar ham berilgan.*

## KIRISH

Barkamol avlod kamoloti g'oyasini turmushga tadbiiq etish uchun istiqloqlning dastlabki kunlaridanoq milliy ma'naviyat, milliy ta'lim va tarbiya muammolarini hal etishga jiddiy e'tibor qaratilini b kelinmoqda. Ma'lumki, ta'lim – tarbiya ongning mahsuli va uning darajasi bo'lishi bilan birga, rivojini ham belgilaydigan omildir.

Mamlakatimiz Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimiz fuqorolariga qarata “Innovatsiya – bu kelajak degani. Biz buyuk kelajagimizni barpo etishni bugundan boshlaydigan bo'lsak, uni aynan innovatsion g'oyalar, innovatsion yondashuv asosida boshlashimiz kerak” degan fikrlari zamirida yoshlarni keng intellektual salohiyatga ega qilishda ta'limning barcha sohalarida tub burilishlarni taqozo etadi.

Zamonaviy jamiyat o'zining tez va chuqur o'zgaruvchan tavsifiga ega bolib, bunday o'zgarishlar jamoatchilik tuzilmalari, jumladan, mustaqil davlatlar, shaxs va jamiyat o'rtasidagi munosabatlar, ta'lim – tarbiya jarayonlarda yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Shunday ekan kishilarni muloqot jarayonida teran fikrlash, hozirjavoblik, ta'sirchanlik, samimiylik, empatiya, kirishuvchanlik, muzokaralar tashkil qiluvchanlik, raqobatbardoshlik kabilarni shakllantirish va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy – psixologik trening insonlar o'rtasida sog'lom munosabatlarga erishishni hosil qilish uchun ijtimoiy amaliyotning turli sohalariga kirib bormoqda. Uning diagnostik tahlili, psixokarreksion imkoniyatlari kadrlar faoliyati: mutaxassislarni, psixolog, pedagog, psixaterapevtlar, korxon va tashkilot boshqaruvchilar, tadbirkorlarni ish faoliyatiga samarali ta'sirini ko'rsatadi.

Shiddatli bir payitda yoshlarni zamon talabiga mos, teran fikrlovchi, turli vaziyatlarda o'zining oqilona tafakkuri orqali ishtimoiy muhitga ta'sir ko'rsatuvchi, keng dunyoqarashga ega qilib tarbiyalashdek masalalarni psixologiya sohalariga ham yuksak vazifa qilib yuklaydi.

Zero, milliy psixologoyamizda psixologik trening predmeti umumpsixologik nazariy va amaliy jihatdan har tomonlama chuqur izlanishlarga muhtoj, dolzarb muammolardan biri sanaladi. Psixologik trening asoslari fani milliy qadriyatlarimizga, etnopsixologik xususiyatlarimizga moslashtirilgan turli mashg'ulotlarni tashkil etish muammosini hal etish yo'llarining psixologik-pedagogik, ilmiy va uslubiy jihatlarini o'ziga xosligini yoritishni maqsad qilib olganligi bilan tavsiflanadi.

O'quv qo'llanmada fanga kirish, predmeti, maqsad va vazifalari, tamoyillari, guruhiy treninglarni tashkiliy jihatlari, bosqichlari, trenerga tavsiyalar, muloqot, shaxsni rivojlantiruvchi, barkamollashtiruvchi, stressni bartaraf etuvchi va mutaxassisni o'smir xulq – atvori bilan bog'liq muammolarning echimiga oid masalalar keltirilgan.

Shuningdek, o'quv qo'llanmada psixologik trening asoslarini fanlar tizimidagi o'rni, ijtimoiylashuv va ijtimoiy nazorat, muloqotchanlik, ijobiy xulq tuzilmasini rivojlantirish, affektiv jabha buzilishlarining oldini olish va korreksiyalash, kasbiy yo'nalganlikni shakllantirish va treninglarga oid nazariyalarning turli yondashuvlarga ko'ra tahlili kabi bir qator masalalar yoritilishini qamrab olgan. Ayniqsa, shiddatli fan texnika davrida shaxslarni muammolar atrofida bardoshli, vaziyatlardan teran tafakkurli ishbilarmonlik asosida hatti-harakatlarining uyg'unlashuvi atroflicha yoritilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma pedagogika – psixologiya ta'lim yo'nalishi talabalari, bolalar va o'smirlar bilan ishlovchi mutaxassislar, kasbiy faoliyat sirlarini egallamoqchi bo'lgan kishilar, psixologiya, pedagogika satsiologiya, ijtimoiy ish, huquq, tibbiyot va deviantologiya sohalari bilan shug'ullanuvchilar, shuningdek, ota-onalar, uchun mo'ljallangan

## 1-Mavzu: PSIXOLOGIK TRENING HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

### Reja:

1. Psixologik trening haqida umumiy tushuncha.
2. Treningni maqsad va vazifalari.
3. Psixologik trening tushunchasi va treningni o'ziga xos jihatlari.
4. Treningga berilgan tasniflaning mazmuni.

*Tayanch tushunchalar: psixologik trening, fanning predmeti, maqsadi, o'ziga xos jihatlari, tamoyillari, shaxslararo munosabatlar, muloqot uslubi, hissiy aloqa*

**1. Psixologik trening haqida umumiy tushuncha.** Zamonaviy psixologiya sohalarining muammolaridan biri har tomonlama barkamol shaxslarni tarbiyalash va jamiyatda o'z o'rnini topishiga ko'maklashish, malakalarini rivojlantirish hisoblanadi. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda albatta, psixologik treningni o'ziga xos o'zni mavjud bo'lib, hozirda mutaxassislar fanning imkoniyatlaridan keng foydalanib kelmoqdalar desak, mubolag'a bo'lmaydi. Natijada, shaxslararo munosabatlar orasida muloqot uslubining o'zgarishi, muayyan kasbiy sohalaridagi bilim, ko'nikma va malakalarning ortishi, rahbar, menejer, tadbirkor, kadrlar menejeri, psixolog, murabbiyning faoliyati kabilarda, ayniqsa, shiddatli sharoitlarda juda murakkab faoliyat turlarida yoshlarning peshqadamligi fanning asl mohiyatini tahlil qilishga imkoniyat yaratadi.

Shuningdek, bugungi globallashuv davri shaxslarida muloqotga bo'lgan (ishlab chiqarish, ta'lim-tarbiya jarayoni, oilaviy munosabatlar, emotsional sferaning barqarorligini ta'minlash kabilarda ) ehtiyojlarning kundan- kunga oshib borishi, ular o'rtasida yuzaga keladigan turli nizoli vaziyatlarni bartaraf etish jarayonida albatta psixologik treninglarning imkoniyatlarini kengligi ham hech kimga sir emas.

Psixologik adabiyotlarni tahlil qilganimizda treningga oid turli qarashlarni, amaliy tavsiyalarni uchratamiz. Xo'sh trening o'zi nima? Treningni tashkil qilishdan maqsad nima? Trening shaxs barkamolligini shakllantirib bera oladimi? kabi savollarga duch kelamiz.

Avvalo, trening - bu odamning muloqot uslubini o'zgartirishga, uyg'unlashtirishga, kerakli ko'nikmalarni singdirishga va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladigan yoki ong osti xarakterga ega bo'lgan

qarama-qarshiliklarni hal qilishga qaratilgan yorqin, hissiy jihatdan jadal o'quv faoliyat turi deb ta'kidlasak ham xato bo'lmaydi.

Trening - bu turli faoliyat sohalarida keng qo'llaniladigan juda mashhur va keng tarqalgan o'qitish shaklidir. Kasbiy muvaffaqiyat ko'plab tarkibiy qismlardan iborat, shu bilan birga, trening texnologiyasi odamning kayfiyatini, muayyan faoliyat turiga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga, o'z-o'zini tarbiyalash va o'zini rivojlantirish zarurligini anglashga yordam beradigan o'quv shakllardan biridir.

Hozirgi davrda insonlarni eng tabiiy bo'lgan muloqotga ehtiyoji, uning sirlaridan xabardor bo'lish, o'zgalarga samarali ta'sir eta olishga intilishining kuchayishi, bo'lajak kadrlarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash, shuningdek, rahbar kadrlarni samarali boshqarish usuliga o'rgatish kabi masalalarni echimini topish borasidagi ishlardan biri - bu ijtimoiy psixologiyaning asosiy sohasi bo'lgan psixologik treninglarni tashkil etishdir.

XXI asrda kishilarning eng tabiiy bolgan muloqotga ehtiyoji, uning muloqot sirlaridan xabardor bo'lish va o'zgalarga samarali ta'sir etishga bolgan intilishi yanada oshdi.

**Birinchi**dan, axborotlashgan jamiyatga o'tganligimiz tufayli axborotlarning ko'pligi aynan inson manfaatiga aloqador ma'lumotlarni saralash, u bilan to'g'ri munosabatda bo'lishni taqozo etadi. **Ikkinchi**dan, turli kasb faoliyat sohasida ishlayotgan odamlar guruhining ko'payishi, ular o'rtasida munosabatlar va aloqaning dolzarbligi axborotlar tig'iz sharoitida oddiygina muloqotni emas, balki professional, bilimdonlik asosidagi muloqotni talab etadi. **Uchinchi**dan, hozirda shaxslarni ruhiy salomatligini saqlash maqsadida hissiy – emotsional zo'riqishlarni oldini olish va bartaraf etishni rivojlantirish kabilar dolzarb masalalardandir. 2019-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish to'grisidagi konsepsiyning qabul qilinishi va uni amalga oshirish maqsadida barcha ta'lim - tarbiya muassasalari, korxonalar va tashkilotlar, oila institutlari, hamda mahalla uyushmalarida aholini ruhiy zo'riqishlarini bartaraf etish, natijada aholining salomatligini, ish unumdorligini oshirish keng targ'ib qilinmoqda. Bu boradagi ishlarni amalga oshirishda psixologik treningning o'z orni va ahamiyati katta.

Trening guruhlarida muloqotning madaniy obro'li bo'lishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli, ya'ni guruh-guruh bo'lib munozara, bahs, rolli o'yin va boshqa o'yinlarni o'tkazishga qaratiladi.

Shuningdek, hozirgi davrda ijtimoiy psixologiyaning dolzarbligi va uning jamiyatdagi sodir bo'layotgan barcha jarayonlarga aloqadorligi uning

tadbiqiy sohalari doirasini ham kengaytirdi. Psixologik trening avvalo shaxs yoki guruhni samarali muloqot malakalariga o'rgatish va ulardagi kommunikativ bilimdonlikni oshirish usullarini va ularni amaliyotga tadbiq etish chora tadbirlarini ishlab chiqadi. Inson o'z hayotida shaxsiy tajriba, ijtimoiy malaka va ko'nikmalarni ortirib borishi jarayonida hosil bo'ladigan, bevosita shakllanadigan ijtimoiy bilimdonlik yoki kommunikativ sovdxonlikdan farqli psixologiya fanida ushbu jarayonlarni maqsadli shakllantirish, shaxs va yaxlit guruh faoliyatiga talluqli ijtimoiy fazilatlarini zudlik bilan shakllantirish uchun qo'llaniladigan uslublar majmui mavjud. Ularni qisqacha qilib ijtimoiy psixologik trening (IPT) yoki psixologik trening deb ataladi.

Trening tushinchasi ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, **“train”**, **“training”** ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega. Xuddi shunday ko'p ma'nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi. Xususan, bu turli ijtimoiy faoliyat sohaslariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya'ni u shaxsni ijtimoiy muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Jumladan:

- bo'lajak mutaxassislarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash;

- rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o'rgatish;

- ta'lim-tarbiya maskanlarida o'zaro hamkorlik faoliyatini rivojlantirish;

- ijtimoiy muhitdagi barcha shaxslararo munosabatlarda muloqot kompetentligini oshirish;

- ijtimoiy shaxsaro muloqot jarayonida yuzaga kelishi kutiladigan emotsional zo'riqishlarni oldini olish va mavjudlarini barqarorlashtirish va hakozolar.

Trening insonlarda mavjud bo'lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir. Shuningdek, trening, tashkilotni rejalashtirilgan faolligini, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko'nikmalarini yaxshilashga yo'naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi ustanovkalar modifikatsiyasi va jamoaning ijtimoiy xulq-atvorini korreksiyalash uchun zarurdir.

Ijtimoiy psixologik treninglar quyidagicha masalalardan iborat bo'lishi kuzatiladi:

- Ma'lum psixologik bilimlarni egallash.

- O'zini va boshqalarni adekvat baholash va bir - birini to'g'ri va to'liq tushunilishi.

- Shaxsni xarakter xususiyatlarida uchraydigan nuqsonlarini tuzatish, ularni diagnostika qilish va faoliyat jarayonida salbiy ta'sir etuvchi to'siqlarni bartaraf qilish.

- Shaxslararo munosabatlarning individual usullarini o'rganish va ularni samarali qo'llash.

- Treningda qatnashishda o'zini erkin tutish kabi.

Yana shunisi bilan xarakterliki, trening davomida qatnashuvchini undagi xususiyatlarining o'zgarishi tabiiy bo'lishiga qiziqtirish va kerak bo'lsa shaxs xususiyatlarini ijobiy tomonga majburan o'zgartirish orqali ularni shaxs sifatida shakllantirishga imkon beradi.

Shuni ham ta'kidlash joizki, trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmasligi mumkin, balki shu muammolarning asosini tahlil qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish imkoniyatlarini ham yaratib beradi.

Demak, trening shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot turi hisoblanib, uning tub mohiyati – kishilarni o'zini va o'zgalarni bilish, tushinish, insoniy munosabatlarga o'rgatishdan iborat.

Ijtimoiy psixologik trening uslublarining paydo bo'lishi va amalda qo'llanilishi o'ziga xos an'anaga ega bo'lib ular, ayniqsa, bizning asrimizda, sanoat rivojlangan, migratsiya jarayonlari tezlashgan va inson omili rolining naqadar ahamiyatlilikiga eg'tibor qaratilgan bir paytda yana ham dolzarb bo'lib bormoqda.

Ijtimoiy psixologik trening vositasida ishlab chiqarish samaradorligini oshirish, ishlab chiqarishning boshqaruvchilari - menedjerlar tayyorlash ijtimoiy ta'minot, pedagogika, tibbiyot sohalariga mutaxassislar tayorlash AQSH, Germaniya, Boltiq bo'yi respublikalari, Sankt – Peterburg, Moskva, Kiyev kabi qator sanoati yirik shaharlarda keng tarqalgan. Ayniqsa, sanoat korxonalarida ishlovchi amaliyotchi psixologlarning asosiy quroli va ish yo'nalishi ham treninglar vositasida ishlab chiqarish muammolarini hal qilish bo'lib, hozirgacha to'plangan tajribalar bu ishning ta'sirchanligini isbotlaydi. Bizning mustaqil davlatimizda ham bu borada bir qator ishlar qilinmoqdaki, bunga psixologik maslahat ishlarining kundan-kunga yo'lga qo'yilayotgani, yirik ishlab chiqarish korxonalari, ta'lim, huquqiy, meditsina va shu kabi ijtimoiy sohaning barcha



jabhalarida amaliyotchi psixologlarning faoliyat ko'rsatayotganliklarini misol qilishimiz mumkin. Ijtimoiy psixologik trening ana shunday murakkab psixik voqeliklarni o'rganuvchi ijtimoiy psixologiyaning amaliy tadbiqiy sohasi hisoblanadi. Ijtimoiy psixologik trening maxsus tarzda uyushtirilib, unda alohida vaziyatlarda har bir trening ishtirokchisining shaxsiy ehtiyojlari, ularda individual shakllinishi zarur bo'lgan sifatlar katta rol o'ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatlarga tushiriladi. Trening mashg'ulotlari uchun maxsus vaziyat, aniq maqsad, shaxsiy ehtiyojlar hamda ana shunday mashg'ulotlarni o'tkazuvchi shaxs yoki boshlovchi bo'lishi, trening mashg'ulotlari muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun ayrim tamonlarga aniq bo'ysunish va boshqarish malakasiga ega bo'lishi lozim.

Bugungi kunda Pespublikamizda mavjud bo'lgan psixologlar tayyorlovchi oliygohlar ham o'z dasturlari doirasida ana shunday nazariy hamda amaliy malakalarga ega bo'lgan mutaxassislarni tayyorlashga yanada e'tiborni qaratmoqlari, psixologiya oliygohlari va boshqa yo'nalishdagi o'quv yurtlarida ham ijtimoiy psixologik trenerning har bir ixtisoslikka aloqador mashqlarini o'quv dasturlariga kiritish bugungi psixologiya sohasining dolzarb masalalaridan hisoblanadi.

**2.Treningni maqsad va vazifalari.** Ko'plab soha mualliflari ijtimoiy-psixologik treninglarning etakchi maqsadi sifatida shaxslararo munosabatlarda aloqa malakasini shakllantirish omili ekanligini ta'kidlaydilar. Shaxs qachonki, jamiyatda, boshqa odamlar bilan muloqot va o'zaro munosabatlar jarayonida shaxs sifatida shakllanadi va rivojlanadi. Insonning kommunikativ qobiliyatlari uning rivojlanishining shartidir va bu rivojlanish natijasi hamdir. Keng ma'noda shaxsning kommunikativ malakasini oshirmay, ijtimoiy munosabatlarini o'zgartirmay turib, shuningdek, ijtimoiy dunyoga va o'ziga bo'lgan umumiy munosabatini qayta ko'rib chiqmasdan insonning shaxsiy fazilatlari majmuasini, shakllantirib bo'lmaydi. Ammo, hozirgi vaqtda ijtimoiy-psixologik treninglarning faqat aloqa vositasi ekanligi bilan bog'lash to'g'ri kelmaydi. Ijtimoiy psixologik trening nafaqat shaxslararo munosabatlarning shakllantirish omili, balki shaxsning o'z-o'zini adekvat baholashi, har qanday vaziyatlarda o'zini nazoratga olish imkoniyatlarni yaratib berishi bilan boshqa amaliy mashg'ulotlardan quyidagi maqsadlar orqali farqlanadi.

Jumladan:

- Shaxsda muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;
- Hayotdagi qarama – qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish;

➤ Shaxsning ichki holati (ruhiyatini) o'zgartirishga erishish;  
➤ Shaxsning kamoloti uchun zarur bo'lgan konikmalarni hosil qilish;  
➤ Kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish konikmalarini hosil qilish kabi.

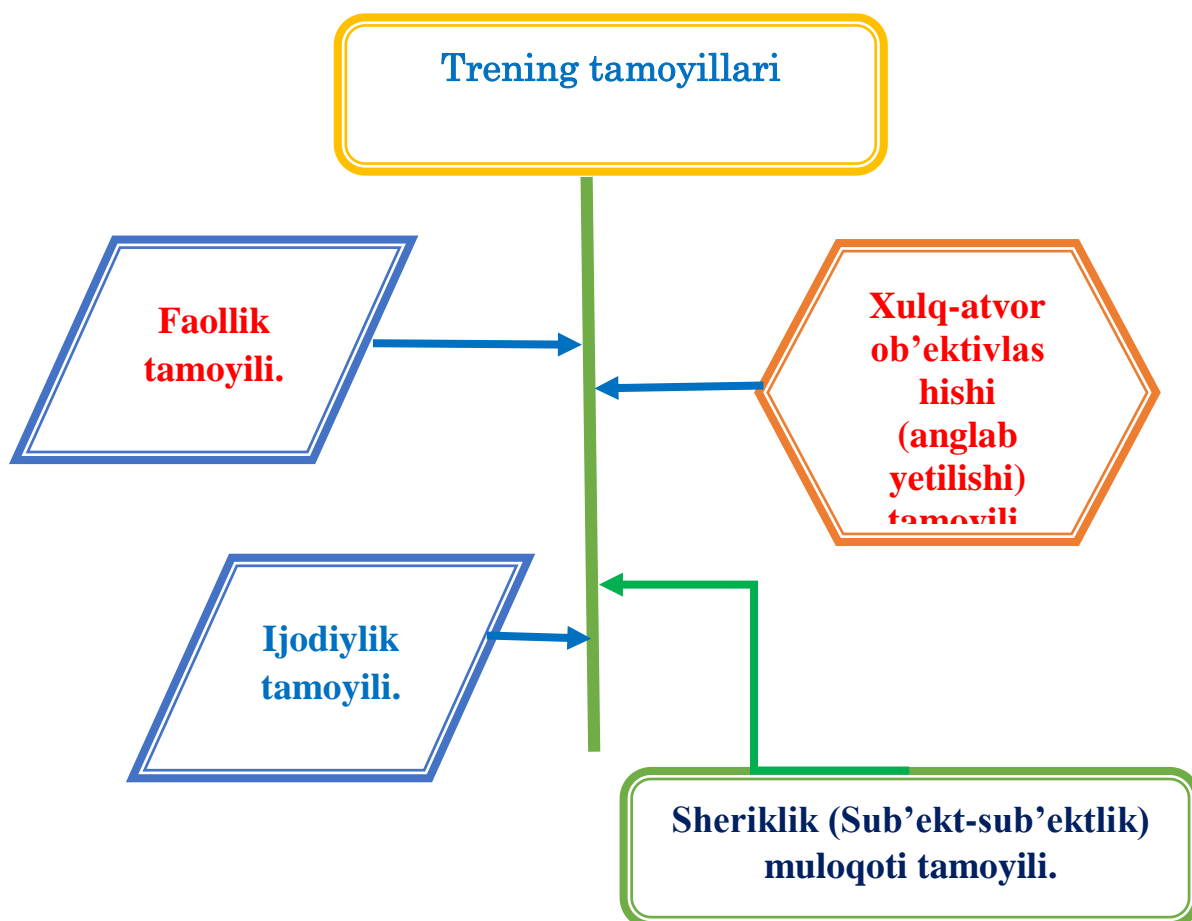
**Treningni asosiy vazifalari:**

1. Shaxsning ijtimoiy psixologik bilimdonligini oshirish.
2. Muloqot faoliyatida namoyon bo'ladigan yaqqol bilimlar, malakalar , ko'nikmalar va odatlarni hosil qilish.
3. Samarali muloqatda namoyon bo'ladigan zarur sifatlar, ijtimoiy ustanovkalarni shakllantirish, noadekvatlarni korreksiyalash.
4. O'zini - o'zi to'laroq anglash, bilim hamda o'zgalarga nisbatan to'gri munosabatlarni shakllantirish qobilyatini o'stirish.
5. Umuman shaxsning ijtimoiy munosabatlarini faoliyatga , undagi pedogogik va ijtimoiy vaziyatlarga nisbatan moslashishni ta'minlash va muvofiqlashtirish kabi.

Ayniqsa, bugungi kunda oilaviy shaxslararo munosabatlarda, ma'lum bir faoliyat turlari jarayonida kishilar o'rtasida hissiy – emotsional zo'riqish holatlarini o'sib borayotganligini guvohi bo'lamiz. Bu muammolarni bartaraf etishda psixologik treningning imkoniyatlarini alohida ta'kidlashimiz maqsadga muvofiqdir. Stress va salbiy emotsiyalarni boshqarish bo'yicha treninglarni tashkil qilish va o'tkazish bugungi kunning talablaridan hisoblanadi va quyidagi **amaliy vazifalarni** ham qamrab oladi:

- mazkur treninglarni dasturlar asosida yuqori saviyada o'tkazish shart-sharoitlarini yaratish; o'tkaziladigan treninglarni samaradorligini oshirish uchun mutaxassislarni bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirish; negativ emotsiya va hissiyotlarni konstruktiv namoyon qilish ko'nikmalarini shakllantirish usullarini takomillashtirish; shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarga oid manbalarni zamonaviy takomillashtirilgan holda qayta ishlab chiqish va yangilarini milliy qadriyatlarga asoslangan holda yaratish kabi.

Ijtimoiy psixologik treningni maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, trening mashg'uloti uchun qo'yiladigan tamoyillar quyidagilardan iboratdir:



**1. Faollik tamoyili.** Bu tamoyil ko'proq eksperimental psixologiya asosida quyidagi g'oyaga bo'ysunadi: Inson eshitganlarining 10% ni, ko'rganlarining 50% ni, aytib berganlarining 70% ni va nihoyat o'zi qilganlarining 90% ni o'zlashtiradi. Trening guruhi azolaridan ijtimoiy faollik talab etiladi, chunki guruh ag'zolari vaziyatlarda o'zgalardagi mavjud bilim va malakalardan foydalanib guruh ag'zolarining harakatlari hamda vaziyatning talabiga ko'ra aniq xulq-atvor shakllarini namoyon qilishlariga to'g'ri keladi.

**2. Ijodiylik tamoyili.** Bu tamoyilning asosiy mohiyati shundan iboratki, trening davomida ishtirokchilar guruhi psixologiyada aniq bo'lgan, kashf etib ulgurilgan g'oyalar, qonuniyatlarni topadilar, kashf qiladilar, eng asosiysi esa o'zlarining shaxsiy resurslarini, imkoniyat va sifatlarini anglab yetadilar. Trening guruhi ag'zolarida doimiy izlanuvchanlik, muayyan joyda vaziyat hamda rollarni tahlil qilgan holda uning mohiyatini tushinish u yoki bu rolga kirishi lozim bo'ladi, chunki trening tafakkur va qarashlarning egiluvchan hamda vaziyatlarga mos bolishini taqozo etadi.

**3. Xulq-atvor ob'ektivlashishi (anglab yetilishi) tamoyili.** Mashqlar davomida ishtirokchilar xulq-atvori impul'sivlikdan ob'ektivlik darajasiga o'tadi va trening davomida o'zgarishlar kiritish imkonini beradi. Xulq-atvor

obg'ektivligining universal vositasi sifatida aks aloqa hisoblanadi. Guruhdagi aks aloqani yuzaga kelishini ta'minlash trenerning ma'suliyatidir. Ijtimoiy psixologik trening mashg'ulotlarida namoyon bo'ladigan xulq-atvor shakllarining ob'ektivlashuvi, yag'ni guruh ag'zolarining munosabati ro'lining talablaridan kelib chiqqan holda har bir ishtirokchi ayni shu rolga mos harakatni real xulqda mustahkamlashi va boshqalar ta'sirida uni ongli ravishda qabul qilishi zarur.

**4.Sheriklik (Sub'ekt-sub'ektlik) muloqoti tamoyili.** Sheriklik, yoki sub'ekt-sub'ektlik muloqoti boshqalar manfaati, ular hissiyotlari, his-tuyg'ulari, qayg'ulari, boshqa insonning shaxsiy qadr qimmatini deb tan olinadi. Har bir mashg'ulot va muloqot sheriklarining maksimal tarzda bir birlarini hurmat qilishlariga asoslanmog'i kerakki, natijada shaxs bunday mashg'ulotlardan keyin begona fikrlarni ham qadrlashga, ular bilan hisoblashishga va tinglashga mos tarzda o'z fikr mulohazalarini bayon etishga o'rganadi. Ushbuning qo'llanilishi guruhda ishonch, ochiqlik iqlimini yaratadi.

**3.Psixologik trening tushunchasi va treningni o'ziga xos jihatlari.** Psixologik treningning tub ma'nosi – insoniy munosabatlarga o'rgatishdan iboratdir. Psixologiya sohasi keyingi yillar mobaynida anchagina rivojlandi. Shuningdek, psixologiya sohasining alohida yo'nalishlari sifatida trening tarmog'i ham rivojlandi. Fan sifatida rivojlanayotgan psixologik trening va uni o'tkazish uslubiyoti mazmun jihatdan ta'lim va tarbiya sohasida treninglarning qanday tartibda tashkil etilishi va o'tkazilishi borasidagi masalalarni yoritishga ham bag'ishlanadi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi va shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek, aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki, bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

IPT(ijtimoiy psixologik trening )- bu turli ijtimoiy faoliyat sohaslariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib. Bunda asosiy e'tibor shaxs yoki yaxlit

guruhning muloqot yoki kommunikativ faoliyati sohasidagi bilimdonlik darajasini maqsadga muvofiq tarzda oshirish jarayonini aks ettirishdir.

IPT aniq talab va ehtiyojlardan kelib chiqib, shaxsning kommunikativ bilimdonligi darajasining qisqa fursatlarda maqsadga qaratilgan tarzda shakllanishga imkon beradi.

Treningning tabiiy va maxsus tarzda uyushtirilgan turlari haqida fikr yuritish mumkin. Maxsus tarzda uyushtirilgan treningda alohida vaziyatlar va o'yin ishtirokchilarining shaxsiy ehtiyojlari, ularda individual shakllanishi zarur bo'lgan sifatlar katta rol o'ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatga o'zgaralar tomonidan yo'naltiriladi.

Trening mashg'ulotlari uchun maxsus vaziyat, aniq maqsad, shaxsiy ehtiyojlar hamda mashg'ulotlarni o'tkazuvchi shaxs yoki boshlovchi zarur.

Mashg'ulotlarning muvaffaqiyati ayrim tamoyillarga aniq bo'ysunishni taqozo etadi. Birinchidan, mashg'ulotga yozilgan shaxslardan ijtimoiy faollik talab etiladi. Ikkinchidan, 1-guruh a'zolaridan doimiy izlanuvchanlik, muayyan joyda vaziyat hamda rollarini tahlil qilgan holda uning mohiyatni tushunish u yoki bu rolga kirishga to'g'ri keladi, trening tafakkur va qarashlarning egiluvchan, vaziyatlarga mos bo'lishini talab etadi. Uchinchidan, guruh a'zolarining munosabati va rolining talablaridan kelib chiqqan holda har bir ishtirokchi aynan shu rolga mos harakatni real xulqda mustahkamlash va boshqalar ta'sirida uni ongli ravishda qabul qilishi zarur. To'rtinchidan, har bir mashg'ulot va muloqot sheriklarining maksimal tarzda hurmat qilishlariga asoslanmog'i kerak.

Ijtimoiy psixologik bilimdonlik shaxslararo samarali muomalaning muhim omilidir. Shaxslararo munosabat muloqotga kirishuvchilarning o'zaro bir-birlarini tushunishga olib kelsa, bunday o'zaro munosabatlar samarali hisoblanadi.

Kishilarni muloqot jarayonida bilimdonlikka o'rgatishda ijtimoiy psixologik trening (IPT) dan foydalanish samaralidir. Ijtimoiy psixologik trening muloqot jarayoniga odamlarni psixologik jihatdan hozirlash, ularda zarur kommunikativ malakalarni maxsus dasturlar doirasida qisqa fursatda shakllantirishdir. Eng muhimi ijtimoiy psixologik trening mobaynida odamlarning muloqot borasidagi bilimdonligi ortadi.

Demak, shaxsni eskicha stereotiplardan, ya'ni fikrlarni tanqidsiz qabul qilish, tinglash va takrorlash bilan bog'liq turg'un qarashlardan holi bo'lish, erkin fikr yuritish va o'z fikr mulohazalarini bayon etishga, o'z erkini his qilishga, shaxslararo vaziyatlarda muloqot kompetentlik darajasini shakllantira

olsak, shaxs psixologiyasi va munosabatlarida yangicha holat yuzaga keladi. Bunda ijtimoiy psixologik treninglar, ya'ni samarali muloqot va muomala usullari hamda maromlarini keng qo'llash katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

**4. Treningga berilgan ta'sniflaning mazmuni.** Trening insonlarda mavjud bo'lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasi hisoblanib, kishilarning muayyan faoliyat turida o'zini-o'zi barkamollashtirish imkoniyatini yaratadi. Jumladan, shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'ladigan xulq-atvoridagi kamchiliklarni, tashqi muhitdagi salbiy stimullarga nisbatan emotsional sferasida yuzaga keladigan reaksiya tezligini barqarorlashtirish, ichki va tashqi "Men" o'rtasidagi qarashlarni sayqallash, shuningdek, o'zida mavjud bo'lgan, lekin tashqariga chiqara olmagan ichki imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishga yo'naltiriladi.

Psixologiya tarixida trening o'qitishning eng keng tarqalgan shakli faol ijtimoiy-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya ijtimoiy psixologik treningga ta'rif berar ekan, uni quyidagicha izohlaydi: "Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, ijtimoiy ustanovkalar, ko'nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir", shuningdek, "Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir"<sup>1</sup>.

G.A.Kovalev ijtimoiy-psixologik treningni ijtimoiy-didaktik faol yo'nalishdir deb hisoblaydi. B.D.Parigin esa guruhli maslahatlar metodlari haqida shunday deydi: Ulardan guruhli konsul'tatsiya metodlarini faol o'qitish uchun foydalaniladi. Hayotiy ko'nikmalarni, muloqotchanlik sohasida bilim berishni, kasbiy faoliyat sohasida maslahatlardan tortib to yangi ijtimoiy hayotdagi rollarni, 'Men' konsepsiyasini korreksiya qilishni, o'z-o'ziga baho berish tizimini kuchayishini ta'minlaydi.

P.O. Gorboshina, "Trening – bu shaxsni o'zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo'lgan mashg'ulot turidir" deb ta'kidlab, trener faoliyatini huddi olmosni qayta ishlab unga jilo berish bilan bog'liq o'ta nozik zargarning ma'suliyatli faoliyat turiga taqqoslaydi.<sup>2</sup>

XX asrning 30-yillaridan birinchi ilmiy psixologik xulosalarni qilgan shvetsariyalik psixolog Jan Piaje tadqiqotlarida bolaning ijtimoiylashuv jarayonini bahs va munozara usuli orqali o'rganar ekan, bolalarda egoistik mavqeyini susayishi, o'zini xatti – harakati va o'zgaralar mavqeyini anglash bilan bir qatorda o'zini o'zgaralar o'rniga qo'ya olish qobiliyatini rivojlantirishini aniqlagan.

---

<sup>1</sup> Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально- психологического тренинга. М.: Изд-во МГУ, 1982.

<sup>2</sup> Горбушина О. П. Психологический тренинг Секреты проведения "Питер" М.: 2008 )

Nemis psixologi Kurt Levinning fikricha, guruhdagi munozara har bir shaxsning ijtimoiy ustanovkalari, qarashlarini, har bir shaxsning guruhiy faoliyatiga nisbatan motivatsiyasini oshirib, o'z mavqei va o'zgalarni tushinish, his qilish ehtiyojining oshishini ta'kidlaydi.

S. I. Makshanovning psixologik trening nazariyasiga kelsak, shaxsga nisbatan qaratilgan “rivojlanish” tushunchasidan farqli o'laroq, treningga shaxs xususiyatlarini “ataylab o'zgartirish” atamasini kiritgan. Ushbu tushuncha “rivojlanish” tushunchasiga nisbatan kengroq ma'noni anglatib, unda o'zgarishlarning maqsadi, jarayoni va natijalarini etarlicha aks ettiruvchi ongli xususiyatlarini ta'kidlaydi. “Ataylab o'zgarish” tushunchasi rivojlanish bilan bog'liq bo'lmagan holatlarga nisbatan qo'llash imkonini beradi, masalan, ataylab o'zgarish natijasida insonning biror narsaga munosabati o'zgarganda, bu, albatta, o'zgarish, lekin rivojlanish hisoblanmasligini keltirib o'tadi.<sup>3</sup> Ataylab o'zgartirish rivojlanishni ham, korreksiyaning ham o'z ichiga oladi.

Boshqa mualliflar trening bilan birgalikda tajriba ham almashinish konsepsiyasini ta'kidlashadi. K'ell Rudestam trening shaklini “o'rganish tajribasining asosiy markazi, ba'zi hollarda - odamni o'qitish va o'zgartirishning yagona muvaffaqiyatli usuli” deb ataydi. Uning ta'kidlashicha, “ har bir ishtirokchi guruhdagi o'zaro munosabatlarni kuzatib, o'zini boshqalar bilan tanishtirishi va ular o'rtasida o'rnatilgan o'zaro hissiy aloqa orqali shaxs o'z his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini to'g'ri baholaydi. Shuningdek, ishtirokchilar trening davomida hayotda uchraydigan oddiy ko'nikmadan tortib, murakkab ko'nikmalarga taqlid qilishi va amalda qo'llab sinovdan o'tkazishi mumkinligini ta'kidlab otadi”<sup>4</sup>

Viktor Kagan treningni bilim va konikma berishga asoslangan ta'limning maxsus shakli va psixologik treningni tushunish uchun umumiy va asosiy bo'lgan “tajriba” tushunchasi bilan bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Aytishimiz mumkinki, guruhiy psixologik trening- bu guruhdagi o'zaro ta'sir o'tkazish jarayonida o'z hayotiy tajribasini o'rganish, tahlil qilish va qayta baholash orqali shaxsni shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga qaratilgan ataylab o'zgartirish usulining o'ziga xos xususiyatlarini keltirib o'tadi.<sup>5</sup>

J. Cliffordning trening haqidagi pozitsiyasi quyidagicha: ‘Trening bu yangi mahoratni o'rganadigan majburiy bo'lmagan bilim jihati bo'lib, rasmiy (masalan, o'quv kurslari) va norasmiy (masalan, ish joyida o'qitish)

---

<sup>3</sup> *Макшанов С. И.* Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография. — СПб.: Образование, 1997.

<sup>4</sup> *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1993.

<sup>5</sup> *Коган В. Е.* Психотерапия для всех и для каждого. — М.: ЭКСМО-Пресс, 1998.

tashkil etilgan va talabning xulq-atvorida barqaror o'zgarishlarni hosil qiluvchi jarayon." deb, ta'kidlaydi.<sup>6</sup>

Yuqorida keltirilgan trening haqidagi ta'riflardan xulosa chaqarish mumkinki, trening mashg'uloti maqsadli tashkil etilgan jarayon, organish tajribasi orqali ishtirokchilarning bilim yoki xatti-harakatlarida muayyan faoliyatning bajarish ko'nikmalarini hosil qilish va shaxsning kelajak ehtiyojlarini samarali qondirishga qaratilgan sun'iy va tabiiy ravishda tashkil etilgan har xil toifali kishilar yig'inidir desak mubolag'a bo'lmaydi. Shunigdek, trening tushunchasi amaliy sohani qamrab olib, psixoterapiya, psixokorreksiya va shaxsning rivojlantirish imkoniyatlarini ham ta'minlab beradi.

### **Nazorat uchun savollar**

1. .Psixologik trening haqida tushuncha bering?
- 2.Psixologik treningni maqsad vazifalari nimalardan iborat?
3. Shaxs shakllanishida psixologik treninglarni ahamiyati qanday?
4. Psixologik treninglar haqidagi ta'riflarni tahlil qiling?

---

<sup>6</sup> Торн С., Клиффорд Дж. Коучинг: руководство для тренера и менеджера. СПб.: Питер, 2004. С. 18.



## 2-Mavzu: PSIXOLOGIK TRENINGLARNING TARIXI

### Reja:

1. Individual shakldagi treninglar va autotreninglar haqida tushuncha.
2. Treninglar- guruhish shakli va T- guruh treninglari va ularning tavsifi.
3. K. Levin va K. Rodjers guruhish treninglarning asoschilari sifatida.
4. M. Forverg ijtimoiy psixologik reninglarning asoschisi va u bo'yicha treningni 5 asosiy turi.
5. Ijtimoiy psixologik treninglar tajribasi.

*Tayanch tushunchalar:* treninglarning tarixi, guruh, T- guruh, individual treninglar, autotreninglar, ekzistensial terapiya, gumanistik yo'nalish, psixoterapevtik jarayon, generatorlar, katalizatorlar

### 1. Individual shakldagi treninglar va autotreninglar haqida tushuncha.

Treningning ilmiy asoslangan individual shakllari dastlab 20-asrning boshlarida nazariy bilimlarni o'qitish va mehnat ko'nikmalarini "xavfsiz" ravishda egallash natijalariga qo'yilgan cheklovlarni bartaraf etish vositasi sifatida paydo bo'la boshladi. Shu bilan birga, faoliyatning haddan tashqari o'ziga xosligi bo'lgan yoki mehnatni tashkil etishning yuqori darajadagi murakkabligi bilan bog'liq bo'lgan kasblardagi mutaxassislarining psixosotsial stressini engillashtirishga qaratilgan turli xil ruhiy o'zini - o'zi boshqarish shakllari rivojlana boshladi. 1922 yilda amerikalik psixofiziolog R. D. Jeykobson ruhiy stressni engillashtirish uchun progressiv relaksatsion tizimini taklif qildi. 1932 yilda I.G. Shul'ts esa ichki stressni engillashtirish ta'siriga asoslangan, shaxsga emotsional zo'riqishlarda taskin beruvchi avtogen mashg'ulotlarning klassik versiyasini ishlab chiqdi.

Treningning guruh shakllarining paydo bo'lishi 1945 yillarga to'g'ri kelib, bu izlanishlar K. Levin, K. Rodjers, L. Bradford, R. Lippit kabi olimlar bilan bog'liq. Ushbu davrda AQShda guruh dinamikasini o'rganish markazi tashkil etildi. Maxsus tashkil etilgan laboratoriyalarda K. Levin tomonidan guruhlararo munosabatlar tashkil etilib, shaxsiy parametrlaridagi samarali o'zgarishlarning aksariyati individual kontekstda emas, balki guruhda sodir bo'ladi degan qat'iy fikrga keldi. Olib borilgan izlanishlar natijasida uning ta'kidlashicha, odamlar o'zlarining moslashuvchan bo'lmagan munosabatlarini aniqlash va o'zgartirish

va xatti-harakatlarning yangi shakllarini yaratish uchun odamlar o'zlarini boshqalar kabi ko'rishi kerakligini keltirib o'tadi. Bu boradagi mulohazalar K. Levin va K. Rodjers tomonidan ishlab chiqilgan guruh dinamikasi va mijozga yo'naltirilgan terapiya nazariyalarida o'z aksini topgan. Xususan, 1951 yilda K. Rodjers o'zining shaxs va xulq-atvor nazariyasini "Mijozga yo'naltirilgan terapiya" kitobida keltirib o'tadi. Ushbu nazariyaga ko'ra xavotirlanish bu organizmning idrok oldi vaziyatga noqulaylik va qo'zg'alish ko'rinishidagi reaksiyasidir. Xavotirlanish holatida idrok va tushunishda "Men"- kontsepsiyasi yoki malaka o'rtasida nomuvoflqlik yoki nokongruentlikning vujudga kelishi kuzatiladi. Natijada "Men"- kontsepsiyasining hozirgi holatida yetakchi bo'lgan o'zgarishlar vujudga keladi. Ushbu nazariyaga ko'ra, inson o'zini tushunish va o'zgartirish uchun cheksiz katta imkoniyatlarga ega. Biroq bu imkoniyatlarni kashf etish va ro'yobga chiqarish uchun odamga maxsus sharoit kerak. Bu sharoit uch shartga asoslanadi.

Ushbu terapevtik yo'nalishda asosiy e'tibor terapevtik metodga emas, balki psixolog va mijoz o'rtasidagi munosabatga qaratiladi. Bunda psixolog mijozni boshqarmaydi, unga ko'rsatma bermaydi, faqat o'zaro munosabatda ochiqlik, samimiylilik, hamdardlik muhitini yaratadi. Mijoz o'z muammosining yechimini o'zi topadi. Shaxsga yo'naltirilgan terapiyada quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

A. "O'zlik ideal o'zlikka qarshi". Mijozga o'zidan norozi bo'lgan jihatlarni yozib berish taklif etiladi. Bunda real va ideal "Men" haqidagi tasavvurlarning o'rtasidagi tafovutni aks ettirish so'raladi. Masalan, inson o'zidagi biror kamchilikni bayon etgach, shu vaziyatdagi ideal "Men"ning holatini ham ifodalashi lozim bo'ladi.

B. "Mijozga yo'naltirilgan terapevt". Bu mashq guruhiy holatda alohida juftliklarda amalga oshiriladi. Sherik tanlash ixtiyoriydir. Bunda mijozdan sherigiga aytib berish qiyin kechadigan, masalan, yolg'on gapirgan, nohaq bo'lgan vaziyatlarni so'zlab berish so'raladi. Terapevt rolini bajaruvchi sherik esa uni diqqat bilan tinglab, maksimal darajada tushunishi va hikoyani qayta so'zlab berishi lozim bo'ladi. Ammo, bunda sherigining haq yoki nohaqligini baholamagan holda sherikka teng munosabatda bo'lish talab etiladi. So'ng rollar almashilgan holda mashq davom ettiriladi.

V. "Qarshiliklar tahlili". Bu mashq juftliklarda, shaxsiy qarshilikni anglash maqsadida o'tkaziladi. Juftlikning har bir a'zosidan o'zi uchun qadrlil bo'lgan biror sir haqida o'ylash so'raladi. So'ng bu sirni sherigiga

aytsa, u qanday javob reaksiyasi ko'rsatishi mumkinligini tasavvur etish taklif etiladi. Ammo, muhokama jarayonida o'zining siri haqida emas, balki faqatgina sherigining namoyon etishi mumkin bo'lgan javob reaksiyasi haqida so'zlash taklif etiladi.

Individual shakldagi treninglar va autotreninglar haqida fikr bildirilganda, *ekzistensial terapiya* yo'nalishining namoyondalari ham aynan individual shaxsga qaratilgan psixoterapevtik ko'rinishidagi psixologik treninglardan foydalanganligini guvohi bo'lamiz. Ushbu terapevtik yo'nalish asoschilari R.Mey va I.Yalom hisoblanadi. Bu nazariya dinamik xarakterda bo'lib, unda terapiya mijozning universal ekzistensial notinchligiga qarama-qarshi ravishda olib boriladi. Bu terapevtik yo'nalishning asosiy mohiyati "inson sub'ektivligi uning hayotiy tajribasi natijasidir" degan fikrga tayanadi. Bu yo'nalishning asosiy vazifasi - insonga hayotning fundamental savollariga javob topishga ko'maklashishdan iborat. D.Bujental ekzistensial yondashuvning nazariyotchisi sifatida quyidagi fikrlarni bildiradi:

- 1) inson qismlarning birlashmasi emas, balki yaxlitlikdir;
- 2) shaxs - odam sifatida shaxsiy insoniy muammolarni mujassam etadi;
- 3) inson anglashga va aqlan biror xatti-harakatni amalga oshirishga qodirdir;
- 4) inson doimo tanlash imkoniyatiga ega;
- 5) inson xulq-atvori doimo intensionaldir, ya'ni sababga ega va u doimo ongli ravishda qaror qabul qila oladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda ekzistensial terapiyaning asosiy negizini quyidagilar deb hisoblash mumkin:

A. Psixoterapevtik jarayonda to'liq ishtirok etishni ta'minlash. Bunda mijoz bu jarayonga qiziqishi, chuqur kirishishi, o'zi va o'z hayotiga e'tiborli bo'lishi lozim. Shunda sub'ektivlikning chuqur mohiyati namoyon bo'ladi.

B. Mijozni o'ziga nisbatan mavjud bo'lgan chuqur qiziqishlariga yo'naltirish. Ba'zan bunday qiziqish susaygan bo'lib, shu tufayli mijoz terapiyaga muhtojlik sezadi.

V. Mijozning o'z qiziqishini izohlashi sub'ektiv kechinmalarga diqqatining qaratilishida muammoni hal etish imkoniyatini kengaytiradi. Bu jarayonda o'ziga to'liq e'tibor qaratiladi, ayniqsa, tana sezgilari, emotsiyalar, fikrlar alohida e'tiborga olinadi.

G. Qarshilikning paydo bo'lish ehtimoli. Bu vaziyat inson "Men va tashqi olam" tuzilmasini shakllantirgani tufayli o'z ichki imkoniyatlariga kirib borishining chegaralanganligida aks etadi.

D. Ekzistensial psixoterapiya jarayoni “Men va tashqi olam” tizimini, idrokning shaxsiy tuzilmasini o‘zgartiruvchi ichki o‘zini o‘zi anglash jarayonidan tashkil topadi;

E. Psixoterapiyaning samarasi shaxs hayotiy hislarining kengaygani va yashash qobiliyatining oshganligida aks etadi.

**Gumanistik yo‘nalish faoliyati** ham aynan individuallikni boshqarishga qaratilgan usullardan hisoblanib, mazkur yo‘nalish ekzistensializmning falsafiy g‘oyalariga asoslangan bo‘lib, vaqt, hayot, ozodlik, ma‘suliyat, tanlov huquqi, muloqot, sevgi, hayot mazmunini anglash muammolarini o‘rganishga qaratilgan (M.Xaydegger, P.Sartr, Kamyu). Inson mehribon, ozod bo‘lishi belgilangan deb qabul qilinib, individuallik integrativ yahlitlik hisoblanadi. Gumanistik yo‘nalishning asosiy tamoyillari:

1. Psixolog va mijoz uchrashuvi ikki har xil kishilarning uchrashuvi.

2. Agarda psixolog mijozga o‘zining asl his-tuyg‘ularini anglashga, qabul qilishga va namoyon qilishga imkon yaratib bera olsa, mijoz muammolari o‘z-o‘zidan hal bo‘ladi.

3. O‘z hayot tarzi, fikr-mulohazalari, xulq-atvorini tanlashga mijoz o‘zi mas‘ul.

Inson tomonidan ruhiy uyg‘unlikka erishish, ya‘ni hayot mazmunini anglash, ma‘naviy qadriyat, estetik his-tuyg‘ulami sifatliy o‘zgarishiga asos bo‘ladi. “Men” - konsepsiyasini adekvat shakllantirish o‘z- o‘zini anglash va shu asosida o‘zini faollashtirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Psixokorreksion yordam ko‘rsatishda mijozni o‘z-o‘zini anglashi, shaxsiy uyg‘unlik, “Men”ni adekvat integratsiyasi, borliq chegaralarini kengaytirib berish psixologning asosiy vazifasi hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishning asosiy metodi ekzistensial tahlil hisoblanib, unda “inson - biladi - his etadi - istaydi” formulasi inson ozod mavjudot tushunchasi asosida tahlil qilinadi. Agarda individ kelajakni tasavvur qila olmasa, o‘zini salbiy his etib, ichki olami torayadi, rivojlanish imkoniyatlari sustlashib, oqibatda nevrozlar yuzaga kela boshlaydi. Demak, yordam ko‘rsatish vaqtida shaxsning ruhiy olamini tahlil qilish asosida o‘zini erkin his qilishga imkon yaratib berib, mijozni uni bog‘lab turgan, bezovta qilayotgan oqibatlardan xalos qilinadi.

Demak, aytish mumkinki, inson o‘zini –o‘zi o‘zgartirish imkoniyatiga ega bo‘lib, ichki va tashqi “Men” o‘rtasidagi mutonosiblikni saqlashi, buning uchun inson o‘z xatti-harakatini doimo chetdan kuzatishi, harakatlarini to‘g‘ri yoki noto‘g‘riligini nazoratga olishi orqali shakllanib

borishligi, turli psixoemotsional zo'riqishlardan chiqish imkoniyatlarining mavjudligi bilan individual shakldagi treninglar va autotreninglar psixologiyada keng qo'llanilib o'z samarasini ko'rsatmoqda.

**2.Treninglar- guruhiy ish shakli va T- guruh treninglari tavsifi.** Guruh mashg'ulotlari shakllarining paydo bo'lishi 1945 yillarga to'g'ri kelib, bu boradagi izlanishlar K. Levin, K. Rodjers, L. Bradfort, R. Lippit izlanishlari bilan bog'liq. Ushbu davrda AQShda guruh dinamikasini o'rganish markazi tashkil etildi. Guruhlararo munosabatlar laboratoriyasida olib borilgan izlanishlar natijasida K. Levin shaxsiy muloqotdagi samarali o'zgarishlarning aksariyati individual sharoitda emas, balki guruhda sodir bo'ladi degan qat'iy fikrga keldi. Uning ta'kidlashicha, odamlarning moslashuvchan bo'lmagan munosabatlarini aniqlash va o'zgartirish va xatti-harakatlarning yangi shakllarini rivojlantirish uchun o'zlarini boshqa odamlarga o'xshab ko'rishi, o'zini boshqalarga solishtirishi kerak. C. Levin va K. Rodjers tomonidan ishlab chiqilgan guruh dinamikasi va mijozga yo'naltirilgan davolash nazariyalari guruh mashg'ulotlarini o'tkazishning bevosita manbalari edi. 1947 yilda guruhlararo aloqalar laboratoriyasining muvaffaqiyatli ishi natijasida AQShda Milliy trening laboratoriyasi tashkil etildi. O'sha paytda paydo bo'lgan T-guruhlar (trening guruhlari) ko'pchilik "ijtimoiy-psixologik trening" tushunchasi bilan birlashtirilgan guruhlar bilan zamonaviy psixologik ishlarning asoschilariga aylandi. T-guruhlarining mashhurligining sabablaridan biri bu mashg'ulot guruhining psixologik xavfsiz sharoitida samarasiz stereotiplarni qayta qurish imkoniyatining mavjudligi bilan farqlanadi. T-guruh ishtirokchilariga o'zlarining xatti-harakatlarini sun'iy ravishda yaratilgan muhitda, ishonch va qo'llab-quvvatlash muhitida sinab ko'rish imkoniyati taqdim etiladi, bu esa o'zlarini oshkor qilishga yordam beradi va shunga mos ravishda chuqurroq o'zgarishlarga olib keladi. Bundan tashqari, trening ishtirokchilari trenerdan kerakli psixologik ma'lumotlarni olishadi va ularning shaxsiy o'sishiga va boshqalar bilan muvaffaqiyatli aloqada bo'lishlariga yordam beradigan ko'nikmalarni egallaydilar. T-guruhlarning keyingi rivojlanishi ularning ko'plab turlarining paydo bo'lishiga olib keldi, ammo umuman olganda ularni uchta yo'nalishga bo'lish mumkin:

- shaxsning umumiy rivojlanishi;
- shaxslararo munosabatlarni shakllantirish va o'rganish;
- mehnat munosabatlarini optimallashtirish orqali tashkilotlar va jamoalar faoliyatini takomillashtirish.

V.P. Zaxarov va N. Yu. Xryashcheva jamiyatda kompetensiyani rivojlantirish uchun quyidagi muammolarni hal qilish zarurligini belgilaydilar:

1. Shaxs, guruh, muloqot psixologiyasi sohasidagi bilimlarni egallash.
2. Muloqot ko'nikmalarini egallash.
3. Muvaffaqiyatli aloqani ta'minlaydigan insonning ichki mexanizmlarini korreksiyalash, shakllantirish va rivojlantirish.
4. O'zini va boshqa odamlarni munosib baholash qobiliyatini rivojlantirish.
5. Shaxs munosabatlari tizimini rivojlantirish.

Faoliyatning etakchi yo'nalishi va trening guruhlarining maqsadlariga muvofiq ularni besh turga bo'lish mumkin.

1. “Men – Men” - shaxsiyat darajasidagi o'zgarishlarga, ishtirokchilarning shaxsiy o'sishiga qaratilgan guruhlar; bu ichki o'zgarishlar qilishning asosiy manbalaridir.

2. “Men – boshqalar” - ishlatilgan usullarga qarab shaxslararo munosabatlardagi o'zgarishlarga va shaxslararo ta'sir va o'zaro ta'sir jarayonlarini o'rganishga qaratilgan guruhlar.

3. “Men Guruhdaman” - bu ijtimoiy birlashma sifatida shaxs va guruh o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning xususiyatlari va uslublarini o'rganishga va ushbu o'zaro ta'sirning samaradorligini oshirishga qaratilgan guruhlar.

4. “Men Tashkilotdaman” - tashkilotlarda shaxslararo va guruhlararo hamkorlik tajribasini o'rganish va rivojlantirishga qaratilgan guruhlar.

5. ‘Men kasbman’ - ma'lum bir kasbiy faoliyat mavzulariga yo'naltirilgan guruhlar.

Keyinchalik, K.Levin shogirdlarining omadli faoliyatlari natijasida AQSHda treningning milliy laboratoriyasiga asos solindi. Bu laboratoriyada ko'plab ko'nikmaviy treninglar yaratildi. Treningda **“psixologik ta'sir”** termini, ya'ni muloqotchanlikni oshiruvchi terminlar ilk marotaba AQSHda K.Levin shogirdlari tomonidan Betelg'da o'tkazilgan treninglarda qo'llanilgan va ular T-guruppa deb nomlangan. Ular asosida quyidagi g'oya yotardi: ya'ni ko'pchilik insonlar guruhlarda yashaydi va ishlaydi, ammo ko'p hollarda ularda qanday ishtirok etayotganlarining hisobotini bermaydilar, atrofdagi odamlar ularni qanday ko'rayotganligi va ularning reaksiyalari aynan qilayotgan xulq-atvorlariga javoban. K.Levin samarali o'zgarishlarni amalga oshirish uchun individual holatda emas, balki guruh holatda trening o'tkazishni ma'qul deb topadi va inson o'zini o'z ko'zi bilan emas, balki atrofdagilarning ko'zi bilan ko'rishga harakat qilishi kerak deydi.

Har qanday sharoitda ham shaxsning o'z boshidan kechirganlarini o'zgalarga ayta olishi va boshqa fikrlarni qabul qila olishi katta ijtimoiy ahamiyatga ega. G'arb mamlakatlarida keng tarqalgan 'T-guruh'lar metodi ham aynan turli hayotiy kazuslarni (hodisa) tahlil qilish vositasida fikrlar uyg'unligiga erishish va shaxsni tarbiyalash imkoniyatini yaratadi.

Munozara metodlarining ijtimoiy psixologik ahamiyati shundaki, ular har bir shaxsning o'z nuqtai nazarini tahlil qilishga imkon yaratib, undagi tashabbuskorlik, muloqotdagi bilimdonlik hamda o'z aqliy potensialidan to'liq foydalanish imkoniyatini beradi. Ya'ni ushbu turkum metodlarning 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'zgalar fikri, gapirish mahoratini kuzatish va shu asosida ular bilan hamkorlikda ishlashga undaydi;

v) muammoga talluqli 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 munozaraning roli katta. Bunday sharoitda bahslashuvchilarning yetuklik darajalari, axloqiy qadriyatlarni anglash 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 ular fikrlarining tamoman zidlashib ketishiga yo'l qo'ymasligi, munozaradan kelib chiqadigan xulosani va qarorni guruhning o'ziga havola qilish lozimligini unutmashligi zarur. Bu usul maktablarda, turli bilim maskanlarida, mahalla qo'mitalari ish faoliyatida, turli maslahat shohobchalari, o'smirlar va o'spirinlar tarbiyasi borasida keng qo'llanishi mumkin.

'Munozara' yoki 'bahs' so'zlarining mohiyati shundaki, ular doimo kishilar guruhini anglatadi, ya'ni har qanday bahs yoki munozara guruhda mavjud bo'ladi. Lekin ijtimoiy psixologiyada (asosan) guruhlarning ikki turi bo'lib, ulardagi shaxslar soni va guruhning hajmiga ko'ra, katta va kichik guruh turlariga ajratiladi. Ijtimoiy psixologik treninglar o'tkaziladigan maxsus guruhlar 'T-guruhlar', deb yuritiladi. Lekin an'anaviy 'T-guruhlar' kishilar sonining ozligi va bevosita muloqot sharoitlarining yetarli ekanligi bilan tavsiflanadi. Shunday bo'lishiga qaramay, ko'pincha real amaliyotda psixolog

shunday guruhlar bilan ishlashiga to'g'ri keladiki, undagi odamlar soni belgilangandan ko'proq bo'ladi. Shunday qilib, T-guruxlarda munozalarni tashkil etishning ayrim o'ziga xos tomonlari va turlari mavjuddir.

Kichik, tor doiralardagi kompakt (ixcham) guruhlarda uyushtirilgan munozaralarning erkin mavzuli, yo'naltirilgan va aniq ssenariyli disput turlari mavjud bo'lib, bu tanlangan mavzuga va munozara guruhlarining muloqot tajribasiga bog'liqdir ('disput' so'zining lug'aviy ma'nosi "fikrlayapman", 'tortishyapman', degan ma'noni bildiradi). Kichik guruhlardagi munozarada asosiy narsa guruh a'zolarining tanlangan mavzu xususiyatiga qarab, har birining o'z fikr-mulohazalarini oxirigacha bayon etish imkoniyatlarining borligidir. Bunday guruhda boshlovchi ham qatorda o'tirib, mavzuning yechimi batamom hal bo'lmaguncha faol muloqotlarning ishtirokchisi bo'lishi mumkin. Lekin asosiy rol guruhning a'zolariga yuklanganligini va bevosita ajralib chiqqan norasmiy lider asosiy bahs yurituvchi bo'lishi mumkinligini unutmasligi zarur. Bunday gurunglar turli sharoitda, ko'pincha bahs ishtirokchilari uchun tabiiy sharoitlarda o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agar T-guruh odatdagidan kattaroq hajmda (masalan, 30 kishigacha) bo'lsa, unda munozarani uyushtirishning o'ziga xos tomoni bor. Bu holda bahs guruhi shartli ravishda a'zolarga aniq mavqelari bayon qilingan holda 3 ga bo'linadi. Birinchi guruh – "fikrlarni jamlovchilar" - generatorlar guruhi deyiladi; ikkinchisi "tanqidchilar" va uchinchi guruh "fikrlarni tezlatuvchilar

katalizatorlar" deb ataladi. Har bir ajratilgan guruhning o'ziga xos funksiyalari bor: "generatorlar" o'rta tashlagan muammo yoki baxs mavzusi bo'yicha o'zlaridagi barcha fikrlarni o'rta tashlaydilar. Guruh a'zolaridan biri ularni jamlab, fikrlar ikkiga bo'lingan taqdirda ham, ularni umumlashtirib bayon etadi. So'ngra o'yinga "tanqidchilar" kirishadi. Ularning vazifasi - eshitgan fikrlariga tanqidiy munosabat bildirish, ya'ni tanqidiy nuqtai nazardan ular ichidagi "mag'zni" va "puchak" fikrlarni saralash. Shundan keyin vaziyatga qarab, yana so'z "generatorlar"ga yoki "katalizatorlar"ga berilishi mumkin. Bildirilgan fikr va takliflarda mabodo hisobga olinmay qolgan jihatlar yoki noo'rin fikr bo'lsa, yoki mohiyatan shu mavzuga

aloqador bo'lgan, lekin ikkala tomon hisobga olmagan biror jihat aniqlansa, tomonlar diqqatini qaratish kerak bo'lsa, bahsni davom ettirishga ruxsat berish va uni yakun qilish taqozo qilinsa, ikkala guruhning oyiniga baho bergan holda munozarani to'xtatish – "katalizatorlar"ning vazifasidir. Ular ko'pincha ikkala guruh uchun xolis "hakamlar" r'olini ham o'ynashlari mumkin.





Maktabda bir sinf doirasida yoki talabalar guruhida axloqiy-ma'naviy mavzuda bahs uyushtirganda, yuqoridagi usulni qo'llash, imkoniyati bo'lsa, suhbatdoshlarni uchburchak - berk stol atrofiga to'plash mumkin. Demak, bahslashuvchilarning fazoviy joylashishlari ham bu o'rinda ma'lum ahamiyat kasb etadi.

Katta guruhlarda bahs yoki munozara uyushtirilganda, boshlovchining roli ayniqsa kattadir. Chunki u har bir guruhdagi tortishuvlar va fikr almashinuvlarning boshida turmog'i, kerak bo'lsa, ular faoliyatini maqsadga muvofiq tarzda yo'naltirib turmog'i lozim. Kichik guruhdagidan farqli o'laroq, katta guruhlarda boshlovchi u yoki bu ichki guruhga yon bosmasligi yoki ularni o'zining shaxsiy fikriga majburan ergashtirmasligi kerak. Aks holda, u o'zining faoliyati bilan boshqalar tashabbusiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va bahsning yo'nalishini buzib qo'yishi mumkin. Shuning uchun katta guruhlarda uyushtiriladigan munozaraning mavzusi oldindan tanlangan va unga boshlovchi ma'lum ma'noda tayyor bo'lishi shart.

Psixologik treninglarni qo'llash tajribasi rus psixologlarining asarlarida o'z aksini topgan. Jumladan, G. A. Kovalev (1980; 1989; 1996), L. A. Petrovskiy (1982; 1989; 1996), Yu. A. Emel'yanova (1983; 1985; 1991) , X. Mikkina (1981; 1986), T. S. Yatsenko (1987), V. P. Zaxarova va N. Yu. Xryashcheva (1989); A.P. Sitnikova (1992; 1996), G.I. Marasanova (1995), V. Yu. Bol'shakova (1996), S.I.Makshanov (1997), I.V.Vachkova, V. G. Romek (2002), E. V. Sidorenko (2001; 2002) va boshqalar tomonidan psixologik treninglar va ularning imkoniyatlari haqida fikrlar bildirgan.

**3.K.Levin va K.Rodjers guruhii treninglaning asoschilari sifatida.** Bahs va munozara yo'li turli muammolarni ijobiy hal qilish masalasiga qiziqish asrimizning 30 yillaridan boshlangan. Chunki ayni shu hodisaga qiziqish shu davrga kelib pedagogika va psixologiya sohalariga ham yoyilgan va bu xaqda dastlabki ilmiy psixik hulosalar qilgan olim shveytsariyalik psixolog Jan Pijaje hisoblanadi. U bola ijtimoiylashuvi jarayo'nini o'rganar ekan, uning o'z tengqurlari bilan turli mavzularda qiladigan munozara yo'ki baxslari boladagi

egoistik mavqeining pasayishi va shu tariqa o'z-o'zini anglash bilan bir qatorda o'zgalar mavqeini anglash va boshqalar orniga o'zini qo'ya olish qobiliyatini tadqiqotlar orqali, keyinchalik esa sof ijtimoiy psixik hodisalar doirasida ham o'rgana boshladi.

Chet el psixologiyasida Morenodan keyin guruh bilan ishlashga qiziqish nemis olimi Kurt Levin ishlarida ko'rinadi. Kurt Levinga qadar ham bir qancha mutaxassislar bu yo'nalishda ish olib borishgan, lekin Kurt Levinni trening guruhlarining otasi deb atash mumkin.

Kurt Levin o'z tadqiqotlarini 1930-yillarda boshlagan. Birinchi T-guruh tasodifan vujudga kelgan. K.Levin biznesmenlar bilan ishlashda guruhiy muammoning tezda hal bo'lishini kuzatgan va shu asosda bu yo'nalish T-guruhlarini sifatida dunyoga kelgan. Trening guruhi o'qitish laboratoriyasi bo'lib, unda shaxs turli ijtimoiy munosabatlarga o'rgatiladi va zarur ijtimoiy bilimlarni egallashi mumkin. Shu sifati bilan trening guruhlarini har xil maqsadga ega bo'lishi mumkin. Masalan, sezitivlikni oshirish guruhlarida trening guruhi katnashchilari soni 12 kishi chegarasida bo'lishi kerak. Keyinchalik, Kurt Levin ham 40 yillardayoq guruhda ko'pchilikni yagona bir qarorga kelishishining psixologik tabiatini o'rganar ekan, unda ana shu guruhlarda o'tkaziladigan tabiiy munozaralarning har bir shaxs ijtimoiy ustanovkalari, qarashlari va guruh munosabatiga bevosita ta'sirini isbotladi. Uning fikricha, guruhdagi munozara har bir shaxsning guruh faoliyati motivatsiyasini oshirib, har bir a'zoning guruppaviy jarayonlarga qo'shilishi, o'z mavqeini anglashi, o'zgalarga nimadir deyish kabi ehtiyojlarini oshiradi. Erkin demoqratik tarzda fikr almashinish imkoniyatini yaratish, muhokama qilinadigan muammo bo'yicha guruh a'zolarini fikr jaryonini tezlashtiradi, ularning ijtimoiy mavqeilarini yanada faollashtiradi.

K.Levin eksperimentlarini real hayotda qanday samara berishi bo'yicha keyinchalik ikkinchi jahon urushi yillarida sinovlar o'tkazish orqali tahlil qilgan. O'sha yillar bir guruh ayollarga ayrim oziq - ovqat mahsulotlari (baliq konservasi va pashteti) ning ham foydali ekanligi, har doim ham yangi so'yilgan mol yoki boshqa hayvon go'shtini iste'mol qilish shart emasligi haqida chiroyli, ishonchli ma'ruza o'qiladi, ertasi kuni o'sha tinglovchilarning 3% gina do'konlardan yuqorida targ'ibot qilingan narsalarni harid qilganlar. Boshqa, bir ayollar guruhiga esa, aynan shu mavzuda munozara o'tkazish sharoiti yaratilgan. Keyingi kuzatishlarning ko'rsatishicha, munozara qatnashchilaridan 32% o'sha oziq - ovqat mahsulotlariga nisbatan qiziqishlari ortib, ularni harid qila boshlaganlar.

Ilmiy nuqtai nazardan olib qaralganda, munozaralarning mohiyati va ahamiyati ancha kengdir. Agar an'anaviy ma'ruza tinglovchilar gapirilayotgan muammoga nisbatan xato bo'lsada, taxminiy bir xil neytral mavqeini bildiradigan past reaksiyali fikrni ko'rsatadi, fikrlar to'qnashuvini taqozo qiluvchi munozarada esa qarama-qarashi fikrlarning mavjudligi, monand fikrlar borligini ham anglash shaxsda osha fikrlarga nisbatan ancha faol mavqeini shakillantiradi.

Munozaraning qanday yakunlanishidan qat'iy nazar unda qatnashuvchilarning fikrlari bir-biriga mos tushmasligi ham mumkin yoki ularda ma'lum uyg'unlik bo'lishi ham mumkin. Qanday bo'lganda ham uning mazmuni shaxs ijtimoiy tasavvurlari va qarashlarida mustahkam o'rnashadi va xotirasida qoladi.



*Guruxiy mashg'ulot o'tkazishda asosan doira shaklida o'tirish qabul qilingan. Doirada hamma odam bir-birini ko'rib turadi. Shuning o'zi odatda yangilikni qabul qilish uchun yo'naltirilgan o'zgarishni vujudga keltirishi mumkin. Ishtirokchilar har bir gruppaga a'zosi tengligini idrok qiladi va anglaydi. Uning asosiy tamoyillari "shu yerda va hozir", "faollik" va "konfidentsiallik"dan iborat. O'z xatti-harakatlari haqida salbiy gaplarni eshitishni xohlamagan guruh a'zosi "texnika", "top" kabi so'zlarni ishlatishi mumkin.*

Bu kabi mashg'ulotlar O'zbekistonda sotsial psixologik trening o'tkazishda qo'llaniladi. Guruhiy me'yorlar qabul qilish chet ellarda bir muncha boshqacharoq kechadi. Masalan: ba'zi bir psixogimnastik mashg'ulotlarni O'zbekiston sharoitida tarbiyalangan odam bajarishni o'ziga noqulay deb bilishi mumkin. Xuddi shu sababli, bizning fikrimizcha, chet ellarda qo'llanilayotgan guruhiy treninglarni O'zbekiston sharoitiga moslashtirmasdan turib, to'g'ridan – to'g'ri qo'llash mumkin emas. O'zbekiston sharoitida treninglarni tashkil etish va o'tkazishda etnopsixologik va milliy xususiyatlarni hisobga olish yaxshi samara beradi.

Karl Rodgers gumanistik psixologiyaning asoschilaridan biri bo'lib, o'ziga xos terapevtik yo'nalishga asos solgan. U insonning boshqa odamlar bilan muammosi autentik (o'xshash) bo'lishi, ya'ni muammolar hammada mavjudligini ta'kidlaydi. Shuningdek, muammoli vaziyatlarda shaxslarga yordam berishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Uning asosiy belgilari; uchrashuv qatnashchilarining o'zligini ochish, hislarini anglash, javobgarlik, o'z "Men"ini anglash, "Shu yerda va hozir" tamoyiliga asoslanganlikdir.

Psixologiyada, shuningdek, Geshtal't psixologiya yo'nalishi tomonidan ishlab chiqilgan psixoterapevtik metodlar ham mavjud. Geshtal't guruhlar yuqorida ko'rilgan geshtal'tterapiya metodlariga asoslanadi. Boshqa guruhlardan farqli o'laroq, guruh mashg'ulotlarini trener har bir a'zo bilan yakka – yakka o'tkazishi mumkin. Boshqalar esa "bo'sh issiq stul" texnikasi bo'yicha kuzatuvchi hisoblanadi. O'z muammosini yechishni istagan odam bo'sh stulga kelib o'tirib, boshqalarni kuzatish orqali o'z muammosini optimal yo'l bilan anglashga harakat qiladi. Bu geshtal'tterapiyaning guruhiy ko'rinishidir. Odatda ikki stul texnikasi ham ishlatiladi. Bu Morenning ikkinchi "Men" metodiga o'xshaydi. Kishi o'z retrofleksiya (orqaga qaytish) anglash uchun yonidagi bo'sh stulga proektsiya qiladi va ikkita odam sifatida o'ziga-o'zi savol-javob qila boshlaydi. Guruh "issiq stul"dagi maslahatlar bilan yordam berib turadi. Geshtal't guruhlarining asosiy maqsadi javobgarlikni o'ziga olgan holda o'zligini anglashdir. Geshtal't nazariyasi bo'yicha odam o'zini anglash vaqtida samimiy ko'ringandagina yaxlitlik, geshtal't hosil bo'ladi va muammo yechiladi.

**4.M.Forverg ijtimoiy psixologik reninglarning asoschisi va u bo'yicha тренинги 5 асосий тури.** XX asrning 70-yillarida M. Forverg boshchiligida Leypsig va Jenskiy universitetlarida ijtimoiy va psixologik trening ishlab chiqilgan va ilmiy asoslangan. Uning amaliy qo'llanish sohasi sanoat ishlab chiqarishi rahbarlarining ijtimoiy-psixologik tayyorgarligini tashkil qilish bo'lgan. Treningning asosiy vositalari samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirish uchun sharoit yaratadigan dramatizatsiya elementlari bo'lgan rolli o'yinlar edi. M. Forverg va uning izdoshlari tomonidan to'plangan ijtimoiy-psixologik treningning muhim tajribasi ta'limning beshta asosiy turlarida keltirilgan, ular quyidagilardan iborat:

1). Muayyan kasb uchun zarur bo'lgan ijtimoiy xulq-atvor modellarini o'zlashtirishga qaratilgan guruhlar. O'zgarishlarning asosi xatti-harakatlarni boshqarish uchun javobgar bo'lgan shaxsning kognitiv tuzilmalarini korreksiyalash bo'lgan. Treningning ushbu turida shaxsning bevosita faqat

kasbiy qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan vaziyatlariga e'tibor qaratilini, bunda ishtirokchilarning shaxsiy muammolarini o'rganishga qaratilganligidan mustasno bo'lgan.

2). Guruhlar boshqaruv faoliyatiga tayyorgarlik ko'rish va shaxsning individual psixologik fazilatlarini rivojlantirishga, shaxsiy psixoprofilaktik vazifalarni avtogenez mashg'ulotlari yordamida hal qilishga qaratilgan. Treningning ushbu turida guruhlarining dinamikasi, uning qonuniyatlarini aniqlash, boshqarish, yo'naltirish va rag'batlantirish ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadida qo'llaniladi.

3). Psixogen va ruhiy kasalliklarga nisbatan yuqori xavfi bo'lgan menejerlar guruhlarini bilan psixogigiya va psixoprofilaktik jihatdan ishlashga yo'naltirilgan. Ushbu guruhlar faqat ixtiyoriy ravishda tashkil etilgan va psixoterapiya va klinik psixologiya sohasidagi mutaxassislar tomonidan olib borilgan.

4). Shaxslararo muloqotda shaxsiy o'sish va vakolatni rivojlantirish guruhlarini. Ushbu treningdagi kasbiy muammolar, agar ular trening ishtirokchilarining shaxsiy xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lsa, ko'rib chiqilgan.

5). Beshinchi turdagi o'qitishning maqsadi - shaxslararo muloqotning o'ta og'ir sharoitlarida ishlash va yangi hayot maqsadlarini qisman shakllantirish uchun ijtimoiy kompetensiyani rivojlantirishdan iborat.<sup>7</sup>

**5. Ijtimoiy psixologik treninglar tajribasi.** Trening guruhlarini deganda odatda barcha maxsus yaratilgan kichik guruhlar tushuniladi, ularning ishtirokchilari etakchi psixolog yordamida ishtirokchilarning turli xil psixologik muammolarini hal qilish, ularni takomillashtirish, shuningdek guruhlarini rivojlantirish va umumiy guruh muammolarini hal etishga qaratilgan intensiv aloqa va o'zaro ta'sir o'tkazish tajribasiga jalb qilingan.

Keling, psixologik trening haqidagi mavjud g'oyalarni tushunishga harakat qilaylik va uni aniqlashda eng keng tarqalgan (asosiy) tushunchalarni aniqlaymiz.

Bir guruh mualliflar guruhning shakllanishini psixologik treningni psixologik usullariga bog'lashadi. Shu bilan birga, "ta'sir" atamasi usul sifatida o'qitishning protsessual xususiyatlarini aks ettiradi va uning to'liq mohiyatini ochib bermaydi.

Ayrim tadqiqotchilar tomonidan rivojlanish konsepsiyasi (individual xususiyatlar) psixologik tayyorgarlikka ham xos emasligini ta'kidlashadi.

---

<sup>7</sup> (Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. — СПб., 1996. С. 10)

Jumladan, O. P. Kondaurova ta'kidlaganidek, trening davomida psixologik xususiyatlar nafaqat rivojlanib borishi, balki susayib ketishi mumkin va ba'zi ko'nikma va qobiliyatlar yangidan shakllanadi.<sup>8</sup>

Psixologik trening nazariyasiga kelsak, “rivojlanish” dan farqli o'laroq, S. I. Makshanov muvaffaqiyatli “ataylab o'zgartirish” atamasini kiritmoqda. Ushbu tushuncha o'zgarishlarning maqsadi, jarayoni va natijalarini etarlicha aks ettiradi, ularning ongli xususiyatlarini ta'kidlaydi va “rivojlanish” tushunchasiga nisbatan kengroqdir. “Ataylab o'zgartirish” tushunchasi sizni uni qabul qilingan ma'noda rivojlanish bilan bog'liq bo'lmagan holatlarga nisbatan qo'llash imkonini beradi, masalan, odamning biron narsaga bo'lgan munosabati ataylabga o'zgarishi natijasida o'zgarganda, bu, albatta, o'zgarish, lekin rivojlanish emas. Boshqacha aytganda, o'zgarishsiz rivojlanish mumkin, o'zgarishsiz rivojlanish bo'lmaydi. Ataylabga o'zgartirish rivojlanishni ham, korreksiyaning ham o'z ichiga oladi.

Yana bir guruh mualliflar trening bilan birgalikda tajriba konsepsiyasini ta'kidlashadi. K'ell Rudestam trening tuzilmasini o'rganish tajribasining asosi, ba'zi hollarda - odamni o'qitish va o'zgartirishning yagona muvaffaqiyatli usuli' deb ataydi. Uning ta'kidlashicha, guruhda bo'ladigan o'zaro munosabatlarni kuzatib, har bir ishtirokchi o'zlarini boshqalar bilan tanishtiradi va o'rnatilgan hissiy aloqani o'zlarining his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini baholashda ishlatishi mumkin. Guruhda hosil bo'lgan barcha tajriba va tajriba oqimi har bir ishtirokchiga uni cheklaydigan nuqtai nazar va e'tiqodlarning ko'pini tahlil qilish va ortiqcha baholashga imkon beradi. Shuningdek, trening davomida ishtirokchilar keyinchalik oddiy hayotga o'tishlari mumkin bo'lgan turli ko'nikmalarni modellashtirish va sinovdan o'tkazishlari mumkin.<sup>9</sup>

Bizning fikrimizcha, psixologik treningni tushunish uchun umumiy va asosiy bo'lgan “tajriba” tushunchasi asos bo'ladi. Aytishimiz mumkinki, guruhviy psixologik trening - bu guruhdagi o'zaro ta'sir o'tkazish jarayonida o'z hayotiy tajribasini o'rganish, tahlil qilish va qayta baholash orqali shaxsning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga qaratilgan ataylabga o'zgarishlar usuli.

Bundan tashqari, “hayot tajribasi” tushunchasini keng ma'noda tushunish kerak. Har bir insonning o'z hayot yo'li bor. Har birimiz o'z tajribamizning tashuvchisimiz. Hozirgi paytda biz qanday ekanligimiz ko'p jihatdan har birimiz o'zimizning yo'limizda uchragan voqealar, bu bilan qanday bog'liqligimiz, bunga qanday munosabat bildirganimiz va o'z munosabatimiz orqali vaziyatni hosil

---

<sup>8</sup> (Kondaurova O. P. Тренинг общения с сотрудниками МОБ. Дис. канд. психол. наук. 2001.)

<sup>9</sup> (Рудестам К. Группы психотерапии. - М.: Прогресс, 1993 йил.)

qilishimiz mumkin. Boshqacha qilib aytganda, insonning o'zi va uning atrofidagi dunyo haqidagi qarashlari asosida shaxs va mutaxassis sifatida jamiyat bilan o'zaro munosabati yuzaga keladiki, bu esa uning shaxsiy tajribasi natijasidir.

To'g'ridan-to'g'ri tajriba bilan ishlash qobiliyati psixologik tareningni kasbiy tayyorgarlikning muhim elementi sifatida ishlatishga imkon beradi. Trening an'anaviy o'qitish usullari bilan kasbiy faoliyatdagi cheklovlarni engib o'tishga yordam beradi va amaliyotlar o'rtasida ko'prik vazifasini o'tashi mumkin. Trening olingan ma'lumot va faoliyatni, o'zaro munosabat kanallarining harakati bilan ta'minlangan yangi xatti-harakatlar shakllarini va ular bilan bog'liq natijalarni darhol bog'lash imkoniyatini yaratadi.

Shaxslarni bilim doirisini oshirish va dunyoqarashini yanada kengaytirishda ijtimoiy psixologik trening fanning samarali uslublaridan keng foydalanish zarur. Shu o'rinda fikrni ijtimoiy psixologik bilimdonlikka qaratmoqchimiz. Ijtimoiy psixologik bilimdonlikdan ko'zlangan asosiy maqsad - kishilarni ijtimoiy faoliyatga psixologik jihatdan tayyorlash, ularda yuksak insoniy fazilatlarni shakllantirish, kommunikativ bilimdonlik va shaxslararo muloqotning murakkab shakllariga moslashish jarayonlarini tezlashtirishdan iborat. Bugungi avlod ertangi kunning bunyodkorlari, vatanparvarlari, mehnatsevar insonlar, jamoalarni boshqaruvchilar bo'lib etishishi kerakligini hisobga olsak, ulardagi bilimdonlik darajasi va ko'lamining keng bo'lishining ahamiyati shak-shubhasizdir. Zero, yuksak teran va keng fikr yurita oladigan va ijtimoiy faoliyatidan el-yurtga naf etkazadigan insonlargina kamolotga erishishi mumkin.

Ijtimoiy psixologik trening haqida batafsilroq tushuncha berishdan avval, ular toifasining paydo bo'lish tarixiga qisqacha to'xtalib o'tsak.

Amerikalik psixolog G. Olport birinchi marta shaxs faoliyati jarayonida uning yonida boshqa shaxslarning bo'lishi yoki yaqinligi xulq-atvoriga ta'siri ijobiy bo'lishi va bu xodisaning nomi "ijtimoiy fasilitatsiya ekanligini yoritadi.

Amerikalik olim N. Triplet velosiped poygasi musobakalarida aniq sportchiga tomoshabinlar guruhining ta'sirini tezligi tomoshabinlar zich va ko'p bo'lgan oraliqlarda, ular siyrak bo'lgan joylardagidan farqli, ya'ni 20% ga ortar ekan.

1903 yilda nemis olimi A. Mayer ushbu fenomenni ta'lim jarayonida tekshirdi. U uyda yakka holda o'qitish bilan guruhiy sharoitda o'qitish samaradorligini qiyoslab, bilimning mustahkamlanishida o'zlashtirishning tezligi sinf shaklida bo'lganda o'ziga xos afzalliklarga ega ekanligini isbot qildi.

Ijtimoiy-psixologik treninglar jahon amaliyotida keng tarqaldi. Ijtimoiy-psixologik trening tajribalari ustida oldindan izlanishlar olib borilsada, bu sohada ilk bor taniqli nazariy, metodologik adabiyot L.A.Petrovskiya tomonidan 1982 yilda yaratildi. Bu metoddan hozirda ham bolalar, ota - onalar, professional ijtimoiy guruhlar bilan, tashkilot va korxonalar boshqaruvchilari bilan ishlashda unumli foydalanib kelinmoqda.

Rus tadqiqotchisi V. M. Bexterev o'zining ijtimoiy psixologiyaga oid tadqiqotlarida guruhlarda o'tkaziladigan maqsadli munozaralarning alo'hida olingan shaxs dunyoqarashi va fikrlash jarayonlariga ta'sirini, buning natijasida o'rganilgan jarayonlarning o'zgarishini va jamoadagi faoliyatining samaradorligini oshirishini qayd etdi.

Nemis tadqiqotchisi V. Myode 1913 yili o'zaro hamkorlikdagi guruhlar dasturini ishlab chiqdi. U guruhning shaxs psixik faoliyatiga ta'sirini o'rgandi. 2-3 kishidan tortib, to 16 kishigacha bo'lgan guruhlarda u maxsus asbob-uskunalarini ishlatgan holda mushaklar ish faoliyati, og'riqqa chidamlilik, sezgirlik, diqqat, xotira, turli assotsatsiyalarning kechishiga ta'sirini dastlab yakka holda keyinchalik guruhiy sharoitda o'rgandi. Uni qiziqtirgan ko'rsatkichlar guruhiy variantlarda afzalroq bo'lishi isbotlandi.

#### **Nazorat uchun savollar.**

1. Yangicha ijtimoiy psixologik munosabatlarga o'rgatish muammosi?
2. Ijtimoiy psixologik bilimdonlik - samarali muomalaning muhim omili?
3. Ijtimoiy psixologik treninglar tarixi?
4. Ijtimoiy psixologik trening mohiyati?
5. Ijtimoiy psixologik treningni ahamiyati?
6. T- guruhlar haqida tushunchalar?



### 3- Mavzu: GURUHIY TRENINGLARNING TASHKILY-USLUBIY JIHATLARI

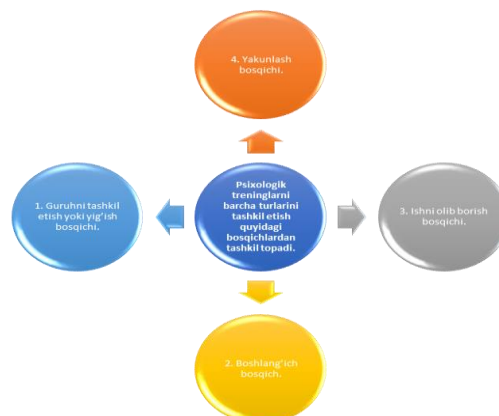
#### Reja:

1. Treningga tayyorgarlik va treningni tashkil etish.
2. Treningni moddiy texnik jihozlash.
3. Trening guruhining tuzilishi va trening guruhining psixologik o'ziga xosligi.
4. Trening guruini yig'ishning o'ziga xosligi, guruh ishtirokchilarining soni va yoshi.
5. Guruh ishtirokchilarining rasmiy mavqei, ma'lumoti, kasbiy mansubligi va milliy va diniy mansublik.
6. Ishtirokchilarning individual-psixologik xususiyatlari va trening mahg'ulotlarining reja va dasturi.

*Tayans tushunchalar:* treningga tayyorgarlik, guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi, boshlang'ich bosqich, ishni olib borish bosqichi, yakunlash bosqichi, moddiy texnik jihozlash, ishtirokchilar mavqei, ma'lumoti, kasbiy mansubligi va milliy va diniy mansublik, individual-psixologik xususiyatlar.

**1. Treningga tayyorgarlik va treningni tashkil etish.** Psixologik treninglar tabiiy va maxsus tarzda uyushtirilgan bo'ladi. Maxsus tarzda uyushtirilgan treningda alohida vaziyatlar va o'yin ishtirokchilarining shaxsiy ehtiyojlari, ularda individual shakllanishi zarur bo'lgan sifatlar katta rol o'ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatga o'zgarar tomonidan tushurilishi haqida oldingi bo'limlarda ham keltirib o'tgan edik.

Trening mahg'ulotlari uchun maxsus vaziyat, aniq maqsad, shaxsiy ehtiyojlar hamda mahg'ulotlarni o'tkazuvchi shaxs yoki boshlovchi bo'lishi zarur.



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

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo'lganlarda aks ta'sir bo'lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo'lsa kerak.
- guruh a'zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba'zi hollardagina 20 tagacha) bo'lgani ma'qul.
- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).
- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak.
- Bundan tashqari yana quyidagilarga ham e'tibor berish lozim bo'ladi:
- Treningda muammosi bir xil bo'lgan odamlarni to'plash kerak.
- Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari lozim.
- Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak.
- Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim.
- Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi.

**Treningda metodik qo'llanmalarni tadbir' qilishda trening yo'nalishini tanlanishi quyidagi omillarga bog'liqdir:**

- ✓ Trening mundarijasi.
- ✓ Guruhning o'ziga xosligi.
- ✓ Holatlarning o'ziga xosligi.
- ✓ Trenerning imkoniyatlari.

Trening boshlanishidan oldin qoidalari (qonunlar) qabul qilib olinadi. Trening — emotsiyaga boy, noan'anaviy mashg'ulot bo'lib, shaxsning muloqot usulini o'zgartirish, uyg'unlashtirishga, shaxslararo munosabatlarni yaxshilash,

boshqa odamlar bilan muloqotda yuzaga keladigan qarama-qarshiliklarni hal etishga yo'naltirilgan.

Trening maqsadlari inson psixologiyasining murakkab jarayonlariga, nozik tomonlariga ta'sir etishi mumkin, shuning uchun trenerning ishini qimmatbaho toshga ishlov berayotgan zargar mehnati bilan taqqoslashgan. Shuningdek, trenerning zargarlik mahorati guruhda intizomni (ayniqsa guruh maktab yoshidagi bolalar va o'smirlardan tashkil topgan bo'lsa) o'rnatishdan, treningni yangi goyalarniqollash bilan boshlanadi.

Trening qoidalari yoki qonunlari guruh ichidagi jarayonlarni nazorat qilish va tartibga keltirish uchun xizmat qiladi. Bu qonunlarni qo'llash trening qatnashchilari uchun yordam bo'ladi va aksincha, agar trener bularga e'tibor bermasa trening guruhi "bo'linib ketishi" yoki qatnashchilarni ko'ngliga "jarohat" yetkazishi mumkin. Shuning uchun treningni tashkiliy bosqichida trener tomonidan ishtirokchilarga treningni asosiy quyidagi qoidalariga rioya qilish kerakligi tushuntiriladi.

#### **Treningning asosiy qonunlari:**

**1. "00" qonuni.** Barcha ishtirokchilar mashg'ulot boshlanishiga va tanaffusdan keyin kechikmay kelishlari, bunda trener ularga namuna bo'lishi kerak. Trening boshlovchisi faqatgina treningni boshqarmasdan guruh bilan birgalikda tahlil qiladi va o'zini tutishi va muloqoti bilan qatnashchilarga namuna bo'ladi.

**2. "Mikrofon" qonuni.** Kimning qo'lida mikrofon bo'lsa o'sha odam gapiradi. Mikrofon sifatida mashq o'tkazish vaqtida aylana bo'yicha har bir ishtirokchiga uzatiladigan biror bir yumshoq o'yinchoqdan, oddiy marker yoki ruchkadan foydalanish mumkin.

**3. "Faollik" qonuni.** 'Siz biror bir mashqni bajarishda ishtirok etmasligingiz mumkin. Bu siz vazifani bajara olmasiz degani emas, balki siz chetdan turib kuzatmoqchisiz. Bu haqida avvaldan ma'lum qilish kerak bo'ladi. Lekin guruhdan bir kishining chiqib ketishi shu guruhning ishiga ta'sir qilishini ham e'tiborga olish kerak bo'ladi.

**4. "Faqat o'z fikrini bayon etish" qonuni.** Bu qonun o'zining fikrini birinchi shaxs nomidan bayon etish, ya'ni "Mening fikrimcha, men his qilaman, mening o'ylashimcha...". Har bir ishtirokchi guruhning boshqa qatnashchilarining fikrlarini bilmaydi. Guruh nomidan gapira olmaydi, shuning uchun ko'pchilik, ya'ni "biz" deb boshlanadigan fikrlar mumkin emas.

**5. "Guruhning barcha qatnashchilariga hayrixoh munosabatda, xushmuomala bo'lish" qonuni.** Ushbu qonun quyidagicha talqin qilinadi:

“Barchamizning afzallik tomonlarimiz va kamchiliklarimiz bor. Trening vaqtida boshqalarning xususiyatlariga sabrli bo’lish kerak. Agar sizni nimadir qoniqtirmasa, hech bir ishtirokchiga zarar yetkazmagan holda bu haqida trenerga ma’lum qiling”. Bu qonun ayniqsa o’smirlar guruhida muhimdir. Trening vaqtida bir-birini familiyasi va laqabi bilan atash mumkin emas.

**6. “O’z ismini aytish” qonuni.** Agar trening qatnashchilari bir-biriga notanish bo’lsa har bir chiqish oldidan o’z ismini aytishi kerak bo’ladi.

**7. “Muloyimlik” qonuni.** Barcha qatnashchilar bir-birlariga xushmuomalalik bilan va o’zlarini taqdim qilganda aytgan ismlari bilan murojaat qilishlari kerak bo’ladi.

**8. “Shu yerda va hozir” qonuni.** Ayni vaqtda va shu yerda bo’layotgan jarayonning, shuningdek, qatnashchilarning his-tuyg’ulari, kechinmalari va munosabatlarini trening doirasida ko’rib chiqish va ularni kelajak yoki o’tmish bilan bog’lamaslik kerak. Bu qoida guruhning har bir qatnashchisiga mazkur trening vaqtidagi kechinmalarni anglab yetish imkonini beradi.

**9. “Konfidensiallik” qonuni.** “Trening vaqtida sodir bo’ladigan barcha holatlar, vaziyatlar faqat shu yerda va faqat trening qatnashchilari bilan muhokama qilinadi va tashqariga chiqmaydi”.

Bu qonun trening qatnashchilariga o’z fikrlarini erkin bayon etish imkonini beradi.

**10. “Ishtirokchi sifatida faqat o’zini taklif etish” qonuni.** Ko’p hollarda ba’zi ishtirokchilar biror bir mashqda ishtirok etishni xohlamasdan boshqa ishtirokchilarni taklif etadilar. Bu esa boshqalarga ham ta’sir ko’rsatib, treningning muvaffaqiyatli tugashiga aks ta’sir etadi. Shuning uchun bu qonunni trening boshlanishidan avval tanishtirish kerak bo’ladi.

**11. “Seminarning boshidan oxirigacha qatnashish” qonuni.** Bu ishtirokchilarda mas’uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo’lgan tamoyildir.

**12. “Ixtiyoriylik” qonuni.** Seminarda o’z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o’yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilishi mumkin.

**13. “Vaqtning tejash – sarishtalik” qonuni.** Guruh ishtirokchilari trening mashg’uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo’nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim.

**14. “Shaxsni baholamaslik” qonuni.** Har bir ishtirokchi o’z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari kerak va so’zlovchining o’sha paytdagi xulq-atvori, hatti-harakatini baholashdan

qochishlari kerak. M: “o’sha paytda siz jahlgga berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi” va hokazo. Buning o’rniga bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim kabi variantlarda so’zlashish yoki fikrini bildirish so’raladi.

Qoshimcha tarzda shuni ta’kidlash kerak treningda ishtirokchilar bir-birlariga do’stona munosabatda bo’lishi, bir-birlarining hissiyotlarini hurmat qilishlari kerak (M: ketishi kerak bo’lib qolsa albatta boshlovchini ogohlantirishi va aksincha).

Bundan tashqari trener tomonidan quyidagilar alohida ta’kidlab o’tilishi shart.

- Birovning fikrini umuman noto’g’ri deb hisoblagan yoki unga qo’shilmagan taqdirda ham uni to’xtatib qo’yish yoki ustidan kulishga hech kimning haqqi yo’q.

- Ishtirokchilar bir-birini masharalashi yoki g’ururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas.

- Ishtirokchilar ham, boshlovchi ham, agar savol uning shaxsiy hayotiga tegishli bo’lsa, javob bermaslik huquqiga ega.

- Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, ya’ni boshlovchining shaxsiyatiga tegish kabilarga yo’l qo’yilmasligi ta’minlanishi kerak.

Me’yorlarni mashg’ulot o’tkazishdan avvalroq katta qog’ozga yozib, xonaga osib qo’yish yoki guruh a’zolari bilan birgalikda “Aqliy hujum” usuli orqali aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq.

Bu birinchi guruhiy kelishuv hisoblanadi. Bunda shu narsa muhimki, har bir kishining fikrini albatta eshitish, nima uchun bu tamoyilga xayrixohligi yoki noroziligini izohlashini so’rash lozim. Tamoyillarni tasdiqlashni ovozga qo’yish kerakmas. Agar kimdir guruhning fikriga norozi bo’ladigan bo’lsa, uni ko’ndirishga harakat qilish yoki guruh boshqa qarorga kelishi lozim bo’ladi. Chunki uning fikrini inobatga olmaslik - guruhdagi psixologik iqlimga salbiy ta’sir etishi aniq. Ya’ni fikri inobatga olinmagan ishtirokchida norozilik holati paydo bo’ladi va bu uning treningdagi butun ishtiroki davomida negativ holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari unda ruhiy tushkunlik, o’z-o’zini baholashning pasayishi va hokazolar ham paydo bo’lish ehtimolini tug’diradi.

### ***Trening qonunlarining maqsad va vazifalari.***

1. Trening guruhini umumiy qonunlar asosida jipslashtirish.

2. Guruhiy trening o'tkazishning asosiy tashkiliy tartibini belgilab berish.
3. Qabul qilingan qonunlar asosida guruhni boshqarish imkoniyati.
4. Trening qonunlarining trening maqsadi va vazifalariga yo'nalganligi guruhning qo'yilgan maqsadga erishishiga yordam beradi.

**2.Treningni moddiy texnik jihozlash.** Odatda trening mashg'ulotlari maxsus xonalarda yoki maxsus tanlangan joylarda (tabiat quchog'ida) o'tkaziladi. Lekin joyning tayyorlanishidagi asosiy talab shuki, shu guruh a'zolari bir biriga hissiy yaqin bo'lishlari o'zaro bevosita ta'sir ko'rsatish yoki ko'zlariga boqish imkoniyatlariga ega bo'lishi kerak.

Masalan: yumaloq stol atrofida kishilarning to'planishi yuzma-yuz o'tirish va hokozolar. Bu **“Men - o'yinda”** deb ataluvchi holat bo'lib, ishtirokchilar, boshlovchi ham doira shakldagi stol atrofida joylashadilar va o'rtaga tashlangan mavzu yuzasidan erkin fikr almashish, hattoki, ayrim ishtimoiy rollarga ham kirish imkoniyatiga ega bo'ladi.



Guruh a'zolarining qanday shakli stol atrofida o'tirishlari, yoki bir-birlariga nisbatan fazoviy joylashishlariga qarab, shaxslarni o'zlarini ruhiy his qilishlari ham har xil bo'ladi. Masalan: agar trening guruhi a'zolari to'rt burchak stol atrofida joylashgan bo'lsalar bunda har bir a'zoning fazoviy tavsurlari va munosabatlari bahs-munozaraga moyil bo'ladi va bunday holat **“Men-munozaradaman”** deb ataladi.



Yoki taxminan 1,5 metrga 2 metr diametr yumaloq stol atrofida o'tkazilayotgan suhbatdagi shaxs holati 'Men o'yindaman' deb atalsa yumshoq yuza (Krislo, gilam va devan) ustida xohlagan qulay holat bo'lsa **“Men-o'zimda”** deb ataladi.



Trening muloqotlarida yana bir umumiy jihat borki, bunda muloqot yoki ishtirokchilari o'rtasida samimiy, iliq munosabatlar o'rnatilishi, ular bir-birlariga ishonishlari lozim. Buning uchun boshlovchi o'yin boshida shunday sharoit yaratadiki, natijada ishtirokchilar bir-birlarini tanib, iliq munosabatlarga moyillik sezishlari shart.

Shuningdek, mashg'ulotni katta, keng yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan shinam xonada o'tkazish lozim. Xonada ishtirokchilar soniga teng miqdorda stullar bo'lishi kerak. Mashg'ulotda qulay, rohat baxsh etadigan, ko'ngil (dil) ochadigan osoyishta, sokin sharoit yaratilgani yaxshi (ayniqsa, dastlabki, mashg'ulotlarni o'tkazishda, yarim qorong'ulik, muloyim) yaxshisi lirik va minor ovoqliq musiqa, derazalarga nozik, nafis pardalar tutilgani ma'qul va hakazo.

Shunday qilib har bir ijtimoiy psixologik vaziyat, uning maqsadi va boshlovchining niyatlariga qarab ishtirokchilarning fazoviy qay yo'sinda

joylashishlari, xonaning tuzilishi, jihozlarning joylashishi, xona va trening ishtirokchilarining izoliyatsiyalanganligi ham trening samaradorligini belgilaydi.

## **2. Trening guruhining tuzilishi va trening guruhining psixologik o'ziga**

**xosligi.** Treningning asosiy maqsadi shaxsni psixologik, ya'ni ruhiy jihatdan erkinlikka chiqarish, unda tabiiy erkinlikni his etish, o'z guruhi va undan tashqari munosabatga kirishish va aloqa o'rnata olishni shakllantirishdan iboratdir. Trening har qanday guruhlarda olib borilishi mumkin, ya'ni turli yosh davrlarida ( maktabgacha yosh davri, kichik maktab yosh davri, o'smirlik, o'spirinlik, talabalik, kattalar va hokozolar), turli soha vakillari orasida (o'qituvchi pedagoglar, tarbiyachilar, tibbiyot xodimlari, korxonalar ishchilari va hokozolar), ijtimoiy mavqeiga ega shaxslar (rahbar xodimlar, ishchilar kabi) o'rtasida.

Mashg'ulotni o'tkazish uchun albatta boshqaruvchi bo'lishi shart, chunki treningni maqsadi va ijobiy natijasini aniqlash ma'lum dasturlar asosida olib boriladi. Masalan, boshqa kishilarni va o'z-ozini tushuna olish, o'ziga baho berish, atrofdagilarni tinglash va ularni idrok etish kabi ijtimoiy-psixologik muammolar shakllantiriladi.

Ijtimoiy psixologik trening maqsadi va vazifasiga asoslanib, murakkablashtirib yoki soddalashtirilib tashkillanadi. Ishtirokchilarning faoliyatiga qarab, mashg'ulot tarkibiga rolli, harakatli o'yinlar, munozarali bahslashuvlarni kiritish mumkin. Ayniqsa, axloqiy-ma'naviy mavzulardagi muammolarni hal qilishda munozaraning roli katta. Bunday sharoitda bahslashuvchilarning yetuklik darajalari, axloqiy qadriyatlarni anglash 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 ular fikrlarining tamoman zidlashib ketishiga yo'l qo'ymasligi, munozaradan kelib chiqadigan xulosani va qarorni guruhning o'ziga havola qilish lozimligini unutmazligi zarur. Bu usul maktablarda, turli bilim maskanlarida, mahalla qo'mitalari ish faoliyatida, turli maslahat shahobchalari, o'smir va o'spirinlar tarbiyasi borasida keng qo'llanishi mumkin.

Katta guruhlarda bahs yoki munozara uyushtirilganda, boshlovchining roli ayniqsa kattadir. Chunki u har bir guruhdagi tortishuvlar va fikr almashinuvlarning boshida turmog'i, kerak bo'lsa, ular faoliyatini maqsadga muvofiq tarzda yo'naltirib turmog'i lozim. Kichik guuhdagidan farqli o'laroq, katta guruhlarda boshlovchi u yoki bu ichki guruhga yon bosmasligi yoki ularni



o'zining shaxsiy fikriga majburan ergashtirmasligi kerak. Aks holda, u o'zining faoliyati bilan boshqalar tashabbusiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va bahsning yo'nalishini buzib qo'yishi mumkin. Shuning uchun katta guruhlarda uyushtiriladigan munozaraning mavzusi oldindan tanlangan va unga boshlovchi ma'lum ma'noda tayyor bo'lishi shart.

Shu o'rinda, treningni uyushtirishda quyidagi keltirilgan tavsiyalarni nazarda tutish maqsadga muvofiq:

- ❖ Har kim o'zining shaxsiy ichki siqqligini yengish va barcha ishtirokchilarning ko'zlariga to'g'ridan to'g'ri qarash.
- ❖ Trening davomida yaxshi qulay vaziyat yaratish.
- ❖ Treningning muvaffiqiyati boshqaruvchidan katta psixik intellektual va tashkiliy kuch sarflashni talab qilish.
- ❖ Mashg'ulotni katta, keng, yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan xonada o'tkazish lozim va qulay roxatbaxsh etadigan ko'ngil ochadigan muloyim derazalarga nafis pardalar bo'lishi kerak.
- ❖ Har bir ishtirokchi o'yinini tayyorgarliksiz bajarish shart.
- ❖ Trening boshlashda avval o'zining chaqiruv ya'ni karton qog'ozlari yozish va berish kerak.

Munozaralar yuritishning yana bir shakli borki, uning nomini rus tilida “mozgovaya ataka”, inglizchasiga –“breynshtorming” ( brain storming) deb ataladi. Bizning tilimizda bu tushunchaning aniq analogik tarjimasini yo'q, lekin uni “miyaga hujum” yoki “fikrlar to'qnashuvi”, “fikrlar jangi” deb atash mumkin. Metodning psixologik mohiyati shundaki, oddiy munozarada bahslashuvchilar koproq ongli, asosli fikrlarni bayon etishga harakat qiladilar. Bunda esa bahslashuvchilarga miyaga qanday fikr quyilib kelsa, uni tanqidsiz va asoslamay erkin, “tilga nima kelsa” aytish imkoniyati beriladi. Bu narsa ko'proq muammo ancha notanish, savol murakkab yoki noaniq bo'lgan sharoitlarda qo'l keladi. Ya'ni, bunda “erkin assotsiatsiyalar”ga yo'l beriladi va oxir oqibat guruhning ozi ma'lum ratsional “mag'zni” ajratib oladi.

Bu usulni birinchi marta amerikalik olim A. Osborn 30-yillardayoq taklif etgan va yirik loyihalarni rejalashtirish va oldindan uning natijalarini bashorat qilishda ma'lum yutuqlarni qo'lga kiritgan edi. Lekin keyinchalik mutaxassislar uni faqat nostandart, o'ziga xos yechimi bo'lgan vazifalarni muhokama qilgandagina qo'llash mumkin, degan fikrni bildira boshladilar. Biroq to'g'ri tashkil etilgan breynshtormingning amaliy afzalliklari ko'p. Faqat bunda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Jumlar juda qisqa bo'lishi kerak, lekin ularning asoslanishi shart emas.

2. Har qanday jumla yoki fikr tanqid qilinishi mumkin emas, ya'ni fikrlar tanqiddan holidir.

3. Mantiqiy fikrdan ko'ra, fantastik yoki qo'qqisdan, tasodifan miyada paydo bo'lgan fikr muhimroq.

4. Fikr yoki bildirilgan qisqa mulohaza qayd etiladi.

5. Bildirilgan fikr yoki g'oyalari u yoki bu ishtirokchilik, deb ajratilmaydi, ya'ni ular - muallifsizdir.

6. Fikr yoki yaxshi g'oyalarni tanlash alohida "tanqidchilar" yoki guruhning norasmiy liderlari tomonidan amalga oshiriladi.

Breynstorming, ayniqsa, 50-yillarda Amerika va Frantsiya davlatlarida turli texnologik muammolarni hal qilishda keng qo'llanilgan va uning natijalari ko'plab maqola va kitoblarda umumlashtirilgan. Lekin ommaviy qo'llashda ayrim tortishuvlar paydo bo'ldiki, ayniqsa, yoshlar auditoriyasida uni ishlatishdagi noqulaylik borligi aniqlandi. Ammo baribir, yuqorida ta'kidlangandek, kishilarni faol ijtimoiy psixologik muloqotga tayyorlash, nostandart muammolarni yechish va shaxsni umuman guruhga ko'niktirish maqsadida undan foydalanish mumkin va bu jihatdan uning qator afzaliklari va tatbiqiy ahamiyati mavjud.

Breynstorming metodida o'qitishning faol uslubi sifati dars jarayonida ham foydalanish mumkin. O'qitishning Yangi omilkor usullariga bo'lgan ehtiyoj kun sayin ortib borayotganligi har bir pedagogdan izlanuvchanlik va yaratuvchanlikni talab etadi. Fikrlar jangi maydoni metodining mohiyati shaxsda o'z-o'ziga tanqidiy munosabat o'rniga, o'z-o'ziga ishonch va ijodkorlikni tarbiyalashdan iborat, chunki o'ta tanqidiylik shaxsning ijodiy fikrlashiga to'sqinlik qilib uni chegaralaydi. Ushbu usulda tandiqiylikni kamaytirish evaziga erkin ijodkor, betakror bo'lish o'ziga va o'zga g'oyalarga tanqidiy qarashni yengish, o'z qobiliyati va ichki imkoniyatlarini to'g'ri baholash kabi sifatlar shakllantiradi. Shuningdek, guruhdoshlarni qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordamlashish kabi ijobiy fazilatlar singdiriladi.

**4. Trening guruini yig'ishning o'ziga xosligi, guruh ishtirokchilarining soni va yoshi.** Ijtimoiy treningning yana bir jihati borki, bunda ishtirokchilar o'rtasida samimiy, iliq munosabatlar o'rnatilishi ular o'zaro bir birlariga ishonishlari lozim. Buning uchun trening tashkil etuvchi shaxs mashg'ulot boshida shunday sharoit yaratadiki, natijada ishtirokchilar bir birini tanib iliq munosabatlarga moyillik sezishlari shart.

Buning uchun masalan: Trening qatnashuvchilari bir birlariga xushomat qilishlari taklif etiladi. Xushomat yoki takalluf albatta yonidagi shaxsning tashqi

ko'rinishi, yuz ifodasi, kiyimining rangi, didi kabilarga talluqli bo'lishi mumkin. Ammo bu xushomatda asl xushomad elementlari minimal ifodalanishi zarur, ya'ni bo'rtirib yo'q narsani aytish ham muloqotga xalaqit berishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy psixologik trening maxsus tarzda uyushtirilib unda alohida vaziyatlarda har bir trening ishtirokchisining shaxsiy ehtiyojlari ularda individual shakllinishi zarur bo'lgan sifatlar katta rol o'ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatlarga qo'yiladi.

Trening mashg'ulotlari uchun maxsus vaziyat aniq maqsad, shaxsiy ehtiyojlar hamda ana shunday mashg'ulotlarni o'tkazuvchi bo'lishi lozim. Yana boshlovchida zarur trening mashg'ulotlari muvaffaqiyatli bo'lishi uchun ayrim tomonlarga aniq bo'ysunish va boshqarish malakasi mavjud bo'lishi lozim.

Trening muloqotlarida yana bir umumiy jihat borki, bunda muloqot yoki ishtirokchilari o'rtasida samimiy, iliq munosabatlar o'rnatilishi, ular bir-birlariga ishonishlari lozim. Buning uchun boshlovchi o'yin boshida shunday sharoit yaratadiki, natijada ishtirokchilar bir-birlarini tanib, iliq munosabatlarga moyillik sezishlari shart.

Treningning asosiy ustanovkasi: rolli o'yin shaklida bo'lib, rolli vaziyatni idrok etishni tashkil qilish mutlaqo zarur, chunki trening qatnashchilarida trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatini uyg'otish zarur.

Treningni o'tkazish davomida uni qatnashchilarining shaxsiy muloqot usullarini o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglashtiruvchi vaziyatni rag'batlantirish joiz.

Trening faoliyati 8-10 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi xolos. Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi.

Trening ishtirokchilarining soni 8-10 kishidan 15-20gacha bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Eng yaxshi guruh 12-15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga halaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda esa ishtirokchilar bir-birlarini tezroq tushunishlari va tez til topisha olish sharoitini yaratadi. Agar ishtirokchilar soni 25 kishidan oshib ketsa, dastur asosida ishtirokchilarni bir necha kichik guruhlarga bo'lgan holda o'tkaziladi, lekin bunda treningni tashkil etish bosqichi ko'p vaqtni talab etadi. Natijada ishtirokchilarning diqqati ham bir muncha bo'linib, ko'zlangan natijaga erishishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ishtirokchilarning yoshi orasidagi farqi esa 4-5 yoshni tashkil etishi treningni mahsuldorligini, o'zaro bir-birini

tushunishi, his qilishi, hurmatini saqlashi kabilarning yuzaga chiqishiga olib keladi.

Har qanday trening trenerning qisqacha axboroti ya'ni treningni maqsadi, vazifalari, ishtirokchilar egallashi mumkin bo'lgan omillar haqida fikr bildirishi bilan boshlanadi. Shuningdek, ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil etish, o'tkazilishi, mashg'ulot so'ngida qanday natijalarga erishishi haqida tushunchalar beradi. Keyingi bosqichda trener guruh a'zolari bilan mashg'ulot davomiyligini kelishib olib, mashg'ulotning davomiyligi quyidagicha tashkillash mumkinligini aytadi:

1. Mashg'ulot haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat yoki 30 minut tanaffus beriladi). Bunday trening eng samarali natija beradi.

2. Mashg'ulot haftasiga 2-3 kun har kuni 4-5 soat. Samarali natija beradi.

3. Mashg'ulot haftasiga 1 kun 3-4 soatdan. Bunda kamroq samara beradi.

Guruh bilan mashqlarni o'tkazishda (majburiy mashqlarni) shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u holda o'yinli trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olishish kerak. Jumladan:

- bir-biriga samimiylik, xayrixohlik:

- bir-biriga ishonish. (o'zaro ishonch):

- mashqlarni bajarish davomida shaxsga baho bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqot usullariga baho berishlik:

- ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi haqidagi taassurotlarini shu zaxotiyotq trenerga ma'lum qilishlik:

- topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy gepotezaga mo'ljallanganlik:

- jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik:

- treningning borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik:

- "Bu yerda va hozir"-degan shartni bajarish ya'ni trening paytida ro'y bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmaslikka va hozirgi muloqotda nimalarni his etayotganligini ma'lum qilmaslik:

- tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruhning barcha a'zolarining roziligiga binoan qatnashishlik kabilar:

Treningni muvaffaqiyatli o'tkazishning va uning sermahsulligi, muvaffaqiyati ko'p jihatdan trener bilan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushinish darajasiga bog'liqdir.

### **Psixologik trening o'tkazishning umumiy qoidalari.**

1) Barcha qatnashchilar doira bo'lib o'tirishlari kerak;

2) Qatnashchilar soni 15 tadan ortmasligi shart.

3)Psixolog qatnashchilar bilan birga trening barcha topshiriklarini bajarishi shart.

4)Qatnashchilarning har biri hamma mashg'ulotlarda qatnahish lozim.

5)Treningni boshqaruvchi mashg'ulotlarini mahorat bilan boshqarish kerak ya'ni kishining mijozning shaxsiyatiga tegadigan, uyaltiradigan vaziyatlardan kochish va har bir mijozning fikrini ma'qullash va uni rag'batlantirib turishi kerak.

6)Boshqaruvchi qo'yilgan muammolarini qatnashuvchilarning o'zlari xal qilishlari uchun qulay haroit yaratish kerak.

7)Mashg'ulot davomida qatnashchilarda o'z taassurotlarini yozib borishi uchun kundalik tutishga ruxsat etiladi.

8)Har bir qatnashchi albatta har bir mashq davomida bildirishi lozim.

9)Hamma boshqalarni diqqat –e'tibor bilan tinglashi kerak.

10)Hamma qatnashchilar ro'y-rost samimiy va ichidagi gapni gapirishi shart.

11)Qatnashchining biron-bir nuqsoniga e'tibor bermasligi kerak.

12)Trening borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat berish mumkin emas.

13)Trening jarayonida bemalol 'bu erda' va 'hozir' kabi so'zlarni ishlatish shart .

14)Boshqaruvchi har bir mashg'ulot oxirida yakun yasab qatnashchilardan qanaqa yoki qanday yangilik olganlarini ularda qanday o'zgarish bo'lganini so'rashi kerak.

15)Boshqaruvchi albatta uyga vazifa berishi va bajarilishini nazorat qilishi kerak.

Treningni muvaffiqiyatli o'tkazish uchun va uning sermahsulligi boshqaruvchi bilan qatnashchilar o'rtasida o'zaro bir-birini tushunish darajasiga bog'liq. Treningni uyushtirishda quyidagi qiyin narsalarni nazarda tutish maqsadga muvofiq:

A)Har kim o'zining shaxsiy ichki siqqligini engish va barcha ishtirokchilarning ko'zlariga to'g'ridan to'g'ri qarash.

B)Trening davomida yaxshi qulay vaziyat yaratish.

V)Treningning muvaffiqiyati boshqaruvchidan katta psixik intellektual va tashkiliy kuch sarflashni talab qilish.

S)Mashg'ulotni katta, keng, yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan xonada o'tkazish lozim va qulay rohatbaxsh etadigan ko'ngil ochadigan muloyim derazalarga nafis pardalar bo'lishi kerak.

D)Har bir ishtirokchi o'yinini tayyorgarliksiz bajarish shart.

E)Trening boshlashda avval o'zining chaqiruv ya'ni karton qogozlari yozish kerak va berish kerak.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan talablarga rioya qilmasdan turib, aslo o'ynovchi guruh hosil qilib bo'lmaydi. Va bunga trening ijobiy ta'sir ko'rsata olmaydi ham. Har bir ishtirokchi o'zining o'yinga va o'yin yuzasidan ruhiy jihatdan tayyorlamog'i va improzatsiya qilishga (tayyorgarliksiz bajarishga) tayyorlashi darkor.

**Guruh ishtirokchilarining rasmiy mavqei, ma'lumoti, kasbiy mansubligi va milliy va diniy mansublik.**Treningning asosiy maqsadi shaxsni psixologik, ya'ni ruhiy jihatdan erkinlikka chiqarish, unda tabiiy erkinlikni his etish, o'z guruhi va undan tashqari munosabatga kirishish va aloqa o'rnatishni shakllantirishdan iboratdir.

Ma'lumki, yangilik doim ayrim qiyinchiliklar yoki kishilar ongidagi to'siqlardan o'tib, hayotda o'z aksini topadi. Ijtimoiy psixologik treningning shaxs tarbiyasi, madaniyati va texnikasining vujudga kelishi ham muhim ahamiyatga ega. Lekin bunga o'xshash texnologiyalar insoniy munosabatlar sohasida yangi bo'lib, ularni keng amaliyotda joriy etishda xalqning psixologiyasi, uning ming yillar davomida shakllanib, ongi va xotirasida saqlanib, mustahkam o'rnanib ketgan an'analar, rasm-rusumlar va odatlar qatorida o'z o'nini topishiga aloqador mahalliy hamda milliy o'ziga xoslikni hisobga olish zarur.

O'zbek xalqi va O'zbekistonda yashayotgan boshqa millat vakillarida asrlar davomida shakllanib, sayqal topgan muomala madaniyati, odob-axloqqa aloqador fazilatlar va qadriyatlar borki, ular dunyo sivilizatsiyasi doirasida juda yuqori baholanib kelinmoqda. Lekin anashu olijanob insoniy fazilatlarda ayrim jihatlar borki, ular aynan psixologik treningni tashkil etish va o'tkazishda o'ziga xos xususiyatlarni keltirib chiqaradi. Masalan, o'zgalar fikrini tushunishga erishish, shaxs, yoshi va hayotiy tajribasini, jamiyatdagi obro' etiborini har qanday sharoitda ham hisobga olish, tanqid yoki o'z-o'zini tanqid qilishda yuz xotirlik fazilatlarini, o'z hissiy kechinmalarini o'zgalar oldida ochiq oydin izhor qilmaslik, Yevropa mamalakatlari standartlari bo'yicha ijtimoiy psixologik treningni tashkil qilish va o'tkazishga monelik qilishi mumkin.

Xalqning, ayniqsa, yoshlarning yangiliklarga intiluvchanligi, yangi innovatsion texnologiyalar, xorijiy tillarni o'rganishga intiluvchanligi va bu boradagi yoshlar iqtidorini hisobga oladigan bo'lsak, ularda jahon talablari darajasida treninglarni uzluksiz ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida,

shuningdek, ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish, faollikni oshirish borasida har qanday vaziyat yoki omil doirasida etnopsixologik va hududiy o'ziga xosliklarni hisobga olib, mashg'ulotlarni tashkil etilishi va o'tkazilishi foydadan holi bo'lmaydi.

Ijtimoiy psixologik treningni tashkil etishning hududiy va milliy jihatlarini hisobga olib tashkil qilishda quyidagi tamonlarga e'tibor qaratish mumkin:

Birinchiidan, har bir treningning maqsadiga oydinlik kiritilayotganda, uning qaysi toifali kishilarga mo'ljallanganligiga qarab tahlil qilish kerak. Masalan, ayrim psixodramatik o'yinlarda kattalar va kichiklar, erkaklar va ayollar, xattoki, turli kasb egalari va nasab vakillari aralash ishtirok etilavergan. Lekin bizning sharoitimizda agar katta yoshlilar bilan yoshlarni, mansabdorlar bilan oddiy fuqarolarni, erkaklar bilan ayollarni qo'shib trening o'tkazish rejalashtirilsa, u o'zining yaxshi samarasini bermasligi mumkin. Tajribalardan shu narsa ayon bo'ladiki, treningni boshlashdagi kirish qismida ishtirokchilar o'rtasidagi psixoemotsional tanglikning oldini olish uchun erkin muloqot yoki xushomadlar qilish mashqlari ham aralash jinsli auditoriyalarda juda qiyinchilik bilan kechadi. Yoki boshliq bilan xodim birga bo'lgan hyollarda, odatda rollar almashinuvi mavjud bo'lib, ular sun'iy ravishda o'zgartirilganda ham, ular xulqida tortinchoqlik, xavotirlanish, ko'nglidagi bor gaplarni ayta olmasliklarni uchratish mumkin. Shuning uchun qisqa vaqt oralig'ida o'tkazilgan treninglarda guruh a'zolarini yuqorida keltirib otilgan o'ziga mos toifalarga qo'shish jonliroq, samaraliroq muloqotlarga sabab bo'ladi.

Ikkinchiidan, treningda ishtirokchilarning yashash shart-sharoitlari, yashash xududi ham hisobga olinishi zarur. Masalan, shahar va qishloq ishchilar shaharchasi vakili bilan dehqonlar o'rtasidagi muloqotlardan tez samara olish ham oson emas. Xattoki, bunday toifali insonlar 'tiliga' xos jihxatlar ham mavjudki, ular muloqot paytida qiyinchiliklar va ruhiy anglashilmovchiliklarni keltirib chiqaradi.

Uchinchiidan, o'yin usullarini T-guruhlarda qo'llashda ham kutilgan natijaga erishish uchun milliy qadriyatlar, milliy ta'b va did hisobga olinishi kerak. Kattalar guruhida o'yinni tashkil etish uchun guruh ishtirokchilarini ko'proq psixoemotsional qo'nikishlariga imkon yaratish, bir-birlarini yanada yaxshi tanib olishlariga sharoitlar yaratish zarur. Chunki bizning xalqimizda begonalar oldida o'z hissiyotlarini yashirish, tortinchoqlik istihola qilish sifatleri borki, shu sababli odam sun'iy o'yin sharoitiga ko'nikish uchun ma'lum vaqt talab qilinadi.

To'rtinchidan, kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, masalan, qizlar guruhi alohida o'yin sharoitiga qo'yilganda, bemalol, emotsional jihatdan boy treninglar ko'rsatadilar, unda ular ham erkak ham ayol, ham katta, ham kichik rollariga bemalol kira oladilar. Yigitlarning sof guruhida ham ikkala rolni uddalash hollari kuzatiladi. Lekin aralash guruhlar sharoitida bunday samaraga erishish uchun ko'proq vaqt, psixologik-pedagogik mahorat va qaytarishlar talab qilinadi. Shuning uchun ham O'zbekiston sharoitida ijtimoiy psixologik treningni tashkil etishga juda puxta tayyorgarlik ko'rish, guruhlarni shakllantirishda yosh, jins va mavqeiga bog'liq jihatlarni hisobga olish, mashqlantirishni (trenirovkalarni) ma'lum ma'noda o'zroq muddatli qilib tashkil etishga e'tibor berish zarur. Ayniqsa, bu o'rinda boshlovchi-trener shaxsiga beriladigan e'tibor katta. Chunki, agar u ko'proq tashabbuskorlik qilib, o'z 'eruditsiyasini' namoyon qilib qo'ysa, munozara qisqa bo'lishi, yoki tajribasizligi ayon bo'lib qolsa ham muloqot samarasiz yakunlanishi mumkin. Shuning uchun ham jiddiy tayorgarlikdan o'tgan, trening tajribasiga ega bo'lgan malakali mutaxassis bo'lishi maqsadga muvofiq u nafaqat ayrim shaxslar va guruhlar psixologiyasini, balki milliy psixologiyani maxsus ravishda o'rgangan, o'ta kuzatuvchan va bilimdon shaxs bo'lishi zarur.

O'zbekistonda mavjud bo'lgan psixologlar tayyorlovchi oliygoh ham o'z dasturlari doirasida ana shunday nazariy hamda amaliy malakalarga ega bo'lgan mutaxassislarni tayyorlashga alohida e'tiborni qaratmoqlari, psixologiya oliygohlari va boshqa yo'nalishdagi o'quv yurtlarida ham ijtimoiy psixologik trenerning o'sha ixtisoslikka aloqador mashqlarini o'quv dasturlariga kiritish lozim. Faqat shundagina, biz sinfga kirib o'quvchilardan cho'chimaydigan, balki ular faoliyatini ilmiy jihatdan to'g'ri tashkil eta oladigan bilimdon o'qituvchilarni, o'z jamoasidagi har bir a'zo bilan, boshliq yoki bo'ysunuvchi xodim (tobe odamlar) bilan to'g'ri munosabatlar o'rnata oladigan ziyoli shaxslarni ijtimoiy faoliyatning turli sohalariga oldindan qisman tayyorlagan bo'lamiz. Shu narsani yana hisobga olish lozimki, IPTlar mehnat jamoalaridagi ijtimoiy xodimlar - psixolog, sotsiolog va boshqalarning ham odatiy ishlaridan biriga aylanishi, joylardagi mutaxassislarni psixologik korreksiya qilishda treninglardan unumli foydalanish kerak. Ana shundagina, mamlakatimizda demokratik jarayonlarga odamlarni va yaxlit guruhlarni tayyorlash ishi yanada jadallashadi va sharqona demokratik tamoyillar har bir shaxsning ongi (shuuri)ga aylanadi.

**5. Ishtirokchilarning individual-psixologik xususiyatlari va trening mashg'ulotlarining reja va dasturi.** Trener mashg'ulot mavzusi va echim



topishi mumkin bo'lgan muammo haqida tushuncha berib, guruh motivatsiyasini aniqlash uchun har bir ishtirokchi bilan individual suhbat olib borishi maqsadga muvofiqdir. Suhbatda trener asosan quyidagi savollar bilan ishtirokchilarga murojaat qiladi.

Trener mashg'ulotidan nimalar kutyapsiz? Mashg'ulotga o'z xohshingiz bilan keldingizmi? Tanlangan mavzu sizga ma'qulmi?

Mashg'ulot o'tkazish jarayonida ba'zi bir masalalarga aniqlik kiritish maqsadida ishtirokchilarning qiziqishlari, xarakter va temperament sifatlarini aniqlashga yo'naltirilgan psixodiagnostik metodlarni ham o'tkazishi maqsadga muvofiqdir. Trening mashg'uloti davomida trener quyidagi bosqichlarga e'tibot qaratishi lozim.

Trening jarayonida birinchi bosqich- guruhiy qoidalarni ishlab chiqish bosqichi bo'lib, bu bosqichda ishtirokchilar bilan trening qoidalariga rioya qilish va har bir a'zoning bildirgan fikrlarini e'tiborga olish muhim. Bu qoidalarga rioya qilish treningni samarali chiqishini ya'ni maqsadga erishishi va qulay psixologik muhitning yaratilishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Ko'pgina o'quv treninglarida ushbu bosqich o'qituvchi tomonidan tayyorlangan va taqdim etilgan tegishli rivojlanish mashqlarining bajarilishi bilan tavsiflanadi. Yana shuni ta'kidlash kerakki, ishtirokchilar treningda kiritilgan o'zgarishlarning zarurligi va foydaliligiga ishonchsiz bolsa, ularni uzoq vaqt treningda ushlab turishi dargumon. Shu sababli, o'qituvchidan trening ishtirokchilari olgan barcha o'zgarishlar va yutuqlarning kognitiv qo'llab-quvvatlashi haqida g'amxo'rlik qilish kerak.

Treningni tayyorlashga ikki xil yondashuvni ajratish mumkin. Bir variantda, trening modeli dastlab ishlab chiqilayotgan muammolarning xususiyatlariga muvofiq belgilanadi, dastur ishlab chiqiladi va buning uchun tegishli guruh jalb qilinadi. Ijtimoiy psixologik treningda, qoida tariqasida, dastur atroflicha tuzilgan va aniq yo'naltirilgan (masalan, kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar, shaxsiy o'sish bo'yicha mashg'ulotlar, ahillikka o'rgatish va h.k.), bu psixologdan ishlab chiqilayotgan sohaning o'ziga xos jihatlari va muammolarini hal etishda malakasini oshirishni talab qiladi.

Boshqa bir variantda, avval mavjud bo'lgan ijtimoiy yoki professional guruhning muammolari aniqlanadi va ularga muvofiq tegishli treninglar rejalashtirilgan va tashkillashtirilgan. Bunday holda, trening tashkilotining algoritmi quyidagicha bo'lishi mumkin.

Yo'llanma;

Ko'rsatilgan muammo bilan ishlash. U muammoning ta'rifi va uning sabablarini qidirishni, shuningdek, ushbu masala bo'yicha ma'lumotlarni tahlil qilishni o'z ichiga oladi:

1. Trening ishtirokchilarining shaxsiy, demografik va boshqa xususiyatlari, ularning soni va boshqalar bilan tanishish;
2. Ushbu muammoni hal qilish uchun trening shaklini qo'llash imkoniyati va muvaffaqiyatini aniqlash;
3. Maqsadni va kutilgan natijani aniqlash va muvofiqlashtirish (biz mashg'ulot natijasida nimalarga erishamiz kabi farazlarni keltirish);
4. Vazifalar bayoni;
5. Ushbu treningda ishlatiladigan eng samarali uslubiy vositalarni aniqlash;
6. Trening mashg'ulotlarini tashkil etish shaklini aniqlash;
7. Trening dasturini rejalashtirish;
8. Dars rejasini tuzish.

#### **Trening dasturini tashkil etish shakli.**

Trening dasturini tuzish va dars rejasini tuzishdan oldin mashg'ulotlarni tashkil etish shakli to'g'risida qaror qabul qilish kerak.

N.V. Zen va Y. V. Paxomov trening mashg'ulotlarini tashkil etishning uchta asosiy shaklini ajratib ko'rsatadilar: intensiv kurs, doimiy mashg'ulotlar va epizodik uchrashuvlar. Ushbu shakllar birinchi navbatda ish hajmi va zichligi jihatidan farq qiladi.<sup>10</sup>

**Intensiv kurs** - har kuni (kuniga 3-8 soat) mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi va 3 kundan 2 haftagacha davom etadi. Intensiv mashg'ulot, shubhasiz, shaxsga ta'sir qilish va o'zgartirishning yanada kuchli vositasidir. Bu ishtirokchilarning o'z-o'zini tushunchalarini chuqur anglashva ko'nikmalarni tezroq o'rganishga yordam beradi. Umuman olganda, intensiv mashg'ulotlar jarayonida o'qituvchi ishtirokchilarni guruh fikrlariga ko'proq vaqt sarflashiga to'g'ri keladi, ularning chidamliligi pasayadi va "psixologik material" ga moyilligi oshadi. Shu bilan birga, siz e'tibor berishingiz kerakki, intensiv kurs davomida olingan o'zgarishlar chuqurroq bo'lganligi sababli, ishtirokchilar avvalgi voqelikka qaytishga tayyor emaslar. Natijada, ushbu o'zgarishlar keyinchalik parvarish qilinmasdan va mustahkamlamasdan kamroq barqaror bo'lib qolishi mumkin.

**Doimiy mashg'ulotlar** - odatda haftasiga 1-2 marta kuniga 3-4 soat davomida o'tkaziladi. Ular yanada tizimli va izchil o'zgarishlarga imkon beradi. Shu bilan birga, etakchi sinflarni uzluksizlik va izchillik tamoyillari asosida tasgkillashi juda muhimdir. Mashg'ulot boshida, oxirgi yig'ilishda sodir bo'lgan

---

<sup>10</sup> (Дзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. — М., 1988.)

voqealarni eslashga va qisqacha muhokama qilishga vaqt ajratish kerak. Ba'zan mashg'ulotlar oralig'ida ishtirokchilar bilan sodir bo'lgan negativ voqealarni bartaraf qilish kerak.

**Vaqtivaqti bilan o'tkaziladigan yig'ilishlar** - mashg'ulotlarni tashkillashtirishning barcha shakllaridan eng yengilidir. Mashg'ulotlar oyiga 1-2 marta o'tkazilishi mumkin. Guruhning epizodik uchrashuvlar shaklida tashkil etilishi ko'proq klub shakliga ega, ammo bu uni mashg'ulot guruhlarini tamoyillari asosida tashkil etish imkoniyatini istisno etmaydi. Bunday holda, boshlovchi har bir yig'ilish mustaqil va yakunlangan tadbir bo'lishini ta'minlashga harakat qilishi kerak. Ushbu guruhlarda ishtirokchilarning miqdoriy tarkibi va sinflarning umumiy yo'nalishi o'zgarishi mumkin. Qabul qilingan o'zgarishlarni kuchaytirish va saqlash uchun ilgari intensiv kurs shaklida o'tkazilgan trening ishtirokchilari bilan vaqtivaqti bilan uchrashuvlar tashkil qilish mumkin.

**Trening dasturini tayyorlash.** Trening dasturini tuzilishi ko'p jihatdan trening modeliga va echilayotgan vazifalarning xususiyatlariga bog'liq. Biroq, dasturni rejalashtirishda hisobga olinishi kerak bo'lgan bir qator umumiy tamoyillar mavjud. Ular orasida trening mashg'ulotlari va mashg'ulotlarining uzluksizligi, shuningdek, guruhning bosqichma-bosqich rivojlanishi tamoyili alohida ajralib turadi.

**Uzluksizlik prinsipi** - har bir harakat va mashg'ulot avvalgisi bilan mazmunli bog'lanishi va keyingi uchun kafolat bo'lishi kerakligini anglatadi. Ushbu tamoyilga rioya qilmasdan, guruhda ishlash "zulmatda yurish" ga aylanishi mumkin. Amalga oshirilgan va kelgusida rejalashtirilgan harakatlarning mazmunli tafovutlari yuzaga kelgan taqdirda, o'quvchi mazmunli kontekstni yaratishga va keyingi mashqlarni bajarish yoki ish rejasini o'zgartirishga imkon beradigan qo'shimcha ishlarni amalga oshirishi kerak.

**Guruhni bosqichma-bosqich rivojlantirish prinsipi** - trening dasturini tuzishda guruh dinamikasi qonunlarini, shuningdek, guruhni rivojlantirishga qaratilgan ishlarni rejalashtirishni hisobga olish zarurligini anglatadi. Ma'lumki, yangi tashkil etilgan guruh uning shakllanishi va rivojlanishining muayyan bosqichlaridan o'tadi. Har bir bosqich protsedura(tartib) va mashqlarga ma'lum talablarni taqdim etadi. Shuning uchun mashqlarni etarli darajada kiritmaslik samarasiz bo'lib, guruhdagi keskinlikni kuchayishiga olib kelishi mumkin. Odatda, dastlabki bosqichlarda ishtirokchilarni tanishtirish, ularni mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatlariga yo'naltirish va ishtirokchilarning kutayotgan natijalari asosida ishlash uchun protseduralar (tartib) rejalashtirilgan. Keyinchalik, trener quyidagilarga qaratilgan ishlarni tashkillashtiradi: guruh

normalari va qoidalarini shakllantirish; motivatsiyani rivojlantirish; talabalarning ishlash qobiliyatini shakllantirish va boshqalar.

Dasturni rejalashtirishda o'qituvchi har qanday guruhning psixologik treningi kamida uchta qatlamdan iboratligini e'tiborga olishi kerak: tarkibiy, shaxsiy va guruhli.

- tarkibiy qatlam asosiy maqsadlarga muvofiq va unda qo'llaniladigan tartiblar yig'indisiga muvofiq o'quv dasturini o'z ichiga oladi;

- shaxsiy qatlam har bir guruh a'zosining oldindan bilinmaydigan haqiqiy shaxsiy holatlaridan iborat;

- guruh qatlami guruhdagi ijtimoiy-psixologik muhitda, uning rivojlanish darajasi va unda yuz beradigan shaxslararo jarayonlarda o'zini namoyon qiladi.

Tuzilma qatlamining barcha hodisalari individual va guruh qatlamlarining fonida sodir bo'ladi. Shu sababli, trening jarayonida tartiblardan foydalanish samaradorligi ko'p jihatdan ularning shaxsiy, guruhli va tarkibiy kontekstlariga etarli darajada kiritilishiga bog'liq. Turli guruhlarda bir xil mashqlarni bajarish har xil kechadi va mashg'ulotdan oldin barcha tafsilotlarni oldindan bilish qiyin. Ba'zan, birinchi dars oxirida siz keyingi ish rejasini o'zgartirishingiz kerak, uni ishtirokchilarning individual xususiyatlariga, guruhning rivojlanish darajasiga va mazmunli targ'ibotiga moslashtirasiz. Biroq, bu sizga mashg'ulot dasturini rejalashtirishingiz shartmas degani emas, aksincha, u murabbiyga tayyor emaslik haqida signal berishi mumkin. Har bir darsdan oldin trenerda ish rejasi bo'lishi kerak. Erkin boshqaruv bilan u muhokama qilinishi mumkin bo'lgan asosiy mavzular va taxminiy mashqlar ro'yhatidan iborat bo'lishi mumkin. Dasturni boshqarish holatida siz har xil turdagi ishlarga ajratilgan vaqtni rejalashtirishingiz va belgilashingiz kerak. Ammo bu holda ham, trener professional darajada moslashuvchan bo'lishi va har xil vaziyatlar uchun etarli tartib-qoidalarini (mashqlar, o'yinlar va metaforalar) tanlab olishi kerak.

#### **Nazorat uchun savollar:**

1. Trening bosqichlari haqida fikr bildiring?
2. Treningda boshlang'ich bosqichning tashkiliy bosqichdan farqli tomonlarini keltring?
3. Treningda breynshtorming usulining o'ziga xosligi?
4. Treningda “ Aqliy hujum” usuli orqali qanday masalalarni echish mumkin?

#### **4-Mavzu: TRENING MASHG'ULOTNINING BOSHLANG'ICH BOSQICHI.**

##### **Reja:**

- 1.Trening mashg'ulotining birinchi kuni.**
- 2.Guruhiy normalar.**
- 3.Trening ishtirokchilarining tanishuvi.**
- 4. Guruh ishtirokchilarining kutuvlarini aniqlash.**

*Tayanch tushunchalar: treningni tashkillash, guruhiy normalar, tanishuv, ishtirokchilarining kutuvlari,*

**1.Trening mashg'ulotining birinchi kuni.** Psixologik treninglarni samarali natijaga erishishi albatta uning boshlang'ich bosqichini to'g'ri tashkil etishiga bog'liq. Trening jarayonida albatta o'tkazilishi kerak bo'lgan birinchi bosqich - guruhiy me'yorlarni, ya'ni trening qonun qoidalarini ishlab chiqish bosqichidir. Bunda ishtirokchilar bilan bu me'yorlarga albatta rioya qilish kerakligi to'g'risida kelishish va har bir a'zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningning maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Har qanday trening mashg'ulotini birinchi kuni – trening samarasini ta'minlash uchun xizmat qiluvchi asosiy jarayon hisoblanadi va treningni birinchi kunidagi asosiy qismlar haqida tushuncha, ko'rsatmalar beriladi. Mavjud bo'lgan guruhiy normalarni ishlab chiqishning maqsadi va ahamiyati ham belgilab olinadi. Shuningdek, ishtirokchilar va trenerning o'zaro tanishuvi yuzasidan tanishuv jarayonida qo'llaniladigan usullar ham belgilanib olinadi.

Psixologik treninglarni o'tkazishdan oldin trening o'tkazuvchi, ya'ni boshlovchi puxta tayyorgarlik ko'rishi lozim. Boshlovchi oldindan trening olib boriladigan guruh haqida ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Trening o'tkazuvchiga qo'yiladigan asosiy shartlardan va talablardan biri shuki, u muloqot jarayonining barcha qirralarini professional darajada mukammal egallagan bo'lishi kerak. U ham bo'lsa - nazariy bilimlarni bevosita amaliyotda, trening jarayonida qo'llay olishidir. Ularni odatda trenerlar, instruktorlar, boshlovchilar, deb atashadi. Demak treninglar uyushtiruvchi muassasa yoki tashkilotda eng avvalo e'tibor berilishi zarur bo'lgan narsa ham shuki, u yerda ijtimoiy psixologik treningni olib boruvchilarni o'qitish, tayyorlash, ulardan mutaxassis etishtirishdir.

Trener tomonidan psixologik hokimlik o`rnatiladi, unda hammani (shuningdek, trenerni ham) “ Sen “ lardan, ismini aytib chaqirishda, “ tahallusdan foydalaniladi.

❖ **Shaxsning shakillanishi uchun quyidagi vazifalar ko`ndalang turadi:**

- O`zaro munosabatni yaxshilash.
- Guruh, ishtirokchilari jamoasini jipslashtirish.
- Har bir kishini o'z qobiliyatlariga ishonchini mustahkamlash.
- Harakterdagi tundlik, tajovuzkorlik kabi ko`rinishlariga barham berish.

Trening o`tkazishdan maqsad shuki, shaxsning salbiy xarakter xususiyatlarini yo`qotish va ongida ijobiy xislatlarni rivojlantirish. Maqsadlar qatori yana bir necha maqsadlardan iborat:

A) Trening qatnashchilarining bir-birlariga sotsial psixologik jihatdan moslahishga e`tiborni qaratish va atrofdagilar bilan munosabatini mustahkamlash.

B) Trening qatnashchilarini o`z hayotini sezilarli darajada o`zgartirishga erisha olish.

Sotsial psixologik treninglar quyidagicha masalalardan iborat bo`lishi mumkin.

1. Ma'lum sotsial psixologik bilimlarni egallash.
2. O`zini va boshqalarni adekvat, to`g`ri va to`liq tushunilishi.
3. Shaxs xususiyatlari nuqsonlarini yo`qota olish, ularni diagnostika qilish va ishga xalaqit beruvchi to`siqlarni bartaraf qilish.
4. Shaxslararo munosobatlarning individual usullarini o`rganish va ularni samarali qo`llash.
5. Treningda qatnashishda o`zini erkin tutish.

Trening davomida qatnashuvchini undagi xususiyatlarining o`zgarishi tabiiy bo`lishiga qiziqtirish va kerak bo`lsa shaxs xususiyatlarini ijobiy tomonga majburan o`zgartirish demakdir.

Trening o`tkazishda bir necha tamoyillarga amal qilish lozim.

1. Erkinlik tamoyili.
2. O`zini-o`zi diagnostika qilish.

Bunda qatnashuvchilar o`zlarini fosh qilishlari mumkin o`zidagi muhim muammolarni anglashlari, uni izohlab berishlari lozim. Agar guruhni yopiq deb bilishsa (yopiq guruh guruhga qo`shimcha odam olmaydi) bu guruhda muhim muammolar tez hal bo`ladi va trening muvaffaqiyatli bo`ladi.

Trening mashg`ulotlari o`tkazish uchun ishtirokchilarni qiziqtirish kerak. Ularning mustaqil ishlashlariga imkoniyat yaratish kerak. Biron-bir

qatnashuvchini muhokama qilish taqiqlanadi, chunki u sudlanuvchi emas. Ishtirokchi shaxslar o'zini boshqalardan ustun tutmaslik va o'zini-o'zi yuqori hamda past ham baholamasligi kerak. Psixolog esa mutaxassisman deb, ro'kach qilmasligi, o'z xarakteri bilan qatnashuvchilarni sarosimaga solmasligi, xavasini ham keltirmasligi maqsadga muvofiq.

**Trening o'tkazuvchi uchun shart bo'lgan ishlar:**

- Muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashg'ulotda trener treningning maqsadi vazifasini batafsil tushuntirish.
- Navbatdagi mashg'ulot instruktsiyasini berish.
- Qatnashuvchilar savollariga javob berish va ular bajarayotgan ishni nazorat qilish.
- Senariy mazmunini trening maqsadi asosida tahlil etish.
- Trening haqida qatnashuvchilar bilan fikr almashish.
- Qatnashuvchilar ematsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish.
- Har bir mashg'ulotda yakun yasash va uyga vazifa berish.
- Mashg'ulot oxirida siz haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish.

Trening o'tkazish davomida uning qatnashchilarini shaxsiy muloqot usullarini va o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglash jarayonini rag'batlantirish kerak. Trening mashg'ulotlari do'stona, samimiy va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening o'tkazishdagi shartlar bo'yicha ma'lum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi.

**2.Guruhiy normalar.** Har qanday guruhda ma'lum normalar va yashash uchun qoidalari mavjud. Trening guruhi ham bundan mustasno emas. Tanishuv protsedurasidan boshlab, guruh ish qoidalarini belgilaydi va guruh ichidagi normalarni shakllantiradi. Guruhdagi qoidalar bosqichma-bosqich kiritilib, dastlab trener tomonidan o'rnatiladi. Turli guruhlarda ular farq qilishi mumkin va mezbonningning maqsadlari, vazifalari va etakchilik uslubiga qarab turli xil tarzda o'rnatilishi mumkin. Ko'plab murabbiylar yig'ilishdan so'ng darhol guruhning asosiy qoidalarini ishlab chiqish uchun maxsus protsedurani tashkil qiladilar. Ular ma'ruzachilar tomonidan e'lon qilinishi mumkin, ammo bu holda har bir ishtirokchilar bilan munozarali tartib asosida suhbatlar tashkil etish kerakki, bunda har bir ishtirokchilar o'z fikr mulohazalarini roy –rost bildirishlari kerak bo'ladi. Qanday bo'lmasin, qoidalar ishtirokchilar tomonidan aniqlanishi, tushunilishi va qabul qilinishi kerak.

Meyorlarga larga kelsak, bu qoidalar bilan bir xil emas. Me'yorlar - bu guruhda odatiy bo'lgan narsa, uni ko'rsatmaslik mumkin bo'lsa-da, ishtirokchilar tomonidan qabul qilinadi. Me'yorlar guruhda nima qilish mumkin va nima qabul qilinmaydi, nima haqida gaplashish mumkin va nima aytilmayapti. Shu ma'noda, me'yorlar ishning o'zi tomonidan belgilanadi, garchi bu qisman mavjud qoidalarning aksidir.

Quyida amalda eng ko'p qo'llaniladigan me'yorlar keltirilgan.

**1. Doimiylik.** Har bir ishtirokchi kech qolmasdan guruh ishining boshidan oxirigacha ishlaydi.

**2. Maxfiylik.** Guruhda bo'layotgan jarayonlar to'g'risidagi ma'lumotlar uning chegaralaridan tashqarida amalga oshirilmasligi kerak. Bu ishtirokchilarni guruh jarayonlariga jalb qilishni osonlashtiradi, ularning o'zini oshkor qilishiga hissa qo'shadi. Ishtirokchilarni aloqa mazmuni ma'lum bo'lishi mumkin bo'lgan tashvishlardan xalos qilish uchun yordam berish kerak.

**3. Faoliyat.** Guruhning har bir a'zosi bo'layotgan jarayonlarda faol ishtirok etishga harakat qiladi va barcha tadbir va protseduralarda ishtirok etishga intiladi.

**4. Muloqotda samimiylik va “yo'q” deb aytishga haqli.** Guruhning har bir a'zosi samimiy bo'lishga harakat qiladi, ammo ‘yo'q’ deb aytishga haqli. Ushbu qoida sizning fikrlaringiz va his-tuyg'ularingizni, shubhasiz, iloji boricha ochiq ifoda etish zarurligini belgilaydi. Va agar siz ma'lumot bersangizgina ishonchli hisoblanadi. Shu bilan birga, har bir kishi muayyan vaziyatda nima qilish kerakligini o'zi hal qilish huquqiga ega va agar u gapirishga yoki harakat qilishga tayyor bo'lmasa, u “yo'q” deb aytishga haqli, ammo buni ochiq aytish kerak.

**5. Ismi bilan chaqirish.** Guruhda ishtirokchilarni ism-sharif bilan chaqirish va uchinchi shaxslarda bo'lganlar haqida gapirmaslik kerak.

**6. Maxfiy muloqot uslubi va “sizga” murojaat qilish.** Maxfiy aloqa va ishonch muhitini amaliy ravishda yaratish uchun birinchi qadam sifatida, o'qituvchi guruhning barcha a'zolarini psixologik jihatdan tenglashtirgan holda “Sizga” murojaatning yagona shaklini taklif qilishni taklif qilishi mumkin. (Garchi ba'zi guruhlarda “Siz” ga murojaat qilish mumkin bo'lsa-da, lekin hamma buni qabul qilishi kerak.)

**7. Murojaatlarni shaxslashtirish.** Ushbu qoida, kundalik aloqada bo'lgan odamlarga o'z pozitsiyalarini yashirishga va javobgarlikdan qochishga yordam beradigan shaxsiyatsiz nutq shakllaridan voz kechishni anglatadi. Ishtirokchilarga o'z nomidan ko'proq gapirish tavsiya etiladi: “Men bunga



ishonaman ...”, “Menimcha ...” va hokazo: “Do'stlarimning ko'pi shunday deb o'ylashadi ...”, “Ba'zilar o'ylashadi ... “

**8. Shaxslarni bevosita baholashga yo'l qo'ymaslik.** Guruhda bo'layotgan narsalarni muhokama qilayotganda, ishtirokchilarni emas, balki ularning harakatlarini (maxsus tashkil etilgan protseduralardan tashqari) baholash kerak. Siz: “Men sizni yoqtirmayman ...” kabi iboralarni ishlata olmaysiz. Aytish kerak: “Siz aytganingizda ... yoki xushmuomalalik bilan ...” bu menga yoqmaydi.

**9. Bu erda va hozirda** protseduralarni muhokama qilish. Ishtirokchilar ko'pincha munozaralarni umumiy fikrlar va boshqa odamlar bilan sodir bo'lgan voqealarni muhokama qilish sohasiga o'tkazishga intilishadi. Bu har bir kishi o'zini turli xil ko'rinishlarda ko'rishi va shaxsiy xususiyatlarini yaxshiroq bilishi mumkin bo'lgan psixologik oyna sifatida o'quv guruhining asosiy funksiyasiga zid keladi. Shuning uchun, munozara paytida ishtirokchilar faqat ular bilan guruhda nima sodir bo'layotgani va ular nimani sezayotganlari haqida gapirishga taklif qilinadi .

Yangi boshlanuvchilar uchun oxirgi tamoyilni noto'g'ri tushunish ehtimoli haqida ogohlantirish kerak. “Bu erda va hozir” tamoyili avvalgi hayotni, shu jumladan trening ishtirokchilarining hissiy, tajribasini e'tiborsiz qoldirmasligi kerak. Treningdagi har bir ishtirokchining reaksiyasi guruhdagi vaziyat va boshqa ishtirokchilarning ta'siri bilan belgilanadi, lekin bu avvalambor uning avvalgi tajribasi, mavjud stereotiplar va munosabatlarga asoslanadi. Ishtirokchilarning oldingi tajribalarini inobatga olmay, trening guruhi “virtual” haqiqatdan boshqa hech narsaga aylanmayapti. Agar trening qatnashchisi tomonidan olingan tajriba dunyoga taqlid qilinmasa va oldingi tajribalar bilan taqqoslanmasa, u haqiqiy hayotda qo'llanilmaydi.

Ishtirokchilar uchun yuqorida keltirilgan qoidalar batafsilroq bayon qilingan va yuzaga kelgan barcha savollarga batafsil javoblar berilgan. Qoidalarni o'zgartirish yoki yangilarini qo'shish bo'yicha kelayotgan takliflar ham muhokama qilinadi. Yakuniy kelishilgan va qabul qilingan qoidalar guruhning ishlashi uchun asosdir.

**3. Trening ishtirokchilarining tanishuvi.** Tanishuv, maqsad va vazifalaridan qat'iy nazar, har qanday mashg'ulotda muhim qadamdir. Bu nafaqat ismlarni tan olishni, balki ishtirokchilarni bir-birlariga tanishuvining turini anglatadi. Shu bilan birga, u trening guruhidagi ishning o'ziga xos taqdimoti ham bo'lishi mumkin. Ishtirokchilarni ishning mohiyati bilan tanishtiradigan kirish qismi bo'lib, tanishish jarayoni guruhni harakatlantiruvchi

imkonini beradi, ba'zan esa ishning umumiy ritmini belgilaydi. Agar ishtirokchilar keyingi ishlarga nisbatan qiziqishni sezsa, ushbu jarayonning maqsadiga erishilgan deb hisoblanadi. Shunga ko'ra, tanishishning uyushgan tartibi ishtirokchilarga o'zlari haqida o'ylashga imkon beradi va ularning o'zini - o'zi anglashga bo'lgan xohishini rag'batlantiradi.

Guruh ishidagi ushbu bosqichning ahamiyatini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak.

Ko'pincha, to'liq malakaga ega bo'lmagan yosh trenerlar ishtirokchilarning ismlarini bilgandan so'ng mashg'ulotning orqasida darhol u haqidagi barcha ma'lumotlarni bilishga shoshilishadi. Bu esa, ishtirokchining o'ziga bo'lgan shubhasini oshiradi. Shu bilan u ishtirokchilarni ularning ichki dunyosi, qiyinchiliklari va umidlari bilan bir qatorda, unga unchalik qiziqmasligi va ayni paytda u o'z muammolari bilan ko'proq shug'ullanayotgani haqida xabardor qiladi. Shoshilib, haddan tashqari ishtirokchilarni olamini bilishga intilish ishtirokchilarning yopiqligiga olib keladi. Ishtirokchilarga o'zlari haqidagi ma'lumotlarni aytish uchun qulay vaqt berish kerak. Diqqatli, guruhda sodir bo'layotgan narsalarga nisbatan sezgirlik guruh rahbarida mavjud bo'lishi kerak bo'lgan xislatlardir. Dastlab trener har bir ishtirokchidan (bir davrada) o'zlari haqida: kasbi, sevimli mashg'ulotlari va boshqalar, shuningdek, uni guruhga nima olib kelganligi va mashg'ulotdan nima kutayotgani haqida so'rashi mumkin. Avvalo, trener birinchi bo'lib o'zi haqida gapirib berishi mumkin va shu bilan guruhga namuna ko'rsatib, nima haqida gaplashish kerakligini va qancha vaqtni tashkil qilishligini ko'rsatib beradi. 'Men nima qilsam, shunday qil' tamoyili nafaqat standartlarni belgilaydi, balki guruhda ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, trenerdan ishtirokchilarning turli xil fikrlarini sabr-toqat bilan tinglash uchun rivojlangan qobiliyatni talab qiladi. Nafaqat uzilishsiz tinglash, balki fikrlar jarayonini doimo diqqat bilan kuzatib borish, ishtirokchilarning fikrlarini rad etmagan holda, baholamay turib ularni ichki dunyosini o'rganishga harakat qilish kerak. Trener hayotni va vaziyatni qat'iy to'g'ri variantini his qilishni va ishtirokchilarning g'oyalari va vaziyatlarini bilish va tushunish uchun tinimsiz ishlashi kerak.

Trener va ishtirokchilar birgalikda trening mashg'ulotini asosiy qismiga o'tishdan avval, ya'ni boshlang'ich bosqichida tening ishtirokchilarini bir birlariga murojaat qilishning o'zlariga eng qulay variantini, ular uchun yoqimli bo'lgan nom, hurmat yuzasidan qaysi bir murojaat usilini tanlashlikni kelishib oladilar. Bunda psixologiyaning shaxslararo munosabatda ijobiy natija beruvchi

usulini, D. Karnegi “Muomala sirlari” kitobida aytganidek suhbatdoshga yoqishning asosiy bir usulini, ya’ni “Siz suhbatdoshga yoqish va uni sirli boshqarish uchun siz ismi bilan murojaat qiling” kabi taktikani qo’llashni trener guruh ishtirokchilariga eslatib o’tishi maqsadga muvofiq bo’ladi. Trener ishtirokchilarni trening jarayoni ular uchun qulay, o’zlarini engil his qilishlari uchun katta bir imkoniyat ekanligini tushuntirib, ularga yoquvchi ismlar bilan nomlashni taklif qiladi.

Treningdagi “Tanishuv” bosqichini turli xil usulda tashkil etish mumkin, lekin mohiyat bitta bo’ladi, ya’ni bu bosqichning mohiyati quyidagicha: Har bir ishtirokchi o’zini bu yerda qanday nom bilan atashlarini istasa, shunday atashi mumkin. Shu o’rinda ular muloqot jarayonida o’ziga yordam beradigan va halaqit beradigan sifatlarini ham aytishi lozim. Yoki ular quyidagi savollarga javob tarzida ham o’zlarini tanishtirishlari mumkin: “Yaqinlaringiz sizni nima uchun qadrlashadi?”, “Aynan qaysi jihatingiz o’zingizga ko’proq yoqadi?”, “Boshqalardagi qanday hislatlarni qadrlaysiz?” va h.k. Tanishuv bosqichida har bir ishtirokchi o’zidan oldingi ishtirokchining aytganlarini takrorlashi lozim.

Bu bosqichni ishtirokchilar shunchaki bir-birlarining ismini bilishi bilan bog’liq bo’lgan rasmiyatchilik deb qabul qilmaslik kerak. Ishtirokchilarning tanishuv bosqichi — ularning o’tkazilayotgan mashg’ulotda va ayni paytdagi muhitga moslashish jarayoni bo’lib, ulardagi hayajon va noqulaylik holatlarini bartaraf etishning eng yaxshi yo’lidir.

Mashg’ulot avvalida trener o’zini auditoriyaga tanishtirib, qaysi tashkilot, muassasadan ekanligini aytadi. Boshlovchi haqida ishtirokchilarda paydo bo’lgan ilk tasavvur keyingi ishlar natijasiga, trener va guruh a’zolari o’rtasidagi munosabatlar xarakteriga va albatta, mashg’ulotning yakuniga, samaradorligiga o’z ta’sirini o’tkazadi.

Tanishuvda ishtirokchilar doira yoki boshqa shakllarda o’tirishlari mumkin.

Tanishuv bosqichi quyidagi maqsadlarni amalga oshiradi: ishtirokchilar bir-birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi o’zidagi hislatlar haqida o’ylab ko’rish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega bo’ladi. ‘Qor uyumi’ o’yini orqali tashkil etilgan tanishuvda esa qo’shnisining aytganini takrorlash eshitishning, ayniqsa o’zidan oldingi kishini eshitish qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko’pchilik ishtirokchilar o’zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko’ra o’zi nima deyishi kerakligi haqida o’ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi “Diqqat markazida” bo’lganida o’zini qanday his qilgani so’raladi.

Tanishuv bosqichini turli usullarda tashkil qilish mumkin. Umuman trening jarayonida ko'proq quyidagi uch xil usuldagi tanishuv bosqichlari farqlanadi.

**1. Interv'yu usuli.** Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo'lib chiqiladi. Buning uchun ishtirokchilar mevalar, gullar, daraxtlar, hayvonlar, qushlar va h.k.larning qaysi birini yoqtirishiga qarab ajratiladi. Guruhga bo'linayotganda 1,2,3 deb raqamlar asosida guruhlariga bo'lish tavsiya etilmaydi. Juftliklarga bo'linganlaridan so'ng ular bir-birlaridan intervg'yu oladilar. Buning uchun savol javoblar uchun ularga 10-15 min. vaqt beriladi. Shundan keyin har bir ishtirokchi o'zining sherigini guruh a'zolariga qisqa, lo'nda va iloji boricha batafsilroq tarzda tanishtirishi lozim bo'ladi.

**2. Video(audio)tasma usuli** — bunda trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqiriladi va u guruh a'zolariga o'zi haqda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapiradi. Barcha ishtirokchilar o'zi haqidagi ma'lumotlarni videotasmaga tushirib bo'lganlaridan so'ng, ularning hammasi xonaga taklif etiladi va tasma yozuvi qo'yib beriladi.

**3. Kartochkalar usuli** — har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o'zi to'g'risida nimani tanishtirishni istasa, o'shani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga o'xshatib hamma o'z oldiga qo'yib qo'yishi, oldiga yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini o'qib o'zaro tanishadi.

Ko'pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta'sir etuvchi jihatlarini ham aytib o'tish so'raladi.

**4. Guruh ishtirokchilarining kutuvlarini aniqlash.** Trening jarayonida vaqtning bir qismi ishtirokchilarning xohlagan natijalarini aniqlashga bag'ishlanishi kerak bo'ladi. Kutish bilan ishlash ta'lim samaradorligini aniqlashning muhim elementidir. Bunday holda, taxminlar va natijalar ijobiy nuqtai nazardan aniqlanishi uchun ehtiyot bo'lish kerak. Muayyan maqsadlar va umidlar bilan ishlashga etarli ijobiy munosabat (har bir ishtirokchi tomonidan qabul qilinadi) guruhning samaradorligini oshiradi. Har bir ishtirokchi o'zi uchun olingan tajriba va o'zgarishlarning ahamiyatini aniqlaydi. Faqatgina u ushbu tajribani qabul qilish-qilmaslik to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin.

Trener vaqtning bir qismini trening qatnashchilarining orzu-umidlari va g'oyalari bilan ishlashga sarflashi kerak. O'zlari oldiga qo'ygan maqsadlari, guruhda ishlashda nimalar etishmayotganligi, har bir kishi mashg'ulot jarayonida nimaga erishmoqchi ekanligi haqida bilish foydalidir. Shuningdek, ishtirokchilar o'ziga - o'zi “Men uchun bu mashg'ulot foydali bo'ldi” degan fikrga kelishlari

treningni yanada samarali va ko'zlangan maqsadga erishishga imkon beradi.

Ushbu ishni tashkil qilishning variantlaridan biri bu har bir ishtirokchining treningda qatnashishdan ko'zlangan maqsadi, kutganlari ro'yhatini tuzishi va keyinchalik ularni guruhga o'qib berish usulidan foydalanish ham treningni samarali yakunlash imkoniyatini oshiradi. Kutilayotgan natijalar bilan tanishish trenerga trening dasturini to'g'irlash imkoniyatini beradi, garchi ko'pincha ishtirokchilarning kutganlari bilan ishlash kerak bo'lsa, ularni yanada aniq va adekvat qiladi. Kutilgan natijalar bilan to'g'ri tashkil etilgan ish, shuningdek, ishtirokchilarni guruhning ishi va o'z tajribasi uchun javobgarlik hissini kuchaytiradigan o'quv dasturiga ta'sir qilishi mumkinligini his qilishning samarali usuli hisoblanadi.

#### **Nazorat uchun savollar**

1. Guruhiy me'yorlar haqida fikr bildiring?
2. Tanishuv bosqichi haqida tushuncha bering?
3. Video(audio)tasma usulini tahlil qiling?
4. Guruh ishtirokchilarining kutuvlari haqida tushuncha bering?
5. Doimiylik va maxfiylik normalarini tahlil qiling?

## 5-Mavzu: GURUHIY TRENINGLARNING USLUBIY MUAMMOLARI

### Reja:

1. Trening mashg'ulotlarida foydalaniladigan asosiy usullar.
2. Umumiy usullar: guruhiy bahs-munozara, aqliy hujum, ularni o'tkazish qoidalari va bosqichlari
3. Mini ma'ruzava mazmuniga qo'yiladigan uslubiy talablar, ma'ruzani tizimlashtirish (ma'lumotlarning yangiligi, ma'lumotlarni taqdim etish, ma'ruzani taqdim etishda ishtirokchilarning ehtiyojlarini hisobga olish).
4. Rasmiy texnikani qo'llashning asosiy yo'nalishlari: diagnostik, rivojlantiruvchi, davolovchi.
7. Aniq vaziyatlar tahlili.
8. Meditatsiya, boshqariluvchi idrok, vizualizatsiya qilish.

*Tayanch tushunchalar:* usullar, bahs-munozara, aqliy hujum, mini ma'ruzava, diagnostik, rivojlantiruvchi, davolovchi usullar, meditatsiya

**1. Trening mashg'ulotlarida foydalaniladigan asosiy usullar.** Trening mashg'ulotlarida ishlatiladigan turli xil mashqlar, texnikalar va texnikalarning xilma-xilligiga qaramay, bir nechta asosiy trening usullarini ajratib ko'rsatish odatiy holdir. Ular an'anaviy ravishda guruhli bahs va vaziyatli rolli o'yinlarni o'z ichiga oladi.

Bundan tashqari, tadqiqotchilar - treningning nazariyotchilari va amaliyotchilari, shaxslararo sezgirlikni o'rgatish va o'zini psixofiziologik boshqarish, shu jumladan og'zaki bo'lmagan o'zaro aloqa usullari sifatida idrok etishga qaratilgan sezgirlikni oshirish kabi mashg'ulotlarni treningning asosiy usullari qatoriga qo'shishni taklif qilishadi. Shuningdek, trening ishlarida meditatif va ogohlantiruvchi (o'z-o'zini gipnoz qilishni o'rgatish uchun) metodlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Psixologik tayyorgarlikda guruhdagi munozara - bu har qanday munozarali masalani birgalikda muhokama qilish, bu to'g'ridan-to'g'ri muloqot jarayonida guruh a'zolarining fikrlari, pozitsiyalari va munosabatlarini aniqlashtirishga (ehtimol o'zgarishga) imkon beradi. Treningda guruh muhokamasidan ishtirokchilarga muammoni har xil nuqtai nazardan qarash imkoniyatini berish uchun ham foydalanishi mumkin (bu o'zaro rahbarlik va guruhning boshqa a'zolaridan yangi ma'lumotni qabul qilishga qarshilikni kamaytiradigan o'zaro

pozitsiyalarni aniqlaydi) va individual tahlil orqali guruhni aks ettirish usuli sifatida amalga oshiriladi. Natijada ushbu tajriba guruhning birligini kuchaytiradi va shu bilan birga ishtirokchilarni o'zining olamini namoyon qilishga yordam beradi.

**Guruh muhokamasi** shakllarini tasniflash uchun turli sabablar mavjud. Strukturali muhokamalarda muhokama mavzusi belgilanadi va ba'zan ularning tartibi aniq tartibga solinadi. Tuzilmagan munozaralar olib boruvchining passiv roli bilan ajralib turadi, ularning mavzulari o'zlari xohlaganicha tanlanadi, munozara vaqti rasmiy ravishda cheklanmagan.

Bundan tashqari, tematik munozaralarni ko'rib chiqish mumkin, bunda treningning barcha ishtirokchilari uchun muhim bo'lgan mavzular muhokama qilinadi; o'tmish tajribasiga asoslangan biografik; guruh a'zolarining o'zaro munosabatlarining tuzilishi va mazmuni bo'lgan interfaol usullar, manbalardan foydalaniladi. Munozara usullari turli xil vaziyatlarni tahlil qilishda, mashg'ulot qatnashchilari hayoti yoki hayotidan, rahbar tomonidan taklif qilingan shaxslararo o'zaro munosabatlardagi murakkab vaziyatlarni tahlil qilishda va boshqa holatlarda qo'llaniladi.

**O'yin usullariga** situatsion rol o'ynash, didaktik, ijodiy, tashkiliy-faollik, taqlid, ishbilarmonlik o'yinlari kiradi. Treningda o'yin usullaridan foydalanish, ko'plab tadqiqotchilarning fikriga ko'ra juda samarali hisoblanadi. Guruh ishining birinchi bosqichida o'yinlar ishtirokchilarning baquvvat va zo'riqishini engish uchun, psixologik himoyani og'riqsiz olib tashlashning sharti sifatida foydalidir. O'yin usuli juda tez-tez ehtiyotkorlik bilan, muloqot qiyinchiliklari va jiddiy psixologik muammolar mavjudligini osongina aniqlashga imkon beradigan diagnostika va o'z-o'zini diagnostika qilish vositasiga aylanadi. O'yin tufayli trening jarayoni jadallashadi, yangi xulq-atvor ko'nikmalari, og'zaki va og'zaki bo'lmagan muloqot ko'nikmalari tarkib toptiriladi va boshqa atrofda odamlar bilan maqbul o'zaro ta'sir qilish usullari o'rganiladi.

**Ijtimoiy idrokni rivojlantirishga qaratilgan usullar**, boshqa odamlarni, o'zlarini, o'z guruhlarini idrok etish, tushunish va baholash qobiliyatini rivojlantiriradi. Mashg'ulotlar davomida maxsus ishlab chiqilgan mashqlar yordamida ishtirokchilar boshqalar ularni qanday qabul qilishlari, o'zlarini idrok qilishlari qanchalik aniqligi haqida og'zaki va og'zaki bo'lmagan ma'lumotlarga ega bo'ladilar. Ular idrok ob'ektini chuqur aks ettirish, semantik va baholash talqini ko'nikmalariga ega bo'ladilar.

**Tanaga yo'naltirilgan psixoterapiya usullari** biroz farq qiladi. Ularning asoschisi V. Rayx bo'lib, hozirgi kunda amaliy psixologlar - etakchi trening

guruhlari ushbu terapiya turiga tobora ko'proq jalb qilinmoqda. Bu erda texnikaning uchta asosiy kichik guruhlari ajralib turadi: tananing tuzilishi ustida ishlash, hissiy bilish va asabiy mushaklarning yengilligi va sharqiy usullar (hasa yoga, aikido, taichi).

Sohaga oid izlanishlarda meditatsion texnikani, shuningdek, jismoniy tarbiya va hissiy yengillik, haddan tashqari aqliy zo'riqish, stress, avtoseptik qobiliyat va o'z-o'zini tartibga solish usullarini o'rgatish uchun foydalanilganligi sababli, trening usullariga ham tegishli bo'lishi va ulardan unumli foydalanish talqin qilinganki, bugungi kunda shaxslarning turli muammolarini echimini topishda ulardan atroflicha foydalanib kelinmoqda. Ammo birinchi bosqichlarda meditatsion metodlar geterosuggestion(ijobiy psixoemotsional va motivatsion munosabatni shakllantiradi) shaklida taqdim etiladi.

**2.Umumiy usullar:guruhiy bahs-munozara, aqliy hujum.** Guruh munozarasi

- bu guruhning qaror qabul qilish jarayonini o'rganish vositasi; samarali xulq-atvor va ishonarli ta'sir ko'rsatish ko'nikmalarini rivojlantirish; aloqa shakllari, etakchilik va guruhlarning ustunligi haqida ma'lumot beradi. Bundan tashqari, guruhlarda muhokamaning borishini kuzatish qatnashchilarning o'z faoliyatini tashkil qilish, o'zini boshqarish, bir-birlarini tinglash, o'z nuqtai nazarlarini isbotlash uchun bahslashish, bir-biri bilan muzokaralar olib borish va murosaga kelish qobiliyatini shakllantiradi. Ko'pincha munozaralar davomida qizg'in munozaralar yuzaga keladiki, bu ularning ishtirokchilariga muloqot qilishda yetarli emasligini va bu borada o'zini yaxshilash zarurligini ko'rsatadi. To'g'ri tashkil etilgan guruhiy diskus guruh a'zolarining hamjihatligini shakllantirishga hissa qo'shish imkoniyatini oshiradi.

Guruhda munozaralarni olib borish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun odatda turli xil vazifalar va mashqlar qo'llaniladiki, ular umumiy guruh muammolari echimini ishlab chiqish zaruratini kamaytiradi. Guruh muhokamasini guruhda o'tkazishda K. Rudestam qatnashchilarga kelishuvga erishish uchun quyidagi tavsiyalarni berishni tavsiya qiladi:<sup>11</sup>

1. Shaxsiy qaroringizni himoya qilishdan saqlaning. Vazifaga mantiqiy yondashing.

2. Faqat kelishuvga erishish uchun fikringizni o'zgartirishdan saqlaning, nizolardan qochishga urinmang. Hech bo'lmaganda qisman rozi bo'lishingiz mumkin bo'lgan qarorlarni qo'llab-quvvatlang.

---

<sup>11</sup> К. Рудестам, гурух психотерапияси. - М.: Прогресс, 1993 йил.



3. Guruh muammosini hal qilishda kelishuvga erishish uchun ovoz berish, murosali echimlar kabi “nizoni kamaytirish” usullaridan foydalanishdan yiroqlashing.

4. Qarama-qarshilikdagi qarorlarni qabul qilish uchun to'siq emas, yordam sifatida qarang.

Muhokama o'tkazish - bu guruhni faollashtirishning samarali usuli. Ushbu manbadan boshqa muammolarni hal qilish uchun yo'naltirib, undan foydalanish mumkin. Mashqdan keyin fikrlash va muhokama qilish uning eng muhim tarkibiy qismidir. Buning uchun etarli vaqt bering. Mashqni o'zi bajarishdan ko'ra muhokama uchun kamida ikki marta ko'proq vaqt ajratish kerak. Ishtirokchilarga mashq paytida ularga nima bo'lganligi to'g'risida xabar berish, tajribasini tahlil qilish va tushunish uchun imkoniyat berish muhimdir. Munozarani quyidagicha tuzish mumkin:

- 1) bajarilishi kerak bo'lgan harakatlar tavsifi, keyinchalik ularni sharhlash;
- 2) jismoniy mashqlar bajarish paytida ular bilan bog'liq bo'lgan narsalarni izohlash bilan his-tuyg'ularning tavsifi;
- 3) guruh va rahbarning fikrlari.

Siz kamroq yoki tuzilgan munozaradan foydalanishingiz mumkin, masalan guruh uchun ochiq yoki kamroq ochiq savollardan boshlab, masalan: “Nima bo'ldi?”, “Ish paytida nimani payqadingiz?”, “Ushbu mashq haqida nima deb o'ylaysiz?” va hokazo. Shu bilan birga, ishtirokchilarga berilgan savollar haqida o'ylashlari va ularga javob berishlari uchun vaqt berish kerak. Muhokama davomida siz quyida tavsiflangan guruhli so'rov va muloqot bo'yicha o'zaro hamkorlikni tashkil qilish usullaridan foydalanishingiz mumkin. Shu bilan birga, rahbar etakchi savollarni bermaslikka harakat qilishi kerak, masalan: “Siz buni payqadingizmi?”, “Sizlardan kim buni his qildi?” Bundan tashqari, barcha ishtirokchilar oldindan ma'lum bo'lgan xulosalarga kelishlari uchun harakat qilish kerak emas. Ammo, boshqa tomondan, ishtirokchilarga to'plangan tajribani ushbu guruh tashqarisidagi real dunyo tajribasi bilan bog'lashda yordam berish kerak. Buni masalan, “Qanday qilib siz (undan) foydalana olasizmi?”, “Qanday holatlarda (u) foydali bo'lishi mumkin?” va h.k.

Ishtirokchilarning ushbu mashq kelajakda ularga beradigan yoki berishi mumkinligi haqidagi fikrini shakllantirish jarayonini boshqarish orqali etakchi ularni yanada rivojlanishini (ish jarayonida olgan rivojlanishidan tashqari) dasturlashi mumkin .

Trening jarayonida “Aqliy hujum” metodining mohiyati jamoa hamkorligi asosida muammoni yechish jarayonlarini vaqt bo'yicha bir qancha bosqichdagi

(g`oyalarning generatsiyalash, ularni tanqidiy va konstruktiv holatda ishlab chiqish) ajratishdan iborat.

Trening jarayonida “Aqliy hujum” metodidan maqsadli foydalanish ijodiy nostandart tafakkurlashni rivojlantirish garovi hisoblanadi. “Aqliy xujum” metodini uyushtirish birmuncha sodda bo`lib unda ta'lim mazmunini o`zgartirish jarayonida foydalanish bilan birgalikda ishlab chiqarigsh muammolarining yechimini topishda ham juda qo`l keladi. Dastlab guruh yig`inlari va ularning oldiga muammo qo`yiladi. Bu muammo yechimi to`g`risida barcha ishtirokchilar o`z fikrlarini bildiradilar. Bu bosqichda hech kimning o`zga kishi g`oyalari “hujum” qilishi yoki baholashiga xaqqi yo`q. Demak, “Aqliy hujum” yo`li bilan qisqa minutlarda o`nlab g`oyalarni yuzaga chiqish imkoniyatlari mavjud bo`ladi. Aslini olganda g`oyalar sonini aqlga kiritish asosiy maqsad emas, ular muammo yechimini oqilona ishlab chiqish uchungina asos bo`ladi. Bu metod shartlaridan biri hech qanday tashqi ta'sirsiz qatnashuvchilarning har biri faol ishtirokchi bo`lishi kerak. Bildirilgan g`oyalarning besh yoki oltitasigina asosiy hisoblanib muammo yechimini topishga salohiyatli imkoniyatlar yaratadi.

Shunday qilib, “Aqliy hujum” qoidalarini quyidagicha belgilash mumkin:

- 1)olg`a surilgan g`oyalar baholanmaydi va tanqid ostiga olinmaydi;
- 2)ish sifatiga emas, soniga qaratiladi, g`oyadar qancha ko`p bo`lsa shuncha yaxshi;
- 3)istalgan g`oyalarni mumkin qadar kengaytirish va rivojlantirishga harakat qilinadi;
- 4)muammo yechimidan uzoq g`oyalar ham qo`llab-quvvatlanadi;
- 5)barcha g`oyalar yoki ularning asosiy mag`zi (farazlari) qayd etish yo`li bilan yozib olinadi;
- 6)“hujum”ni o`tkazish vaqti aniqlanadi va unga rioya qilinishi shart;
- 7). beriladigan savollarga qisqacha ( asoslanmagan) javoblar berish ko`zda tutilishi kerak.

Vazifasi: “Aqliy hujum” qiyin vaziyatlardan qutulish choralarini topishga, muammoni ko`rish chegarasi kengaytirishga, fikrlash bir xilliligini yo`qotishga va keng doirada tafakkurlashga imkon beradi. Eng asosiysi, muammoni yechish jarayonida kurashish muhitidan ijodiy hamkorlik kayfiyatiga o`tiladi va guruh (sinf) yanada jiplashadi.

Ob'ekti: qo`llanish maqsadiga ko`ra bu metod universal hisoblanib tadqiqotchilikda (yangi muammoni yechishga imkon yaratadi), o`qitish, trening jarayonida (o`quv materillarini tezkor o`zlashtirishga, muammolarni aniq

echimini topishga qaratiladi), rivojlantirishda (o`z-o`zini bir muncha samarali boshqarish asosida faol fikrlashni shakllantiradi) asqotadi.

**Qo`llanish usuli:** “Aqliy hujum” ishtirokchilari oldiga qo`yilgan muammo bo`yicha har qanday mulohaza va takliflarni bildirishlari mumkin. Aytilgan fikrlar yozib boriladi va ularning mualliflarni o`z fikrlarini qaytadan xotirasida tiklash imkoniyatiga ega bo`ladi. Metod samarasi fikrlar xilma - xilligi bilan tavsiflanadi va hujum davomida ular tanqid qilinmaydi, qaytadan ifodalanmaydi. “Aqliy hujum” tutagach, muhimlik jixatiga ko`ra eng yaxshi takliflar generatsiyalanadi va muammoni yechish uchun zarurlari tanlanadi.

**3. Mini ma`ruzava mazmuniga qo`yiladigan uslubiy talablar, ma`ruzani tizimlashtirish (ma`lumotlaming yangiligi, ma`lumotlami taqdim etish, ma`ruzani taqdim etishda ishtirokchilarning ehtiyojlarini hisobga olish).**

Trenning jarayonida trening mavzusi, maqsadi va vazifalari, umuman olganda uning asosiy mohiyati haqida trener tomonidan kichik taqdimot o`tkaziladi. Taqdimotning o`tkazilishi treningni mavzusiga mos holda treninga qo`yilgan talablar asosida o`tkaziladi.

Mini ma`ruza - bu o`qituvchi tomonidan trening ishtirokchilarini o`qitish uchun yangi materiallarni taqdim etish vositasi sifatida foydalanadigan ma`lumotni hikoya qilish usuli.

Mini ma`ruzani trener trening qatnashchilaridan yangi materiallarni olishga tayyor bo`lganlar uchun olib boradi. Ishtirokchilar taqdimotni to`liq, aniq idrok qilishlari, trening mashg`ulotiga moslashishlari uchun, shuningdek, treningga tayyorlikni yaratish uchun trener mini-ma`ruzadan oldin engillashtirish, moderatsiya yoki rolli o`yinlarni o`tkazadi. Trenningning har bir ishtirokchisi mini-ma`ruza davomida ma`lumotlarni faol tinglashi muhimdir.

Mini ma`ruzaning davomiyligi o`rtacha 10-15 daqiqani tashkil qiladi va 20 daqiqadan oshmasligi kerak. Bu vaqt ichida murabbiy o`zi tanlagan mavzu bo`yicha barcha kerakli ma`lumotlarni berishi kerak. Mini-ma`ruza davomida murabbiy taqdim etilgan materialni tasvirlaydigan ko`rgazmali qurollardan foydalanadi: doskada asosiy iboralarni yozadi, yodlash uchun marker bo`lib xizmat qiladigan chizmalar tuzadi va metaforalardan foydalanadi. Masalan, metafora masallari, hazillar, gaplar, ish amaliyotidan misollardan unumli foydalanish mumkin. Shuningdek, trener maxsus ekspressiv vositalardan, xususan, muloqotni ta`sirchanligini oshiruvchi elementlari bo`lgan verbal, noberbal va paralingvistik ta`sirlardan: aniq va ravon so`zlardan, sozlarga jilo beruvchi intonatsiyadan, yuz ifodalari, imo-ishoralari va pozalardan unumli

foydalanishi treningni butun bir maqsadi, vazijasi, mazmunini treningdan kutilayotgan effektiv natijalardan boxabar qiladi. Mini ma'ruza davomida murabbiy, aktyor sifatida, nazariy ma'lumotlarni aks ettirgan aniq misollarni ko'rsatadigan eskizni ijro etish tavsiya etiladi.

Mini ma'ruza davomida trener xushyor bo'lib, maksimal darajada guruhga va har bir ishtirokchiga individual ravishda o'z ta'sirini o'tkazadi. Trener nafaqat materialni taqdim etadi, balki u taqdim etgan materialni treningning har bir ishtirokchisi tomonidan qanday qabul qilinishini ham kuzatib boradi. U har bir ishtirokchining e'tiborini yangi ma'lumotlarga qaratishga harakat qiladi va e'tiborni "bu erda va hozir" dan o'zgarishga yo'l qo'ymaslikka harakat qiladi. Murabbiyning o'zi mini-ma'ruza davomida ritorikaning ifodali vositalaridan foydalanib, ishtirokchilarni "shu erda va hozir" holatida bo'lishga chorlaydi.

### **Mini ma'ruzalarning natijasi va effektivligi**

1-natija - xabardor qilish. Mini ma'ruza amaliy mashg'ulotlarda ishlab chiqiladigan yangi ma'lumotlarning, yangi materiallarning nazariy taqdimotini ta'minlaydi. Mini ma'ruzaning asosiy natijasi shundaki, tinglovchilar yangi ma'lumotlarni olishadi va tahlil qilishadi. Ko'pincha, bunda ishning asl texnologiyasi, uni qo'llashning afzalliklari tavsifi bilan ma'lum bir texnikaning algoritmi haqida ma'lumot berib o'tiladi.

2-natija o'rnatishni o'zgartirish. Mini ma'ruzaning kirish qismida, murabbiyning aytganlari haqiqatan ham haqiqatga mos kelishiga ijobiy munosabat shakllanadi. Masalan, agar mini-ma'ruzadan oldin ishtirokchilar asosiy narsa sotuvchining kuchli argumentlari va mahsulotning foydali xususiyatlarini namoyish etish deb hisoblasalar, "Savol usuli" dan foydalanib ishtirokchilarni jalb qilganimizdan keyin ishtirokchilar o'z munosabatlarini o'zgartirib, savol berish orqali ishtirokchilarning passiv tinglovchi holatidan chiqarib, biz tezda sotuvchi va mijoz o'rtasida kelishuvga erishamiz.

3-natija - tinglovchilarning g'ayrati va faollik jarayoni hisoblanib, trener tomonidan taqdim etilgan mini ma'ruzalarda materiallar tinglovchilar foydalanmoqchi bo'lgan tarzda taqdim etiladi.

ma'lumot olish, o'rganganlarini amalda qo'llash. Ishtirokchilar keyingi bosqichga tayyor – mini ma'ruzadan so'ng amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy mashg'ulotlar.

Qoidaga ko'ra, trener mashg'ulot yoki rolli o'yinni muhokama qilish natijalarini sarhisob qilish kerak bo'lsa ham, mini ma'ruzaga oldindan tayyorgarlik ko'rish uchun vaqt o'zida imkoniyat topishi kerak. Albatta, bu holda u uchun vaziyatni o'stirish va ushbu mashqning oldingi munozarasi

mazmunini trening ishtirokchilari tomonidan nutqini umumlashtirishda foydalanish juda muhimdir. Ammo murabbiy oldindan erishmoqchi bo'lgan maqsadlarini, shu jumladan dasturdagi mashq yoki rolli o'yinni oldindan bilganligi sababli, u munozara natijalaridan olishni istagan xulosalar chiqarish imkoniyatiga ega. Shuning uchun mini-ma'ruzalar va prezentatsiyalarga oldindan tayyorgarlik ko'rish tavsiya etiladi. Quyida asosiy tayyorgarlik bosqichlari keltirilgan.

1) Taqdimot orqali erishish mumkin bo'lgan natijalarni aniqlash. Bunda trener taqdimotning asl maqsadini tushuntirish, shuningdek trener auditoriyani tahlil qilishi va taqdimotda qatnashishga loyiqqligini tasdiqlaydigan mezonlarga aylanishini kuzatib boradi.

Odatda ma'ruzaning maqsadi aloqani o'rnatish, ehtiyojlarni aniqlash, tovarlarni taklif qilish, e'tirozlar bilan ishlash, batafsil tushuncha berishlikni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda ishtirokchilarning qanchalik faol ishtiroki treningni samaradorligini belgilab beradi.

2) Tomoshabin tahlili bo'lib, ushbu bosqichning asosiy maqsadi mini-ma'ruza yoki taqdimotni ishlab chiqishda e'tiborga olish kerak bo'lgan tinglovchilarning asosiy xususiyatlarini ta'kidlashdir. Buning uchun o'zingizni ishtirokchilar o'rniga qo'yishga harakat qiling, ular murabbiyning gaplarini tinglashadi; mini-ma'ruzadan kutilgan natijalar nuqtai nazaridan mavzuga, savollarga, vaziyatga ko'z bilan qarashga harakat qiling. Ishtirokchilarni biron bir narsaga ishonitirishni xohlaymizmi? Nega endi ular ishonmaydilar? Ayni paytda ularning fikrlari qanday? Nega ular bunday? Ishtirokchilar uchun nima muhim?

Aslida, auditoriyani tahlil qilish va maqsadlarni belgilash bosqichlari parallel ravishda amalga oshiriladi: aniq maqsadni shakllantirish uchun tinglovchilarning holatini tahlil qilish kerak. Agar oldingi bo'limda savol tug'lsa: "Biz nimaga murojaat qilmoqchimiz?" (boshqacha qilib aytganda, qaysi g'oyalarni shakllantirish kerak), keyin bu - "Biz buni kimga etkazishga harakat qilamiz?" (ya'ni tinglovchilarning qaysi xususiyatlarini hisobga olishimiz kerak). Buning uchun murabbiy uchun tinglovchilarni tushunish juda muhimdir. Biznesni o'qitish sharoitida bu quyidagi savollarga javob berish kerakligini anglatadi.

- Ular mini ma'ruza mavzusi to'g'risida qay darajada bilimga egalar?
- Ushbu mavzu bo'yicha ular qanday fikrda?
- Hozirgi kunda bu ularning amaliyoti bilan qay darajada va qanday bog'liq?

- Nega endi ular o'ylaydilar va harakat qiladilar?
- Tinglovchilar uchun mini ma'ruza mavzusiga nisbatan muhim va qadrlı nima?

- Tinglovchilar mini ma'ruzadan nimalarni kutmoqdalar? Qanday?

Masalan, mojarolarni echishga bag'ishlangan trening doirasida "Qarama-qarshilik va o'zini tutish strategiyasi" mavzusidagi mini-ma'ruzani ishlab chiqishda savollar quyidagicha bo'ladi.

Ishtirokchilar mojaroning ta'rifi va ziddiyatli vaziyatlarni hal qilish strategiyalarini ongli ravishda bilishadimi? Ular mojarolarni qanday bilishadi?

Ishtirokchilar ko'pincha nizoli vaziyatlarga tushib qolishadimi?

- Ular mojaroli vaziyatlarga qanday bog'liq? Ular qanday harakatlar qilmoqdalar? Nima uchun?

- Nima uchun ishtirokchilar uchun nizolarni hal etishda samaradorlikni oshirish muhim bo'lishi mumkin? Ular uchun asosiy narsa nima? Kompaniyaning ishlashi? Jamoadagi muhitmi? Ichki uyg'unlikmi? Vaziyatni oldindan aytib bo'ladimi?

Umuman olganda mashg'ulotlardan, xususan, ma'ruzalardan nima kutmoqdalar?

Bularning barchasi maqsad sifatida diqqat bilan ko'rib chiqishga arziydi. Agar ma'lumotlar etarli emas deb taxmin qilish uchun jiddiy sabablar bo'lsa, kelajakdagi talabalar orasidan kimgadir qiziqish, xabardorlik, tushunish, tajriba, qarshilik va qarama-qarshilikni bilish uchun suhbatlashish imkoniyatini topish tavsiya etiladi. Dastlab siz suhbat shaklida mini-ma'ruzani rejalashtirishingiz mumkin, asta-sekin, bosqichma-bosqich, mantiqiy tuzilish bo'ylab harakatlaning, ishtirokchilarning fikrlarini bilib oling va tarkibni sozlang.

#### **4.Rasmlı texnikani qo'llashning asosiy yo'nalishlari: diagnostik, rivojlantiruvchi, davolovchi.**

Trening jarayonida vaziyatlardan kelib chiqib, ishtirokchilar o'rtasida rasmlı texnikalardan ham unumli foydalaniladi. Bular art terapiyaning turli usullari hisoblanib, shaxsning qiziqish, qobiliyatlarini, xarakter sifatlarini, ong osti sirlari kabilarni aniqlashda, shuningdek, psixoemotsional zo'riqishlarni (stress, depressiya) bartaraf etishda yoki oldini olish kabilarda amaliy psixologiyaning zamonaviy usullari sifatida keng qo'llanilib kelinadi.

“Art terapiya” nomi lotin tilidan “san'at bilan davolash” deb tarjima qilingan. Ushbu psixoterapiya sohasi nisbatan yoshroq, ammo davolanish

vaqtida erishilgan ta'sir tufayli jadal rivojlanmoqda. Psixologik muammolarni bartaraf etish uchun keng imkoniyatlarni ochadigan ko'plab turlari mavjud.

Dastlab tasvir terapiyasi, ya'ni tasviriy san'at bilan davolash, keyinchalik ijodning boshqa shakllari, ya'ni qo'shiq, raqs, aktyorlik, modellashtirish va boshqalarda namoyon bo'ladi, bu odamlarni nafaqat mashg'ulotlarga jalb qilish, balki hayotiy masalalar bilan shug'ullanish, , uning ichki 'Men'i, shu bilan birga ichki olami va qarama-qarshiliklarini bartaraf qilish, kayfiyatni yaxshilash, aqliy holatni uyg'unlashtirish, imkoniyatlarini qamrab oladi. Art therapy yomon ta'sirga ega emas va insonda shug'ullanishga nisbatan qarshilikkar, e'tirozlar yuz bermaydi, chunki bu holda jarayonning o'zi muhim emas.

Ushbu kontsepsiya ingliz shifokori va rassomi Adrian Hill tomonidan taqdim etildi. U sil kasalligi bilan kasallangan bemorlarni davolash bilan shug'ullangan. Ikkinchi jahon urushi davrida kontsentratsion lagerlardan ozod qilingan bolalarga nisbatan psixologiyada zamonaviy terapiya sifatida qo'llanildi. Bugungi kunda u individual va guruh faoliyatlari shaklida olib borilmoqda. Art terapiyasi, hatto uydan tashqariga chiqmasdan, hattoki shifokorga uchramamasdan ham antistress imkoniyatlarini beradi.

Mijoz rasm texnikadan shug'ullanish jarayonida davolash kursini o'tkazish bilan birga, o'zini aqliy holatini uyg'unlashtirishga imkon beruvchi, o'z-o'zini anglash, o'zini ifoda etish va o'zini o'zi tahlil qilishni amalga oshiradi. Rasmi texnika yaratuvchanlik, davolash, psixologik va hissiy holatlarni yaxshilash, stressni bartaraf etish, qo'rquv va fobiyalardan qutulish, tajovuz, tashvish, befarqlik, depressiya, hayot va kayfiyatni yaxshilashni maqsad qiladi. Shuningdek, ruhiy holatni badiiy-terapiya elementlari bilan uyg'unlashtirishga qo'shimcha ravishda quyidagi vazifalarni ham bajarilish imkoniyatini yaratadi:

- 1) Insonning ijodiy salohiyatini va qobiliyatini namoyon etish.
- 2) Ko'p kasalliklarda sog'ayishni tezlashtiradi.
- 3)Terapevt bilan mijoz o'rtasidagi aloqani o'rnatish, ular o'rtasida ishonchli munosabatlarni o'rnatish.
- 4) Bemorga ichki tajribaga diqqatni jalb qilish va his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rgatish.
- 5) Insonga ijtimoiy moslashishga yordam beradi.

“Art terapiya” inson istamasa yoki xohlamasa ham uning his-tuyg'ulari va fikrlarini ifodalashga turtki beradi. Shuningdek, art terapiya aqlga muloyimlik bilan, ta'sirchan tarzda ta'sir qiladiki, hattoki bemorning davolanish jarayonidagi sevimli mashg'ulotlariga aylanadi. Ko'pincha bemorlar tushkun holatda, ular bilan muloqot o'rnatish qiyin kechadi. Bunda badiiy davolanish imkoniyatlari

‘Men’ ni tasviriy san'at orqali ifoda etishga imkon beradi. Bunday davolanish usuli, bemorning ichidagi ichki “Ego” ning tarkibi haykaltaroshlik, rasm chizish, raqslar yoki qo'shiqlarni ifodalovchi vaziyatlarda aks ettirilgan tamoyilga asoslanadi, natijada psixikaning holatini uyg'unlashtiradi. Bunday muolajalar mijozni rad qilish yoki rad etishga olib kelmaydi, bu esa stress holatidagi odamlar uchun juda muhim bo'lib, ular har doim ixtiyoriy va xavfsizdir. Agar jarayonni psixoanaliz nuqtai nazaridan ko'rib chiqsak, uning asosiy mexanizmi sublimatsiya bo'ladi. Badiiy vizual tasvirlar va ob'ektlar orqali, ongsiz ong bilan shovqin qiladi va terapevt bemorga uning “behushligi” nimani anglatishini xohlashini tushunishga yordam beradi.

Art terapiya dastlab Z.Freyd va K. Yungning egodagi himoya mexanizmlarining namoyon bo'lishi sifatidagi nazariy g'oyalari asosida vujudga keldi (sublimatsiya, proeksiya). Dastlab psixoanalizda paydo bo'lgan art terapiya hozirda barcha yo'nalish vakillari tomonidan keng qo'llanilmoqda. Art terapiyaning yutug'i shundaki, u tarapevtik aloqani o'rnatishni chuqurlashtirishga yordam beradi. Bir vaqtning o'zida ham terapevtik va diagnostik metod hisoblanadi, psixoterapiyaning har qanday shakli va vaziyatlarida qollash mumkin. Turli vositalardan foydalanish imkoniyati mavjud - qalamcha bilan qumga chizishdan, oddiy qalam bilan san'at asari yaratish va haykal yasash ham mumkin, turli muammolarni hal qilishda foydalanish mumkin. Art terapiya bolalarda xavfsizlik hissini rivojlantiradi.

Art terapiyaning mahsuldorligi shundaki, . birinchidan, nizoli vaziyatlar simvolik shaklda qayta paydo bo'ladi, rasmlar yordamida tashqariga chiqariladi, shu tariqa uni muhokama qilish va qaror qabul qilish mumkin. Ikkinchi tomondan, ijod jarayonining o'zi shaxsning o'sishiga, o'zini o'zi namoyon qilishga, o'zini o'zi rivojlantirishga imkoniyat yaratadi, hayotiy qiyinchiliklarni yengish uchun ichki imkoniyatlarni topish imkonini beradi.

Art terapevtik metodning afzalliklaridan biri juda kuchli qarshilik bolganda ham bola bilan aloqa o'rnatish oson boladi. Psixolog oldiga kelganda bola har doim ham o'z muammosi haqida gapirgisi kelmaydi, lekin nimanidir chizib berish so'ralganda, hech qachon qarshilik qilmaydi. Bola kuchli hayajonlanganda, uning nafaqat gapirgisi balki o'z muammolarini chizgisi ham kelmaydi. Bunday holda o'z muammolarini boshqa tilda ifodalash imkonini beradigan majoziy rasmdan foydalanish mumkin.

Art terapiyada diagnostik va terapevtik jarayonlar bir vaqtda ro'y beradi. Art terapiya mahsullari qimmatbaho diagnostik material hisoblanadi. Bu esa art terapiyani proektiv testlarga yaqinlashtiradi. Ba'zi mualliflar uni ekspressiv



proektiv metodlarga kiritadi. Art terapevtik tahlil asosiy emas, balki rasm muallifi o'zini qanday tushunishi, ko'rinishi muhim.

O'z ijodi mahsullarini tasvirlash va muhokama qilish jarayonida mijozning o'z ichki his-tuyg'ularini anglashi ro'y beradi. O'z muammo va nizolarini asta-sekin bayon etish, ularni bartaraf etish va hal qilishga olib keladi.

Zamonaviy badiiy terapiya insonlarni o'zlarini, hayotdagi o'rnini tushunishga va o'z istaklarini bajarish yo'llarini topishga yordam beradi. Kattalar uchun art-terapiya o'zlarining energiyasini mustahkamlash, o'z-o'ziga ishonch va xotirjamlikni ta'minlash imkoniyatini beradi.

Davolash yo'nalishi har bir shaxsning murakkabligini hisobga olgan holda har doim mutaxassis tomonidan tanlanadi. Agar o'smirlar havaskor teatrda yoki raqsda o'ynashga ko'proq mos tushadigan bo'lsa, unda kattalar uchun badiiy terapiya boshqarish osonroq va osonroq metodlarni tanlashni taqozo qiladi va ular uchun maxsus mahorat talab etilmaydi. Bu eng murakkab bosqich, chunki bu yoshdagi ko'p odamlar endi o'z kuchiga ishonishmaydi, bundan tashqari, bu alohida iste'dodni talab qiladi deb hisoblaydi.

Art terapiya uchun maxsus xona yoki sinfdan foydalanish mumkin. Xonada suv jumragi bolishi maqsadga muvofiq. Maxsus fartuk yoki xalatdan foydalanish mumkin. Art terapiya materiallari har xil bolishi mumkin: kraska, qalamlar, flamasterlar, rangli qog'ozlar, kley, qaychi, karton, ip, tayoqcha, mel, qum, tuproq, plastilin, gullar, materaillar, tuxumning po'chog'i kabi.

Art terapevtik mashg'ulotlarni asosiy to'rt bosqichga bolish mumkin. bastlabki bosqichda ishtirokchilar tasodifiy ijodiy faoliyatga tayyorlanadi. Buning uchun turli o'yinlar va maxsus mashqlardan foydalaniladi: "Erkin boling va nimani kerak deb hisoblasangiz, shuni amalga oshiring",- degan fikr aytiladi.

Ikkinchi bosqich asarni yaratish jarayonidir.

Uchinchi bosqich - o'z ishini muhokama qilish jarayoni.

To'rtinchi bosqichda har bir guruh a'zosining muvaffaqiyatini ta'kidlash va mashg'ulot haqida iliq taassurotlar almashinadi.

Art terapevtik metodlarning bir usuli kollaj texnikasi hisoblanib, bir-biridan ko'rinishi va rangi jihatidan farq qiluvchi materiallarni tanlab yopishtirish bilan belgilanadi. Bolalarga jurnallardan qirqib olingan rasmlar, tasviriy fragmentlar, turli tasviriy ifodalardan muayyan obraz yaratish taklif etiladi. Kollaj texnikasi shaxsiy yozuvlar, kichik jumlar bilan toidirilishi mumkin. Odatda jurnallardan qirqib olingan rasmlar turli hajmdagi qog'ozlarga yopishtirilishi mumkin.

Kollaj texnikasi psixologiyada xuddi rasm chizdirish singari proektiv metod sifatida qoilanilishi ham mumkin. Proeksiya keng ma'noda shaxsiy ichki

dunyasini yuzaga chiqarish bilan belgilanadi. Koliada insonning kechinmalari, tassavvurlari, intilishlari, his- tuyg'ulari, qadriyatlarini ifodalaydi. Inson uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi narsalar uning ishida o'z ifodasini topadi, ikkinchi darajali narsalarga esa kamroq e'tibor qaratiladi.

Boshqa art terapevtik texnikalar singari kollaj bir vaqtning o'zida ham terapevtik, ham psixodiagnostik vazifalarni bajaradi. Kollaj axborotga boy bolib, uning yaratilishi va tahlilida insonning ongli ustanovkalari bilan birga uning anglanilmagan kechinmalari, ehtiyojlari, munosabatlari ham o'z aksini topadi. Kollajni yaratishda turli mavzularni taklif etish mumkin. Masalan "Men kimman?", "Men qandayman?", "Biz va boshqalar", "Mening o'tmishim", "Bugunim va kelajagim". Kollaj obrazi terapiya maqsadiga ko'ra belgilanadi. Masalan, kollaj texnikasini o'smirlar guruhida ularni birlashtirish maqsadida o'tkazish mumkin. U holda "Biz kimmiz?", "Biz qandaymiz?" mavzulari tanlanadi, yoki oilaviy konsultatsiyalarda ota- onalardan bolalari bilan "Bizning oila" mavzusida kollaj yaratishini so'rash mumkin.

Kollaj yakka tartibda yoki kichik guruhlarda (2-4 kishi) amalga oshiriladi. Uning bajarilish mudati qat'iy vaqt chegaralaridan to vaqtning umuman chegaralanmaganligigacha belgilanishi mumkin.

Psixolog kollajni yaratishda kuzatuvchi yoki guruh a'zosi sifatida ishtirok etishi mumkin, yoki vazifa kattalar ishtirokisiz mustaqil xuddi uy vazifasi sifatida bajarilishi mumkin.

Kollajni ayniqsa, 9-11 sinflar bilan psixologik mashg'ulotlarda qo'llanilishi juda qiziqarli. Yuqori sinf o'quvchilarining ijodiy yondoshuvi psixoterapevtik vazifalar bilan birga ijtimoiy-psixologik vazifalarni ham yechish imkonini beradi. Bundan tashqari ularga ijobiy hamkorlik tajribasini, bir-birini eshitish va tushunishga o'rgatishga kelishmovchiliklarni hal etishga yordam beradi.

Kollaj texnikasini qo'llash bosqichlari.

*Tayyorlov bosqichi.* Bu bosqich o'z ichiga kollaj texnikasi bilan tanishuv, uning yaratilishi uchun materiallarni tayyorlash (vatman, jurnallardan, kesib olingan materiallar, yelim, qaychi, flomaster)ni oladi. Maskur bosqichning asosiy maqsadi - ishni tashkil etish va ijodiy ustanovkani yaratishdir.

*Instruktiv bosqich* - kollaj yaratishning boshlang'ich qismi bo'lib bir tomondan vazifa mavzusining tushunarli va aniq tushuntirishni taqozo etsa, ikkinchi tomondan, xavfsizlik, ishonch hissini bag'ishlovchi ijodiy muhitni yaratish bilan belgilanadi. Ijobiy munosabatlar ish jarayonidagi tanqidiy tanbehlarining bo'lmasligi, ishning boshlang'ich bosqichida ijobiy baholash, jurnal, rasm, tasvir va yozuvlarni tanlashdagi ixtiyoriylik ushbu bosqichdagi

muhim qadamlardir. Psixologning asosiy ustanovkasi: Siz xohlagan ishingizni bajarishingiz “mumkin”, noqulayliklarni yuzaga kelmasligi uchun psixolog guruh a’zolaridan tartiblikni, tozalikka roiya qilish, tinchlikni saqlash kabi buyruqlardan o’zini tiyishi, aksincha, ochiqlik va ijodiy tartibsizlikni qollab turishi lozim. Bu ishtirokchilarga o’zlarini tinch va erkin his etishlariga hamda ishga bajonidil kirishish imkonini beradi.

Vazifani bajarilish bosqichida psixolog guruh ishini kuzatib borishi mumkin. Shu o’rinda u yo passiv kuzatuvchi sifatida namoyon bolib, o’zining jarayonga bolgan ta’sirini kamaytirishga harakat qiladi. Kerak bolgandagina, ba’zi hisobot yoki bayonnomalarni amalga oshirishi mumkin yoki faol kuzatuvchi bolib, guruhlar bilan o’zaro aloqaga kirishadi, o’z fikriarini bildiradi, o’z g’oyalari bilan qollab quvvatlab turadi. Ba’zi hollarda, agar psixolog oldida faqatgina guruh a’zosi bolibgina hal etishi mumkin bolgan vazifa tursa, masalan, psixologik jamoani jiplashtirish, u qo’yilgan vazifani ijodiy jarayonni bevosita ishtirokchisi sifatida hamma bilan birga bajarishi mumkin.

*Muzokara va tahlil bosqichi* o’z ichiga quyidagilarni kiritadi: birinchidan, ishchi guruh bilan birga ifoda etish, bunda ular kollajning asosiy g’oyalari ta’riflab, o’zlarini uning yaratilishdagi fikrlari va kechinmalarini guruh ishining hususiyatlari (guruhli qarorni qabul qilinishi, guruhdagi munosabatlar, munozarali masalalarni hal etilishini) so’zlab beradilar. Ikkinchidan, boshqa guruh ishtirokchilarining qayta aloqasi, ularning kollajni yaxlit holda yoki alohida qismlarini tushunish. Pedagog-psixolog bu bosqichda ishtirokchilarni muzokaraga chorlaydi, ularni o’z fikriarini bayon etishga yo’naltiradi, guruhiy muzokarani tashkil etib, u o’z oldiga qo’ygan vazifalardan kelib chiqqan holda suhbatni kerakli maqsad tomon yo’naltiradi, Masalan, agar asosiy vazifa jamoaning jiplashuvi bilan belgilansa, psixolog savollari ham- koplidagi faoliyatga ko’maklashuvchi mexanizmlar, strategiya va tantanalar masalasiga qaratiladi.

Kollaj interpretatsiyasi, tahlilning muhim qismi bolib, u psixologik tomondan qayta aloqa sifatida beriladi hamda psixoterapevtik vazifani bajaradi, U bir kishi yoki guruh muammosini hal etishga yo’naltiriladi. U yumshoq tarzda, ijobiy baho, qollab-quvvatlash ruhida bolishi kerak.

Psixolog kollaj texnikasidan psixodiagnostik maqsadlarda ya’ni shaxs va guruh haqida axborot olish uchun foydalanishi mumkin.

Art therapy ning yana ko’pgina usullari ham mavjud bo’lib, bularga:

✚ izotopiya - bo'yash va chizish;

✚ rang terapiyasi - odamga turli xil rang farqlari orqali ruhiga ta'sir qiladi;

- ✚ turli xil kompozitsiyalarni tinglashdan iborat musiqa terapiyasi;
- ✚ qum terapiyasi - qum bilan chizish;
- ✚ video terapiyasi - bu qahramon bir xil muammolarni aks ettirgan videoni ko'rishni anglatadi;
- ✚ o'yin terapiyasi - o'yin jarayonida zarur aqliy vazifalar shakllanadi;
- ✚ biblioterapiya - bu usul so'zli davolash uchun adabiyotlardan foydalanadi;
- ✚ ertakterapiya - ertaklarning tarkibi, mavjud bo'lgan ishlarning tahlili;
- ✚ maskoterapiya - bemorning yuzining miqyosi belgisi qo'llaniladi, bu o'z his-tuyg'ularini va tajribalarini zarur kanalga yo'naltirish imkonini beradi;
- ✚ fototerapiya - fotosuratlar, kollajlar yaratish;
- ✚ raqs terapiyasi—jismoniy harakatlar orqali vujudga kelgan muammolarni chiqarib yuborish.

### **7. Aniq vaziyatlar tahlili: meditatsiya, boshqariluvchi idrok, vizualizatsiya qilish.**

Meditatsiya horijiy tillardan olingan bo'lib, “chuqur o'ylamoq”, “fikr yuritmoq” ma'nolarini anglatib, stress darajasini va qon bosimini pasaytiradi, hamda insonning immun tizimini mustahkamlab, diqqatini bir joyga to'plash imkoniyatiga ega. Shu bilan o'n daqiqa shug'ullanish sizga yaxshi kayfiyatni qaytaradi va miyani yanada yaxshiroq ishlashiga omil bo'ladi. Soha olimlarining ta'kidlashicha inson o'z miyasini konsentratsiya qilishda, xotirasini kuchaytirishda va hayolidan turli chirkin fikrlarni quvishda eng samarali usul – meditatsiyaligini ta'kidlashadi.

Meditatsiya – o'z miyasini konsentratsiya qilish maqsadida 15-20 daqiqa vaqt mobaynida o'ziga qulay holatda o'tirib, ko'zini yumgan holatda hech narsani tafakkur qilmay, sukut saqlab o'z-o'ziga quloq solish, echki “Men”ni his qilish, o'zini o'zi nazoratga olish kabi funksiyalarni amalga oshiruvchi mashg'ulot turidir

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, meditatsiya bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlar ruhiy kasalliklarga chalinmasligi aniqlandi. Muntazam meditatsiya qiluvchi miya sohiblari shizofreniya, epilepsiya, faromushlik, hardam - hayollik kabi qattiq asoratli kasalliklarga chalinmasligi ajoyib holat deydi tadqiqotchilari psixiatrlar.

Psixologlarning ta'kidlashicha meditatsiya va yoga kabi miyani sukunat bilan shug'ullantiruvchi mashqlar stress va vasvasadan qutulish uchun samarali usullardir.

Bugungi shiddatli zamon kishisi uchun tana azoblari, ruh qiynoqlari begona emas. Jism va ruh qiynoqlaridan qutqaradigan tabiiy holat mavjud, bu yana shu meditatsiyadir, ya'ni inson xotirasini jam qilgan holda jim kuzatadi. Tinch kuzatish nazarimizda barcha yo'llar berkilganda umid beradi va sog'lom bo'lishga yo'naltiradi.

Meditatsiyaning nimaligiga, uning tub mohiyatiga ko'pchilik tushunib yetavermaydi, aksincha, kasal kishilar qanchalar kam, sog'lom, baxtiyor insonlar qanchalar ko'p bo'lardi. Meditatsiya tom ma'noda ajoyib va g'aroyib vosita-u salomatlik asosi hisoblanadi.

Geshe Rabten meditatsiyani aqlni o'zgartirish, bo'ysundirish va boshqarish vositasi deb ta'riflaydi.

Meditatsiyaga insonlar ko'pincha stresslarga qarshi vosita sifatida murojat qilishadi. O'tgan asrning 70 –yillarida unga ilmiy yondashildi. Izlanishlar shuni ko'rsatdiki, meditatsiya kuzatilgan o'zgarishlar qatorida jismonan o'zgarishlarga ham sabab bo'ladi. Meditatsiya ta'sirida modda almashinuvi jarayonlari sekinlashgani ma'lum bo'ldi. Organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji kamaygan, karbonat angidrid ajratish pasaygan. Bu fan uchun katta kashfiyot edi. Olimlar qon bosimini tushirishda, stress tufayli ruhiyat buzilishlarida meditatsiya amaliyoti orqali mijozlarga yordam berishni tavsiya qildilar. Agar biz meditatsiyaga stressga qarshi vosita sifatida qarajak, meditatsiya amaliyotida tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlar natijalari foydali bo'lar edi. Ammo biz Sharq qarashlari ortidan ergashamiz va meditatsiyani ma'naviy yuksalish hamda kamolotga yetish vositasi deb hisoblaymiz. Meditatsiya ong, aql, idrok bilan bevosita ishlaydi. Meditatsiyaga kirishayotganda biz ixtiyorsiz ravishda inson mohiyati negiziga, inson mavjudligi asoslariga to'xtalamiz.

Meditatsiya holatiga kirganimizda ko'p narsalarga, jumladan, huzur – halovatga ega bo'lamiz. Kimki meditatsiyadan natija kutar ekan, mutlaqo hech narsaga erishmaydi. Muhimi natija emas, balki holatning, jarayonning o'zi ekanini tushungan kishigina natijaga ega bo'ladi, aynan hech nima kutmagani uchun kutilganidan-da ortiq afzalliklarga erishadi.

Vizualizatsiya – maqsadning tasavvurdagi obrazini yaratish. Nimaga erishishni istashingizni, buni qanday amalga oshirishni tasavvur qilasiz. Ko'pchilik vizualizatsiyani kelajak haqidagi yaxshi umidlar sifatida qabul qiladi. «Istaklar taxtasini yarat va unga qara». Bunday strategiyaga bir muhim jihat – haqiqat bilan bog'liqlik yetishmaydi. Agar chiroyli uyda yashashni tasavvur qilib, unga erishish uchun qanday qilib pul ishlashni o'ylamasangiz, orzu orzulichga qoladi. Samarali vizualizatsiya istak ob'ekti va unga erishish

harakatlarini o'z ichiga oladi. Maqsadingizga erishish uchun har bir qadamni tasavvur etishingizga to'g'ri keladi: qaysi yo'nalishda ishlaysiz, qanday to'siqlarni yengishingiz lozim va buni qanday amalga oshirasiz. Bu oddiy orzular kabi u qadar yoqimli emas, biroq ko'plab sohalarda haqiqiy natijalarga erishishda yordam beradi.

### **Vizualizatsiyani nima uchun qo'llashadi?**

Opra Uinfri, Jim Kerri, Uill Smit kabi ko'plab muvaffaqiyatli kishilar vizualizatsiyani muvaffaqiyatlarining bir qismi deb hisoblashadi. Sport ruhiyatshunoslari vizualizatsiya atletlar ko'rsatkichlarini yaxshilash, qo'rquvni yengish va jarohatlardan keyin tezroq tiklanishda yordam berishini qayd etishadi. U shifokorlarga xatolarning oldini olish, politsiyachilarga – zo'riqishni kamroq his etish, musiqachilarga – tezroq va yaxshiroq chalishda yordam beradi. Ruhiyatshunoslar esa vizualizatsiyani quyidagi yo'nalishlar uchun qo'llashni tavsiya etadilar:

*yangi ko'nikmalarga ega bo'lish;*

*murakkab maqsadlarga erishish;*

*o'zini nazorat qilish va ishonch hissini oshirish;*

*zo'riqish vaqtida xotirjamlikka ega bo'lish;*

*yangi reja va strategiyalarni ishlab chiqish.*

Ratsional kishilar bu texnikaga ishonmasliklari mumkin. Chunki u ilmga asoslanmagandek ko'rinadi. Aslida, vizualizatsiya yuqori ongga bog'liq emas. U odam miyasiga ta'sir ko'rsatadi, ilmiy ma'lumotlar ham buni tasdiqlamoqda.

### **Vizualizatsiya miyaga qanday ta'sir ko'rsatadi?**

Olimlar miya tasavvur va haqiqatda sodir bo'layotgan narsalarning farqiga bormasligini aniqlashgan. Biror narsani yodga olganda yoki kelajakdagi harakatlarni tasavvur qilganda miyamizda haqiqiy vaziyatda bo'lgandagi kimyoviy moddalar ajraladi. Miyangiz o'zini bir xilda tutadi. Uning uchun hodisani haqiqiy hayotda boshdan kechirayotganingiz yoki tasavvur qilayotganingizning ahamiyati yo'q. Neyromediatorlar – miya tanaga aynan shu kimyoviy moddalar yordamida buyruq beradi, motor nazorati, diqqat va rejalashtirishni amalga oshiradi, kishini harakatga undaydi.

Nevrologiyada tan olingan nazariyaga ko'ra, qo'zg'atilgan neyronlar biri-biri bilan bog'lanadi. Kelajakni tasavvur eta turib, miyada yangi neyron aloqalarini yaratasisiz. Ular sizga fikrlash va o'zgacha harakat qilish imkonini beradi. Xususan, vizualizatsiya retikulyar aktivatsion tizim – miyadagi ma'lumotni filtrlash va siz uchun muhim narsalarga e'tibor qaratadigan sohani

ishga tushiradi. Ana shuning uchun ham yangi ish yoki yangi mijozlar haqida o‘ylaganingizda imkoniyatlar kutilmaganda paydo bo‘ladi.

Samarali vizualizatsiyaning bir necha asosiy jihatlari mavjud:

*O‘lchamga ega aniq maqsad belgilang:* Vizualizatsiya uchun rasm to‘plaganda uni maksimal darajada aniq bo‘lishiga harakat qiling. Masalan, agar kitob ustida tongda xotirjam ish olib borishni istasangiz, bu qachon sodir bo‘lishi va qancha vaqt davomida ishlashingizni tasavvur qiling.

*Detallarigacha tasavvur qiling:* Qanday ishlashingiz va qadam-baqadam maqsadlaringizga erishayotganingizni tasavvur qiling. Iloji boricha ko‘proq detallar qo‘shing: qayerdasiz, nima kiyib olgansiz.

*Hislaringizni ishga soling:* Xonaning hidi, yugurganingizdan keyin oyoqdagi jimirlashlar, nutqingizdan keyin yangragan olqishlar – bularning barini tasavvurda jonlantirishga harakat qiling.

*Ssenariy kabi yozing:* Maqsadlarini qog‘ozda qayd etgan kishilar katta ehtimol bilan ularga erishadilar. O‘z vizualizatsiyangiz ssenariysini qog‘ozga, elektron ko‘rinishda yoki audioshaklda yozing. Uni takror ravishda tinglash yoki qayta o‘qish yanada aniqroq obraz xosil qilishda yordam beradi.

*Hodisa rivojining turli shakllarini ko‘rib chiqing:* Kelajak haqida o‘ylaganingizda qo‘rquv, xavotir va shunday fikrlar paydo bo‘ladi: «Agar... bo‘lsa-chi...» Ularni tasavvuringiz yanada moslashuvchan bo‘lishi uchun qo‘llang.

Xayoliy tarzda barcha ichki – quvvat va o‘ziga bo‘lgan ishonchning yetishmasligi va tashqi to‘siqlardan o‘ting. Masalan, vaqt, pul, vaziyatlar. Ularning har birini qanday yengib o‘tayotganingizni tasavvur qiling. Natijani detallarda tasavvur eting. Uni iloji boricha batafsil tasvirlang. Sizga xalaqit qilishi mumkin bo‘lgan holatlarni o‘ylab ko‘ring. Barcha taklif va qo‘rquvlaringizni yozib chiqing. O‘zingizga bog‘liq bo‘lganlarinigina qayd eting. Reja tuzing. Har bir holat uchun hodisalar rivojining turli variantlarini o‘ylab toping. Masalan: «Agar sahnada yiqilib tushsam, o‘rnimdan turib, bu haqida hazillashaman. Yozayotgan vaqtimda telefon jiringlab qolsa, uni o‘chirib, keyinroq qo‘ng‘iroq qilaman».

Agar sizga vizualizatsiya texnikasi ham shubhali ko‘rinayotgan bo‘lsa, dastlab kichikroq maqsadga erishish uchun qo‘llab ko‘ring: 50 marta tortilishni o‘rganish, qo‘shimcha ish topish, yangi do‘st orttirish. U ishlashiga ishonch hosil qilgach, uni hayotingizning qolgan sohalariga doimiy asosda integratsiya qilishingiz mumkin.

**Nazorat ushun savollar**

1. Treningni tashkil qilishda qo'llaniladigan usullar mohiyatini tushuntiring?
2. Guruhiy bahs-munozara haqida tushunchalar keltiring?
3. Aqliy hujum va uni o'tkazish qoidalari va bosqichlarini tahlil qiling?
4. Mini ma'ruza haqida tushuncha keltiring?
5. Rasmi texnikani qo'llashning asosiy yo'nalishlari tahlili?
6. Meditatsiya va uni tashkil qilish usullari?



## 6-Mavzu: GURUHIY TRENINGLARDA PSIXOGIMNASTIKANING ROLI

### Reja:

1. Psixogimnastika haqida umumiy tushuncha.
2. Psixogimnastik mashqlami o'tkazishning o'ziga xosligi.
3. Psixogimnastik mashqlami o'tkazishda trenerga tavsiyalar.
4. Psixogimnastik mashqlarning natijalarini muhokama qilish.

*Tayanch tushunchalar:* psixogimnastika, maqsadi, vazifasi, trenerga tavsiyalar, diagnostika, korreksiya, hissiy tanglik, mimikali va pantomimikali etyudlar, tana tili.

**1. Psixogimnastika haqida umumiy tushuncha.** Psixologik treninglarda psixogimnastika guruhda ishlashning usulidan biri sifatida ishlatiladi, unda ishtirokchilar o'zlarini ifoda etadilar va so'zlarsiz muloqot qiladilar. Xulq-atvorida muammolari bo'lgan bolalar bilan ishlashda psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlardan biri psixogimnastika metodidir.

Psixogimnastika - bu bolalar psixikasining turli jihatlarini (uning kognitiv va hissiy-shaxsiy sohalarini) rivojlantirish va korreksiyalashga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar (eskizlar, mashqlar va o'yinlar) to'plami hisoblanadi.

Psixogimnastika – bu guruh a'zolarining o'zini iamoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metoddir. Bu samarali vosita yordamida shaxsning ijtimoiy hodisalarni idrok qilishi uchun eng qulay sharoit yaratiladi, “tana tili”ga e'tibor beriladi, atrof-hayot munosabatlarini ifodalashga imkoniyat yaratiladi.<sup>12</sup>

Psixogimnastik trening mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida quyidagi maqsadlarni ko'zda tutadi:

- Diagnostika qilish - pantomimaning zaif tomonlarida, “ichki bosimning”, yashirin impul'slari va ishtirokchilarning psixologik holatlari namoyon bo'ladi;

Korreksiyalash- psixogimnastika muayyan xatti-harakatlar ko'nikmalarini va xatti-harakatlar turlarini shakllantirish uchun ishlatilishi mumkin, shuningdek, his-tuyg'ularga munosabat bildiradi, sharhlash va fikr almashish uchun materialni shakllantirib beradi;

---

<sup>12</sup> Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – Москва-Воронеж, 2000

- Sotsiometrik – guruhdagi shaslararo munosabatlar va undagi ishtirokchilarning alohida holati to'g'risida ma'lumot beradi.

*Qo'llab-quvvatlash maqsadlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:*

- guruhdagi hissiy tanglikni pasaytirish;
- guruh dinamikasini faollashtirish<sup>13</sup>

“Psixogimnastika” termini keng va tor ma’noda qo’llaniladi. Guruh a’zolarining asosiy kommunikatsiya vositasi imo-ishorali harakatlar bilan ta’sir o’tkazish hisoblanadi.

**Tor ma’nodagi psixogimnastika** -o’yinlar etyudlar ko’rinishida bo’lib, guruh a’zolari aloqa vositasi sifatida nutqsiz harakatni qo’llaydilar. Psixogimnastikaning bu turi guruhiy korreksiya vazifalarini bajarishga yo’naltirilgan, ya’ni o’zaro aloqa o’rnatish, tarang vaziyatni ko’tarib tashlash, qarama-qarshi tomon aloqalarini ishlab chiqish va boshqalar.

**Keng ma’nodagi psixogimnastika** – bu maxsus mashg’ulotlar kursi bo’lib, uning yo’nalishi bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir. Guruh bilan ishlashning nutqsiz usuli sifatida psixogimnastika hissiy kechinmalarning paydo bo’lishi, emotsional holatlarning kechishi, harakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma’noli harakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan harakatlarni nazarda tutadi, mijozga o’zini namoyon qilishga va so’z yordamisiz muloqot o’rnata olishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo’lib, maqsadi – mijoz shaxsini o’rganish, tushunish va o’zgartirishdir demakdir.

**2.Psioxogimnastik mashqlarni o’tkazishning o’ziga xosligi.** Psioxogimnastika 3 qismdan iborat bo’lib, har bir qism o’zining mustaqil vazifalari va shaxsiy metodik vositalari bilan xarakterlanadi:

- ✓ Tayyorgarlik kismi.
- ✓ Pantomimika (imo-ishorali harakatlar) qismi
- ✓ Yakuniy kism.

**Psioxogimnastika mashg’ulotining tayyorgarlik qismi.**

*Vazifalari:*

- guruh a’zolaridagi tarang, hayajonli holatni pasaytirish.
- qo’rquv va “mumkin emas” degan tushunchalarni olib tashlash.
- diqqatni rivojlantirish
- o’zi va boshqa odamlarning harakat faolligini seza olishni shakllantirish.
- guruh a’zolari o’rtasidagi emotsional masofani qisqartirish

---

<sup>13</sup> Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. — Ека-теринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997.

- o‘zi va boshqalarning his-tuyg‘ularini, hissiy holatini, muammolarini nutqsiz ifodalash va tushunishni shakllantirish.

Tayyorgarlik qismi qoidaga asosan diqqatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi. Bu turdagi mashqlarga quyidagilar kiradi:

- *kechikish (orqada qolish) mashqi*: Guruh a‘zolari oddiy gimnastika mashqini boshlovchidan bir harakatga ortda qolib ketma-ket ravishda qaytaradilar. Mashq tezligi sekin-asta ortib boradi.

- *ritmni doira bo‘ylab uzatish*: Guruh a‘zolarining hammasi bir-birining ortidan doira bo‘ylab berilgan ritmni chapak chalib takrorlaydilar.

- *harakatni doira bo‘ylab uzatish*: Guruh a‘zolaridan biri tasavvuridagi predmet bilan shunday harakat bajara boshlaydiki, bu harakatni keyingi ishtirokchi davom ettira olishi kerak. Keyingi ishtirokchi ham tasvirlangan predmet bilan bog‘liq boshqa biron harakatni bajarishi va bu predmet doira bo‘ylab turli harakatlar bilan aylanib chiqishi lozim.

- *oyna*: Guruh a‘zolari juft-juft bo‘lib ajraladilar va navbatma-navbat o‘z sheriklarining harakatini takrorlaydilar.

Mashqlarning yana bir turi, asosan, tarang holatni olib tashlashga mo‘ljallangan bo‘lib, oddiy harakatlardan tashkil topgan. Masalan: “Men suvda yurib ketayapman”, “Ishdan qaytyapman”, “Guruhdagi mashg‘ulotga ketyapman” v.b. Bu turkunga “Uchinchisi ortiqcha” tipidagi mashqlar ham talluqli bo‘lib, ulardan turli harakatli o‘yinlar sifatida foydalanish mumkin.

Keyingi turdagi mashqlar guruh a‘zolari o‘rtasidagi emotsional masofani qisqartirishga, hamkorlikda ishlashga, va o‘zaro yordamni rivojlantirishga yo‘naltirilgandir. Bunda bevosita aloqani nazarda tutuvchi fazoviy masofani kamaytiruvchi mashqlardan foydalaniladi: juft-juft bo‘lib tor ko‘prikda ajralish, stulga o‘tirish, boshqa odam bilan mashg‘ul bo‘lish, xafa bo‘lgan odamni tinchlantirish, davra bo‘ylab sezgilari, his-tuyg‘ularini kuzatish. Oxirgi mashqda guruhning barcha a‘zolari ko‘zlarini yumib, doira bo‘lib o‘tiradilar. A‘zolaridan biri qo‘lini sal tekkizish orqali qandaydir sezgini yonidagi sherigiga o‘tkazadi. Sherigi esa o‘z navbatida yonidagi sherigiga xuddi shu hisni mazmunini o‘zgartirmay faqat o‘z usuli yordamida o‘tkazishi lozim. Bir his (sezgi) turli harakatlar, qo‘lning sal tegishi yordamida ifodalanadi, davra bo‘ylab aylanadi, Bu turdagi mashqlar mijozdagi xavfsirash hissini yo‘qotishga, o‘zaro ishonch, bir-birini hissiy tushinish, qabul qilishga yordam beradi.

Yana qator mashqlardan ham foydalaniladiki, ular orqali kishi boshqalarning nutqsiz ifodalagan holatini, fe‘l-atvorini tushunishi, o‘z his-tuyg‘ulari va fikrlarini ham nutqsiz ifodalash malakasini shakllantirishga

qaratiladi. Ya'ni qo'l harakatlari yordamida sherigi bilan biror narsaga kelishib olish (qalin oyna orqali so'zlashuv); qandaydir holat yoki his-tuyg'ularni tasvirlash. Xursandchilik, xafachilik, achchiqlanish, g'ijinish, achinish, hamdardlik bildirish va boshqalar. O'zi yoki boshqa birovning psixologik sifatlarini tasvirlash (men hozir qandayman, men qanday bo'lishni istardim, atrofimdagilarga qanday ko'rinaman): boshqa odamning nutqsiz muomalasi, fikrlari, his-tuyg'ularini tushunish, guruh e'tiborini o'ziga tortish va boshqalar.

Yuqorida sanab o'tilgan hamma mashqlar tayyorgarlik qismida o'tkaziladi, vaholanki, bu mashqlar korreksiyalashning oxirgi bosqichlarida o'tkazish muhim, sermazmun vazifani bajarishi mumkin. Ishning dastlabki tayyorgarlik davrida tayyorgarlik qismiga mashg'ulotning yarmidan ko'p vaqtini, ba'zan esa hamma vaqtni ajratish mumkin. Chunki bu qismda xavotirlanish, zo'riqish, mijozning o'zini erkin tutolmasligi, aloqa o'rnatishdagi qo'rquv kabilar o'rganilmagan sharoitda kuchayadi, va aynan shuning uchun bunday ko'rinishlarni bartaraf etishga yordam beruvchi mashqlar o'tkazish zarur bo'ladi. Bunday hollarda guruh a'zolarida qanday kechinmalar bo'lganini muhokama qilishga kam vaqt ajratib, eng umumiy kechinmalar bilangina cheklanib qolinadi. Mashqlarni tanlash va davomiyligi guruhning umumiy holatiga, rivojlanishiga, maqsad va vazifalariga ko'ra aniqlanadi.

Ba'zi hollarda psixogimnastikaning birinchi mashg'ulotlari boshlangich qism mashqlaridan iborat bo'lishi mumkin. Shuning uchun bu bosqichda haddan ziyod murakkab pantomimik vazifalar bermaslik va mashqlarni izohlashga berilib ketmaslik kerak. Bunday sharoitda guruhga diqqatni mashq qiluvchi, nutqsiz ta'sirotlarni tushunish kunikmasini rivojlantiruvchi, o'zaro emotsional masofani kichraytiruvchi umumiy mashqlar tavsiya qilish samarali natija beradi. Keyingi bosqichlarda pantomimik vazifalarning salmog'i ortadi.

### **3. Psixogimnastik mashqlarni o'tkazishda trenerga tavsiyalar.**

**Psixogimnastik mashg'ulotning pantomimik qismi.** Psixogimnastikada pantomimika qismiga korreksiyalash guruhida asosiy vaqt ajratiladi. Mijoz taklif qilgan mavzular so'zsiz tanlanadi. Mavzular psixolog tomonidan ham tavsiya qilinishi mumkin. Pantomimika uchun mavzular mazmuni chegaralanmagan va alohida bir mijozning muammolariga, butun guruh a'zolarining muammolariga, shaxslararo harakatlarga mo'ljallangan bo'lishi mumkin. Pantomimika qismida quyidagi mavzular tez-tez yakullaniladi:

**1. Qiyinchiliklarni engib o'tish.** Bu mavzu umuminsoniy muammolar va munozaralarni aks ettirib, timsol ko'rinishida tasavvur qilinishi mumkin. ("Qiyinchiliklarni engib o'tish", "Ta'qiqlangan meva", "Chorraha", "Kasallik",

“Sog’liq”, “Baxt”, “Xavf” va boshqalar. Barcha mijozlar navbatma-navbat hayotiy qiyinchiliklarni qanday bartaraf etishni tasvirlaydilar, Qiyinchilik timsoli sifatida qandaydir predmetdan foydalanish, masalan. stul yoki skameyka to’siq bo‘lib uni engib o‘tish kerak.

**2. Ta’qiqlangan meva.** Hamma mijozlar navbatma-navbat o‘z xohish istaklari tashqi va ichki me’yorlar bilan mos tushgan holatlarda o‘zlarini qanday tutishlari haqida gapirib beradilar. Ta’qiqlangan meva sifatida qandaydir predmetdan foydalanish mumkin.

**3.Mening oilam.** Mijoz guruh a’zolaridan bir nechtasini tanlab oladi. Ularni davrada shunday joylashtiradiki, ular o‘rtasidagi masofa oila a’zolari o‘rtasidagi emotsional yaqinlik bilan mos kelsin.

**4.Haykaltarosh.** Guruh a’zolaridan biri haykaltarosh rolini ijro etadi. Guruh a’zolarining o‘ziga xos xususiyatlari va munosabatlarini aks ettiruvchi holatlarni; ularning gavda tuzilishi, tashqi qiyofasini shunday holatga keltiradiki, uning fikricha bu ko‘rinish shu odam shaxsiga xos xususiyatlari va nizolarini (janjalkashliklari) aks ettirsin.

**5.Mening guruhim.** Mavzu guruh a’zolariga o‘z his-tuyg‘ularini izhor qilish bilan bog‘liq. Guruh a’zolari xonaning turli joylariga shunday joylashtiriladiki, ular o‘rtasidagi masofa emotsional yaqinlikni aks ettirsin.

**6.Odatiy hayotiy holatlar.** (iltimos, talab, ayblash, janjallashish, v.b.)

**7.”Men” mavzusi.** Bir mijozning muammolariga talluqli bo‘lgan mavzular. ‘Men qandayman’, ‘Men qanday bo‘lishni istayman’, ‘Atrofdagilarga qanday ko‘rinaman’, ‘Men odamlar orasidaman’, ‘Mening oilam’, ‘Mening hayotim’, ‘Mening jarohatim’.

**8.Ertak.** Ertak mavzusi “fantaziyalaridan foydalanib” mavzusiga bog‘lanadi. Mijozlar sehrgarlar, sehrlangan qahramonlar rolini tasvirlaydilar.

Pantomima jarayonida “Egizaklar” va “Oyna” tipidagi yordamchi usullardan ham foydalaniladi. Ularning mohiyati shundaki mijozlarga nutqsiz o‘zaro bog‘lanish uchun sharoit yaratish, o‘zini o‘zgalar ko‘zi bilan ko‘rish (agar guruh a’zolari rol o‘ynayotgan mijozning nutqsiz harakatlarini takrorlashsa) va joiz bo‘lgan variantlar haqida ma’lumotga ega bo‘lishdir (qachonki boshqa mijozlar hozirgina tasavvur qilingan holat bo‘yicha o‘zining nutqsiz muomala vositalarini taklif qilishsa). Har bir bajarilgan pantomimik vazifadan so‘ng guruh a’zolari ko‘rgan narsalarini muhokama qiladilar. Ya’ni, vazifalarni bajarish vaqtida yoki boshqalarning nutqsiz muloqoti vaqtida, o‘z tasavvurlari, his-tuyg‘ulari, fikrlari o‘rtasidagi o‘zaro boglanishlar, xotiralar, tajriba almashishlar vaqtida paydo bo‘lgan hissiy kechinmalar bilan o‘rtoqlashadilar. Holatni o‘zi

istagancha tushunish, guruh a'zolarining o'zaro muloqoti va o'zaro harakatlarini tahlil qilish taklif qilinadi. Pantomima vazifalarini bajarish vaqtida olingan ma'lumotlar keyingi guruhiy munozralarda yakullanilishi mumkin.

#### **4.Psixogimnastik mashqlarning natijalarini muhokama qilish.**

**Psixogimnastika mashg'ulotining yakuniy qismi.**Psixogimnastikaning yakuniy qismi guruh a'zolarida pantomima qismi davomida paydo bo'lgan, muhim ahamiyatga ega bo'lgan, kuchli emotsiyalar, guruh jiplashuvining ortishi, ishonch va qatilikning ortishi natijasida hosil bo'lgan tarang holatni ko'tarib tashlashni nazarda tutadi.

Bu erda mijozlarga boshlang'ich qismdagi jiplashish hissini boshdan o'tkazishga yordam bergan mashqlardan foydalaniladi.

Korreksiya ishining mustaqil metodi sifatida psixogimnastikani qo'llash 1979 yili G. Yunova tomonidan taklif qilindi. G.Yunovanning psixogimnastikasi D.Morening o'smirlar uchun psixodramasining o'zgargan shaklidir. G.Yunova metodikasidagi har bir mashg'ulot: ritmika, pantomima, guruhiy o'yin va raqslarni o'z ichiga olib, u 3 davrdan iborat;

**1. Tarang holatni chiqarib tashlash,** Sotsiometriya ahamiyatiga ega bo'lgan yugurish va yurishning turli variantlari orqali erishiladi; kimni sheriklikka tanlash, kim bilan bir komandada birga bo'lish v.b.

**2. Pantomimika davri.** Bu davrda guruh a'zolari turli holatlarda, masalan, derazadan o'g'ri tushgandagi, ko'lmakka (botqoqqa) qadam qo'yishga qo'rqandagi holatni nutqsiz tasvirlab berishlari lozim.

**3. Yakuniy davr.** Guruh a'zolari bilan bir tan bir jon ekanlik hissini mustahkamlash. Unda turli ko'rinishdagi jamoaviy o'yin va raqslardan foydalaniladi.

M.I.Chistyakova kichik yoshdagi bolalarga mo'ljallangan psixogimnastika metodini taklif qildi. Shu nomli kitobida bolalarda turli psixik funksiyalarni rivojlantiruvchi, o'zini-o'zi tinchlantirishga va turli hissiy holatlarini aytib bera olishga o'rgatuvchi, sistemaga solingan etyud va o'yinlarni talif qiladi.

Ushbu etyud va o'yinlarni katta maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun mo'ljallangan bo'lib, bir xaftada ikkita mashg'ulot o'tkaziladigan, 3 oy davom etadigan, ja'mi 20 ta mashg'ulotdan iborat. Mashg'ulotlar 25 minutdan 1soat 30 minutgacha davom etadi. Mashg'ulot davomiyligi bolalarning yoshi va xulq- atvori bilan bog'liqdir. Mashg'ulotlar aniq sxema asosida 4ta bo'g'in yoki davrdan iborat.

**1. Mimikali va pantomimikali etyudlar.** Maqsad – jismoniy va psixik mamnunlik va norozilik hissi bilan bog'liq alohida emotsional holatlarni ifodali

tasvirlash. Asosiy emotsiyalar va ba'zi ijtimoiy oliy hislarni ifodalash modeli. Bolalar ifodali harakatlar elementlari bilan tanishadilar; mimika, ma'noli harakatlar, yurish, gavdani tutish holati v.b.

**2. Shaxsning alohida xususiyatlari va emotsiyalarini ifodalashga yo'naltirilgan etyud va o'yinlar.** Maqsad – badiiy qahramonlar xulqi u yoki bu xarakter hislatlari modelini tayyorlash, o'zlashtirilgan ijtimoiy bilimdonlikni o'zlashtirish, mustaxkamlash va kengaytirish, bir vaqtning o'zida barcha ifodali harakatlarning tarkibiy qismlariga bolalar diqqatini jalb qilish.

**3. Guruh a'zolari yoki aynan bir bolaga qaratilgan aniq bir yo'nalishdagi etyud va o'yinlar.** Maqsad – bolaning alohida xarakter hislatlari, kayfiyatini korreksiyalash, modellashtirishga qaratilgan (ishlab chiqilgan) standart holatlar treningi.

**4. Mushaklarni psixologik mashq qildirish davri.** Maqsad – emotsional tanglikni olib tashlash, istalgan kayfiyat va fe'l-atvorga erishish. Shuningdek, ishtirokchilarning o'zaro bir – birini his qilishni rivojlantirish.

**Nazorat uchun savollar:**

1. Psixogimnastik trening usulini boshqa treninglardan farqini ayting?
2. Psixogimnastik trening tushunchasini ayting?
3. Psixogimnastik trening usullarini tahlil qiling?
4. Psixogimnastik trening bosqichlarini tushuntiring?
5. Psixogimnastik trening usulidan qanday vaziyatlarda foydalanish mumkinligini ayting?

## 7-Mavzu: GURUHIY TRENINGDA O‘YINNING VAZIFALARI

### Reja:

- 1.O‘yin haqida nazariyalar.
- 2.O‘yinning belgilari.
3. Guruhiy treningda o‘yinning vazifalari.
- 4.O‘yinlar o‘tkazishda trenerga tavsiyalar.
5. Rolli o‘yinlar va “Psixodramma”.

*Tayanch iboralar:* o‘yin usuli, rolli o‘yinlar, o‘yin nazariyalari, biologik o‘yin, shaxsiy o‘yin, operatsional o‘yin, ro‘lli o‘yin, psixodramma.

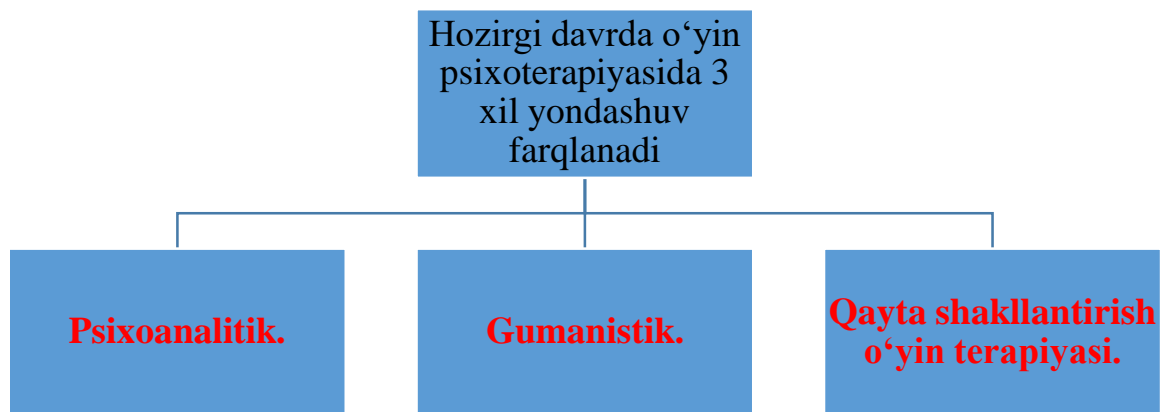
**1.O‘yin haqida nazariyalar.** O‘yin bu –emotsional va muloqot ehtiyojlarini qondirish bilan birga, shaxsning ongli faoliyatini shakllantirishga, xususan, diqqatni jamlash, tafakkurni rivojlantirish, dunyoqarashni o‘stirish kabi jarayonlar uchun katta ahamiyat kasb etadi. O‘yin ishtirokchilarda umumiylik, mushtaraklik hissini, boshqalarga ishonchni, kirishimlilikni ham shakllantirib, shaxs sifatida kamol topishiga ta’sir etuvchi faoliyat usulidir. Kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatadiki, ko‘pchilik ota – onalar bolalarining o‘yin faoliyatlariga e’tiborsizlik bilan qarashadi. Vaholanki, shaxsni shaxs sifatida shakllanishining dastlabki kurtaklari aynan shu o‘yin faoliyati orqali o‘tib, sayqallanib boradi.

Psixologiyada o‘yin usulidan nafaqat kichik yo‘shdagi bolalarning muhim jihatlarini shakllantirishda, balki katta yoshdagi kishilarning uzoq davom etgan zo‘riqtiruvchi mashg‘ulotlar yoki noxush hayotiy vaziyatlardan so‘ng o‘zini tiklab oluvchi faoliyat turi sifatida psixologik treninglarda unumli foydalaniladi.

Ilmiy va ommabop adabiyotlarda “o‘yin” tushunchasi keng ma’noda ishlatiladi. Masalan, “aktyorlar o‘yini”, “bolalar o‘yini”, “boshqaruv o‘yinlari”, “shaxmat o‘yini”, “strategik o‘yinlar”, “xayol yoki fantaziya o‘yinlari” va xokazo. Ko‘pgina psixologik tadqiqotlar aynan bolalar o‘yinlariga bag‘ishlangan. Rus psixologi D.B.El’konin “Nima uchun bolalar o‘ynaydilar?” degan savolga to‘la qonli javob topish maqsadida o‘zining ko‘p yillik ilmiy izlanishlarini 1960 yili chop etilgan “O‘yin psixologiyasi” (“Psixologiya igre”) nomli kitobida umumlashtirgan. Unda muallif o‘yinlar genezisi - kelib chiqishi, uning mohiyati, bola taraqqiyoti va shaxs shakllanishidagi o‘rni va ahamiyatini yoritishga harakat qilgan. “Bolalar, - deb yozilgan kitobda, o‘yinda kattalarning ijtimoiy xulq-atvoriga taqlid qilish usuli bilan ular faoliyatini qaytaradilar” (“Psixologiya igre.”, 1978).



Ko'pchilik o'yin metodlarini o'ylab topganlarning vatani Amerika deb o'ylaydi. Lekin aslida uni birinchi marta amaliy faoliyatda ruslar - Rossiyada qo'llashgan. 1936 yilda hozirgi Sankt-Peterburg shaxridagi ishlab chiqarish Akademiyasi talabalari "Ishlab chiqarish dasturining keskin o'zgarishi munosabati bilan sanoatni qayta qurish" mavzusidagi o'yinni "Krasnoy tkach" nomli fabrikada dam olish kunlari o'tkazgan edilar. Uning natijalari keyinchalik ommaviy axborot vositalarida muhokama qilingan, lekin o'sha paytda fan mutassaddilari bu usulning mohiyatini to'la tushunib, uni qo'llab-quvvatlamagan edilar. Shuning uchun ham ilmiy adabiyotlarda "T-guruxlar" tajribasi ko'proq Amerikada tashkil etilganligi yoritilgan. Hozirgi kunga kelib, 200 dan ortiq operatsional o'yinlarning standart dasturlari bo'lib, ular o'quv, ilmiy - tadqiqot, xalq xo'jaligi maqsadlarida ishlatiladi.



Birinchi bolib o'yin terapiyasi psixoanalitiklar ishlarida namoyon bolgan (M.Klayn, A.Freyd, G.Xag-Xelmut). Psixoanalitik amaliyotda o'yin simvolik faoliyat sifatida ko'rib, o'yinchoqlar yordamida bola kattalarning bosimidan va ta'qiqlaridan xalos boladi hamda ongsiz xatti-harakatlari orqali o'z istaklarini ifodalaydi. 1982 yilda O'yin Terapiyasi Xalqaro Hamjamiyati tashkil qilinib, uning maqsadi butun dunyoda o'yin terapiyasini qollovchi psixologlarni yig'ish edi.

Psixoanalitik yo'nalishda psixoterapevt tarjimon sifatida namoyon boladi. U bolaning o'yin jarayonidagi xatti-harakatlariga e'tibor berib, harakatlarning mazmunini aniqlashi kerak.

O'yinning gumanistik modeli K.Rodjers va V.Ekslayn tomonidan yaratilgan. Ularning fikricha, o'yin terapiyasining maqsadi - bolaning shaxsiy o'sishi va rivojlanishi uchun kattalar bilan munosabatini qayta tiklashdir. Bola hech qanday qo'rquvsiz o'z xohishlarini, istaklarini bayon qiladi.

Uchinchi yo'nalish D.Levi tomonidan taklif qilingan bolib, qo'rqinchli voqealarni boshdan kechirgan bolalarda o'tkaziladi. Bunda psixoterapevt

maxsus o'yinchoqlar yordamida bolani dahshatga solgan voqeani qayta tiklaydi. Endi bu "o'yinning" tuzuvchisi bola bolganligi sababli, u o'z xohishicha voqealar rivojini o'zgartirishi mumkin.

**2.O'yinning belgilari.**Yuqorida ta'kidlanganidek, o'yinlar kategoriyasi nafaqat bolalar, balki kattalar faoliyatiga ham xos. Bolalar va kattalar o'yinlarida qator umumiyliklar mavjud bo'lib bularga:

a) ikkalasida ham rollar improvizatsiya qilinadi, boshqacha qilib aytganda, xayotda bor bo'lgan u yoki bu harakatlar, xulq-atvor shakllari qaytariladi;

b) o'yin faoliyatidagi vaziyatlar ikkala holda ham shartlidir;

v) o'yinda mehnat yoki boshqa turdagi ijtimoiy faoliyatning eng muhim tomonlari qayta tiklanadi;

g) tabiiylik xissiylik - emotsional jihatlarining borligi kattalar va bolalar o'yinlariga xos bo'lgan jihatlaridir.

Har qanday operatsional o'yinni tashkil etishda quyidagi tamoyillarga amal qilish shart:

1. Ish o'yinlari ijodiy, professional tafakkurni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuning uchun tashkilotchi muammoli vaziyat echimining, uning ijtimoiy mohiyatini trening maqsadiga mosligini aniqlashi va xulosalarini ishlab chiqarishga joriy etishi kerak;

2. Ishlab chiqarish jarayonlari va professional faoliyatni modellashtirish va uni real turmush vaziyatiga yaqinlashtirib, imitatsiya qilishga erishish zarur;

3. Treningning tarbiyaviy jihatlarini sof o'yinning o'zidan yuqori qo'yish maqsadga muvofiq ekanligi;

4.O'yin qonun - qoidalari va normalarining barcha uchun tengligini doimo yodda tutish lozim;

5. Maqsadga erishishning qator dialoglar va monologlar (ko'p qirrali) tizimiga bog'liqligi tamoyili.

Yuqorida qayd etilgan tamoyillarga bo'ysungan holda o'yinni tashkil etish mutaxassislarni o'qitish va ular professional sifatlarining takomillashuviga xizmat qiladi. Har bir ijtimoiy psixologik vaziyat bir necha marta qaytarib o'ynalgani uchun ham ishtirokchilarda bir vaqtning o'zida ham o'yinchi, ham kuzatuvchi bo'lish imkoniyatlari mavjud.

Ta'limiy o'yinlar kichik guruhlarda quyidagi xilda otkaziladi:

**O'yinchoqlar bilan o'ynaladigan o'yinlar** – "Ayiqlarga nima kerak?", "Jajji oyoqchalarimiz", "Zumrad uchun ko'ylaklar".

**Stol ustiga qo'yib o'ynaladigan o'yinlar-** "Nima qayerda yuradi?", "Men aytgan narsani ko'rsat", "Kimning qolida nima

bor?”

**Og‘zaki usuldagi ta’limiy o‘yinlar-** “Qo‘g‘irchoq Lolaxonni cho‘miltiramiz”, “Qo‘g‘irchoq Lolaxon mehmonga keldi”, “Ajoyib xaltacha”, “Shaklini top”, “Rangini top” kabi o‘yinlar kiradi.

**Eshitish va ko‘rish a‘zolarini faollashtirish** uchun “Xilini top”, “Qaysi daraxtning mevasi?”, “Nimaning pati”, “Mevasini top”, “Onasini top”, “Mevalar va burglar”, “Domino”, “Yovvoyi va uy hayvonlari”, “Ishlash uchun nima zarur?”, “Bu uychada qanday hayvon yashaydi?”, “Bu kim yoki nima?” singari o‘yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bu o‘yinlar orqali bolalarda meva va sabzavotlar, hayvonlar va parrandalar, yil fasllari, kiyim-kechak va boshqalar kabi tasavvurlar boyitilib, kengaytirilib, ko‘rish va eshitish, esda saqlab qolish xususiyatlari rivojlantirilib boriladi. Katta guruhlarda o‘ynaladigan “Ayting biz topamiz”, “Topgan topag‘on”, “Oshqovoq pishdi”, “Loy o‘yini”, “Bog‘bonlar” o‘yinlari orqali mehnatga muhabbat ruhi tarbiyalanib boradi.

Bolalar qalbida musiqaga bolgan muhabbat hissini oshirishda musiqiy-ta’limiy o‘yinlarning roli beqiyosdir. Tarbiyachi bolalarga turli xil musiqa asboblarni ko‘rsatib, chalib berish orqali, cholg‘u asboblarning ovozi va tuzilishi va turlari bilan tanishtirib boradi. “Ovozidan top”, “Nimada chalyapman”, “Qo‘ng‘iroq qanday jaranglayapti” kabi o‘yinlar orqali tarbiyachi bolalarga ovoz va cholg‘u asboblarning tovush xususiyatlarini farqlashga o‘rgatadi. “Tapur-tupur qayrag‘och”, “Tomga tosh otdim”, “O‘ynab ber”, “Sanamalar”, “Mushtum va kaftchalar”, “Yomg‘ir” kabi milliy o‘yinlar orqali bolalarni musiqa ritmiga mos harakat, o‘yinli ashulani ijro etish, qarsaklar va mimik harakatlarni to‘g‘ri bajarishga o‘rgatib boriladi.

O‘yinning eng muhim ahamiyati shundaki, unda tabiiylik sifati bo‘lib, bu narsa, ayniqsa, bolalar o‘yinida yaqqol seziladi, zero, ular unda o‘zidagi ko‘plab tabiiy ehtiyojlarni qondirishga harakat qiladi. Shuning uchun bo‘lsa kerak ma’lum taraqqiyot bosqichida bolalar tinimsiz o‘ynaydilar, undan charchamaydilar va bunda hech qachon ular o‘z sherigiga ma’naviy ziyon etkazmaydi. Bu narsalar o‘yinning shunday qirrasini bilan bog‘liqlik, unda xayol, xissiyot jarayonlari yaqqol tafakkurdan ustun keladi. Ijtimoiy psixologik ahamiyatga ega bo‘lgan kattalar o‘yini esa asosan ikkita vazifani bajaradi:

- ma’lum ijtimoiy bilimlarni egallash;
- zarur ijtimoiy ustanovkalarni shakllantirish. Lekin bunday o‘yinlarning tabiiy bolalar o‘yini bilan farqli jihatlari ham bor:

a) bolalar o'yinlarida ijtimoiy rol o'zlashtirilsa, kattalarnikida bu rol yanada mustahkamlanadi, takomillashadi; masalan, bolalarning "mehmon-mehmon" o'yinlarida mehmon va mezbob harakatlariga xos bo'lgan asosiy qirralar o'zlashtirilib, taqlid asosida ko'nikmalar hosil qilinsa, kattalar shunga o'xshash "o'yinlarda" muomalaning eng mukammal va chiroyli jixatlarini mustahkamlab, davr madaniyatiga xos xulq-atvor shakllariga o'rganadilar;

b) bolalar o'yinlaridagi rollar hayotiy vaziyatlarni umumlashtirgan holda, umumiy tasavvurlar vositasida qaytarilsa, kattalarda bu narsa aniq vaziyatlar va yaqqol rollar vositasida amalga oshiriladi;

v) bolalar o'yinlari ma'lum ma'noda stixiyali jarayon bo'lsa, kattalar o'yinida xayotiy qoidalar, normalar, me'yorlar ataylab tashkil qilinadi va unga maxsus nazoratchilar - murabbiylar rahbarlik qiladilar;

g) bolalar tabiiy ravishda o'zlari kirishayotgan rolni xissiy boshdan kechirib, o'yinga kirishsalar, kattalar ko'proq u yoki bu rolga o'zini identifikatsiya qilib, sun'iy ravishda kiradi;

d) kattalar o'yinining sifati va samaradorligi o'ynovchining hayotiy kuzatishlari va shaxsiy tajribasiga bevosita bog'liq bo'ladi, bu o'rinda onglilik tashabbuskorlik va eruditsiya, yaqqol omillarni umumlashtirish kabi sifatlar muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy psixologik bilimdonlikni oshirishga xizmat qiluvchi o'yinlar asosan ikki turga bo'linadi: **operatsional o'yinlar va roll i o'yinlar.**

Operatsional o'yinlar o'z mohiyati jihatidan, ya'ni ushbu faoliyat motivi, unda aqliy operatsiyalarning ishtiroki va hissiy ko'rinishi jihatdan muammoli vaziyatlarni tahlil qilishga o'xshaydi. Lekin ayni tizimga tushirilmagan, spontan munozaradan farqli, unda o'yinning umumiy ssenariysi bo'lib, oqibatda qabul qilinadigan qarorlar ijtimoiy normalarga mone kelishi, "to'g'ri" yoki "noto'g'ri"ligi algoritmik belgilab qo'yiladi. Shuning uchun ham bunday o'yinlarda hayot sinovlaridan o'tkazilgan, ijtimoiy tajribaga asoslangan vaziyatlar ishlatiladi. Masalan, hozirda keng tarqalgan ishbilarmonlik o'yinlar yoki boshqaruv o'yinlari shular jumlasiga kiradi. Agarda, boshliqning xodimni qabul qilishi vaziyati o'ynalayotgan bo'lsa, unda boshqaruv tajribasida ilgari yuz bergan bir nechta alternativ xulq shakllari oldindan kelishilgan holda o'ynaladi va shular asosida o'yinga baho beriladi. Chunki amaliy o'yinlarda shaxslararo bevosita munosabatlar nisbatan cheklangan bo'lib, ularda rasmiyatchilik elementlari ko'p bo'ladi.

**3.Guruhiy treningda o'yinning vazifalari.** Demak, amaliy o'yinlar quyidagi vazifalarni bajarishi kerak:

1. Qaror qabul qilish bilan bog'liq bo'lgan tipik hayotiy vaziyatlarni modellashtiradi.

2. Professional faoliyatda uchraydigan xulq-atvor shakllari va muloqotning turli qirralarini ochib beradi.

3. Ijtimoiy xulqda mavjud bo'lgan yangi qirralar bo'yicha bashorat qiladi va professional faoliyatning yangi xususiyatlarini ochadi.

### **O'yin bir necha muhim funksiyalarni bajaradi:**

**1. Biologik o'yin.** Go'daklik davridan boshlab o'yin bolaning qo'l motorikasini, tana va ko'z harakatlarini rivojlantiradi, shuningdek, energiyani sarflashiga hamda o'zini erkin tutishiga imkoniyat yaratadi.

**2. Shaxsiy o'yin.** O'yin faoliyati bolaga tashqi olamni anglashga, o'z tanasi hamda ruhining qanday imkoniyatlarga ega ekanini bilishga yordam beradi. Demak, o'yin bolaning bevosita **kognitiv sohasiga** ta'sir qilar ekan. O'yin bolaga fantaziya va simvolizatsiya yordamida "orzularining amalga oshishiga", o'z "men"i bilan bog'liq nizolarni hal qilishga imkon yaratadi.

**3. Shaxslararo o'yin.** Bola asosiy ijtimoiy malakalarni o'yin jarayonida egallaydi: o'yinchoqlarni bo'lishishdan tortib, fikr almashinishgacha. Bu funksiyalardan asosan guruhviy va oilaviy terapiyada foydalaniladi.

**4. Ijtimoiy - madaniy o'yin.** Har bir tarixiy davrda bolalar kattalar rolini o'zlashtirib, o'z repertuarini kengaytirganlar. O'yin orqali bolalar ushbu rol egasi jamiyatda nima ish bilan shug'ullanishi, uning g'oyalari, xulqi va qadriyatlarini tushuna boshlaydi.

### **O'yin mashqlaridan misollar. Qo'rquvni yengish bilan bogliq o'yin.**

**Tish doktori** (itdan qo'rqan holatlarda ham foydalanish mumkin). O'yin uchun o'yinchoq kuchukcha va boshqa hayvonchalar zarur. Psixolog bolaga: "qara, qanday shirin kuchukcha. Uning ismi Bobik. Uning quloqlari katta, og'zi ham katta, tishlari o'tkir. Lekin kuchukchaning tishlari og'riyapti, u yig'layapti. Yordam berish kerak. Kel, sen hayvonlarni davolovchi shifokor bolasan." Bola itga ukol qiladi, tishlarini tozalaydi, plastilindan plomba yasaydi va h. k. Boshqa hayvonlarni ham da'volashni taklif qilish mumkin.

**4. O'yinlarni o'tkazishda trenerga tavsiyalar.** Guruhlar bilan ishlashda o'yin samaradorligini oshirishda, albatta, trenerning kasbiy mahorati asosiy o'rinni egallaydi. O'yin mashg'ulotlarida trenerning kutilmagan vaziyatlarga nisbatan inprovizatsiyaning hosil qilish qobiliyatining mavjudligi bilan o'yin mashg'ulotining samarador natijalar bilan yakunlanishiga asos bo'ladi.

O'yinning oxiri har doim qandaydir emotsional ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Ya'ni o'yin oxirida albatta ikki xil holat kuzatilishi zarur: Birinchidan,

ishtirokchilarda ko'tarinki kayfiyat kuzatilishi lozim. Ikkinchidan, o'yindagi o'zaro munosabatlardan mantiqiy yakun kelib chiqish kerak. Eng oddiy emotsional olqish sifatida qarsak rol o'ynashi mumkin, vaziyatdan kelib chiqqan holda olqishlashning boshqa usullaridan ham foydalanish mumkin. O'yin payitidagi o'zaro munosabatlarning muvaffaqiyatini ta'minlash uchun trener guruhdagi shart – sharoitlarni, masalan, guruh a'zolarining yoshini, qiziqishlari kabilarni hisobga olishi zarur. Hamma o'yinlar ham turli yoshdagi guruhlarda muvaffaqiyatli o'tavermaydi. Har bir o'yin guruh bilan ishlash jarayonida o'z o'rniga ega bo'ladi. O'yinlar o'ziga xos mantiq asosida tashkil qilinishi lozim, masalan, “taktik to'siqlarni bartaraf etish” o'yinini o'tkazmasdan turib, “ishonch asosida ” o'yinini o'tkazib bo'lmaydi. “ Ismlarni eslab qolish o'yini” muvaffaqiyatli o'tishi uchun doira shaklida o'tirgan ishtirokchilar bir – birlarining ismini eshitganligiga, bir –biriga ahamiyat berganligida ishonch hosil qilish kerak, chunki bilmagan narsani esda saqlab bo'lmaydi.

Boshlovchi guruh bilan ishlashdan oldin o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan barca materiallarni va xatti – harakatlarini yaxshilab o'ylab olishi kerak. Qatnashchilarni o'yinga qiziqishini oshirish uchun materiallarning yorqinligi, jozibadorligi nazardan qochirmaslik lozim.

Boshlovchi e'tibor berishi kerak bo'lgan muhim jihatlardan yana biri – guruhning o'yin jarayoniga kirishib ketishidir. Har bir guruh uchun o'yinlar qandaydir yangi va oziga xos hodisadir. Shuning uchun o'yinlarni tanlashda “oddiydan murakkabga” tamoyiliga amal qilish zarur. Ayni hollarda boshlovchining kayfiyati ko'tarinki bo'lishi va ko'zlangan maqsadga erishishi uchun bu kayfiyatni guruh a'zolariga ham “yuqtirish ” kerak. Agar guruh o'yinga kirishishni istamasa cho'chish kerak emas, bu odatlanilmagan holatga nisbatan dastlabki aks ta'sir (reaksiya) bolib, tezda o'tib ketadi.

Albatta, koplav o'yinlarni o'tkazish jarayonidagi boshlovchida bu boradagi zarur ko'nikma va malakalar shakllanib boradi, biroq muayyan o'yin qoidalarini bajarish, vazifalarni tushunish, shart- sharoitlarni hisobga olish natijasida trenerning ishi osonlashadi, eng muhimi - guruhdagi ishning sifati oshadi, trening oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar yuqori darajada amalga oshiriladi. Shunday ekan, trening jarayonida o'yinlardan unumli foydalanishga harakat qilish zarur.

**1. Rolli o'yinlar va “Psixodramma”.** Ro'lli o'yinlar hayotiy vaziyatlar va munosabatlar modellashtiriladigan, maxsus tashkil qilinadigan o'yinlardir. Ular shaxslararo munosabatlar harakterini anglash, bu munosabatlarni yaxshilash ishida qo'l keladi. Trening jarayonida rolli o'yinlar ko'pincha turli ishtimoiy

rollarni bajaruvchi kishilar orasidagi munosabatlarni muvofiqlashtirish uchun taklif qilinadi. Ijtimoiy rollarga biz hayotda o'zimiz sezmaganda duch kelamiz. Jumladan, oilada turmush o'rtoq, ota - o'gil ona - qiz, yo'lovchi, xizmatchi, talaba, rahbar va xakozolar. Bular faqat inson ekanimizni anglatuvchi tushunchalargina emas, balki muayyan ijtimoiy rollar hamdir. Ulardan har biri o'z yo'l-yo'riqlari va xulq-atvor qoidalari va normalariga ega.

Rolli o'yinlarda asosiysi – muloqot yoki munosabatdir. O'z pozitsiyamizni o'zgalarnikiga moslashtirish jarayonida munosabatlarning yangi usullarini ishlab chiqishimiz mumkin. Bunda odatlanilgan xulq –atvorning yaxshi va yomon jihatlari yaxshiroq aylanadi yoki boshqa ishtirokchilar bilan bevosita muloqot jarayonida yangi xulq – atvor ko'rinishlari shakllantiriladi.

Rolli o'yinlarda xulosa chiqarish, tajriba to'plash va uni anglash va kundalik hayotga tadbiiq etish muhimdir.

**Rolli o'yinlarni o'tkazish qoidalari.** Qoidalar nafaqat o'yinga, shuningdek, uning yakunlarini muhokama qilishga ham tegishlidir. O'yin qoidalari o'yinning mazmunidan kelib chiqqan holda ishlanadi. Bunda o'yindagi o'zaro munosabatlar va tajriba almashishga katta ahamiyat berish zarur.

1. O'yinda qatnashayotgan har bir ishtirokchi o'zi va o'zgalar bilan samimiy munosabatda bolishi, taklif qilingan rolga ma'suliyat bilan yondoshishi zarur.

2. Tajribalarni o'rtoqlashayotgan ishtirokchilarning fikri treningning fikriga mos kelmagan holda ham trener ularning nuqtai – nazarini hurmat qilishi zarur. Shuning uchun ham hamma bir-birini fikrini bo'lmasdan, diqqat bilan eshitib boshqa ishtirokchilarning o'yin jarayonida nimalarni his qilganini tushunishga harakat qilish zarur.

3. Muhokamada barcha ishtirokchilar o'z kechinma va hissiyotlari haqida gapirishi, boshqalarning xatti – harakatini tahlil qilmasligi shart. Ularning fikrini tajribasini o'zidan eshitgan ma'qul.

Rolli o'yinlar foydali usul bo'lishi bilan birga uni o'zlashtirish qiyinroqdir. Quyidagi tavsiyalar bu usulning foydaliligini oshirishga yordam beradi:

Treningni dastlabki kunlarida o'yinga ko'ngilli, sergap va faol ishtirokchilarni tanlab olish lozim;

Trenerning o'zi ham bosh ro'llarda birini ijro etishi maqsadga muvofiqdir;

Ishirokchilarga qaysi yo'nalish bo'yicha harakat qilishlari lozimpligini tushuntirish yoki ularning ishini boshlab olishlari uchun birorta ssenariy taklif etish kerak;

Ishtirokchilarga instruksiya berishda “rekvizit”lar – shliyapa, ismlar yozilgan kartochka pariklar va h.xakozalardan foydalanish mumkinligi ekanligini;

Trener imkon bo'lsa, vaziyatni yumor bilan to'ldirishga harakat qilishi lozim;

Butun guruhni juftliklarga bo'lib tashlash va ha bir juftlik hayotiy vaziyatlardan kelib chiqib, ma'lum bir sahnani (ota – o'gil kabi) rollar ijro etishni so'rash kerak. Shu tarda butun guruh oilada mavjud bo'lgan xijolatchilik, bir – biridan uyalish kabilar yo'qoladi.

Psixodramma usuli Y.L.Moreno tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, guruhiy psixoterapiyaning turlaridan biridir. Psixodramma sahnalashtirilgan tomosha shaklida o'tkaziladi. Mijozlar uchun og'riqli va muammoli bolgan vaziyatlar sahnalashtiriladi. Qatnashchilar bu vaziyatlarda o'zining yoki boshqa kimsaning rolini ijro etadilar. Ba o'zida sahnalashtirilgan muammoli vaziyatni tomoshabin sifatida kuzatadilar. Rolli o'yindan keyin mijozlar ruhan yengil tortib, o'zlarini yaxshiroq anglay boshlashadi, muloqot ko'nikma va malakalarini egallab borishadi. Psixodrammada qollaniluvchi asosiy texnikalar quyidagilardan iborat:

**Rol almashtirish texnikasi.** Psixolog ishtirokchidan qadrlı insonning o'rnida o'zini tasavvur etishni, uning xulq-atvori, xatti- harakatlari va so'zlarini takrorlashni so'raydi. Bu vaziyat insonning atrofıdagi odamlarni yanada chuqurroq tushunishiga yordam beradi, uning empatiya qobiliyati kuchayib, odam o'zini real idrok qilishga erishadi.

**Nusxa olish.** Bunda psixolog yoki boshqa ishtirokchılardan tayinlangan yordamchi “Men” ishtirokchining ayta olmaydigan ichki hissiyotlarini chiqarib beradi.

**“Oyna” texnikasi.** Ishtirokchi o'z tuyg'ularini so'z yoki xatti- harakat orqali namoyon eta olmaganida, yordamchi “Men” sahnada uning rolini ijro etadi. Uning tuyg'ularini va xatti-harakatlarini xuddi unikidek tasvirlashi kerakki, ishtirokchi o'zini oynada ko'rayotgandek tasavvur qilishi lozim.

**“Kelajakni loyihalash”.** Bunda ishtirokchiga kelajakdagi o'z xulq-atvorini tasvirlash imkoniyati beriladi.

**Tushlarning psixodramatik taqdimoti.** Bu texnikada tushlar, fantaziyalar, gallyutsinatsiyalar aks ettirilib, insonning ichki realligini anglash sohasi kengaytiriladi.

Bundan tashqari, psixodrammada yana ko'pgina usullar qollaniladi. Biz yuqorida eng ko'p foydalaniladigan, amaliyotda ko'p ishlatiladigan usullarni keltirib o'tdik.



**Nazorat uchun savollar.**

- 1.O'yin usulining funksiyalarini ayting?
- 2.O'yinning turlarini ayting?
- 3.O'yin usuli haqidagi nazariyalarni keltiring va tahlil qiling?
4. Psixodramma haqida tushuncha bering?

## **8-Mavzu: PSIXOLOGIK TRENINGNI EFFEKTIVLILIGINI BAHOLASH**

### **Reja:**

**1.Treningda oldindan mo'ljallangan o'zgarishlarning effektivligini baholash.**

**2.Effektivlik me'zonlari va D.Kirkpatrik bo'yicha guruhiy me'zonlar: reaksiya, o'rganish, xulq-atvor me'zoni, natijaviylik me'zoni.**

**3.Psixologik va predmetli me'zonlar**

**4.Psixologik treninglarda ishtirokchilarning oldindan mo'ljallangan o'zgarishlarning psixologik fenomeni ehtimoli sifatida: (ruhiy jarayonlarning o'ziga xosligi, ko'nikma va malakalar, ustanovkalar, shaxsning munosabati, shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlari (Men konsepsiya), maqsad va qadriyatlar tizimi, refleksiya darajasi,**

**kasbiy faoliyat effektivligi, moddiy farovonlik, salomatlik darajasi, uzoq umr ko'rish.)**

*Tayanch tushunchalar: treningni samaradorligi, effektivligini baholash, effektivlik me'zonlari, "Men" konsepsiya, refleksiya darajasi*

**1.Treningda oldindan mo'ljallangan o'zgarishlarning effektivligini baholash.** Trening hozirda turli sohalarda keng qo'llanilib kelinmoqdaki, uning natijasida ishlab chiqarish, ta'lim – tarbiya, shaxslararo munosabatlar, turli psixoemotsional zo'riqishlarni oldini olish va bartaraf etish kabi jarayonlarda samarali ta'sirini ko'rsatmoqda. Faol ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik usullari, unda faoliyatning muvaffaqiyati asosan aloqa, hayotiy funksiyalarni topish qobiliyati bilan belgilanadi. "T-guruhli" guruh usuli odatda aloqa jarayonini rejalashtirishni faollashtirishning har qanday usulini anglatadi

Treningni effektivligini baholash ko'pgina tadqiqotchilar tomonidan tahlil qilingan. U faol o'qitish usuli deb hisoblanadi (Yu.N. Emelyanov, I.V. Vachkov, S.I. Makshanov, V.A. Pleshakov va boshqalar), shaxsga psixologik ta'sirning ma'lum bir texnologik mashg'uloti sifatida (Yu.V. Makarov, L.A. Petrovskaya), mashg'ulotning o'ziga xos interfaol shaklini tushunadi( E.V Sidorenko).

V.E. Levkinning fikriga ko'ra, psixotrainerning asosiy vazifasi ishtirokchilarga to'g'ri "simulyator", kerakli vaqtda "mashq" qilish, norasmiy

ravishda zarur kayfiyatni yaratish va uni ushlab turish qobiliyati, zarur psixologik o'zgarish uchun holat ekanligini ta'kidlaydi.<sup>14</sup>

Trening guruhlarini tashkil etish tamoyillarining kengroq ro'yxati Rossiyadagi o'quv instituti rahbari N.Yu Xryashcheva tomonidan taklif etilgan bolib, aynan keltirilgan tamoillar asosida trening tashkil etilishi treningni samaradorligini oshiradi.<sup>15</sup> Bularga: o'zaro ta'sirlanish; ixtiyoriylik; faoliyat; psixologik vaziyat; o'z-o'zini tashxislash; bu erda va hozirda aloqa; hissiyotlarni boshqara bilish; aloqaning maxfiyligi; maxfiylik; tadqiqot ijodiy pozitsiyasi; xatti-harakatlarning ob'ektivligi (xabardorligi); sheriklik (sub'ekt – sub'ekt) aloqasi kabi.

Rus psixologlarining izlanishlarida (E.V. Sidorenko, N.Yu. Xryashcheva va boshqalar.) treningni samarali o'tkazishning eng muhim sharti yuqorida ko'rsatilgan tamoyillarni amalga oshirishni hisobga olish kerak.

Umuman olganda, mashg'ulotda ma'lumot va munozara bo'limlari, juft va guruhlardagi amaliy mashg'ulotlar, individual mashg'ulotlar, biznes va rolli o'yinlar, ishtirokchilarning mustaqil ishi, psixologik ta'sirning maxsus usullari va ularni qo'llash vositalari bo'lishi kerak.

**2.Effektivlilik me'zonlari va D.Kirkpatrik bo'yicha guruhiy me'zonlar: reaksiya, o'rganish, xulq-atvor me'zoni, natijaviylik me'zoni.**

**Trening dasturlarining samaradorligini baholash.** Trening amaliyoti bilan bog'liq eng muhim masalalardan biri, davom etayotgan dasturlarning samaradorligini baholashdir. Baholash natijalari aniq dasturlarni keyinchalik takomillashtirishda hisobga olinadi, shuningdek, treninglarning eng to'g'ri va samarali dasturlar va texnikalar ekanligini aniqlashdan ibotat.

Hozirgi vaqtda mashg'ulotlar samaradorligi quyidagilar asosida baholanmoqda: trening qatnashchilarining mustaqil hisobotlarini tahlil qilish, psixologik diagnostika vositalaridan foydalangan holda ekspert bahosi, ish faoliyatini baholash.

Hozirgi kunda eng mashhur va tez-tez ishlatiladigan bo'lib D.L. Kirkpatrik trening samaradorligini baholash modelidir. U 1959 yilda taklif qilingan. Dastlab D.L. Kirkpatrik to'rtta bahoni taklif qildi.<sup>16</sup>

Shunday qilib, trening samaradorligini baholashning zamonaviy modeli D.L Kirkpatrik fikricha quyidagi shaklga ega: Eng to'liq (va eng mashhur) bu

---

<sup>14</sup> Левкин В.Э. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие. М.: Берлин: Директ-Медиа, 2016. С. 77.

<sup>15</sup> Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2004. 256 с.; Сидоренко

<sup>16</sup> Ничепорук Л.М. Социально-психологический тренинг профессиональных навыков: проблема переноса // Организационная психология. 2015. №1. том 5. С. 93.

D.L. Kirkpatrik tomonidan taklif qilingan trening samaradorligini baholash sxemasini ishlab chiqqan. Kirkpatrik bu trening samaradorligini baholashning to'rtta darajasiga ajratishni taklif qiladi. Keyinchalik ushbu trening samaradorligini baholash yana beshinchi darajaga, ya'ni "investitsiyalarning daromadlilik darajasi" bilan to'ldirildi. Oxirgi daraja, trening unga sarflangan pulni qanchalik oqlaganligini baholash uchun ishlab chiqilgan.

Trening samaradorligini baholashning zamonaviy modeli D.L Kirkpatrik bo'yicha:

- Trening qatnashchilarining individual reaksiyalari.
- Mashg'ulotlar so'ngida ular olgan bilim va ko'nikmalar.
- Ishchilarni mashg'ulotdan so'ng ish joyidagi xatti-harakatlari.
- Umuman tashkilot uchun erishilgan natijalar.
- Investitsiyalarning daromadlilik darajasi(rentabelligi)

Kirkpatrik tomonidan trening dasturlarini baholash uchun so'rovlar tashkil qilingan bo'lib, unga ko'ra:

**Birinchi bosqichni baholash** bosqichida savol-javoblar olingan bilim va ko'nikmalarning foydaliligini aniqlashga qaratilgan standart anketalar qo'llaniladi. amaliy faoliyat; o'qishga qiziqish; murakkabligi, moddiy ta'minot mavjudligi.

**Ikkinchi bosqichda** trening ishtirokchilari qanday yangi bilim va ko'nikmalarni egallaganliklarini aniqlash kerak. Sinovlarni qo'llash maqsadga muvofiq va nazorat mashqlari, bilim va ko'nikmalarni, motivatsiya darajasini baholashda mashg'ulotdan oldin ham, mashg'ulot oxirida ham zarur. Ishtirokchilarni o'zgartirish - bu mashg'ulotning eng keng tarqalgan natijasi va uning haqiqiy sifati va murabbiyning mahoratining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

**Uchinchi bosqichda** ishtirokchilar trening davomida olgan bilimlarini amalda qanday qo'llashlarini o'lchash kerak bo'lgan ko'nikmalar aniqlanadi. Bular eng muhim ko'rsatkichlardir har qanday trening ishtirokchilarning xatti-harakatlarini optimallashtirish orqali biznes ko'rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan. O'zgarishlarni baholash uchun xulq-atvori, ish joyini kuzatish tashkil etiladi. Kuzatuv bo'linmalari korxonaning xodimi o'zini to'g'ri tutadigan va oldin va keyin hisoblanadigan oddiy holatlar bo'lishi mumkin Trening dasturini amalga oshirish. Ushbu jarayon, uning yuqori qiymatiga qaramay, juda ko'p mehnat talab qiladi.

**To'rtinchi darajada**, ular ko'pincha savdo, foyda, xarajatlarni o'z ichiga olgan integrallashgan biznes ko'rsatkichlarini baholashga murojaat qilishadi.

Miqdoriy ko'rsatkichlardan tashqari, trening dasturi kompaniyaning imidji, mijozlarning sadoqati, jamoadagi psixologik iqlim, kadrlar o'zgarishi va boshqalarni o'z ichiga olgan sifat xususiyatlariga ham ta'sir qilishi mumkin.

Bir qator kompaniyalarda yoshni aniqlashga katta e'tibor beriladi, kadrlar tayyorlashga sarmoya kiritish (ya'ni baholashning beshinchi darajasi). Shu munosabat bilan kadrlar sohasidagi etakchi mutaxassislardan biri Jek Philips xodimlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan investitsiyalarning daromadlilikini o'lchashga imkon beradigan yondashuvni ishlab chiqdi (ROI – “Return on Investment”).<sup>17</sup>

Ushbu yondashuv Amerika Trening va Rivojlanish Assotsiatsiyasi (ASTD) tomonidan ma'qullangan. Shu munosabat bilan, barcha etakchi xorijiy kompaniyalarda trening dasturlari natijalariga ko'ra ularning moliyaviy ahvoli, samaradorlik darajasi o'rganilgan. Moliyaviy samaradorlikni baholash bir qator savollarga javob berishi kerak:

- Treningga sarflangan mablag'lar qanday qaytib keladi?
- Treningning moliyaviy samarasi uning xarajatlaridan oshadimi?

Shunday qilib, ushbu yondashuvning asosi mashg'ulotdan oldin va keyin ish ko'rsatkichlarini o'lchashdan iborat (masalan, rad etish foizi, ish vaqtini yo'qotish, bitimlar va shartnomalar samaradorligi va boshqalar).

Bunday holda, rivojlanayotgan o'quv dasturining boshqa omillar (bozor o'zgarishi, innovatsion mahsulotlar va xizmatlarning paydo bo'lishi va boshqalar) fonida ta'sirini aniqlash kerak. Natijani o'lchash tufayli xodimlarni rivojlantirishga sarflangan har bir dollar uchun foydani baholash mumkin. Bunday yondashuv kompaniyaga katta ishlarni amalga oshirishga imkon beradi, ularni foyda markazi sifatida rivojlantirish yo'lidagi qadam hisoblanadi.

Ushbu texnikaga muvofiq, rivojlanish bosqichida trening dasturlari tegishli ko'rsatkichlarni (o'qitish ta'sir ko'rsatadigan ko'rsatkichlar) ta'kidlashi kerak. Ushbu ko'rsatkichlar quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin: sotish, foyda, xarajatlarni, mehnat unumdorligi va va hokazo. Bunda ko'rsatkichlar mashg'ulotdan oldin va keyin o'lchanilib tahlil qilinadi. Belgilangan ko'rsatkichlarni, shuningdek, o'qitish xarajatlarini hisobga olish asosida.

Shunday qilib, bir qator biznes ko'rsatkichlariga asoslanib, siz o'qitish samaradorligini baholashning eng yaxshi usulini tanlashingiz mumkin. Trening

---

<sup>17</sup> Майстер Н.П., Заболотских А.В. Оценка эффективности тренинга // Труды Международного симпозиума

dasturlarining samaradorligini baholashga kompleks yondashuv tufayli siz nafaqat uni amalga oshirishning iqtisodiy foydasini baholabgina qolmay, balki xodimlarni o'qitish va motivatsiya samaradorligini ham kuzatishingiz mumkin.

Ta'lim samaradorligi quyidagilar hisoblanadi: Bloom taksonomiyasi, Taylarning maqsadli yondashuvi, Skirvens modeli, CIRO va boshqalar. Modellarni baholash uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqorida tavsiflangan flakon aylanishiga o'xshab, ushbu sxema ko'pincha amaliy sharoitlarda ishlatiladigan mashg'ulotlar samaradorligini baholash uchun turli xil tizimlarni qurishda boshlang'ich vazifasini o'taydi. Treningning kuchli va zaif tomonlari to'g'risida ko'p qirrali va ob'ektiv tasavvurga ega bo'lish uchun bunday tizimga kiritilgan o'quv jarayonining samaradorligini baholash uchun quyidagi uslublar zarur:

- Trening davomida ko'tarilgan asosiy masalalar bo'yicha foydali va to'liq ma'lumot berish;
- Treningda ishtirok etayotgan barcha shaxslarning fikrlarini erkin ifoda etishlari uchun imkoniyat yaratish;

Baholash topshiriqlarini bajarishda ortiqcha tafsilotlar va tirishqoqliklardan qoching, chunki bu talabalarning ushbu jarayonda ishtirok etish istagi yo'qolishiga olib kelishi mumkin. O'qitish samaradorligini va ma'lumot to'plash tartibini baholash usullari trening samaradorligini baholash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan bir qator taniqli va tajribali usullar va diagnostika usullari mavjud. Bular birinchi navbatda quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) geribildirim (qayta aloqa) olish metodologiyasi; b) kollaj; c) nishon ; d) baholash bo'yicha anketa,

Trening samaradorligini baholashning sanab o'tilgan usullari juda xilma-xil bo'lib, ayni paytda bir-birini yaxshi to'ldiradi. Shu sababli, texnikalar to'plamiga binoan yuzaga kelgan o'zgarishlarning umumiy tavsifini beradigan tarzda o'quv samaradorligini baholash tartibini tashkil etish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, turli xil uslubiy tartiblarni uyg'unlashtirish uchun eng ixcham va qulay format haqida o'ylash kerak, bu esa xodimlar vaqtini qisqartirishga imkon beradi va mashg'ulotlar natijalari to'g'risida to'plangan ma'lumotlarning qiymatini saqlab qoladi.

Shu munosabat bilan, samaradorlikni baholash qachon va kim tomonidan amalga oshirilishi kerak degan savol tug'iladi. Biz rejalashtirilgan o'quv dasturini amalga oshirish davomida erishilgan natijalar haqida gaplashayotganimiz sababli, olingan ma'lumot bajarilgan ishlar haqida qisqacha

ma'lumot berish muhimdir. Shuning uchun asosiy baholash tadbirlari o'tkazilishi kerak:

1) mashg'ulot tugashi bilan darhol - oxirgi darsda yoki uni tugatgandan keyin 2-3 kun ichida, bu uning qisqa muddatli ta'sirini tavsiflashga imkon beradi;

2) yetarlicha uzoq vaqtga kechikish bilan - mashg'ulotlardan bir necha hafta yoki hatto bir necha oy o'tgach, mashg'ulotning uzoq muddatli ta'sirini aniqlash uchun.

O'quv mashg'ulotlarini tugatish bosqichida ishtirokchilar to'g'ridan-to'g'ri baho berishga tayyor, chunki barcha tafsilotlar hanuzgacha “xotirada” va shu asosda nima bo'layotganiga munosabatini shakllantirish oson. Bu aks ettiruvchi baholashning muhim elementi bo'lib, unda olingan bilimlarni insonning shaxsiy tajribasiga kiritish bo'yicha ko'rsatmalar mavjud. Murabbiy uchun bu davr mashg'ulotning yakuniy qismidir, u oxirgi marta butun guruh bilan uchrashgan va natijalarni o'zi baholay oladi. O'quv ssenariysini tayyorlashda baholash jarayonini uning yakuniy qismida o'tkazish uchun etarli vaqt ajratilishi kerak, aks holda darslarning yakunlanishi “xiralashishi” mumkin, va to'plangan ma'lumotlar shoshilib qilinganligi sabab parchalanishi yoki qisman “buzilgan” bo'lishi mumkin. Trening tugaganidan so'ng darhol baholash ma'lumotlarini to'plashda, ya'ni. 2-3 kun ichida talabalar ish joylarida trenerga ushbu tashkilot tomonidan ajratilgan xodimlar yordam beradi, masalan xodimlar bo'limi menejerlari.

**3.Psixologik va predmetli me'zonlar.** Treningning psixologik ta'siri deganda, o'quv mashg'ulotlarining ta'siri natijasida odamda yoki ishchi guruhda (ijobiy va salbiy) yuz beradigan turli xil o'zgarishlar tushuniladi. Trening effektlarining quyidagi asosiy turlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

- har bir aniq mashg'ulot uchun tipik effekt;
- barcha turdagi mashg'ulotlarga xos bo'lgan universal effekt;
- o'qitish ta'siri ostida yuzaga keladigan o'zgarishlar beqaror bo'lib, bir muncha vaqt o'tgach yo'q bo'lib ketganda qisqa muddatli effekt ;
- uzoq muddatli ta'sir, agar sodir bo'lgan o'zgarishlar qaytarilmasa yoki mashg'ulot vaqtiga qaraganda ancha uzoq vaqt davom etsa. Trening samaradorligi konsepsiyasi olingan natijalarning nisbati (ishtirokchilar orasida jiddiy o'zgarishlar bo'lgan)

Trening natijasida yuzaga kelgan barqaror o'zgarishlar manzarasini aniqlash uchun trening samaradorligini kechiktirilmasdan baholash zarur. Bunday holda, asosiy qiziqish xodimlarning faoliyati va mehnat xatti-

harakatlaridagi ijobiy va salbiy o'zgarishlarni tavsiflovchi ma'lumotlar, shuningdek, mehnat unumdorligi ko'rsatkichlari, ish topshiriqlari sifati, jamoadagi ijtimoiy-psixologik iqlimning o'zgarishi va boshqa ob'ektiv ma'lumotlar yuzaga kelishi mumkin. Yuqoridagi mustaqil ko'rsatkichlarni to'plash va tahlil qilishdan tashqari, ushbu maqsadlar uchun bir qator psixologik usullar ham qo'llaniladi, masalan, trening ishtirokchilari va ularning bevosita rahbarlarini parallel ravishda so'rov qilish orqali amalga oshiriladi.

Treningning muvaffaqiyati turli nuqtai nazardan tavsiflanishi mumkin. Bu trening tashkilotchilari uchun ham, trening o'tkazgan shaxslar uchun ham muhimdir. Bularga:

- 1) kadrlar tayyorlash sifatini oshirish bilan bog'liq tashkiliy muammolar hal qilinganmi;
- 2) ishtirokchilar kursdan qoniqish hosil qildimi yoki yo'qmi;
- 3) trening davomida ishlab chiqilgan dasturni takomillashtirish va uni davom ettirish uchun istiqbolli yo'nalishlarni aniqlash mumkinmi.

Ushbu savollarga javob topish trening samaradorligini har tomonlama baholashni talab qiladi. Umuman olganda trening dasturini amalga oshirish qanchalik samarali bo'lganligini qanday aniqlashimiz mumkin? Avvalo, buning uchun mashg'ulotlar boshlanishidan oldin samaradorlikni baholash mezonlarini ishlab chiqish va ularni ushbu jarayonga jalb qilingan barcha o'quvchilar, murabbiylar va ushbu faoliyat uchun mas'ul bo'lgan tashkilot rahbariyati e'tiboriga etkazish kerak.

#### **4. Psixologik treninglarda ishtirokchilarning oldindan mo'ljallangan**

**o'zgarishlarning psixologik fenomeni ehtimoli sifatida.** Psixologik trening mashg'ulotlarini o'tkazishdan asosiy maqsad ham ishtirokchilarning ma'lum ma'noda qaysidir bir jihatini (xarakter, emotsiya, faoliyat turlariga nisbatan motivatsiya, qiziqishlarini, muloqot ehtiyojini qondirish, o'zini xatti-harakatlarini refleksiya qilish fenomenlarini baholash kabi) shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Agar treningni baholash mezonlari u boshlanishidan oldin ishlab chiqilmagan bo'lsa, unda o'qitish samarasiz bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ko'plab psixologik treninglar muayyan kasbiy mahorat va ko'nikmalarni o'rgatish uchun shunchaki emas, balki tashkilot xodimlari uchun har xil fikrlash va xatti-harakatlarning yangi shakllarini rivojlantirish uchun o'tkazilishini hisobga olish kerak. Bunday trening dasturlarining samaradorligini "to'g'ridan-to'g'ri" o'lchash qiyin, chunki ularning natijalari, birinchidan, sonini aniqlash qiyin bo'lgan psixologik xususiyatlarning o'zgarishi bilan bog'liq (ong, motivatsiya, munosabat va boshqalar), ikkinchidan, uzoq muddatga



mo'ljallanganligidir. Shuning uchun bilvosita usullar ko'pincha trening natijalarini aniqlash uchun qo'llaniladi:

- treningdan oldin va keyin o'tkazilgan testlar va qatnashuvchilarning bilim va ko'nikmalarini qanday oshirganliklari;
- ish joylarida o'qitilgan xodimlarning xulq-atvori monitoringi;
- trening samaradorligini to'g'ridan-to'g'ri talabalar tomonidan - savolnoma asosida yoki ochiq munozaralar paytida baholash;
- o'qitilgan xodimning, uning rahbarining va iloji bo'lsa, mijozlarning yoki iste'molchilarning ishlashini keyinga baholash.

Treningni tugatgandan va uning bahosini o'tkazgandan so'ng, olingan natijalar tashkilot xodimlari bilan keyingi ishlarni rejalashtirish uchun foydalanishi kerak. Treningning “samarasi” va “samaradorligi” tushunchalarini farqlash muhimdir. Bu to'g'ridan-to'g'ri mashg'ulot vaqtida ba'zi baholash tartib-qoidalarini amalga oshirish imkoniyatini istisno qilmaydi, bu esa darslar mazmunini vaziyatga moslashtirish maqsadida joriy trening natijalarini kuzatish uchun muhimdir.

(maxsus tayyorlangan anketalar yordamida) mashg'ulotlar tugagandan bir muncha vaqt o'tgach, ishda uchragan muvaffaqiyatlar va qiyinchiliklarni guruhiy muhokama qilish. Haqiqiy vaziyatlarda mehnat xatti-harakatlarining yangi shakllari paydo bo'lishini kuzatib borish shaklida olingan ko'nikma va ko'nikmalarni birlashtirish bo'yicha maxsus tashkil etilgan dasturlar mashg'ulotning uzoq muddatli ijobiy ta'sirini sezilarli darajada oshiradi.

Odatda, har xil turdagi treningning malakali olib borilishi xodimlar faoliyatining turli jihatlari bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib keladi. Biroq, muvaffaqiyatli mashg'ulotdan keyin ham ba'zida etarli darajada umumlashtirilmagan ta'sirlar va “paradoksal tip” ning kechiktirilgan salbiy ko'rinishlari yuzaga keladi. Shunday qilib, qiziqarli va sub'ektiv ahamiyatga ega bo'lgan treningda qatnashish natijasida uning ishtirokchilari o'zlariga nisbatan qoniqish hissining yuzaga kelmaganligidan norozilik, ya'ni qondirilmagan imkoniyatlar paydo bo'lishi mumkinligi bilan ajralib turadi. Agar ular bajaradigan ish shaxsiy qobiliyatlar va orttirilgan kompetentsiyalarning namoyon bo'lishiga hissa qo'shmasa, unda bunday tajribalar kuchayadi va umuman atrof-muhitga bo'lgan munosabatga o'tadi.

Bundan tashqari, trening jarayonida erishilgan natijalardan foydalanish imkoniyatlari ishlab chiqarish holatining xususiyatlariga, masalan, tashkiliy madaniyat, hukmronlik qiluvchi boshqaruv uslubi va boshqa holatlarga bevosita bog'liqdir. Shu sababli, treninglarda qatnashish ko'pincha ishchilarni ish

sharoitlarini yaxshilash, ko'tarish va tashkilotdagi mavjud munosabatlar tizimiga kiritib bo'lmaydigan innovatsion jarayonlarni faollashtirishga umidvorlik bilan ilhomlantiradi.

Ushbu bo'limda keltirilgan materiallarni sarhisob qilar ekanmiz, shuni ta'kidlash kerakki, treninglar tashkilotni dinamik ijtimoiy-iqtisodiy muhitda tez moslashishga qaratilgan mobil va samarali kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash tizimini yaratishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Har xil turdagi o'quv dasturlarining tizimli va malakali bajarilishi nafaqat tashkilotning iqtisodiy ko'rsatkichlariga va uning faoliyatining barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, balki xodimlarning salohiyati va vakolatlarini oshirib, “ichki o'sish” va o'zini rivojlantirishning asosiy manbasini faollashtiradi. Asosiy o'quv dasturlarini o'qtish yangi ishga o'tgan yoki boshqa lavozimga o'tgan odamlarga yangi faoliyat turini tezda o'rganishga va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishga imkon beradi, kadrlar zaxirasiga tushgan yoki tegishli kasblarni egallagan xodimlar olgan bilimlaridan tashqari bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari mumkin.

**Treningda ruhiy jarayonlarning o'ziga xosligi.** Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, treningni qanchalik samarali chiqqanligi ishtirokchilarning ruhiy emotsional sohasida o'zgarishlarning hosil bo'lganligi bilan ham farqlanadi. Fan texnika rivojlangan davrda informatsiyalar, ehtiyojlarning qanchalik ko'payishi, ularni qondirilishiga nisbatan harakatlarning bir necha barobarga o'sganligi hech kimga sir emas. Shunday ekan, shaxs o'zida kuchli zo'riqishlarni, charchoqni his qiladi. Vaholanki, bu zo'riqishlarning bartaraf etilmasligi shaxsda asab zoriqishlari bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradi. Oqibatda, shaxs o'zida ruhiy charchoqni his qilishi, hayotdan norizoligi, faoliyatida samarasizlik, nizolashuvchanlik, agressiya yoki bo'lmasa uning aksi bo'lgan, hayotga nisbatan befarqlik holatlarini namoyon qiladi. Hayotga pozitiv emas, balki negativ nazar bilan qaray boshlaydi. Bunday vaziyatlardan samarali chiqish usulidan biri bu – psixologik trening mashg'ulotlarida ishtirok etish, muammolarning echimini topish va o'zini katarsis holatiga tushurishdir.

**Ko'nikma va malakalar, ustanovkalarining o'zlashtirishini ta'minlovchi** trening mashg'ulotlari hayotiy tajribani tashkil qiluvchi va faoliyat natijasi bo'lmish ichki chuqur ustanovkalar va qarshlarni o'rganish, shuningdek, o'zgartirishga yordam beruvchi mashg'ulot hisoblanadi. Bunday trening ishtirokchisi bo'lgan shaxsda kuchli, ilhomlashtiruvchi va shijoatli ustanovkalar paydo bo'aladiki, u bularning yordamida ekstraordinar (g'ayrioddiy) natijalarga erishadi. Inson bunday treninglar yordamida o'z hayoti va kasbi yuzasidan

ko'nikma va malakalarga ega boladi, yuzaga kelgan muammolarni turli xil mashg'ulotlar orqali aniqlab, echim yo'llarini izlaydi.

Har bir ishtirokchi guruhning boshqa a'zosi va trener ko'magida o'zining anglanmagan qo'rquvlarini aniqlaydi, ichki to'siqlarni engadi, boshqalar tomonidan qanday qabul qilinayotganligini bilib oladi.

**Shaxsning munosabati, shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlari (Men konsepsiya) doirasida** . Odamning o'z-o'zini anglashi, bilishi va o'z ustida ishlashi avvalo uning diqqati, ongi bevosita o'ziga, o'z ichki imkoniyatlari, qobiliyatlari, hissiy kechinmalariga qaratilishini taqozo etadi. Ya'ni, ijtimoiy xulq-shaxs tomonidan uni o'rab turgan odamlar, ularning xulq-atvorlariga e'tibor berishdan tashqari, o'zining shaxsiy harakatlari va ularning oqibatlarini muntazam tarzda tahlil qilib borish orqali, rollarni muvofiqlashtirishni ham taqozo etadi.

Shaxsning o'zi, o'z xulq-atvori xususiyatlari, jamiyatdagi mavqeini tasavvur qilishidan hosil bo'lgan obraz — “Men” — obrazi deb atalib, uning qanchalik adekvatligi va realikka yaqinligi shaxs barkamolligining mezonlaridan hisoblanadi.

“Men” — obrazining ijtimoiy psixologik ahamiyati shundaki, u shaxs tarbiyasining va tarbiyalanganligining muhim omillaridandir. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, tarbiya shaxsning o'zi va o'z sifatlari to'g'risidagi tasavvurlarining shakllanishi jarayonidir, deb ta'rif berish mumkin. Demak, har bir inson o'zini, o'zligini qanchalik aniq va to'g'ri bilsa, tasavvur qilinsa, uning jamiyat normalariga zid harakat qilish ehtimoli ham shunchalik kam bo'ladi, ya'ni u tarbiyalangan bo'ladi. O'z-o'zini anglash, o'zidagi mavjud sifatlari baholash jarayoni ko'pincha konkret shaxs tomonidan og'ir kechadi, ya'ni, inson tabiati shundayki, u o'zidagi o'sha jamiyat normalariga to'g'ri kelmaydigan, nomaqul sifatlarni anglamaslikka, ularni “yashirishga” harakat qiladi, xattoki, bunday tasavvur va bilimlar ongsizlik sohasiga siqib chiqariladi (avstriyalik olim Z.Freyd nazariyasiga ko'ra). Bu ataylab qilinadigan ish bo'lmay, u har bir shaxsdagi o'z shaxsiyatini o'ziga xos himoya qilish mexanizmidir. Bunday himoya mexanizmi shaxsni ko'pincha turli xil yomon asoratlardan, hissiy kechinmalardan asraydi. Lekin shuni alohida ta'kidlash lozimki, “Men” — obrazining ijobiy yoki salbiyligida yana unga shaxsni o'rab turgan tashqi muhit, o'zgaralar va ularning munosabati katta rol o'ynaydi. Odam o'zgaralarga qarab, go'yoki oynada o'zini ko'rganday tasavvur qiladi. Bu jarayon psixologiyada **refleksiya** deb ataladi. Uning mohiyati — aynan o'ziga o'xshash odamlar obrazi orqali o'zi to'g'risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirishdir.

**Refleksiya** “Men” — obrazi egasining ongiga talluqli jarayondir. Masalan, ko’chada bir tanishingizni uchratib qoldingiz. Siz tinmay unga o’z yutuqlaringiz va mashg’ulotlaringiz haqida gapirmoqdasiz. Lekin gap bilan bo’lib, uning qaergadir shoshayotganligiga e’tibor bermadingiz. Shu narsani siz uning betoqatlik bilan sizni tinglayotganligidan, xayoli boshqa erda turganligidan bilib qolasiz va shu orqali ayni shu paytda “mahmadona, laqmaroq” bo’lib qolganingizni sezasiz. Keyingi safar shu o’rtog’ingiz bilan uchrashganda, oldingi xatoga yo’l qo’ymaslik uchun “O’rtog’ shoshmayapsanmi?” deb so’rab ham qo’yasiz. Ana shu ilgarigi refleksiyaning natijasidir. Ya’ni, suhbatdosh o’rniga turib, o’zingizga qaratilgan nazar (“men unga qanday ko’rinyapman?”) — refleksiyadir.

**“Men” — obrazi va o’zini-o’zini baholash.** “Men” — obrazi asosida ham bir shaxsda o’z-o’ziga nisbatan baholar tizimi shakllanadiki, bu tizim ham obrazga mos tarzda har xil bo’lishi mumkin. **O’z-o’ziga nisbatan baho** turli sifatlar va shaxsning orttirilgan tajribasi, shu tajriba asosida yotgan yutuqlariga bog’liq holda turlicha bo’lishi mumkin. Ya’ni, ayni biror ish, yutuq yuzasidan ortib ketsa, boshqasi ta’sirida — aksincha, pastlab ketishi mumkin. Bu baho aslida shaxsga boshqalarning real munosabatlariga bog’liq bo’lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, ya’ni, uning o’zi sub’ektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog’liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda bir fan o’qituvchisining bolaga nisbatan ijobiy munosabati, doimiy maqtovlari uning o’z-o’ziga bahosini oshirsa, boshqa bir o’qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlatmasligi mumkin. Ya’ni, bu baho ko’proq shaxsning o’ziga bog’liq bo’lib, u sub’ektiv xarakterga egadir. O’z-o’ziga baho nafaqat haqiqatga yaqin (adekvat), to’g’ri bo’lishi, balki u o’ta past yoki yuqori ham bo’lishi mumkin.

**O’z-o’ziga bahoning past bo’lishi** ko’pincha atrofdagilarning shaxsga nisbatan qo’yayotgan talablarining o’ta ortiqqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e’tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o’qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida hosil bo’lishi mumkin. Bunday o’smir yoki katta odam ham, doimo tushkunlik holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga harakat qilishi, o’zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo’lishi bilan ajralib turadi va bora-bora shaxsda qator salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo’lishiga olib keladi.

**O’zi-o’ziga baho o’ta yuqori** ham shaxs xulq-atvoriga yaxshi ta’sir ko’rsatmaydi. Chunki, u ham shaxs yutuqlari yoki undagi sifatlarning boshqalar tomonidan sun’iy tarzda bo’rttirilishi, noo’rin maqtovlar, turli qiyinchiliklarni

chetlab o'tishga intilish tufayli shakllanadi. Ana shunday sharoitda paydo bo'ladigan psixologik holat "noadekvatlilik effekti" deb atalib, uning oqibatida shaxs xattoki, mag'lubiyatga uchraganda yoki o'zida nochorlik, o'quvsizliklarni sezganda ham buning sababini o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi ham (masalan, "xalaqit berdi-da", "falonchi bo'lmaganida" kabi bahonalar ko'payadi).

**Realistik baho** shaxsni o'rab turganlar — ota-ona, yaqin qarindoshlar, pedagog va murabbiylar, qo'ni-qo'shni va yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real samimiy munosabatlari mahsuli bo'lib, shaxs ushbu munosabatlarni ilk yoshligidanoq holis qabul qilishga, o'z vaqtida kerak bo'lsa to'g'rilashga o'rgatilgan bo'ladi. Bunda shaxs uchun etalon, ibratli hisoblangan insonlar guruhi — **referent** guruhning roli katta bo'ladi. Chunki biz kundalik hayotda hammaning fikri va bahosiga quloq solavermaymiz, biz uchun shunday insonlar mavjudki, ularning oddiygina tanbehlari, maslahatlari, xattoki, maqtab turib bergan tanbehlari ham katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, o'z-o'ziga baho sof ijtimoiy hodisa bo'lib, uning mazmuni va mohiyati shaxsni o'rab turgan jamiyat normalariga, shu jamiyatda qabul qilingan va e'zozlanadigan qadriyatlarga bog'liq bo'ladi. Keng ma'nodagi yirik ijtimoiy jamoalar etalon rolini o'ynashi oqibatida shakllanadigan o'z-o'ziga baho — o'z-o'zini baholashning yuksak darajasi hisoblaiadi. Masalan, yoshlari ongiga **milliy qadriyatlarimiz**, vatanparvarlik, adolat va mustaqillik mafkurasiga sadoqat xislarining tarbiyalanishi, tabiiy, har bir yosh avlodda o'zligini anglash, o'zi mansub bo'lgan xalq va millat mahnaviyatini qadrlash hislarini tarbiyalamoqda. Bu esa, o'sha yuksak o'z-o'zini anglashning poydevori va muhim shakllantiruvchi mexanizmidir.

Demak, o'z-o'zini baholash — o'z-o'zini tarbiyalashning muhim mezonidir. O'z-o'zini tarbiyalash usullari guruhiy va individyal tarzda tashkil etilgan treninglarga ham bog'liqdir. Anashu tashkil etilgan treninglar o'z – o'zini baholash omillari va mexanizmlarni tashkil etib, ular quyidagilardan iborat:

- o'z-o'zi bilan muloqot (o'zini konkret tarbiya ob'ekta sifatida idrok etish va o'zi bilan muloqotni tashkil etish sifatida);
- o'z-o'zini ishontirish (o'z imkoniyatlari, kuchi va irodasiga ishonish orqali, ijobiy xulq normalariga bo'ysundirish);
- o'z-o'ziga buyruq berish (tig'iz va ekstremal holatlarda o'zini qo'lga olish va maqbul yo'lga o'zini chorlay olish sifatida);
- o'z-o'ziga ta'sir yoki autosuggestiya (ijtimoiy normalardan kelib chiqqan

holda o'zida ma'qul ustanovkalarni shakllantirish);

- ichki intizom — o'z-o'zini boshqarishning muhim mezonini, har doim har yerda o'zining barcha harakatlarini muntazam ravishda korreksiya qilish va boshqarish uchun zarur sifat.

Demak, shaxsning qanday sifatlarga ega ekanligi, undagi baholarning ob'ektivligiga bog'liq tarzda o'z-o'zi bilan muloqatga kirishib, shaxs o'zini nazorat qila oladi. Shuning uchun ham hayotda shunday kishilar uchraydiki, katta majlisda ishi tanqidga uchrasa ham, o'ziga holis baho berib, kerakli to'g'ri xulosalar chiqara oladi, shunday odamlar ham borki, arzimagan xatolik uchun o'z "ich-etini yeb tashlaydi". Bu ichki dialogning har kimda xar xil ekanligidan darak beruvchi faktlardir.

**Kasbiy faoliyat effektivligi.** Amaliy psixologiyaning bugungi kundagi eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri layoqat kurtaklarini yoshligidan aniqlash va ularning ma'lum sohalarga yo'naltirish hisoblanadi. Kasbiy yo'nalganlik nafaqat ijtimoiy, balki psixologik muammo hamdir. Bugungi kunda kasb tanlashga turli nuqtai nazarlar asosida qarash mumkin bo'lgan jarayondir.

Ma'lumki, kasbga yonaltirishda har bir shaxsning individual xususiyatlari, qiziqishlarini, shuningdek, jamiyatning qausidir kasbga nisbatan ehtiyojini ta'minlash zarurligini inobatga olgan holda tanlashni taqozo etadi. Kasbga to'g'ri yonaltirish shaxsning hayotida to'ri yo'lni to'ishga imkon beradi. O'quvchilarni mustaqil mehnat faoliyatiga tayyorlash va ularning kasb-hunarni o'zlarining qobiliyatlariga yarasha to'ri tanlashlariga erishish uchun maktab o'qituvchilarining pedagogik mahorati, bilim saviyasi, perseptiv, akademik, kommunikativ kabi qobiliyatlari yuqori bo'lishi, kasblar bilan bog'liq fan to'garaklarining faoliyatini rivojlantirish, maktablarda kasb – hunar to'g'risidagi ma'ruzalarni tashkillash o'z natijasini beradi. Shuningdek, maktablarda “Kasbim faxrim”, “Kasbim kelajagim dasturi” kabi mavzularda seminar - trening mashg'ulotlari, suhbatlar va munozaralar o'tkazilishi, uchrashuvlar, kasb – hunarga oid ko'rgazmalar tashkil etilishi, o'quvchilarda kasb tanlashga qiziqish hamda ishtiyoqini uyg'otadi. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni kasb hunarga yo'naltirish ishlari maktab rahbariyati bilan birgalikda maktabning amaliy psixologi, kasbga yo'naltiruvchi mutaxassislar va o'qituvchilar bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Kasbga yo'naltirish borasida asosan maktab psixologi faoliyat olib borib, o'quvchilarning avvalo, qaysi kasbga nisbatan qobiliyati va qiziqishlarini aniqlash maqsadida diagnostikani o'tkazish va uning statistik tahlilini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Yoshlarni kasblar haqida yaqqol tasavvurlar bo'lmashligi sababli, ular xatolarga yo'l qo'yadilar. Tanlangan va tanlanishi zarur bo'lgan kasb qanday shaxsiy fazilatlarni talab qilishini tushunib yetmaydilar. Biroq, bunday ko'ngilsizliklarni oldini olish va bartaraf etish imkoniyatlari, ya'ni subatlar, kasbga xos trening mashg'ulotlari, fan to'garaklarini tashkil qilish orqali quyidagi omillarni rivojlantirish mumkin:

❖ kasblarni o'rganish usullarini ishlab chiqish, ularni tasniflash va ifoda etish; pedagoglarning kasblar bo'yicha tashviqot ishlari olib borishi, o'quvchilarga kasblar yuzasidan maslahatlar berishi; pedagog va ota – onalar bilan birga kasbga yo'naltirish tadbirlirini ko'rib chiqishi; o'spirinlarni kasbning asosiy turlari bilan tanishtirish; mehnat ta'limi darslarida yuqori sinf o'quvchilarini kasbga tayyorlash va qiziqish uyg'otish; kasb tanlash usullarini amaliyotga tadbiiq qilingan psixodiagnostik usullarini ishlab chiqish; kasbga yo'naltirish yuzasidan o'spirinlar orasida targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish va psixologik tayyorlash kabi.

Xulosa qilib aytish mumkinki, o'spirinlarni yangi hayotga qadam bosayotgan, kelajagini yaratayotgan davrda ularga alohida e'tibor berishlikni, ularning individual xususiyatlaridan kelib chiqib, kasbga yo'naltirishni talab etadi. Zero, o'spirinlar tanlagan kasblaridan kelajakda qoniqish hissini hosil qilishsin.

**Moddiy farovonlik** – bu aslida jamiyat, ayrim kishilar va ijtimoiy guruhlarining moddiy ne'matlar bilan ta'minlanganligi, kishilar moddiy ehtiyojlarining qondirilish darajasi bilan belgilanadi. Har qanday jamiyatda kishilar moddiy farovonlikning moddiy asosi shu mamlakatning milliy moddiy boyligidir. Jamiyatning , kishilarning moddiy farovonlik ularga tegishli bo'lgan, ular ixtiyoridagi moddiy ne'matlar yig'indisiga hamda joriy moddiy ishlab chiqarish darajasiga, olinayotgan daromadlarga, iste'mol qilinayotgan moddiy ne'matlar miqdori va sifatiga bog'liqligi bilan belgilanadi.

Har bir muayyan davrda butun jamiyatning , uning barcha a'zolarining eng muhim moddiy ehtiyojlari, ya'ni hayotiy makonga va tabiiy resurslarga, ishlab chiqarish vositalariga va iste'mol ne'matlarga bo'lgan moddiy ehtiyojlari shu jamiyatda mavjud bo'lgan jami moddiy-ashyoviy boylilik bilan qondiriladi. Jamiyatning, kishilarning tabiiy va ishlab chiqarilgan moddiy ne'matlar bilan aholi jon boshiga ta'minlanganligi ular moddiy farovonligining asosidir.

Bizningcha, insonning moddiy farovonlikning moddiy asosini faqat moddiy ehtiyojlarini qondirilishi bilan belgilash o'rinli emas. Bu erda moddiy farovonlik bilan birga ma'naviy farovonlik darajasi ham salmoqli ta'sirini

ko'rsatadi. To'g'rirog'i, moddiy va ma'naviy farovonlik ekvivalentlik xususiyatiga ega bo'ladi.

Turli jamiyatlar, millatlar va xalq larning dunyo qarashi, madaniyati, qadriyatlari turlicha bo'lsa-da, barcha joyda "turmushning yuqoriroq darajasi" deganda umuman qarashlar o'xshash bo'ladi. Unga oilaviy farovonlik, **salomatlik, uzoq umr ko'rish, moddiy farovonlik**, ma'lumotning yuqori darajasi, nafaqat salmotlik, daromad, balki moddiy qoniqish keltiruvchi kasb-xunar, jamoatchilik orasida obro, xavfsizlik, madaniy xordiq kabi tushunchalarni qamrab oladi. Odamlar har doim o'zlarining shaxs va fuqaro sifatida imkoniyatlarini namoyon eta olishni, jamiyat hayotida ishtirok eta olishni, huquq va erkinliklarini hurmat etilishini, hamda fikrlarini e'tiborga olinishini qadrlashgan.

Bu borada ijtimoiy psixologiyaning amaliy yo'nalishi bo'lgan psixologik treninglarni tashkil etish orqali kishilarning ma'naviy farovonlik, salomatlik, uzoq umr ko'rish kabi shart-sharoitlarini yaratish masalalari tadqiqotchilarning ham diqqat markazida turibdi. Zero, kishilarning moddiy farovonligini ta'minlovchi asos sifatida ma'naviy farovonlik ham katta ro'l o'ynaydi.

#### **Nazorat uchun savollar.**

1.Treningda oldindan mo'ljallangan o'zgarishlaming effektivligini baholash haqida fikr bildiring?.

2.Effektivlilik me'zonlari va D.Kirkpatrik bo'yicha guruhii me'zonlarni tahlil qiling?

3.Psixologik va predmetli me'zonlar haqida tushunchalar keltiring?

4.Psixologik treninglarda ishtirokchilaming oldindan mo'ljallangan o'zgarishlarning psixologik fenomenlari haqida fikr bildiring?



## 9-Mavzu: GURUHIY TRENING JARAYONI

### Reja:

- 1.Guruhiy dinamika tushunchasi: treningda guruh rivojlanishining asosiy bosqichlari.**
- 2.Guruhiy hamjihatlik haqida tushuncha.**
- 3.Guruh bilan ishlashda trenerga tavsiyalar.**

*Tayanch iboralar: Guruh, guruhiy dinamika, rivojlanish bosqichlari, guruhiy hamjihatlik, his qilish trenerga tavsiyalar.*

**1. Guruhiy dinamika tushunchasi: treningda guruh rivojlanishining asosiy bosqichlari.** Trening guruhi huddi miniatyura sahnasiga o'xshaydi. Shunga ko'ra, u barcha ijtimoiy guruhlarga xos bo'lgan guruhiy jarayonlarini rivojlantiradi.

Guruhiy holatda tashkil etilgan treninglar jarayonida albatta, ruhiy zo'riqishlar vujudga keladi. Bunga sabab trening guruh a'zolari bir birlariga notanish bo'lishi yoki o'z muammolariga boshqalarning qarashlari, muammolarini boshqalarga aytish jarayonidagi, tortinchoqlik, uyalish kabi holatlarning yuzaga kelishi sabab bo'ladi. Shu payitda trenerning vazifasi shu zo'riqishni iloji boricha yumshatishga harakat qilishdan iborat. Buning uchun trener yuqoridagi kabi guruhdagi noqulay vaziyatlar vujudga kelmasligi yoki vujudga kelgan noqulay holatlarni bartaraf etishga mo'ljallangan, guruh bilan qay usulda ishlash rejasini puxta o'ylab chiqishi kerak, ayniqsa guruhning bir necha rivojlanish bosqichlari borligini bilishi shart.

### **Treningning rivojlanish asoslari**

Konstruktiv ish faqat psixologik jihatdan rivojlangan, tayyorlangan guruhda amalga oshirilishi mumkin. Guruh terapevtik va tuzatish-rivojlantirish qobiliyatiga ega bo'lish uchun shunga mos ravishda rivojlanishi kerak. Guruhning shakllanishi va rivojlanish jarayonini tavsiflashda turli xil yondashuvlar mavjud va guruh rivojlanishining stsenariysi ko'p jihatdan tashkilot turiga ham, rahbarning roli va mavqeiga, uning individual yurish uslubiga bog'liq. Ammo ko'pchilik mualliflar guruh rivojlanish jarayonida kamida to'rtta asosiy bosqichning mavjudligini ajratib ko'rsatishadi.

**1. Yo'nalish berish va bog'liqlik bosqichi.** Ishtirokchilarning diqqati vaziyatga yo'naltirilgan, bir-biriga va rahbarga qaratilgan bo'ladi. Aksariyat

ishtirokchilar trening jarayonida bir –birlariga nisbatan shubha bilan qarashi va o'zining himoyalanganlik darajasini namoyon qilishi mumkin. Ushbu vaziyatda ishtirokchilarning o'zini erkin tutishi ko'proq trenerning kasbiy qobiliyatiga bog'liq bo'lib, trenerdan katta ma'suliyatni talab etadi. Ishtirokchilar trenerdan ko'rsatmalarni kutishlari kerak bo'ladi, chunki, trener ishtirokchilar o'rtasida rishta bog'lovchi yagona tashkilotchidir. Trener diqqat bilan guruhning holati, ishtirokchilarning qiziqishi va intilishini kuzatadi va tahlil qiladi. Shuningdek, treningni davomiyligi ishtirokchilarning toifasi va trenerning tashkil qilish uslubiga bog'liq bo'lib, bu treningni keyingi bosqichini muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi.

**2. Nizolar va ularni “silliqlash” bosqichi.** Trening jarayonida ishtirokchilar o'z istaklari bilan rollarni taqsimlashadi va guhdagi ijtimoiy rollar asosida o'z orinlariga joylashadilar. Lekin rollarni taqsimlash jarayonida ishtirokchilar o'rtasida agressivlik, rahbar bilan ochiq qarama –qarshilik, guruhlar o'rtasida dushmanlik, keskinlik kuchayishi mumkin. Ishtirokchilarning bir-birlariga konstruktiv yordami hali ham mavjud emas yoki yomon ifodalanganligi ham kuzatilinishi mumkin. Shunday ekan, ushbu bosqich trenerdan alohida nazorat va mahoratni talab etib, diqqatini guruhda nima sodir bo'layotganiga qaratishi kerak bo'ladi. Bu erda trener oldindan vaziyatni to'liq idrok etishi, kora olish qobiliyati asosida maslahatlar berishi, yuzaga kelgan ziddiyatni yumshatish va silliqlash orqali keyingi bosqichlarni barqarorligini ta'minlash imkoniyatini beradi.

**3. Hamkorlik va yo'naltirilgan faoliyat bosqichi.** Agar ishtirokchilar ortasida hissiy, umumiy qadriyatlar rivojlangan bo'lsa, umumiy 'Biz' ni his qilish, tushunish, samimiylilik paydo bo'lsa, guruhning rivojlanishi ushbu bosqichda yuqori ko'rsatgichga ega bo'ladi. Bu esa ishtirokchilar o'rtasida o'z muammolari haqida ochiq suhbatlashishlarni namoyon qiladi. Aynan shu bosqich guruh ichida terapevtik (davolovchi) va shaxsning rivojlanishini ta'minlash qobiliyatiga ega bo'ladi.

**4. Guruh faoliyatini yakunlash bosqichi.** Guruhda vazifalar to'liq bajarilgandan so'ng, trening davomida guruhni qiziqtirgan barcha masalalar hal qilingan taqdirda, u ijtimoiy tuzilma sifatida tugatiladi. Treningdan keyin ishtirokchilarda zo'riqish hislar paydo bo'lmasligini ta'minlash uchun trener mashg'ulotni yakunlash bosqichiga katta e'tiborini qaratilishi talab etiladi. Ishtirokchilar guruhdan tashqarida yashashga hissiy jihatdan tayyor bo'lishlari kerak. Ko'pincha, mustaqil amaliy faoliyatini boshlagan trener ishning ushbu bosqichiga, ya'ni ishtirokchilarning 'guruhni tark etish' iga ahamiyatsiz

qaraydi, bu oxir-oqibat umuman ta'lim samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi. Jumladan, ishtirokchilar o'rtasida huddi o'zlarini yolg'iz his qilish, umidsizlikka tushishi holati vujudga keladiki, natijada treningdan olgan taassurotlar, natijalar tajribasini yo'qotishi yoki treningda qo'lga kiritilgan barcha yutuqlardan voz kechib ketishi kuzatiladi.

**2.Guruhiy hamjihatlik haqida tushuncha.** Guruh hamjihatlik - bu guruhfaoliyati samaradorligining zaruriy sharti hisoblanadi. Faqatgina bir – biriga yaqin guruh ishtirokchilarigina o'z kechinmalarini tashqariga chiqara olishiga yordam beradi va fikrlarning ochiq bayon etishini ta'minlaydi. Tanqidga nisbatan birgalikda konstruktiv tarzda ishtirokchilarning xatti-harakatlari va pozitsiyalarini o'zgartirish vositalaridan biri bo'lib, guruh hamjihatligini targ'ib qilish quyidagilardan iborat:

- boshqa guruhlar bilan raqobat;
- qabul qilingan maqsadlar yo'lida to'g'ri tashkil etilgan va ishtirokchilar uchun shaxsan ahamiyatli bo'lgan vazifalarning echimi;
- qatnashchilarning guruh faoliyati bilan bog'liq shaxsiy ehtiyojlarini qondirish;
- guruhdagi do'stona sog'lom psixologik muhitni hosil qilish;
- ishtirokchilar o'rtasidagi ijobiy munosabatlar va hamdardlik;
- treningda qatnashishdan ularning shubhasiz foyda olishlarini kutish; guruhning va rahbarning obro'si;
- ishtirokchilarning ijobiy motivatsiyasi va boshqalar.

Agar trening jarayonida ishtirokchilarning treningdan kutgan istak, natijalari, ishtirokchilarning haqiqiy shaxsiy intilishlari, guruhdagi vaziyatga mos kelmasa guruhda keskinlik yuzaga keladi. Shuningdek, guruhdagi o'zaro shaxslararo munosabatlarning tabiati va xususiyatlaridan norozilik kabilar hosil bo'ladi.

Aksincha, relaksatsiya stressning teskari holati bo'lsa-da, guruh dinamikasi nuqtai nazaridan, guruhning uyg'unligi stressning aksi sifatida qaraladi. Guruhdagi hosil bo'lgan zo'riqish guruhlar o'rtasidagi ziddiyatlar va to'qnashuvlar natijasida kelib chiqqan va ishtirokchilarni bir –birlaridan ajratishga qaratilgan markazlashtiruvchi kuch vazifasini bajaradi. Ziddiyatdan farqli o'laroq, guruhning hamjihatligi ishtirokchilarni yaqinlashtirishga va guruh munosabatlariga kuch va barqarorlik yaratishga qaratilgan markazlashtiruvchi kuch sifatida ko'rish mumkin. Shu bilan birga, guruhdagi keskinlik va tanglikni trening guruhida salbiy va istalmagan narsa sifatida tushunmaslik , balki uni

guruhni kuchlantiruvchi va rag'batlantiruvchi omil sifatida qarash maqsadga muvoviqdir. Lekin bunday vaziyat ishtirokchilarning noroziligiga va ularning o'zgarishni istashiga olib keladi. O'z navbatida, guruhning birlashishi bu guruhdagi barqarorlik omili bo'lib, u ruhanishning namoyon bo'lishiga yordam beradi va guruhni parchalanishdan saqlaydi. Uning ta'siri ostida guruh a'zolarining bir – birlarini qo'llab quvvatlashi va ba'zi xavfsizlikni his qilishishiga omil bo'ladi. Trener ular o'rtasida dinamik muvozanatni saqlash bilan bir qatorda, guruhning birlashishi va zo'riqishning qarama-qarshi funktsiyalarini ko'rib chiqishi kerak.<sup>18</sup>

**3.Guruh bilan ishlashda trenerga tavsiyalar.**Trening mashg'ulotini o'tkazish jarayonida trener shart-sharoit, vaziyatga moslashuv bilim ko'nik-malakarini yaratishda ishtirokchilarga ko'maklashish zarur. Shuningdek, guruhga rahbarlik qilish, tayyor axborotlarni berish, nima ish qilishi kerakligi to'g'risida maslahat berish yoki taklif kiritish kabi ishlarni bajarmaslikka harakat qilishi lozim.

Uning shaxsiy xususiyatlari, ma'lum ma'noda har bir ishtirokchining shaxsini va umuman guruhni rivojlantirish ko'nikma va malakalariga ega shaxs hisoblanadi. Oxir oqibat, guruh etakchisining o'zi, uning shaxsiy uslubi, bilim va tajriba bilan birgalikda uning ishining muvaffaqiyatini belgilaydi. Mashqlar, o'yinlar va barcha psixologik texnikalar va uslublarning umumiyliigi - bu usta qo'lidagi asbobdan boshqa narsa emas. Ushbu vositalardan foydalanish natijasi birinchi navbatda usta shaxsiga, uning professionalligiga va ikkinchidan, ushbu vositalarning sifatiga bog'liq. Trener qaysi psixologik yo'nalishni yoki qaysi psixologik paradigmalarni qo'llab-quvvatlashidan qat'iy nazar, u professional va o'z ishining muvaffaqiyatini belgilovchi shaxs sifatida taqdimotchi hisoblanadi. Trener mashg'ulotdan qanday natija kutayotgani va bu natija nima bilan tugashi haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi kerak. Shu bilan birga, etakchining pozitsiyasi, uning uslubi va guruhda ishlash usullari mashg'ulot davomida bir xil bo'lishi shart emas. Ular ishtirokchilarning ehtiyojlariga, guruhdagi vaziyatga va guruhning rivojlanish darajasiga qarab o'zgarishi mumkin.

#### **Trening rahbarining xususiyatlari.**

Psixologik tayyorgarlik jarayonida trener bir necha funktsiyalarni bajaradi. Bu borada N.V. Klyuyev quyidagilarni ajratib ko'rsatadi:<sup>19</sup>

**1.Boshqaruvchanlik funktsiyasi.**Trening bu ishning tuzilgan modelidir trener guruhning maqsadlarini belgilaydi, tegishli harakatlar dasturini ishlab

---

<sup>18</sup> *Лидерс А. Г.* Психологический тренинг с подростками. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — С. 244. 27

<sup>19</sup> *Клюева Н. В., Свистун М. А.* Программы социально-психологических тренингов.

chiqadi va amalga oshiradi, guruhda norma va qoidalarni o'rnatadi mashg'ulotlarni uslubiy jihatdan ta'minlaydi.

Etakchilik pozitsiyasining ekspressivligi darajasi trening shakli va rahbarning individual uslubi bilan belgilanadi, ammo bu ishtirokchilarning faolligi pasayishiga va barcha mas'uliyatni faqat rahbarga yuklashga olib kelmasligi kerak.

**2. Analitik funktsiya.** Trening tahlillarni o'tkazadi, guruhda bo'layotgan voqealarni umumlashtiradi va sharhlaydi. Bunday holda sharhlar quyidagi shaklda berilishi mumkin:

- a) o'z kuzatuvlari asosida guruhda sodir bo'layotgan voqealarni tavsiflash;
- b) tegishli konseptual doiradan foydalangan holda guruhda sodir bo'layotgan holatni ro'yxati va tasnifi;
- v) sabablarni tushuntirib, guruhni yanada faollashishi yoki vaziyatni rivojlantirish haqidagi farazlarni bayon qilish.

**3. Ekspert funktsiyasi.** Tekshiruv mavjud vaziyat yoki muammo haqida tegishli ma'lumotlarni taqdim etish orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulot ishtirokchilariga guruhdagi mavjud vaziyatni tahlil qilish va baholashda yordam beradi. Har bir ishtirokchiga ularning xatti-harakatlarini baholashga va boshqalarga qanday ta'sir qilganini tushunishga yordam beradi.

**4. Vositachilik funktsiyasi.** Bu guruh jarayonlarini tashkil etishdan iborat. Guruhni tashkil qilish yoki guruh ichida nizolar paydo bo'lganda, trener guruhdagi tanglik jarayonlariga aralashishi mumkin.

Trenerning yana bir vazifasi qatoriga – guruhning qiziqishini oshirib, ularni yo'naltirib va rag'batlantirib borishdan iborat. Ishtirokchilarning o'zi ishlashi uchun trener ularga imkoniyat yaratib berishi lozim. Shunday qilinsa ishtirokchilar muammolarni tahlil qilish va ma'lum bir xulosalarga kelish jarayonida o'zaro ishonch va hurmat ko'nikmalarini egallab boradi. Ishtirokchilar mustaqil ravishda biror fikrga kelsa, trener uni to'g'ri qaror sifatida qabul qilishi kerak. Trenerdan har bir ishtirokchining muvaffaqiyatini rag'batlantirib, ularning yashirin iste'dodlarini namoyon qilishlariga qulay vaziyatlarni tashkil qila olish talab etiladi (M: ishtirokchi kechikib kelganda chiroyli qo'shiq yoki she'r aytishi; rolli o'yinda yaxshi rol bajarishi).<sup>20</sup>

Trener har qanday vaziyatda quyidagilarga amal qilishi kerak:

---

<sup>20</sup> Л. Бекназорова, М. Махмудова ва бошқалар Ижтимоий – психологик тренинг асослари. Илмий – услубий қўлланма. “Тафаккур каноти”- Т.: 2016, 44- б.

➤ mavzu doirasidan chetga chiqmaslik, muhokama etilayotgan mavzularga nisbatan o'z fikrini bildirish va mashg'ulot so'ngida albatta, xulosa yasashi shart;

➤ har bir kishini eshitishi, sust ishtirokchilarni faollashtirishi va faol qatnashayotgan ishtirokchilarni rag'batlantirishi shart;

➤ iloji boricha ishtirokchilarni yaqindan bilishi, ishni yaxshi tashkil qilishi, guruhda do'stona muhitni tashkil qilishi, ziddiyatli holatlarga yo'l qo'ymaslikka harakat qilishi kerak.

Trenerda fikr almashish malakasi juda yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Bu malakani egallash quyidagilarga bog'liq:

- diqqat bilan eshitish;
- eshitib bo'lgach o'z fikrini bildirish;
- o'z hissiyotlarini va kechinmalarini bildirish.

Diqqat bilan eshitish malakasi quyidagilardan iborat:

– gapirayotgan kishiga qarab turish kerak va iloji boricha ko'zlariga boqib turish;

– uning gaplarini bo'lmaslik kerak;

– atrofdagi ta'sirlarga berilmaslik kerak;

– iloji boricha tinchlikni saqlashga harakat qilish kerak;

– guruhda ish jarayonida yuzaga keluvchi muammoli vaziyatlarni hal etishga tayyor bo'lish.

Guruh bilan ishlash jarayonida turli muammoli vaziyatlar vujudga kelishi mumkin. Shuni hisobga olgan holda mashg'ulotlar davomida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ba'zi bir muammolar ustida to'xtalib o'tamiz.

Kichik guruhchalar paydo bo'lishi. Guruh faoliyatining boshlang'ich bosqichida ishtirokchilarda xavotirlanish hislari paydo bo'lishi mumkin. Buning sababi ba'zi ishtirokchilar guruh uni qabul qilmasligidan xavotirlanadi hamda guruhdagi ba'zi ishtirokchilarning qo'llab-quvvatlashiga muhtojlik sezadi. Natijada guruh ichida kichik guruhchalar paydo bo'ladi. Bu guruhlarda ishtirokchilar o'zaro yaqinlik va o'zaro ishonchni his etadilar, "sheriklik" hislarini sezadilar. Bu holat guruhda ishonch muhitini yaratishga hamda guruhni ahillashtirishga halaqit berishi mumkin.

Boshlovchi nimalar qilishi kerak:

• ishtirokchilarni "ajratadigan" va aralashtirib yuboradigan o'yinlar o'tkazishi kerak;

• juftliklardagi va kichik guruhlardagi mashqlarda ishtirokchilarni doimo almashtirib borishi kerak;

- ishtirokchilarning bir-birlarini yanada chuqurroq bilishlari va tanishishlariga yordam beruvchi o'yinlar o'tkazishi kerak.

Boshlovchining yoki ishtirokchilarning diqqatini jalb etish. Har qanday guruhda shundaylar topiladiki, ular iloji boricha hammaning diqqatini o'zlariga qaratmoqchi bo'lishadi. Buni ular turli xilda amalga oshiradilar:

- doimo o'z fikrlarini bayon etishadi;
- boshqalarning gapini bo'lishadi;
- ishtirokchilar va boshlovchi o'rtasida nizo keltirib chiqarishga harakat qilishadi;
- “hazil-huzul”ga yo'l qo'yishadi, mashg'ulotlarga qiziqishlari yo'qligini namoyish etishadi yoki har xil qiliqlar chiqarishadi.

Agar bu xil qiliqlar guruhda mavjud bo'lsa, boshlovchi ularni noverbal ravishda rag'batlantirishi kerak emas (tabassum qilish, bosh qimirlatib tasdiqlash va h.k.). Ularga so'zlash uchun beriladigan vaqtni cheklash kerak, guruhning ishi va diqqati bir xil taqsimlanganligini e'tirof etish kerak. “Men sizning gapingizni bo'lishga majburman, axir boshqalar ham gapirishlari kerak”. Boshqa ishtirokchilarga, ayniqsa gapirmasdan o'tirganlarga murojaat etish kerak, “buzg'unchi” ishtirokchi bilan ochiq gaplashib, unga nisbatan fikrlarni bayon qilish lozim. Jim o'tiradigan, indamas ishtirokchilarni guruh ishiga jalb qilish. Boshlovchi ularga qiyin bo'lmagan savollar bilan murojaat qilishi mumkin, ularni juftliklardagi mashqlarga ko'proq jalb etishi kerak, rolli o'yinlarda ularga yetakchi rollarni berish kerak, ularning tashabbuslarini qo'llash, guruhning hamma a'zolarining fikrini davra bo'ylab so'rash kerak.

Qarshilik ko'rsatish, o'zini himoya qilish. Ba'zi ishtirokchilar juda ko'p ichki muammolarga ega bo'lishi mumkin, bunday holat guruh qoidalariga bo'ysunmaslikda ko'rinishi mumkin. Masalan, bahsga chaqiruv; ishonchsizligini ochiq namoyon qilish; boshlovchini nizolarga undash (bunda ishtirokchi boshlovchi o'zini boshqalarday tutadimi yoki yo'qmi ekanligini tekshirib ko'rmoqchi bo'ladi); agar boshlovchi bunday “buzg'unchi” ishtirokchilarning qiliqlariga e'tibor bermasa, ular hech narsa gapirmay jim o'tirish reaksiyasi orqali javob berishlari mumkin. Ishtirokchining qarshiligi u konstruktiv ravishda namoyon eta olmaydigan ichki zo'riqishi bilan bog'liq bo'lishi ham mumkin.

Boshlovchi nima qilishi kerak: ishtirokchi bilan alohida gaplashib olish kerak; agar guruhda bitta shunday ishtirokchi bo'lsa, uning ichidagi gaplarni ayta olishi uchun imkoniyat yaratish kerak; uni nima qiynayotgani, g'azablantirayotgani haqida gaplashish kerak; faol ishlash uslublaridan foydalanish kerak; zo'riqish, agressiyani susaytiruvchi o'yinlarni qo'llash kerak.

Bahslarda ko'pchilik ishtirokchilar har doim ham o'z fikrlarini muloyim bayon eta olmaydilar va nizolarni hal etish yo'l-yo'riqlarini bilmaydilar. Boshlovchi nima qilishi kerak: bahsni munozaraga aylantirish kerak, ishtirokchi qo'pol ravishda bayon etgan fikrni qaytadan to'g'rilab aytish kerak, ishtirokchilar o'z fikrlarini ochiq bayon etishlarini so'rash va shundan so'ng boshqalardan biron tomonning fikriga qo'shilishlarini so'rash yoki shaxsiy fikrlarini aytishga undash kerak.

Guruh a'zolari o'rtasida, kichik guruhlar orasida yoki boshlovchi va ishtirokchi munosabatlarida nizing paydo bo'lishi. Boshlovchi nima qilishi kerak: agar guruhdagi ishtirokchilar yoki kichik guruhlar o'rtasida o'zaro nizolar kelib chiqsa, nizoni konstruktiv yo'l bilan hal etish lozim; agar boshlovchi va ishtirokchi o'rtasida nizo paydo bo'lsa, boshlovchi o'z hissiyotlarini bayon etib ishtirokchi bilan gaplashishga urinib ko'rishi, kompromisga kelishga urinishi va kezi kelganda o'z xatosini tan olishi kerak. U quyidagi qoidani esda tutishi kerak: "Boshlovchi hamma ishtirokchilarga albatta yoqishi va o'zi ham hammani yaxshi ko'rishi shart emas, ular bir-birlarini yaxshi ko'rishga ham majbur emaslar!"

Trening mashg'ulotlarini o'tish jarayonida ishtirokchilar turlicha munosabat bildirishlari mumkin:

- ishtirokchilar trenerga turli xil chalg'ituvchi savollar berishi mumkin;
- ba'zi ishtirokchilar o'zini haddan tashqari noqulay his qilib, sukut saqlashi, umuman gapirmasdan turib olishi mumkin;
- oilaviy hayotning nozik masalalari haqida ochiqdan ochiq gapirib boshqalarning noroziligi yoki xijolat bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin;
- trenerning shaxsiy hayotiga aloqador judayam nozik savollar berishi mumkin.

Bu xildagi vaziyatlardan chiqib ketish uchun trener ishtirokchilar bilan birga ishlab chiqilgan, mashg'ulot vaqtida barcha amal qilishi lozim bo'lgan xulq-atvor va xatti-harakat qoidalariga murojaat qilishi lozim, ya'ni ishtirokchilarga yoki aynan o'sha ishtirokchiga qoidalarni yana bir bor takrorlatish kerak. Qoidalarning ta'sirini oshirish uchun mashg'ulot boshlanishida ishtirokchilar bilan rolli o'yin tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

### **Nazorat uchun savollar.**

1. Guruhiy dinamika tushunchasi nima?
2. Treningda guruh rivojlanishining asosiy bosqichlari haqida tushuncha?
3. Guruhiy hamjihatlik haqida tushuncha?



4.Guruh bilan ishlashda trenerga qo'yilgan tavsiyalarni keltirib tahlil qiling?

## **10-Mavzu: TRENER VA GURUHNING O'ZARO MUNOSABATLARI MASALASI**

### **Reja:**

- 1.Trenerga qo'yiladigan talablar.**
- 2.Trening guruhlaridagi boshlovchilarni tayyorlash va attestatsiya qilish masalasi.**
- 3.Trening guruhi boshlovchisining asosiy rollari.**
- 4.Guruhni boshqarish uslublari.**
- 5.Guruhiy treninglarni o'tkazish jarayonida etikaga amal qilish masalasi.**

*Tayanch iboralar: talablar, treningga tayolanish, guruhni boshqarish, emotsional ta'sirchanlik, kommunikativ kompetensiya, kasbiy etika*

**1.Trenerga qo'yiladigan talablar.** Tuzilishi nuqtai nazaridan har qanday trenind guruhlarining psixologik tayyorgarligining tarkibiy qismlari quyidagilardir:

- treningning maqsad va vazifalari;
- guruh ishiga asoslangan tamoyillar;
- trenerning treningda tutgan o'rni va vazifalari;
- foydalanilgan uslubiy vositalar va metodlar.

Ijtimoiy-psixologik mashg'ulotlarning etakchi maqsadi sifatida ko'plab mualliflar muloqot malakasini oshirishni ta'kidlashadi. Hozirgi vaqtda IPTni faqat aloqa o'rnatish bilan bog'lash mumkin emas, ammo bu konsepsiya kengaytirilgan taqdirdagina ishtirokchilarning shaxs sifatida shakllantiradi va rivojlantiradi, jamiyatda, boshqa odamlar bilan muloqot va o'zaro munosabatlar jarayonida shakllantiradi.

Trening mashg'ulotlari o'tkazish uchun ishtirokchilarni qiziqtirish kerak. Ularning mustaqil ishlashlariga imkoniyat yaratish kerak. Biron-bir qatnashuvchini muhokama qilish ta'qiqlanadi, chunki u sudlanuvchi emas. Biror shaxs o'z "Men"ini boshqalardan ustun tutmasligi kerak. Psixolog esa mutaxassisman deb ro'kach qilmasligi kerak. O'z harakteri bilan qatnashuvchilarni cho'chitmasligi, xavasini ham keltirmasligi kerak.

### **Trenerning emotsional ta'sirchanlik qobiliyati**

Trener o'zidagi istak-xohishni aniq namoyon qilish orqali ishti- rokchilarni o'yinni boshlashga qiziqtirishi lozim. O'yinni boshlash uchun qilingan taklif jonli, quvnoq tarzda aytilishi va ishtirokchi- larni harakatga keltirishi kerak. Guruhdan o'yinni boshlashga bo'lgan xohishini so'rash tavsiya etilmaydi, chunki ko'pchilik ishtirokchilar uchun bu noodatiy hol bo'lib, ular o'yinga qatnashishdan bosh tortishi mumkin. Shuning uchun guruhni tanlash imkoniyatini ko'tarinki kayfiyat bilan qiziqtirish va faolligini oshirish kerak.

Trener o'yinning borishini, uning jadalligi va sur'atini aniqlab olishi muhim. Agar o'yin cho'zilib ketadigan bo'lsa, uni tezlatishga, ishtirokchilarni qiziqtirish uchun ko'tarinki ruhda tugatishga harakat qilish zarur.

### **Trening o'tkazuvchi uchun shart bo'lgan talablar.**

1.Muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashg'ulotda trener treningning maqsadi vazifasini batafsil tushuntirish.

2.Navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish.

3.Qatnashuvchilar savollariga javob berish va ular bajarayotgan ishni nazorat qilish.

4.Senariy mazmunini trening maqsadi asosida tahlil etish.

5.Trening haqida qatnashuvchilar bilan fikr almashish.

6.Qatnashuvchilar ematsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish.

7.Har bir mashg'ulotda yakun yasash va uyga vazifa berish.

8.Mashg'ulot oxirida siz haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish.

Trening o'tkazish davomida uning qatnashchilarini shaxsiy muloqot usullarini va o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglash protsesini rag'batlantirish kerak.

Trening mashg'ulotlari do'stona, samimiy va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening o'tkazishdagi shartlar buyicha ma'lum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi.

### **Psixologik trening o'tkazishning umumiy qoidalari.**

1)Barcha qatnashchilar doira bo'lib o'tirishlari kerak:

2)Qatnashchilar soni 15 tadan ortmasligi shart.

3)Psixolog qatnashchilar bilan birga trening barcha topshiriqlarini bajarishi shart.

4)Qatnashchilarning har biri hamma mashg'ulotlarda qatnashish lozim.

5) Treningni boshqaruvchi mashg'ulotlarini mahorat bilan boshqarish kerak ya'ni kishining, mijozning shaxsiyatiga tegadigan, uyaltiradigan vaziyatlardan kochish va har bir mijozning fikrini ma'qullash va uni ragbatlantirib turishi kerak.

6) Boshqaruvchi qo'yilgan muammolarini qatnashuvchilarning o'zlari hal qilishlari uchun qulay haroit yaratish kerak.

7) Mashg'ulot davomida qatnashchilarda o'z taasurotlarini yozib borishi uchun kundalik tutishga ruxsat etiladi.

8) Har bir qatnashchi fikrini albatta har bir mashq davomida bildirishi lozim.

9) Hamma boshqalarni diqqat –e'tibor bilan tinglashi kerak.

10) Hamma qatnashchilar ro'y-rost samimiy va ichidagi gapni gapirishi shart.

11) Qatnashchining biron-bir nuqsoniga e'tibor bermasligi kerak.

12) Trening borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat berish mumkin emas.

13) Trening jarayonida bemalol 'bu erda' va 'hozir' kabi so'zlarni ishlatish shart .

14) Boshqaruvchi har bir mashg'ulot oxirida yakun yasab qatnashchilardan qanaqa yoki qanday yangilik olganlarini ularda qanday o'zgarish bo'lganini so'rashi kerak.

15) Boshqaruvchi albatta uyga vazifa berishi va bajarilishini nazorat qilishi kerak.

Suningdek, treningni samarali chiqishida ishtirokchilarning ham ta'siri kuchli bo'lib hisoblanadi. Bunda insonning kommunikativ qobiliyatlari uning rivojlanishining sharti bo'lib xizmat qiladi. Keng ma'noda aloqa mahoratini oshirish insonning shaxsiy fazilatlari majmuasini, uning ijtimoiy munosabatlarini o'zgartirmasdan, ijtimoiy dunyoga va o'ziga bo'lgan umumiy munosabatini qayta ko'rib chiqmasdan amalga oshirilmaydi. Ijtimoiy-psixologik treningni oldingi ko'pgina vazifalari endi alohida yo'nalishlarda ajratilgan. Jumladan, IPTda quyidagi kommunikativ ish yo'nalishi va tegishli vazifalarni ajratish mumkin.

**Kommunikativ kompetentsiyani rivojlantirish.** Bunga misol qilib aloqa bo'yicha trening guruhini keltirish mumkin. Ularning asosiy vazifalari:

- muloqotda psixologik aloqani o'rnatish va qo'llab-quvvatlash qobiliyatini rivojlantirish;

- boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlardagi o'zlarining imkoniyatlari va cheklovlarini bilish;

- samarali aloqaga xalaqit beradigan ichki to'siqlar va qisqishlarni bilish va olib tashlash;

- boshqa odamning xatti-harakatlarini oldindan bilish qobiliyatini rivojlantirish va boshqalar.

## **2.Trening guruhlaridagi boshlovchilarni tayyorlash va attestatsiya qilish masalasi.**

Treningni qanchalik samaradorligi trenerning tayyorgarligi bilan belgilanadi. Ijtimoiy-psixologik trening insonlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlarning bo'lishiga erishishni maqsad qilib qo'yar ekan, uni o'tkazuvchi, uyushtiruvchi shaxs o'z ishini mukammal bilishi va faoliyat samarasini ta'minlovchi usullarni qo'llay olishi asosiy omillardan biridir. Trening o'tkazuvchiga qo'yiladigan asosiy shart va talablardan biri shuki, u muloqot jarayonining barcha qirralarini kasbiy va psixologik jihatdan mukammal darajada egallab, nazariy bilimlarni bevosita amaliyotda, trening jarayonida qo'llay bilishdir. Ularni odatda trenerlar, instruktorlar, boshlovchilar deb atashadi. Demak, trening mashg'ulotlarini uyushtiruvchi muassasa yoki tashkilotlarda eng avvalo e'tibor berilishi zarur bo'lgan tomoni u yerda ijtimoiy psixologik trening olib boruvchilarni o'qitish, tayyorlash, ulardan trening o'tkazuvchi mutaxassislarni shakllantirishdir. Shuningdek, trenerlarni tez – tez attestatsiyadan o'tkazib turish, ya'ni ularning nazariy va amaliy tayyorgarligini tekshirib turish maqsadga muvofiqdir. Chunki har bir shaxsning individualligi, ularga o'ziga xos ta'sir o'tkazish usullarini bilish, trening jarayonida kutilmagan vaziyatlar yuzaga kelganda udan samarali chish yo'llarini takomillashtirib borish treningni yanada natijaviyligini oshiradi.

Trening o'tish jarayonida qo'llaniladigan interfaol usullar, trening mashg'ulotlarida foydalaniladigan turli xil metodikalar, mashq va o'yinlarning tavsifi, ularni tahlil qilish usullaridan foydalanilishi, shuningdek, trening davomida yuzaga kelgan vaziyatlarni konstruktiv usullar orqali, operativ ravishda echimini to'ish qobiliyatini rivojlantirish zarur.

Trener avvalo o'zgalar shaxsiga xos bo'lgan xususiyatlarni juda yaxshi bilishi va bundan inglizlar aytganidek: « O'zgalar psixologiyasini bilish ular ustidan xukmronlikning bir shaklidir» degan naqlni esdan chiqarmaslikdir, lekin bunda pedagogik alg'truizm ya'ni, o'zgalar manfaatini o'zinikidan ustun qo'yish xislati, o'zining shaxsiy fazilatlarini va psixologiyasini mukammal bilishi va uni boshqara olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Har qanday chigal yoki ziddiyatli vazi-

yatlardan chiqib ketishgina emas, balki uni oldini ola bilish, vaziyat to'g'ri kelganda esa bartaraf etib, ishtirokchilarga to'g'ri maslahat bera olishi, empatiya, ya'ni o'zgaruvchan holatlarini chuqur his qila olish qobiliyatining mavjudligi, o'zgaruvchan, moslanuvchan aql sohibi bo'lish, kutilmagan holatlarga o'zini oldindan tayyorlash, o'zini yo'qotmaslik, o'z xatti-harakatlarini doimo ma'lum maromda ushlab va kerak bo'lsa o'zidagi motorikani rivojlantira olish, o'zgaruvchan nutqi, reaksiyalarini aniq tushunish va tinglash, mimika va mohiyatlar harakatini to'g'ri talqin etish va tushunish, tinglovchilar va o'yin ishtirokchilarining ehtiyojlari va qiziqishlariga qarshi bormasligi, rejalashtirish qobiliyatining bo'lishi, oldindan kutilayotgan jarayonning barcha muhim va nomuhim jihatlarini oldindan taxminan bo'lsa ham tasavvur qilib, aniq reja tuza olishi, o'ziga ishonch, e'tiqodning mavjudligi, real tafakkur va irodaning bo'lishi ko'zda tutiladi.

Boshlovchi trenerning asosiy vazifalari ham uning shaxsiga qo'yiladigan talablardan bevosita kelib chiqadi. Ya'ni u:

a) avvalo ta'lim dasturiga ega bo'lishi kerak;

b) dasturga mos ssenariylar tanlay bilish, kerak bo'lsa, har bir aniq holat va vaziyatga moslashtirish, mashg'ulotlarni tashkil qilishda ham ushbu holatlarga e'tibor qaratish shart;

v) qatnashchilarning yoshi, jinsi, kasbiy malakalari, madaniyat darajasi va ehtiyojlariga mos ravishda dastur va ssenariylarga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish qobiliyatiga ega bo'lishi, mashg'ulotlar shakli, vaqti, joyini ham yuqoridagi omillarga mos ravishda tanlashi ularning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Trening ishtirokchilarini mashg'ulot boshlanishidan avval mavzu bo'yicha matnlar bilan ta'minlash va ma'ruzalarni iloji boricha trenerning o'zi o'qib, amaliy mashg'ulotlarga ham begonalarni jalb qilmagani ma'qul, chunki bu yerda "nimaga o'rgatish" va "qanday o'rgatish" degan savollarga javobgar shaxs bir kishi bo'lsa, harakatlarda uyg'unlik bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik treningda boshlovchi rolga duch kelgan shaxslarni jalb qilib bo'lmaydi. Chunki mashg'ulotlarni o'tkazuvchi maxsus tanlovda ishtirok etgan bo'lishi va unda uning kommunikativ mahorati, o'z-o'zini nazorat qila olish qobiliyati, bosiqqligi, hissiyotlarining muqobilligi, ularga ma'lum ma'noda turg'unlik xos bo'lishi shart. Tanlov umuman, xolis ekspertlar, trenerlarni tayyorlash kurslari ham nisbatan uzoq muddatga mo'ljallangan mashg'ulotlar tizimidan iborat bo'ladi. Ijtimoiy-psixologik treningda samarali muloqotga erishish uchun quyidagi omillar hisobga olinishi maqsadga muvofiq:

a) maqsadning aniq bo'lishi, uning boshlovchi va ishtirokchilar tomonidan bir xil idrok qilinishi va tushunilishi. Demak, bu o'rinda guruhiy va individual maqsadlar o'rtasidagi moslik va kelishuvning mavjudligiga e'tibor qaratilishi shart;

b) ikki tomonlama muloqotning mavjudligi, ya'ni fikr va hissiy kechinmalarning aniqligi, ochiqligi va rostgo'ylik tamoyillariga e'tibor berish;

v) faol ishtirok va guruhdagi liderlikning a'zolar o'rtasidan teng taqsimlanishiga erishish, ya'ni guruhda yaqqol ko'zga tashlangan lider yoki doimo o'z hissiy kechinmalarini va irodasini boshqalarga o'tkazishga harakat qilayotgan shaxsning bo'lmasligi;

g) ta'sir ko'rsatish yoki ruhiy tazyiqning ishtirokchilar bilimlari, qobiliyatlari va malakalariga asoslanishi, lekin bunda boshqalarning kamsitilishiga yo'l qo'ymaslik;

d) qaror qabul qilish va munozaralarini yakunlash bosqichlarida vaziyatga qarab, boshlovchining tashabbusini o'z qo'liga olish huquqidan foydalanishi;

e) tortishuvlarga doimo to'g'ri, oqilona, konstruktiv tus bera olish, bu omil ishtirokchilar tashabbuslarini qo'llab-quvvatlaydi va ulardan shakllanadigan sifatlarning mustahkamlanishiga zamin hozirlaydi;

j) guruh faoliyatining samaradorligi masalasi ham o'sha guruh a'zo lari tomonidan baholanishi o'yin munozarani yana davom ettirish yoki to'xtatish masalasiga oydinlik kiritadi, aks holda boshlovchi bu mas'uliyatni o'z bo'yniga olsa unda guruh o'z faoliyatidan qoniqmay qolishi mumkin;

z) birinchi guruh a'zolarining maksimal tarzda o'zini ko'rsatish, hattoki, o'zidagi yashirin emotsiyalarni va yangiliklarni namoyon etishga undash lozimki, toki u har qanday sharoitda ham o'z individualligini ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'lsin.

Shunday qilib, ijtimoiy-psixologik trening samaradorligi bir tomondan, ishtirokchilarni faol qatnashishlarini va o'zlarini erkin his qilishlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu narsa boshlovchi, trener shaxsining psixologik xususiyatlariga bevosita bog'liqdir. Shuning uchun ham trenerda ijtimoiy-psixologik trening o'tkazish tajribasi yetishmasa, u o'ziga xos va mos auditoriyani topib ishlashi, kattalar guruhi yoki noma'lum kishilar bilan ishlash uchun yetarlicha tayyorgarlik ko'rishi lozim. Chunki agar u o'z amaliy faoliyatini boshidayoq mag'lubiyatga uchratsa, hech qachon u trening mashg'ulotlari o'tkaza olmasligi mumkin. Bu holat unda shaxsiy tushkunlikni keltirib chiqarib, o'zi yordamga muhtoj bo'lib qoladi. Boshlovchi ham o'z faoliyatini amalga oshirishda yuqorida ta'kidlanganidek, ijtimoiy-psixologik

treningning turli shakllaridan ma'qulroq turidan boshlashi mumkin. Masalan: o'zidan yosh bo'lgan bolalar guruhida turlicha oson o'yinlar tashkil qilish, savol-javob guruhlarini uyushtirish, dumaloq stol atrofida turli hayotiy muammoli masalalarni muhokama qilishga o'rgatish mumkin. Psixodramatik o'yinlar, ayniqsa, sotsiadramalar shaxsdan yuksak kasbiy sifatlarni, insonlar bilan ishlash tajribasini talab qiladi.

Boshlovchi trenerdan talab qilinadigan psixologik kasbiy faoliyatning asl mohiyati shundaki, odamlar ko'ziga, xatti-harakatiga qarab, ularning niyat va istaklarini, treningda ishtirok etish qobiliyatini taxminan oldindan chamalab olishi hamda o'yin davomida mohirlik bilan ular harakatini zimdan boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi shart. Shuning uchun maxsus ijtimoiy psixologiya kurslarida tahsil olmagan, kasbiy tayyorgarlikka ega bo'lmagan shaxslar treningni boshqara olmaydilar. Bundan tashqari boshqaruvchi shaxslardan fidoyilik, o'z manfaatini o'zgalardan yuqori qo'ymaslik, sabr, chidam, tezkorlik, fahm-farosat sifatlari talab qilinadi. Bu sifatlar ma'lumki, nafaqat nazariy tayyorgarlik asosida balki, ko'proq hayotiy muloqot va ijtimoiy faoliyatning barcha turlarida faol ishtirok etish natijasidangina qo'lga kiritiladi.

**3.Trening guruhi boshlovchisining asosiy rollari.** Trening guruhi tashkil etilgan kundan boshlab unda qatnashuvchilar o'rtasida rollarni faol taqsimlash amalga oshiriladi. Aksariyat trening guruhlarining rivojlanishi davomida bir yoki bir nechta etakchilar yuzaga kela boshlaydi. Bir guruhda bir nechta rahbar etakchilar paydo bo'lgan taqdirda, ularning ortasida yanada shiddatli o'zaro ta'sir, ehtimol, nizolarninigi payda bo'lishi muqarrar. O'zini lider deb da'vo qiladigan shaxs psixologik jihatdan mukammallikka intiladi va qoida tariqasida guruh faoliyatida boshqalardan ustunlikka erishadi. Lider, treningning boshqa ishtirokchilariga nisbatan odatda faolroq va ko'p hollarda guruh dunyoqarashini his qiladigan, guruh qadriyatlari va guruh me'yorlarini tushunadigan shaxs bo'lishi talab etiladi. Qachonki, guruh manfaatlarini his qilib, nazoratga olib, a'zolarning harakatlarini aniq kuzatib, guruhning umumiy manfaatlarga zid kelmasligi va guruhning hamjihatligini buzmaslikka harakat qilgan lidergagina ishonch hosil qiladi.

Rahbarlik va liderlik guruh boshqaruvi bilan bog'liq bo'lgan ikkita asosiy tushunchadir. Rahbarlikdan farqli o'laroq, liderlik psixologik xususiyatga ega va guruh ichidagi hodisa sifatida norasmiy munosabatlar tizimida alohida o'rin tutadi. Rahbarlik va liderlik tushunchasini turlicha izohlagan B. Karlof va S. Sedeberg rahbarlikni odamlarning shaxsiy fazilatlarini bilan bog'liq bo'lmagan

rasmiy imperial pozitsiya, liderlikni esa murakkab tushuncha sifatida quyidagi xususiyatlarini keltirib o'tadi:<sup>21</sup>

- insoniy fazilatlar bilan bog'liqlik;
- izdoshlarni qollab – quvvatlash jarayoni;
- inson faoliyati natijasi.

Trenerlik va liderlik tushunchalarini taqqoslagan olim B. D. Parigin ularning mavqeining quyidagi umumiy va farqlovchi xususiyatlarini ta'kidlaydi<sup>22</sup>

1. Lider norasmiy ravishda tayinlanadi va asosan guruh ichidagi munosabatlarni tartibga soladi, rahbar rasmiy ravishda tayinlanadi yoki saylanadi va guruhning rasmiy munosabatlarini tartibga solishga chaqiriladi.

2. Trenerlik fenomeni kamroq barqarordir, liderlik nomzodi guruh hayotiga va undagi kayfiyatga ko'proq bog'liq bo'lib, rahbarlikka qaraganda barqarordir.

3. Trener bir nechta ijtimoiy rollarni bajaradi, shu jumladan tashqarida guruhning vakili hisoblanadi. Liderning faoliyati guruh ichidagi munosabatlar va o'zaro ta'sirlar bilan cheklangandir.

4. Guruh treneri, liderlardan farqli o'laroq, liderda bo'lmagan aniqroq sanksiyalar tizimiga ega.

5. Trenerga huquqlar beriladi va u guruh faoliyati, uning natijalari, shu jumladan qonun oldida javob beradi.

6. Lider shunga o'xshash huquq va vakolatlarga ega emas va guruh ishi uchun, undagi barcha narsalar uchun javobgar bo'lmaydi.

Ijtimoiy psixologiyada liderlik turlarini tavsiflash va tasniflashga turli xil yondashuvlar mavjud. Ulardan biri doirasida trenerning umumiy psixologik xususiyatining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat bo'ladi: hissiyotlilik, samaradorlik va xabardorlik..

Shuningdek, treningning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, uni o'tkazish zarurati tashkilot rahbariyati tomonidan tan olinishi va boshlanishi kerak. Ushbu turdagi amaliy ishlarga ixtisoslashgan tashkiliy psixologning roli shunchaki "buyurtma qilingan" xizmatlarni taqdim etish bilan cheklanmaydi. O'qituvchi o'zi kerakli bilim, ko'nikmalarga ega bo'lgan, tayyor va ularni boshqalarga qanday etkazishni biladigan bo'lishi kerak. U o'z talabalari tomonidan voqelikning yangi sohasini o'zlashtirish jarayonida faol ishtirok etishi, uni boshqarishi, ish natijalari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishi kerak. Uning vazifalari, shuningdek, o'qishga yuborilgan odamlar uchun

---

<sup>21</sup> Карлоф Б., Седеберг С. Вызов лидеров. — М.: Дело. 1996.

<sup>22</sup> Парыгин Б. Д. Основы социально-психологической теории. — М., 1971. — С. 310.



buyurtmachilar tashkiloti rahbariyatining javobgarligini shakllantirishni o'z ichiga oladi. Bu tashkilot xodimlarining ortib borayotgan salohiyatidan samarali foydalanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish uchun murabbiyning ma'muriyat bilan birgalikda ish olib borishda ishtirok etishini anglatadi.

**4.Guruhni boshqarish uslublari.** Shunga ko'ra, trener uchta ekstremal turga bo'linadi:

- **Hissiy rahbar.** Guruhning yuragi. Bu guruhning har bir a'zosi xayrixohlik uchun murojaat qilishi mumkin bo'lgan 'yelkadosh' shaxs;

- **Biznes rahbari.** Guruhning kuchi - quvvati. Biznesni tashkil etish, kerakli munosabatlarni o'rnatish, biznesning muvaffaqiyatini ta'minlash;

- **Axborot rahbari.** Guruh ongi. Hamma unga savol bermoqda. U olim, hamma narsani biladi, tushuntirishi va kerakli ma'lumotlarni topishda yordam berishi mumkin

Trener treningni samarali chiqisgini ta'minlash uchun trening jarayonida guruhni tez-tez kichik guruhlariga bo'lib ishlashi maqsadga muvofiqdir. Bundan maqsad guruhning har bir ishtirokchisini faol ishtirok etishga undashdir. Biror bir mavzu katta guruhlarda muhokama etilsa, butun guruhning ishtirokini ta'minlab bo'lmasligi aniq. Bu esa guruhdagi sust ishtirokchilarni umuman chetda qolishiga sabab bo'ladi. Kichik guruhlarda ishlanganda esa ularning faol ishtiroki talab etiladi va bu har bir ishtirokchining qiziquvchanligini oshiradi. Bundan tashqari kichik guruhlarda ishlash ishtirokchilar uchun tinch va ishonchli muhitni yaratadi, ularning bir-birlari bilan tezroq tanishishi va bir-biri bilan kirishishiga imkon yaratadi. Ayniqsa, oilaviy mavzularga doir nozik savollar muhokama etilganda ba'zi ishtirokchilarda noqulaylik, uyalish holatlari vujudga keladi. Kichik guruhlarda ishlash esa ulardagi uyalish, noqulaylikni yo'qotishi mumkin. Guruh soni qancha kichik bo'lsa, undagi ishtirokchilarda qo'rquv, noqulaylik kabi holatlar kuzatilinadi. Kichik guruhlariga bo'lishda o'yin orqali bo'lish usulidan foydalanish lozim.

#### **Kichik guruhlar bilan ishlash qoidalari:**

1.Guruhlariga bajarilishi lozim bo'lgan topshiriqlarni aniq va tushunarli qilib berish kerak.

2.Mikroguruhlariga topshiriq berayotganingizda ko'rsatmani ularning hammasiga birvarakayiga tushuntirish kerak. Negaki, agar trener bitta guruhga ko'rsatma berib, qolganlariga ham birma-bir tushuntirmoqchi bo'lsa, u holda topshiriqni olgan guruhlar darhol muhokamani boshlab yuborishadi va shovqin-suron ko'tariladi, trener esa qolgan guruhlariga ko'rsatma berishga qiynalib qoladi.

3.Topshiriq bajarilgandan keyin uni albatta umumiy guruhda muhokama

qilish kerak, bunda har bir mikroguruhdan bittadan vakil chiqib, o'z guruhining fikri bilan tanishtiradi.

4. Mikroguruhlar bilan ishlashda vazifa bajaruvchi, kuzatuvchi yoki ekspert rollarini trenerning o'zi taqsimlab berishi kerak.

5. Mikroguruhlar bilan ishlashga haddan tashqari berilib ketish kerak emas, bu narsa treningni samaradorligi va rivojlanishiga xalaqit berishi ham mumkin. Shuning uchun 2 soatlik treningda 3 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan ikkita, 7-8 kishilik guruhga bo'linadigan topshiriqlardan bittadan ortiq bajartirmaslikka harakat qilish lozim.

Trener mikroguruhlar bilan ishlayotganda ularning faolligini oshirish uchun quyidagi qoidalarga qat'iy rioya qilishi kerak:

- ishtirokchilarga hech qachon kamsituvchi ohangda ogohlantirish bermaslik kerak;

- guruhdagi biror ishtirokchi gapirayotganda uning so'zini bo'l- masdan eshitishi va qolganlarni ham shunga o'rgatish kerak;

- mavzu doirasidan chetga chiqmaslikni so'rash kerak;

- hammaning so'zga chiqishini ta'minlash kerak;

- munozaralarda qaysidir shaxs hayotiga aloqador fikrlar shu yerda qolishga guruhni odatlantirish kerak.

### **Guruhdagi muammoli holatni hal qilish**

Ba'zida kichik guruhlariga berilayotgan topshiriqlarni hamma ishtirokchilar ham bir xilda bajarishni istayvermaydilar. Trener kichik guruhlarda ba'zi ishtirokchilar tomonidan yuzaga keltirilishi mumkin bo'lgan quyidagi ko'rinishdagi muammolarni hal qilishga tayyor turishi kerak:

- ishtirokchi suhbatga aralashaverib, qolganlarning jig'iga tegishi mumkin;

- ishtirokchi o'zini ko'rsatish uchun boshqalarni tanqid qilishi, noo'rin kamsitishi mumkin;

- ishtirokchi birovlariga nima qilishi kerakligini aytib, aql o'rgatishga harakat qilishi mumkin;

- ishtirokchi gapirayotgan ishtirokchining gapini bo'lishga harakat qilishi mumkin;

- ishtirokchi guruh ishida qatnashishdan bosh tortishi mumkin;

- ishtirokchi topshiriqqa tegishli bo'lmagan narsalar haqida gapirib vaqt o'tkazishga harakat qilishi mumkin.

Guruhda bunday muammolarni hal etish uchun quyidagicha yo'l tutish mumkin:

Agar guruh ishida og'ishlar ro'y bersa, guruhga muloyimlik bilan vaqt behuda ketayotganligini va berilgan topshiriqni bajarish yoki muammoni muhokama qilish lozimligini eslatish lozim.

Muammo tug'dirayotgan ishtirokchi bilan alohida gaplashish kerak. Guruh qabul qilgan qoidalarga to'xtalib, keyin bir kishining xulq-atvori qolganlarga ham salbiy ta'sir qilishini tushuntirish lozim va undan keyingi mashg'ulotlarda guruh bilan hamkorlikda ishlashini so'rash kerak.

Boshqalarning so'zini bo'layotgan ishtirokchiga shunday ogohlantirish berish mumkin: "Meni kechirasiz-u, lekin sizga shuni eslatib qo'ymoqchiman: guruhning har bir a'zosi gapirish huquqiga ega va uning so'zini bo'lish kerakmas".

Agar biror ishtirokchining xulq-atvori va xatti-harakati ishlashga xalaqit berayotgan bo'lsa, uni guruhning o'zida ochiqchasiga muhokama qilish kerak. Qilingan harakat yoki aytilgan gapni tanqid qilinadi, uning salbiy tomonini va guruh ishiga xalaqit berganligini ko'rsatib beriladi, lekin hech qachon shu ishni qilgan yoki gapirgan ishtirokchining o'zini tanqid qilinmaydi.

Mashg'ulot so'ngida guruhning o'zlashtirish darajasini muhokama qilish va bunda kimningdir hissiyotlariga tegib ketmaslikka harakat qilish lozim.

Quyida kichik guruhlarda mashg'ulot o'tkazishda nimalarga e'tibor berish lozimligi haqida ayrim tavsiyalarni havola etamiz:

Ishni 3 yoki 4 kishidan iborat bo'lgan guruhlar bilan ishlashdan boshlash maqsadga muvofiq. Shu usul bilan ishtirokchilardagi qo'rquvni yo'qotish osonroq kechadi.

**Boshlovchining vazifasi** – trening yopilishini yuqori hissiy to'lqinlarda yakunlash tadbirini tayyorlash va o'tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, ularga birgalikdagi faoliyatlari uchun o'zaro tashakkur bildirishlariga imkon berish, ulardan bo'lib o'tgan trening samarasi haqida fikrlarini so'rash, hamda ishtirokchilarga nisbatan o'z moyilligini namoyon etish.

**5.Guruhiy treninglarni o'tkazish jarayonida etikaga amal qilish masalasi.** Guruhiy treninglarni o'tkazishda jarayonida trener kasbiy xususiyatga ega bo'lgan etikalarga ega bo'lishi kerak. Bulardan biri axloqiy tamoyillar bo'lib, ularga quyidagilar kiradi:

- **Maxfiylik tamoyili.** Bu shuni anglatadiki, o'quv guruhida sodir bo'layotgan voqealar haqida uning biron bir ishtirokchisiga tegishli ma'lumotlar guruhdan tashqarida bo'lgan har kim bilan muhokama qilinmasligi va muhokama qilinmasligi kerak. Ushbu tamoyilga rioya qilish guruhga ishonchni

shakllantirish va ishtirokchilarning o'zini oshkor qilishi uchun qulay muhit yaratish uchun zarurdir.

- **Zarar etkazmaslik tamoyili.** Ushbu tamoyilga rioya qilish trening ishtirokchilariga mumkin bo'lgan zararni oldini oladi. Mashg'ulotda va guruhni boshqarish jarayonida sodir bo'ladigan barcha hodisalar uchun trener birinchi o'rinda bo'lishi kerak yuqori darajadagi shaxslararo sezgirlik va professionallikni talab qiladigan 'zarar qilma' tamoyilining o'zgarishi.

- **Ta'limning belgilangan maqsadlarining mazmuniga muvofiqligi tamoyili.** Ushbu tamoyil trening boshida aytilgan maqsadlarni amalga oshirishda rahbarning izchilligini anglatadi. Ba'zan, ish jarayonida alohida ishtirokchilarning xohishi yoki mashg'ulotning asosli rejasini o'zgartirish zarurati paydo bo'ladi. Birinchi holda, trener ko'pincha mashg'ulot mazmunini o'zgartirish istagi ishtirokchilarning mudofaa reaksiyasi ekanligini hisobga olishi kerak. Agar alohida ishtirokchilar bilan qo'shimcha ish olib borish kerak bo'lsa, o'qituvchi uni yoki maslahat berish tartibida, yoki shunga mos ravishda yo'naltirilgan trening davomida tashkil qilishi mumkin. Agar trening mazmuniga o'zgartirish kiritish zarurati hali ham asosli bo'lsa, unda trener ularni amalga oshirishi mumkin, faqat guruhdagi muhokamadan va barcha ishtirokchilar tomonidan qabul qilingandan so'ng. Biroq, bu qadam rahbarni o'qitish uchun etarli darajada tayyor emasligining ko'rsatkichi bo'lishi mumkin.

### **Nazorat uchun savollar**

1. Trenerga qo'yiladigan talablar haqida tushuncha bering?
2. Trening guruhlaridagi boshlovchilarni tayyorlash va attestatsiya qilish masalasini yoritib bering?
3. Trening guruhi boshlovchisining asosiy rollarini ta'riflang?
4. Guruhni boshqarish uslublarini mohiyatini tushuntiring?
5. Trenerni kasbiy etikasi haqida fikr bildiring?

## 11-Mavzu: TRENING GURUHLARINING ASOSIY YO‘NALISHLARI

### Reja:

1. **Geshtal't yo'nalish.**
2. **Guruhiy tahlil yo'nalishi.**
3. **Guruhda tranzakt tahlil.**
4. **Psixodramatik yo'nalish.**
5. **Tana-taktil to'siqlar bilan ishlash.**
6. **Trening guruhida NLP dasturida ishlash.**

*Tayanch tushunchalar: Geshtal't, guruhiy tahlil, tranzakt tahlil, psixodramatik yo'nalish, tana-taktil to'siqlar, NLP dastur*

**1. Geshtal't yo'nalish.** Geshtal't terapiya metodi Frederik Peres tomonidan asoslangan bo'lib, ushbu metod geshtal't psixologiyaning "shakl-fon" nazariyasi zamirida ishlab chiqilgan, ya'ni biror ob'ekt shakl bo'lsa, boshqa ob'ektlar shu shaklni anglashga yordam beruvchi fon sifatida xizmat qiladi. Geshtal'tterapiyada birorta anglanilgan shakl bo'lsa, boshqa xislar anglanilmay qoladi, degan tamoyilga tayaniladi. Geshtal't "yaxlitlik" degan ma'noni anglatib, fonda vujudga keluvchi shakl bo'lishi mumkin. Odam ruhiy muammolarining kelib chiqishida anglanmay qolgan tuzilmani geshtal't sifatida xizmat qilishi mumkin. Bu muammoni yechish uchun geshtal't vujudga kelishi, mijoz esa o'zini anglab yetishi shart. Buning uchun terapevt "shu yerda va hozir" tamoyilini qollaydi. Masalan, verbalizatsiya orqali "shu yerda va hozir anglayapman" deb boshlanuvchi suzlar bilan murojaat qiladi. Keyin bu holatlarning yaxshi yoki yomonligi, qulay yoki noqulayligi anglanadi. Geshtal'tterapevt mijozga o'zini anglashga yordam berish uchun uning xatti-harakatlariga diqqatini qaratishi, ya'ni xatti-harakatni anglash orqali hisni anglashga, hisni anglash orqali esa geshtal't tuzilishiga, muammo yechilishiga yordam berishi mumkin. Mijozdagi himoyalani mexanizmlarini uning o'ziga anglatish ham geshtal'tterapiyaning vazifasidir, ya'ni odam tashqi olam yo'naltirgan ehtiyoj energiyasining ijtimoiy qarama-qarshilik natijasida o'ziga qaytarilishidir. Bu narsa retrofleksiya deb atalib, u "o'ziga qaytarish" ma'nosini anglatadi. Bu energiya keyinchalik shu yo'nalishdagi boshqa ehtiyojlar vujudga kelishiga to'siq bo'lishi mumkin. Masalan, birovni urishga ehtiyoj tug'ilishi natijasida odam ko'nglida og'riq paydo bo'lishi va buning sababini anglash og'riq zarbini yuqotishi mumkin. Keyinchalik Peres odam o'zini – o'zi

qiynashini, “bu narsani qilaman va buni qilmayman” degan mulohazasini “yuqori va pastki” deb nomlagan.

**Intrektsiya.** Intrektsiya odamning tashqi olamdagi narsalarni birovlar obroyiga asoslanib qabul qilib olishi hisoblanadi. “intrekt - singmay qolgan, chaynalmagan ovqatga o’xshaydi”, deb yozadi Peres. Intrektni anglash ham muammoni yechishga yordam beradi. Masalan “Qiz bolaning sochi uzun bo’lishi kerak” degan interekt bo’lishi mumkin. Bu narsani anglamasdan qabul qilgan qiz chiroyli bo’lishi uchun sochini kestiradi va vijdon azobida qoladi. Buni tushunib yetishi uni vijdon azobidan qutqaradi.

**Proeksiya.** Proeksiya-interektsiyaga qarama-qarshi o’z fikrini boshqalarning fikrlari deb qabul qilishdan iborat. Masalan, hammaga qarama-qarshi turadigan odam “Boshqalar ham menga qarshi” degan fikrda bo’lishi mumkin. Boshqalar bunday fikrda bo’lmasada, u o’z fikrlaridan qaytmaydi. Peres proektsiyaning oldini olish uchun “Uz fikriga javobgar qilish” degan goyani ilgari suradi. Javobgarlikni qabul qilish orqali, ya’ni muammo o’ziniki ekanligini qabul qilish natijasida mijoz yetulikka erishishi mumkin. Geshtal’tterapiya - shaxsning o’zligini anglashga, ana shu orkali uz muammolarini “shu yerda va hozir” hal qilishga yordam beruvchi metod hisoblanadi.

**2. Guruhiy tahlil yo’nalishi. Guruxiy psixoterapiya** termini Yakob Moreno tomonidan psixologiya faniga olib kirilgan. Psixologiya fani insonning ruhiy olami, xulqi, insonlararo munosabatni o’rganadi. Uning amaliy yo’nalishi tadqiqot predmetining cheklanganligi bilan chegaralanib qolmasdan, balki insonning shaxs sifatida o’sishiga yordam beruvchi bir qancha jabxalarni o’ziga qamrab oladi va tekshiradi. Psixoterapiyadan farq qilgan holda, bu yo’nalishlar o’z oldiga maqsad qilib ruhan nosoglom odamni emas, balki soglom inson shaxsining kamol topishini, insonning o’zligini anglashga yordam berishni masad qilib qo’yadi. Mazkur amaliy psixologiya yo’nalishida klinik psixologlar va psixolog konsultantlar fanning sunggi yutuqlariga tayanib ish olib boradilar. Jamiyat taraqqiyoti, Fan-texnika revolyutsiyasi, iqtisodiy uzgarishlar insonning ruhiy ekologiyasiga ba’zan salbiy ta’sir qiladi. Agarda bunday salbiy ta’sirlar yig’ilib qolsa, “Toma-toma ko’l bo’lur” deyilgandek, odamning ruhiyatida o’zgarishlar sodir bo’lib, ruhiy qusurlik darajasiga yetishi mumkin. Shuning uchun kasallik paydo bo’lishidan ilgari uning oldini olsa, u holda insonning barkamol shaxs bo’lib yetishuviga shart-sharoit yaratiladi. Bu esa amaliy psixologiyaning vazifasidir.

Mashhur yo'nalishlardan biri venalik psixolog Z.Freyd tomonidan ishlab chiqilgan psixoanalizdir. Psixoanaliz ta'limoti bo'yicha insonning asosiy ehtiyoji - bu seksual (shaxvoniy) ehtiyojlardir. Jamiyat axloq normalarining bu ehtiyojlarga qarama-qarshiligi natijasida inson shaxsida turli xil ruhiy kamchiliklar paydo bo'ladi, deb hisoblaydi. Z.Freydning fikricha, bu jarayon ongsiz holda kechadi, ya'ni odam o'zida bu narsalar kechayotganligini anglab yetmaydi.

Insonning har bir xatti-harakati "U", "Men", "Mening menligim" lar o'rtasidagi konfliktlar (ziddiyatlar) natijasi deb taxmin qilinadi.

"U" - biologik ehtiyojlar, "U"ning tabiati asosan ongsizdir.

"Men" - tashqi muhit bilan muloqotdan hosil bo'lgan rixiy tuzilmadir. "Mening menligim" - ijtimoiy muhit va bu muhit ta'sirlarining to'siqlaridir. Z.Freydning fikricha shu narsalar orasidagi qarama-qarshiliklar, turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Psixoanaliz nazariyasi psixodinamik yo'nalish qatoriga kiradi. Psixodinamik yunalish tarkibiga yana Adlarning individual psixologiyasini va Yungning analitik psixologiyasini kiritish mumkin.

T. Adler Z.Freydning shogirdi, keyinchalik esa undan ajralib o'z nazariyasini ishlab chiqqan olimdir. Uning fikricha, odamda asosan hukmdorlikka intilish hissi ustun turadi. Bolalikdagi bunday intilish unda o'zini toliq anglamaslik hissini paydo qiladi. Natijada u kattalarga nisbatan o'zini kamsitilgan deb hisoblaydi. Mazkur psixologik holat odamning bundan keyingi hayotida muammolar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ayrim odamlarda bu his kamsitilganli majmuasini (kompleksini) keltirib chiqarsa, boshqalarda esa ustunlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqaradi. Adlarning fikricha, bu ikki majmua inson faoliyatining asosidir.

Psixolg Yung ham Freydning shogirdlaridan biri edi. U ham alohida bir yo'nalish, ya'ni analitik psixologiyani ishlab chiqqan. Yungning fikricha, libido (jinsiy aloqaga intilish) inson yashashi, turmush kechirishi uchun zaruriy ehtiyojlar energiyasidir. Uningcha, libido faqat seksuallikdan iborat emas. Chunki Yung jamoviy ongsizlik mavjud bo'lishini ko'rsatib o'tadi. Yungning fikricha, shaxs individualizatsiya, ya'ni uzoq davom etuvchi psixologik rivojlanish jarayoni orqali o'zini anglaydi.

Psixoanalizning terapiya sifatida qo'llanilishi murakkab va uzoq kechadigan jarayon hisoblanadi.

Psixoanalitik terapiyada 5 ta asosiy holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Mijoz bilan chuqur hissiy munosabatga kirishish. Mijoz bu holat kechishida o'zining ijobiy va salbiy hislarini terapevtga yunaltirishi uchun imkoniyat paydo bo'ladi. Buning natijasida mijoz terapevtga o'zining hayot tajribasini proektsiya qiladi. Masalan onasini rashk qilgan bo'lsa, terapevtni o'z otasi deb, ongsiz ravishda yomon ko'rib qolishi mumkin.

2. Tushlarni talqin qilish. Tushlar, Freydning fikricha, ongsizlik zonasiga yo'ldir.

3. Erkin assotsiyalar - mijoz bir-biri bilan boglanmagan fikrlarni bildiradi. Terapevt uni erkin holda eshitib turib xulosa chiqarishi lozim.

4. Terapevt mijoz karshiliklarini aniqlab, uning sababini tushunib yetishi kerak.

5. Terapevtning tushuntirishi natijasida mijoz bolaligida bo'lgan hodisani ob'ektiv ravishda boshidan kechirganday his etib, katarsis oqibatida kasallik yo'q bo'lib ketishiga olib kelish jarayonidir.

Guruhiy yo'nalishda, yuqorida ko'rilgan terapevtik yo'nalishlarning aksariyatidan foydalaniladi. Guruhiy yunalish faqat rixiy kasallar bilan emas, balki sog'lom, o'zini shaxsan rivojlantirishga va anglashga, muammosini yechishga intiladigan odam bilan ishlashga ham qaratilgan. Guruhiy yo'nalishning ustun tomoni shuki, unda terapevt emas balki guruh a'zolari muammoni yechishga yordamlashadi, ya'ni boshqalar muammosini hal qilish orqali o'z ruhiy olamini boyitishadi. Bizda guruhiy yo'nalish ijtimoiy psixologik trening deb nomlanadi.

Hozirda Respublikamizning barcha viloytlarida ham trening guruhlari bilan ishlash asta-sekinlik bilan rivojlanmoqda, jumladan, ta'lim va tarbiya, tibbiyot, oilaviy munosabatlar sohalarida, turli tashkilotlarda tadbiq qilinmoqda, biroq bu xali yetarli darajada emas. Chet ellarda guruhiy trening ishlari yaxshi yo'lga qo'yilgan, shulardan ayrimlariga to'xtalib o'tamiz. Guruhiy trening odamning boshqalar xaqidagi tasavvurini o'zgartirib, yangi xarakter shakllarini, ya'ni jamiyatning kichik modelini guruhda o'rganish metodidir.

Guruhiy psixoterapiyada asosiy narsa guruhda labilizatsiya, ya'ni doimiy o'rganilgan harakatlardan kuchli hislar natijasida voz kechish va yangi xatti-harakat shakllarini qabul qilishi, boshqacha qilib aytganda, olamni tor kobiqdan chiqib idrok qilishdir.

**3.Guruhda tranzakt tahlil.** Bu nazariya E.Bern tomonidan ishlab chiqilgan. U asosan ijtimoiy muammolar va munosabatlarni ijobiylashtirishga qaratilgan. E.Bernning fikricha, odam hayotida uch xil pozitsiyadan iborat rol ni o'ynaydi: "ota-ona", "katta odam" va "yosh bola." Odam hayotida shu



pozitsiyalardan biriga asoslanib faoliyat ko'rsatishga o'rgangan. Vaziyatga qarab bu pozitsiya o'zgarib boradi. Ya'ni bolada yoshligidan katta odam haqidagi tasavvuri asosida "katta odam" pozitsiyasi, ota-onaning ta'sirida esa "ota-ona" pozitsiyasi vujudga keladi.

Bolaligidan to'plangan tajriba bolaning shaxsiy pozitsiyasini vujudga keltiradi va bu narsa uning munosabatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan: bir odam boshqa odamga ota-ona pozitsiyasidan turib maslahat qilsa, boshqasi esa bola pozitsiyasidan turib javob qilishi yoki qarama-qarshilik mavjud bo'lsa, u holda boshqa pozitsiyalarning biridanjavob berishi ehtimol. Qarama-qarshilik, ya'ni tranzaktsiyalarning qarama-qarshi kelishi konflikt (nizo)larning oldini olish rollarni ijro etmasdan turib, yashash uchun o'zidagi "katta odam" pozitsiyasini anglab yetganidagina rivojlantirishi mumkin. Bu metod odamning munosabatlarini anglashga yordam beradi.

**4.Psixodramatik yo'nalish.** Psixodrama - 20-yillarda Moreno tomonidan ishlab chiqilgan metod bo'lib, u guruhiy psixoterapiyaning shakllanishiga asosiy turtki bo'lib xizmat qilgan.

Bu metoda mijozning ruhiy olamini o'rganish uchun psixodramada guruhiy dramatik improvizatsiya qo'llaniladi. Psixodramada mijoz o'z dolzarb muammosini guruh bilan o'ynab ko'rishi mumkin.

Masalan, mijozning muammosi otasi bilan gaplashish bo'lishi mumkin. Terapevt rejissyor sifatida rollarni bo'lib beradi. Sharoitga qarab odamlar predmetlar rovida stol, stul, lampa va boshqalar ota rovida chiqishi mumkin. Ota rolini o'ynovchi mijozga otasining xususiyatlari aytiladi va u vaziyatni o'ynab ko'radi, keyin boshqa vaziyatni kuzatib turgan guruh a'zolari o'z variantlarini ko'rsatishadi. Yoki bo'lib o'tgan voqeaning mijozda kuchli his uyg'otgan tomonini o'ynab ko'rsatishadi. Shunisi qiziqarliki, bu hodisa o'ynalayotganda mijozda o'sha his boshdan kechirilishi, xatto u xushidan ketib kolishi mumkin.

Psixodramaning maqsadi ham, Moreno fikricha, mijozda kuchli tuyg'u va hislar kechishini uyg'otish orqali tajribani yanada takomillashtirishdir. Psixodramada roli o'yin uslubi qo'llaniladi. Bunda o'yin spontan va ijodiy kechadi. Bu narsalar oz ichiga adekvat javob berishni va yangilikni oladi. 'Tele psixodrama' proektsiya sifatida qollanuvchi tushunchadir, ya'ni rollar o'ynalishi davomida olamga boshqa odam ko'zi bilan qarash g'oyasi yotadi.

**Katarsis** - kuchli hisni boshdan kechshunishirish bo'lib, uning natijasida insayt yo'li bilan muammoni yangicha tushunish kelib chiqadi. Ko'pincha "Monolog" va ikkinchi "Men" metodlari ishlatiladi. Rollar almashtirib boriladi va oxirida fikr almashish orqali yangi bilim va yangi xulq- atvor egallanadi.

**5.Tana-taktil to‘siqlar bilan ishlash.** Kommunikativ jarayonda o‘zaro munosabatga kirishuvchilarni bir-birlarini tushinishlari juda muhimdir. Bunda nutqning quyidagi muhim xususiyatlari paydo bo‘ladi, ya’ni mazmundorlik, tushunarlik, ifodalilik, ta’sirchanlik ko‘rsatiladi.

Buyuk fransuz yozuvchisi Antuan Sent Ekzyuperi ‘Muloqot - shunday ne'matki, u orqali inson lazzatlanadi’, deb yozgan edi.

Xalqimizda shunday ibratli ibora bor “inson aql farosati uning nutqining aniqligida namoyon bo‘ladi”.

Noverbal kommunikasiya vositalariga yuz ifodasi, mimika, ohang, pauza, poza (holat), ko‘z yosh, kulgu va boshqalar kiradi. Bu vositalar verbal kommunikasiya - so‘zni to‘ldiradi, kuchaytiradi va ba’zan uning o‘rnini bosadi. Bolgarlarda boshni qimirlatish yo‘q degani, ruslarniki teskarisi bo‘ladi. Turli yosh guruhlarida noverbal kommunikasiya vositasi turlicha bo‘ladi. Masalan, bolalar ko‘pincha kattalarga ta’sir etish, ularga ko‘z qoqish va kayfiyatlarini o‘tkazishda yig‘idan vosita sifatida foydalanadilar. Axborotni so‘z bilan bayon etishning mazmuni va maqsadiga noverbal kommunikasiya vositalarining mos kelishi muomala madaniyatining bir turidir.

**Noverbal kommunikatsiyaga** belgilarning optik-kinetik tizimiga kirib, ularga jestlar (qo‘l harakatlari), mimika (yuz harakatlari) va pantomimika (qo‘l, oyoq, tana harakatlari) kiradi.

**Jestlar** - insonning qo‘l harakatlari bo‘lib, u orqali insonning ichki holati, biror bir ob'ektga munosabati va tashqi olamga yo‘nalganligi ifodalanadi. U yoki bu xalqlarda jestlar turlicha qabul qilinadi. Italyan va fransuzlar o‘z muloqotlarini jestlarsiz tavsavvur eta olmaydilar. O‘zbek xalqida nutqda jestlardan foydalanish yaxshi odat sifatida qabul qilinmaydi. Lekin shuni ham ta’kidlash lozimki, noverbal kommunikasiya og‘zaki nutqda aytilmay qolgan fikrlarni ifoda etish imkonini beradi.

**Mimika** - inson yuz harakatlarining bir qismi bo‘lib, u orqali insonning o‘ylari, xatti-harakatlari, tasavvurlari, xotirlashi, taajjubi va hokazolarda namoyon bo‘ladi.

**Pantomimika** - inson tanasi yoki uning qismlari yordamida ifodalanadigan harakatlar tizimidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kundalik muloqot jarayonida so‘zlar 7% ni, tovushlar va intonasiya 38% ni, nutqsiz muloqot esa 55% ni, tashkil qiladi.

Publisiy aytganidek, biz *‘Ovoz bilan gapiramiz tana bilan suhbatlashamiz’*. Noverbal kommunikasiyaning boshqa belgilar tizimini ko‘rib chiqaylik.

**Paralingvistik va ekstralingvistik belgilar tizimi** - bu lokalizatsiya tizimi bo'lib, u ovoz sifatida diapozonini nutqdagi pauzalar, yo'tal, yig'i, kulgu, nutq tempida namoyon bo'ladi.

Muloqot jarayonida muloqotga kirishuvchilarni bir-birlariga nisbatan joylashishlari ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, auditoriyadagi stollar joylashishi muloqot uchun juda noqulaydir. Ayniqsa, seminar mashg'ulotlari jarayonida o'qituvchi, ma'ruzachi muloqoti vaqtida qolganlari munozarada faol ishtirok etish imkoniyatiga ega emasdir.

Seminarlarni yoki shu kabi suhbatlarni "T" shaklida joylashgan stol stullarda o'tkazish ham foydali, lekin dumaloq shaklda joylashtirilgan stol, stullarda muloqot juda samaralidir.

Vizual muloqotda "ko'z kontakti" belgilar tizimi ham qo'llaniladi. Ushbu tizim pedagoglar, rahbarlar ish faoliyatida muhim ahamiyatga egadir.

Qiziqarli belgilar tizimi sifatida muloqot jarayonida gul, fotorasm va boshqalardan foydalanish mumkin. Ehtimol gullar orqali insonlar ma'lum bir ma'lumotni uzatish imkoniyatiga egalar. Shu bois gullar tarixi haqida ayrim ma'lumotlarni keltiramiz. Gullar tili qadimda Sharqda paydo bo'lgan. Uni ayollar yaratishgan. O'z yuzlarini ochish imkoniyatiga ega bo'lmagan ayollar o'z hislarini va kayfiyatlarini gullar orqali ifodalashga harakat qilganlar. Assotsatsiya sifatida paydo bo'lgan belgilar qat'iy odatlarga aylangan. Masalan, azaliya guli sog'inch, yolg'izlik, qo'ng'iroq gullar soni uchrashuv vaqtini anglatadi.

XIX asrga kelib, gullar tili dastlab Fransiyada, so'ng Angliya va butun jahonga tarqalgan. Asta-sekin gullar tili bilan ranglar tili ham yuzaga keldi. Jumladan, Yevropaning ko'p davlatlarida siyoh rang do'stlik, hashamatlilik, to'kinlik ramzi bo'lsa, Yaponiyada og'riq belgisi bo'lgan. Har qaysi rang ma'lum holat, kayfiyat ma'nosini anglatadi. Jumladan qizil rang hayot, sevgi, pushti - yoshlik, sariq - baxt, quyosh, to'y, xursandchilik, yashil - tinchlik, xotirjamlik, ko'k - ishonch, vafo, qora - tantanavorlik, qayg'u, oq - poklik, beg'uborlik ramzi sifatida tushuniladi.

**6.Trening guruhida NLP dasturida ishlash. Neyrolingvistik programmalashtirish.** NLP eng zamonaviy va keng tarqalgan terapevtik yo'nalish bo'lib, u mijozning o'zini anglashga, xatti-harakatlari va so'zlari o'rtasidagi qarama-qarshilikni tushunib yetishga va boshqa odam begona ekanligini tushunishga yordam beradi.

NLP yuqorida tahlil qilingan metodlarning eng samaralilarini tanlab qo'llash natijasidir. NLPda asosan lingvistikaga, ya'ni so'zlarning tuzilishi ruhiy

olamning ko'rsatkichi sifatida ko'llanishiga asoslaniladi. NLPda odam o'z sezgi a'zolarinig ishlashidan kelib chiqib, tashqi ta'sirlarga nisbatan uch xil javob berishi tan olinadi. Rerezentiv sistemada tashqi olam **audial**, **vizual**, **kinestik**, ya'ni asosiy masofali va ichki harakat retseptorlari asosida qabul qilinib, shu asosda tashqi olamga nutq orqali javob qaytariladi, deb tushuntiriladi.

Yuqorida ko'rib o'tilgan terapevtik metodlar optimal ishlashi uchun hozirgi vaqtda ijtimoiy psixologik terapevtik guruhlar bilan ishlash yo'nalishi rivojlantirilgan.

### **Nazorat uchun savollar**

1. Geshtal't yo'nalish egalarining fikrlarini tahlilqiling?
2. Guruhiy tahlil yo'nalishi faoliyati haqida fikr bildiring?
3. Guruhda tranzakt tahlilni ahamiyatini yoriting?
4. Psixodramatik yo'nalish mohiyati haqida tushuncha bering?
5. Tana-taktil to'siqlar bilan ishlashning ahamiyatini tahlil qiling?
6. NLP dasturini tahlil qiling?

## 12-Mavzu: MULOQOT TRENINGI

### Reja:

1. Shaxslararo munosabatlarda ijtimoiy-psixologik treninglar.
2. Tushunchalar: muloqot, muloqotchanlik, effektiv o'zaro munosabatlar.
3. Verbal va noverbal muloqot.
4. Munosabat o'rnatish va uni maromida ushlab turish texnikasi.
5. Faol va empatiya bilan tinglash texnikasi va 'zaro muloqot jarayonida sheriklarning emotsional sohasini hisobga olish.
6. Refleksiya va muloqot treninglarining umumiy tuzilishi.

*Tayanch iboralar: muloqot, muloqotchanlik, effektiv o'zaro munosabatlar, verbal va noverbal muloqot, empatiya, refleksiya.*

*Muloqot shaxslararo munosabatlarda biz uchun havoddek ahamiyatga egadir.*

*Y. Melibruda*

### 1. Shaxslararo munosabatlarda ijtimoiy-psixologik treninglar.

Shaxs — ijtimoiy munosabatlar mahsuli deyilishining eng asosiy sababi — uning doimo insonlar davrasida, ular bilan o'zaro ta'sir doirasida bo'lishini anglatadi. Bu shaxsning eng yetakchi va nufuzli faoliyatlaridan biri muloqot ekanligiga ishora qiladi.

Insoniy munosabatlar shunday o'zaro ta'sir jarayonlariki, unda shaxslararo munosabatlar shakllanadi va namoyon bo'ladi. Bunday jarayon dastlab odamlar o'rtasida ro'y beradigan fikrlar, his-kechinmalar, tashvishu-quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi. Odamlar muloqotda bo'lgani sari, ular o'rtasidagi munosabatlar tajribasi ortgan sari ular o'rtasida umumiylik, o'xshashlik va uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'ladi, ular bir-birlarini bir qarashda tushunadigan yoki "yarimta jumladan" ham fikr ayon bo'ladigan bo'lib qoladi, ayrim hollarda esa ana shunday muloqotning tig'izligi teskari reaktsiyalarni — bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi. Masalan, oila muhiti va undagi munosabatlar ana shunday tig'iz munosabatlarga kiradi. Faqat bunday tig'izlik oilaning barcha a'zolari o'rtasida emas, uning ayrim a'zolari o'rtasida bo'lishi mumkin (ona-bola, qaynona-kelin va h.k.).

Muloqot faoliyatini shunday shart-sharoitki, unda har bir shaxsning individualligi, betakrorligi, bilimlar va tasavvurlarning xilma-xilligi namoyon bo'ladi va shunisi bilan u insoniyatni asrlar davomida o'ziga jalb etadi.

Har qanday faoliyatdan zerikish, charchash mumkin, faqat odam muloqotdagi, ayniqsa, uning norasmiy samimiy, bevosita shaklidan charchamaydi, yaxshi suhbatdoshlar doimo ma'naviy jihatdan rag'batlantiriladilar.

Bugungi zamonaviy asrimizda odamning eng tabiiy bo'lgan muloqotga ehtiyoji, uning sirlaridan habardor bo'lish va o'zgalarga samarali ta'sir eta olishga bo'lgan intilishi yanada oshdi va buning qator sabablari bor.

**Biriichidan,** industrial jamiyatdan axborotlar jamiyatiga o'tib bormoqdamiz. Axborotlarning kunligi aynan inson manfaatiga aloqador ma'lumotlarni saralash, u bilan to'g'ri munosabatda bo'lishni taqozo etadi. Axborot XXI asrda eng nodir kapitalga aylanadi va bu o'z navbatida insonlarga zarur axborotlar uzatiliish tezligi va tempini o'zgartiradi.

**Ikkinchidan,** turli kasb-faoliyat sohasida ishlayotgan odamlar guruhining ko'payishi, ular o'rtasida munosabatlar va aloqaning dolzarbligi axborotlar tizim sharoitda oddiygina muloqotni emas, balki professional, bilimdonlik asosidagi muloqotni talab qiladi. Umuman, XXI asrning korporatsiyalar asri bo'lmoqda, deb bashorat qilayotgan iqtisodchilar ham bu korporatsiya insonlarning o'zaro til topishlariga qaratilgan malakalarning rivojlangan, mukammal bo'lishi haqida gapirmoqdalar. Undan tashqari, bu kabi korporativ aloqa ko'p hollarda bevosita yuzma-yuz emas, balki zamonaviy texnik vositalar — uyali aloqa, fakslar, elektron pochta, Internet kabilar yordamida aniq va lo'nda fikrlarni uzatishni nazarda tutadi. Bu ham o'ziga xos muloqot malakalarining ataylab shakllantirilishini taqozo etadi.

**Uchinchidan,** oxirgi paytlarda shunday kasb-hunarlar soni ortdiki, ular sotsionomik guruh kasblar deb atalib, ularda "odam-odam" dialogi faoliyatning samarasini belgilandi. Masalan, pedagogik faoliyat, boshqaruv tizimi, turli xil xizmatlar (servis), marketing va boshqalar shular jumlasidandir. Bunday sharoitlarda odamlarning ataylab muloqot bilimdonligining oshirilishi mehnat mahsulini belgilaydi.

Shuning uchun ham muloqot, uning tabiati, texnikasi va strategiyasi, muloqotga o'rgatish, ya'ni ijtimoiy psixologik trening masalalari bilan shug'ullanuvchi fanlarning hamjamiyatdagi o'rni va salohiyati keskin oshdi.

Treninglar - shaxsiy, o'quv va kasbiy vazifalarni bajarish uchun zarur bo'lgan ma'lum ko'nikmalarni yaratish, rivojlantirish va tizimlashtirishga

qaratilgan intensiv, qisqa muddatli o'quv mashg'ulotlari hisoblanib, trening jarayonining asosiy manbasi shaxslararo muloqot, munosabat hisoblanadi.

Trening insonga eng ko'p yo'naltirilgan investitsiya hisoblanadi, chunki trening jarayonida inson muayyan maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shaxslararo munosabatlarda shakllantiradi. Trening mashg'ulotning turli shakllarini - ma'ruzalar, vaziyatlarni tahlil qilish, biznes o'yinlari, shaxsning muayyan muammolarini hal qilishga qaratilgan zarur ko'nikmalarni rivojlantirish uchun turli mashqlar to'plamidir. Muloqot treninglarining turli shakllarining mohiyati an'anaviy mashg'ulotlarga qaraganda ancha samarali chiqishini ta'minlaydi. Jumladan:

- muloqot jarayonida axborot almashish;
- o'zaro ta'sir va o'zaro tushunish;
- samarali aloqa ko'nikmalarini rivojlantirish;
- muloqotda to'siqlarni engib o'tish istagini uyg'otish;
- inson hayotiy ehtiyojlaridan biri bo'lgan aloqaga qiziqish;
- har xil aloqa vaziyatlarida aloqa o'rnatish imkoniyatlarini kengaytirish;
- boshqa odamlarni, o'zlarini, shuningdek odamlar o'rtasidagi munosabatlarni tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- samarali tinglash ko'nikmalarini o'zlashtirish;
- o'zini o'zi bilish va o'zini anglash jarayonini faollashtirish;

Muloqot bu murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, unda ma'lumot almashish, o'zaro ta'sir, o'zaro tushunish anglanilib, shaxslar o'zaro aloqa jarayonida o'zlarining ehtiyojlari uchun muhim bo'lgan imkoniyatlarni o'zlashtirib oladilar. Kishilar muloqot jarayonini qiziqarli, ko'ngilochar, zarur va jonli ehtiyoj ekanligini, suv va ovqatga bo'lgan ehtiyoj kabi muhimligini yaxshi biladilar.

**2.Tushunchalar: muloqot, muloqotchanlik, effektiv o'zaro munosabatlar.** Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatini o'zlashtirish va o'z individual ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular insonning ichiga kiradi. Shaxsning tafakkuri, olamni va o'zining obrazini tahlil qilish hamda baholash qobiliyati muloqot jarayonida shakllanadi. Muloqot o'ta murakkab jarayon bo'lganligi sababli unga yagona to'g'ri ta'rifni berish juda mushkul. Shuning uchun odatda muloqot tushunchasining mazmuni uning ayrim tomonlariga urg'u berish orqali ta'riflanadi.

**Muloqot** - hamkorlikda faoliyat ehtiyoji bilan taqazolangan aloqa o'rnatish va uni rivojlantirish jarayoni.

**Muloqot** - sub'ektlarning belgilar tizimi orqali o'zaro ta'sirlanishuvi.

**A.V.Petrovskiy** tahriri ostida chiqqan 'Umumiy psixologiya' darsligida muloqot ikki va undan ortiq kishilar o'rtasidagi axborot ayriboshlash, o'zaro ta'sir va bir-birini tushunishdan iborat jarayon sifatida e'tirof etiladi.

**M.G.Davletshin** muallifligida chop etilgan 'Umumiy psixologiya' o'quv qo'llanmasida muloqot - bu ikki yoki undan ortiq kishilar orasidagi affektiv baholovchi xarakterda va bilish bo'yicha ma'lumot almashinishidan iborat bo'lgan o'zaro ta'sir etishdir' - deb ta'kidlanadi.

Yuqoridagi ta'riflarga muvofiq muloqotga umumiy tarzda quyidagicha ta'rif berish mumkin: Muloqot - kamida ikki kishining o'zaro ta'sir jarayoni bo'lib, bu ta'sir davomida axborot almashinadi, munosabat o'rnatiladi, rivojlantiriladi.

Muloqot tushunchasini kommunikasiya tushunchasidan farqlash lozim. Kommunikasiya-tirik va o'lik tabiatdagi tizimlar o'rtasida axborot almashinuvini anglatadi. Hayvonlar o'rtasidagi signallar almashinuvi, insonning texnik vositalar bilan aloqa qilishi, bularning barchasi kommunikasiyaga misol bo'ladi. Muloqot faqat insonlar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin. Muloqotning inson hayotidagi ahamiyati beqiyosdir. Inson bolasi aynan boshqalar bilan muloqotda, munosabatda bo'lish jarayonida shaxsga aylanib boradi. Muloqot orqali inson ijtimoiy tajriba va madaniyatni egallab boradi. Yangi tug'ilgan inson boshqalar bilan muloqotda bo'lish imkoniyatidan mahrum bo'lsa, u hech qachon shaxsga aylana olmaydi, ya'ni u o'z psixik taraqqiyoti bo'yicha orqada qolib ketadi. Zero, inson psixik taraqqiyoti muloqotdan boshlanadi.

Muloqotsiz insoniyat jamiyati bo'lishi mumkin emas. Aynan muloqot hamkorlikda faoliyat yurituvchi individlar jamoasini shakllantiradi. Hamkorlikdagi faoliyat rejasini tuzish va uni ruyobga chiqarish uchun individlar o'rtasida muloqot amalga oshirilishi shart. Muloqot vositasida hamkorlikdagi faoliyat tashkil etiladi va amalga oshiriladi. Ayni vaqtda faoliyat davomida insonlar o'rtasida yangi-yangi munosabatlar va aloqalar shakllanadi. Demak, muloqot va faoliyat o'zaro chambarchas bog'liqdir.

**Muloqotchanlik** - bu shaxsning o'zaro aloqa jarayonida muloqot elementlaridan unumli foydalanishi orqali ma'lumotni to'liq va ta'sirli qilib etkazish, vaziyatlardan chiqish, vaziyatlarni yumshatish, atrofdagi insonlarni,



o'z – o'zini muloqot ehtiyoqlarini qondirish imkoniyatlarini berish kabi vazifalarni amalga oshiradi.

Kishilar muloqotga kirishar ekan, savol berish, buyruq, iltimos qilish, biror narsani tushuntirish bilan birga o'z oldiga boshqalarga ta'sir etish, shu narsani ularga tushuntirish maqsadini qo'yadi.

Muloqotning maqsadi kishilarning birgalikdagi faoliyatiga ehtiyojini aks ettiradi. Bunda muloqot shaxslararo o'zaro ta'siri sifatida namoyon bo'ladi, ya'ni kishilarning birgalikdagi faoliyati jarayonida paydo bo'luvchi aloqa va o'zaro ta'sirlar yig'indisidir. Birgalikdagi faoliyat va muloqot ijtimoiy nazorat sharoitida ro'y beradi. Jamiyat ijtimoiy normalar sifatida maxsus xulq-atvor namunalari tuzilishini ishlab chiqqan. Ijtimoiy normalar ko'lami nihoyat keng - mehnat intizomi, harbiy burch va vatanparvarlik, xushmuomalalik qoidalari ana shular jumlasidandir. Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan muloqotga kirishuvchilar bajaradigan rolning "repertuar"iga mos holda namoyon bo'ladi. Psixologiyada "rol" deganda ijtimoiy (sosial) mavqeni egallab turuvchi har bir kishidan atrofdagilardan kutadigan, normativ tomonidan ma'qullangan xulq-atvor namunasi tushuniladi. (Yosh, mansab, jins va oiladagi, o'qituvchi va o'quvchi shifokor va bemor, katta kishi yoki bola, boshliq yoki xodim, ona yoki buvi, erkak yoki ayol, mehmon yoki mezbon rovida namoyon bo'lishi mumkin). O'z navbatida har bir rol o'ziga mos talablarga javob berishi kerak.

Bir kishi turli muloqot vazifalarida turli rollarni bajarishi mumkin. Masalan, xizmat joyida direktor, kasal bo'lsa shifokor ko'rsatmalariga itoat etuvchi bemor, oilada keksa ota-onasining qobil farzandi, mehmondo'st oila boshliqi bo'ladi. Turli rollarni bajaruvchi kishilarning o'zaro munosabati rol kutishlari bilan boshqariladi. Xohlaydimi yoki yo'qmi atrofdagilar undan ma'lum namunaga mos keluvchi xulq-atvorni kutadilar. Agar rol yaxshi bajarilmasa, ijtimoiy nazorat tomonidan baholanadi, ozmi-ko'pmi cheklanishlar qilinadi. Muloqotning bevosita muvaffaqiyatining sharti o'zaro ta'sir etuvchi kishilarning har biridan kutilayotgan harakatlarga mos keluvchi xulq-atvor namunasini qo'llanishidadir. Kishining boshqalar undan nimani kutayotganini, nimani eshitishga va unda nimani ko'rishga tayyor ekanligini to'g'ri, aniq, xatosiz ko'chira olish qobiliyati takt deb ataladi.

Ma'lumki takt pedagogik faoliyatda muhim komponent hisoblanadi. Ayniqsa, pedagogik jarayon o'qituvchi va o'quvchilarning uyushgan faoliyatlari asosida tuzilgan. Muloqotning interaktiv tomoni deganda, birgalikdagi faoliyatni tashkil etish va amalga oshirishda muloqot ishtirokchilarining bir-biriga ta'sir o'tkazishi tushuniladi. Kommunikasiya orqali odamlar birgalikdagi faoliyatni

tashkil etadilar. Umumiy faoliyatda ishtirok etar ekan, odamlar bir-birlariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'zaro ta'sir birgalikdagi faoliyatning tashkil etilishi sifatida tushuniladi.

**Effektiv o'zaro munosabatlar.** Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatini o'zlashtirish va o'z individual ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular insonning ichiga kiradi. Shaxsning tafakkuri, olamni va o'zining obrazini tahlil qilish hamda baholash qobiliyati muloqot jarayonida shakllanadi.

O'z-o'zini tartibga solish - bu odamning o'ziga ta'sir qilishi so'zlar, aqliy tasvirlar, mushaklarning ohangini va nafas olishini nazorat qilish orqali amalga oshiriladigan psixoemotsional holatni boshqarish.

O'z-o'zini tartibga solish natijasida uchta asosiy ta'sir paydo bo'lishi mumkin:

- hissiy zo'riqishni bartaraf etish;
- tiklanish samarasi (charchoq namoyon bo'lishining susayishi);
- faollashtirish ta'siri (psixofiziologik reaktivlikning ortishi).

O'z vaqtida o'z-o'zini tartibga solish, haddan tashqari kuchlanish hodisalarining to'planishiga to'sqinlik qiladigan, kuchlarning tiklanishining to'liqligiga hissa qo'shadigan, faoliyatning hissiy holatini normallashtiradigan, shuningdek, tana resurslarini safarbar qilishni kuchaytiradigan psixogigienik vositaning bir turi bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumki, muloqotning maqsadi va uning qay darajada amalga oshirilishiga karab samaradorligi haqida fikr bildirish mumkin. Ya'ni muloqot ehtiyojlaridan kelib chiqib, uning qondirilishi, muammo yechimi bilan bog'liq vazifalarning bajarishiga asoslanib, muloqotning samarali yoki samarasizligi to'g'risida xulosa chiqarsa bo'ladi. Shaxslararo munosabat muloqotga kirishuvchilarning o'zaro bir-birlarini tushunishga olib kelsa, bunday o'zaro munosabatlar samarali va foydali hisoblanadi.

Muomala jarayonining samaradorligini ta'minlovchi ijtimoiy psixologik omillar ichida shaxsning muloqot maromini egallash ko'rsatkichi muhim o'rin tutadi. Bu sifat muloqot savodsizligiga zid bo'lib, oxirgi xislat quyidagi omillarga bogliq:

1) o'zgarlar mavqeida tura olmaslik, ularning hissiy kechinmalari, tuyg'ulari va munosabatlariga befarqlik;

2) o'z his tuyg'ulari va munosabatlarini boshqara olmasligi, o'z-o'ziga ma'suliyatning yo'qqiligi, o'z-o'zini tahlil qilish imkonining zaifligi;

3) suhbatda har bir inson uchun bir qarashda tabiiy hisoblangan nutq qobiliyatining yo'qligi, ya'ni fikr-mulohazalardagi mantiq va uzviylikning mavjud emasligi;

4) eshitish qobiliyatining kuchsizligi, ya'ni biron-birga murojaat ma'nosida gapirish qanchalik buyuk fazilat va ma'shuliyatli faoliyat bo'lsa, o'zgalarni, suhbatdoshni tinglash ham shaxsdan qator sifatlarni talab qiladiki, tinglay olish uquvi ham suhbatni o'ziga og'dirishning muhim omilidir.

Yuqoridagi omillarning kuchiga e'tiborsizlik, o'zgalar mavqeyda tura olmaslik muomalada sub'ektiv hodisani keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham to'g'ri yo'lga qo'yilgan samarali muloqot va uni ta'minlovchi yo'l va vositalar ikkita asosiy kamchilikni bartaraf etishga xizmat qiladi.

- har bir shaxs tafakkurining muqobil bo'lishi mumkinligini anglashi, ya'ni suhbatdosh avval boshdan o'zgalarda ham o'zining fikriga qarama-qarshi fikr bo'lishi mumkinligini tushunishi va bu narsa bilan hisoblashishi zarurligi;

- o'z fikrlari va harakatlarining motivlari, ularning asl sabablarini anglash imkoniyati, ya'ni har bir shaxsda o'z shaxsiy tajribasi, hayotga sub'ektiv munosabatlari oqibatida 'Ego' - ehtiyojlar majmui shakllanib boradiki, u boshqalardagi ayni shunday ehtiyojlarga tubdan qarama-qarshi yoki qisman ziddiyatli bo'lishi mumkin.

Yuqoridagi ikki holatning mavjudligini anglash ijtimoiy vaziyatlarda sodir bo'lishi ehtimoli mavjud hatoliklar va atributsiyalarning oldini oladi. Shunisi xarakterliki, aynan qarama-qarshi mavqelarning bo'lishi aslida hayotimizning mazmuni va uning serqirraligini anglatadi. Hayotiy, amaliy muomala qarashlarning aynan bir xilligini emas, balki ularning o'zaro solishtirish imkonini beradi. Ana shunday muloqotning samarasi tufayli odam turli ijtimoiy psixologik vaziyatlarda egiluvchan va moslashuvchan sifatlari bilan ongli ravishda shaxslararo ziddiyatlar va nizolarni bartaraf etadi.

Ijtimoiy psixologiyada odamlarni samarali muloqotga ataylab o'rgatishga juda katta e'tibor beriladi. Bu borada fanning o'z uslubi bo'lib uni asosini psixologik trening tashkil etishini yuqoridagi bo'limlarda keltirib o'tilgan. IPT – muloqot jarayoniga odamlarni psixologik jihatdan hozirlash, ularda zarur kommunikativ malakalarni maxsus dasturlar doirasida qisqa fursatda shakllantirishdir. Eng muhimi IPT mobaynida odamlarning muloqot borasidagi bilimdonligi ortadi.

**3.Verbal va noverbal muloqot.** Muloqot jarayonida odamlar bir-biri bilan,verbal( nutqiy ) va noverbal (nutqiy bo'lmagan) vositalar bilan aloqa

qilishadi. Verbal aloqa - bu fikrlarni so'z orqali etkazish bo'lsa, og'zaki bo'lmagan noverbal aloqa esa quyidagilarni o'z ichiga oladi: imo-ishoralar, yuz ifodalari, pantomima, tembr, intonatsiya, ko'z bilan aloqa va boshqalar. Shaxslararo munosabatlar jarayoni kamida ikki kishidan kam bo'lmasligi, ulardan biri ma'lumot yuboradi, ya'ni u kommunikator vazifasini bajarsa, ikkinchisi esa qabul qilib oluvchi hisoblanadi. Bunga asosiy sabab bir-birimiz bilan munosabatlarni o'rnatish, bir-birimizni tushunish, ma'lumot almashish, birgalikda ishlash va o'qish, maslahat berish, his-tuyg'ularni ifoda etish, o'ynash, to'plangan tajribani etkazish kabilarni qamrab oladi.

Odamlar bir –birlari bilan muomalaga kirishar ekan. Ularning asosiy ko'zlagan maqsadlaridan biri – o'zaro bir- birlariga ta'sir ko'satish, fikrlariga qondirish, harakatga chorlash, ustanovkalarini o'zgartirish va yaxshi taassurot qoldirishdir. Psixologik ta'sir – bu turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlariga ta'sir ko'rsata olishdir.

Ijtimoiy psixologiyning barcha shaxslararo munosabatlarida, jumladan, oilaviy munosabatlar, ta'lim-tarbiya jarayonidagi muloqot, rahbarlar va xodimlar ortasidagi muloqot, muayyan bir muammolarni hal qilish bilan bog'liq bo'lgan kishilar uyishmasi o'rtasidagi muloqot,( bahs munozara, ijtimoiy psixologik trening) kabilarda psixologik ta'sirning uch vositasi farqlanadi.

**1.Verbal ta'sir-** bu so'z nutqimiz orqali ko'rsatadigan ta'sirdir. Bunday asosiy vositalar so'zlardir. Ma'lumki nutq - bu so'zlashuv, o'zaro muomala jarayoni bo'lib, uning vositasi – so'zlar hisoblanadi. Monologik nutqda ham, diologik nutqda ham odam o'zidagi barcha so'zlar zahirasidan foydalanib, eng ta'sirchan so'zlarni topib, sherigiga ta'sir ko'rsatishni xohlaydi.

**2.Paralingvistik** ta'sir- bu nutqning atrofidagi nutqning bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bu nutqning baland va past tovushda ifodalanayotgan, artikulatsiya , tovushlar, to'xtashlar, dudiqlanish, yo'tal, til, bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar kabilar kiradi. Shunga qarab, masalan, do'stimiz bizga biror narsani va'da berayotgan bo'lsa, biz uning qay darajada samimiyligini bilib olamiz.

**3.Noverbal** ta'sirning ma'nosi nutqsizdir. Bunga suhbatdoshlarning fazoda bir-birlariga nisbatan tutgan o'rinlari, holatlari (yaqin, uzoq intim) qiliqlari, mimika, pantomimika, qarashlar, bir – birini bevosita his qilish, tashqi qiyofa, undan chiqayotgan turli signallar, (shovqin hidlar) kiradi Ularning barchasi muloqot jarayonini yanada kuchaytirib, suhbatdoshlarning bir-birlarini yanada yaxshiroq bilib olishlariga katta yordam beradi.

### **3. Munosabat o'rnatish va uni maromida ushlab texnikasi.**

Muomalaga kirishuvchi tomonlarning o'zaro bir-birlarini tushunishga olib keluvchi yo'l yoki marom o'z navbatida o'sha shaxslarning o'zaro bir-birlarini mavqe bo'yicha bilishni ta'minlaydi. Muloqotning psixologik tizimidan shu narsa ma'lumki, uning uch asosiy qismi, ya'ni muomala sub'ektlarining o'zaro bir-birlari bilan axborot, hissiy kechinmalar va fikr almashinuvini ta'minlovchi kommunikativ, o'zaro bir-birlarining xulq - atvorlariga ta'sirlarini belgilovchi interaktiv va bir-birlarini to'g'riroq, aniqroq idrok qilish va baholashlarini ta'minlovchi pertseptiv tomoni mavjud. Ushbu tizimning har bir tomoni muomalaning zaruriy va muhim tarkiblari hisoblanib, uning uchinchi bo'lagi shaxslararo ta'sir o'tkazish uchun juda muhimdir. Chunki muomalaga kirishuvchi shaxslar bir-birlarini yaxshi tushunishlari uchun, avvalo, suhbatdoshning yuzi, hissiy kechinmalarini idrok qilgan holda fikran uning mavqeyda tura bilishi, o'zini uning o'rnida his qilib, o'zida hukm surayotgan his-tuyg'ular doirasida uning holatiga kirishga intilish (identifikatsiya), qolaversa, bu jarayonda individual va ijtimoiy ongda mavjud bo'lgan mutlaq stereotip, ongda o'rnashib qolgan tasavvurlardan foydalanishi (stereotipizatsiya) ushbu jarayon to'g'ri kechishini ta'minlab turadi. Lekin bu jarayonlar shunchalik tez va qisqa fursatda kechadiki, shaxs ba'zan o'zidagi ana shunday qiyoslashlarni ongsiz ravishda, hayotiy tajriba orqali o'rnashib qolgan shablonlar - qoliplar asosida amalga oshiradi, shuning uchun ayrim hollarda muloqot samarasiz yoki xato kechishi mumkin. Ana shunday xatoliklarga olib keluvchi jarayon ijtimoiy psixologiyada **kauzal atributsiya** deb atalib, uning mohiyatini shaxsning ko'pincha o'z hissiy kechinmalari va tasavvurlarida o'rnashib qolgan qoliplardan notqg'ri foydalanish natijasi tashkil qiladi. Masalan, tashqi qiyofasi ko'rimsiz talabning imtihon savollariga javob berayotganligini idrok qilgan professor, negadir, uning qoniqarsiz javob berishi, bilimi yetarli emasligi haqidagi noto'g'ri tasavvurga ega ekanligi kauzal atributsiyaning aynan ozidir. Ana shunday jihatlarning oldini olish va muloqotning samaradorligini oshirish maqsadida uning ijtimoiy psixologik omillarini hisobga olish va shu asosda har bir shaxsning ijtimoiy bilimdonligini yuksaltirish amaliy ahamiyatga ega.

**5. Faol va empatiya bilan tinglash texnikasi va o'zaro muloqot jarayonida sheriklarning emotsional sohasini hisobga olish.** Birgalikdagi faoliyatning muvaffaqiyatli ro'y berishi ko'p jihatdan kommunikativ jarayon ishtirokchilari bir-birini qanday idrok etayotganini, har bir ishtirokchida boshqa

ishtirokchi haqida qanday tasavvurlar shakllanayotganligiga bog'liq. Bu esa muloqotning perseptiv tomonini o'rganish zaruratini vujudga keltiradi.

Kishilarning bir-birini idrok etish jarayoni muloqotning ajralmas qismi bo'lib, u **muloqotning perseptiv tomonini** tashkil etadi.

Insonning inson tomonidan idrok etilishi "**ijtimoiy persepsiya**" deyiladi. Dastlab bu atama Dj. Bruner tomonidan 1947 yil ishlatilgan bo'lib, u perseptiv jarayonlarning ijtimoiy determinasiyasini anglatgan. Keyinchalik bu atama boshqacharoq ma'noga ega bo'lib, u ijtimoiy ob'ektlarni, ya'ni odamlar ijtimoiy guruhlar, katta ijtimoiy tuzilmalarni idrok etish jarayonini anglata boshlagan.

S.L.Rubinshteyn aytganidek, "**biz insonni tashqi xulq-atvoriga qarab uni o'qiyamiz**". Bundan, insonni tashqi qiyofasi uni qanday shaxs ekanligidan dalolat berishini anglashimiz mumkin.

**"Boshqa odamni bila turib, o'rganayotgan individning o'zi ham shakllanadi"**- deb yozadi L.S.Vigotskiy.

Insonni inson tomonidan idrok etilishida eng kamida ikki kishi jalb qilingan bo'lishi lozim bo'lib, ularning ikkalovi ham faol sub'ektdir. Demakki, o'zaro idrok jarayonida ikkala tomon bir-birlarining ehtiyojlari, motivlari va yo'nalishlarini bilishlari va o'zlarini qarama-qarshi tomon o'rniga g'o'ya olishlari lozim. Muloqot jarayonida bir-birini idrok etayotgan odamlar bir-birini tushunishga harakat qiladilar. Buning uchun quyidagi mexanizm ishga solinadi:

- A. identifikasiya;
- B. refleksiya;
- C. stereotipizatsiya.
- D. empatiya

**Identifikasiya (lotincha tenglashtirish)** -u kishiga tenglashtirish, baravarlash ma'nosini anglatib, insonning o'zini xayolan suhbatdoshi o'rniga qo'yish orqali uning fikrlari va tasavvurlarini tushunishga intilishi.

**Empatiya** - insoning o'zini xayolan suhbatdoshi o'rniga qo'yish orqali uning kechinmalari va hissiyotlarini tushunishga intilishi. Bunda insonning emosional muammolariga yondashishi tushuniladi. Bu boshqa odam hissiyotlari va kechinmalariga hamdard bo'la olishdir. Bir tomondan ob'ektni tushunishda uni o'rniga o'zini qo'ya olishi muhim bo'lsa, ikkinchi tomondan uning ichki hissiyotlarini tushunish unga hamdard bo'la olish ham muhimdir.

O'zaro muloqot jarayonida sheriklarning emosional sohasini hisobga olish. Muloqotning sermahsul bolishida suhbatdoshlarning hissiy kechinmalarini hisobga olish uning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Xususan, psixologik treninglar jarayonida ham trener va ishtirokchilar bir – birlarini ichki kechinmalarida yuz

berayotgan holatlarni tushunishi, huddi o'zlarining muammosidek qabul qilishi, ularni qo'llab – quvvatlashi, suhbat oxirigaja ularning fikrlariga qiziqish bilan e'tiborli tinglashi treningni samarali chiqishini ta'minlaydi. Bu esa ma'lum bir kasbkorligi bilan bog'liq muvaffaqiyatli natijalarni ham belgilab beradi. Ayniqsa, odamlarni boshqarish sohasidagi professionalizmga katta e'tibor qaratilmoqda. Juda ko'pchilik mutaxassislar barcha bajaradigan funktsiyalari orasida odamlar bilan til topishish, ularga ta'sir ko'rsatish, ular faoliyatini to'g'ri tashkil qilish va boshqarish eng murakkablaridan ekanligini e'tirof etmoqdalar. Odamlar bilan normal munosabatlarni o'rnatish olmaslik, ayniqsa, biznes sohasida amaliy sheriklarning holatlari, kutishlarini aniqlay olmaslik, o'z nuqtai nazariga o'zgalarni professional tarzda ko'ndira olmaslik, “birov” ni, uning ichki kechinmalari va o'ziga bo'lgan munosabatini aniq tasavvur qila olmaslik amaliy psixologiyada kommunikativ uquvsizlik, yoki diskommunikatsiya holatini keltirib chiqaradi. Bunda odamlar oddiy til bilan aytganda, bir-birlarini tushunolmay qoladilar, shuning oqibatida pishib turgan loyiha yoki yaxshi reja amalga oshmasligi, bir necha oylarga cho'zilib ketishi mumkin.

Umuman, hozirgi davrda har qanday mutaxassis — vrach, muxandis, o'qituvchi, iqtisodchi, agronom, quruvchi, jurnalist, madaniyatshunos yoki boshqalar ham kommunikativ malakalarga ega bo'lmaguncha, tezda jamoaga kirishib, ko'pchilik bilan til topishib, o'z professional maxoratini ko'rsata olmayli. Har bir ziyoli inson boshqalar bilan xamkorlik qilish mxorati va san'atiga ega bo'lishi kerak.

Ma'lumki, gaplashayotgan odamlar biri gapiradi, ikkinchisi tinglaydi, eshitadi. Muloqotning samaradorligi ana shu ikki qirraning qanchalik o'zaro mosligi, bir-birini to'ldirishiga bog'liq ekan. Noto'g'ri tasavvurlardan biri shuki, odamni muomala yoki muloqotga o'rgatganda, uni faqat gapirishga, mantiqan asoslangan so'zlardan foydalanib, ta'sirchan gapirishga o'rgatishadi. Uning ikkinchi tomoni — tinglash qobiliyatiga deyarli e'tibor berilmaydi. Mashhur amerikalik notiq, psixolog Deyl Karnegi “Yaxshi suhbatdosh — yaxshi gapirishni biladigan emas, balki yaxshi tinglashni biladigan suhbatdoshdir” deganda aynan shu qobiliyatlarning insonlarda rivojlangan bo'lishini nazarda tutgan edi.

Mutaxassislarning aniqlashlaricha, ishlayotgan odamlar vaqtaning 45%i tinglash jarayoniga ketar ekan, odamlar bilan doimiy muloqotda bo'ladiganlar 35 — 40% oylik maoshlarini odamlarni “tinglaganlari” uchun olarkanlar. Bundan shunday hulosa kelib chiqadiki, kommunikatsiyaning eng qiyin sohalardan hisoblangan tinglash qobiliyati odamga ko'proq foyda keltirarkan.

Shuning uchun bo'lsa kerak, nemis faylasufi A. Shopengauer "Odamlarni o'zingiz to'g'ringizda yaxshi fikrga ega bo'lishlarini xohlasangiz, ularni tinglang." deb yozgan edi. Darhaqiqat, agar siz kuyunib gapirsangizu, suhbatdoshingiz sizni tinglamasa, boshqa narsa bilan ovora bo'laversa, undan ranjiysiz, nafaqat ranjiysiz, balki u bilan aloqani ham uzasiz.

Nima uchun biz ko'pincha yaxshi gapiruvchi, so'zlovchi bula olamiz-u, yaxshi tinglovchi bo'la olmaymiz? Psixologlarning fikricha, asosiy halaqit beruvchi narsa — bu bizning o'z fikr — o'ylarimiz va hohishlarimiz og'ushida bo'lib qolishimizdir. Shuning uchun ham ba'zan rasman sherigimizni tinglayotganday bo'lamiz, lekin aslida xayolimiz boshqa yerda bo'ladi. Tinglashning ham huddi gapirishga o'xshash texnikasi, usullari mavjud. Ularning turi ham ko'p, lekin asosan biz kundalik hayotda uning ikki usulini qo'llaymiz: so'zma-so'z qaytarish va boshqacha talqtin etish. Birinchisi, suhbatdosh so'zlarining bir qismini yoki yaxliticha qaytarish orqali, sherikni qo'llab-quvvatlashni bildiradi. Ikkinchi usul esa — sherigimiz so'zlarini tinglab, undagi asosiy g'oyani o'zimizning talqinimizda ifoda etish. Ikkala usul ham sherik uchun muhim, chunki u sizning tinglayotganingizni, hattoki, undagi g'oyalarga qarshi emasligingizni bildiradi. Bundan tashqari, biz yaxshi tinglayotgan bo'lib, "Yo'g'-e?", "Nahotki?", "Qara-ya?", "Yasha!" luqamalari bilan ham suhbatdoshimizni gapirishga, yanayam o'z fikrlarini oydinlashtirishga chaqirib turamiz.

Demak, aslida bizdagi gapirayotgan shaxs yetakchi, u suhbatning mutloq hokimi, degan tasavvur unchalik to'g'ri emas. Yaxshi tinglashda ham shunday kuch borki, u suhbatdoshni Sizga juda yaqinlashtiradi, ishonchni to'ldiradi. Chunki muloqot jarayonidagi eng qimmatli narsa — bu axborotning o'zi. Tinglayotgan odam ma'nili, yaxshi dialogdan faqat yaxshi, foydali ma'lumot oladi. Gapirgan esa, aksincha, o'zidagi borini berib, gapirmaydigan suhbatdoshdan "teskari aloqani" olib ulgurmay, hech narsasiz qolishi ham mumkin. Shuning uchun muloqotga o'rgatishning muhim yo'nalishlaridan biri — odamlarni faol tinglashga, bunda barcha paralingvistik va noverbal omillardan o'rinli foydalanishga o'rgatishdir.

**6. Refleksiya va muloqot treninglarining umumiy tuzilishi.** Refleksiya (lotincha aks ettirish) - insonning suhbatdoshi tomonidan qanday idrok etilayotgani va tushunilayotganini anglashga intilishi. Kishini kishi tomonidan idrok qilinishini ikkilangan oynadagi aks ettirishga o'xshatish mumkin. Odam boshqa kishini aks ettirar ekan, shu bilan birga o'zini ham aks ettiradi, agar kishi o'zi muloqotga kirishadigan kishilar haqida to'liq, ilmiy asoslangan



axborotlarga ega bo'lsa, ular bilan bexato aniqlikda o'zaro ta'sir o'rnatishi mumkin. **Stereotipizasiya** - grekcha o'zgarishsiz, takrorlanish degan ma'noni bildirib, insonning suhbatdoshni tushunishga intilishi yo'lida muayyan shablondan foydalanishi. Stereotipizasiya ma'lum yoki taxminan ma'lum bo'lgan voqealarni tiklash, nisbat berish yo'li bilan xulq normalarini tasniflash va ularning sabablarini izohlash demakdir. Ba'zan muomala jarayonida noto'g'ri stereotip vujudga keladi. Masalan, A.A.Bodalev tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, kishining tashqi qiyofasi va uning xarakteri haqidagi stereotip tasavvurlar ommaviylashib ketganligi tasdiqlandi. So'ralgan 72 kishining 9 tasi agar insonning yuz tuzilishi kvadrat ko'rinishiga ega bo'lganlar kuchli, irodali, 17 kishi peshonasi katta kishi aqlli, 3 kishi sochi tikka kishilar yengilmas, bo'ysunmas xarakterga ega. 5 kishi bo'yi o'rtachadan past kishilar boshqalar ustidan hukmronlik qilishga, buyruq berishga intiluvchi kishilar, 5 kishi chiroyli kishilar yo ahmoq yoki o'zini yaxshi ko'radigan kishilar bo'ladi deb tasdiqlagan. Begona kishini idrok qilishda birinchi axborot, dastlabki tasavvur katta ahamiyatga ega. Kishilar tashqi qiyofasi ham muhim o'rin tutadi. Amerikalik psixologlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot bunga yaqqol misol bo'la oladi. 400 ta o'qituvchilarni baholash uchun tarqatilgan ishlarni ular 200 tasi ijobiy, chiroyli, 200 tasi salbiy xunuk, yoqimsiz deb berganlar. Ekspertlardan tashqi qiyofasini emas, balki xarakterini ta'riflash so'ralgan edi. Afsuski baholarning sub'ektivligi kishining tashqi qiyofasini baholash bilan bog'liqdir.

### **Nazorat savollari**

1. Muloqot tushunchasining mohiyatini izohlang?
2. Muloqot turlarining ta'rif bering?
3. Muloqot vazifalari nimalardan iboratligining ko'rsating?
4. Muloqotning verbal vositalariga nimalar kiradi?
5. Muloqotning noverbal vositalariga nimalar kiradi?
6. Muloqot shaxslararo o'zaro ta'sir etish asosiy funksiyalari nimalardan iborat?
7. Shaxslararo muloqotga oid treninglarning ahamiyati haqida fikr bildiring?

## 13-Mavzu: SHAXSNI RIVOJLANTIRISH TRENINGLARI

### Reja:

1. Shaxs va shaxs barkamolligi tushunchalari.
2. Shaxsni rivojlantirish treninglarining tarixi (A. Everett).
3. Shaxsni rivojlantirish treninglarining maqsadi.
4. Shaxsni rivojlantirish treninglarining mijozlari.
5. “Men” konsepsiyani rivojlantirish shaxsni rivojlantirish treninglarining asosiy vazifasi.

*Tayanch tushunchalar:* Shaxs, shaxs barkamolligi, shaxsni rivojlantiruvchi treninglar, belgilangan mavqe, erishilgan mavqe, shaxsning tabiiy lavozimi, kasbiy lavozim mavqei, ijtimoiy mavqe o'z – o'zini anglash, shaxsning ijtimoiy roli, “Ong Dinamikasi” nazariyasi

*Maqsadga erishish vositasi - bu o'zini takomillashtirishdir.*

*Aleksandr Everett*

**1. Shaxs va shaxs barkamolligi tushunchalari.** Shaxs to'g'risida so'z borar ekan, avvalo ijtimoiy degan iboraga qisqacha to'xtab o'tishni joiz ko'ramiz. Chunki shaxs va ijtimoiy tushunchalari bir-biriga bog'liqdir. Kundalik turmushda ijtimoiy, ijtimoiy borliq, ijtimoiy ong, ijtimoiy-iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy kabi iboralarga ko'p duch kelamiz. “Ijtimoiy” atamasi arabcha “ijtimo” so'zidan olingan bo'lib, kishilik jamiyatiga, uning hayoti va qonuniyatlarga tegishli narsani bildiradi. Ijtimoiy guruh deganda esa kishilarning yig'ilishi, to'planishi tushuniladi.

Hozirgi zamon psixologiyasi fani shaxs faoliyatini ijtimoiy sohadan ajralgan holda o'rganish murakkab ekanligini alohida e'tirof etmoqda. Shaxs psixologiyasi haqida ma'lumotlar berilishini ta'kidlagan holda bularda asosan shaxs rivojlanishining ijtimoiy jihatdan mavjud qonuniyatlarini o'rganishga ko'proq e'tibor berish talab etiladi.

Shaxs ijtimoiy o'zaro ta'sir va munosabatlarning birlamchi omili bo'lib hisoblanadi. Shaxsning paydo bo'lishi, uning jamiyatdagi o'рни va mohiyati doimo psixologiya fanining muhim va bahs talab sohalaridan biri bo'lib kelgan. Insonning mohiyatini dastlab o'rgangan Konfutsiy va uning izdoshlari edi. Ularning fikricha, shaxsdagi tug'ma xususiyatlar - bu samoviy munosabatlar hosili bo'lib, ularga ta'lim yoki ularni odamning o'zi yaratishi vositasida erishib

bo'lmaydi. Inson yovuz tabiatga ega. Insondagi ezgulik manfaatlar uchun orttirilgan fazilatdir. Hozirgi inson tugilishidan boshlab foyda olishga intiladi. Bu shunga olib keladiki, kishilar o'zaro raqobatlashadilar va bir-birlariga yon bermaydilar. Shuning uchun ham tarbiya yo'li bilan inson tabiatini o'zgartirish, yaratilgan qoidalar asosida ta'lim berib, ularni adolatlikka va masuliyatlikka orgatish lozimligini keltirib o'tadi.

Shaxs ijtimoiy mavqei uning tashqi xulqida ham, tashqi qiyofasida, yurish turishida va hatto muomalasida ham o'z ifodasini topadi. Shaxsning ijtimoiy roli nazariyasida belgilangan va erishilgan ijtimoiy mavqelari o'zaro farqlanadi.

**Belgilangan mavqe** - bu shaxs xizmati va xatti-harakatidan qat'iy nazar, jamiyat tomonidan belgilab qo'yiladi. Shaxsning etnik kelib chiqishi, tug'ilgan joyi, oilasi, zoti va boshqalar shular jumlasidandir. **Erishilgan mavqe** deganda, shaxsning o'z xatti-harakati, qobiliyati bilan erishgan mavqei tushuniladi. Masalan: yozuvchi, firma boshlig'i, direktor, professor va shu kabilar. Bulardan tashqari, yana shaxsning tabiiy va kasbiy lavozim mavqei ham o'rganiladi. **Shaxsning tabiiy lavozimi** erkak va ayoli, bolalik, o'smirlik, yoshlik, o'rta yosh, keksalik davrlarini bildirsa, **kasbiy lavozim mavqei** shaxsning ijtimoiy - iqtisodiy va ishlab chiqarish - texnik holatini (muhandis, temirchi, xaydovchi va boshqalar) bildiradi. **Ijtimoiy mavqe** shaxsning muayyan ijtimoiy tizimida egallagan konkret o'rnini ifodalaydi. Ijtimoiy rol esa shaxsning ijtimoiy tizimida egallagan mavqe bilan bajaradigan faoliyati majmuini ifodalaydi. Masalan, ma'muriy - buyruqbozlikka asoslangan. Bunday shaxs tipiga "yuqori" ko'r-ko'rona, so'zsiz bo'ysunish, dunyoqarashi tor, bir tomonlama, o'z mansabini saqlab qolish va yuqori mansablarga erishish yo'lida har qanday qabihlikdan qaytmaydigan, munofiqlik kabi xususiyatlarga ega bo'lganlar kiritiladi. Bunday kishilarning shaxs xususiyatlari ular bajaradigan vazifasiga o'z o'rnini boshatib beradi. Shaxs tipining bunday ko'rinishi hozirda ham jamiyat hayotini yangi sharoitda erkin rivojlanishiga to'sqinlik qilmoqda.

Shaxs faoliyati deganda, uning ichki va tashqi tendensiyalarining ijtimoiy hayotda namoyon bo'lishi xususiyatlariga aytiladi. Ijtimoiy faollik insonning shaxs sifatidagi darajasining asosiy ifodasi bo'lib uning yuksak qadriyatli ehtiyojlarini qondirishlari va sifat ko'rsatkichidir. Demak, ijtimoiy faollik shaxsning muhim sifatlaridan biridir.

Psixologiyada shaxsga turlicha ta'rif berilgan, bolib, ularning mazmun mohiyati umumiy tarzda komillikka yonalganligini guvohi bo'lamiz.

**Shaxs** – ijtimoiy va shaxslararo munosabatlarning mahsuli, ongli faoliyatning sub'ekti bo'lmish individdir. Shaxsga talluqli bo'lgan eng muhim

tasnif ham uning jamiyatdagi murakkab ijtimoiy munosabatlarga bevosita aloqadorlik, ijtimoiy faoliyatga nisbatan ham ob'ekt, ham sub'ekt bo'lishlikdir.

Shaxs ijtimoiy xulqiga turli tashqi kuchlar ta'sir qiladi: **siyosiy, mafkyraviy, iqtisodiy, ma'naviy, axloqiy va boshqalar**. Bu taassurotlar mohiyatan aslida jamiyat a'zolari bo'lmish shaxslar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning ayrim alohida yo'nalishlarini belgilab beradi.

Shaxsga talluqli bo'lgan fazilatlardan eng muhimi shuki, u shu tashqi, ijtimoiy ta'sirlarni o'z ongi va idroki bilan qabul qilib, so'ngra shu ta'sirlarlarning sub'ekti sifatida faoliyat ko'rsatadi. Oddiy qilib aytganda, inson bolasi ilk yoshlikdanoq "mening hayotim", "bizning dunyo" degan ijtimoiy muhitga tushadi. Bu muhit o'sha biz bilgan va har kuni his qiladigan siyosat, huquq, axloq olamidir. Bu muhit – kelishuvlar, tortishuvlar, hamkorliklar, an'analar, udumlar, turli xil tillar olami bo'lib, undagi ko'plab qoidalarga ko'pchilik mitloq qo'shiladi, ba'zilar qisman qo'shiladi. Bunday qoidalar va normalar olamiki, ularga bo'ysunmaslik jamiyat tomonidan qoralanadi, ta'qiqlanadi. Shulardan kelib chiqadigan xulosa shuki, shaxs jamiyatga nisbatan barcha tartib – qoidalarni qabul qiluvchi sub'ekt bo'lsa, jamiyat – ijtimoiy intizom ba tartibning, madaniyatning mufassal korinishidir.

Shaxs tushunchasi keng va ko'p qirralidir. Mehnat qila olish ko'nikmasining mavjudligi, insonlar bilan birgalikda faoliyat munosabatni amalga oshirayotgan kishi asta - sekin shaxsga aylanib boradi. Bevosita moddiy dunyoni, jamiyatni va xususan o'zini o'rganish va faol tarzda qayta o'zgartirish jarayonining sub'ektiga aylanmoqda. Shu o'rinda haqli bir savol tug'iladi, ya'ni shaxs, individ, individuallik tushunchasining o'zaro bog'liqlik jihatlari mavjudmi? Buning uchun mazkur tushunchalarning mazmunini tahlil qilish samarali hisoblanadi. Shuning uchun ham dastlab individ tushunchasining mazmuniga to'xtalish lozim. A.V.Petrovskiy tahriri ostida chiqqan "Umumiy psixologiya" darsligida "Individ" tushunchasida kishining nasl-nasabi ham mujassamlashgandir. Yangi tug'ilgan chaqaloqni, katta yoshdagi odamni ham, mutafakkirni ham, aqli zaifni ham, yovvoyilik bosqichidagi qabilaning vakilini ham, madaniyatli mamlakatda yashayotgan yuksak bilimli kishini ham individ deb hisoblash lozim.

Individ tushunchasi professor E.G'ozievning "Umumiy psixologiya" darsligida tavsiflanishicha, individ lotincha ajralmas, alohida zot ma'nolarini anglatib, inson zotiga xoslik masalasini belgilab beradi. Shuningdek, katta yoshdagi ruhiy sog'lom odamlar ham, chaqaloq ham, nutqi yo'q oddiy malakalarni o'zlashtira olmaydigan aqli zaiflar ham individlar deb ataladi.

Shaxs o'zining faoliyati tufayli tevarak-atrofdagi olam bilan faol munosabatda bo'ladi. Shaxsning faolligi deganda odamning atrofdagi tashqi muhitga ko'rsatadigan ta'siri tushuniladi. Tashqi muhit bilan faqat odamlar emas, hayvonlar ham o'zaro munosabatda bo'ladilar. Lekin hayvonlar tashqi muhitga moslashib yashaydilar, odamlar esa tashqi muhitga moslashibgina qolmasdan, uni o'zgartirishga ham qodirlar. Shaxsning faolligi uning turli qiziqishlarida, ehtiyojlarida namoyon bo'ladi. Z.Freyd shaxsning faolligini jinsiy mayllar bilan bog'lasa, shaxsning faolligini hozirgi zamon ilmiy psixologiyasi to'g'ri hal qilib beradi. Ya'ni inson shaxsiy faolligining asosiy manbai uning ehtiyojlar, deb tushuntiradi.

Psixologik nuqtai nazardan borliq to'g'risida mulohaza yuritilganda, tirik mavjudotlarning (oddiy tuzilishga ega bo'lganidan tortib, to murakkabigacha) tevarak-atrof bilan hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan turli xususiyatli bog'lanishlarni ta'minlab turuvchi faoliyati (qaysi darajasi, shakli ekanligidan qat'iy nazar) ularning barchasi uchun umumiy bo'lgan xususiyat hisoblanadi. Ularning faolligi tufayli murakkab tuzilishli faoliyat yuzaga kelib, (ongning mahsuli sifatida) turli-tuman mohiyatli har xil ko'rinishdagi ehtiyojlar (ularning toifalarga aloqadorligi kelib chiqishi jihatidan biologik, moddiy, ma'naviy va boshqalar)ni qondirish uchun xizmat qiladi. Xuddi shu boisdan faollik faoliyatning asosiy mexanizmlaridan biri bo'lib, tirik mavjudotlarning o'z imkoniyati darajasida tashqi olam ta'sirlariga javob qilish uquvchanligining tarkibi sanaladi. Shu o'rinda A.Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasini keltirib o'tish zarur.

Sog'lom munosabat, sog'lom ruhiyat, yangicha fikrlash, yangicha tafakkur, o'qish, o'qitish, eskicha steriotip, qaror qabul qilish, aqllilik, farosat, xushyorlik, tahlil qilish.

Ma'lumki, bugungi tub islohotlar sharoitida yoshlar tarbiyasida o'zini o'zi boshqarish muammosi katta ahamiyatga ega. Uning samaradorligi shaxslararo sog'lom, samimiy munosabatlar mavjud bo'lishini taqozo etadi

Sharq mutafakkirlarining shaxs to'g'risidagi psixologik qarashlari mohiyat e'tiboriga ko'ra, g'arb psixologlarining ijtimoiy yondashuvlaridan farq qiladi. Qadimgi sharq kishisi uchun o'zlikni anglash, ma'naviy komillikka erishish, mustaqillik tushunchasi moddiy borliqdan voz kechish, tashqi dunyo tashvishlarini inkor etish, o'zlikda sokinlik topishga intilish harakatlaridan iboratdir.

Sharq kishisi uchun individualizm hamisha halokat, jamoada uyg'unlashuv esa sokinlik va bexavotirlik omili bo'lib kelgan. Jamoaviy xavfsizlikni

ta'minlash ehtiyoji Sharqda juda qadimgi davrlardayoq davlatchilik tizimlarini tarkib toptirdi.

Buyuk mutafakkir olim Abu Nasr Forobiyning qarashlarini o'rganishda shaxs xislatlari to'g'risidagi ijtimoiy fikrlari nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Forobiy o'zining ijtimoiy qarashlarida shaxsning tuzilishi, ruhiyati, moddiy va ma'naviy olamini o'rganishga katta e'tibor bergan.

Forobiy ta'limotida shaxs barcha boshqa jismlarda bo'lmagan qobiliyat va kuchga – ruhiy quvvatga – aql va so'zlash qobiliyatiga ega, bu kuch uni tabiatdagi boshqa jismlardan ajratib turadi va uning ustidan hokim bo'lish imkoniyatini berganligi namoyon bo'ladi.

Forobiy bu dunyoqarashida narsa hodisalarni bilish, inson aqlini bilim bilan boyitish uni ilmi, ma'rifatli qilish uchun xizmat qiluvchi ruhiy jarayonlarga alohida e'tibor beradi. U o'zining «Fozil odamlar shahri» asarida shaxsdagi insonlik mohiyati o'zlikni anglashdan boshlanishi, fozil inson voqea va hodisalarning mohiyatini idrok eta bilishini, mohiyatga intilish haqni tanish ekanligini, insonga berilgan ruh aqlni rivojlantirishga, unga quvvat bag'ishlashga mas'ul ilohiy kuch ekanligini, aql esa inson tomonidan narsalarni mohiyatan tanlab farqlashga ko'mak berishini asoslab beradi.

**2.Shaxsni rivojlantirish treninglarining tarixi (A.Everett).** Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar haqidagi qarashlarning rivojlangan bosqichi o'tgan asrning 70 yillarida ko'rina boshlangan. Bunday treninglarni asoschisi sifatida A.Everett ishlarida yaqqol ko'rina boshladi. 1962 yildan boshlab A.Everett umumrivojlantiruvchi maktablarda faoliyat olib borgan. Shu yili o'zining dastlabki seminarini tashkil etib, uning asosiy g'oyasi ong his-tuyg'ularga va his-tuyg'ular tanaga qanday ta'sir qilishini namoyish etdi. Uning seminarida ko'plab korxonalar rahbarlari ishtirok etib, ko'plab rahbarlar global transformatsion ta'lim maydoniga kirishdi.

Uzoq vaqt davomida Aleksandr Everett o'zining turli treninglari bilan kompaniyalar uchun malakali mutaxassislarni tayyorlagan. Shu sababli, Aleksandr Everett "O'qituvchilarning o'qituvchisi" sifatida tanilgan.

Aleksandr Everett hayotida optimizm va faollikni yo'qotmagan, dunyoda o'z-o'zini rivojlantirish vazifasi ustun bo'lgan va o'z-o'zini rivojlantirish hayotning boshqa barcha vazifalarini hal qilishga yordam beradigan odamlar sonini ko'paytirishni maqsad qilgan. Maqsadga erishish vositasi - bu o'zini takomillashtirishdir degan g'oyani hayotga tadbiq qilgan.

Darhaqiqat, shaxs biror bir muvaffaqiyatga erishish davomida albatta oldin maqsadni aniq, katta qoyishi va bu maqsad yo'lida tinimsiz harakat, izlanishlar

olib borishni taqozo etadiki, natijada yuqori cho'qqilarni zabt etish imkoniyati ortadi.

U o'zining "Ong Dinamikasi" nazariyasini yaratdi va uning asl mohiyati shundaki, "Ong Dinamikasi" ildizlari bir necha falsafiy, ma'naviy va diniy ta'limotlardan olingan bo'lib, insonni faollashtiruvchi manba sifatida bugungi kunda ham foydalanib kelinmoqda. Shuningdek, hayotiy tajribani tashkil qiluvchi va faoliyat natijasi bo'lmish ichki chuqur ustanovkalar va qarashlarni o'rganishga yordam beruvchi mashg'ulot hisoblanadi. Bunday trening ishtirokchisi bolgan shaxsda kuchli, ilhomlashtiruvchi shijoatli ustanovkalar paydo bo'ladiki, u bularning yordamida ekstraordinar natijalarga erishadi.

Inson bunday treninglar yordamida o'z hayoti va kasbiga doir kechayotgan muammolarni turli xil mashg'ulotlar orqali aniqlab, echim va yo'llarini izlaydi.

**3.Shaxsni rivojlantirish treninglarining maqsadi.** Psixologiya sohasida tadbiq qilinayotgan barcha treninglarni asosiy mohiyati shaxsni barkamol qilib shakllantirishga qaratilgan bolib, muloqotchanlikni rivojlantiruvchi, professional faollikni ta'minlovchi, xulq – atvorni shakllantiruvchi, ahillashtiruvchi, psixoemotsional turg'unlikni hosil qiluvchi kabi barcha trening mashg'ulotlarini qamrab oladi. Shaxsni rivojlantirishga qaratilgan treninglar har xil vaziyatlarda yashaydigan, ishlaydigan shaxsning e'tiqodi, ko'nikmasi va strategiyasini rivojlantiruvchi treninglar qatoriga kiradi.

Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar - bu shaxsiy salohiyatni rivojlantirishga hissa qo'shadigan ko'plab xilma-xil mashg'ulotlar to'plami. Keng ma'noda, shaxsiy rivojlanish bo'yicha trening shaxsiy rivojlanish bo'yicha mashg'ulot bilan bir xil. Shunga ko'ra, bu trening kurslari (bilim va rivojlantiruvchi ko'nikmalar bilan ta'minlash), qadriyatlar va e'tiqodlar bilan ishlaydigan treninglar va ishtirokchilarning holatiga ta'sir ko'rsatadigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi, natijada trening ishtirokchilari shaxsiy potentsialini oshirsa: oldinga va muvaffaqiyatli harakat qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Shaxsiy o'sish bo'yicha shaxsiy ko'nikmalar va treninglar

Tor, o'ziga xos ko'nikmalarni rivojlantiradigan mashg'ulotlar (klaviaturada ko'r-ko'rona yozish, mashina haydash, tovarlarni to'g'ri tartibga solish) bu oddiy mahoratli mashg'ulot, ammo shaxsiy o'sish bo'yicha mashq emas. Agar mashg'ulotda odamga "boshini burish" va shaxsiy qarorlar qabul qilish, hayotga ijobiy munosabatda bo'lish va muammolarni konstruktiv hal etish ko'nikmasi, ma'suliyat va intizom mahoratini rivojlantirish o'rgatilsa, bu oddiy mahorat mashqlari emas, balki shaxsiy o'sishga o'rgatishdir. Ushbu universal ko'nikmalar

insonning shaxsiy imkoniyatlarini o'zgartiradi, unga boy hayot istiqbolini ochib beradi.

Shaxsni rivojlantirish treninglarining maqsadi ishtirokchilarga o'zlarini tushunishga yordam berishga, turli vaziyatlardan chiqish yo'llarini topishga, shaxs sifatlarini rivojlantirishga qaratilgandir.

Shaxsni rivojlantiruvchi trening mashg'uloti ishtirokchilarining muayyan ko'nikmalari va xulq-atvorini muntazam ravishda takomillashtirish, sayqallash va rivojlantirishga qaratilgan. Shaxsni rivojlantiruvchi treninglarning maqsadidan kelib chiqib, trening guruhi vazifalarini quyidagicha belgilashni taqozo etadi:

- guruh a'zolarining psixologik muammolarini o'rganish va ularni echishda yordam berish;

- sub'ektiv farovonlik va ruhiy salomatlikni yaxshilash;

- odamlar bilan yanada samarali va hamjihatli aloqa uchun zamin yaratishga xos bo'lgan shaxslararo o'zaro munosabatlarning psixologik belgilari, mexanizmlari va samarali usullarini o'rganish;

- ichki va xulq-atvor o'zgarishlari asosida hissiy buzilishlarni to'g'irlash yoki oldini olish uchun ishtirokchilarning o'zini o'zi anglashi va nazorat qilishini rivojlantirish;

- shaxsni rivojlantirish, ijodiy potentsialni ro'yobga chiqarish, hayotning maqbul darajasiga erishish va baxt va muvaffaqiyat hissini shakllantirish kabi.

Psixologik adabiyotlarda trening mashg'ulotlarining turli xil tipologiyalari taqdim etilgan. Jumladan, A.I. Paley tomonidan mashg'ulotlarning uchta sinfi ajratib ko'rsatiladi:

- Sub'ekt – sub'ekt - turli xil o'zgartirishlardagi ijtimoiy-psixologik treninglar.

- Sub'ekt - ob'ekt - intellektual tayyorgarlik, uning maqsadi shaxsning intellektual salohiyatini rivojlantirish, kasbiy va shaxsiy muammolarni hal qilish samaradorligini oshirishdir.

- Shaxsni o'zini – o'zi o'zgartirishga qaratilgan treninglar turi.

Trening mashg'ulotlari ichida shaxsni rivojlantiruvchi quyidagi shakllari ham alohida ajratiladi:

1. Trening - o'qitishning o'ziga xos shakli sifatida

2. Trening - shaxsni tayyorlash sifatida (o'zini tutish, muloqot, ommaviy nutq, taqdimot, stressni boshqarish, rahbar kabi).

3. Trening - faol o'rganish shakli sifatida, maqsadi asosan psixologik bilimlarni uzatish, shuningdek, ma'lum ko'nikmalarni rivojlantirishdir.



4. Trening - ishtirokchilarning o'zini oshkor qilishi uchun sharoit yaratish usuli sifatida (o'z-o'zini anglash, shaxsiy o'sish bo'yicha mashg'ulotlar).

**4. Shaxsni rivojlantirish treninglarining mijozlari.** Bugungi glabollashuv davrida psixologlar tomonidan odamlar ruhiyatida asabiylik, agressivlik holatlari ko'payib borayotganligi haqida juda ko'p gapirmoqda. Aytish mumkinki, bunday asabiylashish holatlari turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda. Natijada odamlar o'rtasida turli nizoli vaziyatlarni ro'y berishi, o'zini – o'zi nazorat qila olmaslik, irodasizlik, atrofdagilarga nisbatan ishonchining so'nishi, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar, o'ziga to'g'ri ustanovkalarni bera olmaslik kabi holatlarning boshdan kechirayotganini guvohi bo'lamiz va insonlarning yashash mihitida, salomatlik bilan bog'liq jihatlarida ham muammolarga duch kelamiz.

Ayni damda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

1. Bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, o'smirlar orasida turli-tuman muammolar asosida kuzatiladigan asabiylik holatlari.

2. Ish joylarida (rahbar va xodimlar, xodimlarning o'zaro munosabatlari orasida), oilaviy munosabatlarda, qarindoshlar, mahalla- ko'y bilan o'zaro munosabatlar, turli yosh davrlarda psixologik o'zgarishlar natijasida kuzatiladigan asabiylik holatlari.

3. Yuqorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni yechish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga kelmoqda, bular:

1. Muloqotchanlikning yetishmasligidan ruhiy tushkunlikka tushgan kishilar guruhi.

2. Oilaviy hayotga tayyor bo'lmagan yoshlar guruhi.

2. Moddiy yetishmovchilikdan qiynalgan kishilar guruhi.

3. O'z yaqinlaridan ajralgan kishilar guruhi.

4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin qandaydir kasallik orttirib olgan kishilar guruhi.

5. Begona joyga ko'chib kelib yoki yangi o'qish va ish joyiga moslasha olmayotgan kishilar guruhi.

6. Rahbar yoki o'zidan katta kishilar tomonidan shaxsiyatga teguvchi so'zlar bilan haqorat qilingan kishilar guruhi.

8. Chekish, ichish, narkotik moddalarga qaram bo'lib qolgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening mashg'ulotlarini o'z o'rnida tashkil etish amaliy yordam beradi. Agarda mashg'ulot samarali tashkil etilsa, guruhlar o'z xohishi bilan treningga keladi va trenerning ko'rsatmalariga amal qiladi. Lekin ba'zi guruhlar bo'ladiki bu guruh a'zolari treningga istamasdan, xohlamasdan keladi: Masalan, jinoyatchilar, bezorilar, o'g'rilar, narkotik bilan shug'ullanuvchilar. Lekin guruh a'zolarining istagidan qat'iy nazar treningni vazifasi ularning muammolarini hal etishga qaratilgan bo'ladi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi. Trening-shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma, malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisidir.

**5. "Men" konsepsiyani rivojlantirish shaxsni rivojlantirish treninglarining asosiy vazifasi.** Psixologik treninglardan kutiladigan natijalarning asosi shaxs "Men"ni bilan bog'liq muammolarni bartaraf etishni taqozo qiladi. O'z – o'zini shaxs sifatida anglash, o'z xususiyatlarini bilish umuman olganda shaxsni o'z –o'zini anglashga erishish shaxsni barkamollashtiruvchi treningning asosiy maqsadi hisoblanadi.

Inson tomonidan uning motivlari, qiziqishlari hamda qadriyatlarining anglanishi o'z-o'zini anglash mohiyatini tshkil etadi. O'z – o'zini anglash negizida "Men obrazi" ning "Men" konseptsiasini shakllanishi yotadi, yani individ o'zini qanday ko'radi va qanday ko'rishni istaydi kabi. "Men obrazi" tarkibida shaxsning o'zi haqidagi hamda o'zining jismoniy va psixologik xususiyatlari: ko'rinishi, qobiliyatlari, qiziqishlari, intilishlari, o'ziga hurmat va o'ziga ishonch xususiyatlari to'g'risidagi tasavvurlari mavjud bo'ladi.

"Men obrazi" vositasida inson o'zini boshqa odamlardan, tashqi dunyodan farqlaydi. Bundan tashqari, "Men obrazi"ning asosini o'z imkoniyatlariga baho berish va o'z – o'ziga baho berish tashkil etadi.

Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarni asosini shaxs o'z- oziga adekvat baho berish va "Men obrazi"ni shakllantirish tashkil etai. Inson o'zining "Men obrazi"ga muvofiq tashqi dunyoga munosabat bildiradi va o'zining xulq – atvorini shakllantiradi.

"Men obrazi"ni shakllantirish treninglari shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar yonalishiga mos tushadi. Bu xildagi treninglarning maqsadi-shaxsni

psixologik jihatdan barkamollikka erishtirish. Boshqacha aytganda, har qanday muammoli vaziyatda shaxsni faqat o'zidan yordam olishga o'rgatish demakdir. Misol qilib abiturentni birinchi yili o'qishga kira olmaganligi, lekin o'zidagi qiziqish, ishtiyoq, intilish motivlarini sondirmagan holda, muvaffaqiyatga erishish motivlarini ustunligi natijasida qaytadan harakatga kelishi tushuniladi.

Treninglarda shaxsiy o'sishni rag'batlantirish mumkin, ammo tezlik har doim murabbiyning sa'y-harakatlari bilan emas, balki shaxsning ichki imkoniyatlari bilan belgilanadi.

“Men” konsepsiyasini shakllantirishda nafaqat shaxsni barkamollashtiruvchi treninglardan foydalanish, balki emotsional soha treninglarini ham qollash davomida shaxsning ichki va tashqi kechinmalaridagi qarama – qarshiliklarni ham pozitiv tomonlarga engib o'tish imkonini beradi. Yoki shaxs o'zini qiynayotgan, boshqalarga aytishni uyat hisoblagan kechinmalarini aynan trening orqali tashqariga chiqarish imkoniyatini beradi. Natijada nevroz bilan bog'liq bo'lgan holatlarning oldi olinadi.

Psixologik treninglarning asosiy maqsad va vazifasi ham shaxsda yuzaga kelgan salbiy holatlarni bartaraf etishni maqsad qilib qo'yadi. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglarni samaradorligi trener va ishtirokchilarning qobiliyatlari, operativ fikrlashlari, hamjihatligi, samimiy bir – biriga munosabati, har bir shaxsning trening jarayonida o'zini nazoratga olishi kabilar bilan belgilanadi.

#### **Nazorat uchun savollar**

- 1.Shaxs va shaxs barkamolligi haqida tushuncha bering?**
- 2.Shaxsni rivojlantirish treninglarining tarixi haqida tushuncha?**
- 3.Shaxsni rivojlantirish treninglarining mijozlari to'g'risida tushuncha?**
- 4.Shaxsni rivojlantirish treninglarining asosiy vazifalari?.**

## 14-Mavzu: STRESSNI BARTARAF ETISH TRENINGLARI

### Reja:

1. Stress tushunchasi.
2. Stress holati.
3. Stressni bartaraf etish treninglarining turlari.
4. Stressni bartaraf etish treninglarida qo'llaniladigan mashq va o'yinlar.

*Tayanch tushunchalar:* Stress, stress holati, antistress, kayfiyat, distress, sistematik stress va psixik stress, frustratsiya, vahima – vas-vasa, monotoniya, zerikish, stress profilaktikasi va korreksiyasi.

*Vujud ruhning amriga moyildir  
Abu Ali ibn Sino)*

**1. Stress tushunchasi.** Bugungi ozgaruvchan dunyoda kishilarni tezda o'zgaruvchan harakat qilish zarurati, fan – texnika va axborotlar asrida informatsiyalarni haddan oshiq ko'payib ketishi, ehtiyojlarning haddan ortiq oshib ketishi, shaxslaro munosabatlarda yuzaga kelayotgan ko'plab negativ kabi holatlar kishilar o'rtasida psixoemotsional zo'riqishlarning vujudga kelishiga sabab bo'layotganligi hech kimga sir emaski, ular stress omillariga aylangan. Shu sababli, bugungi kunda, tashkilotni rivojlantirish bilan bog'liq masalalar, mijoz bilan samarali muloqot ko'nikmalariga ega xodimlarni tayyorlash bilan bir qatorda, trening ishtirokchilari: "Qanday qilib ishdagi stressdan qutilish kerak? Dam olish kunlari va ish haftasidagi stressni qanday engillashtirish mumkin? Ishda va uyda stress o'tkazgichlarga qanday qarshi turish kerak? Sog'liqni qanday yaxshilash mumkin? Qanday qilib hayotni to'liq va shaxsni uyg'un holga keltirish mumkin?" kabi savollar ko'plab tug'ilmoqda.

Zamonaviy psixologiyada trening deganda "shaxsning kasbiy va shaxsiy xususiyatini uyg'unlashtirish maqsadida shaxs, guruh va tashkilotning psixologik hodisalarida sun'iy o'zgarishning ko'p funktsional usuli" tushuniladi. Huddi shunday stresslar bilan bog'liq: oilaviy munosabatlarda, tashkilotlarda ish bilan bog'liq stresslarni oldini olish maqsadida, stressga chidamlilikni oshirish, ya'ni stressli ta'sirlarga dosh bera olish qobiliyatini faollashtirish kabi

muammolarning echimini topishda stressga qarshi treninglar tashkil qilib kelinmoqda.

Stress o'zi nima ekanligi, uni keltirib chiqaruvchi ob'ektiv va sub'ektiv omillarini tahlilini o'rganib, keyingina trening mashg'ulotlarini tashkil qilish samarali natijani beradi.

Kishi idrok etish, xotirlash, xayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqelikni bilib qolmay, balki shu bilan birga, hayotdagi u yoki bu narsalarga, qanday bo'lmasin, munosabat bildiradi, unda bularga nisbatan u yoki bu tarzda his-tuyg'u paydo bo'ladi.

Avvalo stressning nimaligi, u qanday vaziyatlarda yuzaga kelishligi to'g'risida psixologiya sohasida ko'plab ta'riflar keltirilgan. Jumladan, professor E. G'.G'ozievning "Umumiy psixologiya" kitobida yozilishicha, stress-og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlarning me'yoridan oshib, ketib xavfli vaziyatlar tug'ilganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishlar sifatida ko'rsatiladi. (E. G'.G'ozievning "Umumiy psixologiya" 2008) Mana shunday sharoitlar va vaziyatlarning barchasini biron bir emotsiya turi ro'yobga chiqaradi. Stress emotsional holatining paydo bo'lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispetcherlar (inglizcha dispatcher ishlab chiqarishni muvofiqlashtiruvchi ma'nosini anglatadi) uchun, balki sudyalalar, korxonalar rahbari, ta'lim tizimi xodimlari uchun alohida ijtimoiy psixologik ahamiyat kasb etadi.

**Stress (ing. Stress- taranglik)** bu – psixik reaksiya bo'lib, ya'ni boshqa sharoitga o'rganishni, o'tishni bildiradi. Hayotdagi o'zgarishlar, tez olib boriladigan ishlar odam organizmida reaksiya keltirib chiqaradi. Stress organizmning total mobilizatsiyasi hisoblanadi, ya'ni o'ta og'ir, murakkab vaziyatdan chiqish yoki qiyin sharoitga moslashish. Stressorlar (qo'zg'atuvchilar) vegetativ o'zgarishlar – qon-tomirning urishi tezlashuvi, qonda qand miqdorining oshishi, qon bosimining ko'tarilishi va h.k. vujudga keltirib, organizmni intensiv harakatlarga tayyorlaydi.

Stressni o'rganishga yondashuvlarni ikkita katta guruhga ajratish mumkin. Birinchi guruh mutaxassislar gomeostaz konsepsiyasiga nazariy tayanib, ko'proq klinik tajribadan kelib chiqadi. Olimlar stressni organizmning ichki holati deb ta'riflaydilar. Ushbu guruhga G. Sel'eni ishlarini kiritish lozim (bu – xos bo'lgan sindrom shaklida namoyon bo'luvchi holat bo'lib, u mazkur biologik tizim ichidagi barcha xos bo'lmagan o'zgarishlarning yig'indisini ifodalaydi, 1966).

Psixologiya faniga stress tushunchasini olib kirgan olim kanadalik fiziolog G. Sel'e (1936) sanaladi. U stressni tadqiq qilishda moslashuv alomati (adaptatsion sindrom- yunoncha syndrome belgi, alomat, ko'rinish moslashuvi demakdir) masalasiga, uning faoliyatga ijobiy hamda salbiy ta'sir etishiga alohida ahamiyat bergan. Shuningdek, ekstremal (latincha extremus favquloddagi holat, eng oxirgi vaziyat ma'nosini anglatadi) vaziyatlardagi, murakkab jarayonlardagi stressning o'ziga xosligi, faoliyatni qayta tashkil qilishgacha olib borishi, shunga o'xshash sharoitlarda shaxs xulqini bashorat etish (prognoz yunoncha prognosis bashorat ma'nosini anglatadi) imkoniyatlari G. Sel'e tomonidan o'rganilgan.

Shuningdek, quyidagi olimlarni ham bu guruhga kiritamiz: U.Kennon (bu – qo'rquvni psixologik va fiziologik jihatdan keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan nimadir, 1958), M.Bajovich, M. Korxin, M. Grinder (bu – shunday holatki, unda organizmning asosiy ehtiyojlari qondirilishiga va gomeostazning saqlanishiga xavf soladi, 1955), doktor Koffer, E. Eppli (bu – organizmning shunday holati bo'lib, u o'zining sog'lig'i yoki individualligiga xavf solinayotganini his qiladi va u butun energiyani himoya uchun sarf qilishi kerak bo'ladi, 1964), A. V. Suvorov (bu – organizmning funktsional holati bo'lib, uning psixik funktsiyalari, asab jarayonlari yoki periferiya a'zolari faoliyatiga tashqi salbiy ta'sir natijasida paydo bo'ladi, 1975).

Ikkinchi guruhga mansub mutaxassislar stressni shart- sharoit, faoliyat jarayonidagi hodisa sifatida tushunadilar. Ularning ko'pchiligi o'z bixeviorizmiga tayanadilar. Masalan, bu guruhga quyidagi olimlarni kiritish mumkin: Y. Gil'gard (bu – shart-sharoitlar bo'lib, ular organizmni katta zo'riqish holatiga olib keladi hamda gomeostaz mexanizmlarining me'yorida ishlashini buzadi, 1971), A.V Suvorov (bu – xavotirlikni keltirib chiqaruvchi istalgan vaziyatdir, 1950), M. Arnol'd ( bu – normal funktsionallashuvni qiyinlashtiruvchi faoliyat, istalgan shart-sharoitdir, 1967), R. Grinker, G. Shpingel (bu – noodatiy shart-sharoit yoki hayot talabidir, 1945), O. Mikshik (bu – psixik yuk bo'lib, bunda qandaydir xalaqit beruvchi shart-sharoit organizmga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni bajarish davrida ta'sir ko'rsatadi, 1969).

«Stress» terminini istaganlaricha qo'llaydilar, shu bois adabiyotlarda ko'pincha chalkash va bir-biriga zid izohlar, talqinlar uchraydi. Stress bu shunchaki asabiy zo'riqish emas (hatto asabiy zo'riqish – stress bo'lsa ham). Sel'e ushbu faktni alohida qayd etish lozim, deb hisoblaydi. Ko'pincha, mutaxassislar va ba'zi olimlar biologik stressni o'ta asabiy zo'riqish yoki kuchli

hissiy zo'riqish deb ta'riflashga moyil bo'ladilar. Biologik stressning psixologik va patopsixologik jihatlarini tadqiq qiluvchi mashhur tadqiqotchilardan biri, amerikalik olim M.Meysonning fikricha, hayotiy vaziyatda xavfli yoki yoqimsiz omillar paydo bo'lganida yuzaga keluvchi hissiy qo'zg'alish uchun mas'uliyatli bo'lgan fiziologik apparatning faollashuvi barcha stressorlar uchun umumiydir. Ammo stressli vaziyatlar umuman asab tizimiga ega bo'lmagan eng sodda hayvonlar va hattoki o'simliklarga ham xosdir (M. Tigranyan, 1988 ).

Yana shuni ham ta'kidlash joizki, stress bu atrof - muhitning uzoq vaqt ta'siri bo'lib, individ uchun hissiy organizmning boshqariluvchi tizimida va markaziy nerv sistemasida unga mos reaksiyalarni vujudga keltiradi. Atrof-muhitning stress ta'sirlari har xil bo'lib, qo'zg'ovchining ko'pligi ta'sirida bo'lishi mumkin (shovqin, shoshilinch, ishni bajarish muddatining qisqaligi insonlar orasidagi munosabatlarning yaxshi emasligi, yuqori talabchanlik) yoki qo'zg'atuvchilarning yetishmasligi oqibatida (bir xillik, talabning yengilligi, aloqalarning yetishmasligi), nizolar ko'rinishida (qaror qabul qilish bilan bog'liq jarayonlarning buzilishi, aqliy va hissiy jarayonlarning o'zaro ta'sirida buzilish, irodaning kuchsizligi, ehtiyojlar va ularning qondirilishi orasida muvofiqlikning yo'qligi, shubxalanish) yoki vaqtinchalik boshqaruvning buzilishi sifatida (samolyotda sayr qilish natijasida vaqtni ajrata olmaslik, hayotda va ishda qat'iy kun tartibining yo'qligi, hayotning tartibsizligi, ishni muddatida topshira olmaslik).

**2.Stress holati.** Fanda stressing bir necha ko'rinishlari ajratilini ko'rsatiladiki, bu stress holatlari bo'lib hisoblanadi. Stress holatida shaxsning xatti-harakatlari o'ziga xos tarzda o'zgaradi, unda qo'zg'alishning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshiriladi. Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Lekin stress holatida fiziologik o'zgarishlar tashqi tomonidan qariyb ko'zga tashlanmasligi mumkin. Biroq muammoni yechishdagi qiyinchilik, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalik stressing tashqi ifodasi deb taxmin qilinsa bo'ladi. Shaxs stress holatida telefon nomerini adashtiradi, vaqtni chamalashda yanglishadi, ong faoliyati yengil tormozlanadi, idrok ko'lami torayadi va boshqalar.

Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tarbiyasi, shakllangan malakasi muhim rol o'ynaydi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Undagi yuksak his-tuyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik,

vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishga xizmat qiladi.

Shaxsning xatti-harakatlariga va ayrim ruhiy jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deb ataladi. Shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur'atsizlik, zerikishlik, qayg'urishlik singari his-tuyg'ular uning ruhiy holatini umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba'zi emotsional taassurotlarning vujudga kelishiga qylyay zamin hozirlyaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug'diradi. Inson xafa, ma'yus hissiy holat hukmronligida bo'lsa, u holda tengdoshlarining haziliga, keksalarning o'git-nasihatlariga, maslahatlariga quvnoq kayfiyat chog'dagiga nisbatan mazmun, sifat jihatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi. Shuning uchun ishlab chiqarish va xalq ta'limi tizimi jamoalarida, rasmiy, real guruhlarida ishchanlik, o'zaro yordam, hamkorlik, hamdardlik, iliq ruhiy muhit yaratish, samimiy muomala maromini shakllantirish ham jismoniy, ham aqliy mehnat samaradorligini oshirishning kafolatidir.

Kayfiyat nihoyatda xilma-xil, uzoq va yaqin manbalar negizidan vujudga keladi. Uni barqarorlashtirib turadigan asosiy manbalardan biri- shaxslarning ijtimoiy jamiyatda hukmronlik qilayotgan umumiy nuqtai nazarlari, hayotning turli jabhalarida aks etuvchi ta'sirlar, chunochi mehnat muvaffaqiyati va ta'lim yutug'i, rahbar va xodim, o'qituvchi va saboq oluvchi o'rtasidagi munosabatlari, oiladagi shaxslararo muomala maromi, har xil vaziyatlarda paydo bo'lgan turmushdagi qarama-qarshiliklar, shaxsning ehtiyojlari, qiziqishlari, mayllari va ta'blarining qondirilishidan qanoat hosil qilishlik yoki qanoat hosil qilmaslik kayfiyatning manbalari bo'lib hisoblanadi. Shaxsning ma'lum muddat ruhi tushib, noxush, zaif kayfiyatda yurishi uning turmushida muammolar yuzaga kelganligidan xalovat, tinchlik buzilganligidan dalolat beradi. Bunday vaziyatlar namoyon bo'lganida shaxsga oqilona mulohaza mahsulidan kelib chiqqan holda xushtavozelik bilan ijobiy ta'sir o'tkazish, ruhini tetiklashtiruvchi vositalarni qo'llash, kayfiyatini buzib turgan omillarni batamom bartaraf etish maqsadga muvofiqdir.

Fanda stressning kayfiyat bilan bog'liq bir necha turlari ajratililib ko'rsatilgan. **Distress (ing. Distress- g'am-tashvish, uqubat)**-hayot uchun xavfli bo'lgan, stressning eng og'ir salbiy ko'rinishi. Eng inson uchun azobli va zararli bo'lgan stress holati hisoblanib, bu qiyin ahvolga tushib qolganda biron-bir yaqinlaridan ajraganda yoki shaxsiy tomondan juda qiyin ahvolga tushganda yuz beradi.



**Sistematik stress.** Sistematik stress biologik bosimni keltirib chiqaradi. Ular zaharlanishdan, to'qimalarni shamollanishidan yoki lat yeyishi tufayli sodir bo'ladi.

**Psixik stress** – esa bu tashqaridan gap orqali yoki xarakatlar orqali kelib chiqadi.

Masalan: shaxmat o'ynayotganda yoki qattiq quchoqlashib ko'rishganda stress paydo bo'ladi, lekin u zararsiz hisoblanadi. Stressning ozgina foydali tomonlari ham bor bu paytda odam xarakat qilishga intilib qoladi, organizmini kurashishga tayyorlaydi yoki undan qochishga xarakat qiladi.

Ishxonadagi mas'uliyatning cheksizligi, qo'l ostidagi ishchilar bilan muloqotning kamligi, vaqtning yetishmasligi **xronik (doimiy) stressga** olib keladi.

Doimiy stresslar 6 taga bo'linadi.

1. Uyqusizlik.
2. Ko'krakdagi og'riq, ya'ni muskullarning yurak atrofidagi og'riqlar.
3. Yo'tal (tez-tez tomoqni tozalash uchun bo'ladigan yo'tal).
4. Jinsiy qoniqmaslik.
5. Emotsional disbalans, ya'ni kayfiyatning tushib ketishi.
6. Doimiy toliqish va haddan tashqari semirish.

Ko'p uchraydigan stresslardan biri bu pul muammosiga taqaladi. Eng jiddiy stresslardan biri bu oiladagi ahvol-ajrashish, o'lim, nizoli vaziyatlar, oiladagi muhitning nosog'lomligi. Masalan: ota-ona o'rtasidagi nizoli holatlar bolaga qattiq ta'sir etadi.

**Frustratsiya** (lot. frustration – yolg'on, omadsizlik, qo'rquv ) – nizoli salbiy-emotsional holat bo'lib, umidning so'nishi, maqsadga erishishda yuzaga kelgan kutilmagan to'siqning vujudga kelishida kuzatiladi. Frustratsiya ko'p hollarda shaxsning agressiv xulq-atvori bilan bog'liq bo'ladi. Odam biron-bir yomon ish qilib qo'ysa, masalan, o'g'rilik yoki yaqin odamidan ajralib qolsa, masalan, o'lim bo'lsa, miya tormozlanadi va chuqur tushkunlik (depressiya) yuzaga keladi. Bunda xotira susayishi, mantiqiy fikrlash sustligi, yolg'izlikga intilish va hokazo holatlar kuzatilishi mumkin. Ko'p hollarda inson bunday holatdan o'zi chiqa olmaydi, shuning uchun organizm kompensator mexanizmlarni ishga tushurib, psixikani ilk rivojlanish darajasiga tushurib qolishi kuzatiladi.

**Vahima – vas-vasa.** Bunda odam vahimaga tushadi, har xil xayollarga boradi. O'tib ketgan yomon voqeani eslab siqilishi yoki bo'lar-bo'lmas narsalarni o'ylashi, hali sodir etilmagan, aytib bo'lmaydigan yomon fikrlarga

borib vahimaga tushish. Bu narsalar ichki holatni o'zgartirib, xotirjamlikni yo'qotadi. Bunda odamning faolligi yo'qolib o'zini qo'lga ololmaydi. Bunday narsalarni og'riq bilan tenglashtirish mumkin.

Vahimani keltirib chiqargan narsa kerakli axborotning yetishmasligidan, dunyoqarashning torligidan yoki kelgan to'g'ri maslahatni ana shu vahimani keltirib chiqargan sababga qarama-qarshiligi va uni battar oshirishi vahimani avjga chiqaradi.

**Monotoniya** – stressning qarama-qarshi holatidir. Masalan, bu holat ko'proq ishda, shaxsiy hayotda kuzatiladi. Har kuni bir xil ishni qayta-qayta bajarish natijasida odam monotoniya holatiga tushib qoladi. Bu holat insonda zerikish, loqaydlik, hayotga nisbatan qiziqishni kamaytiradi, tashqi qiyofasida g'amginlik, nimadandir norozilik alomatlarini kuzatiladi. Buning natijasida shaxsda iroda, fikrlash qobiliyati sustlashadi, maqsadga yetish uchun harakat kamayadi. Shaxsda miyaning tormozlanish natijasida tevarak – atrofdan kelayotgan ongsiz signallarni qabul qilmasdan faqat o'z joniga qasd qilishni maqsad qilib qo'yadi. Monotoniya chalingan shaxslar ustidan kuzatuv olib borilganda alaxsirash, gallyutsinatsiyalar, xuddi xayolida nimanidir suzib ketayotgandek bo'ladi, xavotirlanadi.

**Yolg'izlik** – keyingi turdagi qiyin holatlaridan biri. Yolg'izlik natijasida odam o'zi bilan o'zi muloqot qiladigan holatga tushib qoladi. Uzoq vaqtda yolg'izlikda qolgan inson haqiqiy nevroz kasalligiga chalinishi mumkin. Mana shu holatga tushgan shaxslarni 3 guruhga bo'linadi:

Birinchi guruh: 18-28 yoshgacha bo'lgan yoshlarda bu holat quyidagi holat bilan kuzatiladi (oilasidan yiroqda bo'lish, masalan, boshqa shaharga ishga borishi yoki o'qishga, sevgilisidan ajralish).

Ikkinchi guruhga 29-38 yosh va uchinchi guruhga 39-55 yoshda bo'lganlarda krizis holat kuzatiladi. Masalan, oilasidan, yaqin odamidan ajralish (o'lim). Bunday holatda inson o'zini tushkunlikka tushib qolishi, ya'ni hayotda hech kimga kerakmasdek, yurak siqilishi, chorasiz, kelajakka ishonchsiz bo'lib qoladi.

**Tunggi psixika** bu – mujassamlangan hodisalardan biri bo'lib, u kech uyqu vaqtida kuzatiladi. Kunduzi bo'lib o'tgan voqea-hodisalar tunda yolg'izlik paytida qaytadan ko'z o'ngida ifodalanadi. Masalan, kechqurun yolg'izlik hissi kuchayadi, inson o'z xayollari bilan yolg'iz qoladi, ba'zida qo'rquv obrazlari bilan. Qorong'ulik insonda xavotirlikni yuzaga keltiradi, real holatni o'zgartiradi, u sirli bo'lishi mumkin, bunda odam o'zini kuchsiz, yolg'iz,

atrofdagilar uni tushunmasligini sezadi. Tunggi psixika ko'proq nevroz, yurak yoki boshqa kasalliklarga chalingan odamlarda muammolarni yuzaga chiqaradi.

**Zerikish** holati – tashqi qiyofasi monotoniya holatiga o'xshab ketadi. Zerikish ishdagi ishimizning mazmuni yo'qolgan paytida paydo bo'ladi. Hozirgi zamonamizda zerikish odamlar orasida juda ham keng tarqalib ketdi. Masalan, oxirgi vaqtlarda har xil udumlarni yo'qolib ketishi hayotimizni zerikarli tarzda olib borishga majbur qilmoqda. Yoki bo'lmasa bu narsa ko'proq nafaqaga chiqqan insonlarda kuzatiladi, chunki ular o'z hayotlari davomida jamoa ichida ishlab ko'p narsani ko'rgan edilar. Zerikish ishga bo'lgan maqsadni yo'qotadi yoki keng tarzda hayotga intilishni pasytiradi. Ishga borish, kechki ovqat, uy yumushlari, uyqu kabi va haftalarni shu bir xil tarzda o'tishi insonni zerikishga olib keladi. Lekin zerikishning foydali taraflari ham bor u inson ongini xarakterga olib keladi. Masalan, insonda “nega?” degan savol tug'ilib o'z savoliga asta-sekin ongi ostida javoblar izlay boshlaydi va shu holatdan chiqib ketish yo'lini topa oladi.

**3.Stressni bartaraf etish treninglarining turlari.** Biz yuqorida insonning ruhiy holatlari haqida ma'lumot berishga harakat qildik. Shaxs o'z xohish-irodasiga ko'ra o'z ichki imkoniyatlarini o'zi oshira olishi mumkin. Buning uchun shaxs ming-ming yillardan buyon e'tibordan qolmayotgan mashq namunalaridan: autogen mashqlaridan, o'z – o'zini ishontirish usullaridan foydalana olishi kerak. Shaxs ushbu mashqlarni diqqat bilan o'qib, bajarishga kirishishi bilan, o'zida bo'layotgan eng kichik o'zgarishlardan tortib, katta ozgarishlargacha bo'lgan natijalarga erishishi mumkin.

Treninglar uzoq vaqtdan beri psixolog, terapevtlarning ajralmas ish faoliyatining asosiy bo'lagi bo'lib kelgan. Ayniqsa, zamonaviy psixologiyada “Tijoratni rivojlantirish bo'yicha trening”, “Jamoa tuzishga o'rgatish”, “Qaror qabul qilishga o'rgatish”, “Ishbilarmon aloqalar bo'yicha trening”, shuningdek, psixoemotsional me'yorni ushlab turuvchi treninglar tashkil etilmoqda. Bu borada mutaxassislara ham ehtiyojlar kuchayib, Oliy o'quv yurtlarida kasbiy mahoratga ega yoshlarni tayyorlashga katta imkoniyatlar yaratilini, mutaxassislarni tayyorlashga bo'lgan ehtiyoj bugungi kunda turli darajalar va faoliyat sohalari rahbarlari tomonidan tan olinmoqda. Shubhasiz, xodimlarning treningda ishtirok etishi xodimlarning o'zlariga ham, ish beruvchilarga ham haqiqiy foyda keltirayotganligini his qilmoqda.

Hozirda emotsional holatlarni bartaraf etish bilan bo'g'liq muammolarni echimini topishda, natijada ish unumdorligini oshirish imkoniyatlarini mavjudligi bilan stresslarni yumshatuvchi treninglardan foydalanish davomida

ishning samaradorligini sezilarli darajada oshganligi haqiqatdir. Stressni boshqaruvchi treninglar individual yo'nalishga ega bo'lib, shaxsni barkamolligi, tanani boshqaruvchanligi, ijodkorlikni rivojlantirishga yonalgan bo'ladi. Albatta, bu trenerning kasbiy mahorati bilan amalga oshiriladi.

Har qanday boshqa treninglar kabi stressga qarshi mashg'ulot ishtirokchilari trening davomida o'zlarini muammolarini hal qilish bilan bog'liq ko'nikma va malakalarga ega bo'lishadi.

Biz bilamizki, har bir trening mashg'uloti, albatta, psixoterapevtik ta'sirni o'z ichiga oladi. Biroq, stressga qarshi treninglarda psixoterapiyaning ulushi ko'proq, chunki ishtirokchilar nafaqat tashkiliy, uslubiy muammolarni, balki shaxsiy muammolarni ham hal qiladilar.

Ishtirokchilar ichida mashg'ulot davomida u uchun zarur bo'lgan stressli vaziyatdan chiqish yo'llarini topmaguncha, guruh ishlarida to'liq ishtirok eta olmaydigan holatlar mavjud. Ayrim hollarda ishtirokchilar kuchli ta'sirlanishi oqibatida kuchli hissiyotlarni boshdan kechirishi kuzatilinadi, ya'ni bu qaysidir hissiyotga boy bo'lgan mashg'ulotda ishtirok etayotganda sodir bo'ladi. Agar murabbiy bunday vaziyatda ishtirokchilarga psixologik yordam ko'rsatish uchun etarlicha kuch, bilimga, va kuchli ko'nikmaga ega bo'lmasa, dasturga kuchli hissiy portlashni keltirib chiqaradigan "kuchli" mashqlarni kiritmaslik kerak.

Shuningdek, ishtirokchilarning o'zi ham stressga qarshi kurash bo'yicha mashg'ulot turlariga o'zlarini oldindan ishontirib tayyorlashi kerak bo'ladi.

Ushbu muammoning mumkin bo'lgan echimlaridan yana birii bu ikki mutaxassis tomonidan treningni tashkil etilishi talab etiladi. Bunda ulardan biri mashg'ulotlarni boshqarish bilan shugullansa, ikkinchisi esa bu vaqtda ishtirokchilarning reaksiyalarini kuzatish va kerak bo'lganda ularga o'z vaqtida yordam berish imkoniyatini oladi.

Shunday qilib, stressga qarshi kurash bo'yicha trenerga maxsus talablar qo'yiladi. Bu maxsus psixologik ma'lumotga ega va treninglarni o'tkazish tajribasiga ega, shuningdek, o'zgaruvchan sharoitlarga tezkor javob berish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. U shaxs psixologiyasi, psixologik salomatlik, maslahat, guruh psixoterapiyasi sohasida bilimlarga ega bo'lishi kerak. Murabbiy mijozlarga terapevtik yordam ko'rsatishni ekspress usullari bilan tanishishi kerak. U yana tibbiy psixologiya, xodimlarni boshqarish psixologiyasi bilan tanish bo'lishi, ya'ni faoliyatning turli sohalarida ishlashga tayyor bo'lishi kerak..

### **Stresslarni oldini olish, korreksiyalash va tartibga solish usullari**

1. Biologik mexanizmga asoslangan "Ko'zgu" usuli shaxsni tashqi ko'rinishi o'rtasida mavjud bo'lgan aloqadir. Ushbu usul hissiyotlar va hissiy xotiramizni o'z ichiga olib, ixtiyoriy ravishda tana va yuz quvonch yoki xotirjamlik ifodasini namoyon qilish orqali harakat qilinsagina, bizning hissiy holatimiz haqiqatan ham yaxshi tomonga o'zgaradi.

2. Bo'lajak hodisani to'liq ratsionalizatsiya (takomillashtirish, maqsadga muvofiq tashkillashtirish) qilish usuli, hodisaning yuqori darajadagi tafsilotlari bilan bir nechta namoyishni o'z ichiga oladi. Ushbu usulda salbiy his-tuyg'ular ko'pincha biror narsa haqida ma'lumot etishmayotgan vaziyatda paydo bo'lishiga asoslanadi. Bu usul yordamida, biz sun'iy ma'lumotlar bo'shliq'ni to'ldiramiz.

3. Tanlab ijodiy o'tmishga murojat qilish usulini o'z ichiga oladi, yani inson muvaffaqiyatli hal qilgan qiyin hayotiy vaziyatlarni eslab tahlil qilish. Bizning o'tmishdagi yutuqlarimiz - biz istagan vaqtga ishonishimiz mumkin bo'lgan bizning resurslarimizdir. Ushbu usulni qo'llash natijasi, avvalgi muvaffaqiyatlarni faollashtirishga asoslangan ichki ishonch holati bo'lishi mumkin.

4 Tajriba usuli avvalgisiga to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshi usul bo'lib, undan foydalanishda kishi o'tmishdagi yuz bergan xatolarni eslaydi va tahlil qiladi, muvaffaqiyatsizliklar uchun eng tipik va xarakterli sabablarni aniqlashga harakat qilish (atrofdagi yaqin kishilarni tinglamaganligi, muzokaralarga oldindan tayyorlanmaslik; odamning "tashqi jozibasi" ga ishonishi va boshqalar) bo'lishi mumkin.

5. Yakuniy qismda mumkin bo'lmagan imkoniyatni aqliy, ruhiy kuchaytirish usuli, yani biz o'z qo'rquvimiz bilan yuzma-yuz kelganimizga asoslanib, kelajagimizdagi eng qorong'u rasmlarni tasvirlab xayolan chizish imkoniyatidir. Ushbu pessimistik tasvirlardan omon qolganimizdan so'ng, biz ushbu shikastli ma'lumotni ongdan "siqish" ga ketadigan energiya olamiz. Ba'zan kishi o'ziga- o'zi "Bunday vaziyatda nima yomon bo'lishi mumkin?", "Endi nima qilay?" kabi savollarni berishi orqali vaziyatdan chiqish usulidir.

Bir qarashda yuqorida sanab otilgan usullarni o'zlashtirish va ulardan foydalanish "qiyin" kechishi mumkin, lekin hosil qilingan vaziyatlar hayajonlanishni oldini olishga yordam beruvchi, muammolarni hal qiluvchi imkoniyatdir.

**4. Stressni bartaraf etish treninglarida qo'llaniladigan mashq va o'yinlar.** Stressni bartaraf etish treninglarida asosan psixokorreksiya mashg'ulotlarni tashkil qilish orqali amalga oshiriladi. Stressga qarshi kurash bo'yicha mashg'ulotlarning asosiy maqsadi:

- insonning hissiy sohasini o'zgartirish;
- uning xatti-harakatlarini o'zgartirish;
- o'z-o'zini anglashni yaxshilash kabilarga qaratilgan.

### **"Antistress" uslubiy mashg'uloti**

Mutaxassislarni ma'lum bir ta'lim turiga tayyorlashni o'z ichiga oladi:

Nazariy material:

- Asosiy tushunchalar (stress, sindrom) charchash, umidsizlik va boshqalar), haqida ma'lumot turli xil mijozlar guruhlari uchun ushbu turdagi mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari va h.k.;

- Ko'rib chiqilayotgan nazariy materialni namoyish etish uchun psixokorreksiya guruhining ishida ishtirok etish (majburiy tahlil va muhokama, sharhlar bilan):

- murabbiy ishini nazorat qilish;
- ishning individual bosqichlarini, mashqlar va o'yinlarni professional rahbarlik ostida mustaqil ravishda olib borish;
- mijozlar guruhlari uchun "Stressga qarshi dastur" ssenariysini tayyorlash bo'yicha kichik guruhlarda ishlash.

Maqsadli auditoriya va uning vazifalariga qarab, stressga qarshi kurash bo'yicha mashg'ulotlarni har xil turdagi mashg'ulotlarga o'tkazish mumkin. U quyidagi jihatlarni o'z ichiga olgan psixokorreksion mashg'ulotlari turiga tegishli.

**1. Psixoterapevtik mashg'ulot** - psixoterapevtik ta'sirni olishga qaratilgan. Albatta, stressga chidamlilik bo'yicha mashg'ulotlar, har qanday boshqa korreksion ishlari singari, terapevtik ta'sirning namoyon bo'lishiga yordam beradi. Eng samarali ushbu turdagi mashg'ulotlarda korreksion vositalari - bu hissiy omildir. O'yinlarda, mashqlarda ishtirok etish o'quvchilarga tegishli hissiy tajribalar orqali o'zlarini anglashga, muammolariga maqbul echim topishga yordam beradi. Stressga qarshi kurash mashg'ulotlarida psixoanaliz, geshtal't terapiyasi, psixodrama, art terapiya, musiqa terapiyasi, raqs terapiyasi, psixogimnastika va psixologik korreksiyaning boshqa sohalarini qamrab oladi.

**2. Shaxsiy rivojlanishni o'rgatish** - psixokorreksiyaning bir turi hisoblanib, ishtirokchilarning shaxsiy fazilatlarini yaxshilashga qaratilgan. Psixoterapevtik tayyorgarlik va shaxsiy o'sishni tarbiyalash vazifalariga yaqin. Stressga qarshi kurash ishtirokchilarda nafaqat korreksiyaning amalga oshiradi, shuningdek, shaxsiy rivojlanish vazifalari: psixologik barkamollik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi.

**3. Ta'lim treninglari** - bu psixokorreksiyaning bir turi bo'lib, trening - ishtirokchilar tomonidan inson ijtimoiy faoliyatining muayyan sohalarida yangi bilim, ko'nikmalarni egallashga qaratilgan. Va stressga qarshi kurash treningi ishtirokchilarga ularning stressga chidamliligini oshiradigan, stressni parchalovchi holatini engillashtiradigan bilim va ko'nikmalarni berishga mo'ljallangan.

**4. Tashkiliy treninglar** - bu psixokorreksiya mashg'ulotining yana bir turi bo'lib, tashkilot faoliyatini samaradorligini oshirishga, jamoaning birgalikdagi faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan. Stresslarga qarshi kurash bo'yicha treninglar, jamoada psixologik iqlim va xodimlarning pozitiv holatiga erishish, ularning stressga chidamliligini oshirishga yordam beradigan ma'lum bir tashkilot doirasida o'tkazilsa, uni tashkiliy deb atash mumkin.

Shunday qilib, treningda ishtirok etgan shaxs, agarda ular psixolog yoki boshqaruvchi bo'lsa treningdan so'ng o'z tashkilotida treninglarni o'tkazish davomida mashg'ulot metodologiyasiga, dastur tuzish va mashqlarni to'g'ri tanlashga, ya'ni treningni tashkiliy qismiga katta e'tibor berishi talab etiladi. Trening stressli vaziyatlarda konstruktiv xatti-harakatlar ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradigan mashqlar va o'yinlarni o'z ichiga oladi. Ushbu treningni tashkiliy, tarbiyaviy deb atash mumkin.

**Raqs terapiyasi.** Quyida misol tariqasida psixoterapevtik mashg'ulot turi bo'lgan relaksatsion raqs terapiyasini maqsad va vazifalari, o'tkazish uslubi haqida to'xtalib otamiz. Raqs terapiyasi, emotsional nomutanosibligi mavjud bo'lgan, muomala qila olmaslik, o'zaro muomala muammosi bo'lgan odamlar uchun qo'llaniladi.

Bu uslubni qo'llash psixologdan chuqur tayyorgarlikni talab qiladi, chunki bunday ta'sirda kuchli emotsiyalar uyg'onishi mumkin, bu esa hal etilishni talab etadi. Raqs harakatlari jismoniy kontakt va shiddatli o'zaro muomala bilan kuchli hissiyot uyg'onishi mumkin.

Raqs terapiyasining maqsadi o'z tanasini sezishni rivojlantirish, tana pozitiv obrazini yaratish, muomala odatlarini rivojlantirish, sezgilarni tadqiq etish va guruh tajribasini ortirish. Raqs terapiyasi rivojlanishi tarixida **K.Rudestam** qator hal qiluvchi faktlarni alohida ko'rsatib o'tadi.

Birinchi ikkinchi jahon urushi maydonlaridan qaytgan veteranlarning jismoniy va ruhiy rehabilitatsiyasi bilan bog'liq. Raqs terapiyasi nogironlarni hayotga qaytarishning yordamchi uslubi bo'lib qoldi. Ularning ko'pchiligi o'ta ta'sirchan holatda bo'lib, hatto gapira olmas edilar. Raqs xonalaridagi

mashg'ulotlardan so'ng, ular engillik va ruhiy garmoniya his qilganini aytishgan.

Raqs terapiyasining ommaviylashuvi kuchayishinig yana bir sababi 60-yillarda paydo bo'lgan odamlar munosabati trening harakati bo'lib, u yangi ekperimental tadqiqotlarni amalga oshirishga zamin bo'ldi. Bunda guruhlar bilan ishlash, shaxsni rivojlanirish, qatnashchilarga ijobiy samarasini berdi. Nihoyat yangi raqs terapiyasi dasturlariga qiziqish noverbal kommunikatsiyalar tadqiqotlari tomonidan kuchaytirildi, ayniqsa inson tanasining kommunikativ funksiyalari tahlili katta hissa qo'shdi. Raqs terapiyasi asosan guruh bilan ishlanganda qo'llaniladi.

Raqs terapiyasining asosiy vazifasi tartibsiz harakatlarni amalga oshirishdir. Raqs terapiyasi harakatning ma'no aks ettirishi, erkinlikka chorlaydi, Harakatchanlikni rivojlantiradi, jismoniy va ruhiy darajada kuchni mustahkamlaydi. Tana va ong yagona butunlikni tashkil etadi.

Asosiy yo'nalish quyidagicha talqin etiladi: harakat shaxs hususiyatini aks ettiradi. Har qanday emotsional siljishda odam o'zini his etishi o'zgaradi, xoh u ruhiy, xoh u jismoniy bo'lsin, shunga binoan bizning harakatlarimiz ziyinati (xarakteri) o'zgaradi.

#### **Raqs terapiyasi quyidagi vazifalarni bajarishga qaratilgan:**

1. Guruh a'zolarining o'z tanalarini sezish va uni ishlatish imkoniyatini chuqurlashtirish. Bu qatnashchilarning jismoniy va emotsional ahvolini faqat yaxshilamasdan ko'pchilik uchun yaxshigina ko'ngil ochish ham.

Birinchi mashg'ulot boshidan psixolog qatnashchilarni nazorat qilib, har birining harakat repertuarini kuchli va sayoz tomonlarini o'rganadi, so'ng qanday harakat qaysi mijozga to'g'ri kelishini aniqlaydi.

2. O'z qadrini kuchaytirish hissiyoti guruh a'zolarida o'z tanasining pozitiv obrazini yaratish bilan hosil qilinadi. Jiddiy o'zgarishlari mavjud bo'lgan mijozlar o'z tanasi bilan atrof muhit orasida chegara tortilganda, qiyinchilik, noqulaylik sezishlari mumkin. Bunday guruhlarda raqs terapiyasiining maqsadi qatnashchilarning mutanosib tana obrazini yaratishdir. Raqs o'z tanasini ko'rkam, yoqimli qilish imkonini beradi, bu esa "Men" obrazini yanada pozitivlashtiradi.

**Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish-** bu qatnashchilarning tegishli yoqimli tajribalarini hosil qilish yo'li bilan amalga oshiriladi. Raqs harakatlariatrofdagilar bilan ijtimoiy normal axloq munosabatlarini o'rnatishda nisbatan havfsiz vosita hisoblanadi. Raqs terapiyasi ijodiy hamkorlik uchun



sharoit yaratib beradi, so‘zlashuvda hosil bo‘ladigan to‘siqlarni engishga sharoit yaratadi.

**O‘z hissiyotlari bilan muloqot qilish uchun guruh a‘zolariga yordam.** Bu his bilan harakat o‘rtasida bog‘lanish hosil qilish bilan amalga oshiriladi. Mijoz sadolar ostidagi raqs harakatlariga ijodiy yondoshsa, raqs ekspressivlik hosil qilib, yashiringan hissiyotni yuzaga chiqaradi va ruhiy siqilish manbai bo‘lgan yashirin konfliktlarni tatqiq etish imkonini beradi. Bunda “katarsis” psixodinamik tushunchasi raqsga talluqli bo‘ladi, chunki uning harakatlari yashirin hislarni ozodlikka chiqaradi, bu esa to‘g‘ridan-to‘g‘ri korreksion ma’noga ega. Raqs harakatlari tebranish va cho‘zilishni o‘z ichiga olsa, faqat ekspressiv bo‘lmay, jismoniy siqilishning oldini oladi.

**“Sehrlil halqa” yaratish.** Guruhlarda shug‘ullanish qatnashchilarning hamkorlikda ishlashi nazarda tutiladi. Bu o‘yinlar, imo-ishoralar bilan eksperiment, hatti- harakat va boshqa noverbal muloqot shakllaridir. Buning barchasi butunligicha qatnashchilarning guruh tajribasini orttirish imkonini beradi, barcha komplekslar ongsiz ravishda berk, barqaror majmua-“sehrlil halqa” paydo qiladi. Yuqorida aytilganlardan tashqari quyidagi ishlar amalga oshiriladi.

- harakat faolligini oshirish; kommunikativ trenning va ijtimoiy terapevtik muomalani oshirish;

- mijoz ahloqiy stereotipini tahlil qilish, uni o‘z-o‘zini tushunish diagnostik materialini olish;

- mijozning erkinlik hissini oshirish, rivojning autentik yo‘llarini qidirish.

Raqs terapiyasining maxsus mashqlari o‘z ichida erkin tebranish, doimiy tetiklik va tanani nazorat qiluvchi harakatlar, erkin va nazoratli nafas olish olish davri bilan bog‘liq almashuvchi harakatlar, xona ichida aniq belgilangan yo‘nalishda harakatni nazarda tutadi.

Birinchi bosqichda, bir necha daqiqani band qiladi, raqs terapiyasi mashg‘ulotlari dastavval badanni qizdirib, barcha qatnashchi o‘z tanasini, musiqachi sozinii sozlagani kabi ishlashiga hozirlaydi.

Boshlang‘ich mashqlar jismoniy(qizib olish), ruhiy (hissiyotlarni solishtirish ) va ijtimoiy tasnifga ega.

Ulardan bir turi turli kuylar (pupuri) aralashmasi ostida betartib erkin holdagi harakatlar. Bunday mashqlar silkinish, tortishish, tebranish, chapak chalish, mayda to‘lqinli tebranishlar bo‘lib, kaft va bilaklardan boshlanib, tirsak, elka, ko‘krak qafasiga qadar boradi. Mashqlar butun guruh yaxshigina qizib olguniga qadar davom etadi.

Ikkinchi bosqichda umum guruh mavzui ishlab chiqiladi. Masalan, uchra-shuv va hayrlashuv mavzusi ishlab chiqiladi. Harakat darajasida alohida tana a'zolari "uchrshuvi" va hayrlashishi mumkin. Qo'l kafti va tirsaklar "uchrashishi va shu on "Hayrlashishi" yoki, "uchrashishi" va "urishishga kirishishi" yoki "quchoqlashishi" mumkin. Guruhning a'zolari orasidagi o'zaro harakatlarida kaft tirsak bilan uchrashishi va x.k. bo'lishi mumkin.

So'ngi bosqichda mavzu butun guruhga ajratilgan maydondan foydalanib ishlab chiqiladi, bunda harakat tezligi va ketma-ketligi o'zgartirib turilishi mumkin. Rahbar qatnashchilar harakati xarakterini tushuntirib beradi yoki ko'rsatib beradi.

### **Nazorat uchun savollar**

- 1.Sress haqida tushuncha bering?
- 2.Distress nima?
- 3.Psixologir va fiziologik sresslar haqida fikr bildiring?
- 4.Frustratsiya tushunchasini tahlil qiling?
- 5.Stresslarni keltirib chiqaruvchi omillar haqida fikr bildiring?
6. Stressni bartaraf etishda raqs terapiyaning o'rni va ahamiyatini tahlil qiling?
7. Psixoterapevtik mashg'ulot haqida tushuncha bering?
8. Antistress ta'rifini sharhlab bering?

## 15-Mavzu: O'SMIRLAR BILAN O'TILADIGAN TRENINGLAR

### Reja:

- 1.O'smirlik davrining o'ziga xosligi.
2. O'smirlik krizisini korreksiyalash treninglari.
- 3.Osmirlik davri agressiyasi

**Tayanch tushunchalar:** *O'smir, o'ziga xoslik, o'smirlik krizisi, "portlash", korreksiyalash treninglari, xulq – atvor, agressiya*

**1.O'smirlik davrining o'ziga xosligi.** O'smirlik bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakillanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi.

O'smirlik balog'atga yetish davri bo'lib, yangi xislar, sezgilar va jinsiy hayotga talluqli chigal masalalarning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bular ta'sirida o'smirning xarakteri, atrofdagi kishilar bilan muomalasi, jamiyatda sodir bo'layotgan voqealarga munosabati tez o'zgarib boradi. Ba'zan ijtimoiy masalalar to'g'risida noto'g'ri tassavvur va yanglish fikrlar hosil bo'lishi tufayli u muayyan tartib qoidalarga tanqidiy ko'z bilan qaraydi.

Bola kamolotining bu davrini ko'pincha «qiyin», «murakkab», «muhim» davr deyiladi. Ota-onalar hamda hali tarbiyaviy ish sohasida yetarli tajribaga, shuningdek o'smirlik yoshidagi bolalarning yosh va individual xususiyatlari haqida zarur bilimlarga ega bo'lmagan yosh pedagoglar, odatda o'smirlarni tarbiyalash juda qiyin deb o'ylaydilar. Lekin hozirgi kunda o'smirlarni tarbiyalashni o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti - harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari fanga ma'lumdir.

O'smirlik davri o'zining taqlidchanligi, muhim nuqtai nazarning shakillanmagani, hissiyotga beriluvchanligi, mardligi, tantiligi bilan farqlanadi. Bu o'smirlarga xos xususiyatdir. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il- qizlarga alohida e'tibor berish talab qilinadi.

Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar biologik, fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal rivojlanishi va o'sishi, xujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin

sistemasining o'zgarishlari bilan bog'liqdir. O'smirlik yoshida bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni sodir bo'ladi. O'smirda psixik jarayonlar keskin o'zgarishi bilan aqliy xususiyatida ham burilishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tug'iladi. Bular avvalo ta'lim jarayonida ro'y beradi: yangi axborot, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va uslublari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qonikmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o'zi hakidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin.

Ana shunga o'xshash o'zgarishlar ko'pincha o'smir ruhiyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. U tajangroq, ba'zida huda-behudaga injiqlik qiladigan, serzarda, gap ko'tarmas bo'lib qoladi.

O'smirlik davrida yetakchi faoliyat- bu o'qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir. O'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi bu – do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar qoidalarni aniqlash va egallashdir.

O'smirda psixik jarayonlarning keskin o'zgarishi bilan aqliy faoliyatida ham burilishlar seziladi. Shuning uchun shaxslararo munosabatlarda, o'quvchi bilan o'qituvchi muloqotida, kattalar bilan o'smirlarning muomalasida qat'iy o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar paydo bo'ladi, bular avvalo ta'lim jarayonida ro'y beradi, yangi axborotlar, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va usullari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi.

O'smirning psixik o'sishini harakatga keltiruvchi kuch uning faoliyatini vujudga keltirgan yangi ehtiyojlar bilan ularni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar tizimining namoyon bo'lishidir. Vujudga kelgan ziddiyatlarni psixologik kamolotni ta'minlash, faoliyat turlarini murakkablashtirish orqali o'smir shaxsida yangi psixologik fazilatlarni tarkib topdirish bilan asta-sekin yo'qotish mumkin.

O'smir o'quvchi ruhiy dunyosida paydo bo'ladigan bunday holatlar balog'at davri o'tishi bilan bir me'yorga kelib qoladi. Lekin farzand o'stirayotgan har bir ota-ona bolaning o'sishi to'g'risida, uning o'ziga xos xususiyati haqida zarur tushunchaga ega bo'lsalar foydadan holi bo'lmaydi, albatta.

Shu narsani alohida ta'kidlash kerakki, bu yoshdagi o'smirlar o'ta ta'sirchan, ayniqsa tashqi ta'sirga, tashqi voqealarga beriluvchan bo'ladilar. Ishqiy kitoblar o'qish, shunga o'xshash kinofil'mlarni tomosha qilishga juda qiziqadilar. O'zlarining tashqi qiyofalariga ko'prok e'tibor bera boshlaydilar.

O'g'il bolalarda soch qo'yish, durustroq kiyinish ishtiyoqi tug'iladi, qizlar esa oynaga ko'prok qaraydigan bo'lib qoladilar. Ular o'zlariga oro berishni, malikalarday go'zal ko'rinishni istaydilar, orasta ko'rinishga urinadilar. Bu tabiiy holdir.

Ota-onalar farzandlar bilan muomala qilishda ularning shaxsiy xususiyatlari, yosh davrlari hislatlarini hisobga olgan holda ish tutsalar, oilada o'zaro tushunish, totuvlik, hamjihatlik, umuman yaxshi ma'naviy vaziyat vujudga keladi. Otaning onaga yoki onaning otaga qilgan munosabatlari ham shu vaziyat shart-sharoitlariga mos tushishi kerak. Chunki ota-onaning o'zaro totuv hayot kechirishlari, inoq va barqaror, mustahkam oilaning bosh omilidir.

O'smirlik yoshining o'ziga xos xususiyatlari kattalardan ularga nisbatan jiddiy munosabatda bo'lish lozimligini taqozo qiladi. Kattalar ular faoliyatini nazorat qilishlari, faoliyat motivlarini doimo e'tibordan chiqarib qo'ymasliklari lozim, aks holda o'smir hayotida noxush xususiyatlarning paydo bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun o'smirlik yoshi bola taraqqiyotida muhim ahamiyatga ega.

O'smirning oiladagi mavqeining o'zgarishi, maktabda o'qishning yangi sharoiti, bolalarning ijtimoiy hayotida murakkab munosabatlar o'smir o'quvchilar oldiga ko'pgina yangi talablar qo'yadi va ularning butun psixik hayotida yangi qiyinchiliklar tug'diradi. Avval mustahkam o'rnashib qolgan ko'nikma va malakalar yangi hayot kechirish tarziga ko'p jihatdan mos kelavermaydi. Shuning uchun o'smirlarning psixik jihatdan normal hayot kechirishi va o'sishini ta'minlash uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos psixologik xususiyatlari e'tiborga olingan ta'lim-tarbiyaviy tadbirlar qo'llanilishi zarur.

**2. O'smirlik krizisini korreksiyalash treninglari.** O'smirlik davri qarama-qarshiliklarga boy davrdir. Uni ba'zi olimlar « krizislar » « tanazzullar » davri ham deb ataydilar. Sababi o'smir ruhiyatida shunday inqiroziy holatlar ro'y beradiki, u bu inqirozni bir tomondan o'zi hal qilgisi keladi, ikkinchi tomondan, o'zi hal qilishga imkoniyati, kuchi va aqli yetmaydi.

Psixologik jihatdan o'sishida uning ruhiyatida keskin burilishlar yuz beradi. Bu ko'rinishlarni biz ularning harakter xususiyatidagi « og'ish » liklarda ko'rishimiz mumkin va bu og'ishliklar ularning xatti-harakatlaridagi « portlash » va agressiyaga (tajovuzkorlikka) moyil bo'lgan affektiv qo'zg'aluvchanlikdir. Bu holat ko'pincha ijtimoiy adaptatsiyaning (moslashishning) buzilishini, jumladan qonunbuzarlikning sabablaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki, affektiv qo'zgaluvchanlik ko'p jihatidan o'smirlik davriga to'g'ri keladi. Bu holat me'yorda ham kuzatiladi. Uning vujudga kelishi bu yosh fazasining vegetativ endokren sistemaning qayta qurilishi bo'lsa psixologik o'zgarish portlash va agressiyaga ( tajovuzkorlik ) moyil bo'lgan affektiv qo'zgaluvchanlikdir. Bu holat ko'pincha ijtimoiy adaptatsiyaning (moslashishning) buzilishini, jumladan, qonunbuzarlikning sabablaridan biri bo'lib hisoblanadi. Ammo psixik sog'lom atrof muhitning qulay sharoitlarida tarbiyalanayotgan o'smirlarda affektiv qo'zgaluvchanlik adaptatsiyaning buzilishiga olib kelmaydi.

O'smir shaxsi xarakteridagi og'ishlarning shakllanishi ularning tiplarini aniqlash, tibbiy - psixologik va tibbiy - pedagogik ishlarni faol olib borish uchun zarurdir.

Xulq - atvori og'ir o'smirlarning shaxsi shakllanishiga ko'pchilik hollarda oilaviy shart-sharoitlar, ota-onaning yoki qarindoshlarning ichkilikbozligi, ularning axloqqa zid xulq-atvorlari salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tarbiyasi og'ir o'smirlar uchun odatda o'qishga, umum e'tirof etgan qoidalarga nisbatan zid munosabat bo'lib, oxir-oqibatda bu uni sinfiga, maktabga, bilim yurti jamoasiga, qarama- qarshi qilib qo'yadi. Aksariyat hollarda tarbiyasi qiyin o'smirlar- ichki salbiy munosabatlar natijasida maktab jamoasida o'z o'rnini topa olmagan o'quvchilar bo'lib chiqadi. O'smirlik yoshida katta yoshdagilar, ota-onalar va o'qituvchilar bilan kelishmovchiliklar ro'yobga chiqadiki, bu faqat tabiiy o'sish jarayoni bilangina emas, balki, o'smirni katta yoshdagilar va tengdoshlararo munosabatlari o'zgarishi bilan izohlanadi . Tengdoshlar bilan doimiy muloqotga ehtiyojning kuchayishi, o'zligini tasdiqlashga intilish, tengdoshlarining o'zi haqidagi fikr mulohazalariga ta'sirchanlik o'smirlik davriga xos xususiyatlardir.

Psixolog tadqiqotchilar tarbiyasi qiyin o'smirlarning vujudga kelishiga ijtimoiy muhitdan tashqari, pedagogik, psixologik sabablar ham borligini ko'rsatadi. Nazariy mulohazalar analizi, o'smirlarning xatti-harakatlari motivini sistemali o'rganish jarayoni tarbiyada me'yordan chetga og'ish sabablari, xilma-xil ekanligini ko'rsatadi.

Balog'at davrida o'qituvchilar, ota-onalar va jamoatchilik o'smirni nazoratsiz qoldirishi, bo'sh vaqtini to'g'ri uyushtirmasligi, o'qishga nisbatan salbiy munosabat, sinf jamoasi bilan aloqani yomonlashuvi, spirtli ichimlikka o'rganish, tajovuzkor, serzardalik tarbiyasi qiyin o'smirlarni keltirib chiqaruvchi muhim omillardan bo'lib hisoblanadi.

Tarbiyasi qiyin o'smirlarni o'rganishda ijtimoiy muhitdan tashqari pedagogik-psixologik sabablar mavjudligini hisobga olish, qonunbuzarlikni

kelib chiqish sabablarini diagnostika yordamida aniqlash, tarbiyasi qiyin o'quvchilar shaxsini aniqlash ularning psixologik munosabatlarini inobatga olgan holda tipologiyasini tuzish tipologik xususiyatlarga binoan individual ish olib borish, qonunbuzarlikni oldini olib va tarbiyasi qiyin bolalarni qayta tarbiyalash metodlarini amalga tadbiiq qilish, bu muammoni yechilishiga yordam beradi.

Yuqorida ta'kidlangan nomaqbul oilaviy shart- sharoitlar bilan birga tarbiyasi qiyinlikni keltirib chiqaruvchi maktab, qarindosh- urug', mahallalarni bolalar tarbiyasiga e'tiborsizligini ham kiritishimiz mumkin. Biroq yomon ota-onaning bolasi albatta yomon bo'ladi deb hisoblash xatodir. O'smir nomaqbul tashqi ta'sirlarni o'z istaganicha rang- barang tarzda idrok etadi va o'zlashtiradi. U salbiy ta'sirlarni qabul qilmasligi, rad etishi, ularga qarshi kurashishi ham mumkin.

Kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki, o'smirlarga xos "krizis" ko'rinishlarini bartaraf qilish uchun maxsus psixokorreksion ishlar rejasini tuzib chiqish lozim. Bunda, o'smirlarda uchraydigan xulqning salbiy ko'rinishlarini xar biri bartaraf etuvchi korreksion metodlardan foydalaniladi. Jumladan, bugungi kunda psixologiyada keng foydalanib kelinayotgan va yaxshi samara berayotgan usullardan psixokorreksion trening mashg'ulotlaridir.

Psixokorreksion dastur asosida ishlash o'smirlarga xos "krizis" bilan ishlashning eng asosiy jihati bo'lishi kerak.

Psixokorreksion dastur asosida o'smirlar bilan ishlash, shunchaki diagnostik metodikalarni hamda psixokorreksion mashg'ulotlarni o'tkazishdan farqli ravishda professional yondoshuvdir.

Shu o'rinda oydinlik kiritib o'tish kerak, psixokorreksion dastur – bu korreksion-rivojlantiruvchi ishlarning mazmun-mohiyatini hamda ketma-ketligini o'zida aks ettiruvchi normativ hujjatdir. psixokorreksion dasturlar bu amalga oshiriladigan korreksion yoki rivojlantiruvchi ishlarni rejalashtirishning o'ziga xos usuli ham bo'lib, unda maqsad va vazifalar, faoliyat qaratilgan ob'ekt aniq belgilanishi lozim.

Psixokorreksion dasturlarni tuzishda belgilangan mezonlar mavjud bo'lib ular umumiy samaradorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Mezonlar:

- korreksion, rivojlantiruvchi, profilaktik vazifalarning tizimliliigi mezoni. Bunda foydalaniladigan usullar bir-birini to'ldirishi hamda mantiqiy ketma-ketlikka ega bo'lishi lozim;

- korreksiya va diagnostikaning uyg'unligi va umumiyliigi, ya'ni diagnostika asosida, aniq shaxs sohasini belgilab uni korreksiya qilib borilishi;

- kauzal tipdagi korreksion faoliyatning ustunligi, chunonchi muammoning o'zini, keltirib chiqarayotgan salbiy ta'sirlarini emas uning asl sabablarini ham bartaraf etish mezonini;

- aniq yo'llar, usullar, taktika va texnikalarni belgilab olish;
- yosh va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish;
- psixologik ta'sir metodlarining kompleks xususiyatga ega ekanligi;
- yaqin ijtimoiy muhitni (muayyan bevosita aloqador insonlarni) korreksion faoliyatga jalb qilish;
- psixologik jarayonlarga ta'sir qilishga qaratilgan usullardan foydalanish;
- ta'lim-tarbiyani dasturlashtirish;
- murakkablashtirib borish, ya'ni beriladigan topshiriqlarda qo'yiladigan masalalarni qiyinlik darajasini o'sishini ta'minlash;
- bir darajadagi materiallar o'zlashtirilgachgina ikkinchi darajaga ko'tarilish. Beriladigan topshiriqlar salmog'ini hisobga olish;
- materialning emotsional jihatdan qiyinligini hisobga olish.

Bugungi kunda psixokorreksion va psixologik rivojlantiruvchi faoliyatga nisbatan ko'plab yondoshuvlar va texnologiyalar mavjud. Jumladan: psixodinamik, kognitiv, axloqiy, gumanistik yondoshuvlarni aytib o'tish mumkin. psixokorreksion texnologiyalar qatoriga esa, o'yin terapiya, art-terapiya, psixodramma, psixogimnastika, trening va suggestiv(mantiqiy) texnologiyalarni kiritamiz.

Psixokorreksion dastur yaxlit kompleks sifatida A.A.Osipovning fikriga ko'ra, o'ziga xos 4 ta maqsadli bloklarni o'z ichiga olishi lozim, ular: diagnostik, kontakt, korreksion, baholash bloklaridir.

1.Diagnostik blok – shaxs rivajlanishidagi o'ziga xosliklarni diagnostika qilish, xatarli faktorlarni aniqlash, umumiy korreksion dasturni shakllantirish.

2.Kontakt bloki – o'zaro ijobiy munosabatni va birgalikda ishlash ixtiyorini vujudga keltirish, mijozda bezovtalikni bartaraf qilish va o'ziga ishonchni oshirish, psixolog bilan o'zaro hamkorlik qilib o'zining hayotida nimanidir o'zgartirish istagini rivojlantirish.

3.Korreksion blok – mijoz shaxs gormoniyasini (uyg'unlik holatini) yuzaga keltirish, salbiy fazalardan ijobiy fazalarga o'tish, o'zi bilan va atrofdagilar, borliq bilan o'zaro ijobiy ta'sirlashuv munosabalarini paydo qilish, muayyan (kerakli bo'lgan) psixologik faoliyat bilim-ko'nikmalarini egallash.

4.Korreksion ta'sir effektivligini baholash bloki – o'zini ijobiy baholashni muvozanatlashtirish, psixologik mohiyatni va dinamika reaksiyalarini



o'zgartirish, ijobiy xulq-atvor kechinmalari va reaksiyalariga ta'sir qilish, umumiy ijobiy o'zgarishlar dinamikasini kuzatish.

Aytish joizki, har bir maqsadli blok ta'rifi amalga oshirilishi kerak bo'lgan chora-tadbirlarni ta'riflab o'zida jamlaydi. Bu chora-tadbirlar strukturasi o'tkazilgan mashg'ulotlarning foydali ta'siri yoki aks ta'siri bilan o'zgarib yoki rivojlatirilib borishi maqsadga muvofiq.

**Psixokorreksion dasturlar qamroviga muvofiq ikki turga bo'linadi:**

1. Individual.
2. Guruhiy

Psixokorreksion dasturni tuzish jarayoni uni amalga oshirish hamda tashkillashtirish asoslarini ham o'zida aks ettiradi. Bunda shunday muhim savollar amaliy psixologni o'ylantirishi kerak, jumladan: Korreksion dastur individual yoki muayyan guruh uchun tuziladimi? Ishtirokchilar soni va yoshi? Mashg'ulotlar ko'lami, davomiyligi, vaqti, kerakli joy va jihozlar nimalardan iborat bo'lishi kerak?"

M.R.Bityanovanning fikriga ko'ra, mashg'ulotlarning intensiv shakli har qanday ta'lim yoki tarbiya muassasalari amaliy psixologlari uchun nisbatan qulay bo'lib, amaliy psixolog va mijoz orasida 4-5 hafta davomida 10-12 ta uchrashuv tashkil etish sikli samaradorligi belgilangan.

Psixokorreksion dastur ham shu sikl doirasida tuzilgani ma'qul. Muallif shuni ta'kidlaydiki, individual korreksion faoliyatga nisbatan guruhiy korreksion faoliyat (bunda ijtimoiy-psixologik, guruhiy psixoterapevtik trening mashg'ulotlari)ni tashkil etish qiziqarli va samaraliroqdir.

Tajribamizdan kelib chiqqan holda, muallif fikriga qo'shilmiz. Lekin, individual psixokorreksion dasturlar va guruhiy psixokorreksion dasturlarni shakllantirishda alohida e'tibor berish kerak bo'lgan jihatlar bor. Ularni e'tiborsiz qoldirsak, psixokorreksion dasturning muvaffaqiyatsizligiga sabab bo'lishi hamda o'smirga biz istagan ijobiy korreksion ta'sirni amalga oshira olmasligimiz mumkin.

Bu farqli jihatlarni quyida keltiriladigan namunaviy psixokorreksion dasturlardan ajratib olamiz.

## O'SMIR UCHUN INDIVIDUAL PSIXOKORREKSION DASTUR.

(Namuna)

<p><b>Diqqat!</b>                  Bunday dasturni qog'oz varianda amaliyotda yozayotganda "xulqi og'ishgan o'smir", "ichki profilaktik ro'yxatda turuvchi o'smir" kabi negativ atamalardan foydalanish tavsiya etilmaydi.                  Psixokorreksion dastur tuzilganligini o'zi mutaxassis uchun o'smirning xulqida og'ish mavjudligini ko'rsatib turadi, fikrimizcha uni "boshqacha" o'smir sifatida amaliy psixolog hujjatida ajratib ko'rsatish hojati yo'q.</p>	
Ism va familiya, yoshi, u haqida amaliy psixolog uchun kerakli shaxsiy ma'lumotlar:	Bu joyga o'smir haqida shaxsiy ma'lumotlar yozilishi kerak.
Ota-ona, pedagoglar, yaqin kattalar, do'st yoki sinfdoshlar, profilaktikani amalga oshiruvchi organlar hamda muassasalar (mahalla, hokimlik, Ichki ishlar bo'limi) tomonidan bildirilgan o'smir haqidagi fikrlar, shikoyatlar asosida yig'ilgan ma'lumot:	Bu joyga sanab o'tilgan o'smir bilan tanish shaxslardan olingan ob'ektiv va sub'ektiv fikr-mulohazalar, yoziladi.  Bu psixokorreksion jarayonda as qotishi mumkin. Shuningdek, gohida o'smirdagi biron og'ishgan xulq xususiyati yuzaga kelishiga boshqalar ham ta'sir qilishi mumkin.  Bunda "boshqalarga" berilgan tavsiyalar va ko'rsatmalar hamda ular bilan olib borilgan ishlar natijalari ham belgilab borilishi mumkin.
O'smirning hujjatlarini o'rganish asosida yig'ilgan ma'lumot:	O'smirning psixologik tashhis daftari, uning kundaligi, tabeli, reyting daftari, sinf yoki guruh jurnali, u haqida tuzilgan bayonnoma va h.k lar o'rganib chiqilishi asosida psixolog uchun kerakli ma'lumot bo'lsa, belgilab qo'yilishi mumkin.
1-uchrashuvdan keyin o'smir bilan ilk individual-psixologik va diagnostik suhbat olib borilgach olingan psixologik ma'lumotlar asosida psixologning boshlang'ich fikrlari qayd etib qo'yilishi mumkin:	Psixolog bu yerga o'zining boshlang'ich xulosalarini va qaysi yo'nalishda ishlash kerakligini o'zi uchun belgilab qo'yishi hamda qanday metodikalar, usullardan foydalanishini qayd etib qo'yishi mumkin.  Amaliy psixolog birinchi uchrashuvning o'zidayoq o'smir bilan qaysi yo'nalishda ishlash, qanday metodikalardan foydalanish hamda qaysi mashg'ulotlarni u bilan o'tkazishni o'ziga belgilab olishi lozim.

<b>Uchra</b>	<b>O'tkaziladigan</b>	<b>Maqsad</b>	<b>va</b>	<b>Qayta aloqa:</b>	<b>Kerakli</b>
--------------	-----------------------	---------------	-----------	---------------------	----------------

<b>shuv tartib raqami va sanasi</b>	<b>suhbat, mashg'ulot yoki diagnostik test, metodikalar nomi</b>	<b>korreksiya qilinishi kerak bo'lgan shaxs sohasi:</b>		<b>jihozlar:</b>
	psixolog tomonidan olib borilish rejalashtirilgan psixokorreksion tadbir nomi qayd etiladi, masalan: "mening muammolarim" mavzuida suhbat, qadriyatlar mashg'uloti, kaktus proektiv testi va h.k	O'tkaziladigan psixokorreksion tadbirlardan yoki psixodiagnostika dan ko'zlangan maqsad va natija qayd etilishi lozim.	O'smirda o'tkaziladigan psixokorreksion tadbirning natijasini mustahkamlash uchun qo'shimcha usullar qayd qilinadi, masalan: mashg'ulot muhokamasi, o'smirning ushbu uchrashuvdan shaxsiy taassurotlarini va olgan bilim yo ko'nikmalarini so'rash va h.k	Agar psixokorreksion faoliyat qandaydur jihozlar yoki muhitni talab qilsa belgilab qo'yiladi.
1-uchrashuv va sana belgilanadi				
2...				

Mazkur namunaviy dastur amaliy psixolog tomonidan o'ziga qulay tarzda ijodiy shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir. Asosiysi, psixokorreksion dastur diagnostik, kontakt, korreksion, korreksion ta'sir effektivligini baholash bloklarini o'zida jamlashi lozim.

O'smirlar uchun guruhiiy psixokorreksion dastur, ijtimoiy-psixologik trening dasturlarining yana bir shakli bo'lib maqsadli guruh 12-18 ishtirokchidan kam va ko'p bo'lmasligi lozim.

Har bir guruh bilan uchrashuv davomiyligi esa 90 daqiqadan oshmasligi va kamida 45 daqiqa bo'lishi lozim. Haddan tashqari uzoq davom etishi

mashg'ulotlarning samarasizligi, zerikish, qiziqish so'nishiga olib borishi mumkin.

Guruhni shakllantirish, mashg'ulotlar tanlash, vaqt davomiyligini belgilashda quyida keltiriladigan omillarni qathiy e'tiborga olish lozim:

- o'smirlarni yosh xususiyatida tafovut bo'lmasligi, 1-2 yosh farqdan oshmasligi,

- ulardagi psixokorreksiya qilinishi kerak muammoning o'xshashligi bo'lishi,

ularning o'zaro jamoaviylik, ijtimoiy emotsional aloqa o'rnatishini ta'minlay olish kerak.

Shuningdek, guruhda jinsiy tafovut bo'lmasligi maqsadga muvofiq, agar qizlar va o'g'il bolalar soni teng bo'lmasa, alohida-alohida qizlar va o'smirlar uchun guruh shakllantirish lozim.

Fikrimizcha, xulqi og'ishgan o'smirlar bilan guruhiy ishlashda bir jinsga mansub ishtirokchilar bilan ishlash maqsadga muvofiqdir. Guruhiy psixokorreksion dasturga kiritilayotgan o'smirlar avvalo individual psixodiagnostik test yoki suhbatdan o'tgan bo'lishi hamda amaliy psixolog ular haqida boshlang'ich ma'lumotga ega bo'lishi ular bilan to'g'ri va aniq korreksion ishlarni olib borishga asos bo'ladi.

Bitta konkret guruh bilan 10-15 ta **uchrashuvni** 4-5 hafta davomida tashkil qilish kerak bo'lib, uchrashuvlar soni 15 tadan oshmasligi va 10 tadan kam bo'lmasligi talab etiladi. Har bir mashg'ulot orasida uzilish juda uzoqqa cho'zilib ketmasligini ta'minlash kerak, bu har bir mashg'ulotlarning o'zaro bog'liqligini yo'qqa chiqarishi, tizimli shakllanayotgan psixologik bilim-ko'nikma shakllanmay qolishi mumkin.

Shuning uchun uchrashuvlar o'rtacha 4-5 haftani ichida o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Butun bir yil yoki chorakka bo'lib yuborish dasturni samaradorligini yo'qqa chiqaradi.

Uchrashuv tushunchasiga oydinlik kiritish o'rnida shuni aytish kerakki, individual psixokorreksion dasturdagi amaliy psixolog va mijoz bilan uchrashuvlardan farqli ravishda, guruhiy psixokorreksion dasturdagi har bir uchrashuv o'zida yaxlit psixologik jihatdan korreksion va terapevtik xususiyatni jamlagan trening sessiyasidir.

U o'zida maxsus elementlarni jamlashi kerak. M.R.Bityanovanning fikriga ko'ra muntazam ravishda yagona siklga solingan har bir trening sessiyasi (uchrashuv) quyidagi 6 ta elementlarni o'zida jamlab yaxlit strukturani xosil

qilishi har bir uchrashuvning psixokorreksion ta'sir va guruhiy mashg'ulot samaradorligini oshiradi:

1. **Salomlashish rituali.** Bu o'zaro guruhda jamoaviylik, kirishimlilik, o'zaro ishonch va umumiy faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan ritual bo'lib, bunda amaliy psixolog o'zining tajribasidan kelib chiqqan holda turli salomlashuv mashg'ulotlaridan foydalanishi mumkin yoki buni guruhning tashabbusi bilan turli shakllarda tashkil qilishi ham mumkin. Lekin amaliy psixolog tajribadan o'tgan, jamoaviylik va o'zaro ijobiy munosabatlarni shakllantiruvchi usullardan foydalangani ma'qulroq.

2. **Chigil yozdi mashqlar.** Bu mashqlar, guruhni emotsional boshqarishga yordam beradi. Ular orqali guruhni faollashtirish, emotsional bosimni olib tashlash yoki shunchaki tinchlantirish mumkin. Bu mashqlar xususiyatiga qarab asosiy mashg'ulotga jalb qilish maqsadida tanlanishi lozim, chunki ayrim mashg'ulotlar faollikni yuqori emotsional kayfiyatni talab etsa, ayrimlari shunchaki diqqatni jamlashni talab etadi.

3. **O'tgan mashg'ulot refleksiyesi** (qayta aloqa, o'tgan uchrashuvdagi mashg'ulotda egallangan bilim-ko'nikmalarni qisqa muhokama qilish) Bu element, o'tkazilayotgan psixokorreksion tadbirning mustahkamlovchi mexanizmdir.

Refleksiya otatda yoqdi-yoqmadi, tushundim-tushunmadim, yaxshi bo'ldi-yomon bo'ldi tarzida amalga oshadi. Refleksiyaning asosiy maqsadi mashg'ulot mohiyatini o'smir xotirasida qoldirish, bu nima uchun kerak, hayotda uning qanday foydasi bor degan savollarni faollashtirib, unga kerakli-bilim ko'nikmani singdirish.

Refleksiya albatta amaliy psixolog turli savollar bilan o'smiringa qayta aloqa qilishga yordam berishi, qo'llashi lozim, chunki gohida uning shunchaki so'z boyligi yetmasligi yoki biror kompleks halal berishi mumkin.

4. **Asosiy mashg'ulot.** Bu – psixologik mashg'ulotlar, psixotexnikalar, usullardan foydalanib qo'yilgan topshiriqni yechishni nazarda tutuvchi jamlanma bo'lib, korreksion-rivojlantiruvchi xususiyatni kasb etishi lozim. Shu o'rinda bilish jarayonlari, ijtimoiy-psixologik ko'nikmalar va jamoaviy dinamikani rivojlantirishni asosiy ko'zlangan natija qilish lozim.

5. **Shu (asosiy mashg'ulot) mashg'ulot refleksiyesi** (qayta aloqa, bugungi uchrashuvdagi mashg'ulotda egallangan bilim-ko'nikmalarni qisqa muhokama qilish) Bu element, o'tkazilayotgan psixokorreksion tadbirning mustahkamlovchi mexanizmdir.

Refleksiyani amalga oshirish doimo muhim, chunki bundan o'tkazayotgan mashg'ulotlarimiz o'zining psixokorreksion ta'sirini va natijasini ko'rsatayotganini monitoring qilish mumkin. Va shunga qarab o'zni kelganda metodlarni, yondoshuvlarni umumiy samaradorlikni oshirish uchun o'zgartirish, qayta shakllantirish yoki butkul boshqasiga almashtirish mumkin.

**6. Hayrlashuv rituali.** Bu ritual ham o'zida samlamlashuv ritualini funksiyalarini jamlashi lozim bo'lib, qo'shimcha ravishda, o'ziga xos tantanali bo'lishi kerak. Bunda qarsaklar va ijobiy motivatsion shiorlardan foydalanilgan kichik mashg'ulotlardan foydalanish o'smirda keyingi uchrashuvlar uchun stimuly bo'ladi hamda yaxshi kayfiyatni ta'minlaydi.

O'smirlar uchun guruhiiy psixokorreksion dastur. (Namuna)	
Guruh ro'yxati va ular haqida (psixolog uchun kerakli) qisqacha ma'lumot:	1. 2. 3... O'smirlarning Ism familiyasi va yoshi qayd qilib qo'yiladi.
Ularda psixokorreksiya qilinishi hamda rivojlantirilishi kerak bo'lgan sohalari:	O'smirlarda umumiy korreksiya qilinishi kerak bo'lgan shaxs sohalari belgilab olinadi. 1. (masalan: agressivlik) 2. 3...
1-uchrashuv va sana belgilanadi	1-Salomlashish rituali.. (masalan: "samimiy salom") 2-Chigil yozdi mashq... (masalan: "uchlar") 3-O'tgan mashg'ulot refleksiya... (masalan: "aqliy hujum") 4-Asosiy mashg'ulot... (masalan: "Mixlar haqida" psixokorreksion rivoyatlar mashg'uloti) 5-Shu mashg'ulot refleksiya (masalan: "aqliy hujum" men bugun...o'rgandim! nuqtalar o'rnini so'zlar bilan to'ldirib aylana bo'ylab aytib o'tish) 6-Hayrlashuv rituali... (masalan: "kaftdagi tilaklar") 6 ta element bo'yicha o'tkazilishi rejalashtirilgan mashg'ulotlar belgilab qo'yiladi. Bunda ayrim mashg'ulotlar qo'shimcha variantlar va zahira mashg'ulotlar sifatida ham belgilab qo'yilishi hamda amaliy psixolog tomonidan mashg'ulotlarning borishi hamda o'smirlar guruhi tomonidan qanday tarzda/kayfiyatda/munosabat bilan qabul qilinishi avvaldan tasavvur qilinishi lozim.
2...	

Individual va guruhiy psixokorreksion dasturlarni tuzishda amaliy psixologga trenerlik bilim-ko'nikmalari, tajribasi, ijodiy fikrlash kerak bo'ladi. psixodiagnostik va psixokorreksion usullar, metodikalar bilan ishlash malakasi esa psixolog uchun eng zaruriy quroldir. Unda shunday "qurollar" yetarlicha bo'lsa, amaliyotda har qanday muammoli vaziyatni bartaraf etish, chigal psixologik masala sabab qo'yilgan vazifani bajarish anchayin osonlashadi.

Shuningdek, amaliy psixologlarga psixokorreksion texnologiyalarni amaliy jihatdan chuqur o'rganish hamda ularni psixokorreksion dasturlariga tadbiiq etishni tavsiya qilish mumkin, bu korreksion jarayonning yuqori natijalar berishini ta'minlaydi.

Xulqi og'ishgan o'smirlar bilan ko'proq guruhiy psixokorreksion dasturlar asosida ishlash tavsiya qilinadi. Chunki, guruhda kuchli ijtimoiy ta'sir, **imitatsiya** fenomeni orqali kerakli ijtimoiy-psixologik bilim-ko'nikmalarni o'smirlarda nisbatan osonroq shakllantirish mumkin.

Asosiysi guruhiy faoliyat xulqi og'ishgan o'smirlar uchun kerakli bo'lgan jamoada ishlash, konstruktiv kommunikativ bilim-ko'nikmalar, adekvat ijtimoiy shaxs axloq xususiyatlarini vujudga keltiradi.

**3.Osmirlik davri agressiyasi.** O'smirlik davri – insonning rivojlanishidagi eng murakkab davrlardan biri. Nisbatan qisqa bo'lishiga qaramay, u deyarli ko'p jihatdan individning keyingi hayotini belgilaydi. Aynan o'smirlik davrida xarakter va shaxsning boshqa xususiyatlari shakllanadi. Bu holatlar: kattalar tomonidan g'amxo'rlik qilinadigan bolalikdan mustaqillikka o'tish, odatdagi maktab davrini ijtimoiy faoliyatning boshqa turlariga almashinishi, shuningdek, organizmning jadal garmonal qayta qurilishi – o'smirni ayniqsa zaif va muhitning salbiy ta'sirlariga beriluvchan qilib qo'yadi. Xuddi shu davrda o'smirlarda tajovuzkor xatti – harakatlarning kuchayib borishi ham kuzatiladi.

Agressivlik – bu haqorat yoki boshqa jonzotga zarar yetkazish kabi holatlarni xohlamasa ham shunga mo'ljallangan fe'l-atvorning har qanday shaklidir. Bir qarashda bu ta'rif oddiy va ochiqday tuyuladi biroq diqqat bilan qaralsa tuqur o'rganish kerak bo'ladigan o'smirlik davriga xos bo'lgan xulq-atvor ko'rinishidir.

O'smirlar xatti – harakatidagi agressivlik muammosi hozirgi kunlarimizda ham dolzarb masaladir. Maktab o'qituvchilari agressiv o'quvchilar yildan – yilga ko'payib borayotganligini, ular bilan ishlash qiyinlashayotganligini, ko'pincha o'qituvchilar ularni qanday boshqarishni bilmayotganliklarini ta'kidlamoqdalar. Chunki xuddi shu davrda o'smirlarda ko'pincha kuch ishlatish holatlari uchrab, u "shafqatsizlik", "janjalkashlik", "urushqoqolik",

“g’azablenganlik” kabi ko’rinishlarga ega bo’ladi. Psixologiyada “tajovuz” atamasi turlicha talqin etiladi. Tajovuzkorlikni tadqiq etgan ko’pchilik mualliflar unga salbiy baho berishni afzal ko’rishadi. Shuningdek, tajovuzkorlikka ijobiy tomondan ham qaraladi-ki, unda bola kuchli, chidamli, irodali, baquvvat bo’lib shakllanishi ta’kidlanadi<sup>23</sup>. Lekin o’smirning tajovuzkorligi ko’pgina holatlarda qahr – g’azablilikni, mehrsizlikni, ota – ona va atrofdagilarga hurmatsizlikni, ular bilan chiqisha olmaslikni, “ozod” bo’lishga intilishni, boshqalarga befarqlik holatlarini keltirib chiqaradi. Bu borada o’smirlardagi tajovuzkorlik darajasini qasddan qilinganligi yoki maqsadsiz, zarurat natijasida yuzaga chiqqanligini ko’rishimiz mumkin. Bunday vaziyatda tajovuzkorlik xavf – xatar vaqtida paydo bo’luvchi va himoya xususiyatiga egaligi bilan ajralib turadi.

A. Bandura tajovuzning sababini ijtimoiylashuv jarayonidagi o’zlashtirilgan axloq ko’rinishlaridan biri deb hisoblaydi<sup>24</sup>. Axloq namunasi shaxslararo ta’sir vositasi sifatida qaralib, aynan ota – onalarning o’z bolalarini agressiv axloqqa o’rgatishining omili ekanligini ta’kidlaydi. Agressiv xulqli o’smir xususiyatlarini o’rganish jarayonida uchta muhim komponentni ajratadi:

- agressiv harakatlarni o’zlashtirish usullari;
- agressiv xatti-harakatlar namoyon bo’lishini ta’minlovchi omillar;
- agressiv xatti-harakatlar mustahkamlanadigan shart-sharoitlar.

Tajovuzkorlikning yana bir ko’rinishi g’animlik va buzg’unchilik akti (axloqiy tashkil etuvchi) sifatida: Masalan, A.A.Rean shunday ta’rif beradi: tajovuz bu haqorat qilish yoki bunday munosabatda bo’lishlarini istamagan, boshqa tirik jonzotga zarar yetkazishga qaratilgan axloqning istalgan shakli. Boshqacha qilib aytganda, tajovuz sifatida shunday axloqni ko’rib chiqish mumkinki, u tirik organizmlarga zarar yoki ziyon yetkazishni nazarda tutadi<sup>25</sup>. Masalan, bunda maktab hovlisida o’sib turgan daraxt va gullarga, hayvonot olamiga salbiy ta’sir yetkazuvchi o’quvchilar nazarda tutilgan. Darhaqiqat, ko’z oldimizda nafaqat maktab hovlisida balki boshqa jamoa joylarida ham o’simliklar va hayvonot dunyosiga zarar yetkazuvchi o’quvchilarni ko’rishimiz mumkin.

Bir guruh soha mutaxassislari tomonidan o’smir - oddiy bola sifatida qaraladi. Tajovuzkorlik xususiyatlarini u, tarbiyaviy ishlardagi kamchiliklar, xatolar, uni o’rab turgan muhitning murakkabliklari natijasida orttiradi. Bu davrda nafaqat ilgari shakllangan psixologik strukturalarning tubdan qayta

---

<sup>23</sup>Реан А.А. Подростковая агрессия. - М.(Минск), 2000. - С.82

<sup>24</sup>Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. - М.: “Апрель – Пресс”, 1999. -С. 35.

<sup>25</sup> Реан А.А. Подростковая агрессия. - М.:(Минск), 2000. - С. 82.



shakllanishi ro'y beradi, balki yangilari ham paydo bo'ladi, ongli harakat asoslari yuzaga kela boshlaydi deb ta'kidlaydi.

Ontogenezning o'smirlik davri – bu og'ir kechadigan yetuklikka o'tish bosqichi bo'lib, unda rivojlanishning qarama – qarshi tendentsiyalari chambarchas bog'lanib ketadi. Buning natijasida ko'pgina o'smirlar axloqning tajovuzkor shakllarini qo'llaydilar.

Shaxsning rivojlanish davrlarida va uning psixologiyasi, o'zgarishi qonunlaridan kelib chiqqan holda, biz o'smirlik davrining ruhiy va xulq – atvoridagi o'zgarishlar hamda shakllanishi uchun eng senzitiv, qulay davrligini hisobga olib, mazkur yosh davrini tadqiqotimiz ob'ekti qilib tanlaganmiz. O'smirlardagi o'rtoqlariga, atrofdagilarga qasddan qilingan tajovuzkorligi, ongli asosga ega – zarar yoki ziyon yetkazishdan iborat harakatlardir yoki o'smirning tajovuzkor shaxsga xos bo'lgan aniq asoslangan struktura va muayyan darajaga tegishli xatti-harakatlari deb hisoblash mumkin. Darhaqiqat, agressiv xulq-atvorni ijtimoiy tomondan muhokama qilishimiz maqsadga muvofiqdir. Kamida ikki yoki undan ortiq kishilarning o'zaro harakatini o'z ichiga oluvchi ijtimoiy fe'l-atvor shaklidagi tajovuzkorlikni ko'rib chiqamiz.

Kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki, agressiv xulq-atvorni adaptiv xulq-atvorga qarama-qarshi deb hisoblasak, shundagina maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda o'smirning odatiy stresslarga va ijtimoiy muhitga moslasha olmaslik darajalarining yuqori ko'rinishlarida ko'rishimiz mumkin.

Bizningcha, o'smir agressivliklik xususiyatlarini u, tarbiyaviy ishlardagi kamchiliklar, xatolar, uni o'rab turgan muhitning murakkabliklari natijasida orttiradi. Bu davrda nafaqat ilgari shakllangan psixologik strukturalarning tubdan qayta shakllanishi ro'y beradi, balki yangilari ham paydo bo'ladi, ongli harakat asoslari yuzaga kela boshlaydi.

Kuzatishlarimiz natijasida yana aytish joizki, o'smirlardagi agressiv xulq – atvorning shakllanishida oilaviy muhitning o'rni benihoya kattadir. Oiladagi berahmlilik, shavqatsizlikdan aziyat chekish, mehr-muhabbatga nisbatan ehtiyojlarni ota – ona tomonidan qondirilmaslgi ya'ni deprivatsiya, jazolash jarayonida o'smirning o'z nomaqbul harakatini tushunib yetmasligi, oilada mo'tadil psixologik iqlim yaratilmaganligi kabi holatlar agressiv xulq – atvorni rivojlanishi va shakllanishini yuzaga keltiradi.

Shuningdek, ko'rilgan zo'ravonlik xaqidagi fil'mlar tajovuzkorlikka undash mumkinmi degan savol tug'iladi. Ko'p tajribalarda bunday fil'mlar tajovuzkorlikka undovchi omillarni ko'rsatib beruvchi vosita sifatida qo'llanilgan. Nafaqat o'smirlar tomonidan, balki, kichik yoshdagi bolalar

tomonidan ko'rilayotgan tajovuzga boy syujetli fi'lm va multfil'mlar ular xulq-atvorida tajovuzkorlik belgilarini yuzaga kelishiga olib keluvchi asosiy omillardan biri ekanligidan dalolat bermoqda. Fil'm qahramonlarining zo'ravonligi va ularning xulqiga nisbatan imitatsiya ( taqlid )ning vujudga kelishiga sabab bo'lmoqda.

Bunday vaziyatda pedagog, psixolog va ota – onalardan o'z vazifalarini amalga oshirishlarida yuqori ma'suliyatlilik talab qilinadi. Ayniqsa, psixolog va o'qituvchilar o'z faoliyatlari davomida bunday o'smirlar bilan psixodiagnostik va psixokorreksion ishlarni olib borishlari zarurdir. Bunda quyidagilarga amal qilinishi talab etiladi:

- ❖ o'smir xulq – atvorida yuzaga keladigan dezadaptatsiyaning ijtimoiy – psixologik diagnostikasini amalga oshirish;

- ❖ yosh davriga xos bo'lgan psixik, shaxs rivojlanishidagi sifat o'zgarishlarini o'rganib borish;

- ❖ yosh davridagi gormonal yetilish va buning natijasida yuz beradigan "krizis"larni nazoratga olish;

- ❖ tajovuzkor xulq – atvorni keltirib chiqaruvchi omillarni bartaraf etishga yo'naltirilgan pedagog va ota – onalar hamkorligini tashkillashtirish;

- ❖ o'smirlarning hali to'liq shakllanib, ulgurmag'an asab tizimi va psixik jarayonlarining osonlikcha jarohatlanishi va individual xususiyatlarini hisobga olish;

- ❖ pedagog aynan o'smir bilan o'zaro muomala va munosabat usullarida ya'ni, emotsional aloqani o'rnatish, kam bo'lsada erishayotgan yutuqlarini rag'batlantirib borish.

Psixoterapevtik ta'sirlar metodlari va texnikalaridan iborat bo'lgan relaksatsiya (chuqur nafas olish, muskullarni bo'shshatirish, musiqa sadosi ostida erkin harakat qilish va h.k.) mashqlar, o'yinlarni uzluksiz olib borish kabi ta'sir vositalarini shakllantirish, rivojlantirishdan iborat<sup>1</sup>.

Bu borada ta'lim tarbiya muassasa amaliyotchi psixologlari va o'qituvchilari o'smir o'quvchilar o'rtasida agressiv xatti- harakatlarni bartaraf etuvchi psixokorreksion trening mashg'ulotlarni olib borishi maqsadga muvofiqdir.

### **Nazorat uchun savollar**

1. O'smirlik davrining o'ziga xosligi haqida fikr bildiring?
2. O'smirlik krizisini korreksiyalash treninglarining mohiyati va ahamiyatini tahlil qiling?.

3.Osmirlik davri agressiyasi va uni bartaraf etish imkoniyatlarini keltiring va ahlil qiling?

4.O'smirlik krizislarini bartaraf etuvchi trening ishlanmalar tuzing?

## AMALIY MASHG'ULOTLAR UCHUN TRENINGLAR TO'PLAMI

Sizga taqdim etilayotgan ushbu treninglar to'plami ayni kunda psixologiyaning muhim sohasi sifatida ta'limda esa innovatsion texnologiya sifatida keng qo'llanilayotgan trening o'tkazishda qo'llaniladigan usullar, mashqlardan na'munalar taqdim etilgan.

### Tanishuv o'yinlari

**Tanishuv bosqichi quyidagi maqsadlarni amalga oshiradi:** ishtirokchilar bir-birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi o'zidagi hislatlar haqida o'ylab ko'rish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega bo'ladi. «Qor uyumi» o'yini orqali tashkil etilgan tanishuvda esa qo'shnisining aytganini takrorlash eshitishning, ayniqsa o'zidan oldingi kishini eshitish qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko'pchilik ishtirokchilar o'zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko'ra o'zi nima deyishi kerakligi haqida o'ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi «Diqqat markazida» bo'lganida o'zini qanday his qilgani so'raladi.

**Tanishuv turli usullarda tashkil qilish mumkin.** Umuman trening jarayonida ko'proq quyidagi uch xil usuldagi tanishuv bosqichlari farqlanadi.

**1. Interv'yu usuli.** Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo'lib chiqiladi. Buning uchun ishtirokchilar mevalar, gullar, daraxtlar, hayvonlar, qushlar va h.k.larning qaysi birini yoqtirishiga qarab ajratiladi. Guruhga bo'linayotganda 1,2,3 deb raqamlar asosida guruhlariga bo'lish tavsiya etilmaydi. Juftliklarga bo'linganlaridan so'ng ular bir-birlaridan intervg'yu oladilar. Buning uchun savol javoblar uchun ularga 10-15 min. vaqt beriladi. Shundan keyin har bir ishtirokchi o'zining sherigini guruh a'zolariga qisqa, lo'nda va iloji boricha batafsilroq tarzda tanishtirishi lozim bo'ladi.

**2. Video(audio)tasma usuli** — bunda trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqiriladi va u guruh a'zolariga o'zi haqda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapiradi. Barcha ishtirokchilar o'zi haqidagi ma'lumotlarni videotasmaga tushirib bo'lganlaridan so'ng, ularning hammasi xonaga taklif etiladi va tasma yozuvi qo'yib beriladi.

**3. Kartochkalar usuli** — har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o'zi to'g'risida nimani tanishtirishni istasa, o'shani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga o'xshatib hamma o'z oldiga qo'yib qo'yishi, oldiga

yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini o'qib o'zaro tanishadi.

Ko'pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta'sir etuvchi jihatlarini ham aytib o'tish so'raladi.

Treningning kutishlar bosqichida guruh a'zolarining har biridan treningdan nimalar kutayotganligini so'raladi. Trener ularning kutishlarini bilib shunga qarab o'z ishini rejalashtiradi. Bunda guruh a'zolari aylana bo'ylab o'zlarining treningdan kutishlarini, xavotirlari va e'tirozlarini aytib chiqishlari so'raladi. Trener barcha ishtirokchilarning fikrlarini ularga baho bermasdan, muhokama qilmasdan, hayron bo'lmasdan, hayrixohlik bilan eshitishi lozim. Shundan so'nggina guruh, ishlash uchun tayyor hisoblanadi va mashg'ulotlarni boshlash mumkin bo'ladi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirishda va turli mavzuga oid bo'lgan trening jarayonida quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

### **Aloqa bog'laymiz**

**Maqsad:** jamoaviylikni shakllantirish, o'zaro tanishuv va yaqin munosabatlarni o'rnatish.

**Kerakli resurslar:** ip (1 ta qizil rangli 40-g'altak ipi)

**Jarayon:** ishtirokchilar aylana shaklida turib olishadi va bir ishtirokchiga g'altak ipi beriladi. Shart tushuntiriladi: qo'lida ip turgan ishtirokchi o'zida ipning uchini ushlab qolib g'altakni boshqa bir ishtirokchiga berishi hamda o'z ismini aytgan holda u insonning ismini ham so'rab olishi kerak. Shuningdek, o'zning ushbu treningdan kutayotgan kutuvlarini aytib o'tishi lozim. Keyingi ishtirokchi ipni g'altakni qabul qilishi va u ham shu tarzda ya'ni o'zida ipni yana bir uchini hosil qilgan holda ushlab qolishi va o'z ismini aytib boshqa bir ishtirokchini qo'lga g'altakni tuqtqazishi kerak. Bu jarayon g'altak so'ngi ishtirokchiga yetib borgunicha davom etadi. Eslatma: g'altakni ikki yonidagi ishtirokchilarga berish mumkin emas, iloji boricha uzoqroqdagi ishtirokchini tanlash lozim, shuningdek, ishtirokchilar keyingi bir ishtirokchiga g'altakni berayotganlarida ipni chigallashtirib yubormaslikka e'tibor qaratishlari kerak. Eng muhimi ular kimdan g'altakni qabul qilgani va kimga berganini eslab qolishlari lozim, chunki oxirida ip qaytatdan o'ralishi kerak. Hamma ishtirokchilar o'zaro ip bilan bog'liq holga kelgach, ularga ipning rangiga, hamda barcha ishtirokchilarning o'zaro bog'liq holga kelganiga nazar solish va

bundan qanday taassurot yuzaga kelgani so'raladi. Bunda faqat xohlovchilar javob berishlari mumkin. Keyin trener ishtirokchilardan bu holatni quyidagicha tushunishlarini so'raydi: "Faraz qilingki, sizlar bir yaxlit tana sizlar, ushbu qizil ip esa sizlarning (arteriyal) asosiy (arteriyal) qon tomiringiz".

Savol beriladi: "Bilamizki, tomirning vazifasi yurakka qon yetqazib berish. Agar sizlardan biringiz tomirni (ipni) uzib yuborsa nima bo'ladi?" yana bunga ham xohlovchilar javob beradi.

**Kichik leksiya:** haqiqiy jamoa bo'lish ham huddi insonning qon tomir tizimiga o'xshash hodisa bo'lib, huddi tomirning vazifasi qonni o'zidan o'tkazish bilan yurakka yetqazib berish bo'lgani kabi, butun bir jamoaning ham maqsad va vazifasi bo'ladi. Agar jamoada biror bir a'zo passivlik qilsa, ishlamasa yoki jamoadan uzilib qolsa bu holat ham huddi tomirning bir qismini uzib olib tashlaganga o'xshaydi. Tomirning uzib olib tashlanishi yurakka qonning yetib bormaslidi bilan barobar, buni real voqealik bilan qiyoslanganda jamoada har bir a'zo shunday ahamiyatga ega degani. Har bir insonga hayoda biror missiya topshiriladi, agar u o'ziga berilgan missiyani to'liq ado etmasa, o'sha inson bog'liq bo'lgan soha oqsay boshlaydi, agarda u o'z ishini munosib tarzda o'zining bor imkoniyatini jonu dil bilan ishga solib bajarsa o'sha inson bog'liq bo'lgan sohaning rivoji, gullab yashnashi ta'minlanadi.

Siz bir jamoasiz endilikda sizlarga birgalikda talaygina ishlarni amalga oshirish topshiriladi, uni birgalikda bitta qon tomir tizimidek amalga oshirish va hayot faoliyatingizni ham huddi yurak faoliyati qilib bir tekkis bo'lishi o'zingizga bog'liq. Bunda sizga eng birinchi topshiriq ushbu qo'llaringizda hammangizni bog'lab turgan ipni menga chigal qilib yubormagan holda tezda o'rab berishingiz kerak. Bunda har bir ishtirokchi o'z vazifasini bilgan holda sidqidildan amalga oshirishi eng muhimidir.

Ishtirokchilar ipni g'altakka yig'ib berishganidan so'ng trener bir jamoa sifatida berilgan topshiriqni muvaffaqiyatli uddalaganliklari bilan tabriklaydi, shuning bilan mashg'ulot o'z yakuniga yetadi. Bundan so'ng 10-15 daqiqa ishtirokchilardan mashg'ulotdan olgan xulosalari va taassurotlarini so'rash va ularni muhokama qilish ham mumkin.

### **Qog'oz koptok**

**Maqsad:** noan'anaviy yo'l bilan o'zaro tanishuv hamda ishtirokchilarning kutuvlarini eshitish.

**Kerakli resurslar:** 2-3 dona eski gazeta va yelim qog'oz

**Jarayon:** odindan bitta qog'oz ko'ptok tayyorlab olinadi. Uni tayyorlash uchun 2-3 ta gazetani g'ijimlab dumoloq shaklga keltiriladi, ochilib ketmasligi uchun uning ayrib joylaridan yelim qog'oz yopishtiriladi.

Ishtirokchilardan aylana hosil qilib turib olish so'raladi. Hamda tanishuv boshlanadi, bunda har bir ishtirokchi ko'ptokni qo'lga olib o'zini tanishtirishi va bo'lajak treningdan kutayotgan kutuvlarini aytadi. So'ngra qo'lidagi ko'ptokni istalgan ishtirokchiga otadi va ko'ptokni olgan ishtirokchi hamda qolganlar ham mashg'ulotni shu tarzda davom ettirishadi. Mashg'ulotni trenerning o'zi boshlab bergadi va hamma ishtirokchilar o'zlarini tanishtirib bo'lgach, birinchi boshlagan inson ya'ni trenerga top qaytib keladi. Bunda topni ikki tomodagi qo'shnisiga emas, iloji boricha uzoqroqda turgan ixtiyoriy ishtirokchiga sekin otib berish so'raladi.

### **O'z bo'lagini toppish**

**Maqsad:** o'zaro yaqidan tanishuv va jamoaviylikni shakllantirish.

**Kerakli resurslar:** har ikkita ishtirokchi uchun bittadan turli hil tabiat manzarali suratlar (misol uchun ishtirokchilar 20 ta bo'lsa, qo ta surat) va qaychi.

**Jarayon:** har bir surat teng ikkiga bo'linib chiqiladi va o'zaro aralashtirib yuboriladi so'ngra ular ishtirokchilarga bittadan tarqatiladi. Ishtirokchilar bir-birlaridan so'rab o'zidagi suratning ikkinchi yarimini topishlari hamda o'sha ikkinchinchi bo'lak egasi bilan tanishishlari lozim. Bunda ular bir birlarini asosan ismi, yoshi, kasbi, qiziqishlari va hobbisini bilib olishlari kerak. Buning uchun ularga (ishtirokchilar sonini hisobga olib) 10-15 daqiqa beriladi. Shundan so'ng ishtirokchilarning har biri o'zining suhbatdoshi bilan boshqa ishtirokchilarni oldiga chiqib, bir birini hammaga tanishtirishi kerak bo'ladi.

### **Fikrlashni rivojlantiruvchi treninglar**

#### **Kvadratlar**

**Maqsad:** ishtirokchilarni mantiqiy fikrlashga majbur qilish orqali ularning diqqat ko'lamini oshirish, mantiqiy tafakkurni rivojlantirish, ishtirokchilarni faollashtirish.

**Kerakli resurslar:** yozub doskasi (yoki flip chart), har bir ishtirokchi uchun bittadan oq varaq hamda ruchka.

**Jarayon:** har bir ishtirokchiga bittadan oq varaq va ruchka tarqatidadi va ishtirokchilardan doskaga oldindan chizib qo'yilgan quyidagi to'rtburchak shaklni chizib olish so'raladi.


Topshiriq shuki, ishtirokchilar ushbu rasmda nechta to'g'ri to'rtburchak borligini aniqlashi kerak va kim birinchi to'g'ri javobni olib kelib trenerga ko'rsatsa o'sha g'olib deb topiladi. Lekin qolgan ishtirokchilarga ham yana mustaqil o'ylab ko'rishga vaqt berilishi kerak. Mashg'ulot uchun 5-10 daqiqa vaqt ajratish yetarli.

### **Bu narsa o'zi emas, u boshqa narsa**

**Maqsad:** ijodkorona fikrlashni rivojlantirish va biror jarayonni ijro etish (aktyorlik) mahoratini shakllantirish.

**Kerakli resurslar:** 1ta marker.

**Jarayon:** ishtirokchilarga berilgan markerdan foydalanib (bunda uning o'z funksiyasidan emas, markerdan boshqa funksiyada foydalanib) biror bir harakat, holat yoki faoliyatni (gapirmasdan) ifoda etib, ko'rsatib berish so'raladi. Uni nima ekanligini esa boshqa ishtirokchilar topishi kerak bo'ladi. SHu tarzda har bir ishtirokchi, boshqalar oldiga chiqib marker yordamida biror narsani ifodalashi va ko'rsatishi lozim. Har bir ishtirokchining shunday o'ziga hos "topishmog'ini" topishga 1-2 daqiqa ajratish yetarli.

Bunda markerning o'rniga trener boshqa bir predmetladen ham foydalanishi mumkin, misol uchun: qog'oz, ruchka, chizg'ich va h.k.

### **Noodatiy fikrlaymiz**

**Maqsad:** ijodkorlik, noodatiy fikrlash va mantiqiy tafakkurni rivojlantirish

**Jarayon:** ishtirokchilardan bir nechta kichik guruhlar shakllantiriladi shundan so'ng har bir guruhga bittadan ixtiyoriy predmet beriladi (ya'ni nomi aytiladi), misol uchun: baklashka, qopqog'i yoki propka, krushka, qoshiq, g'isht, gugurt cho'pi, qog'oz bo'lagi. Har bir guruhga bittadan predmet aytilgach,



guruhlarga 2-3 daqiqa vaqt beriladi shu vaqt davomida guruhlar kelishgan holda yuqorida berilgan predmetni o'z funksiyasidan tashqari yana nima vazifalarda hamda qanday hollarda ishlatish mumkinligi haqida o'ylab ko'rishlari kerak va berilgan predmetning qo'shimcha funksiyalari ro'yhatini tuzishga harakat qilishlari kerak. Bunda oldindan aytib o'tish joiz, eng uzun ro'yxatni tuzgan jamoa g'olib deb topiladi.

O'yindan xulosa shuki, har bir ishga, ayniqsa muammoli vaziyatga yondoshishda iloji boricha ijodkorlik, noodatiy fikrlash va mantiqiy tafakkurni ishga solib yondoshish, odatiy primitiv yo'llar orqali ish tutishdan ko'ra samaraliroq natija beradi. Hamda bunday yondoshuvning yana bir foydali tarafi shundaki, inson qiyin vaziyatga tushib qolganida, ortiqcha o'yg'a tolmaydi va zo'riqishdan holi bo'ladi hamda optimistlaracha ish tutadi.

### **Antiq topishmoq**

**Maqsad:** ishtirokchilarning topqirligini oshirish, ijodkorlikni rivojlantirish, faollashtirish.

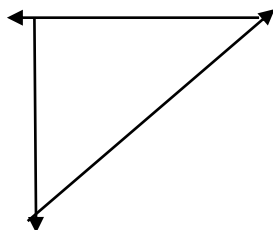
**Kerakli resurslar:** 4 ta oq qog'oz va 1 ta ruchka.

**Jarayon:** oldindan 4 ta yozuvli kartochkalar tayyorlab olinadi. 1-kartochkaga "qalampirning achchiq ta'mi"; 2-kartochkaga "yolg'onchi"; 3-kartochkaga "eng baland sakraydigan chumoli"; 4-kartochkaga "eng chiroyli yiqilish" so'zlari yozib qo'yiladi va kartochkalardagi yozuv ko'rinmaydigan qilib qog'oz buklanadi. Ishtirokchilardan 4 ta o'zaro teng bo'lgan kichik guruhlar shakllantiriladi. Har bir guruhga oldindan tayyorlab qo'yilgan kartochkalardan bittadan beriladi va hozircha kartochkalarni ochmaslik so'raladi hamda shart tushuntiriladi: ishtirokchilarga tarqatilgan kartochkalarda dunyoda yo'q haykal yodgorliklar nomi yozilgan bo'lib, ishtirokchilar kartochkalarni o'z guruhlari bilan ochib ko'radilar va shu haykal yoki yodgorlikni qanday qilib qurish va aktyorlik mahoratini ishga solib namoyish etish mumkinligini kelishib oladilar. Ishtirokchilar kelishib olishlariga 1 daqiqa beriladi. Undan so'ng har bir jamoa navbatma-nabat o'z yodgorligini boshqa jamoalarga namoyish etadi va boshqalar shu yodgorlikni nomini topishlari kerak bo'ladi. Yodgorliklar nomi juda g'ayrioddiy bo'lganligi uchun trener topishmoqni topishga (boshqa jamoalar qiynalgan hollardada) yordam berishi ham mumkin.

## Nuqtalarni birlashtirish

**Kerakli resursalar:** har bir ishtirokchi uchun 1 tadan qog'oz va ruchka, flip chart yoki yozuv do'skasi.

**Maqsad:** ishtirokchilarda noodatiy fikrlashni, ijodkorlikni, mantiqiy tafakkurni rivojlantirish.



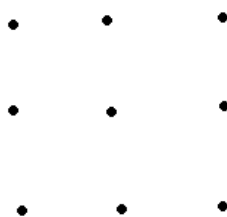
**Jarayon:** do'skaga ushbu shaklda 4 ta nuqta qo'yiladi hamda ishtirokchilardan o'z qog'ozlariga huddi shunday nuqtalar qo'yishlari so'raladi. Va shart quyidagicha tushuntiriladi: sizlarga berilgan ushbu nuqtalarni siz uchta to'g'ri chiziq bilan qog'ozdan ruchkani uzmay birlashtirishingiz kerak.

Ishtirokchilarga 1 daqiqa o'ylashga vaqt berish kerak. So'ngra javobni to'g'ri topgan ishtirokchi bo'lsa, uni doskaga chaqirib to'g'ri javobni ko'rsatib berish



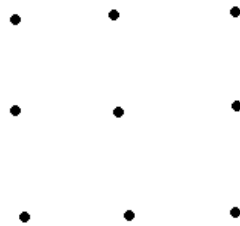
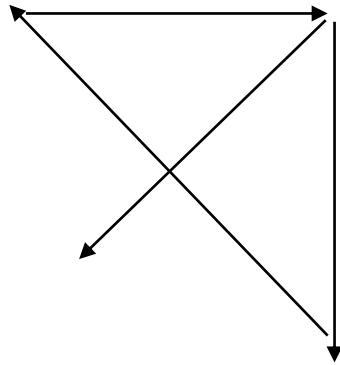
so'raladi. To'g'ri javob quyidagicha

Mashg'ulotning ikkinchi topshirig'i ham shunga o'xshash, lekin u



bir muncha mushkulroq. Endi trener do'skaga yuqoridagidek tarzda nuqtalar qo'yib chiqadi va shart tushuntiriladi: sizlar ruchkani qog'ozdan uzmasdan 4 ta to'g'ri chiziq chizish orqali ushbu 9 ta nuqtalarni birlashtirishingiz kerak. Bunda ishtirokchilar turli xil chalg'ituvchi savollar berib trenerdan javob olishga urinishadi buni o'ylashga ular uchun 3-4 daqiqa berish kerak. Iloji boricha ishtirokchilarni o'zlari mustaqil o'ylab ko'rishlariga imkon yaratish lozim. So'ngra javobni to'g'ri topgan ishtirokchi bo'lsa, uni doskaga chaqirib to'g'ri

javobni ko'rsatib berish so'raladi. Agar bo'lmasa yanada ijodkor bo'lish, noodatiy o'ylash, mantiqiy tafakkurni ishga solish so'raladi hamda "ijodkorlik bu – chegaradan chiqish" degani deb qo'shib qo'yiladi. Bunda imkoni boricha ishtirokchilarni o'zi mustaqil o'ylab topishlariga qo'yib berish kerak.



To'g'ri javob esa quyidagicha bunda yuqori burchakdan pastga qarab boshlanadi va ko'rsatkichlar bo'yicha harakat davom ettiriladi.

### **Sher, ovchi va uning xotini**

**Maqsad:** mantiqiy tafakkurni rivojlantirish, jamoaviy fikrlash va qaror qabul qilishni mashqlantirish, ijobiy kayfiyatni hosil qilish.

**Jarayon:** avvalo ishtirokchilardan ikkita teng sonli guruhlar shakllantiriladi va ushbu guruhlar ikki chiziq bo'lib bir-birlaridan 2-3metr masofada orqa tomonlari bilan qarama-qarshi turib olishlari lozim bo'ladi. Shart quyidagicha tushuntiriladi: guruhlar 15-20 sekund davomida kelishib

1)sher,

2)ovchi,

3)ovchining xotini personajlaridan birini tanlashlari kerak va bunda sher ovchidan qo'rqadi, ovchi xotinidan qo'rqadi, ovchining xotini sherdan qo'rqadi

deb eslatib o'tish kerak. Jamoalar o'zaro kelishib olgach (bunda jamoalar bir birlariga qaysi personajni tanlaganlikligini bildirmasliklari muhim) dastlabki holatni qabul qilishadi, ya'ni ikki chiziq bo'lib bir-birlaridan 2-3 metr masofada orqa tomonlari bilan qarama-qarshi turib olishadi. Shundan so'ng, trener 1-2-3 deb komanda beradi, 3 deganda jamoalar ortlariga ya'ni qarshi jamoaga qarab o'zlarining tanlagan personajini hamma bir vaqtning o'zida bir hil tana harakati bilan ko'rsatishlari lozim. Misol uchun:

ovchi personaji tanlansa – qo'llar bilan qurol o'qталayotganday tana harakati qilinadi;

sher personaji tanlansa – qo'l va barmoqlarni ishga solib huddi hamla qilishga chog'lanayotgan yoki o'kirayotgan sher kabi tana harakatini amalga oshiriladi;

ovchining xotini personaji tanlansa – tananing bosh va bel qismini ikki yonga likkilatib raqsga o'xshash haqarakat qilinadi;

G'olib 1-sher ovchidan qo'rqadi, 2-ovchi xotinidan qo'rqadi, 3-ovchining xotini sherdan qo'rqadi “mezon”lariga asosan aniqlanadi. Misol uchun: “A”-jamoaa ovchini ko'rsatganda “B”-jamoaa sherni ko'rsatsa sher ovchidan qo'rqishini hisobga olib (1 mezonga asosan) A-jamoaa g'olib deb topiladi, yoki “A”-jamoasi ovchining xotinini ko'rsatganda “B”-jamoaa sherni ko'rsatsa ovchining xotini sherdan qo'rqishini hisobga olib “B”-jamoaa g'olib deb topiladi. Va shu tarzda har bir namoyishdan so'ng g'olib jamoaga 1 ochkodan taqdim etilib o'yin ma'lum bir hisobgacha davom ettiriladi. O'yinning so'ngi hisobi yoki davomiyligi jamoaning qiziqishi va treningning umumiy vaqtini hisobga olib trener tomonidan ixtiyoriy belgilanadi.

Agar o'z personajlarini namoyish etishda adashib jamoada bir kishi bo'lsada sinxronlikni( bir xillikini) buzsa, qoida buzilgan jamoadan 1 ochko olib tashlanadi, agar jamoalar o'zaro kelishayotganida biron bir qarshi jamoaa valiki g'irromlik qilmoqchi bo'lib narigi jamoaning so'zlarini tinglash uchun ularning yoniga borsa 0.5 jarima ochko belgilanadi. Trener bularni qattiq nazorat qilishi va o'yindan oldin albatta eslatib o'tishi shart.

## **Xulqi og'ishgan o'quvchilar bilan psixologik korreksion-rivojlantiruvchi treninglar**

### **“ Me o'zimni sevaman...” trening mashg'uloti.**

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlar, jumladan aybdorlik hissini psixokorreksiya qilishda, shuningdek, motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Ushbu mashg'ulotni bajara turib ishtirokchilar har qanday vaziyatda ham o'zlariga yaxshi munosabatda bo'lishlari kerakligini anglab yetishadi. U ishtirokchilarga o'zlarining ijobiy tomonlarini aniqlashga yordam beradi. Mashg'ulot orqali o'quvchida o'ziga (va atrofida qilargalarga agar trening guruhda olib borilsa) ijobiy va adekvat munosabatda bo'lish ko'nikmasini shakllantirishga erishish mumkin.

Mashg'ulot mazmuni:

Ishtirokchilarga (A4) formatdagi qog'oz markaziga o'zlarini chizishlarini ayting.

So'ng quyidagi yo'riqnomani bering:

a) rasmingiz yoniga marker yoki qalam bilan o'zingizga yoqadigan, siz g'ururlanadigan bitta xislatigizni yozing. Gap istalgan narsa haqida borishi mumkin: tashqi ko'rinish, shaxsiy xislatlar va h.k.;

b) endi qog'ozni teskari tarafini o'giring va u yerga o'zingizga yoqmaydigan jihatlaringizni yozing;

v) qog'ozni yana o'giring. O'zingizga yoqadigan yana bitta jihatingizni yozing (yoqtirgan rangingizdan foydalangan holda). Varaqni yana o'girib, o'zingizga yoqmaydigan yana bitta xislatigizni yozing (yoqtirmagan rangingizdan foydalangan holda);

g) har bir taraflarga yoqtiradigan va yoqtirmaydigan jihatlaringizni yozishni davom ettiring va kerakli ranglardan foydalaning;

d) har bitta yoqtirmagan jihatingizni yozib bo'lganingizdan so'ng, ularning yuqori qismiga “Men o'zimni sevaman, hattoki...” deb yozing;

e) o'zingizga yoqmaydigan jihatlaringiz bo'lsa ham, chakki emasligingizni tan oling. Kamchiliklar sizning harakatingiz tufayli paydo bo'lgan, ular sizni inson sifatida hech qanday ta'riflamaydi. Yodingizda bo'lsin, har qanday sharoitda Siz suyuqli bo'lishga arziysiz.

Shundan so'ng o'zi yozganlari asosida o'quvchi o'zini taqdimot qilishi kerak. Agar mashg'ulot guruhda olib borilsa ikki kishilik kichik guruhlarda taqdimot qilish ham mumkin.

Taqdimot amalga oshirilgach trener so'zi: har biringiz kuchli va zaif tomonlaringizni aniqlab oldingiz. Umid qilamizki, har biringiz o'zingizga kerakli jihatlarni rivojlantirib, o'zgaralar bilan munosabatda kerak bo'ladigan ijobiy jihatlarni orttirasiz va eng muhimi o'zingizga ishonasiz!

### **“Mening hayotimdagi shiorim” trening mashg'uloti.**

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, xarakter aktsentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Ishtirokchilarga hayotda unga doimo olg'a intilishga, kuch va g'ayrat topa olishga, kelajakka ishonchini kuchaytirishga har vaqt yordam bera oladigan hayotiy motivatsion (ilhomlantiruvchi) shior o'ylab topish topshirig'i beriladi. SHunga e'tibor berish so'raladiki, o'sha shiorni siz doimo ko'rinib turadigan joylarga yozib qo'ya oladigan bo'ling va uni ko'rganda sizda beixtiyor hayotga nisbatan motivatsiya(qiziqish va intilish) paydo bo'lsin. O'ylab ko'rish uchun 5-10 daqiqa vaqt berilish mumkin. Ijodiy, o'ziga xos yondoshish so'raladi. Shundan so'ng hamma o'zining shiorini o'qib eshittiradi.

Ishtirokchilardan ushbu shiorlarini yozib olishlari, doimo yodda tutishlari tavsiya etiladi. Chunki ushbu shior bevosita mazkur trening bilan bog'liq barcha bilim-ko'nikmalarni yodga tushishini va saqlanishini ta'minlaydi. Trener ishtirokchilarning shiorlarini diqqat bilan tahlil qilishi hamda o'rni kelsa ularni psixologik tahlil qilib ushbu shior uning o'ziga yoki boshqalarga qanday ijobiy va salbiy ta'sir qilishi mumkinligini aytib o'tishi lozim. Chunki, gohida o'quvchilarda destruktiv printsiplar hayotiy shiorga aylanib qolishi ko'zatiladi, psixologning vazifasi o'quvchilardagi shunday destruktiv, shaxs shakllanishiga salbiy ta'sir qiluvchi omillarni bartaraf qilishdan iborat. Bu mashg'ulot orqali o'quvchining dunyoqarashi va tafakkur tarzini ham o'ziga xos ravishda diagnostika va korreksiya qilish imkoni yuzaga keladi.

## **“Relaksatsiya” trening mashg’ulot.**

Mashg’ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo’llanilishi mumkin bo’lib, emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, xarakter aktsentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, shuningdek, motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Mayin va yoqimli musiqa (masalan: Bah, Motsart musiqalaridan) qo’yiladi, relaksatsion matn o’qib eshittiriladi. Dastlab ishtirokchilardan butun diqqatni nafas olishga qaratish so’raladi, va nafas olgan sari ishtirokchilarda ongi tiniqlashib borayotgani va nafas chiqarish orqali ortiqcha fikrlar chiqib ketayotganligi ustanovka sifatida qo’yiladi. Shundan so’ng “endi esa butun e’tiboringizni mening so’zlarimga qarating deya matn o’qib boshlanadi”.

“Chuqur nafas olib chiqaring, diqqatingizni nafas olishingizga qarating. Har nafas olishingizda kislorod bilan ichingizga ijobiy hislar to’lib borayotganini his qiling, har nafas chiqarayotganingizda karbonat angidrit bilan barcha salbiy hislarni chiqarib yuboring. 5-10 sekund o’tgach so’z davom ettiriladi. Siz sharshara yonidasiz, undan sehrli buloq suvi sharros quyilib turibdi, sharshara ostiga sekin kirdingiz, ustingizdan iliq buloq suvi butun vujudingizni silab oqib tusha boshladi, suvning taftini his eting, sehrli buloq suvi nafaqat vujudingizni balki butun qalbingizni poklab yubormoqda, barcha g’am va tashvishlaringiz, hatto gunohlaringiz ham suv bilan yuvilib ketmoqda. Siz yengillikdan osmonga ko’tarilmoqdasiz, bulutlarga yaqin parvozdasiz, bulutlardagi yomg’ir tomchilari yuzlaringizga tegkanini sezmoqdasiz, o’zoq uchdingiz, siz o’zingizning manzilingizdasiz, siz o’zingizning manzilingizda eng baxtiyor, eng samimiy, hurmat va izzatga sazovor va eng mamnun insonsiz, barcha sizdan mamnun va siz ham atrofdagilaringizdan mamnunsiz, hamma sizni tushunadi va siz ham atrofdagilaringizni tushunasiz, barcha alam va hafagarchiliklar kechirilgan va unutilgan. Yuzingizda samimiy tabassum, sizning insoniyligingiz hammani maftun etadi. Siz mas’uliyatli insonsiz, sizda orzu va maqsadlaringizga erishish uchun shijoat va kuch bor, buni his eting!

Maqsadlar orzular sari doimo olg’a yuring! Albatta shu kuch shu mamnuniyat har vaqt sizga yor bo’lsin!” 1-2 daqiqa trener kutadi va nisbatan baland ovozda 3-2-1 deb sanab ishtirokchilarga mashg’ulot yakuniga yetganini aytadi. Hamda shu mashg’ulotni doim uyqudan oldin tez-tez mustaqil takrorlab turishni tavsiya etadi. Shuningdek, ishtirokchilardan taassurotlarini so’raydi. Tajribalar shuni ko’rsatadiki bu mashg’ulot har qanday insonda ijobiy hislarni

shakllantirish va ruhiy yengillik xosil qilishda samarali. Bu mashg'ulotni psixolog bilan har 3 ta uchrashuvdan so'ng qaytarib turish ham mumkin.

### **“Kechirib yuborish” trening mashg'uloti.**

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, shaxslararo (guruhiy, oilaviy, ota-ona va farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilish.

Trener so'zi: Insondagi yopishqoq va orom bermas fikrlar - alam, ranjish, nafrat, o'ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo'li bu barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamalik. Kimnidir inson kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin. Inson ko'zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo'ygan insonni katta, yorug' sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o'sha insonga gullar va sovg'alar berayotganini hayolan tasavvurda ko'zatadi. Shundan so'ng inson o'sha sahnaga va o'sha holatga o'zini qo'yadi va o'zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg'ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o'sha insonni chindan kechirib yubormaguncha. Bu mashg'ulotni trener amaliyotda bajarib ko'rishni ishtirokchilarga taklif etadi.

“Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g'alaba qozonishdi!” Konfutsiy.

Yuqoridagi xikmatli so'zni asosan xafagarchilik, aybdorlik hissi yuqori bo'lgan o'smirlar bilan birga muhokama qilish va ularga salbiy his tuyg'ularning salbiy ta'sirini tushuntirish kerak. Shuningdek, agar guruhda bo'lsa, o'quvchilar bilan Konfutsiyning yuqoridagi jumlasini asosida muhokama yoki debat o'tkazish ham samara beradi.

### **“Tezkor yozuv” trening mashg'uloti.**

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, xarakter aktsentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, shuningdek, motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda, shaxslararo (guruhiy, oilaviy, ota-ona va farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilishda.

Bu mashg'ulot ishtirokchilardan mas'uliyat va javobgarlik hissi bilan yondoshuv talab qilganligi uchun, trener bunga o'smirlarni tayyorlashi hamda undan avval emotsiyalarni qo'zg'atuvchi, kulguli mashqlar o'tkazmagani



ma'qul. Ishtirokchilarga quyidagi savollar beriladi va ularning har biriga 30 sekund davomida javob berish so'raladi.

1. Hayotda erishmoqchi bo'lgan 3 ta eng asosiy maqsadingizni yozing? (30 sekund vaqt beriladi yozishga)

2. Agar umringiz tugashiga 6 oy qolganligini bilsangiz nimalarni amalga oshirgan bo'lar edingiz? (30 sekund vaqt beriladi yozishga)

3. Hayotda sizni qiynaydigan 3 ta muammoni yozing? (30 sekund vaqt beriladi yozishga)

Trener: Hozir siz bilan birga "Tezkor yozuv" texnikasidan foydalandik. Uning o'ziga xosligi shundaki, inson shoshilganida ong faoliyati jadallashadi hamda eng kerakli ma'lumotlarni tabiiy tarzda yuzaga chiqaradi. Bunda insonning haqiqiy qadrli va muhim hayotiy maqsad hamda qadriyatlarini oydinlashadi.

Diqqat: Bunda har bir savolning javobini trener o'smir bilan muhokama qilishi hamda kerakli joyda muntazam unga konstruktiv (bunyodkorona) yo'nalish berishi kerak.

1-savolning javobida keltirilgan maqsadlar insonning asl maqsadlaridir. Inson o'sha maqsadlarga ko'ra boshqa maqsadlarini qo'yishi maqul. Sababi bular insonning chin dildan istagan maqsadlaridir. Asl maqsadlar sari intilgan odam charchamaydi, kichik yutuqlar ham unga zavq bag'shlaydi...mamnun va baxtli qiladi. Muhimi o'zini o'zi aldashiga yo'l qo'ymaydi. Gohida inson asl maqsad va qadriyatlar tizimiga kirmaydigan muammolarni ko'p o'ylab, tashvishlanib yuradi. Shunday paytda inson muhim bo'lmagan narsalar bilan fikrini chalgitayotganini shu 30 soniyada yozgan maqsadlariga qiyosan anglab yetishi ham mumkin.

2-savolning javobida insonning asl qadriyatlarini namoyon bo'ladi. Inson har qanday holatda ham ushbu qadriyatlarini yodda tutishi kerak. Sababi asl qadriyatlar insonning to'laqonli hayotini ta'minlaydi, hissiy jihatdan barqaror qiladi, quvvat manbai bo'ladi... Muhimi o'zini o'zi aldashiga yo'l qo'ymaydi.

3-Inson muammosiz yashamaydi, doim va hammada muammo bo'lgan...insonning ishonchi, intilishlari, iroda kuchi bilan muammolarni bartaraf qiladi...bundanda avval inson shuni bilib olishi kerakki "muammo aslida muammo emas, muammoga bo'lgan munosabatning o'zi muammodir". Har qanday amalga oshirmoqchi bo'lgan tadbiringizda eng muhim omil bu-pozitsiya yoki munosabatdir. Munosabatning noto'griligidan noto'g'ri xulosalar va inson istamagan natijalar yuzaga keladi. Munosabat misli fonar(chiroq) u

qizil bo'lsa u qaratilgan narsa ham qizil bo'lib ko'rinadi... shunday ekan inson o'z munosabati bilan butun dunyoni zulmatga yoki nurga to'ldirishi mumkin.

Trener o'zining bildirgan fikrlariga ishtirokchilardan qayta aloqa so'rashi va ularning munosabatlarini bilishi hamda ular bilan birga tahlil qilishi kerak. Agar, ularda biror-bir destruktiv fikr payqasa, uni konstruktiv talqin va tahlil qilish chorasini ko'rish joiz.

### **“Shodlik kollaji”**

**Maqsad:** optimal va emotsional xayotiy faollikni, qiziquvchanlikni rivojlantirish.

**Ajratilgan vaqt:** 15 daqiqa

**Jihoz:** al'bom varog'i, ruchkalar, rangli qalamlar, yelim, eski jurnal varoqlari.

**O'tkazish texnikasi:** psixolog ota-onalar o'zlariga va farzandlariga quvonch keltiradigan narsalardan, voqea va hodisalardan kollaj yaratishni so'raydi. Kollaj mavzularini belgilashni taklif qiladi.

**Qo'llanma:** "Hurmatli ota-onalar har biringizda al'bom varog'i bor, siz o'z **“Shodlik kollajini”** yaratishingiz kerak. Siz ruchka bilan yozishingiz, qalam bilan chizishingiz, eski jurnal varoqlaridan qirqib olib o'z varog'ingizga xohlagan narsani yopishtirishingiz mumkin.

**“Kollaj” mavzulari quyidagilar bo'lishi mumkin-**farzandim xulqidagi menga yoqadigan jihatlar, birgalikda va yaxshi uddalayotgan ishlar, men yaxshi ko'radigan buyumlar, farzandimning yaxshi ko'rgan kitoblari va kinofil'mlari, mul'tfil'mlari, mening farzandimning orzulari.

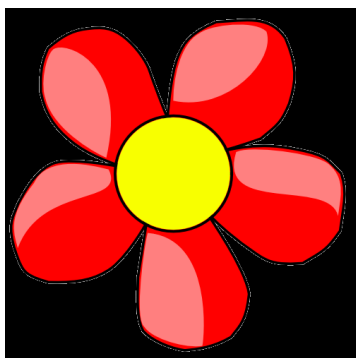
**Tahlil:** Topshiriqni bajarish qiyin bo'ldimi? Topshiriqni bajarish jarayonidan qanday taassurotlar paydo bo'ldi?

## **Qadriyatlarni shakllantirish treninglar**

### **“Moychechak” mashg'uloti**

**Maqsad:** O'ziga ishonch hissini shakllantirish.

**O'tkazish tartibi:** har bir o'quvchiga A-4 formatli qog'oz



tarqatiladi.

1. Siz yaxshi ko'rib bajaradigan ikki narsani tasvirlang.
2. Xayotingizdagi eng katta yutuqni tasvirlang.
3. O'zingiz haqingizda eshitmoqchi bo'lgan uchta so'z.
4. Sizga ijobiy tasir ko'rsatgan uchta inson.
5. Qalbingiz maza qilib dam oladigan joyni tasvirlang.
6. Keyingi besh yilda o'zingizni qanday tasavvur etasiz?

Har bir savolga javobni gulning har bir bargiga yozish kerak. Xohlagan o'quvchi o'z yozganini o'qib berishi mumkin.

### **“Kaftdagi tilaklar”**

Kerakli resurslar: har bir ishtirokchi uchun 1 tadan A4 oq qog'oz va ruchka.

Maqsad: ijobiy kayfiyatni hosil qilish, o'zaro pozitiv munosabatlarni shakllantirish, psixologik resurslarni vujudga keltirish.

Jarayon: har bir ishtirokchiga bittadan oq A4 formatdagi qog'oz beriladi va unga o'z kaftini (ya'ni varaq ustiga qo'lini qo'yib) shaklini chizish buyuriladi.

Bundan so'ng hamma aylana ko'rinishida o'tirib olishlari hamda o'z yonidagi sherigiga varaqni uzatadi. Endi ular yonlaridagi sheriklaridan olgan varaqdagi kaft ichiga o'z tilak va istaklarini, tabriklarini, ixtiyoriy pozitiv hissiyotlarni, komplementlarni yozishlari so'raladi.

Shu tarzda hamma sheriklariga o'nga qarab aylana bo'ylab varoqdagi kaftga yozib sherigiga uzataveradi. Bu jarayon ishtirokchilarga o'zining kafti aksi tushirilgan varaq aylanib yetib kelguncha davom etadi.

### **“Qadriyatlar” trening mashg'uloti.**

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, shuningdek, motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

1-qadam. Ishtirokchilarga 6 tadan stiker(yoki kichiq oq varaqchalar) beriladi va ularning har biriga bittadan o'zining hayotdagi eng asosiy qadriyatlarini (hayotdagi eng muhim va qadrlil deb hisoblaydigan narsa va omillar) yozib chiqish so'raladi.

Ishtirokchilarga qadriyat degan so'zni mohiyatini tushuntirib o'tish bu yerda foydadan holi bo'lmaydi, chunki odatda bola va o'smir yoshidagilarda qadriyatlar mavjud bo'lsada, qalbidagi muayyan his-tuyg'ularning qadriyat ekanligini anglab yetmaydilar. Odatda ularning ongida qadriyatlar "kerakli narsa, muhim narsa" tarzida namoyon bo'ladi.

2-qadam. Ishtirokchilarni yozgan qadriyatlarini muhimligi bo'yicha 1-2-3...6- tarzida darajalash so'raladi.

3-qadam. Ishtirokchilar har bir qadriyatining nega aynan 1- yoki 2-o'ringa qo'yganini hamda qadrlilik va muhimligi sababini aytib berishlari(yoki o'sha varaqning ortiga yozishlari) kerak.

Mashg'ulot individual o'tkazilganda o'smirning har bir qadriyati trener bilan muhokama qilinsa, mohiyatini ochishga harakat qilinsa maqsadga muvofiq.

Guruhiy o'tkazilganda kichik guruhlarda ishlash uchun guruhda birdamlik va jamoaviylik, o'zaro tushunish simpatiya yaxshi shakllantirilgan bo'lishi lozim.

## **Ahillashtiruvchi treninglar**

### **“Botqoqlik”**

Buning uchun kartondan yasalgan o'rtacha kattalikda «likopchalar» kerak bo'ladi. Ularning soni 9 ta bo'lishi kerak. Guruh a'zolari qator bo'lib, birin-ketin tarelkalarga oyoq qo'yib botqoqlikdan o'ta boshlaydilar, atrofda esa (ikkinchi guruh a'zolari) qaroqchi timsohlar yuradi. Timsohlar tarelkalarni olib qo'yishga shay turadilar, maqsad har bir guruh a'zosi tarelkalardan oyoq uzmasligi, hech bo'lmaganda bir oyoqning uchi bilan ularni bosib turishi kerak. Agar guruh a'zolari ittifoq bo'lib harakat qilsalar, mag'lubiyatsiz botqoqlikdan o'tadilar, bironta likopchani timsohga bermaydilar.

### **“Avtobus”**

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linadilar. Boshlovchi ular ikkita avtobusda joylashishlari kerakligini aytadi. Avtobus o'rindiqlari sifatida stullardan foydalanish mumkin. Ishtirokchilar stullarga bir-birlariga qarama-qarshi joylashib o'tiradilar. Hamma ikki avtobusga joylashib bo'lgach, boshlovchi birinchi avtobus yurmasligini, u buzilib qolganligini ma'lum qilib, hamma ikkinchi avtobusga o'tishi kerakligini aytadi. Bu o'yin boshlovchiga guruhga ishtirokchilar orasida bir-biriga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

### **“Toppingchi, bu kim?”**

Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh a'zolaridan kimningdir 10 tadan kam bo'lmagan xarakter xususiyatlarini qog'ozga yozadi, lekin kim haqda yozganligini, hatto o'g'il yoki qiz bolaligini ham hech kimga aytmaydi. Qolgan ishtirokchilar yozilgan xarakter xususiyatlariga qarab gap kim haqda ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gap kim haqida ketayotganligini qanchalik tez topsa, uni ta'riflagan ishtirokchi mohir odam sifatida rag'batlantiriladi.

### **“Orqama-orqa”**

Ishtirokchilar xona bo'ylab harakat qiladilar. Boshlovchi tana a'zolaridan birining nomini aytadi, masalan, «orqa» deydi. Shunda ishtirokchilar o'zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O'ziga sherik topa olmagan ishtirokchi esa o'rtaga chiqadi va o'yinni davom ettirish uchun boshqa tana a'zolarining nomini aytadi (masalan qo'l, oyoq, bosh barmoqlar, yelka va hokazo).

### **“G'aram, tepalik, so'qmoq”**

Ishtirokchilar 6-10 kishilik guruhga bo'linadilar. Har bir guruh a'zolari bir-birlarining qo'llaridan ushlab, davra quradilar. O'yin ishtirokchilarning o'ng tomonga qarab aylanishi bilan boshlanadi. Boshlovchi tomonidan «So'qmoq»

deyilganda ishtirokchilar bir qator bo'lib o'tirib olishlari kerak. «G'aram» deyilganda har bir guruh 2 kichik guruhga bo'linadi va bir-biriga yuzma-yuz bo'lib, qo'llarini birlashtirib yuqoriga ko'taradilar. «Tepalik» deyilganda esa, ishtirokchilar yana bir qator bo'ladilar, biroq bunda guruhdagi bir ishtirokchi tursa, ikkinchisi o'tirib oladi, natijada tepaliklar ko'rinishini aks ettiradilar. Vazifani boshqalardan oldin va yaxshi bajargan guruhga 1 ball beriladi. Shunday qilib eng ko'p ball jamg'argan g'olib deb topiladi

### **“Qaerga, qaerga”**

Guruh a'zolarining har biri raqam bilan nomlanadi. Ishtirokchilar o'z raqamlarini eslab qolishlari kerak. Shundan so'ng ular aralashib ketishadi. Boshlovchi o'rtada turib ikkita sonni aytadi. Shu raqamlar bilan nomlangan ishtirokchilar «qaerga, qaerga» deb bir-birlarining o'rinlariga o'tib olishlari zarur. Boshlovchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga urinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o'yinni davom ettiradi.

### **“Qayta tuzilish”**

Ishtirokchilar 2 guruhga bo'linadilar va boshlovchi ishorasi bilan turli belgilarga ko'ra tezroq safga tizilishga harakat qiladilar (masalan, oyoq kiyimining o'lchami, tug'ilgan kuni va h.k.lar hisobiga olinishi mumkin).

### **“Ishonch paravozi”**

Barcha ishtirokchilar bir qatorga tizilishadi. Birinchi ishtirokchidan tashqari guruh a'zolarining hammasi ko'zlarini yumishadi va bir-birlarining belidan ushlab olishadi. Birinchi ishtirokchining vazifasi — «paravoz»ni xona bo'ylab to'siqlar (yo'llar) orasidan olib yurish, qolganlar esa oldindagi ishtirokchining harakatlariga mos ravishda to'siqlar orasidan urinmay-surinmay o'tishlari darkor.

### **“Yomg'ir”**

Ishtirokchilar aylana ko'rinishida turib olishadi Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg'ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak», — deydi. Boshlovchi o'rtada

turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakatni ko'rsatmagunicha shu harakatni bajarib turishi zarur.

Harakatlar:

- Kaftlarni bir-biriga ishqalash;
- Barmoqlarni qirsillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Tizzalarni shapatilab, oyoqlarni do'pillatish;
- Tizzalarni shapatilash;
- Barmoqlarni qirsillatish.

### **“Ko'rinmas sovg'a”**

Ishtirokchilar davra qurib olishadi. Boshlovchi qo'lida narsani yasash mumkin bo'lgan ko'rinmas loy borligini va ishtirokchilar undan sovg'a yasab, o'ng tomonidagi ishtirokchiga uzatishlari lozimligini aytadi. Sovg'a yasaladi va qabul qilib olingach, yana boshqatdan sovg'a yasalib, navbatdagi ishtirokchiga taqdim etiladi. Shu tariqa barcha «sovg'a» olmaganicha bu harakatlar takrorlanadi. O'yin oxirida kimning nima sovg'a qilgani va sababi so'raladi.

### **“Yashirin lider”**

Guruh a'zolaridan biri xonadan chiqib turadi. Qolganlardan birini — «lider»ni tanlashadi. Qolgan ishtirokchilarning vazifasi: lider muayyan harakatlarni bajarganda ular ham bu harakatlarni takrorlashi kerak. Xonadan chiqarib yuborilgan ishtirokchini xonaga taklif qiladilar, uning vazifasi: «lider» kimligini aniqlashi kerak. Agar to'g'ri topsa, lider bilan o'rin almashadi.

### **“Sakrash”**

Guruh ishtirokchilari yuzlarini bir tomonga o'girgan holda bir qator turadilar.

Yo'riqnoma: «Men «bir, ikki, uch», deb sanayman va har «uch» deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

- Joyingizda turgan holda.
- Sakrab o'ng tomonga o'girilish.

- Sakrab chap tomonga o'girilish.

Topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajaramiz. Mashq hamma ishtirokchilar bir tomonga qarab turmagunlaricha davom etaveradi. Mashqni bajarishda o'zaro ko'rsatmalar berilmasligiga, ayrim ishtirokchilarning kelishib olmasliklariga va bir ishtirokchining buyrug'i bilan biror tomonni tanlamaslikka e'tibor berish kerak.

Mashq guruhni jiplashtiradi, kayfiyatni ko'taradi, qizg'inlikni, tanglikni yumshatadi. Shuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga kelishlariga imkon beradi.

O'yin oxirida guruhga beriladigan savollar: «Guruhning oldiga qo'ygan vazifani bajarishda nima yordam berdi?», «Vazifani tezroq bajarishga nima xalaqit berdi?», «Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?» va h.k.

### **“Barmoq tashlash”**

Guruhning hamma ishtirokchilari doira shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnoma: «Hozir hammamiz birgalikda quyidagi topshiriqni hal etishimizga to'g'ri keladi: Men «bir, ikki, uch», - deb sanayman va hamma tezlik bilan, bir vaqtning o'zida bir-biri bilan kelishmasdan, gaplashmasdan, qo'ldagi panjalarni xohlagan miqdorda tashlaydi». Mashq hamma bir xilda barmoq tashlamaguncha davom etaveradi. Davraning hamma ishtirokchilari bir xildagi barmoqlar sonini tashlaganda mashq tugagan hisoblanadi.

Mashqlar turlicha o'tishi mumkin. Ba'zan guruhga vazifa yechilmaguncha o'ttiz martagacha takrorlash talab qilinadi, ba'zan to'rt-besh marta yetarli bo'ladi. Har qanday holatda ham, mashq muhokama qilish uchun boy ma'lumotlar beradi.

### **“Chigilni yechish”**

Qatnashchilar doira shaklida turadilar.

Yo'riqnoma: «Kelinglar, bir-birimizga yaqinroq turib olamiz, kichikroq doira hosil qilib, barchamiz qo'llarimizni doira o'rtasiga cho'zamiz. Mening ishoram bilan hammamiz bir vaqtda qo'llarimizni ushlaymiz. Shunday ushlaymiz kerakki, har birimizni qo'limiz orasida yana kimnidir qo'llari bo'lishi kerak. Shuning uchun yonimizdagi kishi qo'lini emas, keyingi qarshimizdagi odamnikini ushlaymiz harakat qilaylik. Ikkala qo'lingiz bilan bir



odamning ikkala qo'lini ushlamang — bir qo'lingiz bilan bir ishtirokchining, ikkinchi qo'lingiz bilan esa ikkinchi ishtirokchining qo'lini ushlang. Shunday qilib boshlaymiz. Bir, ikki, uch».

Shundan so'ng trener barcha qo'llar bir-birini ushlaganiga ishonch hosil qilganidan so'ng, guruh qatnashchilariga qo'llarini qo'yib yubormay, mashqni boshlash, ya'ni «chigalni yozishni» taklif qiladi. Trener ham bevosita mashqda qatnashadi, ammo bu paytda turli yechimlar taklif etmaydi. Mashq bajarish davomida, guruhda mashqni yechish qiyinligi yoki mumkin emasligi to'g'risida turli fikrlar aytiladi. Bunday paytda trener xotirjamlik bilan, bu hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifa ekanligini, chigal yechilishi mumkinligini ta'kidlashi kerak. Mashq uch variantning biror ko'rinishida ijro etilishi mumkin.

- Guruhning barcha qatnashchilari bir doira ichida turadilar. Bu paytda kimdir orqasiga, yana kimdir yoniga qarab turishi mumkin, asosiysi doira holati saqlanib qolishi kerak.

- Agar guruh katta bo'lsa, unda ikki yoki undan ortiq mustaqil doiralar tashkil qilinishi mumkin.

- Guruh qatnashchilari zanjir bo'lib, bir-birlariga bog'lanib doira hosil qiladilar. Bu mashqni bajarish uchun guruh qatnashchilariga vaqtni 3-5 minutdan 20 minutgacha belgilash mumkin. Ba'zan guruhlar zanjirni yechishdan bosh tortishlari mumkin.

Mashq yakunlangandan so'ng, guruhga bunday savollar bilan murojaat qilinadi: «Mashqni bajarishga nima yordam berdi?», yoki «Mashqni tezroq bajarish uchun yana nima qilsa bo'lardi?». «Bu mashqni tezroq bajarish uchun nima xalaqit berdi?». Bizning nazarimizda bunday savollar berish maqsadga muvofiqdir. Odatda ishtirokchilar, o'yin muxokamasida shunday fikrga keladilar: «Bunday mashqni muvaffaqiyatli hal etish uchun hamkorlik, bir-biriga hurmat bilan munosabatda bo'lish, barcha o'zini erkin his etishi, barcha kishini fikrlarini inobatga olish va mashq jarayonini diqqat bilan kuzatib borish kerak ekan». Bu mashq guruhni biriktirishga, shuningdek og'ir kechgan kunni maroqli yakunlash imkonini beradi. Mashqni ehtiyotkorlik bilan bajarish talab qilinadi, chunki u ishtirokchilar orasida jismoniy bog'lanishni taqozo etadi. Agar trener o'yin davomida biror qatnashchining toliqqanini sezsa, uni o'yindan ozod qilishi mumkin.

### **“Doira ichida doira”**

**Maqsad:** ishtirokchilar o'rtasida o'zaro tanishuv bir birini ismini eslab qolish o'zaro yaqinlikni shakllantirish.

**Jarayon:** ishtirokchilarni teng ikki guruhga birlashtirib olinadi, birinchi guruh doira shaklini hosil qilib turib olishlari kerak (agar trening auditoriyada bo'lsa ishtirokchilar stullardan foydalanib o'tirib olganlari maqbul), ikkinchi guruh esa birinchi guruh shakllantirgan doira atrofida yana bir doirani yuzaga keltiradilar. Shart shunday: ishki doirada o'tirgan ishtirokchilar ketma-ket o'z ismini aytib qo'shimcha sifatida o'z ismining bosh harfiga monand biror bir ijobiy sifat aytishi lozim. Masalan: Oxunjon-odobli, Davronbek-dadil... Bunda tashqi aylanadagi ishtirokchilar ichki aylanadagi ishtirokchilarning ismi va sifatini yodlab qolishlari so'raldi. Ichki aylanadagilarning bari ismi va sifatini aytib bo'lgach tashqi aylanadagi ishtirokchilarning har biri ichkaridagilarni har birini ismi va sifatini aytib chiqadilar. Bu jarayon o'z yakuniga yetgach, tashqi va ichki aylanadagilar o'zaro o'rin almashadilar. Endi esa ichki aylanani hosil qilgan guruh bir chekkadan hamma huddi avvalgi ishtirokchilar kabi ismi va ismini bosh harfiga monand ijobiy sifat aytib chiqadilar. Tashqi aylanani hosil qilgan ishtirokchilar esa yuqoridagi kabi har biri ichkaridagi har bir ishtirokchi ismi va sifatini aytib chiqishlari lozim. Bu orqali ishtirokchilar bir birlarini ismini va qo'shimcha bir sifatini ham bilib olishlari mumkin bo'ladi.

### “Impuls”

**Maqsad:** jismonan yaqinlik ruhiy yaqinlikni shakllantirish, diqqat va reaksiyani rivojlantirish.

**Kerakli resurslar:** 1 ta stul va 1 ta ruchka.

**Jarayon:** ishtirokchilardan ikkita teng guruhlar shakllantiriladi. Alohida har bir guruh bir qator bo'lib saflanishadi. Ishtirokchilar bir birlarini qo'llarini ushlab olishlari kerak. Qator oxirida turgan ishtirokchi o'zidan oldingi ishtirokchini qo'lini yengil siqish orqali keyingi ishtirokchiga impuls beradi va bu impuls shu tarzda qator boshiga yetib kelishi kerak. Impuls yetib kelgandagina qator boshidagi ishtirokchi ikkita guruhning o'rtasiga stul ustiga qo'yilgan ruchkani olishi lozim. Qaysi bir jamoaning impulsini birinchi yetib kelib uning boshidagi ishtirokchi ruchkani olishga ulgursa o'sha ishtirokchi o'z jamoasi qatorining oxiriga borib turib impuls beruvchi vazifasiga o'tadi. O'yin qaysidir bir jamoaning birinchi impulsini berib boshlagan ishtirokchisiga qaytib navbat kelgunigacha davom etadi. Va o'sha jamoaga g'olib sanaladi.

## “Elektr simli to’siq”

**Maqsad:** jamoaviylikni hamda jamoaviy qaror qabul qilish ko’nikmasini shakllantirish, o’zaro ishonchni uyg’otish.

**Kerakli resurslar:** arqon bog’lash mumkin bo’lgan orasi 2-4 metr bo’lgan 2 ta yog’och ustun (yoki daraxt bo’lgani maqsadga muvofiq) va 15-20 metrli arqon.

**Jarayon:** trener avvalroq ikkita ustunga arqonni shundav bog’lab qo’yishi kerakki, unda (uning orasidan yoki ustidan) ishtirokchilar birovning yordamisiz o’ta olmasligi kerak. Bunda arqon yetarlicha (sakrab o’tib ketish mumkin bo’lmagan darajada) baland va chigal tarzda bog’lanadi. So’ngra ishtirokchilarga shunday shart qo’yiladi. Ular bir birlariga yordam berib arqonga tegib ketmay to’siqning narigi tomoniga o’tib olishlari kerak. O’tish jarayonida ishtirokchilar bir birlariga yaqin va tegib aloqa zanjirini saqlab ham turishlari lozim. Shuningdek, ishtirokchilarga bu arqon emas 2000 volt elctr toki o’tib turgan sim deb ustanovka berilishi lozim. Agar ishtirokchilardan kimdir alohida bo’lib boshqalarga tegmay aloqa zanjirini uzib tursa yoki o’tish jarayonida kimdir arqonga tegib ketsa o’yin boshidan boshlanishi lozim. Lekin, ishtirokchilarning yoshi, kuchi, malakasini hisobga olib “elektr sim”ga yengil tegib ketish holatlarini 2-3marta e’tiborga olmasa ham bo’ladi. Ishtirokchilarga bu ishni uddasidan chiqishlari uchun (ularning sonini inobatda olib) 10 dan 25 daqiqagacha vaqt berilishi ham kerak. Bu ishtirokchilarning mas’uliyat asosida tezroq harakat qilishlarini ham ta’minlaydi.

## “Manzil aniq, lekin qanday boramiz”

**Maqsad:** jamoaviylikni shakllantirish va rivojlantirish, ozaro tushunish orqali maqsad sari intilish ko’nikmasini mashqlantirish.

**Kerakli resurslar:** 15-20metr arqon.

**Jarayon:** ishtirokchilardan doira shaklini hosil qilib, iloji boricha bir birlariga yaqin turib olishlari va barcha ishtirokchilar ikki qo’llari bilan quloqlarini ushlab turishlari so’raladi. Shundan so’ng trener ularni arqon bilan aylantirib, iloji boricha bir biriga jips holatda (jismonan ziyon yetkazmaydigan darajada) siqib bog’laydi. Bog’lab bo’lgach, trening bo’layotgan joy kengligiga qarab ulardan 10-20 metr nariga borib turadi. Endi ishtirokchilar trenerning yonigacha shu holatda birgalikda kelishlarini lozim. Ishtirokchilardan birgalikda

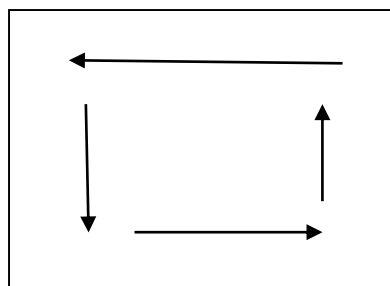
yurib kelayotganlarida, ratsional va ijodkorona yondoshishlarini so'rash ham mumkin.

### “Derazada pashsha o'yini”

**Maqsad:** Jamoaviylikni rivojlantirish, mantiqiy tafakkurni o'stirish.

**Kerakli resurslar:** trener uchun qog'oz va ruchka.

**Jarayon:** Trener deraza rasmini chizib oladi va uni ishtirokchilarga bir marta ko'rsatadi. Va rasmni o'ziga qaratib “derazaga pashsha qo'ndi” deydi hamda uning derazada qanchalik ko'p yurishi ishtirokchilarga bog'liq deb tushuntiradi, hamda ishtirokchilarga pashshani iloji boricha derazadan chiqarib yubormaslikni so'raydi. Ishtirokchilar buning uchun tepaga, pastga, chapga, o'nga buyruqlaridan foydalanishlari mumkin. Agar ishtirokchilar ikkii marta ketma-ket teskari taraflarga boshlovchi buyruqlarni bersa, pashsha derazani tark etadi. O'yin ishtirokchililar pashshani derazada o'nga- pastaga- chapga- tepaga tarzida yoki huddi shunday teskari tomonga aylana bo'ylab chiqib ketmaydigan holda harakatlantirmaganlarigacha davom etdadi. Bunda muhimi, ishtirokchilar hamma bir qarorga kelib pashshani boshqarish kerakligini hamda mantiqiy fikrlash asosida pashshani derazada faqat aylana bo'ylab ya'ni o'nga- pastaga- chapga- tepaga tarzida harakatlantirish kerakligini tushunib olishlari joiz.



**Maqsad:** ishtirokchilarda quvnoq kayfiyatni hosil qilish, ishtirokchilar orasida o'zaro yaqinlikni tarkib toptirish.

**Kerakli resurslar:** chaqaloq shaklida taxlangan choyshab yoki adeyal (buni o'rnida silindr shaklida o'ralgan vatman qog'ozni ishlatish ham mukin).

**Jarayon:** ishtirokchilardan aylana bo'lib turib olish so'raladi. Faraz qiling bu chaqaloq deb ishtirokchilardan biriga oldindan tayyorlab qo'yilgan “chaqaloq” beriladi. Siz buni erkalatishingiz, shirin so'zlar gapirishingiz va ovutishingiz kerak bo'ladi. Bu ishni har bir ishtirokchi o'ng tomonga qarab

aylana bo'ylab navbatma-navbat bajarib chiqishlari kerak bo'ladi. Bunda aytilgan so'zlar yoki qilingan hatti-harakatlarni iloji boricha qaytarmasdan boshqa so'zlarni ishlatish va boshqacha harakatlarni amalga oshirish so'raladi. Ishtirokchilar ushbu shatni aylana bo'ylab bajarib bo'lishgach, ikkinchi shart ma'lum qilinadi, u quyidagicha: endi ishtirokchilar o'zidan o'ng tomondagi ishtirokchiga qarab chaqaloqni qanday va nima so'zlar bilan erkalatgan bo'lsa, (huddi o'shanday hatti harakatni amalga oshirishi ya'ni o'z sherigini ko'tarishi shart emas, shunchaki verbal tarzda) o'sha holatga o'xshatib o'z sherigini erkalatishi yoki gapirib ovutishi kerak bo'ladi.

## **Ishchanlik muhitini yatuvchi o'yinlar**

### **“Joy almashish”**

Ishtirokchilar doira atrofida o'tiradilar, trener esa doira o'rtasida turadi.

Yo'riqnoma: doiraning markazida turgan kishi (boshida bu men bo'laman) biror umumiy belgiga ega bo'lgan narsani hammaga taklif etadi va kimda shu belgi bo'lsa u joyini almashadi. Masalan, men shunday deyman: «Singlisi borlar joyingizni almashtiring» va hamma singlisi borlar joylarini almashtirishlari kerak. Bunda doiraning markazida turgan kishi bo'shagan joyni egallashga ulgurishi kerak. Markazda joysiz qolgan ishtirokchi esa o'yinni davom ettirishi kerak».

Mashq tugaganidan so'ng trener guruhga quyidagi savollar bilan murojaat etishi mumkin: «Siz o'zingizni qanday sezayapsiz?», «Hozir sizning kayfiyatingiz qanday?». Qoidagi muvofiq mashqlar quyidagicha o'tadi. U qizishganlikni pasaytiradi, kayfiyatini ko'taradi, diqqat va fikrlarni faollashtiradi.

### **“O'tirib turish”**

Hamma ishtirokchilar doira shaklida o'tiradilar.

Yo'riqnoma: «Men sizlarga u yoki bu panjalar sonini ko'rsataman. Ba'zan bir qo'lda, ba'zan ikki qo'lda, men qo'limni ko'tarishim bilan, shuncha ishtirokchilar o'rinlaridan turishlari kerak, nechta ekanligini men ko'rsataman. (ko'p ham, oz ham emas) Masalan: agar men qo'limni ko'tarib to'rtta panjamni ko'rsatsam (ko'taradi va ko'rsatadi) unda mumkin qadar tezroq sizlardan to'rt kishi turadi. Qachonki, men kaftimni tushirsam, ular o'tirishlari mumkin».

Trener guruhga bir necha marta u yoki bu panjalarining sonini ko'rsatadi. Mashq boshlanishida 5-7 panjani ko'rsatish yaxshiroq bo'ladi, oxiriga borib esa 1-2 ta panjalarni. Mashqning bajarilishi jarayonida trener guruh ishtirokchilarinnig vazifani bajarishga bo'lgan intilishlari haqida mulohaza yuritadi va talluqli xulosalar chiqaradi. Muhokama vaqtida trener guruhga bir necha savollar berishi mumkin: «Biz oldimizga qo'yilgan vazifani bajarishimizda nima yordam berdi, yoki uning bajarilishini nima qiyinlashtirdi?», «Siz turishga qaror qilganingizda nimani nazarda tutdingiz? Agar bizda bu vazifani oldindan muhokama qilish, qaror qilish imkoniyati bo'lganda, ishni qanday tashkil etgan bo'lardik?».

### **“Mevali salat”**

O'yin ishtirokchilari doira shaklida o'tirib olishadi, ulardan bittasi (chaqiruvchi) o'rtada turadi. U uchta odamdan eng yaxshi ko'rgan mevasining nomini aytishini so'raydi va keyin doira bo'ylab yurib, o'zidan boshlab har bir ishtirokchiga aytilgan uch xil mevaning nomi bilan «ism» qo'yib chiqadi. Masalan, agar mevalar — olma, anor, uzum bo'lsa, o'ziga «olma» deb nom qo'yadi va qolganlarga ham shu tarzda nom qo'yib chiqishni davom ettiradi (ishtirokchilarnig hammasiga ism qo'yilmaguncha). Shundan so'ng boshqalarga nom bergan o'rtadagi odam mevalardan birortasining (masalan, olma) nomini aytsa, barcha «olmalar» o'rinlarini almashishlari lozim bo'ladi, o'rtadagi odam esa ulardan birining o'rniga o'tirib olishga harakat qilishi kerak. Turib qolgan odam chaqiruvchi bo'ladi. Agar o'rtadagi odam «mevali salat» desa barcha ishtirokchilar o'rinlarini almashadilar.

Bu o'yin juda qiziqarli va jalb qilish xususiyatiga ega bulib, ishtirokchilar o'rtasidagi bar'erni (to'siq) yo'qotishga va ularni tez o'ylab, tez harakat qilishga undaydi.

### **“Hayvonot olami”**

O'yin ishtirokchilari doira bo'lib turishadi va o'zlariga birorta hayvonning nomini tanlashadi. 20 kishidan iborat guruh uchun 6 ta hayvonning nomi yetarli. Bir xildagi hayvonlarning nomi qog'ozga sonlar bilan yozilib, ularga shulardan birini olish taklif etiladi. Ishtirokchilar ma'lum bir hayvonlarni tanlab bo'lganlaridan so'ng ko'zlarini yumib, atrofda aylanib yuradilar va o'zlari mansub bo'lgan turdagi sheriklarini izlaydilar. Bunda hamma o'ziga xos ovoz

bilan bir-birini chorlashi kerak (masalan, «ba-a-ba-a», «myov-myov», «vov-vov» va h.k.). Ikkita bir xil «hayvon» bir-birini topib olsa, ular qo'llarini mahkam ushlagancha keyingi sherigini izlashga tushadilar va barcha sherigini topib, toki alohida guruhlar tuzilmaguncha davom etaveradi.

Bu kirish o'yini hisoblanib, u asosan ishtirokchilarda bir-birlariga nisbatan ishonch hissini hosil qiladi.

### **Po'chtachi o'yini**

**Maqsad:** ijobiy kayfiyatni hosil qilish, diqqat va reaksiyani rivojlantirish, ishtirokchilarni faollashtirish.

**Kerakli resurslar:** har bir ishtirokchi uchun bittadan aylana tarzida qo'yilgan stullar.

**Jarayon:** har bir ishtirokchi uchun bittadan aylana tarzida stullar qo'yiladi va ishtirokchilar joylashib o'tirib olishadilar. Shart tushuntiriladi, barcha ishtirokchilar o'rnidan turib iloji boricha tezlikda o'ng tarafdagi qo'shnisining bo'shagan stuliga o'tirib olishlari kerak. Harakat aylana bo'ylab davom etaveradi. Bunda muhimi, har bir ishtirokchi bo'shagan stulga o'tirib, tezlikda keyingi stulni bo'shshini kutmay o'rnida turishi va stul bo'shshi bilanoq unga o'tirib shu tarzda harakatni davom ettirishi lozim. O'yin 3-4 daqiqa davom etishi maqsadga muvofiq, chunki shuncha vaqtdan keyin ishtirokchilarda charchash yoki zerikish jarayoni boshlanadi.

### **“Ruchka o'yini”**

**Maqsad:** koordinatsiya va diqqatni rivojlantirish, ishtirokchilarni faollashtirish.

**Kerakli resursla:** har bir ishtirokchi uchun ruchka.

**Jarayon:** ishtirokchilar aylana bo'lib bir birlariga yaqinroq turib olishlari lozim. Shundan so'ng har bir ishtirokchi qo'llarini gavdasidan 30 santimetr atrofida uzoqlikda (elkasining to'grisiga) ko'tarishlari so'raladi. Bunda ishtirokchilarning o'ng qo'lida ruchkani vertikal tarzda ushlab turishlari va chap qo'l kaftini osmonga qarata ochib turishlari lozim. Endi shart tushuntiriladi. Trener 1,2,3,4 deb (sonlar orasida pauza bilan sekin sanashi lozim) sanaganida ishtirokchilar ushbu harakatlarni bajaradi 1-2-o'ng qo'lidagi ruchkani o'ng tarafidagi qo'shnisining kaftiga qo'yadi va bir vaqtning o'zida chap tomonidagi ishtirokchi tomonidan o'zining qo'lga qo'yilgan ruchkani ushlaydi; 3-4-endi

yuqoridagi harakat teskari tomonga amalga oshiriladi (ruchkalar o'z egalariga qaytib keladi) ya'ni chap qo'lidagi ruchkani chap tarafidagi qo'shnisining kaftiga qo'yadi va bir vaqtning o'zida o'ng tomonidagi ishtirokchi tomonidan o'zining qo'lga qo'yilgan ruchkani ushlaydi. O'yin 1-2 marta sekin o'ynaladi. So'ngra trener ishtirokchilardan tezlashishni so'rab, tezroq sanashga o'tadi. O'yin 15-20 martagacha o'ynalishi mumkin.

Shuningdek, o'yinning ikkinchi bosqichi sifatida o'yin ko'rinishini bir oz o'zgartirish ham mumkin. Bunda ishtirokchilar qo'llarini yuqoridagiday ko'rinishda ushlab turadilar faqat endi qo'llarini to'g'riga uzatishni o'rniga chap qo'lini o'ng tomonga va o'ng qo'lini chap tomonga qo'llarini "x" tarzida uzatib oladilar. O'yin yuqoridagiday davom etaveradi. Endi bevosita qo'llar o'rni almashgach, ishtirokchilarga ularning o'ng qo'li chapining, chap qo'li esa o'ngining vazifasini bajarishi kerakligi tushuntiriladi. Ikkinchi bosqich 8-10 marta o'ynalishi yetarli.

### **“Suvdan chiqqan Pudel”**

**Maqsad:** ishtirokchilarni faollashtirish, ijobiy kayfiyatni yuzaga keltirish.

**Jarayon:** avvalo ishtirokchilardan “Yungi jingalak, seryung bo'lgan honaki itning nomi nima deb ataladi?” deya so'raladi. Ishtirokchilardan turli fikrlar chiqishi mumkin. Bunday itning nomi pudel. Ishtirokchilardan endi quyidagini faraz qilish so'raladi. “Bizlar pudel itlarimiz va biz suvga tushib ketdik. Suvdan chiqqach jiqqa xo'lmiz. Endi ustimizgadi suvdan qutilishimiz kerak. Buning uchun yaxshilab silkinamiz va silkinishni tananing bosh qismidan boshlaymiz.” Shundan so'ng trener o'zi qilgan harakatlarni ishtirokchilardan bajarishni so'raydi. Harakatlar quyidagicha: 1- alohida bosh huddi itlarniki kabi siltitiladi; 2-so'ngra yelkalar ham shunday silkitiladi; 3-har bir qo'l alohida-alohida osmonga ko'tarib silkitiladi; 4- dumlar (bel va toz qism yengil silkitiladi) likkilatiladi; 5-oyoqlar alohida-alohida silkitiladi. Bundan so'ng harakat tananing pastidan tepaga qarab qaytariladi. Ya'ni: 1-oyoqlar alohida-alohida silkitiladi; 2- dumlar (bel va toz qism yengil silkitiladi) likkilatiladi; 3-har bir qo'l alohida-alohida osmonga ko'tarib silkitiladi; 4-so'ngra yelkalar ham shunday silkitiladi; 1- va oxirida alohida bosh huddi itlarniki kabi silkitiladi shuning bilan mashg'ulot yakuniga yetadi.

### **“Baliq ovida”**



**Maqsad:** ishtirokchilarni faollashtirish, ijobiy kayfiyatni yuzaga keltirish.

**Jarayon:** ishtirokchilardan erkin turib olish va baliq tutayotgan holatga (ro'lga) kirishish so'raladi. Bundan so'ng ishtirokchilarga beriladigan ustanovkalar: siz ko'l bo'yida baliq tutib turibsiz, shu payti bir pashsha atrofingizda aylanib asabingizni buza boshladi, lekin siz baliqlarni cho'chitib yubormaslik uchun uni aslo qo'lingiz bilan qo'rib hayday olmaysiz. Pashsha uchib-uchib burningizga qo'ndi, siz nima qilasiz (shunda ishtirokchi yuz muskullaridan foydalanib uni haydashi kerakligi yordam sifatida aytilishi ham mumkin), chap yuzingizga qo'ndi, o'ng qoshingiz ustiga qo'ndi, bo'yingizni ortiga qo'ndi, yelkalaringizga birinchi cha keyin o'ng yelkangizga qondi (elkalarni qimirlatib uni haydash kerak), so'ngra qorningizga qo'nib o'rmlay boshladi (qorin bilan chuqur nafas olib haydash mumkin), chap oyog'ingiz ustiga qo'ndi, tizzangizga qo'nib o'rmlay boshladi shu payt yonidan bir "ketvorgan pashsha" o'tib qoldiyu u ham o'sha pashsha ketidan uchib ketdi va siz undan qutildingiz hamda baliq ovine yana zavq bilan davom ettirdingiz..

Bunda trener e'tibor qartishi kerak bo'lgan jihatlar quyidagilardan iborat: trener ishtirokchi "tanansining biror qismiga pashsha qo'nganidan" so'ng unga "pashshani" qo'ngan joyidagi tana a'zosi yoki muskullarini ishlatib uni haydashga vaqt agar kerak bo'lsa yo'riq berishi lozim; ishtirokchilarni ikki qo'lini huddi qarmoqni ushlagandayin qimirlatmay ushlab turishlarini so'rashi kerak; agar trener ham ushbu mashg'ulotni bevosita ishtirokchilar bilan birga bajarsa u yanada samaraliroq bo'ladi.

### **"Molekula"**

**Maqsad:** ishtirokchilarni faollashtirish, jamoaviylikni rivojlantirish, kichik guruhlarini hosil qilish.

**Jarayon:** Birinchi navbatda ishtirokchilar bir top bo'lib turib olishlari kerak. Molekulalar haqida biroz tushuncha berib o'tiladi misol uchun: molekulalar harorat oshgani sari ularning harakati tezlashadi va harorat sovigani sari ularning harakati sekinlashadi. So'ngra ishtirokchilarga tasavvur qiling sizlar hozir kichik-kichik atom molekulalariga aylanib qoldingiz deb ustanovka beriladi. Sizlardan havo harorati oshgani sari ixtiyoriy turli taraflarga qarab to'xtamay harakatlanish talab etiladi. (trening auditoriyada bo'lmasa ishtirokchilarning bir-birlaridan uzoqlashib ketmasligi so'raladi) Shundan so'ng hozir harorat 40,60,100 daraja issiq deb aytiladi va molekulalar (ya'ni ishtirokchilar) borgan sari tezroq harakatlana boshlaydi. Trener ularni ixtiyoriy

paytda to'xtatib molekulalar 2ta yoki 3ta yoki ixtiyoriy kerakli miqdorda birlashishsin deb buyruq berishi mumkin. Shunda ishtirokchilar to'xtashi va tezda o'ziga sheriklar topib aytilgan miqdorda birlashib kichik - kichik xalqalar hosil qilib olishlari kerak. Bundan so'ng "harorat yana ko'tarilib molekulalar yana harakatga kelishadi" buyrug'ini berish va o'yinni yuqoridagiday davom ettirish mumkin. Eslatib o'tish kerakki, bu o'yindan nafaqat ishtirokchilarni faollashtirish yoki jamoaviylikni shakllantirish uchun balki ishtirokchilardan kichik guruhlarni hosil qilish uchun ham foydalanish mumkin.

### **“Uchlar”**

**Maqsad:** ishtirokchilarni diqqadini oshirish va faollashtirish

**Jarayon:** ishtirokchilar aylana bo'lib turib olishlari so'raladi shundan so'ng trener shartni tushuntiradi. Ishtirokchilarning har biri bittadan son aytib 1,2,..4,5...tarzida aylana bo'ylab o'ng tomonga ketma-ket sanab ketadilar va aytiladigan sonlarning qaysi biri uchga bo'linadigan bo'lsa (misol uchun 3,6,9,12...) yoki aytiladigan sonning tarkibida uch raqami qatnashsa (misol uchun 3,13,23,33...) o'sha son kelganda uni aytish o'rnida uch marta qarsak chalinishi kerak. Misol uchun: 1,2,qarsak,4,5,qarsak...11,12,qarsak tarzida o'yin boradi hamda undan keyingi ishtirokchi son aytishda davom etaveradi. Ishtirokchilar o'yinga to'liq tushunib olishlari uchun 3-4 ta odam adashib ketgunicha shunchaki o'ynaladi shundan so'ng o'yin boshidan boshlanib adashib ketgan ishtirokchilar birdaniga o'yindan (aylanadan orqaga) chiqib turadilar. Va oxirida qolgan ishtirokchi g'olib deb topiladi. Agar trening ishtirokchilari 20 tadan ortiq bo'lsa, shunchaki 5-6 ta odam adashib ketgunicha yoki raqam aytish aylanani 2-3 marta aylanib chiqqunigacha davom etkazish yetarli.

### **Muloqotga kirishuvchanlik ko'nikmalarini shakllantiruvchi treninglar**

#### **“Sharq bozori”**

**Maqsad:** muomala va muloqotga kirishuvchanlik ko'nikmalarini shakllantirish, o'zaro tanishuv, diplomatik hamda o'zaro foydali kelishuv o'rnatishni o'rganish.

**Kerakli resurslar:** har bir ishtirokchi uchun 4 tadan bir hil rangli stiker (yopishqoq qog'ozlar), har bir ichtirokchi uchun 1 tadan ruchka, ichki qismi 15-20 santimetr chuqur bo'lgan qog'oz quti.

**Jarayon:** har bir ishtirokchiga to'rttadan stiker tarqatiladi va ularning har biriga ishtirokchilar o'z ismlarini yozib chiqishlari so'raladi. Shundan so'ng, har bir stiker ikki marta (yozuvi ko'rinmaydigan darajada) buklanadi va trener qo'lidagi qog'oz qutiga barcha buklangan stikerlar joylashtiriladi. Trener quti ichidagi stikerlarni yaxshilab aralashtirib yuboradi, so'ngra har bir ishtirokchidan quti ichidan qaramay 4 tadan stiker olishni so'raydi. Stikerlar tarqatib bo'lingach ishtirokchilardan stikerlarni ochib ko'rish lekin undagi ismlarni bir-birlariga ma'lum qilmaslik talab etiladi. Shart shuki, ishtirokchilar o'z ismlari yozilgan stikerlarni boshqa ishtirokchilardan so'rab topib olishlari kerak, lekin qo'lidagi ism yozilgan stikerlarning egasiga ularni shunchaki berib yubormasliklari lozim, buning uchun ular o'z ismi yozilgan stikerlarni topib olib kelishni, yoki kimda ekanligini ko'rsatishni so'rash yoki boshqa bir stikerga almashish orqali so'ragan ishtirokchi ismi yozilgan stikerni berishlari maqsadga muvofiqligi tushuntiriladi. Qisqacha "tekinga hech kimga hech narsa bermaslik" so'raladi.

O'z ismlari yozilgan stikerlarning har to'rttasini ham birinchi, ikkinchi, uchinchi bo'lib topgan va olishga muvaffaq bo'lgan ishtirokchilar g'olib dep topiladi. Ushbu mashg'ulot uchun ularga (ishtirokchilar soniga qarab)10-20 daqiqa berish mumkin. Mashg'ulot to'liq tugagach g'oliblardan o'z taassurotlari va tajribalari bilan o'rtoqlashish ya'ni qanday qilib tezda o'z ismi yozilgan stikerlarni qo'lga kiritganligini, qanday strategiya qo'llaganliklarini aytib berish so'raladi. Bundan so'ng esa, kimlar oxirida qolib ketishgan bo'lishsa, ulardan nimalarda qiyinchilik kuchraganliklari va ularga tezda stikerlarini yig'ib olishga nima halal berganini aytib berish so'raladi.

Trener xulosa o'rnida quyidagilarni ta'kidlab o'tishi joizki, ushbu mashg'ulotdan ishtirokchilar insonlar bilan muloqotga kirishishda va ular bilan ma'lum bir aloqa o'rnatishda o'zidagi qanday ko'nikma va xislatlardan foydalanishi mumkinligini shuning bilan birgalikda, o'zida qo'shimcha yana qanday kommunikativ bilim va ko'nikmalarni shakllantirishlari hamda rivojlantirishlari lozimligini bilib olishlari kerak.

### **“Mening maktubim” trening mashg'uloti.**

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib shaxslararo munosabatlarni, oilaviy munosabatlar va farzand hamda ota-ona munosabatlarida yuzaga kelgan buzilishlarni korreksiya qilish, nizoli vaziyatlarni bartaraf etishda.

Farzand va ota-ona munosabatlarini korreksiya qilishda qo'llanilishi. Korreksiya ob'ektlari o'quvchi va ota yoki onasi bo'lib, ular alohida-alohida xonalarda o'tirishlari, verbal muloqot uchun sharoit bo'lmasligi maqsadga muvofiq bo'ladi. Ularning har biriga A4 qog'oz va ruchka beriladi, Varaq tepasiga "(Farzandimga/Onamga tarzida) Mehr xati" deb sarlavha qo'yib shu sarlavha asosida ular bir-birlariga maktub yozishlari kerak. Maktublar yozib bo'lingach psixolog maktublarni ularga eltib beradi. Maktub kamida 3 marta almashinishi kerak, toki tomonlarda insayd yuzaga kelmaguncha. Maktub mazmuni pozitiv va o'zaro tushunish ko'nikmalari asosida yozilganligini ko'rsatsa, psixolog tomonlarni bir xonada uchrashtirishi mumkin. Eslatma: psixolog muntazam tomonlarning destruktiv bildirgilarini, so'zlarini va bir-biriga qo'yadigan shart hamda ultimatumlarini adekvat talqin qilib turishi lozim. Psixolog o'rtada 100% betaraf inson sifatida qatnashishga harakat qilishi hamda har bir xulq-atvorni psixologik tahlil va talqin qilishga yordam berishi kerak. Shuningdek, vaziyatga qarab shaxsga o'z xulq-atvori motivlari va oqibatlarini anglashga yordam berishi ham maqsadga muvofiqdir.

Guruhda o'quvchilar orasidagi destruktiv munosabatlarda qo'llanilishi. Bunda o'zaro urushib qolgan, kelishmaydigan yoki ajralib qolgan o'quvchilar o'rtasida yuqoridagi jarayon guruh va o'quvchi, o'quvchi va o'quvchi tarzida ham o'tkazish mumkin.

Oila ichida destruktiv shaxslararo munosabatlarda qo'llanilishi. Endigi holatda yuqoridagi jarayon oila a'zolari va o'quvchi yoki bitta oila a'zosi va o'quvchi tarzida ham o'tkazilishi mumkin

### **“Mehr maktubi” trening mashg'ulotining ikkinchi varianti:**

Har doim ham shaxslararo munosabatlardagi buzilishlarni korreksiya qilishda ikkinchi tomonni jarayonga jalb etishga sharoit yoki imkoniyat bo'lmaydi. Qo'shimcha ravishda, muammo faqat bir tomonning farzand, ona, ota, muayyan bitta shaxsning o'zida ikkinchi tomonga nisbatan noadekvat munosabat mavjud bo'lishi mumkin. Shunday vaziyatlarda faqat bitta tomon bilan ham mazkur mashg'ulotni o'tkazish mumkin. Bunda (guruhiy tarzda ham o'tkazish mumkin, qachonki guruhdan ijobiy-yaqin va o'zari tushunish-qabul

qilish ko'nikmalari hamda munosabatlari shakllantirilgan trening jamoasi vujudga kelgan bo'lsa).

### **Psixogimnastik treninglar.**

#### **“Bosh xarflar gimastikasi”**

**Maqsad:** ishtirokchilarni faollashtirish.

**Jarayon:** barcha ishtirokchilardan bir biridan 1 metr masofada erkin turib olish so'raladi, so'ngra o'z ismlarini bosh harfini birinchi o'ng qo'li bilan havoda katta qilib chizish so'raladi. Chizishda iloji boricha vertikal va gorizontal eng uzoq nuqталargacha cho'zilib harfni havoda yozishga harakat qilish so'raladi. Harakat birinchi o'ng qo'lda bajarilgach, huddi shu harakat (ya'ni ismining bosh harfini havoda katta qilib chizish) chap qo'lda, so'ngra ikki qo'lda bajarilishi kerak bo'ladi. Ushbu mashg'ulot, asosan, ishtirokchining qon aylanish va suyak to'qima tizimini faollashtirishga, buning natijasida esa uning aqliy ishlash qobiliyati hamda diqqat ko'lamini ortishiga zamin yaratadi.

#### **“Tug'ilgan kun”**

**Maqsad:** ishtirokchilarni o'zaro yaqinlashtirish, tana harakati orqali fikrni bayon qilishni o'rganish.

**Jarayon:** ishtirokchilardan umuman gapirmasdan, lab-yuz mimikalaridan foydalanmay tana harakatlari orqali bir birining qaysi sanada tug'ilganligini bilib olish hamda bir qator bo'lib yil oylari (yanvar, fevral, mart...) ketma-ketligida saflanish so'raladi. Hamma turib olgach, sanalar ketma-ketligi to'g'ri ekanligini tekshirish uchun trener yanvar oyida tug'ilgan ishtirokchini aniqlaydi va undan keyingi turganlar navbati bilan o'zi tug'ilgan sanani aytishi lozim sanalar esa o'z o'rnida ketma-ket tarzda bo'lishi kerak.

#### **“Ovozsiz qurilish”**

**Maqsad:** jamoaviylikni shakllantirish, o'zaro tushunishni tarkib toptirish; ijodkorlik va tasavvurni rivojlantirish.

**Jarayon:** ishtirokchilardan ikkita teng jamoa hosil qilinadi. Jamoalar alohida alohida turib olishlari kerak. Shundan so'ng shart tushuntiriladi. Jamoalarga biror bir shakl yoki narsani nomi aytilganda jamoa bilan birgalikda

20-30 sekund (ko'pi bilan 1 minut vaqt berish mumkin agar shunda ham qiynalishsa trener ularga ayrim narsalarni aytib yordam berishi maqsadga muvofiq) ichida o'sha shakl yoki narsani ifodalovchi yodgorlik yoki haykal ko'rinishini hosil qilishlari lozim. Ushbu qurilish jarayonida umuman gapirish mumkin emas, faqat tana harakati, qo'llar va mimika bilan bir biri bilan gaplashishlari, tushuntirishlari mumkin. Ishtirokchilarga shart tushunarli bo'lgach ularga 1-uchburchak shaklini hosil qilish buyrug'i beriladi, bu sinov vazifasini otab ular shartni to'g'ri bajarishni o'rganib olishlari uchun, undan keyingi shartlar biroz qiyinlashib boradi. 2-besh burchak shaklini hosil qilish buyrug'i beriladi; 3-toshbaqa hayakali ko'rinishini hosil qilish; 4- jangovor tank ko'rinishini hosil qilish; 5-boqiylik yodgorligini hosil qilish (bunday haykal yo'qligini hisobga olib ulardan shartga ijogkorona yondoshish so'raladi); 5-mustahkam sevgi haykalini hosil qilish; 6-minoradagi soat shaklini hosil qilish; 7-donishmandlik haykalini hosil qilish; 8-bemanilik haykalini hosil qilish.

Mashg'ulot ohirida ayni bir jamoa g'olib bo'ldi deb aytilmaydi, faqatgina qaysidir bir jamoa qaysidir shartda tezroq yoki aniqroq shartni bajarganliklarini (har ikki jamoadan ham misollar keltirib) ta'kidlab o'tishi mumkin. SHundan so'ng trener ishtirokchilardan nimalarda qiynalishgani, nima oson kechgani, qanday qilib bir birlarini tushunishgani, qanday ko'nikmalar ularga qo'l kelgani, real hayotda ham biror vazivafani bajarishda ham shu mashg'ulotdan olingan ko'nikmalar ularga qo'l kelishi mumkinmi kabi savollar beriladi va ixtiyoriy ishtirokchi savolga qisqacha javob berishi mumkin. Bunda savollar muhokamasiga 15-20 daqiqa ajratish kifoya hamda ishtirokchilar o'z fikrlarini ifoda etishayotganlarida qisqa va aniq gapirish so'ralishi maqsadga muvofiq

### **“Bog'dagi gullar” psixogimnastik trening mashg'uloti.**

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, shuningdek, motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Mazkur mashg'ulot ishtirokchilarda ruhiy yengillikni vujudga keltirish, stressdan halos qilish, ijobiy kayfiyatni hosil qilishda yaxshi samara beradi, hamda mayin yoqimli musiqa sadosi ostida o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lib, shunda mashg'ulot relaksatsion xususiyat kasb etadi.

Jarayon: ishtirokchilardan erkin holda turib olish so'raladi va ularga quyidagicha buyruqlar beriladi: “Ko'z'laringizni yumib tasavvurni ishga soling,

sizlar barchangiz bog'dagi gulsizlar, o'zingizni o'zingizga eng yoqqan nafis, hushbo'y gul sifatida tasavvur eting. Faraz qiling, hozir bog' uzra quyosh charaqlab turipti va gullar quyoshga qarab kulib turibdilar va sekin mayin shamol esa boshladi, gullar sekin tebranmoqda; shamol tezlasha borib yomg'irning ilk tomchilari barglaringiz uzra oqib barcha sizdagi chang va g'uborlarni yuvib yerga tushmoqda; shamol juda tezlashib gullarni chunonan silkitmoqda; momoqaldiroq va keskin yomg'ir yog'a boshladi; bog'da gullar va yomg'ir yog'ishidan hosil bo'lgan hid ob-havoni sof holga keltirmoqda; shamol to'xtab sekin yomg'ir tinib bulutlar orasidan quyosh o'zining ilk zarrin nurlarini tarata boshladi; his qiling gullar barglaringizdan yomg'irning so'nggi tomchilari dumalab-dumalab yengil oqib tushmoqda; sizdan ajoyib hushbo'y islar taralmoqda va kapalaklar atrofingizda go'zalligingizga mahliyo bo'lib uchib yurishibti; osmondagi butun zaminga qarab kulib turgan quyoshga siz ham ko'zlaringizni ochib tabassum bilan boqib turipsiz!"

Bu mashg'ulotda psixolog trenerdan chiroyli, ravon, bir me'yordagi nutq, ovoz toni ya'ni uning baland pastligiga e'tibor qaratish va har bir buyruq orasida 2-3sekund pauza qilish to'xtash talab etiladi. Har bir mashg'ulot ishtirokchisidan nimalarni his qilganini ta'riflash, nimalarni tasavvur qila olganini aytib berishni so'rash kerak. Mashg'ulot yakunida barchadan ushbu his qilgan yengilliklarini va yuzlaridagi tabassumni doimo yodda saqlash so'raladi.

**Stress va agressiv holatlarni yengillashtirishga mo'ljallangan  
psixokorreksion (meditativ) mashqlar to'plami  
"Mobilizatsiya" (safarbarlik) mashqi**

**Maqsad:** kuch va energiyani tiklash, boshlangan ishni davom ettirishga kirishish uchun umumiy tayyorgarlik.

**Bajarish vaqti:** 5 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** Chuqur nafas olib, chiqaring. Ushbu harakatni 5 marotaba takrorlang. Xayolan quyidagi iborali formulani takrorlang:

- Men yaxshi dam oldim ....
- Mening kuchlarim yana tiklandi ....
- Butun tanamda energiya manbaini his etyapman ....
- Fikrlarim aniq va tushunarli ....
- Mushaklarim hayotiy kuch bilan to'lmoqda ....
- Ishlashga tayyorman, huzurbaxsh dush qabul qilgandekman ....
- Tanamda yoqimli titroq va shabada his qilyapman ....
- CHuqur nafas olyapman ... keskin nafas chiqaryapman ... salqinlik ....

– Boshimni ko'taryapman (yoki turyapman) ... ko'zlarimni ochyapman ....

### **Meditativ nafas konsentratsiyasi (Nafas texnikasi)**

**Maqsad:** to'laqonli bo'shashish, nafas jarayonini bir maromga keltirish, ichki barqarorlik, emotsional reaksiyaga erishish muvaffaqiyati.

**Bajarish vaqti:** 3–5 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** qulay joylashib oling. Tanangizni bo'shashtiring. Diqqatingizni nafas olishga qarating. Nafas olishning tabiiy usulini o'zgartirmang, biroq uni nazorat qiling.

**O'zingizga:** «Men nafas olayotganimni his qilyapman ... nafas chiqarishimni his qilyapman», deb ayting. Mashq bir necha marotaba bajarilgandan so'ng, parishonlik holati yo'qolib, diqqatning bir joyga jamlanishi mukammallashib boradi.

**Izoh:** oddiy ekanligiga qaramay, ushbu mashq juda samaralidir. Faqat uni to'g'ri qo'llay bilish zarur.

### **«Yuqori energiya»**

**Maqsad:** qisqa muddatli energiya quvvati va uni to'g'ri qo'llay bilish mahoratini shakllantirish.

**Bajarish vaqti:** 3 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** tungi yorqin osmonni tasavvur qiling. O'zingiz uchun eng charaqlagan yulduzni tanlang. Mana endi ... uni yutib yuboring ..., u sizning ichingizda yorilib ketib, butun tanangizni energiya bilan to'ldiradi.

Energiya organizmingizning barcha hujayralariga kirib boradi va sizni nimadir qilish, biror narsani o'zgartirish yoki to'g'rilashga undaydi. Dadilroq harakat qiling!

### **«Davolovchi xotira» (Kuzatuv texnikasi)**

**Maqsad:** ijobiy emotsiyalar faollashuvi, ichki resurslarni tiklash, ijobiy tafakkur darajasiga ko'tarish va tushkunlik holatidan olib chiqish.

**Bajarish vaqti:** 5 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** qulayroq o'tirib yoki yotib oling. CHuqur nafas olib, uni 10 soniya ushlab turing, shundan so'ng nafasingizni bir tekisda chiqaring.



Mashqni uch marotaba takrorlang. Nafas olishning tabiiy surhatiga qayting. Har safar nafas olganingizda tanangiz va ongingiz bo'shshayotganini his qilasiz ... Shovqinlar, tovushlar, yuz tuzilishlari, muammolar suv kabi oqib ketadi ... Borgani sari ketib boradi ....

O'tmishda siz bilan bir qancha yoqimli hodisalar sodir bo'lgan. Siz anchadan buyon ular haqida o'ylamaysiz. Bahzilari juda ahamiyatli, bahzilari esa unchalik emas. Biroq ular sizni xursand qila olgan va baxt keltirgan.

O'zingizning baxtli onlaringiz, daqiqalaringizni, sizni baxtli qila olgan, sizga eng orombaxsh lahzalarni bera olgan eng go'zal kunlarni hayotingizga qaytaring.

Sevgan va sevimli bo'lgan soatlarni, lahzalarni qaytaring. Omad cho'qqilarida sarmast bo'lib yurgan vaqtingizga qayting. Mana shu baxtli o'tmishga qayting, uni eshiting, ko'ring va his qiling.

Takrorlanmang, shoshilmang, har bir obrazga o'zini yana namoyon qilishi uchun imkon bering. Seans so'ngida beshgacha sanang va asta-sekin real hayotga qayting!

### **«Vahimadan qutulish usuli» (Kuzatuv texnikasi)**

**Maqsad:** vahimadan qutulish, xavotirlilik, kutilayotgan stressli vaziyatga tayyorgarlik.

**Bajarish vaqti:** 5–10 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** bo'shshaying, oydin kun, maysalar bilan bezangan ajoyib bir o'tloqda o'tiribman, deb tasavvur qiling ... Osmonga kamalak o'zining baxmaldek nurlarini taratib turibdi.

Bu tarovatning bir qismi sizga tegishli ... u quyoshdan-da yorqinroq ... Uning nurlari boshingiz va tanangizni mayin va yoqimli silab o'tyapti, butun tanangizga singib borgani sari o'zingizdan xavotirlikli, tashvishli, salbiy hissiyotlarga to'la xayollar, qo'rquvlarning ortga chekinib borayotganini his qilasiz

Tanangizdagi nosog'lom qismlar mayin shamolga singib ketadigan qora tutunga aylanib, sizni tark etishini his etasiz. Siz xavotirlikdan xolisiz, siz suvdek beg'uborsiz, kayfiyatingiz ham ko'tarinki!!!

### **«Billur sayohat» (Kuzatuv texnikasi)**

**Maqsad:** emotsional hordiq, o'z muammolarini anglash va ularni yengish choralarini topish, ijobiy emotsiyalarga erishish.

**Bajarish vaqti:** individual.

**Bajarish tartibi:** qulay o'tirib oling, bo'shating, ko'zlaringizni yuming. Tasavvur qiling: siz olmazorga kirib bordingiz, xiyobon bo'ylab sekin-asta qadam qo'ydingiz, dimog'ingizga oq, pushti gullarning yoqimli hidlari urildi va siz undan bahramand bo'lasiz. Tor yo'lakdan yurib borar ekansiz, qandaydir eshikka duch kelasiz, uni ochganingizda esa yoqimli tarovat taratib turgan maysazordan chiqib qolasiz.

Maysalar mayin shabbodada ohista tebranib turibdi, hasharotlarning tabiat bilan uyg'unlashib ketgan ovozlari, mayin shabada esa sochingiz, yuzingizni silab o'tmoqda ... qarshingizda keng, yastangan ko'l ... suv ko'm-ko'k, tiniq, guyo kumushrang tus olgandek.

Siz sohil bo'ylab orol tomonga yura boshladingiz va sharsharaga yaqinlashdingiz ... uning o'rtasiga kirib borar ekansiz, boshingizdan to oyoqlaringiz uchigacha beg'uborlik suvida tozalanayotganingizni his qilasiz. Obihayot sizni kuch va energiya bilan to'yintirmoqda.

Sharshara ortida g'or bor. U joy sokin bo'lib, unda tanho qolish imkoniyatingiz bor. Ana endi ortga qaytish vaqti yetdi. Endi xayolan o'z yo'nalishingizdan ortingizga qayting va olmazordan chiqing. Shundan so'ng, ko'zlaringizni oching.

### **«Ha, ha, ha!» (Ovoz texnikasi)**

**Maqsad:** salbiy kechinmalarni ijobiylashtirish (yoki transformatsiya qilish), butun organizmni, kutilayotgan hodisalarni ijobiy idrok etishga tayyorlash.

**Bajarish vaqti:** 3–5 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** 5–10 daqiqa davomida diqqatingizni boshqa narsaga chalg'itmay, turli ovoz ohanglarida (intonatsiyada), o'zingizga ma'qul to'xtamlarda va o'zingiz istagan balandlikda «Ha, ha, ha!» so'zlarini takrorlang.

### **«Noma'lum tilda so'zlashish» (Ovoz texnikasi)**

**Maqsad:** ongning tozalanishi, artikulyatsiya apparatidagi zo'riqishlarni chiqarib tashlash.

**Bajarish vaqti:** 3–5 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** so'zlashuv nutqiga o'xshash, xayolingizga kelgan, istalgan tovushlarni chiqaring.

**Izoh:** mashq vaqtida ong ostidagi yashirin, sizni bezovta qilayotgan hissiyotlar tovush orqali chiqarib yuboriladi.

### «Meditativ qo'shiq aytish» (Ovoz texnikasi)

**Maqsad:** ongni tozalash, salbiy kechinmalarni yo'qotish.

**Bajarish vaqti:** 3–5 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** qulay o'tirib oling, bo'shating, ko'zlarinigizni yuming, og'zingizni biroz oching va turli ohanglarda kuylang: «A-U-M»...

### «G'uvillash» (Ovoz texnikasi)

**Maqsad:** ongni bo'shatish, salbiy yig'ilmalarni chiqarib tashlash.

**Bajarish vaqti:** 3–6 daqiqa.

**Bajarish tartibi:** bo'shating, o'tirgan holingizda ko'zlarinigizni yuming, og'zingizni ochmasdan, g'uvillagan ovoz chiqaring.

**Izoh:** mashqning guruh bilan bajarilishi jarayonida o'rgatuvchi umumiy ovoz intonatsiyalarini nazorat qilishi zarur: ovoz xavotirli, zo'riqqan, yuqori emotsional darajada bo'lishi mumkin.

### «Elkadagi tog'»

**Maqsad:** yelka, bel sohalari mushaklaridagi zo'riqishlarni yo'qotish, qaddi-qomatni tik tutish va o'ziga ishonchni nazoratda ushlab turish.

**Bajarish vaqti:** 3 soniya.

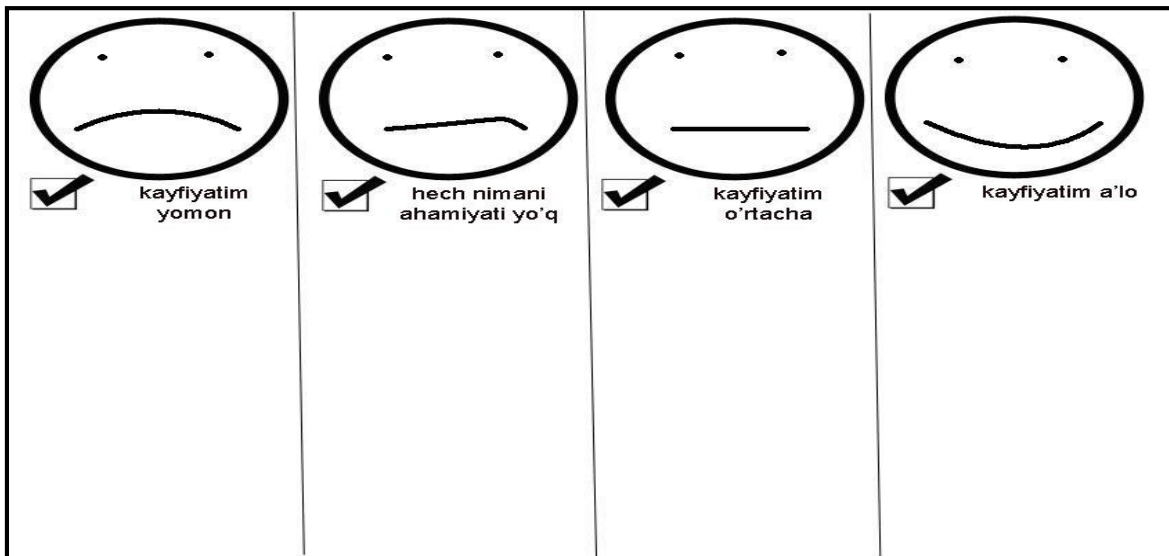
**Bajarish tartibi:** tik turgan yoki yurib ketayotgan holatlarda bajariladi. Yelkalar yuqoriga maksimal darajada tez ko'tariladi, ularni keng yoyib orqaga tashlanadi.

Bu mashqni bir necha marotaba takrorlash natijasida qaddi-qomatni tik ushlab va turli salbiy kechinmalar tufayli yelkaga og'irlikni tushirmaslik ko'nikmasi shakllantirib boriladi.

### “Oldin va keyin testi”

**Maqsad:** ishtirokchilarning treningdan oldingi va keyingi kayfiyatlarini qiyoslash, umumiy guruh kayfiyatni ko'tarinkilik darajasini aniqlash, trening samarasini tekshirish, ishtirokchilarda o'zgarish yoki rivojlanish borligini o'zlariga ko'rsatish, ishtirokchilar bilan qayta aloqa o'rnatish.

**Kerakli resurslar:** 1ta marker, oldindan tayyorlab qo'yilgan 2 ta test blankasi u quyidagicha (A4 formatda bo'lishi kerak).



**Jarayon:** treningga kirishishda oldin ishtirokchilardan o'z kayfiyatlari yoki ruhiy holatlaridan kelib chiqib blankadagi ixtiyoriy yuz qiyofalarining faqat bittasining ostiga, ko'rsatiklanidek qushcha belgisini qo'yib chiqish so'raladi. Bu jarayon anonimligi ta'minlanishi uchun, uni trener kuzatishi kerak emas. Uni ishtirokchilar aylana bo'lib o'tirganlarida qo'lma-qo'l tarzda belgilab bir birlariga uzatib yuboiladi. Ishtirokchilardan haqiqiy ichingizdagi ruhiy holatingiz va kayfiyatingizdan kelib chiqib rost belgini qo'yish so'raladi va bu trening samaradorligi uchun muhimligi ta'kidlanadi.

Trener blankani ohirida o'ziga olib, uni tezda tahlil qilib shunga qarab, treningni qay tarzda va nimalarga ko'roq urg'u berib tashkil qilishni yanada o'zi uchun bilib olishi mumkin.

Trening oxirida esa ishtirokchilar bilan qayta aloqa o'rnatish uchun va ulardagi ijobiy yoki salbiy o'zgarishlarni bilish uchun ikkinchi yangi blankani ishtirokchilarga beradi, ishtirokchilar esa, yana trening boshidagidek qo'lma-qo'l tarzda bir-birlariga blankadagi qiyofalar tagiga o'z belgilarini qo'yishadi. Bunda yana bir bor eslatib o'tish darkorki, ular o'z kayfiyati va ichki holatlariga qarab maqbul bir yuz ko'rinishi ifodasining ostiga (ya'ni ajratilganjoyga) belgi qo'yishlari kerak. Bu orqali trener o'z treningi qanchalik samarali bo'lganini hamda ishtirokchilar bo'lsa, o'zlarida qanchalik ijobiy o'zgarish bo'lganini bilib olishlari mumkin. Agar ishtirokchilarda ijobiy tomonga o'zgarish aytarli darajada bo'lsa, trener har ikki blankani (ya'ni trening boshida va ohirda olingan test varqalarini) ishtirokchilarga namoish etishi mumkin.

## Yakunlovchi trening mashg'ulotlari

### “Xayrlashuv tilaklari”

**Maqsad:** trening oxirida ishtirokchilarning bir birlari haqida ijobiy fikr bildirishlari orqali o'zaro yaqinlikni shakllantirish va insonlarning o'zlari haqida pozitiv ma'lumotlar berish orqali psixologik resurslarni tarkib toptirish.

**Jarayon:** ishtirokchilar aylana bo'lib turib olishadi. Shundan so'ng bir kishi tanlanadi va mashg'ulot undan boshlanadi. Ishtirokchilar navbatma-navbat o'ng taraflariga qarab o'zidan keyingi ishtirokchiga ixtiyoriy bir shirin so'z, maqto'v aytishlari, komplement qilishlari, o'sha insonning alohida biror hususiyatini ta'kidlab o'tishlari bilan birgalikda bugungi kun siz uchun zoe ketmadi chunki... deb biror ijobiy sababni ko'rsatishga harakat qilishlari kerak. “hurmatli Azizaxon siz juda oqko'ngil qizsiz, man siz bilan tanishganimdan juda hursandman, sizning har bir so'zingiz insonlarga quvonch va baht ulashadi, bugungi kuningiz sizni zoe ketgani yo'q chunki bugun siz kelajakda sizga asqotadigan bir qancha foydali ma'lumotlarga ega bo'ldingiz deb o'ylayman, ushbu treningda biz bilan ishtirok etkaningiz uchun rahmat”(misol uchun: “hurmatli Azizaxon siz juda oqko'ngil qizsiz, man siz bilan tanishganimdan juda hursandman, sizning har bir so'zingiz insonlarga quvonch va baxt ulashadi, bugungi kuningiz sizni zoe ketgani yo'q chunki bugun siz kelajakda sizga asqotadigan bir qancha foydali ma'lumotlarga ega bo'ldingiz deb o'ylayman, ushbu treningda biz bilan ishtirok etkaningiz uchun rahmat”) Bu jarayondan har bir ishtirokchi navbatma-navbat o'tadi. Shuningdek, ishtirokchilar bir-birlariga murojaat qilayotganlarida ismi bilan va yuzda tabassum bilan murojaat qilishlari hamda so'z ohirida minnatdorchilik bildirishlari bir-birlariga minnatdorchilik bildirishlari so'raladi.

### “Xotira uchun elektron al'bom”

**Maqsad:** ishtirokchilarda bo'lib o'tgan treningdan ijobiy taassurot qoldirish, trening taassurotlari uzoq vaqt ularning xotirasida qolishini ta'minlash, sovg'a berish orqali ularni xursand qilish.

**Kerakli resurslar:** fotoaparat, har bir ishtirokchi uchun bittadan bo'sh CD disk, 2 yoki 3ta DVD RW diskovot qurilmasiga ega kompyuter, trenerlardan

ishtirokchilar uchun shirin tilaklar ustiga yozilagan A4 qog'ozdan yasalgan konvert.

**Jarayon:** ushbu mashg'ulot uchun trenerning asistenti bo'lgani maqsadga muvofiq, chunki u trening davomida ayrim qiziqarli, taassurotga boy lavhalarni ham fotoaparati yordamida hotiraga muhrlab borgadi. Trening oxirrog'ida, ya'ni hayrlashuv mashg'ulotidan oldin, ishtirokchilarga xotira uchun rasmga tushish taklif etiladi. Umumiy surat quyidagicha hosil qilinadi. Rasmga tushish uchun kengroq barcha ishtirokchilar erkin turishsa, bemalol sig'adigan fon (devor) tanlanadi. Shundan so'ng ishtirokchilar bitta-bittadan fonga chiqishadi va xohlagan biror ko'rinish holatini (pozasini) tanlab tura boshlashadi, va har bir ishtirokchi fonga turganda ikkinchi bir ishtirokchi turmasidan ilgari bir marta suratga olinadi. Shuni e'tiborga olish kerakki, keyingi ishtirokchilar kelib qo'shilishganda iloji boricha orqadagi ishtirokchilarni to'sib qolmasliklari va holatlar bir birini takrorlamasligi lozim. Va har safar bitta ishtirokchi safga kelib qo'shilganda yana bitta surat olinaveradi hamda eng ohirgi ishtirokchi kelib o'z holatini (pozasini) qabul qilib safga turganida ikki marta umumiy surat olinadi. So'ngra, ishtirokchilarga tashakkur bildirilib ular bilan xayrlashuv mashg'ulotini o'tkazishga kirishiladi.

Asosiy trener ishtirokchilar bilan xayrlashuv mashg'ulotini o'tayotgandaytda, asistent trening davomida olingan rasmlarni hamda unga qo'shib oxirida olingan umumiy rasmlar bilan birga barcha rasmlarni kompyuterda bitta elektron papkaga joylaydi. Shundan so'ng, har bir ishtirokchi uchun rasmlarni CD disklarga yozib, elektron foto albom sifatida trening yakunida ishtirokchilarning har biriga bittadan CD (elektron foto albom) oldindan yasab qo'yilgan tilakli konvertga solib sovg'a qilinadi.

### **Shaxsni stressli holatlarini bartaraf etishda meditatif mashg'ulotlarning imkoniyatlari**

O'tkazilgan tadqiqot bo'yicha aniqlangan stress holatlarini bartaraf etishda meditatif mashg'ulotlardan foydalanishni maqsadga muvofiq deb topdik. Meditatsiya orqali shaxsda diqqatni jamlash, o'z-o'ziga ijobiy munosabatda bo'lish, qiyin vaziyatlardan chiqish, hayot quvonchiga yetish-sog'ayish kabilarni vujudga keltirish uchun ahamiyati juda kattadir.

Asab buzarliklardan so'ng dastlabki daqiqalarda fikrni quyidagi holat bilan boshqarish mumkin. Masalan, 1 dan 10 gacha, sung teskari tartibda sanash. Buni organizmning tabiiy-fiziologik jarayoni bilan, masalan, har nafas olish va

chiqarishni yoki pul's urishini bog'lash mumkin. Ayniqsa, salbiy emotsiyalar oqimi bilan tezda kurashishga sekin va ritmik nafas olish, chuqur nafas olish foydali (agar siz pul'singizni sanayotgan bo'lsangiz), nafas olish yurak urishi bilan moslashganini sezasiz).

Stressli vaziyatda qorin bilan nafas olish maslahat beriladi. Bunda til tanglayga yopishgan bo'lishi kerak. Tasodifiy stress bilan kurashishda tana sezgilari bilan ishlash muhim ahamiyatga ega. "Yuragim tovonimga tushib ketdi" degan ibora to'g'ri aytilgan. Bundan tashqari odamning ahvolidagi o'zgarishlar mutlaqo tabiiydir. Tovuq sohasida psixologik himoya nuqtasi borligidan dalolatdir. Psixoterapevt A. Louyening ta'kidlashicha, psixologik tana "og'irlik markazi" qanchalik pastda bo'lsa, odam o'zini shunchalik chidamli va himoyalangan xis qiladi. Shuning uchun odam stress vaqtida shunchaki, "yerga qunishi", yer bilan bog'lanishni his qilishi kerak, buning uchun oddiy mashq qilish taklif etiladi. Oyoq uchida turiladi va birdaniga butun tananing og'irligi bilan oyoq yerga qo'yiladi.

Agar tanada noxush sezgilarni aniqlashga, (stress bilan bog'liq) muvofiq bo'linsa, ulardan turli usullar yordamida qutulish kerak. Nafas olish, relaksatsiyasi. Hozirgi taklif etilayotgan metodlar shaxsning qaysi psixologik tipga mansubligi, informasiyaning qaysi kanali o'ta muhimligiga bog'liq, ya'ni eshituvchi, ko'ruvchi, jismoniy (harakatlanuvchi).

Agar siz "ko'ruvchi" tipidagi odam bo'lsangiz, atrofingizdagi o'rab turgan predmetlarni nomini aytib bering. Fikran yoki shivirlab, lekin aniq va lo'nda predmetlar nomini aytib bering.

Agar siz "eshituvchi" tipdagi odam bo'lsangiz, musiqa eshitishingiz mumkin, yoki yaxshi ko'rgan kuyingizni eslang va xayolan qayta tiklang. Agar siz "harakatchan" tip bo'lsangiz, darhol 10-15 minutli muskullar faolligi va harakat bilan bog'liq biror bir faoliyat bilan shug'ullaning. Bu yugurish yoki sport zalidagi mashq bo'lishi shart emas. Uyda bu idish tovoq yuvish, ishda esa stol ustidagi qog'ozlarni tartibga keltirish bo'lishi mumkin. 20-30 minut o'tgandan so'ng hissiyotlar qizishi o'tib, stress chaqirgan holatlarni tahlil qilib, unga chetdan qarab turganday munosabatda bo'lib, bosiqlik bilan yechish mumkin.

Hozirgi kunda psixologlar tomonidan stressdan qutulish yoki uni oldini olish profilaktikasi sifatida bir qancha metod, uslub va mashg'ulotlar ishlab chiqilmoqda. Bulardan biri meditatsion jarayon hisoblanadi.

Meditatsiyani real hayotdan, butun tashvishlardan qutulishning bir shakli deb hisoblab bo'lmaydi. Sog'lomlashtiruvchi meditatsiya aslida hayotiy va real

hisoblangan samarali usuldir. Meditatsiya bilan muntazam shug'ullanilganda o'zgarishlar huddi tun ketidan kun kelganidek navbatma - navbat kelaveradi. Meditatsiya jismoniy, hissiy, aqliy o'zgarishlar asnosida ma'naviy yuksaklik, kamolga yetish, ma'nau ulg'ayish bilan muvaffaqiyatli yakun topishi mumkin.

Meditatsiya ob'ekti istalgan narsa: sizni o'rab turgan manzara, haykallar, suratlar, tasavvuringiz bilan paydo bo'lgan devordagi kichkinagina nuqta, bir necha marta qaytariladigan tovush, nota, she'r satri, muattar hid, o'zingiz ro'baro kelib turgan har qanday masala yoki hayotiy sharoit, istalgan mavhum tushuncha - sevgi, ezgulik, rostgo'ylik, oddiy yurishdan tortib raqsning eng murakkab harakatini bajarishgacha bo'lgan tanangizning har qanday harakati va shunga o'xshashlar bo'lishi mumkin.

Meditativ mashg'ulot turlaridan bir nechtasini havola etamiz. Bu mashg'ulotlar avvalo diqqat jamlanishiga, o'ziga - o'zi to'g'ri baho berishiga, qiyinchiliklarni yengishiga, stress holatidan chiqishiga baxtni his qilishga qaratilgan.

**Diqqatni jamlash.** Shaxsiy yoki hayotiy muammolar sababli hayollarimiz, fikrlarimiz chalkashib ketadi va biz o'jar, jahldor, fikrimizni jamlay olmaydigan bo'lib qolamiz. Xotirjam paytda esa aqlimiz xususiyatlarini ko'ra boshlaymiz. Bunda ko'p narsalar oydinlashadi va aynan shunday paytda ko'p narsalarni o'rganishimiz mumkin bo'ladi. Geshe Rabten meditatsiyani aqlni o'zgartirish, bo'ysundirish va boshqarish vositasi deb ta'riflaydi. Diqqatni jamlash kundalik yumushlarga qanchalik sho'ng'ib ketganimizni anglab yetishga yordam beradi. Biz nima qilayotganimizni tushunsak, g'ayriixtiyoriy emas, ongli tarzda yashaymiz.

**Boshlovchilar uchun mashq.** Burun orqali nafas oling va hayolan irodani mustahkamlangda, havoni organizmingizda taqsimlang, masalan oyoqqa yuboring. Shunda oyoq tomon yo'nalgan oqimning oyoqlari qanchalar kuchlantirganini his etasiz. Nafas chiqaring va huddi shu yo'nalishda burun orqali yutilgan havoni endi qo'llarga, tananing boshqa qismlariga yo'naltiring.

**Qorin bilan nafas olish.** Nafas olish turlarining ichida qorin bilan nafas olish alohida ajratib ko'rsatiladi bu quyidagicha amalga oshiriladi: nafas olishni boshlash bilan qorin, so'ng diofrogmal sohasi oldinga chiqariladi, keyin qovurg'alar ko'tariladi. Nafas chiqarish ham qorindan boshlanadi – qorin ichga tortiladi, deofragma ko'tariladi, qovurg'alar pastga tushadi va nihoyat, o'mrov usti mushaklari siqiladi. Organizmning ijobiy holatda bo'lishida qorin pastgi qismi bilan nafas olish juda yaxshi foyda beradi. Bu o'ziga xos murakkab va qiyin mashq, jiddiy tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa kindikdan sal



pastroqdagi quvvatliy markaz quvvatini jamlashda autogen tayyorgarlikning yangi ko`nikmalarini egallash juda muhim.

**Teri bilan nafas olish.** Asosiy, ya`ni opka bilan nafas olishdan foydalanganimizda tanamiz, qolaversa, har bir hujayra nafas oladi. Teri orqali nafas olish organizmning nafas olish tabiatining ajralmas qismi hisoblanadi. Nafas olishning bu turini o`zlashtirish uchun albatta terini toza tutish va bo`shasha olish yo`llarini egallash lozim. Erta turib mashq qilishga kirishiladi: oyoqlar yelka kengligida, qo`llar yon tomonga ko`tariladi, bo`shashgan holatda oldinga bir qadam tashlanadi. So`ng burun kataklarini sekin – sekin qimirlatib teri orqali tetiklashiruvchi, musaffo havo yuboriladi. Nafas ham huddi shu holatda chiqariladi, qo`l pastga tushiriladi.

**Faol mashqlar.** Yurgan paytda nafas olish tabiiy, nafaqat ma`lum bir holatda turg`un bo`lishi, balki harakatlanish vaqtida ham odatiy bo`lishi zarur. Nafas chiqarish davomiyligi esa olishga nisbatan ikki qadamga teng bo`lishi shart. Bu qoidani piyoda yurgan paytda o`rganish juda oson. Nafas olish va chiqarish orasidagi davomiylilik ixtiyoriy tarzda o`zgarmagani maqul, lekin shunday bo`lsada, bu tafovut hammadam ham bir hil bo`lavermaydi. Ba`zi kishilar nafas olishni 18 qadamda, chiqarishni esa 20 qadamda amalga oshiradilar. Yugurayotgan vaqtda oyoqlar bir oz bukilgan, engil bo`shashgan bo`lishi va oyoq kafti prujina vazifasini o`tashi kerak. Ya`ni, oyoq kaftidan kuch yuqoriga yo`naltiriladi. Nafas olishga bo`lgan talablar yurgan paytda qo`yiladigan talablar bilan bir hil faqat intensiv yugurish paytida davomiyligi jihatidan nafas olish va chiqarish bir hil bo`lishi mumkin. Mabodo nafas olish chiqarishga qaraganda uzoq davom etsa, shu zaxoti harakatlanishni to`xtatish kerak.

**Nafas – quvvat harakati meditatsiyasi.** O`zingizga qulay holatni tanlang, bo`shashing va odatdagidek tabiiy nafas oling. Faqat bitta shart bilan: nafas olishning hamma jarayonlarini diqqat bilan kuzating biror soniya bo`lsin chalg`imang. Har soniyada siz havo yo`lining tananggiz ichidagi harakatini va tashqariga chiqishini kuzatasiz. Sizni hech narsa bezovta qilmaydigan holatga yetishasiz. Buning uchun nafas olishning har bir oni e`tiborda bo`lib, o`tkazib yuborilmasligi kerak.

Aqlingiz tinchlanganini sezganingizdan so`ng nafas olishda davom etib kindik ustiga jamlaning. Aqlingiz aynan shu yerga joylashganini tasavvur qiling. Shu sohada turib nafasingizni huddi tashqarida turgandek oddiy kuzatuvchi kabi kuzatishni boshlang shunda o`zingizda “Men” borligini sezasiz: biri nafas oluvchi, ikkinchisi – kuzatuvchi. Nafas olish yo`llaridan havo o`tishini his qilishga jamlaning bu yerlardan havoning qanday o`tayotganini his

qiling. Oyoq qo`llaringiz barmoqlarini sezing ularni qimirlating mushthingizni qattiqroq siqing. Butun tananggizni taranglashtiring tortiling va bo`shashing. Ko`zlaringizni oching. Meditativ davolovchi nafas – kasalliklardan xalos bo`lishning eng maqbul vositasi bu hamma uchun ta'sir qiladi.

## MUSTAHKAMLASH UCHUN TEST TOPSHIRIQLARI

### 1.«Trening» tushinchasining lug'aviy ma'nosi?

- a) ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, “train”, “training” ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq
- b) ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, “train”, “training” ko'plab ma'nolarga ya'ni: shakllantirmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq
- c) ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, “train”, “training” ko'plab ma'nolarga ya'ni:o'zgartirmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq
- d) ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, “train”, “training” ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, rivojlantirmoq, (trenirovka) mashq qilmoq

### 2. Psixologik treningning tub mohiyati keltirilgan qatorni aniqlang?

- a) Insoniy munosabatlarga o'rgatishdan iboratdir.
- b) Individual munosabatlarga o'rgatishdan iboratdir.
- c) Kognitiv munosabatlarga o'rgatishdan iboratdir.
- d) Shaxsiy munosabatlarga o'rgatishdan iboratdir.

### 3. «Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, ijtimoiy ustanovkalar, ko'nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir»degan tarif kim tomonidan keltirilgan?

- a) L.A.Petrovskaya
- b) G.A.Kovalev
- c) B.D.Parigin
- d) Karl Rodjers

### 4. Guruhiy terapiya dastlab qanday maqsadlarda amalga oshirilgan?

- a) Psixosomatik kasalliklarning davolash jarayonida bemorlar guruhini bir joyda davolashdan boshlanadi
- b) Ishlab chiqarish jarayonida ishchilar guruhini bir joyda shaxs sifatida rivojlantirishdan boshlanadi.

c) Ta'lim jarayonida o'quvchilar guruhini bir joyda shaxs sifatida rivojlantirishdan boshlanadi.

d) Oilaviy sharoitlarda shaxslar guruhini bir joyda shaxs sifatida rivojlantirishdan boshlanadi.

**5. Shaxsga yo'naltirilgan terapiya asoschisini aniqlang?**

a) K.Rodjers

b) B.D.Parigin

c) G. Shults

d) G.A.Kovalev

**6. "Trening psixologiyasi" monografiyasi muallifi kim?**

a. S.I.Makshanov

b. N.Yu.Xryashcheva

c. Y.N.Emel'yanov

d. L.A.Petrovskaya

**7. Psixologik treninglarni asosan barcha turlarini tashkil etish necha bosqichda amalga oshiriladi?**

a) 4

b) 5

c) 3

d) 2

**8. Psixologik treninglarni tashkil etishda birinchi bosqich keltirilgan qatorni toping?**

a) Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi

b) Boshlang'ich bosqich.

c) Ishni olib borish bosqichi.

d) Yakuniy bosqich

**9. "Konfidentsiallik" qonuni. bu?**

a) "Trening vaqtida sodir bo'ladigan barcha holatlar, vaziyatlar faqat shu yerda va faqat trening qatnashchilari bilan muhokama qilinadi va tashqariga chiqmaydi"

b) Bu ishtirokchilarda mas'uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo'lgan tamoyildir.

c) Guruh ishtirokchilari trening mashg'uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo'nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim.

d) Har bir ishtirokchi o'z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari kerak

**10. Trening jarayonida ko'proq necha xil usuldagi tanishuv bosqichlari farqlanadi?**

a) 3

b) 4

c) 5

d) 2

**11. Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo'lib chiqiladi. ishtirokchilar mevalar, gullar, daraxtlar, hayvonlar, qushlar va h.k.larning qaysi birini yoqtirishiga qarab ajratiladi va o'zlarini tanishtiradigan usul ni belgilang?**

a) Interv'yu usuli.

b) Kartochkalar usuli

c) Video(audio)tasma usuli

d) Uchrashuv usuli.

**12. Ijtimoiy psixologik treninglar o'tkaziladigan maxsus guruhlar...**

a. "T-guruhlar", deb yuritiladi

b. "I-guruhlar", deb yuritiladi

c. "Sh-guruhlar", deb yuritiladi

d. "O-guruhlar", deb yuritiladi

**13. Niyatlari, maqsadlari, qarashlari, qadriyatlari bir xil bo'lgan guruh psixologiyada qanday guruh deb ataladi?**

- a) Referent guruh
- b) Kichik guruh
- c) Jamoaviy guruh
- d) Katta guruh

**14. Guruh a'zolarining o'zini namoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metod turi?**

- a) Psixogimnastika
- b) Sotsoigrama
- c) Referontametriya
- d) Ro'lli o'yin

**15. Psixogimnastika necha qismdan iborat?**

- a) 3
- b) 4
- c) 2
- d) 5

**16. Psixogimnastikaning tayyorgarlik qismi qanday mashqlardan foydalaniladi?**

- a. Qoidaga asosan diqqatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi.
- b. Qoidaga asosan xotirani rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi.
- c. Qoidaga asosan tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi.
- d. Qoidaga asosan ishchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi.

**17. "Botqoqlik" treninggi asosan qanday treninglar turiga kiradi?**

- a) Psixogimnastik

- b) Nizolarni bartaraf etish
- c) Muloqotchanlikni rivojlantirish
- d) O'z-o'zini baholash

**18. "Bolalar, - deb yozilgan kitobda, o'yinda kattalarning ijtimoiy xulq-atvoriga taqlid qilish usuli bilan ular faoliyatini qaytaradilar" degan fikr muallifini toping?**

- a) D.B.El'konin
- b) M.Klayn
- c) A.Freyd
- d) G.Xag-Xelmut

**19. O'yin funksiyalari to'g'ri keltirilgan qatorni aniqlang?**

- a) Biologik o'yin, shaxsiy o'yin, shaxslararo o'yin, ijtimoiy -madaniy o'yin
- b) Biologik o'yin, shaxsiy o'yin, shaxslararo o'yin, guruhiy o'yin
- c) Biologik o'yin, shaxsiy o'yin, ijtimoiy -madaniy o'yin, odatiy o'yin
- d) Biologik o'yin, individual o'yin shaxslararo o'yin, ijtimoiy -madaniy o'yin

**20. Go'daklik davridan boshlab o'yin bolaning qo'l motorikasini, tana va ko'z harakatlarini rivojlantiradi, shuningdek, energiyani sarflashiga hamda o'zini erkin tutishiga imkoniyat yaratadigan o'yin turini belgilang?**

- a) Biologik o'yin
- b) Shaxsiy o'yin
- c) Guruhiy o'yin
- d) Ijtimoiy -madaniy o'yin

**21. O'yin psixoterapiyasiga xos 3 xil yondashuvni ko'rsating?**

- a) Psixoanalitik;Gumanistik;Qayta shakllantirish o'yin terapiyasi.
- b) Psixoanalitik;Gumanistik;Geshtal't terapiya
- c) Psixoanalitik;Gumanistik;Bixevoristik terapiya

d) Psixoanalitik; Qayta shakllantirish o'yin terapiyasi

**22. Sahnalashtirilgan tomosha shaklida o'tkaziladigan o'yin usulini ko'rsating?**

a) Psixodramma

b) Sotsiogramma

c) Shaxsiy o'yin

d) Individual o'yin

**23. Trenerga xos al'truizm, xislati bu?**

a) O'zgalar manfaatini o'zinikidan ustun qo'yish xislati

b) O'zgalar manfaatini o'zinikidan past qo'yish qo'yish xislati

c) O'zini manfaatini boshqalardan ustun qo'yish xislati

d) Boshqalardan o'z ehtiyojini ustun qo'yish xislati

**24. ...kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin.**

a) 45-50 yoshli

b) 30-50 yoshli

c) 50-60 yoshli

d) 35-50 yoshli

**25. Agar trening guruxi a'zolari to'rt burchak stol atrofida joylashgan bo'lsalar bunda har bir a'zoning fazoviy tasavvurlari va munosabatlari bahs-munozaraga moyil bo'ladi va bunday holat nima deb ataladi?**

a) "Men-munozaradaman"

b) "Men o'yindaman"

c) "Men hamkorlikdaman"

d) "Men muloqotdaman"

**26. Treningda ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq qanchani tashkil etishi kerak?**



- a) 4-5 yoshni
- b) 6-7 yoshni
- c) 8-10 yoshni
- d) 5-8 yoshni

**27. Kishining ijtimoiy hayoti munosabatlar ta'sirida, kundalik xayot faoliyati taqozosi bilan shakllanish imkoniyati mavjud bo'lgan aniq ijtimoiy psixologik vaziyatlar qanday trening?**

- a) Tabiiy trening
- b) Maxsus trening
- c) Tayyorlangan trening
- d) O'zlashtirilgan trening

**28. Maqsadi ishtirokchilarda muloqatchanlik ko'nikmalarini hosil qilish va oshirishga qaratiladi, kuzatuvchanlikni oshiradi, nizoli vaziyatlarda xulq atvorni meyorida ushlab turishga o'rgatadi, o'z-o'zini anglash jarayonini kabilarni tezashtiradi.**

- a) Muloqatchanlik treninglar
- b) Emotsional treninglar
- c) Xulq-atvor treninglar
- d) Ijtimoiy psixologik treninglar

**29. "Muloqot shaxslararo munosabatlarda biz uchun havodek ahamiyatga egadir."- degan fikr muallifini toping?**

- a) Y.Melibruda
- b) A.V.Petrovskiy
- c) M.G.Davletshin
- d) Richard Bard

**30. Muloqot, muayyan bir muoammolarni hal qilish bilan bog'liq bo'lgan kishilar uyishmasi o'rtasidagi muloqot,( bahs munozara, ijtimoiy psixologik trening) kabilarda psixologik ta'sirning uch vositasi farqlanadi?**

- a) Verbal ta'sir, paralingvistik, noverbal
- b) Paralingvistik, raqobat, kompromiss
- c) Passiv, kompromiss
- d) Kompromiss, yon berish

**31. Ishchanlik muhitini yaratuvchi treninglar?**

- a) "Joy almashish", "O'tirib turish"
- b) "Joy almashish", "Qadriyatlar"
- c) "O'tirib turish", "Kechirib yuborish"
- d) "O'tirib turish", "Qadriyatlar"

**32. "Qadriyatlar" trening mashg'uloti nechta qadamdan iborat?**

- a) 3
- b) 4
- c) 2
- d) 5

**33. Hissiyotlar o'zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan nimalarga bog'liq bo'ladi?**

- a) Odamning ehtiyojlar, qiziqishlari va intilishlari bilan bog'liq bo'ladi.
- b) Ehtiyojlar, qiziqishlari bilan bog'liq bo'ladi.
- c) Faoliyati, qiziqishlari bilan bog'liq bo'ladi.
- d) Biologik tuzilmasi, ehtiyojlar, qiziqishlari bilan bog'liq bo'ladi.

**34. Asosan shaxsning emotsional zo'riqish holatlari, undan chiqish yo'llari qachondan boshlab keng o'rganila boshlandi?**

- a) XX asrdan
- b) XIX asrdan
- c) XIX asrni ikkinchi yarimidan

d) XIX birinchi yarimidan

**35. Gans Sel'e asabiylashishni qaysi bosqichlarini farqlab ko'rsatadi?**

a) Boshlang'ich ta'sirchanlik bosqichi, qarshilik ko'rsatish bosqichi va toliqish bosqichi.

b) Qarshilik ko'rsatish bosqichi va toliqish bosqichi.

c) Boshlang'ich ta'sirchanlik bosqichi, qarshilik ko'rsatish bosqichi.

d) Qarshilik ko'rsatish bosqichi va yakunlash bosqichi.

**37. Stress holatiga tushgan shaxsning antistress holatiga nisbatan kayfiyatini shakllantirish bu?**

a) Ro'y bergan vaziyat, holat, emotsiyalarga nisbatan o'z ruhiyatidagi munosabatni o'zgartirish

b) Badantarbiya, sport turi, jismoniy mehnat

c) Tananing oyoq uchi qismidan to qo'l barmoqlarigacha bo'shashishga erishish

d) O'z-o'zini baholash, taqqoslash

**38. Autotrening bu?**

a) O'z-o'zini ishontirish orqali vaziyatdan chiqish

b) Badantarbiya, sport turi, jismoniy mehnat orqali vaziyatdan chiqish.

c) Tananing oyoq uchi qismidan to qo'l barmoqlarigacha bo'shashishga erishish

d) O'z-o'zini baholash, taqqoslah orqali vaziyatdan chiqish.

**39. Stress darajasini va qon bosimini pasaytiradi, hamda immun tizimini mustahkamlab, diqqatni yig'adi deganda qaysi trening turi inobatga olingan?**

a) Meditatsiya

b) O'yin usuli

c) Bahs-munozara

d) Trening

40. Relaksatsiya bu?

O‘z-o‘zini yengillashtirish, bo‘shashtirish orqali stress holatiga barham berish

o‘z-o‘zini jonlantirish orqali stress holatiga barham berish mumkin

o‘z-o‘zini sog‘lomlashtirish orqali stress holatiga barham berish mumkin

O‘z-o‘zini tinchlantirish orqali stress holatiga barham berish mumkin

**41. Jismoniy kontakt va shiddatli o‘zaro muomala bilan kuchli hissiyot uyg‘onishi mumkin bo‘lgan terapiya usulini aniqlang?**

a) Raqs terapiya

b) Ertak terapiya

c) Kulgi treapiya

d) Art terapiya

**42. Stress bu...**

a) (ing. Stress- taranglik) – psixik reaksiya bo‘lib, ya‘ni boshqa sharoitga o‘rganishni, o‘tishni bildiradi.

b) (grekcha Stress- taranglik) – psixik reaksiya bo‘lib, ya‘ni boshqa sharoitga o‘rganishni, o‘tishni bildiradi.

c) (yunoncha. Stress- taranglik) – psixik holat bo‘lib, ya‘ni boshqa sharoitga o‘rganishni, o‘tishni bildiradi.

d) (yunoncha. Stress-janjalkashlik) – psixik holat bo‘lib, ya‘ni boshqa sharoitga o‘rganishni, o‘tishni bildiradi.

**43. Nima vegetativ o‘zgarishlar – qon-tomirning urishi tezlashuvi, qonda qand miqdorining oshishi, qon bosimining ko‘tarilishi va xok.ni vujudga keltirib, organizmni intensiv xarakatlarga tayyorlaydi?**

a) Stressorlar (qo‘zg‘atuvchilar)

b) Psixolgik holat(o‘zg‘aruvchilar)

c) Ijtimoiy vaziyat(qo‘zg‘atuvchilar)

d) Tashqi ta'sirlar (qo'zg'atuvchilar)

**44. Stressning eng og'ir salbiy ko'rinishi, eng inson uchun azobli va zararli bo'lgan stress holati hisoblanib, bu qiyin ahvolga tushib qolganda biron-bir yaqinlaridan ajraganda yoki shaxsiy tomondan juda qiyin ahvolga tushganda yuz beradi?**

a) Distress

b) Fiziologik stress

c) Psixologik stress

d) Psixik stress

**45. Migren (boshni qattiq og'ritadigan va ko'ngilni aynitadigan asabiy kasallik) yara; qon bosimining oshishi; qon kasalligi; bel og'rig'i; artrit; astma; yurak og'rig'i ; oshqozon og'rig'i kabi kasalliklar qaysi stress turini vujudga kelishiga sabab bo'ladi ?**

a) Fiziologik stress

b) Psixologik stress

c) Psixik stress

d) Distress

**46. Shaxsda dipressiyani kelib chiqishiga olib keluvchi stress turi?**

a) Distress

b) Stress

c) Psixik holat

d) Fiziologik holat

**47. Autotreningni mohiyati bu –**

a) Shaxsni o'ziga qaratilgan, o'zini tinchlantiruvchi, diqqatini jamlovchi trening

b) Shaxsni tashqariga qaratilgan, o'zini tinchlantiruvchi, diqqatini jamlovchi trening

c) Boshqalarga, o'ziga qaratilgan, tinchlantiruvchi, diqqatini jamlovchi trening

d) Atrofdagilarga qaratilgan, tinchlantiruvchi, diqqatini jamlovchi trening

**48. Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) qanday kishilar ishtirok etmasligi lozim?**

a) Tashqi jismoniy defektga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar

b) Psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar

c) Ichki jismoniy defektga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar

d) Psixosomatik kaslligi bor shaxslar, psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar

**49. Treningda ishtirokchilar guruhini qanday tashkil etish kerak?**

a) Muammosi bir xil bo'lgan odamlarni, ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish to'plash kerak.

b) Muammosi har xil bo'lgan odamlarni, ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish to'plash kerak.

c) Ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga tanish bo'lgan shaxslarni to'plash kerak.

d) Ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lgan shaxslarni to'plash kerak.

**50. Samarali muloqotni tashkil etishda e'tiborga olinishi lozim bo'lgan holat shaxslarni bir –birini vaziyatini tushunishini shakllantirishga qaratilgan trening turlari:**

a) Shaxsni barkamollashtiruvchi, emotsional sohadagi treninglar, tanadagi zo'riqishlarni bartaraf etuvchi treninglar

b) Emotsional sohadagi treninglar, tanadagi zo'riqishlarni bartaraf etuvchi treninglar

c) Tanadagi zo'riqishlarni bartaraf etuvchi treninglar, shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar

d) Shaxsni barkamollashtiruvchi, emotsional sohadagi treninglar

## GLOSSARIY

**Autizm** (yunon. auto - o'zim) - individning o'zini atrofdagi odamlardan chegaralab, o'zining kechinmalariga berilishdan iborat psixologik begonalashuv.

**Amaliy muloqot treninglari** - IPTningni bir ko'rinishi bo'lib, u yoki bu professional faoliyatni amalga oshirish jarayonida zarur bo'ladigan kommunikativ malaka, ko'nikma va bilimlarni hosil qilishga qaratilgan tadbir.

**Autotrening** - Shaxsni o'ziga qaratilgan, o'zini tinchlantiruvchi, diqqatini jamlovchi trening

**Adaptasiya** – (lot. Ada'tare moslashtirmoq) - sezgi a'zolarining qo'zg'ovchi kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgirlikning o'zgarishi.

**Agressivlik** –dushmanlik, boshqalarga, atrofdagilarga zarar yetkazish, tajovuz qilish, noqulaylik tugdirish maqsadini amalga oshiruvchi shaxsning xususiyati.

**Aqliy tarbiya** — shaxsga tabiat va jamiyat taraqqiyoti to'g'risidagi bilimlarni berish, uning aqliy (bilish) qobiliyati, tafakkuri va dunyoqarashini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon; ijtimoiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi.

**Akc ettirish nazariyasi**- in'ikos nazariyasi; psixik hodisalar borliqni aks ettirishning shakllaridan biri deb qaraladigan nazariya.

**Animizm** - (lot. anima - jon) - odam, hayvonot, o'simlik, predmetlarda mustaqil jon borligi haqidagi tasavvur tizimi.

**Asab tizimi** - xayvon va odam organizmining barcha funksiyalarini o'zaro hamda tashqi muhit bilan to'g'rilab, uyg'unlashtirib turuvchi a'zolar tizimi.

**Autizm** – (yunon. auto - o'zim) - individning o'zini atrofdagi odamlardan chegaralab, o'zining kechinmalariga berilishdan iborat psixologik begonalashuv.

**Amneziya** – (lot. A - inkor etish, mnesus - xotira) - miyaning turli qismlarining jarohatlanishi natijasida xotiraning yo'qolish holati.

**Aqliy hujum metodining mohiyati** - jamoa hamkorligi asosida muammoni echish jarayonlarini vaqt bo'yicha bir qancha bosqichdagi (g'oyalarning generatsiyalash, ularni tanqidiy va konstruktiv holatda ishlab chiqish) ajratishdan iborat.

**Assotsatsiya** – (lot. associatio - birlashtirmok) - psixik hodisalar orasidagi o'zaro bog'lanish, u ma'lum qonunlar bo'yicha tarkib topadi (jumladan, fazodagi yondoshlik, xronologik o'xshashlik, qarama - qarshilik va b.).

**Biriktiruvchi nizolar** –Nizoga asos bo'lgan va uning xal qilinishi er xotining munosabatlari mustaxkamlashuviga olib keladi

**Birinchi signal tizimi** –narsa va hodisalarning sezgi, a'zolariga bevosita ta'sir etishi natijasida bosh miya yarim sharlari qobig'ida hosil bo'ladigan shartli muvaqqat nerv bog'lanishlari, u sezgi va idrok turlarida namoyon bo'ladi.

**Bosh miya** —markaziy nerv tizimining old (yuqori, oliy) qismi bo'lib, u bosh miya qobig'ida joylashgan oliy nerv tizimining moddiy asosi.

**Bosh miya katta yarim sharlari** –bosh miyaning ikki pallasi. Uning ustki qismi uchun chuqur bo'lmagan o'nqir cho'nqirlardan iborat. Bosh miya katta yarim shari orqa, old, yon, orolcha, orqa umurtqalarga bo'linadi. Miya nerv kataklari neyronlardan iborat bo'lib, ikki katta yarim sharlar po'stlog'ini tashkil etadi. Miyadagi oq suyuqlik neyron o'simtalaridan tarkib to'ib, miya yo'llarini ko'rsatib turadi.

**Biografik metod** – (yunon. bios - hayot, gra'ho - yozaman, ko'rsataman) - odamni uning tarjimai holi bilan bog'liq bo'lgan hujjatlar orqali o'rganish usuli.

**Boshqarish psixologiyasi** –psixologiya fanining boshqarish faoliyatining psixologik qonuniyatlarini o'rganuvchi sohasi.

**Biogenetik qonun** – (yunon bios - hayot, genesis - kelib chiqmoq - psixologiyada E.Gekkel tomonidan ochilgan biologik qonun bo'lib, unga ko'ra ontogenez filogenezni takrorlaydi deb hisoblanadi.

**Beixtiyor esda qoldirish** –qiziqish katta rol o'ynaydi. Bizning oldingi tajribamiz bilan bog'liq narsa va hodisalar beixtiyor oson esda qoladi. Biz ba'zi bir faktlarni bilsak, ular haqida tushunchaga ega bo'lsa, shu faktlarga tegishli bo'lgan hamma narsalar oson esda qoladi.

**Badiiy qobiliyat** –sensor obrazli fikrlashning alohida rivojlangan bo'limini, o'tkir emosional ta'sirchanlik va reaktivlikni talab qiladi. Bu qobiliyatga tasvirlash, musiqaviy, artistik va adabiy qobiliyatlar kiradi.

**Distress (ing. Distress- g'am-tashvish, uqubat)**-xayot uchun xavfli bo'lgan, stressning eng og'ir salbiy ko'rinishi.

**Diqqatning barkarorligi** –diqqatning ma'lum obektga uzoq vaqt davomida mutassil qaratilish imkoniyati.

**Diqqatning ko'lami** –bir vaqtning o'zida diqqatning bir qancha ob'ektga qaratilishi imkoniyati.

**Diqqatning taqsimlanishi** –diqqatning bir vaqtda bir necha ob'ektga yoki faoliyatga taqsimlanish xususiyati.

**Diqqatning ko'chishi** –diqqatni ixtiyoriy ravishda bir ob'ektdan ikkinchi ob'ekta ko'chirish.

**Didaktika (ta'lim nazariyasi)** – (yunoncha «didaktikos» “o'rgatuvchi”, «didasko» – “o'rganuvchi”) – ta'limning nazariy jixatlari (ta'lim jarayonining



moxiyati, tamoyillari, qonuniyatlari, o'qituvchi va o'quvchi faoliyati mazmuni, ta'lim maqsadi, shakl, metod, vositalari, natijasi, ta'lim jarayonini takomillashtirish yo'llari va xokazo muammolari)ni o'rganuvchi fan.

**Dinamik stereotip** (yunon. dynamikos - kuchli, stereos - qattiq tipos - iz) - bosh miya katta yarim sharlarining faoliyatini yaxlitlab turish turi bo'lib, u shartli reflekslarning ketma-ketligini ta'minlab turadi.

**Ehtiyoj** - odam va hayvon faolligining asosiy manbai, aniq sharoitlar bilan bog'liq zaruriyatning ichki holati.

**Ekstraversiya** (lot. Extra - haddan tashqari, verso - o'zgarish) - shaxsning tevarak - atrofdagi odamlarga, tashqi hodisalarga yo'nalishi.

**Frustratsiya** (lot. frustration – yolg'on, omadsizlik, qo'rquv) – nizoli salbiy-emotsional holat bo'lib, umidning so'nishi, maqsadga erishishda yuzaga kelgan kutilmagan to'siqning vujudga kelishida kuzatiladi. **Vahima** – **vas-vasa**. Bunda odam vahimaga tushadi, har xil xayollarga boradi. O'tib ketgan yomon voqeani eslab siqilishi yoki bo'lar-bo'lmas narsalarni o'ylashi, hali sodir etilmagan, aytib bo'lmaydigan yomon fikrlarga borib vahimaga tushish.

**Flegmatik** (yunon. flegma balg'am, shilimshiq modda) - temperament turlaridan biri. Bu harakatlarning sekinligi, barqarorligi, emosional holatlarning tashqi ko'rinishlari kuchli emasligida namoyon bo'ladi.

**Fenomen** (yunon. phainomenon - yuz beruvchi, sodir bo'luvchi) - his-tuyg'ular tajribasi bilan payqaladigan hodisani anglatuvchi tushuncha;

**Fiziognomika** (yunon. physis - tabiat, gnomon - biluvchi) - insonning tashqi ko'rinishi va uning biror shaxs turiga mansubligi o'rtasidagi qat'iy bog'liqlik.

**Gumanizm** –1) insonning insonga bo'lgan mexri-muxabbati, uning shaxsini, qadrini xurmat qilish, kishi manfaatlari uchun qaygurish goyalari bilan sugorilgan va kishilar o'rtasidagi tenglik, xalollik, insoniy munosabat tamoyillariga asoslangan dunyoqarash; 2) insoniylik va insonparvarlik, insonlarning bunyodkorligiga ishonchi.

**Giperbolizasiya** – (yunon. Hy'erbole - kattalashtirmoq) - kattalashtirish bilan bog'liq xayol faoliyatining bir usuli.

**Geniallik** – (lot. Genius - aql zakovat, buyuk iste'dod) - shaxsning eng yuksak darajadagi ijodiyoti bilan o'zini namoyon qilish hodisasi

**Genotip** - (yunon. Genos - kelib chiqish, typos - namuna) - ota - onadan farzandga o'tadigan genlar majmui, irsiy asosi.

**Guruxiy oila** –Bir urug' erkaklari boshqa urug'ning barcha ayollari uchun er va aksincha, ikkinchi urug'ning erkaklari birinchi urug' ayollarning erlari xisoblanishini taqozo etadi.

**Gnoseologiya** – (yunon tilidan gnosis – bilim, ong, o'rganish) – bilish, ilmiy bilimlarning shakllanishi, xususiyatlari, qonuniyatlari, uslublari, ilmiy tafakkur shakllari, shuningdek, insonga xos bo'lgan borliqni anglash qobiliyati xaqidagi nazariya, ta'limot.

**Hamkorlik** – bu holat barcha ishtirokchilarning o'zaro mafaatlari hisobga olgan holda muloqotda bolish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir.

**Ijtimoiy psixologik treningning-** – kishilarni o'zini va o'zgalrni bilish tushinish, insoniy munosabatlarga o'rgatishdan iborat.

**Interv'yu usuli.** Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo'lib chiqiladi. Buning uchun ishtirokchilar mevalar, gullar, daraxtlar, hayvonlar, qushlar va h.k.larning qaysi birini yoqtirishiga qarab ajratiladi.

**Individ** - (lot, iudividuum bo'linmas ayrim jins, shaxs) - biologik turga kiruvchi alohida tirik mavjudot.

**Individuallik** - individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining o'ziga xosligi hamda uning qaytarilmasligi.

**Ideal** (yunon. idea – g'oya, tushuncha tasavvur) - biror narsaning namunasi, ayrim odam, guruh va sinf xatti - harakatlari va intilishini belgilovchi oliy maqsad.

**Idrok** –sezgi a'zolariga ta'sir etgan narsa va hodisalarni ongda yahlitligicha hamoyon bo'lish jarayoni.

**Idrok etish malakasi** –boshqa subhektning xususiyatlarini – uning muloqoti va muloqotga xozirligini aniqlash uchun zarur bulgan kasbiy – pedagogik malaka.

**Idrokning konstantligi** – (lot. constantis - o'zgarmas, doimiy) - idrok sharoiti o'zgarsada, idrok qilishdan hosil bo'lgan narsa obrazlarning (ularning shakli, rangi, hajmi) nisbatan o'zgarmasligi, turg'unlik holati.

**Idrokning predmetliligi** –jamiki olamdan olingan ma'lumotlarni - axborotlarni ichki olam ob'ektiga kiritish xususiyati.

**Idrokning butunliligi** –idrok xususiyatlaridan bo'lib, bu sezgi a'zolariga bevosita ta'sir etib turgan ob'ektlarni, ularning belgi va xususiyatlari bilan birgalikda qo'shib idrok qilishdan iborat.

**Introversiya** - shaxsning o'z fikrlari, sezgilari, kechinmalarining o'z-o'ziga tayanishi.

**Kartochkalar usuli** — har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o'zi to'g'risida nimani tanishtirishni istasa, o'shani yozadi.

**Konformlik** (lot. conformis o'xshash, mos) - individning guruh fikrlariga tegishli tomondangina qo'shilib, ichki tomondan esa qo'shilmay o'z fikrida qolishi, guruhga ongli ravishda moslashishi.

**Kommunikatsiya**-tirik va o'lik tabiatdagi tizimlar o'rtasida axborot almashinuvini anglatadi. Hayvonlar o'rtasidagi signallar almashinuvi, insonning texnik vositalar bilan aloqa qilishi, ularning barchasi kommunikasiyaga misol bo'ladi.

**Kompromiss** – ya'ni kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda “Sen ham yutqizma, men ham yutqazmay” qabilida ish tutish, munozarali va ziddiyatdan ikkala tomon ham xafa bo'lmay chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo'lgan holdir.

qarama-qarshi tomon aloqalarini ishlab chiqish v.x.

**Keng mahnodagi psixogimmastika** – bu maxsus mashg'ulotlar kursi bo'lib, uning yo'nalishi bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir.

**Labillik** (lot. labilis - beqaror, o'zgaruvchan) - nerv hujayralarining tezlik bilan qo'zg'alish holatidan tormozlanish va tormozlanishdan qo'zg'alish holatiga o'tish xususiyati.

**Munozara metodlari**- bu turkumga asosan guruh doirasida o'tkaziladigan munozaralar, bellashuvlar, kundalik amaliy faoliyatda uchraydigan turli hodisalarni tahlil qilishlar, axloqiy xulq — atvor shakllarini muhokama qilishlar kiradi. Ba'zan bu toifa usullar xulq — atvor treningi yoki amaliy muloqot treningi deb ataladi.

**Melanxolik** (yunon. Melas - qora, chole - o't, safro) - temperament turlaridan, psixik faollikning sust, tez ta'sirlanuvchanlik, hatto arzimagan narsalar uchun xam juda chuqur ta'sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.

**Muloqot** - hamkorlikda faoliyat ehtiyoji bilan taqazolangan aloqa o'rnatish va uni rivojlantirish jarayoni, sub'ektlarning belgilar tizimi orqali o'zaro ta'sirlanishuvi.

**Milliy xarakter** (yunon. karakter - xususiyat, belgi) - biror bir millatga xos xususiyatlar.

**Milliy stereotip** (yunon. Stereos - qattiq typos - iz shakl) - ma'lum millatning obrazi bo'lib, u o'zida o'sha millatga xos shaxs xususiyatlari, madaniyati, xulq - atvorini namoyon qiladi.

**Monotoniya** – stressning qarama-qarshi holatidir. Masalan, bu holat ko'proq ishda, shaxsiy hayotda kuzatiladi.

**"Men" - konsepsiya** (lot. conceptio - qabul etish - odamning o'zi to'grisida nisbatan barqaror, aniqlangan, o'z kechinmalarida ifodalanadigan taassurotlar

**O'yin metodlari-** bunga didaktik va ijodiy o'yinlar; boshqaruv faoliyatiga taalluqli amaliy o'yinlar; rolli o'yinlar, xulq - atvor shakllariga qaratish, o'yinli psixoterapiya, psixodramatik korreksiya; kontr o'yinlar kiradi. Ko'pincha, bu turkum metodlarni qisqacha rolli trening deb atashadi.

**Ob'ekt** – insonning, sub'ektning bilish predmeti va faoliyati.

**Obraz** - ( tasvir ) tashqi olamning inson ongida aks ettirishini ifodalaydigan temi; dunyoni aks ettirishning xar qanday formasi obsrtakt mantiqiy aks ettirish xam shunga kiradi; obektiv olamning aks ettirishning faqat sezgi, irdrok va tasavurlardan iborat xissiy forma.

**Obraz xotirasi –Образная память;** Yaqqol mazmunni , ya'ni narsa va xodisalarning konkret obrazlarni, ularning konkret xususiyat va bog'lanishlarni esda qoldirish , mustaxkamlash va esga tushurishdan iborat xotira turi. Obraz xotirasi analizarotlarning nomiga ko'ra ko'ruv, eshituv, teri-tuyush kabi turlarga bo'linadi. Obraz xotirasining aloxida bir turi eydetizim ( narsa va xodisalarning obrazining aniq, yorqin esga tushurish).

**Obrazli nutq** –; Nutq prosessida tilning o'xshatmalaridan, maqol va matallardan , so'z va urg'ularidan , intenatsiyadan xamda turli ifodali xarakatlardan foydalangan xolda ifoda qilinadigan nutq.

**Passivlik** – biror masalani hal etish lozim bo'gan vaziyatlarda shaxsnig o'zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surushini anglatadi. Ko''incha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal etish jarayonida namoyon bo'lishi mumkin.

**Paralingvistik** ta'sir- bu nutqning atrofidagi nutqning bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bu nutqning baland va past tovushda ifodalanayotgan, artikulatsiya , tovushlar, to'xtashlar, dudiqlanish, yo'tal, til, bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar kiradi. Shunga qarab, masalan, do'stimiz bizga biror narsani va'da berayotgan bo'lsa, biz uning qay darajada samimiyligini bilib olamiz.

**Pantomimik qism-** psixogimnastikada pantomimika qismiga korreksiyalash guruhida asosiy vaqt ajratiladi. Mijoz taklif qilgan mavzular so'zsiz tanlanadi. Va mavzular psixolog tomonidan ham tavsiya qilinishi

**Psixik stress** – esa bu tashqaridan gap orqali yoki xarakatlar orqali kelib chiqadi.

**Pertseptiv treninglar.** bu turkumga asosan maxsus T-guxrarda olib boriladigan sezgirlik treninglari, senzitiv treninglar kiradi bundan ko'zlangan asosiy maqsad — shaxslararo muloqot jarayonida shaxsiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradiganlarda o'ziga ishonch, sezgirlik va insoniy munosabatlar sirlarini yaratish va shaxsning o'zi hamda yaxlit psixofiziologik tasavvurlarni yanada oydinlashtirishga yordam berishdir.

**Psixogimnastika** – bu guruh a'zolarining o'zini namoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metoddir.

**Qiziqish** - shaxsning o'zi uchun qimmatli va yoqimli bo'lgan muayyan narsa yoki hodisalarga munosabati, keng va tor, chuqur va yuzaki barqaror bo'lishi mumkin.

**Rigidlik** (lot. regidus - qattiq ustahkam) - sub'ektiv tomonidan dasturlashtirilgan faoliyatda qayta qurishning talab qilinishi natijasida ro'y beradigan qiyinchiliklar.

**Raqobat usuli**- muloqot jarayonidagi bir kishining ikkinch kishi ustidan hukmron bo'lishi va uning vaziyatini butunlay boshqarish niyatida muloqot ko'rayotganlini anglatadi.

**Stress (ing. Stress- taranglik)** bu – psixik reaksiya bo'lib, ya'ni boshqa sharoitga o'rganishni, o'tishni bildiradi.

**Sistematik stress va psixik stress**- Sistematik stress biologik bosimni keltirib chiqaradi. Ular zaharlanishdan, to'qimalarni shamollanishidan yoki lat yeyishi tufayli sodir bo'ladi.

**Sotsial trening**- bu insonni muloqotga o'rgatish uchun bajariladigan o'yin mashqlari va xatti-harakatlari tizimidir.

**Trening tushinchasi**- ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, “**train**”, “**training**” ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega.

**"T-guruhlar"**- ijtimoiy psixologik treninglar o'tkaziladigan maxsus guruhlar

**Tor ma'nodagi psixogimnastika** -o'yinlar ,etyudlar ko'rinishida bo'lib, psixogimnastikaning bu turi guruhiy korreksiya vazifalarini bajarish.

**Temperament** (lot. temperamentum - qismlarning bir-biriga munosabati) - shaxsning individual psixologik xususiyatlari majmui. By kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emosional tomonlari bilan xarakterlanadi.

yo'naltirilgan, ya'ni o'zaro aloqa o'rnatish, tarang vaziyatni ko'tarib tashlash,

**Tunggi psixika** – mujassamlangan hodisalardan biri bo'lib, u kech uyqu vaqtida kuzatiladi. Kunduzi bo'lib o'tgan voqea-hodisalar tunda yolg'izlik paytida qaytadan ko'z o'ngida ifodalanadi.

**Verbal** – bilim (ma'lumot, axborot)larni so'z yordamida (ogzaki) yetkazib berish, ifoda etish.

**Verbal kommunikasiya** – Inson nutqi belgilar tizimi sifatida qo'llaniladi.

Vaqt o'tkazib esga tushirish esda olib qolingani oradan bir qancha vaqt o'tkazib esga tushirishdirki, bunda shu orada ongimizda boshqa jarayonlar o'tgandek bo'ladi.

**Verbal ta'sir**- bu so'z nutqimiz orqali ko'rsatadigan ta'sirdir. Bundagi asosiy vositalar so'zlardir. Ma'lumki nutq - bu so'zlashuv, o'zaro muomala jarayoni bo'lib, uning vositasi – so'zlar hisoblanadi. Monologik nutqda ham, dialogik nutqda ham odam o'zidagi barcha so'zlar zahirasidan foydalanib, eng ta'sirchan so'larni topib, shirigiga ta'sir ko'rsatishni xohlaydi.

**Video(audio)tasma usuli**- — bunda trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqiriladi va u guruh a'zolariga o'zi haqda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapiradi.

**Xronotoplar** -. Vaqt va fazo bilan bog'liq aloqalarning o'ziga xos majmuiga ataladi.

**Xolerik** (yunon. chole - safro, sarik o't) - temperament turi, u hissiyotning jo'shqinligi, kayfiyatning birdaniga tez o'zgarib qolishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ifodalanadi.

**Xiromantiya** (yunon, cher - qo'l, man - fol) - odamning kaftiga qarab uning xarakteri, taqdiri bo'yicha fol ochish.

**Xarakter** (yunon. charakter - xususiyat, belgi) - kishidagi barqaror psixik xususiyatlarning individual birligi. U shaxsning mehnatga, atrofda narsa va hodisalarga, boshqa kishilarga va o'z -o'ziga bo'lgan munosabatlarida ifodalanadi.

**Xarakter aksentuatsiyasi** (yunon. charakter - xususiyat, belgi, lot. accentus – urg'u) - xarakterning alohida xususiyatlarini haddan tashqari ifodalanishi (psixopatiyaga yaqin namoyonlashuvi).

**Yolg'izlik** – keyingi turdagi qiyin holatlaridan biri. Yolg'izlik natijasida odam o'zi bilan o'zi muloqot qiladigan holatga tushib qoladi. Uzoq vaqtda yolg'izlikda qolgan inson haqiqiy nevroz kasalligiga chalinishi mumkin.

**Yon berish**- yuqorida aytilgan holatga o'xshashroq biroq, farqliroq. Kishi o'zidan Yoshi katta yoki masabi katta kishi oldida o'z manfaat va istaklarini to'la ifoda eta olmay o'zini tobe his etadi.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” 2016.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” 2016.
- Ю.Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курамиз. “Ўзбекистон” 2017
3. Ўзбекистон Президента Шавкат Мирзиёев 2017—2021 йилларда Ўзбекистонни ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегияси. 7 январ 2017 йил.
4. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию - М., 1994. - 237с.
5. Андреева Г. И. Социальная психология. — М: Аспект Пресс, 2001
6. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие.- М.: МГУ, 1990. - 280 с.
7. Аҳмедов. М. Ҳ. Ижтимоий – психологик тренингдан практикум. Фарғона 2003й.
8. Adizova G.M. Treningning metodik asoslari Toshkent -TDPU. 2002.
9. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. - СПб., 1994. - 316с.
10. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. — СПб., 1996.
11. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А. Основы психотерапии. — Киев: Ника-Центр, 2001.
12. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. — СПб.: Пи-тер, 2001.
13. Бьюдженталь Д. Наука быть живым. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
14. Бачков И. Основы группового тренинга. — М.: Ось-89, 2000.
15. Baratov Sh., Olimov L. Sotsial trening va amaliyot Toshkent, 2007
16. Ван Менге М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. — СПб.: Питер, 2001.
17. Вахнина В. В., Дебольский М. Г., Дулов А. В. Индивидуальная воспитательная работа в образовательных учреждениях МВД России с использованием методов практической психологии: Методическое пособие — М.: ЦИ-НМОКП МВД России, 2000.



18. Групповая психотерапия/Под ред. Карвасарского Б.Д., Ледера С. - М., 1990. - 384с.
19. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. — М.: Московский психолого-социальный институт. — Воронеж: Изд-во НПО «МОДЕК», 2002.
20. Гордон Д. Терапевтические метафоры. — СПб., 1998.
21. Дейл Карнеги. Ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш ва омма олдида сўзлаш санъати. Т.: «Янги аср авлоди», 2010 - 224 б.
22. D.A. Maxmudova Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya (Darslik) Toshkent,
22. Дебольский М. Г. Проведение социально-психологических тренингов в уголовно исполнительной системе. — М., Академия МВД, 1996.
23. Дж. Смит Мануэль. Тренинг уверенности в себе. — СПб.: Речь, 2000.
24. Дж. Джексон А. 10 секретов счастья. — Киев: София, 2001.
25. Джексон П. Импровизация в тренинге. — СПб.: Питер, 2002.
26. Джеймс М., Джогвард Л. Рожденные выигрывать: Трансактный анализ с гештальт-упражнениями/ Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Л. А. Петровской. — М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993
27. Z.T. Nishonova, G. K. Alimova Psixologik xizmat. Psixokorreksiya Toshkent “Ijod - Press”, 2019
28. Игры - обучение, тренинг, досуг.../Под ред. В.В. Петрусинского. - В четырех книгах. - М., 1994. - 368 с.
29. Ismoilova N., Abdullayeva D. Trening o'qtish metodikasi TDPU 2009.
30. Каримова В.М. «Ижтимоий психология асослари» Тошкент. Ўқитув- чи. 1994 й.
31. Каримова В.М. «Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт» Тошкент. Университет. 1999 й.
32. Каримова В.М. Психология. -Тошкент: Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти. – 2002.- 205 б.
33. Каримова В., Бердиев Г. Муроса қилиш одоби ёки конфликтларни бартараф этиш мумкин - Т.: 2003. - 44 б.
34. Кей. Торн, Девид Мокке “Тренинг насталная книга тренера” “Питер” нашриёти. Санкт-Петербург 2001 й.
35. Каган В. Е. Психотерапия для всех и для каждого. — М.; ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1998.
36. Кехо Д. Подсознание может все. — Мн.: ООО Попурри, 2001.

37. Ключева Н. В., Свистун М. А. Программы социально-психологических тренингов. — Я.: НПЦ «Психодиагностика», 1992.
38. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. — Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997.
39. Коледа С. Моделирование бессознательного. — М.: Институт общегосударственных исследований, 2000.
40. Кори Дж., Кори М., Команэн П., Рассел Дж. М. Техники групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2001.
41. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика. — М.: Академический проект, 2000.
42. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. — СПб.: Питер, 2001.
43. L. Beknazarova. va boshqalar Ijtimoiy psixologik trening. Ilmiy –uslubiy qollanma, “Tafakkur qanoti”, T. 201
44. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками М. “Академия”2003
45. Л.Ф.Анн Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007
46. Лейтс В. Психодрамма. - М., 1994. - 246с.
47. Ли Дэвид. Практика группового тренинга. — СПб.: Питер, 2001.
48. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.
49. Любимов А. Ю. Мастерство коммуникации. — М.: КСП+, 2000.
50. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2001.
51. Матмуродова Н. Б. Адизова. Т. М. Ўсмир ёшдаги ўқувчиларнинг мулоқат сифатларини ривожлантириш бўйича психологик тренинги. Т. 2002й.
53. Мак-Дермотт Ян, О'Коннор Джозеф. Принципы НЛП. — Киев: София, 2000.
54. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. — М.: Эксмо, 2002.
55. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство, 1998.
56. Мокшанцев Р. И., Мокшанцева А. В. Социальная психология. М.: ИНФРА-М, 2001.
57. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б. Д. Парыги-на. - СПб.: ИГУП, 1997.

58. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. — СПб.: Речь, Институт тренинга, 2001.
59. Петровская Л. А. Компетентность в общении. — М., 1989.
60. Петровская Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. — М., 1982. - 168с.
61. Рудестам К. Групповая психотерапия. — М.: Прогресс, 1993.
62. S. N. Alimxodjaevna, F. I. Haydarov Psixologik trening ishlanma. 1- qism, T.: 2008
63. Sirliyev V.N. va boshq. Stress va agressiya O'quv – metodik qo'llanma Toshkent, 2014
63. Соколова Е.Т. Психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
64. Самоукина Н. В. «Игры, в которые играют...». Психологический практикум. — Дубна: Феникс+, 2000.
65. Тошимов Р.Й. Ғозиев Э.Ғ. Психодиагностика ва амалий психология.- Тошкент: 2004. - 132 б.
66. Тўлаганова Г.Қ. Тарбияси қийин ўсмирлар.-Тошкент.: Университет, 2005. -128 б.
67. Шоумаров Ғ.Б. Ўзбекистон таълим тизимида психологик хизмат муаммолари //Янги турдаги ўрта махсус ўқув юртларида таълим тарбия- нинг самарадорлигини оширишнинг психологик муаммолари.- Тошкент: 1998.- Б.13-15.
68. Ғозиев.Э.Ғ. Муомала психологияси. - Тошкент: Университет, 2001.- 140 б.
69. Ғозиев Э.Ғ. “Муомала тренинги” “Тошкент”ТДПУ. Нашриёти 1994 й
70. Ғозиев Э.Ғ. ва б. «Психология муаммолари» Тошкент. 1999 й.
71. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии – СПб.: «Питер», 2000. – 640 с.

### Internet resurslar

<http://www.ziyo.net>  
[www.edu.uz](http://www.edu.uz)  
<http://psylib.org.ua/index.html>  
<http://www.koob.ru/news>  
<http://www.bookap.by.ru>  
<http://www.vusnet.ru/biblio/default.aspx>

<http://www.psyinst.ru/library.php>  
[www.expert.psychology.ru](http://www.expert.psychology.ru)  
[www.psycho.all.ru](http://www.psycho.all.ru)  
[www.psychology.net.ru](http://www.psychology.net.ru)  
[www.academic.ru](http://www.academic.ru)

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b>	<b>3</b>
<b>1-Mavzu: PSIXOLOGIK TRENING HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA</b>	<b>5</b>
<b>2-Mavzu: PSIXOLOGIK TRENINGLARNING TARIXI</b>	<b>17</b>
<b>3- Mavzu: GURUHIY TRENINGLARNING TASHKILY-USLUBIY JIHLTLARI</b>	<b>33</b>
<b>4-Mavzu: TRENING MASHG‘ULOTNINING BOSHLANG‘ICH BOSQICHI.</b>	<b>54</b>
<b>5-Mavzu: GURUHIY TRENINGLARNING USLUBIY MUAMMOLARI</b>	<b>63</b>
<b>6-Mavzu: GURUHIY TRENINGLARDA PSIXOGIMNASTIKANING ROLI</b>	<b>82</b>
<b>7-Mavzu: GURUHIY TRENINGDA O‘YINNING VAZIFALARI</b>	<b>89</b>
<b>8-Mavzu: PSIXOLOGIK TRENINGNI EFFEKTIVLILIGINI BAHOLASH</b>	<b>99</b>
<b>9-Mavzu: GURUHIY TRENING JARAYONI</b>	<b>114</b>
<b>10-Mavzu: TRENER VA GURUHNING O‘ZARO MUNOSABATLARI MASALASI</b>	<b>122</b>
<b>11-Mavzu: TRENING GURUHLARINING ASOSIY YO‘NALISHLARI</b>	<b>134</b>
<b>12-Mavzu: MULOQOT TRENINGI</b>	<b>142</b>
<b>13-Mavzu: SHAXSNI RIVOJLANTIRISH TRENINGLARI</b>	<b>155</b>
<b>14-Mavzu: STRESSNI BARTARAF ETISH TRENINGLARI</b>	<b>165</b>
<b>15-Mavzu: O‘SMIRLAR BILAN O‘TILADIGAN TRENINGLAR</b>	<b>180</b>
<b>AMALIY MASHG‘ULOTLAR UCHUN TRENINGLAR TO‘PLAMI</b>	<b>197</b>
<b>MUSTAHKAMLASH UCHUN TEST TOPSHIRIQLARI</b>	<b>244</b>
<b>GLOSSARIY</b>	<b>256</b>
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI</b>	<b>265</b>

