

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГНИ ЎТКАЗИШДА ПСИХОЛОГНИНГ МАҲОРАТИ

Бегилов Ажинияз Жумабаевич

**Кегейли тумани Мактабгача ва мактаб таълими бўлимига қарашли 8-сонли
умумтаълим мактабининг амалиётчи психологи
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15699043>**

Шахс психологик жиҳатдан тараққий этган, шахсий хусусиятлари ва хатти-ҳаракатлари билан бошқалардан ажралиб турувчи муайян жамият аъзоси бўлиб, унинг шаклланиши ижтимоий муносабатлар жараёнида кечади. Шахснинг жамиятда ўз ўрнини топишида унинг жамият аъзолари билан мулоқотга киришиши муҳим аҳамиятга эга. Илм-фан мислсиз даражада ривожланаётган бугунги кунда ёшлар фаоллигини таъминлашда дарс жараёнида турли педагогик технологиялардан фойдаланишни тақозо этади. Айни жиҳатдан ижтимоий психологик тренинг ўтказиш муҳимдир. Бироқ ижтимоий психологик тренингни ўтказиш тренердан маҳорат ва тажриба талаб этади. Яъни, “Тренинг машғулоти ташкил этувчи тренер ўзига қуйидаги саволларни бериши керак:

1. Мен қандай мақсадга эришмоқчиман?
2. Нима учун бу мақсадга эришмоқчиман?
3. Қандай воситалар ёрдамида уни амалга оширмоқчиман?”

Дарҳақиқат, ижтимоий психологик тренингни ўтказиш учун, аввало, мақсад тўғри қўйилиши ва уни амалга ошириш методлари аниқланган бўлиши лозим. Мақсадни тўғри танлаган тренер тренингни ўтказиш учун мунозара, фикрлашга мажбурлаш, пинборд, эвристик суҳбат, жуфт-жуфт бўлиб ишлаш, гуруҳларда ишлаш каби турли методлардан фойдаланиши мумкин. Бу тренернинг маҳоратига боғлиқ, албатта. Ҳар қандай шахс тренинг ўтказа олмайди. Бунинг учун махсус талабларга жавоб бериш лозим.

Тўғрироғи, тренер шахсига қуйидаги талаблар қўйилади: “1. У аввало, ўзгалар шахсига хос бўлган психологик хусусиятларни жуда яхши билиши ва бунга инглизлар айтганидек, “Ўзгалар психологиясини билиш улар устидан ҳукумронликнинг бир шаклидир”, - деган нақлни эсдан чиқармасликдир; Лекин бунда педагогик альтруизм, яъни ўзгалар манфаатини ўзиникидан устун қўйиш хислати мавжуд бўлиши керак; 2. Ўзининг шахсий фазилатлари ва психологиясининг мукамал билиши ва уни бошқара олиш қобилиятига эга бўлиши зарур; 3. Ҳар қандай чигал ёки зиддиятли вазиятлардан чиқиб кетишгина эмас, балки унинг олдини ола билиш, вазият тўғри келганда эса уни бартараф этиб, иштирокчиларга тўғри маслаҳат бера олиш; 4. Эмпатия, яъни ўзгалар ҳолатларини чуқур ҳис қила олиш қобилиятининг мавжудлиги; 5. Ўзгарувчан, мосланувчан ақл соҳиби бўлиш, кутилмаган ҳолатларга ўзини олдиндан тайёрлаш, ўзини йўқотмаслик; 6. Ўз хатти-ҳаракатларини доимо маълум маромда ушлаш ва керак бўлса, ўзидаги моторикани ривожлантира олиш; 7. Ўзгалар нутқи, реакцияларини аниқ тушуниш ва тинглаш, мимика ва хатти-ҳаракатлар моҳиятини тўғри талқин этиш ва тушуниш; 8. Тингловчилар ва ўйин иштирокчиларининг эҳтиёжлари ва қизиқишларига қарши бормаслик; 9. Режалаштириш қобилиятининг бўлиши, бунда олдиндан кутилаётган жараённинг барча муҳим ва номуҳим жиҳатларини олдиндан тахминан бўлса ҳам, тасаввур қилиб, аниқ режа туза олиш; 10. Ўзига ишонч, эътиқоднинг мавжудлиги, реал тафаккур ва ироданинг бўлиши”.

Ижтимоий психологик тренинг шунчаки ўтказиш эмас, балки у орқали самарали мулоқот жараёнини шакллантириш, зарур бўлса, эришиш керак. Бу эса фақат тренердан эмас, иштирокчилардан ҳам масъулиятни ҳис қилишни талаб этади. Ҳар икки томон

тренинг моҳиятини чуқур англаб етсагина амалга оширилиши лозим бўлган вазифалар иштирокчилар ўртасида тўғри тақсимланишига эришилади. Ўз навбатида тренинг ўтказиш учун танланган мавзунинг долзарблик даражасига ҳам боғлиқ. Бошқача айтганда, ижтимоий психологик тренингда самарали мулоқотга эришиш учун қуйидаги омиллар ҳисобга олиниши мақсадга мувофиқ: "...а) мақсаднинг аниқ бўлиши, унинг бошловчи ва иштирокчилар томонидан бир хил идрок қилиниши ва тушунилиши; б) икки томонлама мулоқотнинг мавжудлиги, яъни фикр ва ҳиссий кечинмаларнинг аниқлиги, очиқлиги ва ростгўйлиги тамойилларига эътибор бериш; в) фаол иштирок ва гуруҳдаги лидерликнинг аъзолар ўртасида тенг тақсимланишига эришиш; г) таъсир кўрсатиш ёки руҳий тазйиқнинг иштирокчилар билимлари, қобилиятлари ва малакаларига асосланиши, лекин бунда бошқаларнинг камситилишига йўл қўймаслик; д) қарор қабул қилиш ва мунозараларни якунлаш босқичларида вазиятга қараб, бошловчининг ташаббусни ўз қўлига олиш ҳуқуқидан фойдаланиш; е) баҳс ва тортишувларга доимо тўғри, оқилona, одилona, конструктив тус бера олиш, бу омил иштирокчилар ташаббусларини қўллаб-қувватлайди ва уларда шаклланадиган сифатларнинг мустаҳкамланишига замин ҳозирлайди". Демак, ижтимоий психологик тренингда кўзланган мақсадга эришиш учун ҳар икки томоннинг максимал тарзда ўзининг маҳоратини кўрсатиши лозим. Бу эса ҳар қандай шароитда шахснинг гуруҳ аъзosi сифатидаги фаолияти ҳамда индивидуаллигини намоён этиш имконини беради.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Олимов Ш.Ш, Хасанова З.Д. Педагогик технологияларни ўқув-тарбия жараёнида қўлаш.Т.: "Фан ва технологиялар". — 2014. — 164 б.
2. Каримова. В. М. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. Т.: "Университет". 1999. — б. 78-80.