

**SOTSIAL PSIXOLOGIK TRENINGNI TASHKIL ETISH MASALALARI.
SOTSIAL PSIXOLOGIK TRENINGNING BOSQICHLARI. SOTSIAL
PSIXOLOGIK TRENINGNING ASOSIY USULLARI**

Donaboyeva Sevinchxon Ilhomjon qizi

O‘zbekiston xalqaro islomshunoslik

Akademiyasi Mumtoz sharq filologiyasi

Din sotsiopsixologiyasi yo‘nalishi

4-bosqich talabasi

tel:(91)-199-72-04

Annotatsiya: Ushbu maqolada sotsial psixologik treningni tashkil etish masalalari, uning asosiy bosqichlari hamda trening jarayonida qo‘llaniladigan samarali usullar tahlil etilgan. Treningning shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirishdagi ahamiyati yoritib beriladi. Shuningdek, sotsial psixologik trening bosqichlari va treningning asosiy usullari haqida ham so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: trening, ijtimoiy, o‘yin, psixogimnastik, reaksiya, diskussiya, muhokama, mulohaza, fenomen, qarash

Sotsial psixologik trening-bu insonning shaxsiy va guruh ichidagi o‘zini tutish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar tizimi. Ushbu treninglar odatda odamlarning o‘zaro munosabatlarini yaxshilash ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini to‘g‘ri tutish psixologik to‘siqlarni bartaraf etish va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun qo‘llaniladi. Sotsial-psixologik trening insonning o‘zini ijtimoiy muhitda samarali tutishi uchun zarur bo‘lgan ko‘nikma va qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. U ijtimoiy va psixologik barqarorlikka erishish shaxsiy va jamoaviy muammolarni hal qilishda muhim vosita hisoblanadi .

Treningning yuqori sifatlarda, ishtirokchilar uchun produktiv tarzda o‘tkazilishi bevosita tashkiliy masalalarga ham bog‘liq bo‘ladi. Quyidagi tashkiliy masalalar nimalar-dan iboratligi haqida to‘xtalsak.

1. Yo‘riqnoma. Treningning samaradorligidagi ilk qadam uning mavzusi, maqsadi, vazifalarini to‘g‘ri tushuntirishga bog‘liq. Trener ishtirokchilar bilan kelishgan holda guruh normalarni ishlab chiqishi, trening jarayonida ochiq atmosferani ta‘minlashga erishishi lozim. Yo‘riqnomaning tushuntirish mobaynida trener navbatma – navbat har bir ishtirokchiga qarshi va vizual kontakt o‘rnatishi lozim.

2. Mashqlarning to‘g‘ri tanlanishi trener trening maqsadi, ishtirokchilar ruhiy holatidan kelib chiqqan holda psixologik mashqlarni to‘g‘ri tanlashi lozim. shunday vaziyatlar bo‘ladiki, trening jarayonida ishtirokchilar to‘liq his qilishi mumkin. Mana shunday holatlarda trener

relaksatsiya mashqlaridan foydalanishi lozim. bundan tashqari tanlangan psixologik mashqlar trening maqsad va vazifalariga hamohang bo‘lishi zarurdir.

3. To‘xtatish va muhokama. Trening trener va ishtirokchilar tomonida qizg‘in suhbatlar, bahs munozaralar bo‘ladigan murakkab jarayon. Ushbu jarayonda trener sergak turishi, bahs munozaralarda haqiqatga oydinlik kiritishi lozim. Muhokamada mashq nimaga yo‘naldirilganiga qarab, savol-javoblar bo‘lganida ham trener fikrlarni umumlashtirib tugal xulosani qilishi zarur hisoblanadi, qolaversa, u o‘zi kuzatgan holat va ishtirokchilar duch kelgan qiyinchiliklar-yu erishgan yutuqlar haqida ham so‘zlab berishi samaralidir.

2. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko‘nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasini bilishni, u bilan individual ishlashni talab etadi. Sotsial psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

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

Yuqorida sanalgan barcha bosqichlarning o‘ziga xos muhim jihatlari mavjud bo‘lib, quyida shu haqida so‘z yuritiladi .

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi. 1.Guruhni tashkil etish yoki yig‘ish bosqichi. 2.Boshlang‘ich bosqich. 3.Ishni olib borish bosqichi. 4.Yakunlash bosqichi. Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo‘lib, bunda quyidagi 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 izolyastiyalangan bo‘lishi shart, ya’ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga xalaqit bermasligi kerak. Rasmiylashgan guruh bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo‘lishini ta’minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi . Treningning yuqori sifatlarda, ishtirokchilar uchun produktiv tarzda o‘tkazilishi bevosita tashkiliy

masalalarga ham bog‘liq bo‘ladi. Quyidagi tashkiliy masalalar nimalar-dan iboratligiga haqida to‘xtalsak.

1. Yo‘riqnoma. Treningning samaradorligidagi ilk qadam uning mavzusi, maqsadi, vazifalarini to‘g‘ri tushuntirishga bog‘liq. Trener ishtirokchilar bilan kelishgan holda guruh normalarini ishlab chiqishi, trening jarayonida ochiq atmosferani ta‘minlashga erishishi lozim. Yo‘riqnomaning tushuntirish mobaynida trener navbatma – navbat har bir ishtirokchiga qarshi va vizual kontakt o‘rnatishi lozim.

2. Mashqlarning to‘g‘ri tanlanishi trener trening maqsadi, ishtirokchilar ruhiy holatidan kelib chiqqan holda psixologik mashqlarni to‘g‘ri tanlashi lozim. shunday vaziyatlar bo‘ladiki, trening jarayonida ishtirokchilar toliqish his qilishi muin. Mana shunday holatlarda trener relaksatsiya mashqlaridan foydalanishi lozim. bundan tashqari tanlangan psixologik mashqlar trening maqsad va vazifalariga hamohang bo‘lishi zarurdir.

3. To‘xtatish va muhokama. Trening trener va ishtirokchilar tomonida qizg‘in suhbatlar, bahs munozaralar bo‘ladigan murakkab jarayon. Ushbu jarayonda trener sergak turishi, bahs munozaralarda haqiqatga oydinlik kiritishi lozim. Muhokamada mashq nimaga yo‘naltilganiga qarab, savol-javoblar bo‘lganida ham trener fikrlarni umumlashtirib tugal xulosani qilishi zarur hisoblanadi, qolaversa, u o‘zi kuzatgan holat va ishtirokchilar duch kelgan qiyinchiliklar-yu erishgan yutuqlar haqida ham so‘zlab berishi samaralidir.

2. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko‘nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasini bilishni, u bilan individual ishlashni talab etadi. Sotsial psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

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

Yuqorida sanalgan barcha bosqichlarning o‘ziga xos muhim jihatlari mavjud bo‘lib, quyida shu haqida so‘z yuritiladi.

Sotsial psixologik treningni tashkil etish bosqichlari: 1.Maqsad va vazifalarni aniqlash; 2. Trening guruhini shakllantirish; 3.Trening dasturini ishlab chiqish; 4. Mos metod va usullarni tanlash; 5.Trening muhitini tashkil qilish; 6.Trening o‘tkazish kabilardan iborat .

Sotsial psixologik trening guruhiiy psixologik ishlash jarayoni bo‘lib, unda qator o‘ziga xos metodlardan foydalaniladi. Bu trening samaradorligiga ijobiiy ta’sir ko‘rsatib, ishtirokchilarni o‘zaro iliiq munosabat o‘rnatishiga yordam beradi. sotsial psixologik treningni asosiiy usullarni quyidagicha tasniflash mumkin: Guruhiiy diskussiia; o‘yin; psixogimnastik mashqlar; avtotrening; relaksion mashqlar; Guruhiiy diskussiia (muhokama).

Psixologlar diskussiia fenomeniga XX asrning 30-yillaridan qiziiqa boshlaganlar. Avvalroq J.Piaje o‘z tadqiqotlarida diskussiia mavzusiga e’tibor qaratdi. Uning fikricha, bola diskussiia (muhokama) orqali egesentrik fikrlash o‘rniga boshqa odamlar fikrini eshitishni

o‘rganadi. Keyinroq K.Levin o‘z ilmiy izlanishlarida diskussiya masalasini kiritdi. Izlanishlari natijasiga ko‘ra shaxs diskussiya orqali biror masala haqida aniqroq fikrga keladi degan xulosaga keldi. Psixologik treningda guruhiiy diskussiya guruh ishtirokchilari bilan birgalikda biror bahsli mavzuni muhokama qilishdir. Uni o‘tkazilish shakliga ko‘ra 2 ga bo‘lish mumkin: Tizimlashtirilgan diskussiya; tizimlashtirilmagan diskussiya. Sotsial psixologik treninglarda relaksion, psixogimnastik mashqlardan ham foydalaniladi. Ushbu usullar trening ishtirokchilarini charchoqlarini chiqarishga, o‘zini yengil his etishga ko‘maklashadi.

Reaksion mashqlar treninglarda o‘z-o‘ziga ishonch hosil qilishga qaratilgan trening mashg‘ulotlarining tarkibiy qismi sifatida hamda qo‘rquv yoki xavotirlanish korreksiyasi uchun qo‘llanishi mumkin. quyida relaksion mashqdan bir namuna keltiramiz. O‘rindiqqa o‘tirib, o‘zingizni bo‘sh qo‘ying, qo‘llaringizni tizzangizga qo‘ying, oyoqlarni qulay kenglikda yozing. Ko‘zingizni yuming. Ikki-uch marta sekin va chuqur nafas oling, nafas chiqaring. Bunda havoning o‘pkalaringizga oqib kirishini va asta-sekin tashqariga oqib chiqishini xayolan kuzating.

O‘ng qo‘lingizni oldinga cho‘zib, musht qilib mahkam tuting. Go‘yo mushtingizda biror qattik, jism bor-u, siz uni gijimlab tashlashga harakat qilayapsiz. Mushtingizdagi kuchlanishni his eting. 5-10 sekund mahkam tugilgan mushtingizga butun diqqat-e‘tiboringizni jamlang. So‘ngra qo‘lingizni bo‘sh qo‘ying. Mushtni oching va kuchlanish kamayib borayotganini, o‘rniga yoqimli bo‘shashish qo‘lingizga oqib kirayotganini his eting. E‘tiboringizni kuchlanish va bo‘shashish o‘rtasidagi farqqa qarating.

Shu o‘rinda psixogimnastik mashqlarga ham to‘xtalib o‘tamiz. U o‘z ichiga ko‘plab turdagi yozma, og‘zaki, verbal, noverbal mashqlarni oladi. Ular uncha katta bo‘lmagan 2-3 kishidan iborat bo‘lgan guruhchalarga bo‘lish orqali barcha ishtirokchilar bilan olib boriladi. Mashqlarni tanlash davomida trener quyidagi holatlar: Mashqning natijasida nima bo‘lishini; Guruhdagi har bir ishtirokchisining holati ijobiy tomonga o‘zgarishini e‘tiborga olishi lozim. Bundan tashqari guruhning ayni damdagi holati, sotsial demografik xarakteristikasi (yoshi, jinsi) kabi omillarni ham hisobga olishi lozim .

Ijtimoiy-psixologik trening shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish, muloqot madaniyatini shakllantirish hamda shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishga qaratilgan samarali psixologik ta’sir shaklidir. Bunday treningni muvaffaqiyatli tashkil etish bir qator muhim masalalarga — ishtirokchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olish, trening maqsadining aniq belgilanishi, qulay psixologik muhit yaratish hamda trenerning kasbiy mahoratiga bog‘liqdir. Tashkiliy jihatdan to‘g‘ri rejalashtirilgan trening jarayoni ishtirokchilarning faol ishtirokini, ochiqligini va o‘zaro ishonchini ta’minlaydi.

Ijtimoiy-psixologik trening odatda bir necha izchil bosqichlarda amalga oshiriladi. Kirish bosqichida ishtirokchilar o‘rtasida ishonchli muhit shakllantiriladi va trening qoidalari belgilanadi. Asosiy bosqichda esa shaxslararo muloqot, o‘zini anglash va xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va faoliyatlar bajariladi. Yakuniy bosqichda trening

jarayoni tahlil qilinib, ishtirokchilarning olgan bilim va ko‘nikmalari mustahkamlanadi hamda umumiy xulosalar chiqariladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Sotsial psixologik trening. Darslik / Laylo Toyirova, G‘oyibova Nargiza O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi – Toshkent: 2022. –B. 165.
2. <https://soff.uz/product/psixologiya-sotsial-psixologik-treningni-asosiy-bosqichlari-va-etaplari-30pptx>
3. Sptning asosiy bosqichlari va etaplari Reja_ Sotsial psixologik .doc - SPTning asosiy bosqichlari va etaplari Reja: 1. Sotsial psixologik treningni tashkil qilish 2. - College Sidekick