



SHAXS MULOQOTINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGNING O'RNI

Klicheva Zulfiya Polatovna

psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

O'zbekiston Respublikasi, Nukus shahri.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'quvchilar bilan psixologik treningni tashkil etish muammosi, shuningdek, muloqot jarayonida yuzaga keladigan shaxslararo munosabatlar bo'yicha tadqiqot natijalari keltirilgan.*

Tayanch tushinchalar: *Psixologik trening, shaxs, shaxslararo munosabatlar, muloqot, o'quvchilar shaxsining kommunikativ sifatlari.*

Kirish

Muloqot insonning jamiyatdagi mavjudligining asosiy shartidir. U orqali shaxs, ong, ijtimoiy munosabatlar, madaniyat, qadriyatlar tizimi shakllanadi.

Muloqot muammolarini tadqiq qilishda rus psixologlarining xizmati katta. Ulardan B.F. Lomov, A.A. Bodalev, A.A.Leontev, L.P. Bueva, A.V. Petrovskiy, Ya.L. Kolominskiy, A.A. Mudrik, I.V. Dubrovina va boshqalar. Bu tadqiqotlarda muloqot juda ko'p qirrali jarayon ekanligi, uni turli fanlar turli aspektlarda o'rganishi aniqlangan. Muloqot hodisasining bu ko'p qirraliligi va murakkabligi uni aniqlashga, tushunchaning hajmi va mazmunini ochib berishga ham ta'sir ko'rsatadi [2,4].

O'smirlar va yuqori sinf o'quvchilarining tengdoshlari va kattalar bilan muloqoti ularning shaxs sifatida shakllanishining eng muhim psixologik shartlaridan biridir. Muloqotdagi muvaffaqiyatsizlik ichki noqulaylikka olib keladi, buni ularning hayoti va faoliyatining boshqa sohalaridagi yuqori ko'rsatkichlar qoplay olmaydi. Shuning uchun maktab psixologi oldida o'smirlik va katta maktab yoshi uchun yetakchi bo'lgan muloqot faoliyatini maxsus tashkil etish va bu faoliyat doirasida bolalarning bir-biri bilan, bolalar va kattalar o'rtasida hamkorlik, o'zaro ishonch muhitini yaratishdek murakkab vazifa turadi.

Asosiy qism

Bu maqsad uchun bir qator psixologik o'yinlar va mashqlarni o'z ichiga olgan maxsus tashkil etilgan psixologik treninglar eng maqbul vositadir. Bunday treninglarning ahamiyati juda katta. Ular o'quvchilar shaxsining shakllanishini boshqarish imkonini beradi, ularda ijobiy sifatlarning shakllanishiga va salbiy sifatlarning bartaraf etilishiga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar, odatda, tajribali psixolog yoki bunday treninglarni tashkil etish usullarini egallagan pedagog rahbarligida o'tkaziladi.

Trening mashg'ulotlari dasturini tuzishda yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur. Shunday qilib, kichik o'smirlar bilan ishlashda qiziqish uyg'otish va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishga, o'z imkoniyatlarini, qobiliyatlarini, xarakter xususiyatlarini, o'ziga bo'lgan ishonchni, o'z qadr-qimmatini asta-sekin tushunishga e'tibor qaratish kerak. Katta o'smirlar bilan ishlashda asosiy e'tiborni atrofdagi odamlarga bo'lgan ishonchni rivojlantirishga,



shaxslararo munosabatlarning muloqot motivlarini tahlil qilishga qaratish mumkin. Yuqori sinf o'quvchilari guruhlarida ular tomonidan o'z tan olinishini anglash, hayot mazmunini ko'ra olish qobiliyatiga ega bo'lish, kasb tanlash va kelajakdagi oilaviy hayot va boshqa muammolarga ko'proq e'tibor qaratish mumkin[1].

"Muloqot" psixologik treningining maqsadi - shaxsning psixologik resurslarini, muvaffaqiyatli muloqot uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni, shaxsning o'zaro tushunish, hamdardlik, kirishimlilik, o'ziga ishonch kabi kommunikativ sifatlarini rivojlantirish, shuningdek, o'quv faoliyatini muvaffaqiyatli egallashga yo'naltirish.

Psixologik treningni o'tkazishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak.

1. Treningning barcha ishtirokchilari doira shaklida, ya'ni yuzma - yuz o'tirishlari kerak.
2. Trening ishtirokchilarining optimal soni 10-15 nafar o'quvchi.
3. Boshlovchi o'zini guruhga qarama-qarshi qo'ymaydi, balki guruh ishining ishtirokchilaridan biri sifatida ishtirok etadi, topshiriqlarni o'quvchi bilan birgalikda bajaradi, shu bilan birga o'z kommunikativ qobiliyatlarini o'rganadi va rivojlantiradi.
4. Doira shaklida o'tirgan barcha ishtirokchilar har bir mashg'ulotda faol ishtirok etishlari, muhokama qilishlari, o'z fikrlarini bildirishlari kerak.
5. Boshlovchi shunday vaziyatlarni yaratadiki, bunda o'quvchilar muammoning yechimini o'zlari topishlari kerak.
6. Trening davomida mashq va o'yinlarning bajarilish jarayonini boshqarish, har bir o'quvchining fikrini hurmat qilish, shaxsni haqoratlovchi xatti-harakatlarning oldini olish lozim. Boshlovchi har bir o'quvchining chiqishini doimo rag'batlantirishi va ularni ma'qullash, tabassum, shirin so'z bilan rag'batlantirishi kerak.
7. Trening davomida o'quvchilarga kundalik yuritishni tavsiya qilish mumkin, unda mashg'ulotlardan so'ng o'z taassurotlari, xatti-harakatlari va xulq-atvorini kuzatishlari qayd etiladi.
8. Treningning har bir ishtirokchisi ayni paytda guruhda nimalar sodir bo'layotgani, nimani his qilayotgani va boshdan kechirayotgani haqida gapiradi.
9. Hamma uchun muhim qoida: boshqalarni tinglash va gapirishda e'tiborli va ochiq bo'lishga harakat qiling.
10. Har bir mashg'ulot oxirida, boshlovchi xulosa chiqarganda, u albatta o'quvchilardan bugun mashg'ulotda nima qilganliklarini, o'zlari uchun nimalarni o'rganganliklarini, o'zlarida qanday o'zgarishlarni qayd etganliklarini so'rashi hamda uyga vazifa berishi kerak.
11. Mashg'ulotlar haftasiga 2 marta 120-180 daqiqadan o'tkazilishi maqsadga muvofiq.
12. To'g'ri yoki noto'g'ri javoblar mavjud emas, to'g'ri javob aslida o'quvchilarning fikrini ifodalaydigan javobdir.
13. Mashg'ulotlarni kimningdir xulq-atvorini tahlil qilish bo'yicha sinf soatiga aylantirish mumkin emas.
14. Agar boshqa ishtirokchi o'zi so'ramasa, uning chiqishiga baho berish mumkin emas.
15. Trening paytida sodir bo'layotgan voqealarni darsdan tashqarida muhokama qilish mumkin emas.

Trening mashg'ulotlari dasturi quyidagi vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan: o'quvchini o'z-o'zini anglash vositalari bilan ta'minlash, shaxs sifatida o'z ahamiyatini, qadr-



qimmatini shakllantirish, unda o'z qadr-qimmatini his qilishni mustahkamlash; o'qishda, muloqotda qiyinchiliklarni yengish uchun ishonchli xulq-atvor uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, motivatsiya va o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini rivojlantirishni shakllantirish va shaxsiy muammolarni hal qilishda zarur vositalar bilan ta'minlash; fantaziya, tasavvurni rivojlantirish.

Trening mashg'ulotlari dasturi uch bosqichni o'z ichiga oladi: I. taxminiy (3-4 ta mashg'ulot), II. Rivojlantiruvchi (9-10 mashg'ulot), III. Proyektiv (3-4 mashg'ulot). Har bir bosqich quyidagi yo'nalishlar bo'yicha ishlashni nazarda tutadi: 1. Ishonchli xulq-atvorning verbal va noverbal shakllari. 2. Qiyinchiliklarni yengish va muammolarni hal qilish usullari. 3. Shaxsiy muammolarni hal qilish usullari. 4. Shaxsni psixologik testlash. 5. O'z-o'zini anglash vositalari va shakllari. 6. O'quvchining o'z ahamiyati, qadr-qimmati haqidagi tasavvurlarini qo'llab-quvvatlash va oshirish.

Trening mashg'ulotlari o'yin usullari, munozara usuli, rasmlari va og'zaki turdagi loyihalash usullari hamda psixogimnastika elementlari yordamida amalga oshiriladi.

Nukus shahridagi maktablarda bir necha yillar davomida trening mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha mavjud tajribamiz maktab o'quvchilarining yosh farqlarini hisobga olgan holda psixologik treninglar o'tkazishning maxsus dasturini ishlab chiqish imkonini berdi.

Ba'zi psixologik o'yinlarga misollar keltiramiz.

"Oltin so'zlar" o'yini. Hamma o'quvchilar doira bo'lib, bir-birlariga yuzma-yuz o'tiradilar. Boshlovchi hozir bir-birimizga faqat chiroyli so'zlar aytishimiz haqida gapiradi. Ismini aytib, keyin unga chiroyli so'zlar aytish. Masalan, Nargiza, sen chiroyli, mehribon, har doim hammaga yordam berasan. Avval hamma navbatma-navbat bir o'quvchiga "oltin" so'zlar, "iltifotlar" aytadi, keyin ikkinchisiga va hokazo. Hamma do'stini maqtashni tugatgach, boshlovchi shunday deydi: "Endi har bir kishi o'zi chiroyli so'zlarni aytganida va unga aytilganida nimani his qilgani, boshdan kechirgani haqida gapirib beradi." Ushbu o'yin yaxshi kayfiyatni ko'taradi, trening ishtirokchisini yanada ahil qiladi, tajovuzkorlik va adovatni yo'qotadi. Odamovi va odamovilar bu o'yindan keyin yaxshi tomonga o'zgarib, muloqotda ochiqroq bo'lib qoladilar[3].

"Men kimman" mashqi. O'zingizdagi fazilat va kamchiliklarni ko'ra biling o'zingizda faqat fazilatlarni ko'ra olmaysiz. Bu o'ziga bino qo'yish. Ammo faqat kamchiliklarni ko'rish mumkin emas - bu ham yomon. O'zingizdagi yaxshi jihatlarni mustahkamlashingiz, kamchiliklarni esa yo'q qilishingiz kerak. Shunday qilib, inson o'zini tarbiyalaydi va takomillashtiradi. O'z xatti-harakatlaringizni baholay biling. O'zingizni va boshqalarni tushunishni o'rganing. Bu sizga xatolardan qochishga yordam beradi. Har biringizga o'zingiz haqingizda gapirib bering. Kamchiliklaringizni yashirmasdan, ularni qanday bartaraf etishni rejalashtirayotganingizni aytib bering. O'ylang, o'zingiz haqingizda gapirib bering. Atrofdagilar sizni qanday ko'rishini o'ylab ko'ring.

Yuz ifodasi, yurishi bilan o'ziga ishongan, tortinchoq, jasur, mag'rur, badjahl odamni tavsiflang.

Har kim o'zini qanday bo'lsa, shundayligicha, qanday bo'lishni istasa, shundayligicha chizsin. Qanday bo'lishni istasang, shunday bo'lishing kerak! Agar bolalar o'zlarini baland bo'yli, yirik, keng yelkali, qaddi-qomati kelishgan, yuzi esa jozibali qilib chizishsa, bunday



bolalar o'zlariga yuqori baho berishlari bilan xarakterlanadi, agar o'zlarini kichkina, tor yelkali, jozibasiz qilib chizishsa, bunday bolalar o'zlariga past baho berishlari bilan xarakterlanadi. Agar rasmda shtrixlar, o'chirishlar ko'p bo'lsa, bunday bolalarga xavotirlik xosdir.

Boshlovchi: Mening ortimdan hammangiz takrorlang: "Men o'zimni qanday bo'lsam va o'zimni qanday ko'rishni istasam, shunday chizdim." Men yaxshi o'qiyman, aqlli, jasur bo'laman. Orzuim ro'yobga chiqishi uchun qo'limdan kelganini qilaman.

Meni hurmat qilishlari uchun qo'limdan kelganini qilaman. Sinfda hamma narsaga hurmat bilan qarayman. Men hayotni sevaman, u go'zal. Men o'z aqlimni rivojlantiraman, kuchimni mustahkamlayman, ko'p narsani bilishni va uddalashni xohlayman. Men o'z kuchimga ishonaman. Men faqat yaxshi va ezgu ishlar qilaman!

"Chamadon" mashqi. Boshlovchi hozir siz bilan safar chamadonini yig'ishimiz kerakligini tushuntiradi. Chamadondagi narsalar o'zgacha bo'ladi. Biz u yerga har bir kishiga yaxshiroq o'qishga, yaxshi bo'lishga, o'z fe'l-atvori va xulq-atvorini yaxshi tomonga o'zgartirishga yordam beradigan narsalarni qo'yamiz. Hammamiz birgalikda jomadonni yig'ishtiramiz avval bittamizga, keyin ikkinchimizga va hokazo hammamizga navbat bilan. Ushbu o'yin, odatda, mashg'ulotlar siklining oxirida o'tkaziladi, u tasavvurni rivojlantiradi, o'quvchilarning e'tiborini ijobiy fazilatlarga qaratadi, shaxsiy salohiyatni rivojlantirishga yo'naltiradi. Ko'pgina o'quvchilar ilgari do'stlari bo'lmagan bo'lsa-da, do'stlari paydo bo'lganini ta'kidlaydilar, agar ba'zi o'quvchilar treningdan oldin o'zlarini yomon deb hisoblasalar, treningdan keyin ular o'z qobiliyatlariga ishonchni, o'qishda va hayotda yaxshi natijalarga erishish istagini qayd etishdi. Psixologik treninglarni o'tkazish tajribamiz shuni ko'rsatdiki, sikl o'tkazilgandan so'ng o'smir va katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan bir necha oy davomida o'tkazilgan mashg'ulotlar natijasida o'quvchilarda shaxsning ijobiy fazilatlarini rivojlantirish tomon sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Shunday qilib, yakuniy mashg'ulotda "Men ilgari qanday edim va hozir qanday bo'ldim?" degan savol muhokama qilinar ekan, o'quvchilarning mulohazalarida ular o'zlariga va atrofdagilarga jiddiyroq munosabatda bo'lganliklari, tengdoshlari bilan o'zaro munosabatlarda ko'p narsani tushunishni o'rganganliklari qayd etiladi. Psixologik treninglar o'tkazilgan sinflarda o'qituvchilar psixologik iqlimning ijobiy tomonga o'zgarganligini qayd etdilar. Psixologik trening o'tkazilgunga qadar sinfda "yakkalangan" deb ataluvchi o'quvchilar bo'lgan bo'lsa, treningdan so'ng "afzal ko'rilganlar" toifasiga o'tdilar, bunday o'quvchilar muloqotda ochiqroq bo'ldilar, do'stlar orttirdilar, ularda bir-birlariga nisbatan tajovuzkorlik va dushmanlik namoyon bo'lmadi [3].

Quyida trening mashg'ulotlaridan oldin va keyin o'smirlarning shaxsiy kommunikativ sifatlarini tashxislash bo'yicha tadqiqotlarimiz natijalarini jadvalda keltiramiz. Biz tadqiqot natijalarini umuman guruh bo'yicha ham, o'g'il bolalar va qizlar bo'yicha ham alohida-alohida keltirdik. Shunday qilib, trening mashg'ulotlaridan keyin umuman guruh bo'yicha shaxsning kommunikativ sifatleri darajasi, shaxsning tashkilotchilik sifatleri, guruhning jipslik darajasi oshdi, shaxsiy xavotirlanish darajasi sezilarli darajada pasaydi.



Jadval

O'smirlar shaxsidagi kommunikativ sifatlarning trening mashg'ulotlaridan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari

№	Shaxs sifatlari	O'rtacha ballar	
		treningdan oldin	treningdan keyin
1.	Kommunikativ sifatlari: umuman guruh bo'yicha o'g'il bolalar qizlar	0,59 0,62 0,59	0,69 0,67 0,72
2.	Tashkilotchilik fazilatlarini: Guruh bo'yicha umumiy o'g'il bolalar qizlar	0,62 0,62 0,63	0,68 0,64 0,67
3.	Guruhning hissiy jipsligi	0,3	0,5
4.	Shaxsiy xavotir	58	45

Xulosa

Tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga keldik:

1. "Muloqot" psixologik treningi o'quvchilar shaxsining kommunikativ sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.
2. Psixologik trening o'quvchilarda shaxsning ijobiy sifatlarini shakllantirish va salbiy sifatlarini bartaraf etishning eng muhim vositasi hisoblanadi.
3. Psixologik treninglar o'smir va yuqori sinf o'quvchilarida shaxsiy zaxiralarni rivojlantiradi, shaxslararo muloqotda psixologik muhitni yaxshilaydi va ijobiy shaxsiy salohiyatlarni shakllantiradi.
4. Psixologik treninglar o'quvchilarda o'z shaxsining o'ziga xosligini, individualligini rivojlantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. - Екатеринбург: Деловая книга, 1999. С.512.
2. Бодалев А.А. Общение и формирование личности. - В кн.: Социальная психология.- Москва, МГУ, 1979, С. 25-34.
3. Клычева З.П. Общение в учебно – воспитательном процессе как фактор социализации личности учащихся (на примере Республики Каракалпакстан). Монография. Нукус 2024. С.215.



4. Леонтьев А.А. Психология общения. – Москва, Смысл, 1999. С.365.
5. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: «Питер», 2007. С. 160.