

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ ВА О'QUVCHILAR BILAN ТРЕНИНГЛАР О'ТКАЗИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Boboyev Hasan Bekpo'latovich
Navoiy viloyti Xatirchi tumani
70-umumta'lim maktabi psixologi

Kalit so'zlar: psixologik trening, sotsial psixologiya, psixologik suhbatlar, o'quvchilar psixikasi.

Annotatsiya: Psixologik trening va o'quvchilar bilan treninglar o'tkazishning afzalliklari haqida to'talib o'tildi.

Odamlarning jamiyatda hamkorlikdagi ish faoliyatlari jarayoni davomida ularda hosil bo'ladigan tasavvurlar, fikrlar, e'tiqodlar, g'oyalar, his-tuyg'ular, kechinmalar, turli xil xulq-atvor shakllarini psixologiyaning asosiy sohasi bo'lgan sotsial psixologiya o'rganadi va tushuntirib beradi. Har bir shaxsning jamiyatda yashashi uning sotsial normalarga rioya qilgan holda o'ziga o'xshash odamlar bilan o'rnatadigan murakkab o'zaro munosabatlari va ularning ta'sirida hosil bo'ladigan hodisalarning tabiatini va qonuniyatlarini tushuntirib berish – sotsial psixologiyaning asosiy vazifasidir. Psixologik trening ana shunday murakkab psixik voqeliklarni o'rganuvchi sotsial psixologiyaning amaliy tatbiqiy sohasi hisoblanadi.

Hozirgi davrda sotsial psixologiyaning dolzarbligi va uning jamiyatdagi sodir bo'layotgan barcha jarayonlarga aloqadorligi uning tatbiqiy sohalari doirasini ham kengaytirdi. Psixologik trening, avvalo, shaxs yoki guruhni samarali muloqot malakalariga o'rgatish va ulardagi kommunikativ bilimdonlikni oshirish usullarini va ularni amaliyotga tadbiiq etish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi.

Inson o'z hayotida shaxsiy tajriba, sotsial malaka va ko'nikmalarni orttirib borishi jarayonida hosil bo'ladigan, bevosita shakllanadigan sotsial bilimdonlik yoki kommunikativ savodxonlikdan farqli psixologiya fanida ushbu jarayonlarni maqsadli shakllantirish, shaxs va yaxlit guruh faoliyatiga taalluqli sotsial fazilatlarini zudlik bilan shakllantirish uchun qo'llaniladigan uslublar majmui mavjud. Ularni qisqacha qilib sotsial psixologik trening (IPT) yoki sotsial trening deb ataladi.

Hozirgi kunda trening tushunchasiga turlicha ta'riflar mavjud. 1991 yilda Buyuk Britaniyaning mehnat resurslari bo'yicha komissiyasi (Manpower Services Commission, MSC) quyidagi tahlilni taqdim etdi: "Trening – bu oldindan rejalashtirilgan (tayyorgarlik talab qilinadigan) jarayon bo'lib, maqsadi munosabatni o'zgartirish, qatnashchilarning bilimi va xulq-atvorini o'qitish jarayonida o'zgartirish. Bundan tashqari, ushbu jarayon ma'lum faoliyatni bajarish ko'nikmasini rivojlantirishga qaratilgan".

A.S.Prutnechkov fikricha: ““trening so‘zi” hammamizga tanish bo‘lgan “trenirovka” tushunchasidan boshqa narsa emas”.

Yana bir qator tahlillarni keltirib o‘tamiz:

“Trening – bu bilim olishning (alohida) o‘zgacha usuli hisoblanib, uning beqiyosligi shundaki, unda barcha qatnashchilar ayni vaqtdagi shaxsiy tajribalariga tayangan holda o‘qiydilar. Bu maxsus tashkil etilgan qulay muhit bo‘lib, unda har bir ishtirokchi osonlik hamda mamnuniyat bilan o‘zining salbiy va ijobiy sifatlarini, yutuq va mag‘lubiyatlarini tushunib oladi. Atrofdagilarning e‘tibori va yordami bilan qanday shaxsiy sifatlar muhim va qanday kasbiy ko‘nikmalarni rivojlantirish lozimligini tezroq anglab yetadi. Treningda qatnashchilarning hech biri paydo bo‘lgan munosabat va qarashlardan afsuslanmaydi, aksincha, yangi tajriba hosil qiladi”.

“Trening – individga yoki odamlar guruhiga biror ish yoki topshiriqni samarali bajarish uchun yordam berish ko‘zda tutilgan har qanday rejalashtirilgan harakat izchilligi”.

Artur Robert tomonidan tuzilgan katta izohli psixologik lug‘atda trening haqida quyidagi tahlil keltirilgan: “Trening – bu o‘quv dasturi yoki shunday jarayonlar to‘plamiki, uning natijasini amalga oshirish uchun har qanday reaksiyalarda yoxud ayrim murakkab vaziyatlarda o‘zini nazorat qila oladigan organizm ko‘rinishdagi oxirgi mahsulotni olish «Trening» inglizcha «o‘rgatish», «mashq» degan ma‘noni anglatib, bu turli sotsial faoliyat sohaslariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo‘lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonlik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya‘ni, u shaxsni sotsial muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Masalan, bo‘lajak mutaxassislarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash, rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o‘rgatish va hokazolar.

Treningning asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o‘z guruhida va undan tashqarida o‘zaro munosabat va aloqa o‘rnata olishdan iborat.

Demak, 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.

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

Psixologik treninglar quyidagi tamoyillarga asoslanadi.

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.

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.

Xulq-atvor ob'ektivlashishi (anglab yetilishi) tamoyili.

Mashqlar davomida ishtirokchilar xulq-atvori impulsivlikdan ob'ektivlik darajasiga o'tadi va trening davomida o'zgarishlar kiritish imkonini beradi. Xulq-atvor ob'ektivligining universal vositasi sifatida aks aloqa hisoblanadi. Guruhdagi aks aloqani yuzaga kelishini ta'minlash trenerning mas'uliyatidir.

Sheriklik (Sub'ekt-sub'ekt) muloqoti tamoyili.

Sheriklik, yoki sub'ekt-sub'ekt muloqoti boshqalar manfaati, ular hissiyotlari, his-tuyg'ulari, qayg'ulari, boshqa insonning shaxsiy qadr qimmatini deb tan olinadi. Ushbu ning qo'llanilishi guruhda ishonch, ochiqlik iqlimini yaratadi.

Yuqoridagi tamoyillardan tashqari, treningning samarali bo'lishi ma'lum bir jihatdan trenerning spetsifik prinsiplariga ham bog'liqdir.

Trener har doim trening o'tkazishga kirishishdan avval o'ziga:

Men qanday maqsadga erishmoqchiman?

Men nima uchun shu maqsadga erishmoqchiman?

Men qanday vositalar bilan unga erishmoqchiman? kabi savollarini berishi lozim. Bu savollarga javobni trenerga guruh bilan ishlash davomida diagnostik tadqiqotlar ochib beradi.

Xulosa.

Ona tili o'quvchini mustaqil fikrlashga, mulohazalarni og'zaki va yozma ravishda to'liq bayon qilishga o'rgatadi. O'quvchining savodxonlik darajasini, uning ijtimoiy hayotda tutgan o'rni ona tilidan hosil qilingan bilim va malakalari asosiga quriladi.

Ma'lumki, har bir milliy til o'zida moddiy olamni aynan, adyektivat aks ettirishdan tashqari ruhiy olamni, qayg'u-alamlari-yu shodliklarini ham o'rinda tugal ifodalaydi. Insonda har bir narsaga nisbatan o'z munosabatini bildirish imkoniyati bor va bu imkoniyat har gal tilning muayyan shakllari orqali yuzaga chiqariladi.

Tilning o'ziga xos nafosatini o'quvchilarga yetkazish, his qildirish, sezish va undan oqilona foydalanish maqsadida hozirda ona tili ta'limida an'anaviy usullardan tashqari zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan unumli foydalanilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIOYOTLAR:

1. Vazirlar Mahkamasining 2017 - yil 6 - apreldagi 187 - sonli qarori. „ Umumiy o‘rta ta‘limning davlat ta‘lim standarti ” to‘g‘risida.
2. „Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus kasb-hunar ta‘limining davlat ta‘lim standarti” 2017y, O‘zb.Resp. qonun hujjatlari to‘plami, 14-son, 280 modda
3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка [текст]: в 4-х т. Т. 2, / В.И. Даль; под ред. М.И. Бодуэна де Куртене. – М.: Цитадель, 1998. – С. 1024. Qosimov Sh.U. Kasb-hunar kollejlarda amaliy kasbiy ta‘limni tashkil etishning metodik asoslarini takomillashtirish / Ped.fan.fal.dok. ... dis. – T., O‘MKHTTKMOQTI, 2018. – B. 176.