

MAVZU. TA'LIM ISHTIROKCHILARI UCHUN TRENINGNI SHAKLLANTIRISH JARAYONI

Reja:

- 1. Treningni rivojlanish tarixi.**
- 2. Treninglar va ularni o'tkazish qoidalari.**
- 3. Trening qonunlarining maqsad va vazifalari**
- 4. Treningning asosiy qonunlari**

***Tayanch so'z va iboralar:** trening, trening muhiti, ishtirokchi, mashg'ulot, tamoyillar, ishonchli muhit, moslashuvchanlik, qayta aloqa, ta'lim.*

Treningni rivojlanish tarixi. Psixolog N.Yu.Xryasheva 1982 yil LDU ning ijtimoiy-psixologiya kafedrasida assistent bo'lib ishlash davrida, guruhlarda ijtimoiy-psixologik treninglarni o'tkazish bo'yicha Leypsiklik mutaxassislar professor Manfred Forverga va uning turmush o'rtog'i Traudl Albergga shogird bo'lib o'tgan. Vaqt o'tgach ijtimoiy-psixologik treninglar o'tkazish bo'yicha Bird o'z tajribasini psixologlarga o'rgata boshladi. Bu psixologlar treningni o'z psixologik faoliyatlari davomida muhim deb hisoblashardi. U aytib berayotgan perspektiv-yo'naltiruvchi treninglar, senzitivlik treninglari L.A.Petrovskaya va Yu.N.Yemelyanovlar uchrashuvlaridagi tajribalardan farq qilar edi. Ular o'tkazadigan treninglar eng avvalo ishlab chiqarish, maktab, sog'liqni saqlash, tibbiyot tashkilotlari, davlat boshqaruvidagi rahbarlar, majburiy boshqaruv uyushmalari, korxona tashkilotlari xodimlarining kompetentligini oshirish maqsadida yo'naltirilgan treninglardir. Keyinchalik asta-sekin boshqa ko'plab kasb egalari bilan trening o'tkazish tajribasi yig'ila boshladi. Trening sohasi mutaxassislarining metodik tayyorgarligi borgan sari rivojlanib bordi. Ular ko'plab seminarlarga bora boshlashdi va boshqa trenerlarning yondashuvlarini ham o'rganib chiqib, o'zlarining tizimlashgan trening dasturlarini ishlab chiqishdi. 1990 yilda ular S.I.Makmanov bilan birgalikda kreativlik treninglari dasturini ishlab chiqishni boshladi. Bu vaqtda S.I.Makmanov treningning asosi bo'lmish nazariy va

metodik ishlanmasi bilan shug'ullanayotgan va bu metodlar barcha soha mutaxassislarida qo'llanilganda muvaffaqiyatga erishishini bilardi (1998-yil jahonga uning "Trening psixologiyasi" monografiyasi chiqdi). Biroz o'tgach ular o'ziga ishonch treningini o'tkazish dasturini ishlab chiqishdi. S.I.Makmanov treningda kam uchraydigan o'zaro ta'sirlar, komanda va boshqalarning shakllanishi muharriri bo'lib qoldi. Ye.Sidorenko juda noyob trening dasturi muharriri bo'lib, bu trening shaxsga ta'sir etish va begona fikrlarga nisbatan, ta'sirlarga nisbatan qarshilik ko'rsatish ta'sirini o'rgatar edi. Bu trening dasturlari yangi trening dasturlarini yaratishdagi bir yo'nalish bo'lib, ular Trening instituti trener va konsultantlari bilan birgalikda o'tkazilar edi. Eng asosiysi esa, Trening instituti 1993 yil mart oyida tashkil topgan bo'lib, uning tashkil etilishi asosidagi fikrlar bu tashkilot bilan birgalikda rivojlanar va asosiylari uning tashkilotchilari tomonidan boshidayoq anglab yetilgan va shakllantirilgan edi. Ular qilib bo'lmaydigan ishni qilishga urinishdan, birovlariga nimanidir o'rgatishdan, eng asosiysi o'zlari bilmaganni o'rgatishdan yiroqdirlar. Trening instituti trening sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash yo'nalishidir. Avvalgidek psixologlar orasida 15 kunlik trening sohasidagi metodik tayyorgarlik taniqli va dolzarbdir. Trening Institutida o'z malakasini oshirish sohasidagi yangi bilimlarni egallash maqsadida 3 bosqichdan iborat bo'lgan metodik mashg'ulotlarni o'qib o'rganishadi. Bolalar o'smirlar bilan ishlovchi psixologlar uchun "Psixodrammaga kirish" kabi mashg'ulotlar mavjud. Trening instituti trening sohasida juda ko'plab izlanishlar olib borish natijasida bu sohaga anchagina yangilik va o'zgarishlar kiritdi.

Ta'lim ishtirokchilari uchun treningni shakllantirish jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin:

1. Maqsadlarni aniqlash bosqichi. Maqsadlarni aniqlashda treningning asosiy maqsadi nima? Ushbu bosqichda ishtirokchilarga qanday bilim, ko'nikma yoki malakalarni berish kerak? Kabi savollarga javob qidiriladi.

2. Ishtirokchilarni tahlil qilish bosqichi. Ishtirokchilarni tahlil qilish bosqichida kimlar qatnashadi? (o'qituvchilar, ota-onalar, mutaxassislar va yosh davrlari boshqalar). Ularning bilim darajasi va ehtiyojlari qandayligiga e'tibor berishimiz zarurdir. Shuningdek, trening formatini (onlayn, oflayn, aralash) tanlashda bu omillarni hisobga olish zarur hisoblanadi.

3. Mazmunni rejalashtirish bosqichi. Mazmunni rejalashtirish bosqichida biz ko'proq asosiy mavzular va ularning tartibini va har bir mavzu uchun kerakli materiallar (prezentatsiyalar, video, testlar) shuningdek, amaliy mashg'ulotlar va interaktiv faoliyatlarni qo'shishimiz lozim bo'ladi.

4. Metodologiyani tanlash bosqichi. Metodologiyani tanlash bosqichida ma'ruza, guruh ishlari, muhokamalar, rolli o'yinlar va boshqalarni ko'rib chiqiladi va ishtirokchilarning faol ishtirokini rag'batlantirish uchun metodlari tanlanadi.

5. Resurslar va jihozlash bosqichi. Resurslar va jihozlash bosqichida o'quv xonasi, texnik vositalar, ta'lim resurslariga e'tibor berishimiz lozim bo'lib, zarur holatlarda qo'shimcha yordamchi materiallar tayyorlash kerak bo'ladi.

6. Rag'batlantirish bosqichi. Treningni o'tkazishda rejaga muvofiq treningni tashkil etish va ishtirokchilarni rag'batlantirish va faoliyatda qatnashishini ta'minlash kerak.

7. Baholash va feedback bosqichida esa, trening samaradorligini baholash uchun testlar, so'rovnomalar o'tkaziladi. Bunda ishtirokchilarning fikr-mulohazalarini yig'ish va zarurat bo'lsa, treningni takomillashtirish zarurdir.

8. Trening tuzilishining asosiy xususiyatlarida tayyorlov bosqichida treningga tayyorgarlik ko'rish, ishtirokchilarning hozirgi holatini va ehtiyojlarini aniqlash kerak bo'ladi.

Ushbu bosqichda quyidagi faoliyatlar amalga oshiriladi so'rovnomalar, suhbatlar orqali ishtirokchilar stress bilan bog'liq qiyinchiliklarini o'rganishdan iborat bo'ladi. Trening materiallari, metodikalar va vositalarni tayyorlashda trening muhitini yaratish — qulay, ishonchli va diqqatni jalb

qiladigan muhit hisoblanadi. Ushbu bosqichning muhimligi shundaki bosqichda to'plangan ma'lumotlar asosida treningning mazmuni va usullari aniqlandi. Shuningdek, ishtirokchilar o'zlarini qulay his qilishlari uchun psixologik zamin yaratiladi. Ochilish va faollashtirish maqsadi esa, ishtirokchilarni ochish, ularni treningga tayyorlash, ishonchli muhit yaratishdir. Ushbu bosqichda, tanishuv o'yinlari, guruh faoliyatlari orqali ishtirokchilar o'zlarini erkin his qilishlari ta'minlanadi. Treningning maqsadlari, davomiyligi va kutilayotgan natijalar tushuntiriladi. Shuningdek, faollikni rag'batlantirish uchun interaktiv metodlar qo'llaniladi. Muhimi shundaki ishtirokchilarning e'tiborini jalb qilish va ularni o'quv jarayoniga faol jalb qilish trayning samaradorligini oshiradi. Asosiy mashg'ulotlarning maqsadi trening mavzusini chuqur o'rganish, nazariy bilimlar bilan birga amaliy ko'nikmalarni shakllantirishdan iborat bo'lib, ma'ruza, interaktiv suhbatlar, guruh ishlari, mashqlar, vaziyat tahlillari amalga oshiriladi. Oraliq baholash va fikr almashishda esa, olingan bilimlarni mustahkamlash, ishtirokchilarni o'z fikrlarini ifoda etishga rag'batlantirish amalga oshiriladi. Bunda mini-testlar yoki qisqa topshiriqlar orqali o'rganilgan ma'lumotlarni tekshiriladi. Guruh muhokamalari yoki sharhlar yordamida tajriba almashish mumkin. Ushbu bosqichda o'rganilganlar chuqurroq singdiriladi, kamchiliklar aniqlanadi va to'g'rilanadi.

Qo'shimcha mashg'ulotlar va mustahkamlashning maqsadi esa, o'rgangan texnikalarni amaliyotga tatbiq etish, stressni boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlashdir. Bu jarayonda asosan, meditatsiya, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya, stressni kamaytiruvchi boshqa usullarni o'rganish va qo'llash mumkin. Uyga vazifa berish orqali ishtirokchilarni mustaqil mashq qilishga rag'batlantirish lozimdir. Bu amaliy mashqlar bilimlarni uzoq muddatda saqlashga va kundalik hayotda qo'llashga yordam beradi.

Yakuniy baholash va feedback shunisi bilan muhimki trening samaradorligini baholash, ishtirokchilarning fikrlarini olish, yakuniy test yoki prezentatsiyalar, so'rovnomalar, ochiq savollar orqali fikr-mulohaza yig'ish kerak bo'ladi. Trening natijalarini o'lchash va kelajakda treningni yaxshilash uchun zarur ma'lumotlar olish uchun muhim hisoblanadi.

Keyingi qadamlar va doimiy rivojlanishning maqsadi o'rganganlarni amaliyotda davom ettirishni ta'minlash, qo'shimcha resurslar bilan ta'minlash kerak bo'ladi. Faoliyatlar ketma-ketligi esa, tavsiya etilgan kitoblar, kurslar va onlayn manbalar ro'yxatini berishdan iborat bo'ladi va psixolog bilan maslahatlashuvlar, doimiy qo'llab-quvvatlash guruhleri tashkil etishga ham e'tibor berish zarurdir. Ushbu bosqichning muhimligi treningdan keyingi davomiy rivojlanish va o'z-o'zini rivojlantirish uchun sharoit yaratadi.

Psixologik trening o'tkazish tamoyillari

1. Ishtirokchi markaziyli-gi-bunda trening ishtirokchilarning ehtiyojlari, qobiliyatlari va tajribalariga asoslanadi. Trener ishtirokchilar bilan hamkorlikda faoliyat yuritadi, ularning fikr va his-tuyg'ularini inobatga oladi.

2. Faollik va interaktivlik treningda faqat nazariy ma'lumot berish emas, balki amaliy mashqlar, o'yinlar, guruh muhokamalari va rolli o'yinlar orqali ishtirokchilar faol jalb qilinadi. Bu o'rganishni mustahkamlaydi va qiziqarli qiladi.

3. Yashirin bilimlarni aniqlash va rivojlantirish

Ishtirokchilarning ichki fikr va his-tuyg'ulari, yashirin bilimlari ochib berilib, ularga ishlash uchun imkoniyat yaratiladi. Bu shaxsiy o'sish va o'zgarishga yordam beradi.

4. Qulay va ishonchli muhit yaratish

Trening davomida ishtirokchilar o'zlarini erkin va xavfsiz his qilishlari muhim. Bu esa ularning ochiq fikr bildirishlari va o'zgarishga tayyor bo'lishlariga yordam beradi.

5. Aniqlik va tushunarlilik

Trening materiallari, mashqlar va tushuntirishlar oddiy, aniq va ishtirokchilar uchun tushunarli bo'lishi kerak.

6. Moslashuvchanlik

Trener ishtirokchilar ehtiyojlari, trening jarayonidagi o'zgarishlar va vaziyatga qarab dastur va usullarni moslashtira olishi kerak.

7. Qayta aloqa va baholash

Ishtirokchilar faoliyatiga doimiy ravishda qayta aloqa berilishi, ularning o'sishi va o'rganganlarini baholash muhim. Bu trening samaradorligini oshiradi.

8. Doimiy rivojlanish va mustahkamlash

O'rgangan bilim va ko'nikmalarni muntazam mustahkamlash va amalda qo'llash uchun imkoniyatlar yaratiladi.

9. Maxfiylik tamoyili

Ishtirokchilarning shaxsiy ma'lumotlari va fikr-mulohazalari maxfiyligi ta'minlanadi, bu ularning ochiq va samimiy bo'lishlariga yordam beradi.

1.Ochilish va faollashtirish

Maqsadi ishonchli va qulay muhit yaratish, ishtirokchilarni ochish.

Mashq nomi: "Issiq kartochka". Har bir ishtirokchi o'zini qulay his qilgan bitta narsani aytadi (masalan, sevimli kitobi yoki dam olish joyi). Shundan keyin ushbu mavzu atrofida qisqa hikoya so'zlaydi. Bu mashq stressni kamaytirish uchun ijobiy e'tibor qaratishga yordam beradi.

Mashq nomi: "Erkalab aytilgan ism" mashqning maqsadi: Jamoaning kayfiyatini ko'tarishga yordam beradi va do'stlik munosabatlarini mustahkamlaydi.

Mashqning borishi: Barcha qatnashchilar doira bo'lib o'tiradilar. Uy vazifasiga berilgan erkalab aytiladigan qanday ismlarni egallaganlar va aynan o'sha paytda qanday hissiyotlar ta'sirida bo'lganliklarini aytib beradilar.

Shu mashg'ulot davomida qatnashuvchilarning samimiylıklariga, ochiq-oydin so'zlashga tayyorlıklariga ularning hissiyotlarini baham ko'rib izohlab berishga e'tiborni qaratmoq lozim.

Asosiy tushunchalar shaxs ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug'ullanuvchi betakror odam.

individual xususiyatlar ma'lum bir shaxsning faqat o'ziga xos bo'lgan xususiyatlari. Individual xususiyatlarga ko'ra har bir shaxs boshqalardan farq qiladi. Masalan, temperament, xarakter, qobiliyat iste'dod kabilar.

guruh odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo'lish xakteri kabi qator belgilarga asoslangan ijtimoiy jamoa.

Mashq nomi: "Exo". Har bir ishtirokchi navbat bilan o'z ismini aytadi, uni biror imo-ishora yoki tananing harakati bilan birga bajaradi, guruh esa "exo" kabi uni takrorlaydi.

Mashq nomi: "Bizning kutganlarimiz" mashqi
Mashq boshlanishidan oldin barcha ishtirokchilar doira bo'lib o'tiradilar. Yetakchi savollar beradi, ishtirokchilar esa javoblarini qog'ozdagi ikki ustunga yozadilar.

Savollar: Har birimiz yangi ishda nimani kutamiz? Ushbu treningdan qanday natijalar kutyapsiz? (o'ng ustunga yoziladi). Siz treningga qanday hissa qo'shishga tayyorsiz? (qog'ozning o'ng tomonida yoziladi)
So'ng, ishtirokchilar navbat bilan kutganlari va hissalarini o'qib chiqadilar. Yetakchi: – Biz yozgan narsalar trening davomida o'zgarishi mumkin. Balki siz kutilmagan narsalarni olasiz. Ko'p narsalar sizning faoliyatingizga bog'liq. Trening oxirida biz o'z kutganlarimizni tahlil qilish imkoniga ega bo'lamiz.

Mashq nomi: "His-tuyg'ularni yetkazish" Ishtirokchilar birining orqasidan boshqasining orqasiga turadilar. Oxirgi ishtirokchi oldingisini burib, unga yuz ifodasi orqali biror his-tuyg'uni (quvonch, g'azab, qayg'u, hayrat va hokazo) yetkazadi. Ikkinchi odam shu his-tuyg'uni keyingisiga yuz ifodasi bilan uzatadi va shunday davom etadi, oxirgacha yetganda birinchi turgan odamga

yetadi. Birinchi odamdan unga qanday his yetganligi so'raladi va boshlang'ich yuborilgan his bilan solishtiriladi.

Mashq nomi: "Sovg'a" mashqning maqsadi: Jamoaning kayfiyatini ko'tarishga yordam beradi.

Mashqning borishi: Barcha qatnashchilar doira bo'lib o'tiradilar. Qo'llanma: har bir qatnashchi qo'l harakatlari va yuz ifodasi (mimika) bilan navbatma-navbat qo'shni o'rtog'iga sovg'a qiladi. Qo'shnisi esa so'zsiz ifodali bu sovg'ani qabul qilib olishi zarur. Trening o'tkazuvchi har bir qatnashuvchidan nima olganini, qo'shnisidan esa nima berganini so'rab chiqadi. Bu mashq jamoaning kayfiyatini ko'taradi.

Mashq nomi: "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.

Mashq nomi: "Kinoproba" O'z hayotingizdagi beshta faxrlanadigan voqealarni sanab o'ting. Ro'yxatdan eng ko'p faxrlanadigan yutug'ingizni tanlang. Turib, barchaga qarab: "Men maqtanishni xohlamayman, lekin..." deb boshlang va keyin o'z yutug'ingiz haqida gapiring.

Muhokama savollari:

- Yutuqlaringiz bilan bo'lishganda qanday his qilgansiz?

- Sizning fikringizcha, chiqish qilgan vaqtingizda boshqalar ham xuddi shunday his qilganmi? Nega?

Mashq nomi: “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 (ishtirokchilarning 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 bo‘lib, ishtirokchilar o‘rtasidagi baryerni yo‘qotishga va ularni tez o‘ylab, tez harakat qilishga undaydi.

Mashq nomi: “Keling, hammamiz birga”.

Ushbu mashqda eshitish qobiliyati va diqqatni rivojlantirish, shuningdek, ishga tayyorlanish, “hozir va shu yerda” holatiga kirish yordami ko‘rsatiladi. Bitta ishtirokchi xonadan chiqib ketadi. Qolganlari esa mashhur she‘r yoki qo‘shiqdan bir necha satrni tanlab, so‘zlarni o‘zaro taqsimlaydi. Har bir ishtirokchiga bittadan so‘z tushishi kerak. Osonlashtirish uchun so‘zlar aylanib aytilishi mumkin – har bir kishi navbat bilan bitta so‘z aytadi; agar kimgadir so‘z yetmasa, satr takrorlanadi. So‘ng, chiqib ketgan ishtirokchi qaytib kiradi. Trener buyrug‘i bilan hamma o‘z so‘zlarini birgalikda aytadi, va ishtirokchi qaysi qo‘shiq yoki she‘r ekanligini topishga harakat qiladi. Agar birinchi urinishda topa olmasa, trener so‘zlarni yana takrorlashni buyuradi.

Mashq maqsadi: ishtirokchilar bilan tanishish, ishga kirishish, yig'ilgan taranglikni kamaytirish. **Vaqt:** 15–20 daqiqa.

Materiallar: to'p, yumshoq o'yinchoq.

Guruh hajmi: 5–20 kishi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar:

1. Практикум по социально-психологическому тренингу. Под.ред. Б.Д.Парыгина. Санкт-Петербург, 1994. 7.
2. Емильянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.; ЛГУ. 1985.
3. С.Н.Алимходжаева Ф.И.Хайдаров. Психологик тренинглари ишланмаси. 1-қисм (Амалиётчи психологлар учун). Тошкент. 2008 й. 37 б.
4. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е. М. Семенова. – М.: Институт психотерапии, 2002. – 224 с. 9.
5. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003 – 336 с.
6. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания: практикум / сост.: Н. А. Разнадежина, А. И. Шишкина. – Сургут.: Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. – 40 с.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2007. — 176 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).
2. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.

Internet saytlari:

1. www.e-adabiyot.uz.
2. www.gazeta.uz.
3. www.lex.uz.
4. <https://api.ziynet.uz/uploads/books/1261954/61b9d01856fc3.pdf>