

**ASLONOV ILHOM NIZOMOVICH
ARAPBAYEVA DAMEGUL KURBANOVNA**

**MULOQOT KO'NIKMALARINI
RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOYIY - PSIXOLOGIK
TRENINGLARNING AHAMIYATI**

Metodik qo'llanma

Bosishga 2019-yil may oyida ruxsat etildi.
Bosmaxonaga 2019 yil iyun oyida berildi.
Times New Roman harfida terilgan.
Qog'oz bichimi 60x84¹/₆₄. Bosma tobog'i 4,5.
Adadi 200 nusxa. Buyurtma № 01/35
«GOLD-PRINT NASHR» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh. Chilonzor t.
Furqat k., 174 uy.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLYIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT O'ZBEK TILI VA ADABIYOTI
UNIVERSITETI**

**ASLONOV ILHOM NIZOMOVICH
ARAPBAYEVA DAMEGUL KURBANOVNA**

**MULOQOT KO'NIKMALARINI
RIVOJLANTIRISHDA IJTIMOYIY - PSIXOLOGIK
TRENINGLARNING AHAMIYATI**

Metodik qo'llanma

Toshkent – 2019

Aslonov Iloxom Nizomovich, Arapbayeva Damegul Kurbanovna. Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishda ijtimoiy-psixologik treninglarning ahamiyati // Metodik qo'llanma // – T.: «GOLD-PRINT NASHR» nashriyoti 2019. – 72 b.

Mualliflar:

Aslonov I.N. – Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrası dotsenti.v.b., psixologiya fanlari nomzodi

Arapbayeva D.K. – Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" kafedrası dotsenti.v.b., psixologiya fanlari nomzodi

Mas'ul muharrir:

I.N.Aslonov – psixologiya fanlari nomzodi

Taqrızchilar:

Mullabayeva N.M. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent
Uzakov I.A. – pedagogika fanlari nomzodi

Kasbiy faoliyatni psixologik ta'minotida asosiy o'rinlardan birini kasbiy tayyorgartirik bosqichi egallaydi. O'qitishni jadallashtirishning psixologik-pedagogik tomonlari, insonning ichki resurslarini, uning ijodiy imkoniyatlarini faollashtirishning guruhviy vositalari, mutaxassislarning shaxsiy sifatlarini shakllantirishga mo'ljallangan treninglarni tashkil etish va ularni o'tkazish hozirgi kunda dolzarb masala sifatida yuzaga chiqmoqda.

Mazkur metodik qo'llanma yuqoridagi muammoning yechimlaridan biri bo'lgan ijtimoiy treninglar va ularni o'tkazish metodlariga bag'ishlangan bo'lib, o'zbek tili va adabiyoti yo'nalishtida tahsil olayotgan talabalar, professor-o'qituvchilar, shuningdek, psixologiya fakultetlari talabalariga, ijtimoiy psixologiya sohasida tadqiqotlar olib borayotgan magistr va doktorantlarga, psixolog mutaxassislariga, pedagoglarga mo'ljallangan.

Ushbu metodik qo'llanma Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti O'uv-uslubiy kengashining 2019-yil 18-apreldagi 9- sonli yig'ilish qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-5634-5-2

© «GOLD-PRINT NASHR» nashriyoti, 2019
© Aslonov I.N., Arapbayeva D.K., 2019

MUNDARIJA

I BOB. IJTIMOIY - PSIXOLOGIK TRENINGLAR MULOQOT KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA ASOSIY VOSITALARDAN BIRI SIFATIDA

1.1. Trening tarixi haqida..... 3

1.2. Ijtimoiy - psixologik treninglar – kasbiy faoliyat psixologik ta'minotida asosiy vositalardan biri sifatida 7

1.3. Muomala jarayonida vujudga keladigan muammolarni bartaraf etish usullari..... 17

II BOB. TRENINGDA MASHQ VA O'YINLAR

2.1. Ijtimoiy–psixologik treningning «psixogimnastika» usuli 20

2.2. Trening uchun o'yinlar 23

2.3. Kasbiy muomala malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga mo'ljallangan «ijtimoiy-psixologik trening» dasturi 32

2.4. Muomala malakasini baholash testlari..... 48

Glossariy 63

Foydalanilgan adabiyotlar 69

14. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. – М.: ЧеРо, 1998. - 336 с.

15. Дейл Карнеги. Как завоевать друзей и оказывать влияние на других. – М., 1998. - 315 с.

16. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга (психологический тренинг как инструментальное действие). – СПб.-М.: Речь-Смысл, 2002.- 126 с.

17. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: ТК Велби. Изд-во Проспект, 2006.- 560 с.

18. Karimova V., Akramova F. Psixologiya. Ma'ruzalar matni. – Toshkent: FTDK, DITAF, 2000. – 171 b.

19. Karimova V.M. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi xalq me'rosi nashriyoti «O'AJBNT» markazi, 2002. – 205 b.

20. Старшенбаум Г.В. Тренинг навыков практического психолога: Интерактивный учебник: Игры, тесты, упражнения. – М.: Издательство Института психотерапии, 2006.- 416 с.

21. Foziyev E. Psixologiya: (Yosh davrlari psixologiyasi). Pedagogik institutlar va universitetlarning talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1994. – 224 b.

22. Maslow A.H. Synergy in the society and in the individual, J. Individ // psychol., 1964, 20, 153-164.

23. Reken M. Les problemes de psychologies. – Paris, 1994.

24. Ribot Teodul . Un monde qui nous voyons. Hachette Filipacchi Médias.

25. Shostrom E.L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Nashville, TN: Abingdon, 1967 K.: PSYLIB, 2003

26. http://planetadisser.com/see/dis_109448.html

27. http://www.planetadisser.com/work/work_22806.html.

28. http://planetadisser.com/see/dis_142231.html

I BOB. IJTIMOYIY - PSIXOLOGIK TRENINGLAR MULOQOT KO'NIKALARINI RIVOJLANTIRISHDA ASOSIY VOSITALARDAN BIRI SIFATIDA

1.1. Trening tarixi haqida

Guruhlarda trening o'tkazishga bag'ishlangan ishlar tarixi shuni ko'rsatadiki, bu boradagi ishlar dastlab aynan psixologik ma'no va mazmun kasb etmagan. Bu soha, asosan, psixosomatik kasalliklar bilan bemorlar guruhini bir joyda davolashga harakatdan boshlangan. Bunda dastlabki tadqiqotlardan biri sifatida avstriyalik psixiatr F.A.Mesmerning (1734-1815y) va amerikalik shifokor Jozef Prattning (1930-y) olib borgan ishlarini keltirish mumkin. Ular har ikkalasi ham guruhiy terapeya usulini qo'llagan holda o'z kasallarini davolashga harakat qilganlar. J.Pratt dastlab o'z bemorlarini guruhiy davolashning faqat iqtisodiy jihatdan foydaliligini anglagan xolos, u guruhda ish olib borishning psixologik jihatlariga e'tibor ham bermagan. Lekin asta-sekin u shu narsaga amin bo'lganki, psixoterapeyada asosiy holat – guruhiy o'zaro ta'sirdir. Ya'ni, Pratt guruhdagi kishilarning bir-biriga ijobiy ta'siri – ularning kasallikdan sog'ayishlariga ham katta ta'sir ko'rsatayotganligini kuzatgan. J.Prattning tadqiqoti guruhiy terapeyada dastlabki qadam bo'lgan bo'lsa, bu sohada ikkinchi qadam sifatida Freydning psixoanaliz nazariyasini davom ettiruvchilaran biri bo'lgan – Trigant Barrouning ishlarini tahlil qilish mumkin. T.Barrou 1925-yildayoq guruhiy tahlil (gruppovoy analiz) atamasini kiritganki, bunda u kishilarni tushunish uchun ular bilan birga bo'lgan ijtimoiy guruhlarini o'rganish lozimligini qayd etgan.

Guruhiy terapeya haqida gap ketganda Y.Morenoning ishlarini ham gapirib o'tish lozimki, o'z vaqtida u ham bu sohani tushunish uchun anchagina ishlarni amalga oshirgan. U guruhiy terapeyada asosiy bo'lgan psixodrammaning asoschisi hisoblanadi. U 1932-yilda guruhiy psixoterapeya atamasini kiritdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi – Toshkent: O'zbekiston, 1997. – 75 b.
2. Abu Nasr Forobiy. Fazilat, baxt-sodat va kamolot haqida. – Toshkent: Yozuvchi, 2002. B. – 62.
3. Алдер Х. Н. III: современные психотехнологии. – СПб.: Питер, 2000. – 224 с.
4. Alisher Navoiy. Mahbub ul-qulub. – Toshkent, 1983. – 138 b.
5. Аллан Пиз. Язык телодвижений: как читать мысли других людей по их жестам. – М.: Ай – Кью, 1995. – 257 с.
6. Бартов Ш.Р. Социально-психологические и научно-практические основы создания психологической службы в Узбекистане: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. – Ташкент, 1998. – 37 с.
7. Баталова И.Т. Установка как механизм действия внутренних// Вопросы психологии. – М., 1987. - № 2. - С.42.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди/ Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1989. - 399 с.
9. Бехтерев В.М. Роль внушения в общественной жизни. – М., 1898. - 234 с. Богомолова Н.Н. Массовая коммуникация и общение. – М.: Знание, 1986. - 78 с.
10. Бодатев А.А. О взаимоотношении стиля общения педагога с учащимися, их эмоциональный опыт// Проблемы общения и воспитания. – Тарту, 1974. Ч. 1. - С.185-192.
11. Бодатев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: МГУ, 1982. - 264 с.
12. Бодатев А.А. Проблема гуманизации межличностного общения и основные направления их психического изучения// Вопросы психологии. – М., 1989. - С.74-81.
13. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 1999. - 137с.

XX asrning 50-60-yillariga kelib psixoterapevtlar orasida guruh bilan ish olib boshishga qiziqish ortdi. Ulardan biri – psixologiyadagi gumanistik yo'nalishni rivojlantirishga hissa qo'shgan olimlardan biri Karl Rogers hisoblanadi. Uning ishi boshqalardan shunisi bilan farqlanadiki, u guruh boshqaruvchisini mutaxassis yoki mijozni davolovchi shifokor emas, balki, ish-tirokchilar bilan teng bo'lgan, ular bilan o'zaro teng munosabatta bo'la oluvchi sherik sifatida qaraydi.

1960-yillarda K.Rogersning gumanistik psixologiya ananasiga mos holda ijtimoiy va hayotiy ko'nikmalarni shakllantiruvchi treninglar o'tkazila boshlandi. Bu treninglar o'qituvchilar va menejerlarning kasbiy malakalarini va tayyorgarligini oshirish maqsadida amalga oshirilgan. Hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish yuzasidan olib borilgan treninglarda ish-tirokchilarga yo'naltirilgan uchta asosiy modeldan foydalanilgan.

Birinchi model hayotiy ko'nikmalarning yetti xil turini o'z ichiga olgan bo'lib, ular: muammolarni yechish, mulqot, o'ziga ishonchni saqlab turish, tanqidiy tafakkur, qat'iyatlik, Men – konsepsiyasini rivojlantirish va o'zini boshqara olish ko'nikmalardir. Ikkinchi model treningni asosiy maqsadi sifatida hayotiy ko'nikmalarning to'rtta kategoriyasini o'z ichiga oladi. ular: Shaxslararo mulqot, salomatligini asrash, qaror qabul qilish va muammolarni yechish ko'nikmalardir.

Uchinchi model o'z hissiyotlarini nazorat qilish, shaxslararo munosabat, o'zini tushunish, o'zini iqtisodiy himoya qilish, o'zini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini hosil qilishga qaratilganidir.

Ruhiy ishni tashkil qilish borasida Kurt Levin ham ish olib borgan bo'lib, u o'z tadqiqotlari natijasida shunday xulosaga keladiki, "Kishilarning individual xususiyatlarini aniqlashda ularni alohida alohida tekshirgandan ko'ra bitta guruhga jamlab tekshirish osongroq kechadi". Guruhiy terapiyani muvaffaqiyatini ta'minlovchi sabablardan biri o'yin va mashqlar jarayonida hissiy munosabatlarni natijasida ish-tirokchilarning bir-biriga bo'lgan munosabati nihoyatda iliq bo'ladi. Sh bilan birgalikda trening guruhlarida inson o'ziga nisbatan boshqalar

55. **O‘z-o‘zini anglash** – individning o‘zi haqida nisbatan barqaror anglangan tasavvurlar tizimi.

56. **Qo‘rquv** – odamning o‘ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo‘lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan yuzaga kelgan emotsional holat.

57. **Hamkorlik** – bu holat barcha ishtirokchilarning o‘zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo‘lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal etishga intilishdir.

58. **Hissiyot** – odamning yuksak ehtiyojlarini qondirish yoki qondirmaslik qobiliyatining mavjudligi va psixik obraz yarata olish natijasida uning tevarak-atrofdagi olamga bo‘lgan munosabatlarining ongda aks ettirilishidan iborat jarayon.

59. **Xulq-atvor normalari** – jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy me‘yorlarga asoslangan xulq-atvor.

60. **Egoizm** – (lot. *ego* – men) – subyektning hayotiy faoliyatda boshqa odamlar va ijtimoiy guruhlar manfaatlarini hisobga olmagan holda, o‘z shaxsiy manfaatlarini va ehtiyojlarini ustun qo‘yishi bilan xarakterlanadigan baho yo‘nalganligi.

61. **Eksperiment** – (psixologiyada) (lot. *experimentum* – sinov, tajriba) – tadqiqotchi tomonidan bir va bir necha o‘zgaruvchan faktorlar bilan rejali manipulyatsiyani va o‘rganilayotgan obyekt xatti-harakatidagi tegishli o‘zgarishlarni qayd etishni amalga oshiradigan vaziyatga chetdan faol aralashishi.

62. **Emotsiyalar** – (lot. *emoveo* – hayratga tushiraman, hayajonlantiraman) – hodisa va vaziyatlar hayotiy mazmunini ularning subyekt ehtiyojlarining obyektiv munosabatlari bilan shartlangan bevosita ehtirosli shaklda psixik aks ettirilishi.

63. **Empatiya** – (yunon. *empathia* - hamdardlik) – boshqa odamning emotsional holatini anglash, uning his-tuyg‘ulari, kechinmalariga kirib borish, his etish.

64. **Etnik stereotiplar** - turli etnik guruh vakillariga xos bo‘lgan axloqiy, aqliy va jismoniy sifatlariga nisbatan barqaror tasavvurlar.

tomonidan iliq munosabatni, ishonchni, mehrni va yordam berishga tayyorlik hislarini sezadi.

Davolovchi vrach yoki mutaxassis bilan emas guruhdagi ishtirokchilar bilan o‘z muammolarini hal qilish har bir ishtirokchida qulaylik hissini vujudga keltiradi. Shu yo‘nalishda olib borgan ishlari natijasida Lekin (1972) psixokorreksion guruhlar uchun umumiy bo‘lgan 6 ta jarayonni ajratib ko‘rsatadi:

1. Hissiyotlarni ifodalash yengil kechadi;
2. Guruhga taalluqlilik hissi tug‘iladi;
3. O‘zini-o‘zi namoyon qilishga mashullik sezadi;
4. Xulq-atvorning yangi ko‘rinishlarini o‘zlashtiradi;
5. Shaxslararo munosabatlarni solishtirishda guruh bilan birga xulosa chiqaradi;
6. Guruhni boshqarishda mahlum bir liderning javobgarligi his qilinadi.

Bu jarayonlar deyarli barcha psixokorreksion guruhlarda olib boriladigan ishlarda kuzatilgan.

Psixokorreksion guruhlarini muammosining yechilishiga qarab rahbarlarni tayyorlash va shaxslararo munosabat ko‘nikmalarini o‘rgatish, shaxsni barkamollashtiruvchi, turli xil ruhiy zo‘riqishlarni bartaraf etuvchi guruhlariga ajratish mumkin. Har qanday turdagi guruhning qamrovi juda keng bo‘ladi: axborot olish yoki vazifani bajarishga qaratilgan guruhdan to shaxsni barkamollashtirish yoki tushunishga qaratilgan guruhgacha; boshqaruvchiga yo‘naltirilgan guruhdan to ishtirokchiga yo‘naltirilgan guruhgacha; yuqori tuzilmadagi guruhdan to past tuzilmadagi guruhgacha, qisqa vaqtli guruhdan uzoq vaqtga mo‘ljallangan guruhgacha; sog‘lom odamlar guruhidan to kasallardan tuzilgan guruhgacha.

Muloqot jarayonida kompetentlikni oshirish yuzasidan dastlabki ish K.Levinning shogirdlariga tegishli bo‘lib, ular AQShning Betel shahrida trening guruhini tashkil etib, ular bilan ish olib borganlar va T – guruh nomini olgan. Ular ishining asosida quyidagi g‘oya yotadi: ko‘pchilik odamlar guruhlarda ishlaydilar va yashaydilar, lekin ular

45. **Stress** – bosim, zo'riqish) - inson jismining turli ekstremal ta'sirlarga (stressorlar) qarshi javob holatini aks ettiruvchi atama.

46. **Stereotiplashtirish** – ma'yan ijtimoiy guruhga xos xislatlarning idrok etilayotgan kishiga ta'tbiq etilishi.

47. **Senzitivlik** - (lot. *senstis* – his, sezgi) – insonning o'z atrofida bo'layotgan hodisalar ga yuqori darajadagi ta'sirchanligi (sezgirli) xarakter xususiyati. Odatda, yuqori xavotirga beriluvchanlik, yangi vaziyatlardan, yangi odamlardan, turli sinovlardan qo'rquv holati bilan birgalikda kechadi.

48. **Test** - (ingl. *test* – sinov, tadqiqot, tekshiruv) (psixodiagnostikada) – standartlashtirilgan, ko'pincha vaqt bilan chegeralangan, individual-psixologik farqlarning miqdoriy (va sifat) darajalarini aniqlashga mo'ljallangan sinov.

49. **Temperament** – (lot. *temperamentum* – qismlarning nisbati) – individning dinamik xususiyatlari tomonidan xarakteristikasi: psixik jarayonlarning intensivligi, tezligi, tempi, ritmi.

50. **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, mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisi.

51. **Trening guruh** – Shaxslararo munosabalar tizimida uning a'zolariga ta'sir ko'rsatib, ularda mulogot malakasini va o'zaro ta'sirni rivojlantirishga qaratilgan qisqa muddatli mashq turi.

52. **Trener** – trening mashg'ulotlarini tashkil etib, bu jarayonni boshqaruvchi shaxs.

53. **Xarakter** – (yunon. *charakter* – muhr, naqsh) – Shaxsning faoliyat va muomala jarayonida yuzaga chiqadigan va qator topadigan, uning taqat o'ziga xos bo'lgan tipik xulq-atvor usullari bilan belgilanadigan barqaror individual xususiyatlari majmui.

54. **O'z-o'ziga baho** - - Shaxsning o'z imkoniyatlari, sifatlari va boshqa odamlar orasidagi o'tmiga bergan shaxsiy bahosi.

ko'pincha bu guruhda qanday ishtirok etayotgani, atrofida odamlar ularga qanday ko'z bilan qarayotgani, ularning xulq-atvori va xatti-harakatlariga nisbatan qanday munosabat bildirayotganligi haqida o'ylab ham ko'tmaydilar. K.Levin kishilarning xulq-atvorida va ustunovkalarida yuzaga keladigan o'zgarishlar ular bilan alohida ishlaganda emas, balki ma'lum bir guruhga birlashtirib ishlanganda samaraliroq bo'lganligini ta'kidlaydi. Shuning uchun odam o'zidagi ustunovkalarni o'zgartirish yoki xulq-atvorning yangi shakllarini vujudga keltirish uchun atrofda odamlar unga nisbatan qanday munosabada bo'lishiga qarab harakat qilishlari lozim.

K.Levinning shogirdlari tomonidan guruhlararo munosabalar sohasida olib borilgan ishlar AQShda trening bo'yicha milliy laboratoriyaning tuzilishiga asos soldi. Bu laboratoriyada bazaviy ko'nikmalarni hosil qilish bo'yicha guruh tuzilgan edi. Olib borilgan ishlar natijasida T-guruh amaliyoti rivojlandi. Bu guruhda rahbarlar, menejerlar, siyosiy liderlar ishtirok etib, ularda shaxslararo o'zaro munosabada samarali mulogot o'rnatish, boshqarish, nizolarni hal qilish va guruhlarni jipslashtirish ko'nikmalari shakllantirildi. Bazi T-guruhlar esa insonning hayotiy qadriyatlarini va o'ziga to'g'ri baho berish va o'ziga nisbatan ijobiylik hisslarini kuchaytirishga yo'naltirilgan edi. Bunday T-guruhlarning dastlabkisi 1954-yilda tashkil etilgan bo'lib ular *senzitiv* guruhlar deb nomlangan.

1970-yillarda Leypsig va Yenskiy universitetlarida M.Forberg rahbarligi ostida ijtimoiy-psixologik trening usuli ishlab chiqildi. Bu treningda sahna ko'rinishi elementlarini o'z ichiga olgan roli o'yinlardan foydalanildi, ularning maqsadi samarali mulogot ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan edi.

Rus psixologiyasida ham ijtimoiy psixologik trening o'ziga xos tarzda keng ko'lamda o'ranganilgan va ishlangan. Ijtimoiy psixologik trening yuzasidan dastlabki monografiya 1982-yilda L.A.Petrovskiy tomonidan nashr etilgan bo'lib unda ijtimoiy-psixologik treningni nazariy va uslubiy aspektlari yoritib berilgan. Keyinchalik bu ishlar asta-sekin rivojlanib bordi. XX asr oxiri va XXI asr boshlariga kelib rus

30. «**Maxfiylik**» – trening jarayonida biror – bir guruh a’zosining hayotiga oid hissiyot, fikr, axborotlar trening doirasidan chetga chiqmasligi.

31. **Mashq** – o’zlashtirish maqsadida qayta-qayta bajaridigan harakatlar.

32. **Mimika** – noverbal muloqot vositasi bo’lib, o’z fikr-mulohazalarini yuz ifodasi orqali ifodalash.

33. **Muammoli vaziyat** – bilish ehtiyojini qondirishda tafakkur qilish sharti bo’lgan psixologik vaziyat.

34. **Muloqot** – ikki yoki undan ortiq odamlarning o’zaro bir-biriga ta’sir etishi, axborot almashishi.

35. **Muloqotchanlik** – kishilarning boshqalar bilan muloqotga tez kirishuvchanlik qobiliyati.

36. **Nizo** – o’zaro ta’sir ko’rsatayotgan kishilarning qarama-qarshi qizishishi.

37. **Nizoli vaziyat** – o’zaro ta’sir ko’rsatayotgan kishilarning qarama-qardhi fikrlarini to’qnashuv vaziyati.

38. **Oreol effekti** - agar inson haqidagi umumiy tasavvur yaxshi bo’lsa, uning ijobiy hislatlari ortiqcha baholanadi, salbiy hislatlari esa sezilmaydi va aksincha.

39. **Prognoz qilish** – treningdan kelib chiqqan holda uning samarasini oldindan ko’ra bilish.

40. **Psixologik zo’riqish** – insonning ruhiy jihatdan azoblanishi.

41. **Psixologik muammo** – bu fikrlashni kengaytirishga, hayotga ijodiy yondashuvni shakllantiruvchi vaziyat.

42. **Psixogimnastik mashqlar** – kishini barkamollashtirishga, emotsional zo’riqishlarni bartaraf etishga qaratilgan mashqlar majmui.

43. **Refleksiya** – (lot. *reflexio* – orqaga o’girilmoq) – subyektning o’z ichki psixik aktlari va holatlarini anglashi jarayoni.

44. **Rol** – (ijtimoiy psixologiyada) (frants. *role*) – Shaxsning ijtimoiy funktsiyasi; shaxslararo munosabatlar tizimida odamlarning jamiyatdagi pozitsiyasi yoki statusidan kelib chiqqan holda qabul qilingan me’yorlarga mos keluvchi xulq-atvor usullari

psixologiyasida psixologik treninglar muammosi shitob bilan rivojlanishini kuzatish mumkin. Bu borada rus psixologlaridan bir qancha olimlar ish olib borgan. Rossiyadagi ijtimoiy-psixologik treningning nazariy va metodik jihatlariga bag’ishlangan qo’llanmalardan dastlabkisi 1982-yilda L.A.Petrovskiy tomonidan ommaga taqdim etilgan. Bugungi kunda bu qo’llanmada berilgan metodlar bolalar, ota-onalar, ijtimoiy guruhlar (ish jarayonida insonlar bilan muloqotga kiruvchilar), tashkilot rahbarlari bilan ishlashda, ya’ni yuqorida sanalgan guruhlar bilan treninglar tashkil qilishda, ishni olib borishda faol qo’llanib kelinmoqda.

Mamlakatimizda ham psixologiya sohasining bir yo’nalishi sifatida psixologik treninglar keyingi yillarda anchagina rivojlanayotganligini ko’rish mumkin. V.Karimova, T.M.Adizova, F.Akromova kabilarning ishlarida bu sohaga tegishli ma’lumotlarning yoritilganligini ko’rish mumkin.

1.2. Ijtimoiy - psixologik treninglar – kasbiy faoliyat psixologik ta’minotida asosiy vositalardan biri sifatida

Kasbiy faoliyatni psixologik ta’minotida asosiy o’rinlardan birini kasbiy tayyorgarlik bosqichi egallaydi.

O’qitishni jadallashtirishning psixologik-pedagogik tomonlari, insonning ichki resurslarini, uning ijodiy imkoniyatlarini faollashtirishning guruhviy vositalari, mutaxassislarning shaxsiy sifatlarini shakllantirishga mo’ljallangan treninglarni tashkil etish va ularni o’tkazish hozirgi kunda dolzarb masala sifatida yuzaga chiqmoqda.

Zamonaviy sharoitda treningni turli murakkab faoliyatlarni o’rganish va egallash qobiliyatlarini rivojlantirishga, yangi funktsional tuzilmalarni yaratishga (yoki mavjud bo’lganlarini shakllantirish) mo’ljallangan metodlar guruhi, ustanovkalar malaka hamda qobiliyatlar, shaxs xususiyatlari, sifatleri kognitiv strukturasi o’zgartirish, shu bilan birga insonda zarur kasbiy sifatlar, xususiyatlar shaxsiy

xarakteristikalarini rivojlantirish maqsadida psixologik ta'sir o'tkazishning ko'p qirrali metodi sifatida qaraladi.

Trening natijasida guruh qatnashchisi faoliyat muhitini (ijtimoiy, jismoniy), o'zini anglaydi, o'z oldiga qo'yilgan kasbiy hamda shaxsiy maqsadlarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan yanada faolroq ta'sir vositalarini egallaydi. Kasbiy kommunikativ qobiliyatlarini shakllantirishda noeffektiv xatti-harakat modellarini mazkur vaziyat uchun optimal xatti-harakat modellari bilan almashirish jarayoni kechadi.

L.Petrovskayaning fikricha, ijtimoiy psixologik trening mavjud bo'lgan shaxsiy o'zgarishlar uchun turtki rolini bajaruvchi vaziyat yaratadi. Trening davomida o'zi va boshqalar haqida olingan yangi chuqur emosional ma'lumotlar «Men - konsepsiya», «O'zga» - konsepsiyasi, «Men - ideal» konsepsiyalarini qayta idrok etishga, shu yo'l bilan qo'yilgan vazifalarning shaxsiy ma'no kasb etishiga sharoit yaratadi.

Treningda psixologik ta'sir maqsadli ravishda to'yinagan axborot muhitini yaratish, ma'lum tarzda tashkillahtirilgan faoliyatga jalb etish, shuningdek, ergashirish, ishonitirish, taqdid qilish kabi psixik mexanizmlar asosida so'z orqali va so'zsiz vositalar yordamida axborotlarni uzatish orqali amalga oshiriladi.

Psixologik trening maxsus tashkil etilgan intensiv ta'sir tizimi bo'lib, kishilar kundalik hayoti va boshqaruv faoliyatining dolzarb muammolarini hal etishga yordam beruvchi vositadir. Hozirgi kunda treningni amaliy psixologiyaning maxsus sohasi sifatida baholashda turtli qarama-qarshi yondashuvlar va noaniqliklar mavjud. Shu davrgacha bu muammoga bag'ishlangan barcha ishlar trening tushunchasiga aniqlik kiritish bilan boshlanadi. Keng ma'noda «trening» atamasi guruhiy psixologik ishlarining turli shakllarini o'zida mujassamlashtiradi. Ammo shunga teng ravishda guruhiy psixoterapiya, psixokorreksiya guruhlar, tajriba guruhlari, amaliy eksperimental laboratoriyalarning faol o'qitish guruhlari kabi tushunchalar ham qo'llaniladi.

navbada kelib tushgan ma'lumotlar eng ko'p ta'sir etishida namoyon bo'ladi. Agar bu tanish odamga daxldor bo'lsa, aksincha, eng oxirgilari ko'p ta'sir ko'rsatadi.

21. Konflikt – (lot. *conflictus* – qarama-qarshilik, ziddiyat) – tomonlarning yoki hamkorlikdagi subyektlarning qarama-qarshi yo'nalishdagi manfaatlari, maqsadlari, pozitsiyalari, fikr va qarashlari to'qnashuvi.

22. Kuzatish – ma'lum sharoitdagi psixik hodisalarni ularning o'ziga xos o'zgarishlarini hamda bu hodisalarning mazmunini o'rganish maqsadida tizimli va ma'lum maqsadga yo'naltirilgan holda o'rganish.

23. Kichik guruh – a'zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bevosita shaxsiy munosabatlarda bo'luvchi kishilarning kichik guruhi.

24. Kuzatuvchanlik – Shaxs xususiyatlaridan biri u kishining idrok qilish jarayonida narsalarni kamdan kam uchtraydigan, ammo muhim tomonlarni payqab olishida namoyon bo'ladi.

25. Kompromiss – bu kelishuvchanlik, ya'ni "sen ham yutqizma, men ham yutqizmay" qabilda ish tutish, munozarlari vaziyatdan kelishilgan holda chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat holatdir.

26. Konformlik – individning guruh fikrlariga tashqi tomondangina qo'shilib, ichki tomondan qo'shilmay o'z fikrida qolishlik.

27. Manipulyativ mulogot – mulogotdagi sherikka o'z maqsadiga erishish uchun zimdan, yashirin tarzda ta'sir etishga asoslangan mulogot.

28. Motiv – (lot. *move* – harakatga keltirmoq, undamoq) – undovchi sabab; shaxsning xatti-harakat va xulq-atvor tanlovi asosida subyektning ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq bo'lgan faoliyatga yotuvchi anglangan sabab.

29. Motivatsiya – organizmning faolligi va uning yo'nalganligini yuzaga chiqaruvchi intilishlar.

10. **Asabiylashish** – odam organizmining barcha funksiyalarini o‘zaro hamda tashqi muhit bilan aloqasidagi nerv psixik zo‘riqish.

11. **Aqliy xujum** – muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan ishtirokchilarning aytgan fikriga hech bir shubha qilmalik, aksincha har qanday fikrni bildirishda to‘la erkinlik yaratib berishga qaratilgan interfaol usul.

12. **Verbal** – (verbalis – og‘zaki) – psixologiyada belgili material shakllarini aks ettirishda qo‘llaniladigan atama.

13. **Depressiya** – (psixologiyada), (lot. *depressio* – tushkunlik, ezilish) – salbiy emotsional fon bilan xarakterlanadigan, kognitiv (bilish jarayonlari), motivatsiya sohasidagi o‘zgarishlar va xatti-harakatning umumiy passivligi bilan kechadigan affektiv holat.

14. **Dialogik muloqot** – muloqotdagi sheriklarning o‘zini va bir-birni tushunishlarini maqsad qilgan, teng huquqli «subyekt – subyekt» tarzidagi muloqot.

15. **Jargonlar** – umummilliy til bazasida qurilgan, ammo o‘z leksik va frazeologik tomonlariga alohida so‘z tizimiga ega bo‘lgan, mahlum bir kasb egalari, guruhlar doirasida tushunarli bo‘lgan shartli til.

16. **Identifikatsiya** – (lot. *identificare* – moslash) – biror kishini yoki narsani tanish; bir obyektни boshqa obyekt bilan o‘xshash va farqli tomonlarini aniqlash tarzida kechadigan qiyoslanishi jarayoni.

17. **Imperativ muloqot** - avtoritar, direktiv muloqot shakli. Muomaladagi sherik bilan uning xatti-harakatini, hayotiy ustanovkalari va fikrlarini nazorat qilish, uni ma‘lum harakatlar yoki qarorlar qabul qilishga majbur etishni maqsad qilib oluvchi muloqot.

18. **Individ** – (lot. *individuum* – bo‘linmas) – insonning yakka tabiat mavjudoti, Homo sapiens (aqli mavjudot) tur vakili sifatida namoyonligi.

19. **Intuitsiya** – (lot. *intueri* – sinchkovlik, diqqat bilan qaramoq) – hosil bo‘lishi va sharoitiga ko‘ra sezish kanallari vositasiz hosil bo‘ladigan bilimlar.

20. **Izchillik effekti** – ma‘lumotlar ziddiyatli bo‘lgan taqdirda inson qiyofasini va u to‘g‘risidagi tasavvurni shakllantirishga birinchi

I.V.Vachkov o‘zining «Guruhiy trening texnologiyasi asoslari» (1999) kitobida qayd etganidek, bir xil turdagi guruhlar turli mualliflar tomonidan turlicha nomlanadi.

Bizningcha, Yu.E.Yemelyanovning treningga bergan ta‘rifi bizning fikrimizni aniqroq ifodalaydi:

«... «trening» atamasi ... o‘qitish metodikalarini ifodalashda emas, balki o‘qitish uchun zarur qobiliyatlarni yoki turli murakkab faoliyat turlarini, Shu jumladan muomalani o‘zlashtirish metodi sifatida qo‘llanishi lozim».

Ushbu ta‘rifdan ko‘rinib turibdiki, asosiy diqqat treningni tashkil etuvchi «psixotexnik» usullarga qaratilmoqda. "Psixotexnika" termini birinchi marta U.Shtern tomonidan kiritilgan bo‘lib, psixikaga ta‘sir etish va uni boshqarish amaliyotining barcha turlarini anglatadi.

N.V.Tszen va Y.V.Paxomov bu atamaning quyidagi zamonaviy ta‘rifini berishadi: «Psixotexnika – bu psixik hodisalarga va ularni boshqaruvga yo‘naltirilgan san‘atdir». «Psixotexnikani ko‘pincha amaliy psixologiya deb atashadi va bu bilan uning fan va amaliy yo‘nalish bilan bevosita yaqinligiga urg‘u beriladi. Psixologiyada kashf etilgan psixik jarayonlar, motivatsion va shaxs strukturalari, guruhiy dinamika va ong osti fenomenlari rivojlanishi va shakllanishi faoliyatning turli sohalarida samarali qo‘llanishi mumkin».

Ushbu mahnoda psixologik ta‘sirpsixotexnik vositalar orqali amalga oshiriladigan psixotexnik harakat tizimi sifatida yuzaga chiqadi.

Shuni ta‘kidlash kerakki, an‘anaviy psixologik trening o‘zini anglash, o‘z-o‘zini tushunish, refleksiya, o‘z-o‘ziga va o‘zgalarga bo‘lgan munosabatni o‘zgartirish, qatnashchilarning ijtimoiy adaptatsiyasini oshirish va o‘zga kishilarning xatti-harakatlarini psixologik interpretatsiya qila olish tajribasini chuqurlashtirish uchun o‘zini boshqarish malakasini o‘zlashtirish, emotsional moslashuvchanlikni rivojlantirishda qo‘llaniladi.

Treningning jamoani rivojlantirishdagi asosiy shakllari ish o‘yinlari, guruhiy bahs munozaralar, rolli o‘yinlar, «aqliy hujum»ning

GLOSSARIY

1. **Avtoritarlik** – (lot. *autoritas* – ta'sir, hukmronlik) – Shaxsning o'zaro hamkorlik va mulogotdagi shertklarini o'z ta'siriga bo'yindirishga intilishini ifoda etuvchi ijtimoiy-psixologik xarakteristikasi.

2. **Avtoritet** – (lot. *autoritas* – ta'sir, hukmronlik) – a). individning eglagan o'rni lavozimi, statusiga asoslangan ta'sir; b). individning hamkorlikdagi faoliyat sharoitida mas'uliyatli qaror qabul qilish huquqini tan olish.

3. **Aggressiya** – (lot. *aggressi* – hujum qilmoq) – o'zga kishi yoki kishilar guruhini yo'q qilish, unga jismoniy va psixologik zarar yetkazishga qaratilgan individual yoki jamoaviy xatti-harakat.

4. **Adaptatsiya** – sezgi organlarining ularga ta'sir qiluvchi stimulg'a nisbatan samarali idrok etish va retseptorlarni ortiqcha zo'r qilishdan saqlash maqsadida moslashuvi

5. **Altruizm** – (lot. *alter* - o'zga) – o'zga kishining yoki ijtimoiy guruhning qiziqishlari markaziy motiv va asosiy axloqiy baho mezoimi bo'lib qabul qilinaidigan Shaxs baho yo'nalishi tizimidir.

6. **Anketa** (so'z yordamida) kommunikatsiya asosida birlamchi sotsiologik va ijtimoiy-psixologik axborotlarni olish uchun mo'ljallangan uslubiy vosita.

7. **Apatiya** – (yunon. *atheta* – hissizlik) – intilish va qiziqishlarning pasayishi, atrof-muhitdagi voqealarga befarqlik, tuyg'ularning o'tmaslashishi, emosional passivlik bilan xarakterlanadigan holat.

8. **Autizm** – (yunon. *autos* – o'z) – o'z kechinmalari dunyosiga g'arq bo'lish, individning real atrof-olam bilan aloqadan qochishi tarzida namoyon bo'ladigan psixologik begonalikning yuqori darajadagi shakli.

9. **Affekt** – (lot. *affectus* – ruhiy hayajon, ehtiros) – subyekt uchun hayotiy muhim sharoitlarning keskin o'zgarishi hamda ichki organlar funksiyasidagi o'zgarishlar bilan kechadigan kuchli va nisbatan qisqa muddatli emosional holat.

turti modifikatsiyalari, «g'oyalari jangi» va amaliy vaziyatlar tahliili metodlari (keys-stady) qo'llaniladi.

Jamoaning umumiy rivojlanishiga erishish, xodimlarning shaxsiy o'sishiga va ziddiyatlarni kamaytirish uchun ko'proq psixologik treningning an'anaviy shakllardan foydalaniladi.

Psixodramaning ommaviy va sodda ko'rinishlaridan biri roli tenejlaridir. Qatnashchilar tugal ssenariylarni emas, balki o'zlarini turli rollarda sinab ko'rib, kichik sahnalarni ijro etishadi. Bu metod ijtimoiylashuvni chuqurlashtirish va takomillashtirish, g'atnashchilarning baho va axloqiy-etik ustunovkalari hamda u bilan bog'liq bo'lgan ichki psixologik his-tuyg'ularning korreksiyasiga mo'ljallangan.

Rollar ijrosi, ustunovkalar, kechinmalar, o'z his-tuyg'ulari va guruhdagi boshqa g'atnashchilarning his-tuyg'ularini kuzatish zarur darajadagi emosional munosabatlarning chuqurlashtirishiga baho va pozitsiyalarni o'zgartirishga imkoniyat yaratadi. Ayniqsa, o'zgartirishlarga ataylab yoki angliannagan tarzda qarshilik ko'rsatilganda bu metodni qo'llash mumkinligi (bu holda o'z xulq-atvorini ongli darajada korreksiyalash mushkullashadi) uning imkoniyatlarini yanada kengaytiradi.

Rolli treninglarning asosiy vazifasi kommunikativ jarayonlarni rivojlanirish va mulogot malakalari korreksiyasi, «siqilqilik» va «kompleks»larni yechishdan iboratdir. Ushbu umumiy vazifalarni bir nechta alohida vazifalarga ajratish mumkin:

- mulogotning noverbal shakllarini faollashtirish;
- empatiyani rivojlanirish, mulogotdagi sherikka diqqatni to'liq jamlay olish qobiliyatini;
- nogahoniy vujudga keluvchi xatti-harakatlarni mashq qilish;
- o'zgalari oidida yengil, tabiiy xatti-harakatlarni amalga oshira olish;

- hayotiy va maishiy jabhadagi xuddi shunday vaziyatlarda, faoliyatdagi va shaxsiy xarakterdagi oddiy ziddiyatli holatlarda yengil va moslashuvchan xatti-harakatlarni amalga oshira olish;

Ballarni hisoblash:

Savollar	Javoblar			Savollar	Javoblar		
	a	b	v		a	b	v
1	2	1	3	9	1	2	3
2	3	1	2	10	3	3	1
3	2	3	1	11	3	2	1
4	2	3	1	12	3	1	2
5	2	3	1	13	3	1	2
6	1	2	3	14	2	3	1
7	3	1	2	15	3	3	1
8	1	2	3				

Ballarni qo'shib chiqing.

15-20 ball. Siz o'zgalarni tinglamaysiz. Balki siz o'zgalarni tinglashdan oladigan foydani bilmassiz, lekin siz bilim va tajriba uchun bu ishning foydasini bilishingiz zarur.

25-30 ball. Siz o'rtacha tinglovchisiz. Siz uchun suhbat ma'lumot manbai va muloqot uchun yetarli asos emas. Sizdan ko'p narsani o'rganish mumkin, lekin o'zingiz ham boshqalarda ko'p narsa olishingiz mumkinligini, tanqid va e'tirozlar ham foydali ekanligini unutmang, ko'proq boshqalarni tinglang.

35-45 ball. Sizda noyob sifat – o'zgalarni tinglash va me'yorida gapirish bor. Siz bilan suhbatlashish juda yaxshi, chunki suhbatdosh sizdan doimo naf oladi. Siz o'zgalarning xolatlarini tushunishga ham moyilsiz, ana Shu noyob sifatni saqlang.

– konfliktli, jiddiy darajadagi shaxsiy ahamiyatga molik vaziyatlarda o'zini to'g'ri tuta olish.

Senzitiv trening guruhlarini individni umumiy rivojlantirishga qaratilganidir. Ushbu yo'nalish doirasida individning hayotiy baho me'yorlarini, uning o'ziga xosligi tuyg'usini aniqlash birlamchi masala sifatida qaraladi. Trening sheriklarning shaxsiy sifatlarini, holatlarini, ular o'rtasida shakllanadigan munosabatlarni to'g'ri tushunishda muhim bo'lgan senzitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilganidir.

Senzitiv treningning maqsad va vazifalari quyidagilardir:

- muloqotdagi kompetentlikni rivojlantirish;
- qatnashchilarning faol ijtimoiy-psixologik pozitsiyalarini rivojlantirish;
- psixologik madaniyatni oshirish;
- ijtimoiy-perseptiv kompetentlikni rivojlantirish;
- guruh qatnashchilari tomonidan umumlashtirilgan diagnostik bilim va malakalarning o'zlashtirilishi;
- psixologik himoya to'siqlarini kamaytirish evaziga o'z-o'zini anglashni rivojlantirish va shaxsiy darajadagi notabiiylikni yo'qotish.

O'zgarishlarning keyingi doirasi ijtimoiy-psixologik kompetentlikka, ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish, o'zgalarni tushuna olish, muloqot shakllarini to'g'ri tanlash va qo'llay olishga tegishlidir. Psixodinamik yondashuv ushbu ta'sirga o'zining va o'zganing xatti-harakatini noto'g'ri interpretatsiya qilinishiga olib keluvchi to'siqlarni hamda ong osti himoya mexanizmlarini yengib o'tish orqali erishsa, bixeviorizm vakillari ijtimoiy persepsiya ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish, tashqi xatti-harakatni o'z o'rniga qo'yish orqali erishadilar. Gumanistik yondashuv ochiqlikni, o'zga kishining xatti-harakatini qabul qilish va tushunishni rag'batlantirishni nazarda tutadi. L.A.Petrovskaya o'z ishlarida guruhviy mashg'ulot jarayonida egallangan kechinmalar tajribasi turli ta'sirlar uchun muhim emotsional komponent bo'lishini qayd etadi.

Faol o'zaro hamkorlik usullarining biri ijtimoiy-psixologik treninglardir. Ijtimoiy-psixologik trening metodlari ikki guruhga

a) ayni muammo yuzasidan mutaxassisgina aniq fikrga ega bo'lishi mumkin;

b) chiroyli gapirishni bilgan odam xohlagan mavzusida ham gapirishi mumkin.

v) ko'pincha mutaxassislar o'z muammolari va g'oyalarni bayon etish uchun notiqlik malakasi yetishmaydi.

10. Subhat chog'ida xayolingiz chalg'ib ketsa, nima qilasisiz?

a) gapirayotganni to'xtatib, o'sha yerni qaytarishni so'rayman

b) subhat oxirida so'rash uchun o'zim uchun noaniq joyni eslab qolaman

v) umuman menga hamma narsa ayon.

11. Ertalab radio orqali eshitgan axborot yoki qo'shiqni qaytara olasizmi?

a) ha, doimo

b) ha, lekin esga tushirish uchun vaqt kerak

v) eslay olmayman

12. Estrada qo'shiqchisida sizga ko'proq nima yoqadi?

a) ovozi

b) tashqi ko'rinishi

v) sahnada o'zini tutishi

13. Kontsertlarga tushish siz uchun:

a) qonqish hosil qiladigan xodisa

b) ko'p qatori bo'lish

v) yaxshi ko'rgan xonanda bilan uchrashuv

14. Siz mehmondasiz, u yerda sizdan boshqa yana 5-6 kishi bor. Siz gap boshlaganingizda, ko'pincha:

a) sizni hech kim tinglamaydi

b) hamma sizga mahiyo bo'ladi

v) siz subhatning tashabbuskori emassiz.

15. Siz jamiyatda ro'y berayotgan barcha hodisalardan xabar dorsiz. Chunki siz: a) muntazam televizor ko'rasiz

bo'linadi: o'yin metodlari va senzitiv metod (shaxslararo sezgirlikni rivojlantirish metodi). O'yin metodlari boshqaruv qarorlarini qabul qilish va ularni ishlab chiqishga mo'ljallanadi. Senzitiv metodning asosiy maqsadi individuallarning bir-birlarini tushunish g'ohiyatlarini takomillashtirish va rivojlantirishdan iboratdir.

Muomala malakalarni shakllantirishga mo'ljallangan ko'plab guruhiy va yakka holdagi amaliy mashg'ulot shakllari ichida amaliy faoliyatda vujudga keladigan muammolar yechimini topishda ko'proq qo'l keladigan mashg'ulotlardan biri ijtimoiy-psixologik trening(PT) dir.

Faoliyatga yo'naltirilgan IPTning ajralib turuvchi tomonlari quyidagilardan iborat: qatnashchilarning birlamchi kasbiy faoliyatlari psixologik tahtilimi o'tkazish, IPT qatnashchilarning kasbiy faoliyat strukturasiidagi mulogot o'rini aniqlash, aytib o'tilgan elementlarni IPT davomida qo'llash.

Fertseptiv-diagnostik trening maqsadi shaxslararo mulogot samaradorligini belgilovchi omil sifatida subhatdoshning emosional holati ekspress-diagnostikasini amalga oshirish g'ohiyatini shakllantirishdan iboratdir. Treningda psixologik-pedagogik vositalar sifatida standartlashtirilgan grafik sxema-etalonlari kompleksidan foydalaniladi.

Ijtimoiy-psixologik trening quyidagi tamoyillarga asosan o'tkaziladi: Faoliyatni belgilash tamoyili; Faoilik tamoyili; Pozitsiyalar tengligi tamoyili; Teskari aloqani tahminlash tamoyili; «Shu yerda va hozir» tamoyili; O'zaro ishonch asosidagi mulogot; Emotsional ochiqlik tamoyili; «Men – mulohaza» tamoyili; Shaxsiy javobgarlik tamoyili; Konfidentsiallik tamoyili; Erkin tanlov tamoyili.

Amaliyoti o'tkazish 6 ta bosqichni o'z ichiga oladi.

Berilgan sharoitga moslashish, muammoning belgilanishi, o'z «men»ligi pozitsiyasini aniqlash, tadqiqot bosqichi, integratsiya, refleksiya.

Trening davomida «O'z-o'zini baholash» anketasi, A.Bodalyovning «Og'zaki portret» metodikasidan, shuningdek,

- a) Ha, tez-tez.
 b) Hech qachon.
 v) Ba'zan
3. Ertalab ishga yoki o'qishga ketayotib, qo'Shiq xirgoyi qilasizmi?
 a) Ha, doimo bir xil ashulani
 b) Ha, odatda har xil ashulani
 v) Yo'q, hech qachon
4. Yig'ilish oxirida ma'ruzachiga savollar berasizmi?
 a) Ha, doimo nimanidir so'rashga to'g'ri keladi
 b) Ba'zan, uning fikri bilan qo'Shilmaganimda
 v) Hech qachon
5. Do'stingiz yoki kasbdoshingiz bilan suhbatlashgandan so'ng o'sha muammo yuzasidan o'z qarashlaringizni o'zgartirganmisiz?
 a) Ko'pincha shunday bo'ladi
 b) Ba'zan
 v) Hech qachon
6. Kim bilandir suhbatlashayotganda:
 a) ko'proq siz gapirasiz
 b) ko'proq suhbatdoshingiz gapiradi
 v) ikkalangiz teng gapirasiz
7. Narxi bir xil bo'lganda siz nimani xarid qilishni afzal ko'rasiz?
 a) kitobni
 b) gramplastinkani
 v) kinoga pattani
8. Sherigingiz sizga aloqasi bo'lmagan o'z muammosi xususida gaplashmoqchi. Siz nima deb o'ylaysiz?
 a) «qimmatli vaqtni yo'qotdim-a»
 b) «endi unga ta'sirim kuchliroq bo'ladi»
 v) «unga yordam beryapman»
9. Quyidagi jumalarning qay biri sizning nuqtai nazaringizga to'g'ri keladi?

«Mexelsonning kommunikativ qobiliyatlarni baholash» metodikalaridan foydalaniladi.

Taklif etilgan vaziyat quyidagi qayta ishlashlarni talab etadi:

– vaziyatning aniq oddiy tilda bayon etilishi (uslubiy qayta ishlash);

– mashg'ulot rejasi bayoni, qatnashchilar uchun vazifaning qo'yilishi va asoslanishi (uslubiy ishlanma).

Vaziyatga qo'yilgan topshiriqlar 5-7 savoldan oshmasligi lozim.

O'tkazilgan ijtimoiy psixologik trening samaradorligi kommunikativ qobiliyatlarni baholash testlari hamda perseptiv qobiliyatlarni baholash metodikalari orqali o'rganiladi.

«Mexelsonning kommunikativ qobiliyatlarni baholash testi» kommunikativ layoqatlilik darajasini va asosiy kommunikativ malakalar shakllanishi sifatini aniqlashga mo'ljallangan. Ushbu test to'g'ri javoblar mavjud bo'lgan vazifalar asosida tuzilgan. Testdagi to'g'ri javoblar mahlum darajadagi etalonga mos tushishi kommunikativ layoqatlilikni belgilovchi omil sifatida qabul qilinadi. Xatti-harakatlarning etalon variantiga yaqinlashish darajasi layoqatli, dadil hamkorlik usuliga mos kelishi nazarda tutiladi. Noto'g'ri javoblar esa pastdan (yon bosuvchi) va yuqoridan (agressiv) javoblarga bo'linadi. So'rovnoma 27 ta kommunikativ vaziyatni o'z ichiga olgan. Har bir vaziyatga 5 ta variantdagi javob mavjud. Har bir qatnashchi o'zi uchun maqbul bitta javobni tanlashi zarur. Ikkita javobni tanlash yoki so'rovnomada mavjud bo'lmagan variantlarni qo'shish man etiladi. Taqdim etilgan kalit asosida (tanlangan javoblar soniga nisbatan foiz hisobida) shaxs uchun yetakchi bo'lgan xatti-harakat usuli (layoqatlilik, yonbosuvchanlik, agressivlik) aniqlanadi.

Savollar 5 tipdagi kommunikativ vaziyatlarga ajratilgan:

– Muloqotdagi sherikning ijobiy mulohazalariga bo'lgan munosabat vaziyati (1, 2, 11, 12 - savollar);

– Muloqotdagi sherikning salbiy mulohazalariga munosabat vaziyati (3, 4, 5, 15, 23, 24 - savollar);

– Muuloqodagi sherikning ilimos bilan murojat qilishiga munosabat bilan bog'liq vaziyatlar (6, 10, 14, 16, 17, 25 - savollar);

– Subhat vaziyati (13, 18, 19, 26, 27 - savollar);

– Empatiyani (insonning holati va tuyg'ularini tushunishni) namoyon etish vaziyati (7, 8, 9, 20, 21, 22 - savollar).

Quyidagi savollarga berilgan javoblar esa o'ziga xos qobilyatlar blokini tashkil etadi:

1. E'tiborni (maqovni) qabul qila olish va e'tibor bildira olish qobilyati – 1, 2, 11, 12-savollar;

2. Adolati tanqidga munosabat qobilyati – 4, 13-savollar;

3. Noto'g'ri tanqidga munosabat qobilyati – 3, 9-savollar;

4. Subhatdoshning gattiq botadigan, «limg'li» xatti-harakatlariga bo'lgan munosabat – 5, 14, 15, 23, 24-savollar;

5. Subhatdoshga ilimos bilan murojat qila olish qobilyati – 6, 16-savollar;

6. O'zganing ilimosiga rad javobini bera olish qobilyati – 10, 17, 15-savollar;

7. O'zgalarga g'amxo'rlik, ko'mak bera olish qobilyati – 7, 20-savollar;

8. G'amxo'rlikni, ko'makni qabul qila olish qobilyati – 8, 21-savollar;

9. O'zgalar bilan aloqaga kirishuvchanlik qobilyati – 18, 26-savollar;

10. O'zganing aloqaga kirishish istagiga nisbatan munosabat – 19, 27-savollar.

A. Bodalyovning «Og'zaki portet» metodikasi orqali IPTdan oldin va undan keyin tadqiqot va nazorat guvuhlarida notanish kishi qiyofasidan olingan taassurotlarning bayoniy xarakteristikalarini, shakliiy tahlil (bayon etish hajmi) va mazmun tahlili (kategoriyalardan foydalanish darajasi) ko'rsatkichlari bo'yicha farqlar aniqlanadi.

«Og'zaki portet» metodikasi qo'llanishi jarayonida 20 dona bir xil formatdagi (9x14) oq-gora tasviridagi ayol va erkak fotosuratlari tanlab

O'zgalarni tinglay olish qobiliyatini baholash testi

Quyida berilgan savollarga berilgan javoblarning o'zingizga mosini tanlab belgilang.

1. Sizningcha subhatlashishdan maqsad nima?
 - a) Subhatdoshni yaxshiroq o'rganish
 - b) Bitor masala bo'yicha o'z fikrini bildirish
 - v) Fikr almashinish va muhokama qilish.
2. Sizga bolalar «Bulutlar qayerda uxlaydi?», «Buvilar kichkina bo'lishganmi?» tarzida savollar berishadimi?

9. Oshxona yoki restoranda sizga yoqmaydigan taom berishdi, idishni chetga surib, achchig‘ingiz kelganini yashira olasizmi?

10. Begona odam bilan yolg‘iz qolganingizda, u birinchi bo‘lib gap boshlasa, sizga javob qaytarish malol keladimi?

11. Siz turli yerlarda odamlarning uzun navbatda turishganini ko‘rsangiz, toqatingiz toq bo‘ladimi. Navbatda turib kutishdan ko‘ra, o‘z niyatingizdan voz kechishni afzal ko‘rasizmi?

12. Biror janjalli vaziyatni muhokama qilishi kerak bo‘lgan kommissiyaning a‘zosi bo‘lishdan qo‘rqasizmi?

13. Sizda biror adabiyot, san‘at va madaniyat asarlarini baholashning sof individual mezonlari bor va bu borada boshqalarning fikrini qabul qilmaysiz. Shundaymi?

14. Sizga juda tanish bo‘lgan masala bo‘yicha boshqalarning noto‘g‘ri fikrlarini tasodifan eshitib qolsangiz, indamay qo‘ya qolasizmi?

15. U yoki bu masalada yordam berishingizni so‘rashsa, siz bundan og‘rinasizmi?

16. O‘z nuqtai nazariningizni og‘zaki bayon etgandan ko‘ra, uni yozma tarzda ifodalashni afzal ko‘rasizmi?

Ballarni hisoblash:

«ha» — 2 ball, «gohida» — 1 ball, «yo‘q» — 0. Shu tarzda ballarni qo‘shib chiqib quyidagi toifalarning qay biriga kirishingizni bilib olasiz.

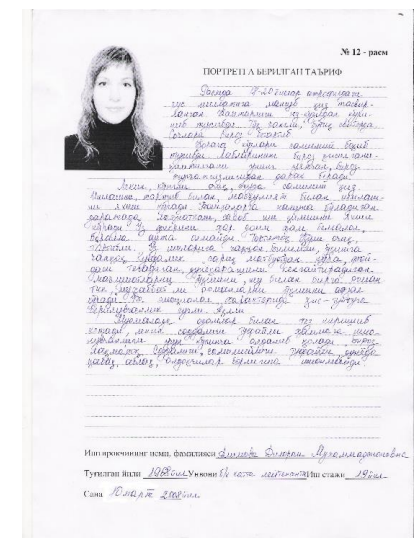
14-18 ball. Sizing muloqotga kirishuvchanligingiz yaxshi, o‘rtacha. Siz ko‘p narsaga qiziqasiz, boshqalarni bajonidil tinglaysiz, o‘zgalar fikriga sabr-toqatlisiz, o‘z fikringizni bosqlik bilan izhor etasiz. Begonalar bilan uchrashuvga borish siz uchun unchalik noxush emas, lekin shovqin-suronli davrani yoqtirmaysiz, odamlarning sergapi sizga yoqmaydi.

9-13 ball. Siz muloqotga kirishuvchansiz. Qiziquvchan, sergap, turli masalalarda o‘zgalar bilan gaplashishni yaxshi ko‘rasiz. Yangi odamlar bilan tanishish, davraning diqqat markazida bo‘lishni

olinadi. Tanlov jarayonida fotosuratdagi kishilar chehrasidagi ifodaning neytral bo‘lishiga ahamiyat berish lozim.

Birinchi hamda ikkinchi qismda har bir tadqiq etiluvchi ikkitadan fotosurat (ayol va erkak)ni tasvirlab berishadi.

Og‘zaki portret metodikasini qo‘llash jarayonida qatnashchilar uchun bayon etish kategoriyalari tanlovida cheklovni nazarda tutmagan ko‘rsatmalar beriladi. Fotosuratlarini tashqi ko‘rinish jihatidan va imkoni boricha ichki jihatdan xarakterlab berish so‘raladi. So‘rov yakka tartibda o‘tkaziladi qatnashchilar yozma javob berishadi, javob vaqti chegaralanmaydi.



IPTdan oldin berilgan psixologik ta‘rif IPTdan keyin berilgan psixologik ta‘rif

Tadqiqot davomida mazkur metod orqali olingan natijalar kontent – tahlildan o‘tkaziladi. Qatnashchilar bergan yozma javoblarning mazmun xarakteristikalarini o‘rganishda ushbu metod haqiqiy empirik

Quyida berilgan 16 savolga «ha», «yo'q», «ba'zan» deb javob bering:

1. Sizni amaliy uchrashuv kutmoqda. Uni betoqalik bilan kutasizmi?
2. Sizni biror kasallik holdan toydirmaguncha, shifokorning oldiga borishni orqaga suravermaysizmi?
3. Sizni biror mavzudagi axborot bilan yig'ilish, majlis va shunga o'xshash tadbirga ma'ruza bilan chiqish topshirig'i xavotirga soladimi?
4. Sizga ilgari bormagan shahringizga safarga borb kelishni taklif etishdi. Shu safarga bormaslik uchun bor imkoniyatni ishga solasizmi?
5. O'zingizdagi hissiy kechinmalar bilan kimlar bilandir o'toqlashishni yaxshi ko'rasizmi?
6. Ko'chada sizga notanish odam biror iltimos bilan murojaat qilsa, sizning g'ashingiz keladimi?
7. Siz «O'talar va bolalar» muammosi borligi va turli avlod vakillarining bir-birlarini tushunishlari qiyinligiga ishonasizmi?
8. Tanishingizga bir necha oy avval oigan qarz pulini eslatishga uyaldasizmi?

«Muloqotga kirishuvchanlik» testi
Ko'rsatma: 16 ta savolga uchta javobdan maqbul variantni tanlanadi: «ha», «yo'q», «ba'zan».

20	GD	BV	A
21	B	GD	AV
22	A	VG	BD
23	AV	D	BG
24	G	AB	VD
25	V	AD	BG
26	VD	AB	G
27	BD	AG	V

materiallarga ega bo'lishga imkon yaratadi. Shu o'rinda kontent-tahlil metodi haqida ham qisqacha to'xtalib o'tsak.

Kontent-tahlil (ingl. *content analysis*) – hujjatlar mazmunining mazkur hujjatlarda aks etgan turli omillar va tendensiyalarni aniqlash va o'lchash maqsadida miqdoriy va sifat jihatdan tahlilidan iboratdir.

Kontent-tahlil sotsiologiya fanida birinchi marta XX asrning 30-yillarida amerika sotsiologlari X.Lassuell va B.Berelsonlar tomonidan qo'llangan.

Kontent-tahlilning o'ziga xosligi shundan iboratki, unda hujjatlar sotsial mazmunida o'rganiladi. Mazkur metod tadqiqotning asosiy metodi sifatida (masalan: gazeta matnining siyosiy yo'nalishini kontent-tahlil vositasida tadqiq etishda), boshqa metodlar bilan birgalikda (masalan: ommaviy axborot vositasi faoliyatining samaradorligini o'rganishda), yordamchi yoki nazorat metodi sifatida ham (masalan: anketalardagi ochiq savollarni klassifikatsiyalashda) qo'llanishi mumkin.

Ammo, har qanday hujjat ham kontent tahlil obyektini bo'la olmaydi. O'rganilayotgan hujjat mazmuni zarur xarakteristikalarini qayd etishda yagona qoidaga rioya etilishiga imkon yaratishi lozim (shakllantirish tamoyili), Shuningdek, tadqiqotchini qizqtirayotgan elementlar mazmuniy matnda kerakli chasotada uchrashi zarur (statistik ahamiyatlilik tamoyili).

Kontent-tahlilning asosiy yo'nalishlari: matngacha mavjud bo'lgan xususiyatlarni aniqlash va u yoki bu tarzda mazkur xususiyatlarning matnda aks etganligi (bu yerda matn o'rganilayotgan obyekt (atrof-muhit, matn muallifi yoki matn yo'naltirilgan adresat)ning ma'lum tomonlarini aks ettiruvchi indikator vazifasini bajaradi; faqatgina matnda mavjud bo'lgan xususiyatlarni aniqlash (turli shakliy xarakteristikalar – til, tuzilma, xabar janri, nutqning ritmi, toni); matndan so'ng vujudga kelishi mumkin bo'lgan, ya'ni adresat tomonidan uning idrok etilishi tufayli paydo bo'ladigan xususiyatlarni o'rganish (turli ta'sir effektlarini baholash).

d) Bu odamga hech narsa demaysiz.

27. Siz oldin uchrashmagan kishi sizni «Salom qalaysiz?», deb to'xtatdi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:

a) «Sizga nima kerak?» – deysiz.

b) Hech narsa demaysiz.

v) «Meni tinch qo'ying» – deysiz.

g) «Salom» – deb javob berasiz va o'zingizni tanishtirasiz va uning ham o'zini tanishtirishini so'raysiz.

d) Boshingizni qimirlatib, «Salom» – deysiz va yo'lingizda davom etasiz.

KALITLAR

Yon bosuvchanlik Layoqatlilik Agressivlik

1	AG	BV	D
2	AV	D	BG
3	VD	B	AG
4	BD	G	AV
5	G	AB	VD
6	AG	VD	B
7	BG	AV	D
8	AG	V	BD
9	D	BV	AG
10	BD	G	AV
11	BD	G	AV
12	BG	A	VD
13	AG	V	BD
14	AV	D	BG
15	VD	B	AG
16	BD	G	AV
17	G	AB	DV
18	AG	V	BD
19	AV	D	BG

1.3. Muomala jarayonida vujudga keladigan muammolarni bartaraf etish usullari

Shaxslararo munosabatlarga kirishish jarayonining samaradorligini tahminlash va o'zaro foydali dialogni olib borish uchun kommunikativ jarayonlar asosida yotuvchi qonuniyatlarni hisobga olish lozim bo'ladi. Har qanday shaxslararo munosabatlar asosida yotuvchi omillar – psixologik (emotsional) aloqa, deb ataluvchi keng qamrovli tushunchani tashkil etadi. G.M.Andreyevaning fikricha, ijtimoiy rol – bu aniq bir shaxsning ijtimoiy munosabatlarda egallaydigan o'rnidir. Bu ma'lum bir pozitsiyani egallaydigan har qanday kishidan kutiladigan me'yoriy jihatdan maqbul xulq-atvor namunasidir.

Shunday qilib, ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchi har qanday kishi ma'lum hayotiy shart-sharoitlarda, vaziyatlarda uning uchun jamiyat tomonidan belgilab qo'yilgan ijtimoiy rolni bajaradi.

Rolli munosabatlar ijtimoiy rol talabidan kelib chiqsa-da, uning shaxs tomonidan ijro etilishi uslubiga ko'ra alohida o'ziga xos bo'yoqqa ega bo'ladi. Ushbu ijro uslubi har bir shaxsning individual xususiyatlari, nutqiy malakasi, axloqiy sifatleri, xarakterologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'ziga xos «imkoniyatlar kengligi»ni tashkil etadi va kommunikativ jarayonlar rivojiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Rolli xulq-atvor qoidalarining buzilishi, mahlum kommunikativ vaziyatlarda o'zlariga xos bo'lmagan xulq-atvorni namoyon etishlari atrofdagilar ulardan kutadigan xatti-harakatlarga to'g'ri kelmay qoladi va shaxslararo munosabatlarning keyingi rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, muomaladagi sherik bilan o'zaro tushunmovchiliklarga va hatto ochiq ziddiyatlarga olib keladi.

Bundan tashqari, rolli munosabatlarga muomaladagi sheriklar tomonidan bu rolni individual ijro etish uslubiga xos bo'lgan ijtimoiy mavqe (status)lari ham muhim ta'sir ko'rsatadi. Kishining ijtimoiy mavqei uning egallagan lavozimi, professional tajribasi, obro'si, ko'rsatgan shaxsiy xizmatlari, yoshi va boshqalar asosida belgilanadi.

ν) Xafa boʻlgan boʻlsangiz ham, unga hech narsa demaysiz.

g) Oʻz navbatida siz ham mazkur kishining nomini atab haqoratlaysiz.

d) Mazkur kishiga uning aytgan soʻzlari sizga yoqmagani va bu narsani u boshqa taktorlamasligi kerakligini uqtirasiz.

24. *Kindir siz gapirayotiganda tez-tez soʻzingizni boʻlmoqda.*

a) «Kechirasiz, men gapimni oxiriga yetkazishni xoxlardim» –

deysiz.

b) «Bunaga emas-da, gapimni oxirigacha aytib olishim mumkinmi?» – deysiz.

ν) Ushbu kishini toʻxtatib, hikoyangizni davom ettirasiz.

g) Hech narsa demaysiz va unga gapini aytib olishiga imkon

berasiz.

d) «Bas qiling! Siz mening gapimni boʻlib qoʻyyapsiz!» – deysiz.

25. *Kindir sizdan oʻz rejalaringizga xalqit beradigan ismi qilishni iltimos qildi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «Mening rejalarim boshqacha edi, ammo, men siz xohlagan

ishni bajaraman» – deysiz.

b) «Hech gachon! Boshqa bironi qidirib koʻring» – deysiz.

ν) «Xaxshi, men siz xohlagan ismi bajaraman» – deysiz.

g) «Boring, meni tinch qoʻying» – deysiz.

d) «Men boshqa rejani amalga oshirishga kirishdim. Balki, boshqa

bitor vaqt qilarnan» – deysiz.

26. *Siz oʻzingiz uchrashishni xoxlagan kishini koʻrib qoldingiz.*

Bunday vaziyatlarda odatda:

a) Quvonch bilan chaqirasiz va uning istiqboliga shoshasiz.

b) Bu odamga yaqinlashasiz va oʻzingizni tanishtirasiz, keyin gap

boshlaysiz.

ν) Bu odamga yaqinlashasiz va uning siz bilan gaplashishini

kutasiz.

g) Bu odamga yaqinlashasiz, oʻzingiz amalga oshirgan salmoqli

ishlar haqida hikoya qillishni boshlaysiz.

Muomala jarayonida kishilarning ijtimoiy mavqelarini hisobga olmaslik

ziddiyatli va samarasiz dialoglarga sabab boʻladi.

Yuqori darajadagi «oʻz-oʻziga baho»ga ega boʻlgan shaxslar

muomalada yuzaga kelgan vaziyatni oʻz «Men - konsepsiya»larga xavf

sifatida baholashlari natijasida ziddiyatli munosabatlarga moyil

boʻladilar. Bunday vaziyatlarda dialogning konstruktiv munozaralaridan

bir-birining shaxsiy sifatlari tanqididek samarasiz yoʻlga oʻtishiga yoʻl

qoʻymaslik kerak. Dialog gatashchilarning bunday bir-biriga boʻlgan

ham oʻz nuqtai-nazarini oʻtkazish, muomaladagi sherikni bunga

koʻndirishga asoslangan tashqi ustunlik holatidan voz kechish eng

samarali yoʻl hisoblanadi.

Mahlumki, shaxslararo kommunikatsiyaning asosiy vazifasi

kishilar orasidagi oʻzaro axborot almashinuvidir. Kishilarning oʻzaro

axborot almashinuvi verbal va nonverbal vositalar orqali amalga

oshiriladi.

Nutqda kishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, uning

tarakkuri, yoʻnalganligi aks etadi. Nutq doimo motivlashgandir. Soʻz va

iboralar va motivlarning aniq aniqlikni tushunishga yordam beradi.

g) «Buning sizga taalluqli joyi yo‘q» – deysiz.

d) Ishingizni to‘xtatib, nima bilan mashg‘ulligingizni tushuntirasiz.

20. *Siz depsinib, yiqilib tushgan odamni ko‘rdingiz. Bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «Nimaga oyog‘ingiz ostiga qaramaysiz?» – deysiz, kulib.

b) «Hech narsa qilmadimi? Balki, sizga yordamim kerakdir?» – deysiz.

v) «Nima bo‘ldi?» – deb so‘raysiz.

g) «Bu hammasi yo‘lning notekisligidan» – deysiz.

d) Bu hodisaga hech qanday munosabat bildirmaysiz.

21. *Siz javonga boshingizni urib oldingiz. Kimdir sizga «Hammasi joyidami, hech narsa qilmadimi?» – deydi. Bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «O‘zimni judayam yaxshi sezayapman. Meni tinch qo‘ying!» – deysiz.

b) O‘zingizni bu odamni sezmagandek tutasiz va unga hech narsa demaysiz.

v) «Ishingizni qiling» – deysiz.

g) «Boshimni urib oldim, menga e‘tiboringiz uchun rahmat!» – deysiz.

d) «Hechqisi yo‘q, hammasi joyida bo‘ladi» – deysiz.

22. *Siz qilgan xato uchun majburiyat boshqalarga yuklanganligini bildingiz. Bunday vaziyatlarda odatda:*

a) Hech narsa demaysiz.

b) «Bu ularning xatosi!» – deysiz.

v) «Bu xatoga men yo‘l qo‘ydim» – deysiz.

g) «Men bu xatoni ushbu kishi qilgan deb o‘ylamayman» – deysiz.

d) «Peshanasiga yozilgan ekan-da!» – deysiz.

23. *Kimningdir siz haqingizda aytgan mulohazasidan o‘zingizni haqoratlangandek sezdingiz. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) Bunday odamdan o‘zingizni uzoqroqqa olasiz, ammo u sizni xafa qilganligini aytmaydiz.

b) Unga buni boshqa takrorlamasligini ta’kidlaysiz.

holati sabab bo‘lib, ko‘pincha unda aniq maqsad va ongli motiv bo‘lmaydi.

Shuning uchun affektiv bo‘yoq berilgan nutqni tahlil qilib, so‘zlovchining psixik holatiga, suhbatdoshiga bo‘lgan emotsional munosabatiga, qo‘rquv holati va suhbat predmetiga bo‘lgan munosabatiga baho berish mumkin. Ayrim hollarda bunday nutq simulyativ (yolg‘ondakam) xarakterga ega bo‘lishi ham mumkin.

Nutqiy xatti-harakatlarni noverbal vositalar muhim darajada to‘ldiradi. Ularga jestlar, mimika, tana holatlari - pozalar, turli nutq vokallashtiruvchi vositalar (ovoz sifati, uning diapazoni, tonalligi), nutq maromi, pauzalar, yig‘i, kulgu, yo‘talish va hokazolar kiradi.

Ayrim mualliflar fikricha, noverbal vositalar yordamida 55-60 (va undan ko‘proq) foiz axborotlar yetkaziladi. Noverbal vositalar orasida ko‘z kontakti (vizual kontakt) sheriklar orasidagi dialog jarayonida muhim o‘rin tutadi. Nigoh yordamida diqqatni, ma’qullash yoki ma’qullamaslikni, emotsional holatni, suhbat qatnashchilarining dialogik birligida iboralarning boshlanishi yoki tugaganligi aks ettiriladi.

II BOB. TRENINGDA MASHQ VA O'YINLAR

2.1. Ijtimoiy–psixologik treningning «Psixogimnastika» usuli

Ijtimoiy-psixologik treningning «Psixogimnastika» usuli quyidagi imkoniyatlarga ega:

1. Boshqa trening shakllaridan farqli o'laroq, ko'p sonli guruhlar bilan ishlashga imkon yaratadi.

2. Ko'p hollarda real sharoitlarda shaxs muammolarining chuqur tahlili uchun vaqt yetishmaydi. Mazkur trening esa qisqa vaqt ichida amalga oshiriladi.

3. «Psixogimnastika» mashg'ulotlari mashg'ulot olib boruvchidan ko'p kuch sarflashni talab etmaydi. Ammo xatti-harakatlar moslashuvchanligini oshirish, o'zligini namoyon etish va emotsional aloqalardan qo'rquv hissinii kamaytirish, o'z-o'ziga va boshqalarga bo'lgan ishonchini oshirish kabi asosiy shaxslararo hamkorlikni optimallashtirish vazifalarini hal etadi.

Ko'pgina gatnashchilar uchun mashg'ulot hozirgi sharoitda mavjud bo'lgan hayotiy muammolarga munosabati belgilab olish imkoniyati bo'lib xizmat qilsa, boshqa kategoriyadagi, mulqotda qiyinchiliklarga duch keluvchi gatnashchilar uchun shaxslararo to'siqarni yengish, o'z hayotiy tajribasidan farq qiladigan xulq-atvor va xatti-harakatarni o'zlashtirishning xilma-xil shakllarni egallashda o'ziga xos «sinov maydoni» vazifasini o'taydi. Turli mulqot usullarining mavjudligi va ularning ijtimoiy maqbulligi o'z shaxsiy «kompleks»larni og'irrigini kamaytirishga, o'z xatti-harakatarni takomillashtirishga imkon yaratadi.

«Mulqot gimnastikasi» mashg'uloti uchun 15 tadan 30 tagacha gatnashchi jalb etilib, mashg'ulotlar haftada bir yoki ikki marra 45-60 minut davomida o'tkaziladi. Biringchi mashg'ulot davomida mashg'ulot shart-sharoitlari belgilanadi va uning maqsadi aniqlab olinadi. Mashg'ulot maqsadlari quyidagilardir:

v) Ushbu narsani oddiygina olib qo'yasiz.

g) Bu odamga mazkur narsadan foydalanish istagingiz borligini aytasiz va uni berishini so'raysiz.

d) Ushbu narsa haqida mulohaza yurtasiz, ammo uni foydalanish uchun so'ramaysiz.

17. *Kimdir Sizdan ma'lum predmetni vaqtinchha foydalanish uchun olishni xohlaydi, ammo mazkur predmet yap-yangi va uni hech kimga berishni xohlamaysiz. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «Men o'zim uni endigina topdim va undan ajralishni xohlamayman. Balki, keyinroq berarman» – deysiz.

b) «Umuman olganda, men uni berishni xohlamasdim, ammo siz undan foydalanishingiz mumkin» – deysiz.

v) «Yo'q, o'zingiz sotib oling!» – deysiz.

g) O'z xohishingizga qaratasdan mazkur predmetni berib turasiz.

d) «Aqlingizni yo'qotibsiz!» – deysiz.

18. *Qandaydir odamlar siz yoztirgan xobbi haqida suhbatlashayaptilar. Suhbatga aralashgingiz keladi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) Hech narsa demaysiz.

b) Suhbatga aralashib, ushbu xobbidagi o'z muvaffaqiyatlaringiz haqida gapira boshlaysiz.

v) Guruhga yaqinroq kelasiz va qulay vaziyatda suhbatga qo'shilasiz.

g) Yaqinroq kelasiz va suhbatdoshlar sizga e'tibor qaratishtlarini kutasiz.

d) Subbati bo'lib, mazkur xobbingiz sizga qanchalik yopishi haqida gapira boshlaysiz.

19. *Siz o'z xobbingiz bilan mashg'ulsiz. Kimdir «Nima qilyapsiz?» – deb so'raydi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «E, bo'lmagan narsa» yoki «Shunchaki, e'tiborga arzimaydi» – deysiz.

b) «Xalqit berrang, ko'rmayapsizmi, men bandman» – deysiz.

v) Jimgina ishingizni davom ettirasiz.

13. *Siz o'rtog'ingiz bilan judayam baland ovozda so'zlashayapsiz. Kimdir: «Kechirasiz-u, siz judayam shovqin solayapsiz» – deydi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) Darhol suhbatni bas qilasiz.
- b) «Agar sizga yoqmayotgan bo'lsa, boshqa joyga boring» – deysiz.
- v) «Kechirasiz, men pastroq ovozda gapiraman» – deysiz.
- g) «Kechirasiz» – deysiz va suhbatni to'xtatasiz.
- d) «Hammasi joyida» – deysiz va baland ovozda so'zlashishni davom ettirasiz.

14. *Siz navbatda turibsiz, kimdir sizdan oldinga turib oldi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) Hech kimga murojaat qilmasdan bunga izoh berasiz. Masalan: «Ba'zi odamlar o'zini judayam betakalluf tutadi-da»
- b) «Navbatning oxiriga o'ting» – deysiz.
- v) Bu shaxsga hech narsa demaysiz.
- g) «Chiq, navbatdan, surbet!» – deysiz.
- d) «Men sizdan oldin navbat egallaganman. Marhamat qilib navbatning oxiriga o'ting» – deysiz.

15. *Kimdir o'z qilgan ishi bilan sizni qattiq ranjitdi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) «Siz to'nkasiz. Sizni ko'rgani ko'zim yo'q» – deb baqirasiz.
- b) «Men sizdan xafaman. Siz qilgan ish menga yoqmaydi» – deysiz.
- v) Bu ishga xalaqit berishga harakat qilasiz, ammo bu shaxsga hech nima demaysiz.
- g) «Men xafaman. Siz menga yoqmaysiz» – deysiz.
- d) Bu hodisani e'tiboringizdan chetda qoldirasiz va mazkur shaxsga hech nima demaysiz.

16. *Kimdadir siz foydalanmoqchi bo'lgan narsa bor, siz undan foydalanmoqchisiz. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) Mazkur odamdanda ushbu narsani berishini so'raysiz.
- b) Har xil iltimoslardan o'zingizni tiyasiz.

1. O'zga kishilar bilan hamkorlikdagi tabiiylik ko'nikmalarini takomillashtirish.

2. O'zining va o'zgalarning xatti-harakatiga nisbatan kuzatuvchanlik (sezgirlik) ni rivojlantirish.

3. Noverbal kommunikatsiyalar bo'yicha tajribalarni rivojlantirish. Mazkur maqsadlarga erishishni belgilaydigan asosiy shartlar quyidagilar bo'lib hisoblanadi:

1. Taklif etilgan barcha mashg'ulot jarayonlariga faol ishtirok etish.

2. O'zining va o'zgalarning tajribasiga hurmat bilan qarash: har bir kishining o'zini qanday tutishi uning shu vaziyat va shu vaqtdagi imkoniyatlaridan kelib chiqadi, hech kim birovdan bundan ham yaxshiroq yoki mahlum namunaga ko'ra xatti-harakat qilishni talab qila olmaydi.

3. Qatnashchilar va sheriklarni his etishga yo'nalganlik.

4. Xatti-harakatga va o'zaro hamkorlikka kirishish talabi.

Mashg'ulotlarda turli mualliflar (masalan, Tszen N., Paxomov Yu. va boshqalar)ning psixologik mashqlari va usullaridan kasbiy faoliyatga moslashtirilgan holda foydalanilishi mumkin. O'tkazilgan mashg'ulotlar maqsadiga ko'ra bir necha tiplarga bo'linadi:

1. Umumfaollashtiruvchi, tayyorlovchi mashg'ulotlar. Ular tegishli guruhii hamkorlik muhitini yaratish: emotsional va xatti-harakatlardagi erkinlik, me'yoriy to'siqlarni olib tashlash. Odatda, bu mashg'ulotlar butun guruh bilan birgalikda bajariladi. Mazkur mashg'ulotlarga quyidagilar kiradi: «tanishuv», «qor ustida yurish» «harakatni yoki tuyg'uni doira bo'ylab o'tkazish», «Broun harakati» va boshqalar.

2. Psixometrik mashg'ulotlar. Keyingi hamkorlik uchun o'ziga «o'xshashlik» yoki «farqlar» bo'yicha sherik tanlash vazifasi: turli usullardagi «xotirjamlik» va «zo'riqish» holatlari; «guruhii portret» va «haykaltaroshlik» asarlarini yaratish mashg'ulotlari.

10. *Kindir sizdan nimadir qilishingizni so'raydi, ammo buni nima uchun qilishingiz kerakligini tushunmaysiz. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «Bundan hech qanaga ma'no yo'q, men bu ishni qilishni xohlamayman» – deysiz.

b) «Itimosni bajarasiz va hech narsa demaysiz.

v) «Bu be'manlik, men bu ishni qilishni xayolimga ham keltirmayman» – deysiz.

g) «Itimosni bajarishdan oldin «Tushuntirib bering-chi, nima uchun bu ishni bajarishim lozim» – deysiz.

d) «Siz shuni xoxlar ekansiz ...» – deysiz va so'ngira itimosni bajarasiz.

11. *Kindir uning nazarida siz bajaragan ish talhsingga loyiq ekanligini aytadi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «Ha, men bu ishni ko'pchilikka qaraganda yaxshiroq bajaraman» – deysiz.

b) «Yo'q, bu unchalik qoyilmaqom ish emas» – deysiz.

v) «To'g'ri, men bu ishni hammadan ko'ra yaxshi eplayman» – deysiz.

g) «Rahmat» – deysiz.

d) O'zingizni hech narsa eshitmagandek tutasiz va javob bermaysiz.

12. *Kindir siz bilan g'oyada xssh muomala munosabada bo'ldi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

a) «Siz haqiqatan ham menga nisbatan g'oyada xushtakalluf munosabada bo'ldingiz» – deysiz.

b) O'zingizni bu odam siz bilan judayam xushmuomalada bo'lmagandek tutasiz va «Rahmat» – deysiz.

v) «Siz menga nisbatan o'zingizni, umuman, yaxshi tutdingiz, ammo men bundan ham ko'prog'iga loyiqman» – deysiz.

g) E'tibor bermaysiz va hech nima demaysiz.

d) «Siz menga nisbatan o'zingizni yetarli darajada yaxshi tutmadingiz» – deysiz.

3. Turli xatti-harakatlarni amaliy bajarishni mashq qilishga

mo'ljallangan mashg'ulotlar. Ikki yoki uch kishi bo'lib bajariladi. Ularga sheriklarni tushunishga yo'naltirilgan, o'zaro hamkorlik strategiyasini o'zgartirishga qaratilgan, o'zaro aloqani o'rnatishga his etishga yo'naltirilgan verbal va nonverbal mashqlar kiradi. «yetakchilik» holatidan «bo'ysunish» holatiga o'tish, «bir-biridan nusxa ko'chirish», «psixoterapevtik aloqa», «istaklarni topish» va boshqalar.

Taklif etilgan mashqlarning noodatligi tufayli tinglovchilarning mashg'ulot chog'ida o'zlariga xos bo'lmagan xatti-harakatlarni bajarishlariga to'g'ri keladi va bu muomaladagi siqilikni bartaraf etishga yordam beradi. Jismoniy aloqaga alohida urg'u berish zarur: «broun harakati» dagi oddiy jismoniy mulqot hamda o'z jarayonida qatnashchilarning «shu yerda va shu paytdagi» his-tuyg'ulari haqidagi suhbatlari asosida kechadigan, bir-birlarining o'ziga xos holatlarni tushunishga qaratilgan «qalbdan suhbat» mashqi. Shuni ham ta'kidlash jo'ziki, mashg'ulotlarning samaradorligi birgalikdagi faoliyat uchun zarur muhitni ta'minlashga bog'liqdir.

Umumiy metodologik tamoyillar shaxs va jamiyat munosabatlari asosida yotadi. Ijtimoiy psixologiya fani doirasida esa psixologiya va sotsiologiyadagi metodologik tamoyillar tadqiqotning metodologik asosini tashkil etadi.

Muomala psixologiya fanining asosiy kategoriyalaridan biri hisoblanib, u o'z ichiga shaxslararo munosabatlarning eng muhim mexanizmlarini qamrab oladi. Ushbu fundamental kategoriyani chuqur tushunmay turib, xo'jalik faoliyati sharoitida inson resurslaridan foydalanish va uni takomillashtirishda zamonaviy metodlardan foydalanishning imkoniyati bo'lmaydi.

O'zaro munosabatlarga kirishayotgan tomonlar munosabatlardan ko'zlaydigan asosiy maqsadlari – o'zaro til topishish, bir-birini tushunishdir. Mulqot faoliyati shunday shart-sharoitki, unda har bir shaxsning individualligi, belakorligi, bilimlar va tasavvurlarining xilma-xilligi namoyon bo'ladi.

6. *Kimningdir siz uchun nimadir qilishini xohlaysiz. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) Hech kimdan hech narsa so‘ramaysiz.
- b) «Men uchun bu ishni bajarishingiz kerak» – deysiz.
- v) «Siz men uchun bu ishni bajara olmaysizmi» – deysiz va keyin gap nimadaligini tushuntirasiz.
- g) Sizga bu odamning xizmati zarurligiga ishora qilasiz.
- d) «Siz men uchun bu ishni bajarishingizni xohlayman» – deysiz.

7. *Siz kimningdir xafa ekanligini sezdingiz. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) «Xafa ko‘rinasiz, men sizga qanday yordam berishim mumkin?» – deysiz.
- b) Bu odam yonida uning bu holati haqida so‘z ochmaysiz.
- v) «Biror falokat yuz berdimi?» – deb so‘raysiz.
- g) Hech narsa demaysiz va uni yolg‘iz qoldirasiz.
- d) «Yosh bolaga o‘xshamang» – deysiz kulib.

8. *Siz biror narsadan xafasiz. Kimdir sizga «Nimadandir xafa ko‘rinasiz» – deydi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) «Yo‘q» deganday boshingizni qimirlatasiz va hech qanday javob bermaysiz.
- b) «Bu sizning ishingiz emas» – deysiz.
- v) «Ha men ozroq xafaman. Hamdardligingiz uchun rahmat» deysiz.
- g) «Hechqisi yo‘q» – deysiz.
- d) «Ha, xafaman, meni yolg‘iz qoldiring» – deysiz.

9. *Kimdir sizni boshqalar qilgan xato uchun tergaydi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) «Aqldan ozganmisiz!» – deysiz.
- b) «Bu mening xatoim emas, bu xatoni boshqalar qildi» – deysiz.
- v) «Bu mening xatoim emas, deb o‘ylayman» – deysiz.
- g) «Meni tinch qo‘ying, siz nima deytganingizni bilmaysiz» – deysiz.
- d) Xatoingizni tan olasiz yoki hech narsa demaysiz.

Shuning uchun ham hozirda muomala, uning tabiati, texnikasi va strategiyasi, muloqotga o‘rgatish (ijtimoiy psixologik trening) masalalari bilan shug‘ullanuvchi fanlarning ham jamiyatdagi o‘rni va salohiyati keskin oshdi.

2.2. Trening uchun o‘yinlar

"Buzuq telefon" mashqi.

Maqsad: Ma'lumot uzatishdagi buzilishlarni anglash.

Ma'lumotni anglangan holda idrok qilish va faol tinglash uslubini hzlashtirish.

Yo‘riqnoma: "Ushbu mashqimizda 6 kishi ishtirok etishi kerak. Bunda 5 kishi xonadan tashqarida poylab turishadi, 1 kishi esa xonada qoladi. Men xonada qolgan odamga og‘zaki topshiriq aytaman. Bu odam iloji boricha hamma topshiriqni eslab qoladi va ikkinchi (xonadan tashqarida turganlardan biriga) odamga aytadi. Ikkinchi odam uchinchisiga, uchinchisi to‘rtinchisiga va h.k. Biz esa ma'lumotlar qanday uzatilishini kuzatib turamiz. Keyin esa xuddi shu jarayonni muhokama qilamiz".

5 ta o‘quvchi xonadan chiqqanidan keyin boshlovchi qolgan 1 kishiga quyidagicha topshiriq aytadi: "Siz maktab direktorining muovinisiz. Direktorimiz Sobir Komilovich sizni ancha poyladilar. Lekin kelmaganingizdan so‘ng sizga men orqali topshiriq aytib ketdilar. Aytdilarki, u kishi hozir bizga Yaponiya apparaturasini olish uchun hujjatlarni rasmiylashtirishga ketdilar, u yerdan chiqib rayonda kengaytirilgan yig‘ilishga borar ekanlar. Agar ular soat 12 gacha kelmasalar o‘qituvchilar majlisini o‘zingiz o‘tkazar ekansiz, bu majlisda 8-"b" sinfnig davomatini ko‘rib chiqish kerak. Keyin soat 15.00 da maktabimizga Polshadan kelayotgan mehmonlarni kutib olish uchun aeroportga 1 ta "Neksiya" bilan 1 ta "Damas" avtomashinasini chiqarish kerak ekan. Yana aytdilarki, soat 17.00 da RayONOning ijtimoiy tahminot bo‘limidan go‘sht kelar ekan. Hamma o‘qituvchilarga 2

3. Siz o'zingizga yopadigan ish bilan mashg'ulsiz va bu ishni yashi uddalashingizga ishonasiz. Kimdir: «Menga bu ish yopmadi» – kilodan go'sht tarqatib direktorning ulushini xolodilnikka solib go'ysangiz o'zlari kehib olib ketar ekanlar".

Shundan sung ma'lumotlar birin-кетин kirib kelayotgan o'quvchilarга uzatila boshlaydi. Mashq so'ngida odatda ma'lumotning buzilishi kuzatiladi. Mashqda ishtrok etgan o'quvchilar video yordamida ma'lumotning mazmunini bilib oladilar. Shundan so'ng o'quvchilarга har qanday ma'lumotni birinchi manbadan olish zaruriyati aytib o'tiladi. Ma'lumotlarning bir kishidan ikkinchi kishiga o'tishi natijasida u qanchalik o'zgarib ketishi paydo bo'ladigan mish-mish gaplarга asos bo'lishi aytib o'tiladi.

Ma'lumot uzatishdagi xatolarni bartaraf etish maqsadida faol tinglashni o'rganish mashqi taklif etiladi. Bu mashq yo'riqnomasiga ko'ra hamma o'quvchilar uch kishilik guruhlarга bo'linadilar. Bu guruhdagi uch o'quvchi uch xil rolda ishtrok etadi: gapiruvchi, tinglovchi va nazoratchi.

Gapiruvchi hayotdagi biror bir voqeani aytib beradi va tinglovchi bu voqeani iloji boricha esida olib qolib, qaytadan takrorlab aytib berishi kerak. Nazoratchiniнг vazifasi yo'l qo'yilgan xatolarni aytishdan iborat. Guruhdagi har bir ishtrokchi uchchala roldan birortasida ishtrok etishi shart. Ushbu mashqni bajarish orqali ishtrokchilar verbalizatsiya, ya'ni faol tinglash metodini o'zlashtiradilar.

"Avtobusda" o'yini

Magsad: O'quvchilarда muomala madaniyatini shakllantirish, shaxslararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish.

Ishitrokchilarдан biri avtobusdagi bezori rolini o'ynaydi, qolganlar esa yo'lovchilar. Bezori avtobusdagi ikkita o'rindiqni egallab olib, biriga o'zi o'tiribdi, biriga esa magnitofonini qolgan. U hech kimга joy bermogchi emas. Yulovchilarдан har biri bezori bilan til topishib uning yoniga o'tirishga harakat qilib ko'rishi kerak. Shart shuki — maqsadga janjalsiz erishish lozim.

3. Siz o'zingizga yopadigan ish bilan mashg'ulsiz va bu ishni yashi uddalashingizga ishonasiz. Kimdir: «Menga bu ish yopmadi» –

a) «Siz to'nkasiz» - deysiz.

b) «Men bu ishni yaxshiroq bahoga loyiq deb o'ylayman» - deysiz.

v) «Siz haqsiz, lekin aslida men boshqacha fikrdaman» - deysiz.

g) «Men buni eng yuqori daraja, deb hisoblayman. Siz nimani ham tushunardingiz?» - deysiz.

d) O'zingizni ranjigan sezasiz, unga hech narsa deb javob qaytarmaysiz.

4. Siz olib kelim deb o'ylagan narsangizni aslida unutilb guldarganingiz ma'lum bo'ldi. Kimdir sizga: «Qanaqa merovsiz, agar yelkangizga yopishtirib qo'yilmaganida boshingizni ham unutilb guldargaringiz» - deydi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:

a) «Har qalay sizdan ko'ra esliroq bo'lsam kerak. Bundan tashqari, siz buni tushunarmidingiz?» - deysiz.

b) «Ha, siz haqsiz. Gohida men o'zimni shunaga tutaman» -

v) «Agar kimdir merov bo'lsa, bu sizsiz!» - deysiz.

g) «Hammadayam kamchilik bo'lishi mumkin. Men faqat biror narsani unutganim tufayligina bunday bahoga loyiq bo'lishim noto'g'ri» - deysiz.

d) Hech narsa demaysiz va umuman bu mulohazani e'tiborga olmayisiz.

5. Siz uchrashishni kelishib olgan odamningiz 30 minutga kechikdi, uning kechikish sababini tushuntiruvchi hech qanday izoh bermaganligi sizni ranjiti. Siz bunday vaziyatlarda odatda:

a) «Meni shuncha kutdirganingiz uchun sizdan xafaman» - deysiz.

b) «Qachon kelar ekansiz, deb sizni rosa kutdim» - deysiz.

v) «Oxirgi marta o'zimni sizni kutishga majbur qildim» - deysiz.

g) Unga hech narsa demaysiz.

d) «Siz va da bergan edingizku, nimaga kechikdingiz!» - deysiz.

2.4. Muomala malakasini baholash testlari

Mixelsonning kommunikativ malakalarni baholash testi

Muallif: L.Mixelson. (Yu.Z.Gilbux adaptatsiyasi, muallif tarjimai).

Maqsad: Kommunikativ layoqatlilik darajasini va asosiy kommunikativ malakalar shakllanishi sifatini aniqlash.

Yo'riqnoma: Qatnashchidan har bir bayon etilgan vaziyatni diqqat bilan o'qish va bitta xatti-harakat variantini tanlash so'raladi. Ushbu xatti-harakat siz uchun haqiqatan eng mos xarakterli xususiyat bo'lishi, bunday vaziyatlarda o'zingizni qanday tutishingiz zarurligi emas balki, mazkur vaziyatlardagi haqiqiy xatti-harakatingizni bayon etishingiz muhimdir.

Test savollari:

1. *Kimdir sizga:* - «Menimcha, siz ajoyib odamsiz» - deydi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:

- a) «Yo'g'e, nimalar deyapsiz! Unaqa emas» – deysiz.
- b) «Rahmat, men haqiqatan ham buyuk odamman» – deysiz, kulib.
- v) «Rahmat» – deysiz.
- g) Hech narsa demaysiz, ammo qizarasiz.
- d) «Ha, boshqalardan yaxshi tomonlarim bilan farq qilaman, deb o'ylayman» – deysiz.

2. *Kimdir sizning nazdingizda ajoyib ishni yoki xatti-harakatni amalga oshiradi. Siz bunday vaziyatlarda odatda:*

- a) O'zingizni bu ish u qadar ajoyib emasday tutasiz va «Bo'ladi» – deysiz.
- b) «Bu ish haqiqatan a'lo darajada, ammo men bundan ham zo'rlarini ko'rganman» – deysiz.
- v) Hech narsa demaysiz.
- g) «Men bundan ham yaxshiroq bajarishim mumkin edi» – deysiz.
- d) «Bu ish haqiqatan ham ajoyib!» – deysiz.

"Orqadagi yozuvlar"

Ishtirokchilarning orqalariga varaq mahkamlab qo'yiladi. Hamma ishtirokchilar xonada xohlagan odamining oldiga borib uning orqasidagi qog'ozga bu odamning nimasi o'ziga yoqishini yozishi kerak. Vazifani mukammallashtirish ham mumkin. Masalan, o'sha odamda nimani o'zgartirishni xohlashini yozishi mumkin.

Hurmatli mehmon o'yini

Maqsad: a) Shaxsning va xususan, protogonist (mehmon) shaxsining guruh tomonidan hurmat qilinishini tasdiqlash; b) guruhda odam bilan muomala qilish sanhatini shakllantirish; v) bevosita (o'yinni amalga oshirish orqali) guruhdagi ayrim ishtirokchilarning protogonistga nisbatan salbiy munosabatini shakllantirish.

Bu o'yinda protogonist sifatida guruhdagi eng ko'zga tashlanmaydigan, sust o'smir tanlanadi.

Boshlovchi o'yinning mohiyatini quyidagicha tushuntiradi: "Hozir bir kishi tashqariga chiqib, to uni chaqirmagunimizcha eshik orqasida kutib turadi. Qolganlardan 7 kishini biz har bir o'yin qatnashchilarining ishtirokini va xulq-atvorini baholash uchun (5 balli sistemada) hakam sifatida saylaymiz. Vazifangiz nimadan iboratligini aytib oling: eshik ortidagi kishi — bizning eng aziz mehmonimiz. Tasavvur qiling, u bizning respublikamiz uchun do'st mamlakat bo'lgan Fransiya davlatining vakili bo'lib, O'zbekiston va Fransiya o'rtasida mustahkam aloqalarni yo'lga qo'yish uchun tashrif buyurgan.

Ishtirokchilardan biri mehmonni chaqiradi, Shu bilan birga unga hamrohlik va tarjimonlik ham qiladi. Qolgan ishtirokchilarning har biri mehmon bilan ko'rishishga, undan nimanidir so'rashga, unga nimalarnidir gapirib berishga harakat qilishi kerak, chunki mehmon zerikib qolmasligi kerak. Hakam a'zolarining vazifasi: qatnashchilarning ishtirokini kuzatib borib, kimda-kim mehmon bilan quruq, betakalluf, soxta, xushomadgo'ylarcha va odobsizlarcha munosabatda bo'lsa, ularning ballarini tushirishdan iborat. Odobsizlar va ballari past bo'lganlar o'yindan chiqariladi. Hakamlar har bir

**Ijtimoiy – psixologik trening gatnashchilarining
«O‘z-o‘zini baholash» anketasi so‘rovnomasi**

Qatnashchilardan quyidagi berilgan savollar asosida o‘z
gobillyatlarini 10 balli mehzonada baholash so‘raladi.

Qatnashchining ismi, familiyasi _____

Tug‘ilgan yili _____

Lavozimi _____

Ish staji _____

Savollar	ball
1. Boshqa insonlarni yaxshiroq tushuna olish gobillyati	
2. Ziddiyatli vaziyatlarni analiz qila olish malakasi	
3. Ziddiyatlarni oldini olish va ularni yengib o‘tish malakasi	
4. Jamoadagi psixologik iqlimni his etish va analiz qila olish malakasi	
5. Yuqori darajada o‘z-o‘zini nazorat qila olish va boshqalarga nisbatan bo‘lgan o‘z munosabatiga ta’sir o‘tkaza olish malakasi	
6. Suhbat olib borish mahorati. O‘z nuqtai nazarini bayon qila olish va asoslash gobillyati	
7. Ishonitra olish mahorati. O‘z fikrini aniq yetkaza olish malakasi	
8. Noverbal xatti-harakat va holatlar asosida insonning ichki dunyosini anglash gobillyati	
9. O‘zgalarni tinglay olish malakasi	
10. Kasbiy professional bilim va malakalarni egallash	

To‘ldirilgan sana _____

ishtirokchining o‘rtacha bahosiga qarab, uning o‘zaro munosabatga kirishish gobillyatiga baho beradilar”.

Boshlovchi ham ishtirokchilar bilan birgalikda hakam a’zolarini, hamrohlik qiluvchi (tarjimon)ni va " mehmon"ni tanlaydi. Hamrohlik qiluvchi xonadan chiqib ketadi va bir pasdan so‘ng " mehmon"ni boshlab kiradi. Iishtirokchilar protogonistni doira shaklida o‘rab oladilar va uning atrofiida kim qanday istasa shundayligicha o‘tiradilar. U bilan gaplashishning navbatma-navbatligi shart emas, muhimi har bir ishtirokchi u bilan munosabatga kirishishi kerak.

Oldindan ma’lum bo‘lgan kulguli narsalar (mehmon bilan "chet tilida gaplashish" va mulogotning odatlanilmagan usuli) o‘yinga zavq bag‘ishlaydi, kulgu uyg‘otadi, lekin tahkidlangan jiddiylik yo‘qolmaydi. Tajribalarda ko‘rinishicha, protogonist bilan mulogotda bo‘luvchi shaxslar o‘z munosabatlarida hazilomuz, kulguli harakatlarni ham qo‘llaydilar. Bunda ishtirokchilar, hatto hakamlar tomonidan ballar kamaytirilishi ehtimolini ham unutib qo‘yadilar. Shunday vaziyat kuzatilganda, o‘yin nihoyasida boshlovchi ishtirokchilarining bu xil (noo‘rin) harakatlarni yengilgina bo‘lsa ham ta’kidlab o‘tishi kerak.

Magsad: Mulogot mazmunini shaxsning noverbal harakatlardan anglash imkoniyati haqidagi tushunchalarni shakllantirish. Noverbal komponentlar: imo-ishora, mimika va hissiy holatlarni o‘qiy olish gobillyatlarini aniqlash.

Boshlovchi ishtirokchilarga insonning mulogot jarayoni qanchalik boy ekanligi, u faqatgina og‘zaki mulogotdan iborat bo‘lmay, balki so‘zlar yordamisiz uzatiladigan mahlumotlar mulogotdagi aytib o‘tadi. So‘zlar yordamisiz uzatiladigan mahlumotlar mulogotdagi noverbal komponent deyiladi. Bu xil komponentlarni: imo-ishoralar, mimika (yuz ifodasi) va ixtiyorsiz tana harakatlarni mulogotga

o'zlari haqida yozilgan mulohazalar va takliflarni olgunlaricha mashq davom etadi.

Maqsad: Teskari aloqani ta'minlash, o'zga kishilarning xarakter sifatlarini analiz qilish qobiliyatini rivojlantirish.

4. «**Savol-javob**» – Har bir qatnashchi guruhdagi xohlagan qatnashchiga savol berishi mumkin.

Maqsad: Teskari aloqani ta'minlash, o'z ichki ustanovkalari analizi.

5. «**Xayrlashuv an'anasi** ». Kelgusidagi ishlarga omad va muvoffaqiyatlar tilash.

kirishayotgan har qanday odamda kuzatish mumkin. Bu xil komponentlarni zehn bilan kuzatish va tushunish natijasida ko'pincha suhbatdoshimiz ayta olmaydigan mayl, istaklari haqida ma'lumot olishimiz mumkin. Bu xil harakatlarni kuzata olish qobiliyati inson ichki olamida yuzaga kelayotgan noroziliklarni oldindan sezish, suhbatdoshini "yarimta" gapidan tushuna olish imkoniyatini beradi. Natijada, muloqot jarayonida bu xil omillarni hisobga olish bu jarayonni ancha yengillashtiradi va o'zaro tushunish hissini keltirib chiqaradi.

O'quvchilarda bu xil bilimlarni mustahkamlash uchun quyidagi mashq taklif etiladi. O'quvchilar ikki qator bo'lib bir-birlariga qarama-qarshi holda yuzma-yuz turadilar. Har bir o'quvchi qarshisidagi sherigi bilan mashqni bajaradi.

Yo'riqnoma: Tasavvur qiling, sizlar qarama-qarshi tomonlarga ketayotgan avtobusda ketayapsizlar, avtobus oynasida boshaa avtobusda ketayotgan tanishingizni ko'rib qoldingiz. Birinchi guruhdagilar sizlarning o'sha tanishingizga biron zarur, muhim gapingiz bor. Imo-ishora orqali unga o'z fikringizni tushuntirishingiz kerak. Ikkinchi guruhdagilar, sizlar o'z suhbatdoshingizni imo-ishorasidan nima demoqchi ekanligini tushunib olishingiz kerak.

O'quvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'ng boshlovchi har bir guruh ishtirokchilariga quyidagi savol bilan murojaat kiladi: Sherigingiz bermoqchi bo'lgan ma'lumotdan nimani tushundingiz? Ikkinchi guruhdagilarga esa "Siz aslida nima demoqchi edingiz?" deb so'raladi. Natijalar solishtirib chiqiladi va noverbal imo-ishora va xatti-harakatlar individual xususiyatga ega bo'lishi bilan birga umumiy tomonlarga ham egaligi ta'kidlab o'tiladi. Muloqot davomida bu jarayon ishtirokchilarning nafaqat so'zlari balki, xatti-harakatlari, yuz ifodasi, tovushidagi intonatsiyalarni uqib olish zarurligi haqida xulosa chiqariladi.

"Olma"

Qatnashuvchilar davra ko'rib o'tiradilar. Boshlovchi "Mening ismim... Men ...ni yaxshi ko'raman (xohlagan narsa yoki kishini aytishi

mumkin)", — deydi va olma (koptok)ni biron kishiga qarab otadi. Olma (koptok)ni ilib olgan ishtirokchi ham o'z navbatida o'zini shunday tanishtiradi va koptokni boshqa ishtirokchiga uzatadi. O'yin barcha ishtirokchilar o'zlarini tanishtirib bo'lgunlariga qadar davom etadi. Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytishi mumkin bo'lgan jumalar:

Men ... yaxshi ko'raman (kishining ismi ham bo'lishi mumkin).
Bolaligimda yaxshi ko'rgan ovqatim ... (kasha) edi.
Men yoqutradigan rang (gul yoki meva) — ...

"Ismilar — fazilalar"

Bu o'yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko'tarish, ishtirokchilar o'zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi. Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan, Rashid — rostgo'ylik, Murod — mardlik va hokazo).

"Juflik asosida tanishuv"

Ishirokchilar juf-juft bo'lib 10 minut davomida bir-birlariga o'zlarini haqida ma'lumot beradilar. Keyin ulardan biri ishtirokchilar bir-birlarini tanishtirgunlariga qadar davom etadi.

"Botqoqlik o'yini"

Buning uchun kartondan yasalgan o'rtacha kattalikda "ikopchalar" kerak bo'ladi. Ularning soni 9 ta bo'lishi kerak. Guruh a'zolari gator bo'lib, biron-ketin tarelkalariga oyoq qo'yib botqoqlikdan o'ta boshlaydilar, atrofda esa (ikkinci guruh a'zolari) qarog'chi timsohlar yuradi. Timsohlar tarelkalarni olib qo'yishga shay turadilar, maqsad har bir guruh a'zosi tarelkalardan oyoq uzmasligi, hech bo'lmaganda bir oyog'ning uchi bilan ularni bosib turishi kerak. Agar guruh a'zolari ittifoq bo'lib harakat qilsalar, mag'lubiyatsiz botqoqlikdan o'tadilar, birona ikopchani timsohga bermaydilar.

— Siz ketishni xohlayapsiz, ammo do'stingiz sizni gap bilan o'voraga qilayapti... (sizing xatti-harakatingiz).

— Siz yoqimtoy qiz (yoki yigit) ning sizga qiziqayotganligini sezib qoldingiz. Siz uning yoniga borib, murojat etasiz... (sizing xatti-harakatingiz).

— O'rtog'ingiz ko'pchilik oldida siz haqingizda gapirib, sizni uyaltirayapti. Siz unga nima deysiz... (sizing xatti-harakatingiz) va hokazo.

Maqсад: Guruh g'atnashchilarining g'at'y, dadil, ishonchsiz va aggressiv xatti-harakatlarini bir-biridan ajratish ko'nikmasini rivojlantirish.

5. «Xayrlashuv an'anasi»

10-MASHG'ULOT

1. Salomlashish an'anasi.

2. «Tanishuv» — Har bir guruh g'atnashchisi mashg'ulotlar davomida o'zida kashf etgan yangi sifalar haqida gapiradi.
Maqсад: Trening davomida o'zida paydo bo'lgan foydali o'zgarishlarni anglash.

3. «Qarama-qarshi mulohazalar» —

Qatnashchilaridan biri xonadan chiqadi, qolganlar uning xarakteri qirralari haqida mulohaza yuritishadi va unga zarur tavsifalar berishadi. Boshlovchi ularni yozib oladi. Ushbu yozilgan mulohaza va takliflar qaytib kelgan qatnashchiga beriladi. Xonadan keyingi qatnashchi chiqadi va barcha qatnashchilar

9-MASHG‘ULOT

1. Salomlashish an’anasi .

2. «**Tanishuv**» – Har bir guruh qatnashchisi o‘zi xohlagan bitta istak va o‘zi xohlamagan bitta istak haqida guruh a’zolariga axborot beradi.

Maqsad: O‘z ehtiyojlarini anglash va bu haqda guruh a’zolariga axborot berish.

3. «**Kontrabanda**» – Qatnashchilar ikki guruhga bo‘linadi. Bir guruh «kontrabandachilar» boshqa guruh esa «bojxonachilar» rolini bajarishadi. «Kontrabandachilar» biror bir kichik predmetni o‘zlarida yashirishadi. «Bojxonachilar» ularni xatti-harakatlari, o‘zlarini tutishlari va tashqi belgilariga qarab mazkur predmet ularning qaysilarida ekanligini topishlari lozim.

Maqsad: Noverbal muloqot malakasini rivojlantirish.

4. **O‘zaro munosabatlarda ishonch treningi** – Har bir guruh a’zosidan dadil, ishonchsiz va agressiv javobni namoyish etish so‘raladi. Masalan: Tasavvur qiling do‘stingiz sizdan olgan qarzni berishni «unutdi».

Agressiv javob quyidagi iboralar bilan ifoda etiladi: «Jin ursin! O‘zi senga ishonmaslik kerakligini biluvdim. Men o‘z pullarimni talab qilaman».

Iшонchsiz xatti-harakat quyidagicha namoyon bo‘ladi: «Kechirasan, so‘rayverib sening joningga tegayotganligimni bilaman, ammo yaqin orada olgan qarzingni qaytararsan?».

Qat’iy hatti-harakat esa quyidagicha aks etadi: «Sen bugun pulni qaytarishingni kelishib oluvdik, deb o‘ylagandim. Juma kunigacha pulni olib kelsang sendan minnatdor bo‘lardim».

Har bir qatnashchi birgina savol variantini taklif qilsa ham, barcha qatnashchilarni mashg‘ulotga jalb etish lozim. Ma’lum bir vaziyat har bir qatnashchiga tatbiq etiladi.

Vaziyatlarning rolli ijrosi qatnashchilarning hayotiy faoliyatlarida uchragan tanish kishilarning agressiv, dadil, ishonchsiz xatti-harakatlariga taqlid qilishlariga imkon yaratadi. Noverbal xatti-

Toping-chi, bu kim?

Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh ahzolaridan kimningdir 10 tadan kam bo‘lmagan xarakter xususiyatlarini qog‘ozga yozadi, lekin kim haqida yozganligini, hatto o‘g‘il yoki qiz bolaligini ham hech kimga aytmaydi. Qolgan ishtirokchilar yozilgan xarakter xususiyatlariga qarab kim haqda ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gap kim haqida ketayotganligini qanchalik tez topsa, uni ta’riflagan ishtirokchi mohir odam sifatida rag‘batlantiriladi.

"Orqama-orqa"

Ishtirokchilar xona bo‘ylab harakat qiladilar. Boshlovchi tana a’zolaridan birining nomini aytadi, masalan, "orqa" deydi. Shunda ishtirokchilar o‘zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O‘ziga sherik topa olmagan ishtirokchi esa o‘rtaga chiqadi va o‘yinni davom ettirish uchun boshqa tana a’zolarining nomini aytadi (masalan qo‘l, oyoq, bosh barmoqlar, yelka va hokazo).

"Qayerga, qayerga"

Guruh a’zolarining har biri raqam bilan nomlanadi. Ishtirokchilar o‘z raqamlarini eslab qolishlari kerak. Shundan so‘ng ular aralashib ketishadi. Boshlovchi o‘rtada turib ikkita sonni aytadi. Shu raqamlar bilan nomlangan ishtirokchilar "qayerga, qayerga" deb bir-birlarining o‘rinlariga o‘tib olishlari zarur. Boshlovchi ham bu orada ochiq qolgan joyni egallashga urinadi. Joysiz qolgan ishtirokchi o‘yinni davom ettiradi.

"Qayta tuzilish"

Ishtirokchilar 2 guruhga bo‘linadilar va boshlovchi ishorasi bilan turli belgilarga ko‘ra tezroq safga tizilishga harakat qiladilar (masalan, oyoq kiyimining o‘lchami, tug‘ilgan kuni va h.k.lar hisobiga olinishi mumkin).

8-MASHG'ULOT

1. Salomlashish an'anasi .

2. «**Tanishuv**» – Har bir guruh a'zosi o'zi olgan bitta yuqimli va bitta yuqimsiz sovg'a haqida gapirib beradi.

Maqsad: O'z muomala tajribasini analiz qilish, bir vaqtlar qabul qilingan sovg'alarga nisbatan munosabati o'zgartirish, guruh a'zolariga o'z ehtiyojlari haqida axborot berish.

3. «**Portret**» – har bir guruh a'zolari orasidan o'zi uchun «obyekt» tanlaydi va uning xarakteri, xatti-harakatlari odatlarni bayon etuvchi psixologik portretini yaratadi. Psixologik portretlar yig'ilib olinib, guruh a'zolariga boshlovchi tomonidan o'qib beriladi. Guruh a'zolari ushbu portretlarda tasvirlangan kishining kim ekanligini topishlari lozim bo'ladi.

Maqsad: Guruhdagi o'zaro tanlovlarni aniqlash, teskari aloqani ta'minlash, o'zga odam xarakterini o'rganish malakasini rivojlantirish.

4. «**Men kimmaman?**» – Qatnashchilar boshlovchi bergan savollarga yozma javob beradilar. Yozuvli varoqlarni boshlovchi yig'ilib oladi va birma-bir ovoz chiqarib o'qiydi. Qatnashchilar yozilgan xarakteristikalariga qarab, ularni kim yozganligini aniqlaydilar.

Taklif etilgan savollar:

1. Sening sevimli maqolning yoki sen sevil takrorlaydigan ibora?

2. Gapni davom ettir: «Agar menga baqirishsa, ...».

3. Nima bilan bajon-u dil shug'ullanishni xohlarding?

4. Nimaga qarash sen uchun yuqimli?

5. Nimani tinglashni xush ko'rasan?

6. Qanday tuyg'uni his etish sen uchun maroqli?

Maqsad: O'z xarakter xususiyatlari va odatlarni anglash, atrofdagilarning xatti-harakatlari va odatlariga qarab ularning sifatlarni

analiz qila olish malakasini rivojlantirish.

7. «Xayrlashuv an'anasi».

"Ishonch paravoz"

Barcha ishtirokchilar bir gatorga tizilishadi. Birinchi ishtirokchidan tashqari guruh ahzolarining hammaasi ko'zlarini yumishadi va bir-birlarining belidan ushlab olishadi. Birinchi ishtirokchining vazifasi — "paravoz"ni xona bo'ylab to'siq (yo'llar) orasidan olib yurish, go'nganlar esa oldindagi ishtirokchining harakatlari mos ravishda to'siq (yo'llar) orasidan urimay-surimay itishlari darkor.

"Yomg'ir"

Ishirokchilar aylana ko'rinishida turib olishadi Bunda jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi hozir siz yomg'ir tovushini eshtasiz, lekin buning uchun mening harakatlarni takrorlashingiz kerak", — deydi. Boshlovchi o'rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakati ko'rsatmaguncha shu harakati bajarib turishi zarur.

Harakalar:

- Kafllarni bir-biriga ishqalash;

- Barmoqlarni qirillatish;

- Tizzalarni shapatlash;

- Tizzalarni shapatlab, oyoqlarni do'pillatish;

- Tizzalarni shapatlash;

- Barmoqlarni qirillatish.

"Ko'rinnas sovg'a"

Ishirokchilar davra qurib olishadi. Boshlovchi qo'lida narsani yasash mumkin bo'lgan ko'rinnas loy borligini va ishtirokchilar undan sovg'a yasab, o'ng tomonidagi ishtirokchiga uzatishlari lozimligini aytdi. Sovg'a yasaladi va qabul qilib olingach, yana boshqatdan sovg'a yasalib, navbatdagi ishtirokchiga taqdim etiladi. Shu tariqa barcha "sovg'a" olinguncha bu harakalar takrorlanadi. O'yin oxirida kimning nima sovg'a qilgani va sababi so'raladi.

chiqadi, kuladi va hokazolar). Boshqalar unga butunlay teskari xatti-harakatni amalga oshirishlari kerak. Keyin esa boshlovchi almashinadi.

Maqsad: Har bir xatti-harakatning teskari, qarama-qarshi tomoni borligini his etish, ko'pchilik fikriga qarshi chiqa olish qobiliyati talab etiladigan vaziyatlarda o'z xatti-harakatlari analizi.

4. «**Dialog**» – Guruhning ikki qatnashchisiga o'zaro dialog vaziyatida ikki xil vazifa, maqsad qo'yiladi. Ulardan biri ikkinchisini biror-bir narsaga (Masalan: uning uyiga kelish; unga kitob javonini tuzatishga, vazifani bajarishga, ko'ylak tikishga yordam berish va hokazolarga) ko'ndirishga, ikkinchisi esa unga yordam berishni butunlay rad etishga harakat qiladi. Shu bilan birga ular suhbat davomida axloq me'yorlari doirasidan chiqmasliklari, o'z xohishlarini ishonchli dalillashlar asosida bayon etishlari lozim bo'ladi. Mashq dialog qatnashchilaridan biri ikkinchisining fikriga bo'ysunmaguncha davom etadi.

Maqsad: O'z fikr-mulohazalarini, manfaatlarini himoya qila olish malakasini shakllantirish, bu sohada o'zida mavjud vositalarni boyitish, ziddiyatli vaziyatlarda o'z xatti-harakatini boshqara olish.

5. «**Teskari ertak**» – Qatnashchilar doira shaklida o'tirishadi. Ulardan biri ertak aytishni boshlaydi, ammo u ertakni oxiridan boshlaydi, masalan, «Shunday qilib, ular uzoq va baxtli hayot kechiribdilar». Uning yonida turgan qatnashchi esa ungacha bo'lgan voqeani qo'shib, uning aytganlarini takrorlaydi. Keyingi qatnashchi ham ungacha bo'lgan voqeani aytib, o'zidan oldin aytilganlarni takrorlaydi. Oxirgi qatnashchi ertakni boshidan oxirigacha aytib berishi kerak bo'ladi.

Maqsad: Eshitish xotirasini rivojlantirish, muomaladagi sherikni tinglash qobiliyatini rivojlantirish.

6. «**Xayrlashuv an'anasi**».

"Yashirin lider"

Guruh a'zolaridan biri xonadan chiqib turadi. Qolganlardan birini – "lider"ni tanlashadi. Qolgan ishtirokchilarning vazifasi: lider muayyan harakatlarni bajarganda ular ham bu harakatlarni takrorlashi kerak. Xonadan chiqarib yuborilgan ishtirokchini xonaga taklif qiladilar, uning vazifasi: "lider" kimligini aniqlashi kerak. Agar to'g'ri topsa, lider bilan o'rin almashadi.

Sakrash

Guruh ishtirokchilari yuzlarini bir tomonga o'girgan holda bir qator turadilar.

Yo'riqnoma: "Men "bir, ikki, uch", deb sanayman va har "uch" deganimda siz quyidagicha holatlarda sakrashingiz mumkin:

1. Joyingizda turgan holda.
2. Sakrab o'ng tomonga o'girilish.
3. Sakrab chap tomonga o'girilish.

Topshiriqni bir-birimiz bilan gaplashmasdan, jimlikda bajaramiz. Mashq hamma ishtirokchilar bir tomonga qarab turmagunlaricha davom etaveradi. Mashqni bajarishda o'zaro ko'rsatmalar berilmasligiga, ayrim ishtirokchilarning kelishib olmasliklariga va bir ishtirokchining buyrug'i bilan biror tomonni tanlamaslikka e'tibor berish kerak.

Mashq guruhni jipslashtiradi, kayfiyatni ko'taradi, qizg'inlikni, tanglikni yumshatadi. Shuningdek, guruh qatnashchilarining birgalikdagi faoliyatda kelishib olishlariga va umumiy qarorga kelishlariga imkon beradi.

O'yin oxirida guruhga beriladigan savollar: "Guruhning oldiga qo'ygan vazifani bajarishda nima yordam berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nima xalaqit berdi?", "Vazifani tezroq bajarishga nimalar yordam berishi mumkin edi?" va h.k.

Maqsad: O'z baho me'yorlari analizi, va ular haqida boshqa guruh a'zolariga axborot berish.

3. «**O'zga e'tibor**» – Qatnashchilar tashqi (A) va ichki (B) doira hosil qilishadi. A doiradagi qatnashchi B doiradagi sherigining biror bir sifatini ijobiy baholaydi. U esa A qatoridagi sherigi ayrgan gapni takrorlaydi va o'zidan qo'shimcha qiladi, masalan, quyidagi mazmunda: «Bundan tashqari, men ...» So'ngra qatnashchilar bitta odamga surtadilar va mulqotidagi sheriklarini almashtiradilar. Mazkur holat barcha qatnashchilar bilan so'zlashib chiqqanlaricha davom etadi. Keyin A va B qatorlar joy almashishlari mumkin.

Maqsad: Pozitiv tafakkur malakasini rivojlantirish. Maqtozni qabul qilish ko'nikmasi, «teskari aloqa».

5. «**Avtopilot**» – Guruh qatnashchilari o'zlarining qanday bo'lishni xohlashlari, o'zlarini qanday tutishlari va boshqalar nisbatan qanday munosabatda bo'lishlari to'g'risida fikrlaydilar. Shundan kelib chiqqan holda, o'zlarini uchun ma'lum ma'nodagi «avtopilot» dasturini tuzadilar. Masalan: «Men o'zimga ishonaman; men oqko'ngilman». Dastur tuzib bo'lingandan keyin har bir qatnashchi uni ovoz chiqarib o'qib beradi. Dastur guruh a'zolarida uning muallifi aynan shunday ekanligiga ishonch uyg'otishi kerak.

Maqsad: O'z intilishlarini tushunib yetish, o'z kuchiga ishonchning ortishi.

5. «Xayrlashuv an'anasi».

7-MASHG'ULOT

1. Salomlashish an'anasi .

2. «**Tanishuv**» – Har bir qatnashchi insonlardagi o'zi xush ko'rgan va xushlamaydigan sifatlarni aytadi.

Maqsad: O'z baho mehyorlarini va ichki ustunovkalarini anglash, va ular to'g'risida guruh a'zolariga axborot berish.

3. «**Ola qarg'a**» – Qatnashchilar orasidan boshlovchi tanlanadi. U biror-bir xatti-harakatni namoyish etadi (masalan: o'yamaydi, jahli

Barmoq tashlash

Guruhning hamma ishtirokchilari doira shaklida o'tiradilar.

Yo'riqoma: "Hozir hammamiz birgalikdagi quyidagi topshiriqni hal etishimizga to'g'ri keladi: Men "bir, ikki, uch", — deb sanayman va hamma tezlik bilan, bir vaqtning o'zida bir-biri bilan kelishmasdan, gaplashmasdan, qo'ldagi panjalarni xohlagan miqdorda tashlaydi". Mashq hamma bir xilda barmoq tashlamaguncha davom etaveradi. Davraning hamma ishtirokchilari bir xildagi barmoqlar sonini tashlaganda mashq tugagan hisoblanadi.

Mashqlar turlicha o'tishi mumkin. Ba'zan guruhga vazifa yechilimlaguncha o'tiz martagacha takrorlash talab qilinadi, ba'zan to'rt-besh marta yetarli bo'ladi. Har qanday holida ham, mashq muhokama qilish uchun boy ma'lumotlar beradi.

2.3. Kasbiy muomala malaka va ko'nikmalarini rivojlantirishga mo'ljallangan «Ijtimoiy-psixologik trening» dasturi¹

Kirish

Ijtimoiy-psixologik trening qatnashchilarda kasbiy muomala malaka va ko'nikmalarini rivojlantirish, boshqalar bilan samarali kommunikativ aloqalar o'rnatish qobiliyatini oshirishga, hamkorlikka xalqit beruvchi ichki to'siqlarni yengib o'tishga va o'z shaxsiy sifatlarni anglashga yordam beradi. Mashg'ulotlar 2-3 soatga mo'ljallangan bo'lib 1 oy vaqt davomida o'tkaziladi.

Mazkur kurs 10 ta mashg'ulotdan iborat bo'lib, har bir mashg'ulot kirish va xotima qism sifatidagi «salomlashish» hamda «xayrlashuv» an'analari hamda oddiydan murakkabga tomon rivojlanib boruvchi trening mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari «tanishuv» treningi butun trening kursi davomida turli maqsadlarni ko'zlovchi vosita sifatida har bir mashg'ulot ichiga singdirilgan. Ijtimoiy-psixologik trening guruhning boshqichma-boshqich rivojlanishi hamda guruh a'zolarining o'z-o'zini tushunib yetishi prinsiplari asosida

¹ Ijtimoiy psixologik trening dasturi psixologiya fanlari nomzodi L.Astonov tomonidan 2015-yilda ishlab chiqilgan.

Maqsad: O'z kechinmalaridan olingan taassurotlar analizi, guruhdagi boshqa a'zolarga o'z baho ustanovkalari haqida axborot berish.

3. «**Holatni tasvirla**» – boshlovchi ikki turdagi kartochkalar tayyorlaydi. Bir turdagi kartochkalarda insonning emotsional holati (quvonch, hayrat, gina, charchoq va boshqalar), ikkinchi turdagi kartochkalarga inson tana qismlari (yelka, bosh, qosh, barmoqlar va boshqalar) yoziladi. Har bir qatnashchi ikkala turdagi kartochkalardan bittadan tanlaydi. Qatnashchilar berilgan vositalar orqali holatni tasvirlashlari lozim.

Maqsad: Noverbal muloqot malakasini rivojlantirish.

4. «**Haykal**» – Bir qatnashchi «haykal» vazifasini bajaradi, qolganlar «haykaltarosh» bo'ladilar. «Haykaltarosh» o'z ichki dunyosidan kelib chiqqan holda haykal yasaydi. So'ngra «haykal» vazifasini bajargan qatnashchi guruh a'zolari bilan o'z his-tuyg'ularini o'rtoqlashadi.

Maqsad: «Teskari aloqa»ni tahminlash, tana holatlari va mimikada aks etadigan o'z ichki holatini analiz qilish.

5. «**Bu kim?**» – Bir qatnashchi ko'zi bog'liq holda xona o'rtasida o'tiradi, boshqalar navbati bilan uning kaftiga qo'llarini qo'yadilar. Ko'zi bog'liq ishtirokchi kaftidagi qo'l haqida o'z his-tuyg'ularini bayon etib, uning kimligini topishga harakat qiladi. Keyin qatnashchilar o'rin almashadilar.

Maqsad: Trening qatnashchilari o'rtasida yanada yaqinroq Shaxslararo aloqa o'rnatish, «teskari aloqa», o'zgalarni his etish ko'nikmasini rivojlantirish.

5. «**Xayrlashuv an'anasi**».

6-MASHG'ULOT

1. **Salomlashish an'anasi**.

2. «**Tanishuv**» – Har bir qatnashchi o'z nuqtai nazaridagi qahramonlarga bitta salbiy, bitta ijobiy misol aytadi.

qurilgan. Har bir uchrashuv oldingisining mantiqiy davomi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulot guruhda o'zaro ishonch muhitini yaratishga imkon beruvchi mashqlardan boshlanadi.

Uchrashuv so'ngida qatnashchilar bilan mashg'ulotdan olingan taassurotlar hamda o'zlashtirilgan malaka va ko'nikmalar bo'yicha natijalar muhokama etiladi. Trening natijalarini baholash hamda trening samaradorligini o'rganish maqsadida qatnashchilar bilan treningdan oldin va undan keyin kommunikativ qobiliyatlarni baholash testi o'tkaziladi. Shuningdek, trening qatnashchilarining mashg'ulotlardan oldin va undan keyin «O'z-o'zini baholash» anketalarini to'ldirishlari yordamida shaxsiy xususiyatlar va qatnashchilar «men»ligida yuzaga kelgan o'zgarishlarni aniqlash mumkin.

1-MASHG'ULOT

Tashkiliy qism. Mazkur qismda guruh ahzolarining bir-birlari bilan hamda mashg'ulot olib boruvchi bilan tanishuvlari amalga oshiriladi. Trening dasturi muhokama etiladi, trening qatnashchilarining mazkur kursdan nimalarni kutayotganliklari aniqlanadi, mashg'ulotlarda o'z-o'zini boshqarish qoidalari ishlab chiqiladi. Xulq-atvor qoidalari guruh qatnashchilari tomonidan tuzilishi yoki ular mashg'ulot rahbari taklif etgan qoidalarni qabul qilishlari mumkin.

Odatda, qoidalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

1. Faollik tamoyili: Mas'uliyat og'irligining mashg'ulot qatnashchisi zimmasiga o'tkazilishi uning motiv-ehtiyoj va emotsional-irodaviy sifatlarini faollashtirishga imkoniyat yaratadi, chunki, u yoki bu masala yechimiga o'z shaxsiy hissasini qo'shish xohishi faol hamkorlik va hamfikrlilikka undaydi.

2. Pozitsiyalar tengligi tamoyili: Mashg'ulot olib boruvchi qatnashchilar bilan birga mustaqil faoliyatning individual uslublarini ishlab chiqishga qaratilgan birgalikdagi jamoaviy bilish faoliyatiga kirishadi. Shu bilan bir qatorda, mashg'ulot olib boruvchi muammolar yechimini topishda o'z qarashlarini qatnashchilar qabul qilishlariga majbur etmasligi, balki guruhiy mashg'ulotning har bir qatnashchisi

Masalan, yopiq savol – Siz yotoqxonada yashaysizmi? Bunday savol to'liq axborot berishni talab etmaydi. «Ha» yoki «Yo'q» degan qisqa javob qaytarilishi mumkin. Ochiq savol – Siz qayerda yashaysiz? Bu savolga iloji boricha to'liq javob qaytarish lozim bo'ladi.

Juftlikdagi ikkinchi g'atnashchi esa so'rov mazmuni doirasidan tashqari o'zi haqidagi go'shimcha mahlumotlarni go'shgan holda kengroq javob berishga harakat qiladi. (Masalan: «Men talabalar yotoqxonasidagi xonada ikkita hamxonam bilan birga turaman»).

Qatnashchilar 5 minut davomida navbati bilan ochiq savollar berish va unga erkin tarzda batafsil javob qaytarishni mashq qilishadi. Ikkinci bosqichda juftliklardagi bir g'atnashchi ko'ngilli tarzda erkin axborotlar yoki shaxsiy tajribasi asosidagi mulohazalari haqida gapira boshlaydi. Ikkinci g'atnashchi esa teskari aloqani ta'minlab, ma'lum axborotlarni tushuntirishni so'raydi, suhbatdoshning so'zlarini qaytarib, mavzuga bo'lgan diqqat e'tiborini namoyish etadi va iloji boricha suhbatni cho'zishga harakat qiladi.

Boshqacha qilib aytganda, suhbatdoshni diqqat bilan tinglayotganligini namoyon etadi. Suhbatdoshning so'zlarini qaytarib so'ralishi, uning fikr-mulohazalarini verbal va nonverbal vositalar yordamida ma'qullab turlishi boshqalarining siz tomoningizdan eshittilyotganligi va to'g'ri tushunilyotganligini tekshirish imkonini beradi. 5 minutdan so'ng shertiklar o'rin almashadilar.

Ikkala bosqich orasida juftliklar o'z kechinmalari va duch kelgan qiynchiliklar haqidagi mulohazalari bilan o'rtiqlashadilar. **Maqsad:** Shaxslararo muomala jarayoni bilan bog'liq tahlika holatini pasaytirish, kommunikativ malakalar mashq.

5. «Xayrlashuv an'anasi»

5-MASHG'ULOT

1. Salomlashish an'anasi .

2. «Tanishuv» – Har bir g'atnashchi o'zini xafa qilgan bir voqea va uni hayajonga solgan bir hodisa haqida gapirib beradi.

navbati bilan mahlum sharoitda guruh rahbari, guruh yetakchisi bo'la olishi muvommahligini g'atnashchilar ongiga singdirishi lozim. Mazkur tamoyilning amalga oshirishi har bir shaxsning o'ziga xosligi va uning tajribasining o'zgalat tomonidan munosib baholalanishini amalda namoyish etishiga imkon yaratadi.

3. Teskari aloqani ta'minlash tamoyili: Ushbu tamoyil faollik tamoyili bilan uzviy bog'liq. Mazkur tamoyilning amalga oshirishi guruhij jarayonlarni bir xilda adekvat idrok etishni tahminlovchi o'zida «o'zga» obrazini aktuallashitirishga yordam beradi. «Teskari aloqa» – deganda amaliy mashg'ulotni bajarish chog'ida turli holat va vaziyatlarining barcha g'atnashchilar tomonidan bevosita o'z nuqtai-nazarlarini aks ettiruvchi konstruktiv, argumentlashitirigan fikr-mulohazalarini ochiq muhokama etilishi tushuniladi. Shu bilan birga aniq bir vaziyatga nisbatan o'z munosabatini bildirish abstrakt tarzda emas, balki o'z-o'zini tushunish va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonlarini mujassam etgan holda kechadi.

4. «Shu yerda va hozir» tamoyili: Garchi biror g'atnashchi o'z hayotida «o'shanda va o'sha yerda» sodir bo'lgan muammo haqida gapirib, «o'shanda va o'sha yerda» bu xususida ko'nglida kechgan tuyg'ular haqida gapirmasin baribir uning «shu yerda va hozir» his etayotgan tuyg'ulari asosiy va muhim hisoblanadi.

5. O'zaro ishonch asosidagi mulogot: Guruhda faqatgina o'zaro ishonchga asoslangan, bir-biriga xayrixohlik muhitigina muhokama etilyotgan masalalar bo'yicha ochiq mulohazalar bildirilishiga sharoit yaratadi. Guruhda zarur darajada ishonchga asoslangan psixologik iqlimni ta'minlash guruh rahbarining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

6. Emotsional ochiqlik tamoyili: Qatnashchilar «shu yerda va hozir» his etayotgan tuyg'u va kechinmalarni guruh g'atnashchilari ehtiboriga shunday havola etishlari zarurki, ushbu tuyg'u va kechinmalar guruhij tajriba mulkiga aylanishi lozim.

7. «Men – mulohaza» tamoyili: O'z tuyg'u va kechinmalarni faqat «Men - axborot» shaklida bayon etish va doimo o'z nomidan

Maqsad: Trening qatnashchilarida shaxslararo aloqa o'rnatish, ayni paytda vujudga kelayotgan qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan bolalik xotiralariga qaytish.

6. «Xayrlashuv an'anasi».

4-MASHG'ULOT

1. Salomlashish an'anasi .

2. «Assotsiatsiyalar zanjiri» Qatnashchilardan biri qo'lidagi ko'ptokni biror-bir qatnashchiga otar ekan, inson emotsional holati yoki uning shaxsiy sifatini anglatadigan biror-bir tushunchani aytadi. (Masalan, mehribonlik, achchiqlanish, quvonch va boshqalar). Keyingi qatnashchi ko'ptokni boshqaga otar ekan, ushbu tushuncha natijasida tasavvurida hosil bo'lgan assotsiatsiyani aytadi. Shu taxlitda ko'ptok davrani bir yoki bir necha marta aylanishi mumkin.

Maqsad: Qatnashchilar ichki dunyosini ular uchun muhim bo'lgan tushunchalar orqali ochish, muloqotdagi sherikning ichki dunyosiga yanada chuqurroq kirib borish.

3. «Assotsiatsiyalar» – guruh a'zolaridan biri boshlovchi bo'ladi va xonadan chiqib turadi. Qolganlar guruhdagi biror qatnashchini tanlashadi. Boshlovchi qaytib kirib, guruhga quyidagicha savol berishi mumkin: «Agar ushbu odam baliq (hayvon, ob-havo va boshqalar) bo'lsa. U qanday bo'lardi?» Qatnashchilar navbati bilan mazkur kishi haqidagi o'z assotsiativ tasavvurlarini bayon qilishganlaridan so'ng boshlovchi tanlangan kishini topishi lozim. Agar urinish behuda ketsa, boshlovchi yana bitta savol berishi mumkin. Keyin esa boshlovchi almashinadi.

Maqsad: «teskari aloqa»ni ta'minlash, turli obyektlar bilan solishtirgan holda o'zgalarning sifatlari haqida fikr yuritish malakasini rivojlantirish.

4. Suhbat olib borish malakasini rivojlantirish treningi – Guruh juftliklarga bo'linadi. Birinchi bosqichda juftlikdagi bir qatnashchiga muomaladagi sherigidan faqat to'liq javoblar berishni talab etadigan ochiq savollar bilan murojaat etish so'raladi.

gapirish: «Men his etamanki.....», «Menimcha.....», «Men o'ylaymanki,» va hokazo.

Mashg'ulot olib boruvchi «Hammamizga ma'lumki, ...», «Har birimiz bilamizki...», «Hamma shunday deb o'ylaydiki, ...» kabi iboralar ishlatgan qatnashchilarni ehtiyotkorlik bilan «Aytmoqchisanki, (sen) senga ...» kabi iboralar bilan tuzatishga harakat qilishi lozim.

8. Shaxsiy javobgarlik tamoyili: Guruhning har bir a'zosi mashg'ulot jarayonida u bilan kechadigan hodisalar uchun javobgarlikni zimmasiga oladi va boshqa a'zolariga nisbatan suveren shaxs sifatida munosabatda bo'ladi. Guruh ishining natijalari uning har bir a'zoning shaxsiy natijasidir. Shaxsiy hissa qo'shish prinsipi quyidagi mazmunga ega bo'ladi: Guruhiy jarayonga qancha ko'p qatnashsang, shuncha ko'p teskari aloqaga, o'z ustingda ishlash uchun ko'proq materialga ega bo'lasan.

9. Konfederallik tamoyili: Guruhda kechadigan voqealarni, guruh qatnashchilari haqidagi mulohazalarni mashg'ulotda qatnashmayotgan kishilar bilan muhokama qilmaslik, sir tutish. Faqat o'z harakatlari va kechinmalar haqidagi gapirish mumkin.

10. Erkin tanlov tamoyili: Bu tamoyil qatnashchilari mashg'ulotga ko'ngilli ravishda o'z hohishlari bilan qatnashishlarini anglatadi. Qatnashchilarning o'zlari guruhdan chiqish masalasini hal etishlari muhimdir.

Tashkiliy mashg'ulot davomida guruh qatnashchilari boshqalarga o'zlari lozim deb topgan ma'lumotlar haqidagina axborot beradilar va o'zlari uchun maqbul nom taklif etadilar. Guruh rahbarining maqsadi: guruhda o'zaro xayrixohlik muhitini yaratish va qatnashchilarda ko'pincha ilk uchrashuvlarda paydo bo'ladigan ichki zo'riqishlarni yo'qotishga harakat qilish.

2-MASHG'ULOT

1. **Salomlashish an'anasi.** Har bir mashg'ulot guruh ahzolarining so'rashish jarayonida bir-birlariga iliq so'zlar bilan murojaat qilishlari

bilan boshlanadi. Ular bu bilan o'zlarini hamkorlikdagi ishga tayyorlashadi.

Maqсад: Mashg'ulot boshidagi g'atnashchilardagi siqilikk holatlarini yo'gotish, atrofdaqilaridagi ijoby sifatlarni ko'ra olish malakasini o'zlashtirish.

2. «**Sanog**» Mazkur mashg'ulot uchrashuv avvalida g'atnashchilardagi ichki zo'rliqishni yengish uchun qo'llanadi. Guruh rahbari guruh ahzolari sonidan oshmaydigan xohlagan raqamni aytaadi. Ushbu raqamga mos miqdordagi g'atnashchilar o'rinalardan turishadi. Mashqni bajarishda o'zaro mutamosib harakat qilishga erishish talab etiladi, g'atnashchilarning bir-birlari bilan maslahatlashishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Maqсад: Mashqni bir vaqtning o'zida hamkorlikda bajarish orqali guruhning jipsligiga erishish.

3. «**Tanishuv**» Trenning g'atnashchilari doira shaklida o'tirishadi. Navbati bilan ular o'z xarakterlaridagi bitta ijoby va bitta salbiy tomonlarni aytadilar. Boshqa g'atnashchilar aniqlash uchun savollar berishlari mumkin. Guruh rahbarining vazifasi guruhdagi o'zaro ishonch muhitini buzadigan savollar berilishiga yo'l qo'ymaslik.

Maqсад: Trenning g'atnashchilarning o'z individual xususiyatlarini anglashlari, guruhning boshqa a'zolari bilan tanishish.

4. «**Men kimmaman?**» – Trenning g'atnashchilari o'zlarini 10 ta qisqa tezislarda tavsiflaydilar. Ular o'z nuqtai nazarlarida o'zlarining individualliklarini tashkil etadigan har qanday ma'lumot haqida axborot berishlari mumkin. Har bir misra «Men...», deb boshlanadi, so'ngra atrofdaqilariga yetkazmoqchi bo'lgan fikrlar bayon etiladi.

Har bir band bir nechta parametrlar bo'yicha qarab chiqiladi: salbiy yoki ijoby mulohazalar, Shaxsiy yoki ijtimoiy (g'atnashchi o'z xakteri qirasi haqida gapiryapitimi, yoki o'z ijtimoiy roli haqida fikr yuritaypiti?); o'lgan zamon – hozir zamon – kelajak zamon (mazkur mulohazalar shaxs hayotining g'aysi davriga oidligi).

Maqсад: O'z ichki resurslari va holatlarini analizi malakasini egallash.

3-MASHG'ULOT

1. Salomlashish an'anasini.

2. «**Tanishuv**» Har bir trenning g'atnashchisi kun davomida u bilan sodir bo'lgan bitta ijoby va bitta salbiy voqeani aytaadi.

Maqсад: o'lgan kun analizi, paydo bo'lgan muammolar haqida mulohaza yuritish, kun davomidagi ijoby onlarni anglash, qayd etish. U yoki bu voqega nisbatan o'z reaksiyasi haqida boshqalarga axborot berish.

3. «**Birinchi tahsurot**» Qatnashchilar odamlar orasida uni birinchi marta ko'rayotgan kishilar uchun o'zlarini tavsiflaydilar. Guruh a'zolarining o'z xatti-harakati, holati, o'rni, imo-ishora (jest) va mimikasini haqida yozishlari so'raladi.

Maqсад: Tashqi belgilar orqali o'z ichki holatini anglash, boshqalarni tashqi belgilariga qarab «o'qish» g'obilyatini rivojlantirish.

4. «**Birinchi taassurot**» – Guruhda oldingi mashq muhokama etiladi. Guruh a'zolari bir-birlari haqidagi birinchi taassurot haqida suhbatlashadilar.

Maqсад: Trenning g'atnashchilari orasida «teskari aloqani o'rnatish, o'zida birinchi uchrashuvda kishi xakterini bilish g'obilyatini mavjudligini anglash.

5. «**Vuzma-yuz**» – Guruh a'zolari juftlariga bo'linadilar va 3-5 minut oralig'ida bir-birlarining ko'zlariga tikilishadi, ular mashqdaqi sherigining bolalikka qanday bo'lganligini tasavvur qilishga harakat qilishadi. So'ngra taassurotlar bilan o'rtoqlashib, o'z tasavvurlarining to'g'riligini tekshirib ko'rishadi.