

Laylo TOYIROVA,
Dildorakhon ULMASOVA,
INTERNATIONAL ISLAMIC ACADEMY OF
UZBEKISTAN, teachers of the psychology of religion and
pedagogy. Dildora04.30@mail.ru
11, A.Kadiri, Tashkent, 100011, Uzbekistan.

**TRENER MALAKASI HAMDA TASHKILIY
MASALALAR PSIXOLOGIK TRENINGLARNI
SAMARALI O'TKAZILISHINI
TA'MINLOVCHI OMIL SIFATIDA**

**КВАЛИФИКАЦИЯ ТРЕНЕРА И
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ
КАК ФАКТОР, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

**TRAINER'S SKILLS AND
ORGANIZATIONAL ISSUES AS
AN IMPACT OF THE PROCESS OF
PSYCHOLOGICAL TRAINING**

Tayanch iboralar: *trener, individual yondashuv, qaytarma aloqa, adekvat munosabat, empatiya, shaxs psixologiyasi, trener shaxsi, trener malakasi.*

Ключевые слова: *тренер, индивидуальный подход, обратная связь, адекватное отношение, эмпатия, психология личности, личность тренера, квалификация тренера.*

Basic expressions: *trainer, individual approach, feedback, adequate attitude, empathy, psychology of personality, personality of the trainer, qualification of the trainer*

Qayd etish joizki, so'nggi yillarda mamlakatimizda psixologiya sohasida pedagog kadrlarni tayyorlash hamda amaliyotchi psixologlar faoliyatini qo'llab-quvvatlashga oid bir qator samarali ishlar amalga oshirildi. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Makamasining 07.06.2019 yilda qabul qilingan 472-sonli **"PSIXOLOGIYA SOHASIDA KADRLARNI TAYYORLASH TIZIMINI YANADA TAKOMILLASHTIRISH VAJAMIYATDAHUQUQBUZARLIKLARNING OLDNNI OLISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RISIDA"** Qaroriga muvofiq xorijiy tajribadan kelib chiqib, oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari klassifikatoriga ijtimoiy psixologiya, yoshlar psixologiyasi, psixologik xizmat faoliyatini boshqarish, oilaviy konsultatsiya va kouching kabi bakalavriat yo'nalishlari va magistratura

Bugungi davrimiz insonlardan katta miqdordagi ma'lumotlarni qabul qilish, qayta ishlashni hamda ijtimoiy va tabiiy muhitning yangi sharoitlariga tezroq moslashishni talab etmoqda. Tabiiyki, ushbu vaziyatda insonlarga psixologik yordam ko'rsatish, ularga stressni yengishlarida ko'mak berishda ko'proq nazariy yo'nalgan eski usul va faoliyat turlari kamroq samara beradi. Shu sababli ham amaliy psixologiyada insonlarga ta'sir etishning faol guruhiiy usullaridan foydalanishga qiziqish ortib bormoqda. So'nggi 10-15 yil ichida sotsial psixologik trening psixologik amaliyotning eng keng tarqalgan shakllaridan biriga aylandi. Sotsial psixologik trening insonlar o'rtasidagi sog'lom kommunikativ jarayonlar hamda munosabatlarning bo'lishiga erishishni maqsad qilib qo'yar ekan, uni o'tkazuvchi shaxs o'z ishini mukammal bilishi faoliyat samarasini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. Shu sababli ham ushbu ilmiy maqolada sotsial psixologik treningni samarali o'tkazilishiga ta'sir qiluvchi omillar sifatida trener malakasi hamda tashkiliy masalalar alohida ajratib ko'rsatilgan. Psixologik treninglarni muvaffaqiyatli olib borish uchun trener qandaay kasbiy hamda shaxsiy sifatlariga ega bo'lishi lozimligi tahlil etilgan hamda kerakli tavsiyalar berilgan.

В наше время, когда жизнь требует переработки огромного объема информации, повышения стрессоустойчивости, адаптированности человека к новым, «недружественным» условиям окружающей социальной и природной среды, старые приемы и методы деятельности уже мало помогают. Психологический тренинг, являясь системой специально организованного интенсивного воздействия, способствующей решению многих из актуальных проблем как ежедневной жизнедеятельности людей, так и управления персоналом. За последние 10-15 лет психологический тренинг стал одной из наиболее распространенных форм психологической практики. Поскольку социально-психологический тренинг направлен на развитие здоровых коммуникационных процессов и взаимоотношений между людьми, знание посредником своей работы является одним из ключевых факторов эффективности его или ее деятельности. По этой причине в данном исследовании рассматриваются вопросы соавторства и организационные вопросы как факторы, влияющие на эффективность социально-психологического тренинга. Проанализировано, какими профессиональными и личными качествами должен обладать тренер, чтобы успешно проводить психологический тренинг.

Nowadays, when life requires processing a huge amount of information, increasing stress tolerance, and adapting a person to new, "unfriendly" conditions of the surrounding social and natural environment, old techniques and methods of activity are of little help. Psychological training, being a system of specially organized intensive exposure, contributing to the solution of many of the pressing problems of both the daily life of people and personnel management. Over the past 10-15 years, psychological training has become one of the most common forms of psychological practice. Since socio-psychological training is aimed at developing healthy communication processes and relationships between people, knowledge of the intermediary of their work is one of the key factors in the effectiveness of his or her activities. For this reason, this study discusses co-authorship and organizational issues as factors affecting the effectiveness of socio-psychological training. It is analyzed what professional and personal qualities a trainer must possess in addition to successfully conduct psychological training.

Nowadays, when life requires processing a huge amount of information, increasing stress tolerance, and adapting a person to new, «unfriendly» conditions of the surrounding social and natural environment, old techniques and methods of activity are of little help. Psychological training, being a system of specially organized intensive exposure that will help to solve many of the pressing problems of both people's daily life and personnel management. Over the past 10-15 years, psychological training has become one of the most common forms of psychological practice. Since socio-psychological training is aimed at developing healthy communication processes and relationships between people, knowledge of the intermediary of their work is one of the key factors in the effectiveness of his or her activities. For this reason, the co-authorship and organizational issues are highlighted in this research paper as factors influencing the effectiveness of social psychological training. It is analyzed how a trainer must possess professional and personal qualities in order to successfully conduct psychological training.

mutaxassisliklarini kiritish; Respublikaning chekka hududlarida amaliyotchi psixologlarga bo'lgan ehtiyojni hisobga olgan holda 2019/2020 o'quv yilidan boshlab psixologiya ta'lim yo'nalishi bo'yicha talabalarni davlat granti asosida maqsadli qabul qilish kabi vazifalar yuklatildi. O'zbekistonda amaliy psixologiyani rivojlantirish maqsadida 2019/2020 o'quv yilidan boshlab oliy ta'lim muassasalarida psixologiya ta'lim yo'nalishlarining o'quv rejalarida malakaviy amaliyot davomiyligini 8 haftadan 15 haftaga oshirish ishlari amalga oshirildi.

Sotsial psixologik trening ham psixolog kasbiy mutaxassislik faoliyatida nisbatan yangi soha hisoblanib, mamlakatimiz fan taraqqiyotida

psixologiyaga oid ilmiy tadqiqot ishlari ichida amaliy faoliyatida yangi soha sifatida ajralib chiqdi. Ushbu faoliyat mutaxassisdan yetarli bilim va kasbiy tayyorgarlik hamda tajriba talab etadi. Sotsial psixologik treningni samaradorligiga ta'sir etuvchi omillarni tadqiq etish orqali amaliy psixologiyada kutilgan natijalarga erishish imkoniyatlari ochiladi. Psixologik treninglar kutilgan natijaga erishishida, tabiiyki, trenerlarning ham roli kattadir. "Trener" atamasi ingliz tilidagi "trainer" so'zidan olingan bo'lib, "o'rgatuvchi", "mashq qildiruvchi" ma'nolarini anglatadi. U trening guruhini tashkil etuvchi va guruh bilan bevosita ishlovchi shaxs hisoblanadi. Trening o'tkazuvchiga qo'yiladigan asosiy shartlardan biri

muloqot jarayonining barcha qirralarini professional darajada mukammal egallagan bo'lishi hamda nazariy bilimlarni bevosita amaliyotda, trening jarayonida qo'llay olishidir.

Treningni tashkillashtirishda qatnashchilarning yoshi, jinsi, kasbiy malakalari, bilim darajasi, ehtiyojlari kabi omillarni hisobga olish zarur. Mashg'ulot shakli, vaqti, joyini ham yuqoridagi omillarga mos ravishda tanlashi ularning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. (Masanov G.I. 2001:251) Sotsial psixologik treningning samaradorligi bir tomondan, ishtirokchilarning faol qatnashuvi va o'zlarini erkin his qilishlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, bu narsa, trener shaxsining xususiyatlariga bog'liqdir. Trener trening mavzusi, unga doir bilimlarni, shaxs psixologiyasini bilishi psixologik tajribaga ega bo'lishi lozim.

Trener - nafaqat trening mavzusini biluvchi balki pedagogik va shaxsiy tajribaga ega bo'lib, qatnashchilarga yangi va zarur bilimlarni bera oladigan hamda tayyor qarorlar bo'lmaganda tashkiliy faoliyatni o'rgatish qobiliyatiga ega shaxsdir.

Trenerni pedagogik qobiliyatlarga ega, tajribali, trening davomida keng majburiyatlar diapazonini amalga oshiruvchi va qo'yilgan vazifani hal qiluvchi yetakchi shaxs deyish mumkin. Shuning uchun ham u trening jarayonida quyidagi xatoliklarga yo'l qo'ymaslikka intilishi zarur:

- Trening mavzusiga aloqador nazariy ma'lumotlarni o'qib bermaslik;

- Qatnashchilarni fikrlashdan to'xtatuvchi xulosa qilingan axborotlarni taqdim etmaslik;

- Guruh uchun tayyor maslahat bermaslik.

Shundan kelib chiqqan holda treningning vazifalari quyidagich belgilanadi:

- Guruhning faoliyatga qiziqishini oshirish;
- Guruh faoliyatini yo'naltirib borish;
- Ishtirokchilarni rag'batlantirib borish;
- Trening samarali o'tishiga sharoit yaratish;
- Ishtirokchilar psixologik muammolarini yengib o'tishda ko'maklashish.

Trener o'z vazifasini to'g'ri va samarali bajarishi, treningni muvaffaqiyatli o'tkazishi uchun e'tibor qaratishi lozim bo'lgan jihatlarni sanab o'tamiz.

1. Trener trening mavzusidan chiqib ketmagan holda boshqa ishtirokchilarni ham to'g'ri yonaltirib turishi lozim. shunday vaziyatlar bo'ladiki, trening ishtirokchilari psixologik mashqlarni bajarayotganda yoki savollarga javob berayotganda asosiy mavzudan og'ish hollari kuzatiladi. Aynan shunday vaziyatlarda trener ishtirokchilarga kerakli ko'rsatmalar berishi talab etiladi. Bundan tashqari trener mashg'ulotlar so'nggida fikrlarni umumlashtirib xulosa qilishi darkor.

2. Trener har bir ishtirokchini eshitishi,

sust ishtirokchilarni faollikka undashi, faollarini rag'batlantirib turishi kerak.

3. Trener guruhda do'stona munosabat hukm surishini ta'minlashi, ziddiyatli vaziyatlarni oldini olishi kerak.

Treningning yuqori sifatlarda, ishtirokchilar uchun produktiv tarzda o'tkazilishi bevosita trenerni tashkiliy masalalarni qanday tashkillashtira olishiga ham bog'liq bo'ladi. Quyida ushbu tashkiliy masalalar nimalardan iboratligi haqida to'xtalib o'tiladi.

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

2. Mashqlarning to'g'ri tanlanishi trener trening maqsadi, ishtirokchilar ruhiy holatidan kelib chiqqan holda psixologik mashqlarni to'g'ri tanlashi lozim. shunday vaziyatlar bo'ladiki, trening jarayonida ishtirokchilar toliqish his qilishi mumkin. Mana shunday holatlarda trener relaksatsiya mashqlaridan foydalanishi lozim. bundan tashqari tanlangan psixologik mashqlar trening maqsad va vazifalariga hamohang bo'lishi zarurdir. (Bakli R., Keypl Dj. 2002:352)

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

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

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

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

Guruhni tashkil qilish bosqichi trening guruhini yig'ishga qaratilgan bosqich bo'lib, bunda quyidagi muhim jihatlarga e'tibor berish kerak:

Trener guruhga qabul qilinadigan har bir ishtirokchi bilan individual suhbat olib borishi lozim. Bu suhbatdan maqsad guruhning har bir a'zosining motivini bilish orqali guruh motivatsiyasini aniqlash hamda trening mavzusi va masadidan kelib chiqqan holda ishtirokchilarni to'g'ri tanlashdan iboratdir. Bu suhbat trening maqsadidan kelib chiqqan holda turli maxsus savollar bo'lishi bilan birga umumiy tarzda quyidagisavollarni kiritish mumkin. (Tom K., Makkey D. 2008:336)

- Sizda, oilaviy (ota-onangiz, turmush o'rtog'ingiz, farzandingiz yoki boshqalar bilan) yoki ishda (raxbar yoki hamkasblaringiz bilan) qanaqadir muammo bormi? Treningda ishtirok etishga sizni nima majbur qilmoqda?

- Treningdan nima kutypsiz? Trening sizga nima beradi deb o'ylaysiz?

Bundan tashqari ishtirokchining individual psixologik xususiyatlarini aniqlash maqsadida psixologik metodikalardan (Kettel, Lyusher testi, SND - Subyektiv nazorat darajasini aniqlash metodikasi va shunga o'xshash proyektiv testlardan) foydalanish mumkin. Ba'zi hollarda (agar ishtirokchilarning psixikasi va xulqida jiddiy o'zgarish borligi sezilsa) MMPI so'rovnomasining moslashtirilgan variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Individual suhbat natijasida trener guruhning har bir a'zosi haqida ma'lum bir informatsiyaga ega bo'lish bilan birga, guruhning umumiy ahvoli haqida ham tasavvurga ega bo'ladi. Bu ma'lumotlarga guruhning muammosi yuzasidan o'tkaziladigan trening dasturini tuzishda katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Individual suhbat oxirida trener iloji boricha bo'lajak ishtirokchining "Men haqimda nima deya olasiz", "Test natijasi qanaqa chiqdi" degan savollariga javob berishdan qochishga harakat qilishi lozim. Chunki bunday ma'lumotlarning ishtirokchi hukmiga havola etilishi ishtirokchida turli o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Treningni tashkil etishda muhim jihatlari sifatida quyidagilarga alohida e'tibor haratish maqsadga muvofiq:

1. Trening o'tkaziladigan xona. Xonada har bir ishtirokchi xonada o'zini erkin his etishi uchun lozim bo'lgan barcha sharoitlarning bo'lishi treningni samarasini ta'minlovchi omillardan biridir. Shuni hisobga olgan holda trening mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy shinam, keng, erkin harakatlanishga mo'ljallangan, kerakli anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi tavsiya etiladi. Xonaning bir chekkasida dumaloq shaklda qo'yilgan stullar, bir chekkasida

yumshoq mebel o'rindiqlari, 2-3 dona stol, akvarium, devorda 1-2 dona manzarali tasvir aks ettirilgan rasmlar, imkon darajasida chiroyli manzarali gullar bo'lishi tavsiya etiladi. Bundan tashqari mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun zaruriy uskunlar televizor, proyektor, kompyuter jihozlari kabilar bo'lishi kerak. Xonada ishtirokchilarning orasiga to'siq bo'ladigan ortiqcha jihozlar (stol, stullar) bo'lmasligi maqsadga muvofiqdir.

Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas, shu bilan birga, ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak. Chunki trening mashg'ulotlari hissiyotlarga boy jarayon hisoblanib, aynan bunday holatda kimningdir oddiygina eshikni qoqib qarashi ham ishtirokchilarni bu hissiyotdan chiqarib yuborishi, diqqatining bo'linishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari guruhdagi doimiy bahs-munozaralar, o'yin va mashqlar natijasi bo'lgan shovqin atrofda qilarga halaqit berishi kerak emas.

Ma'lumki, bunday sharoitlar yaratish har bir trener, treningni tashkillashtiruvchi muassasa uchun imkon darajasidan kelib chiqadi. Shuning uchun bunday shart-sharoit yo'q bo'lgan vaziyatda trening o'tkazish mumkin emas degan xulosaga kelmaslik lozim. Oddiy xonalarda ham guruh a'zolarini doira shaklida joylashtirilgan stullar qo'yib trening mashg'ulotlari olib borilishi holatlari kuzatilishi mumkin. Ya'ni trening jarayonida eng asosiy e'tibor ishtirokchilarning doira shaklida o'tirishiga qaratilishi kerak. Doira shaklida o'tirishning afzalligi shundaki, hamma ishtirokchilar bir-birining borligini his qilishi va bir-birini ko'rib turishiga imkoniyat yaratiladi. Bu esa ishtirokchilarda bir-biriga e'tiborni o'rnatish bilan birga mashg'ulotlarga diqqat bilan munosabatda bo'lish hissinini, shuningdek o'zaro ishonch, o'zaro qiziqish kabi xususiyatlarni vujudga keltiradi. Bundan tashqari, doira shaklida o'tirish boshlovchi va ishtirokchilar orasida erkin muloqotda bo'lish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, o'smirlar guruhi bilan ishlaganda, ular qarshisida o'qituvchining bo'lmasligi o'smirlarda haqiqiy tenglikni his etishga yordam beradi. Bu orqali guruh a'zolarining haqiqiy ijtimoiy tengligini ta'minlovchi psixologik muhit (iqlim) yaratiladi (Rensh M., Lopes E. 2016:78).

Trening jarayonida guruh a'zolari soni 8–10 kishidan 19–20 gacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi. Eng ideal, ya'ni trener uchun ishlash yengil va yuqori samaraga erishish mumkin bo'lgan guruh 13–15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga halaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda esa ishtirokchilar bir-birlaridan tez zerikishlari ehtimoli mavjud. 13–15 kishilik guruhda

guruh a'zolari va trener bir-birlarini tezroq tushunadilar va ularning ahillashuvlari oson kechadi. (Rensh M., Lopes E. 2016:56)

Lekin ba'zi treninglar tavsiya etilgan sondan ko'proq kishilar bilan mashg'ulot o'tishga ham to'g'ri kelib qoladi. Agar guruhda ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa dastur va mashqlar ishtirokchilarni bir necha guruhlariga bo'lgan holda o'tkaziladi, ammo bunda ko'p vaqt talab etiladi va ishtirokchilarning diqqati bo'linadi. Aynan psixologik trening uchun bunday hol tavsiya etilmaydi, chunki bu kutilgan natijaga erishishga halaqit beradi va ishtirokchilarning noroziligiga olib kelishi mumkin (Anikeyeva N. 1992:45).

Treningda ishtirokchilarning jinsi masalasi ham muhim ahamiyatga ega. Ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak. (7 ta ayol 6 ta erkak, yoki 6 ta ayol 9 ta erkak). Chunki qaysidir jins vakilining ko'p, qaysinisiningdir kam bo'lishi guruhning o'zaro erkin munosabatda bo'lishi va ular orasida ishonch muhitining vujudga kelishiga xalaqit berishi mumkin. Bundan tashqari guruhda erkaklar sonining ko'p bo'lishi (10ta erkak 5ta ayol) olib borilayotgan bahs-munozaralarda erkaklar munosabatning ustun bo'lishiga, aksincha holat (12 ayol 4-5ta erkak) esa ayollarga xos fikrlarning ustunlik qilishiga olib kelish ehtimolini oshiradi (Bakli R., Keypl Dj. 2002:102). *Trening ishtirokchilarining yoshi* iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi maqsadga muvofiq. Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin (Fopel K. 2003:108-117). *Trening mashg'ulotlarining davomiyligi* quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq:

1. Haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat, 30 minut tanaffus beriladi). Bu eng samarali natija beradi.

2. Haftasiga 2-3 kun har kuni 4-5 soat. Samarali natija beradi.

3. Haftasiga 1 kun 3-4 soatdan. Kamroq samara berishi kutiladi.

Har qanday trning trenerning qisqacha axborot berishi bilan boshlanadi. Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, ishtirokchilar egallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. [4;352] Ya'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga erishishi mumkinligi tushuntiriladi.

Trening mashg'ulotlarini tashkil etishda yana quyidagi holatlarni ham hisobga olish lozim.

Trening tashkilatirishda qatnashchilarning yosh xususiyatlari, bilim darajalarini hisobga olish talab

etiladi. Chunki guruh a'zolarini o'ziga mos toifalarga qo'shish o'zaro muloqot samaradorligiga sabab bo'ladi. (Tom K., Makkey D. 2008: 45-56)

Har bir treningning maqsadi belgilanayotganda, uning qaysi toifali kishilarga mo'ljallanganligiga qarab trening ishtirokchilarini tanlash maqsadga muvofiqdir. Sababi oldin ayrim psixodramatik o'yinlarda katta-kichiklar, erkaklar va ayollar, xattoki, turli kasb egalari va nasab vakillari aralash ishtirok etavergan. Lekin bizning hozirgi sharoitimizda agar katta yoshlilar bilan yoshlarni, mansabdorlar bilan oddiy fuqarolarni, erkaklar bilan ayollarni qo'shib trening o'tkazish rejalashtirilsa, u o'zining samarasini bermasligi mumkin.

Ikkinchidan, treningda ishtirokchilarning yashash shart-sharoitlari, yashash hududi ham hisobga olinishi zarur. Masalan, shahar va qishloq ishchilar shaharda isqitoqmat qiluvchilar vakilini bir guruhga qo'yish muloqot paytida qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin,

Uchinchidan, o'yin usullarini qo'llashda ham kutilgan natijaga erishish uchun mentalitet, milliy qadriyatlar, milliy ta'b va did hisobga olinishi kerak. [12;224] Kattalar guruhida o'yinni tashkil etish uchun guruh ishtirokchilarini ko'proq psixosotsial ko'nikishlariga imkon yaratish, bir-birlarini yanada yaxshi tanib olishlariga sharoitlar yaratish zarur

Psixologik trening mashg'ulotlarida (nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy kamchilikga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo'lganlarda aks ta'sir bo'lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo'lsa kerak.

Treningda psixologik muammosi nisbatan o'xshash bo'lgan odamlarni to'plash talab etiladi. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari maqsadga muvofiq. Bu ishtirokchilarning treningda qatnashishidagi tashkiliy jarayonlarda yordam beradi va ularning motivatsiyasini kuchaytiradi. Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi.

Treningning asosiy maqsadi shaxsni psixologik ruhiy jihatdan ozod qilish, unda tabiiy erkinlikni his etishni hamda o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatish olish maqsadini shakllantirishdan iboratdir (Liders A. 2003:36).

Trening samaradorligini ta'minlashda trener uning maqsadini ishtirokchilarga aniq va nihoyatda tushunarli darajada tushuntirish olishi ham muhim rol o'ynaydi. Trening maqsadi turlicha yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Quyida sotsial psixologik treningning

shaxsga ko'rsatadigan psixologik ko'maklarini keltiramiz:

- boshqa kishilarni yoki o'zini o'zi tushunishga o'rgatish;
- o'zgalarni va o'zini o'zi anglashga erishish;
- o'ziga adekvat baho berish ko'nikmasini shakllantirish;
- Muloqotda o'zini o'zi boshqarishga erishish v.h.dan iborat.

Trening 3 qismdan tashkil topgan bo'lib, quyidagilardan iboratdir.

1. Psixofiziologik kontakt o'rnatish.
2. Psixologik kontakt.
3. Psixodramma.

Treningning asosiy ustanovkasi: rolli o'yin shaklida rolli vaziyatni idrok etishni tashkil qilish mutlaqo zarur, chunki trening uning qatnashchilarida trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatini uyg'otish zarur (Bolshakov V. 1996:49).

Treningni o'tkazish davomida uni qatnashchilarining shaxsiy muloqot usullarini o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglashtiruvchi vaziyatni rag'batlantirish joiz (Petrovskaya A. 1989:41).

Trening faoliyati 8–10 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi xolos. Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi.

Guruh bilan mashqlarni o'tkazishdagi majburiy mashqlarni shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u holda o'yinli trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olishish kerak. Jumladan,

1. bir-biriga samimiylik, xayrixohlik;
2. bir-biriga ishonish. | o'zaro ishonch;
3. mashqlarni bajarish davomida shaxsga baho bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqat usullariga baho berishlik;
4. ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi xaqidagi taassurotlarini shu zahotiy oq trenerga ma'lum qilishlik;
5. topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy gipotezaga mo'ljallanganlik;
6. jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik;
7. treningning borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
8. "Bu yerda va hozir"-degan shartni bajarish ya'ni trening paytida ro'y bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmaslikka va hozirgi muloqotda nimalarni his etayotganligini ma'lum qilmaslik;
9. tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruhning barcha a'zolarining roziligiga binoan qatnashishlik kabilardir.

Treningni muvaffaqiyatli o'tkazishilishi ko'p jihatdan trener bilan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushinish darajasiga bog'liqdir.

Treningni uyushtirishda quyidagi eng qiyin holatlarni inobatga olish maqsadga muvofiq:

- O'zining shaxsiy ichki siqqligini yengish, barcha ishtirokchilarining ko'zlariga to'g'ridan-to'g'ri va ochiq chiroy bilan, dadil qaray olish;
- Trening o'zaro ishtirokchilarni bir-biriga ishongan holda o'zaro samarali ta'sir etish muhitida bo'lishi lozim.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan talablarga rioya qilmaslik treningning ijobiy ta'sirini kamaytiradi.

Mashg'ulotni katta, keng yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan shinam xonada o'tkazish lozim. Xonada ishtirokchilar soniga teng miqdorda stullar bo'lishi kerak. Mashg'ulotda qulay, rohat baxsh etadigan, osoyishta, sokin sharoit yaratilgani yaxshi.

Shaxsning shakllanishi uchun quyidagi vazifalar ko'ndalang turadi:

1. O'zaro munosabatni yaxshilash.
2. Guruh, o'quvchilari jamoasini jipslashtirish.
3. Har bir kishini o'z qobilyatlariga ishonchini mustahkamlash.
4. Xarakterdagi tundlik, tajovo'zkorlik kabi ko'rtaqlarga barham berish.

Trening o'tkazishdan maqsad shuki, shaxsning salbiy xususiyatlarini yo'qotish va ongida ijobiy xislatlarni rivojlantirish.

Maqsadlar qatori yana bir necha maqsadlar mavjud.

A) Trening qatnashchilarining bir-birlariga sotsial psixologik jihatdan moslashishga e'tiborni qaratish va atrofdagilar bilan munosabatini mustahkamlash.

B) Trening qatnashchilarini o'z hayotini sezilarli darajada o'zgartirishga erisha olish.

Sotsial psixologik treninglar quyidagicha masalalardan iborat bo'lishi mumkin.

1. Ma'lum sotsial psixologik bilimlarni egallash.
2. O'zini va boshqalarni adekvat, to'g'ri va to'liq tushunilishi.
3. Shaxs xususiyatlari nuqsonlarini yo'qota olish, ularni diagnostika qilish va ishga xalaqit beruvchi to'siqlarni bartaraf qilish.
4. Shaxslararo munosobatlarning individual usullarini o'rganish va ularni samarali qo'llash.
5. Treningda qatnashishda o'zini erkin tutish.

Treningning samaradorligi trener amal qilishi lozim bo'lgan tamoyillar bilan ham chambarchas bog'liq. Treningni to'g'ri boshqarilgani ham, natijasi ham joriy tamoyillar asosida bilib olinadi: (Rensh M., Lopes E. 2016:51)

1. Trening jarayonida olingan bilimlarni ishtirokchilar o'z hayot faoliyatida amaliyotda qo'llay bilishi;

2. Qaytarma aloqa

3. Individual yondashuv ya'ni trener har bir qatnashchiga uning individual xususiyatlari hamda muammolaridan kelib chiqqan holda munosabat qilishi lozimligi;

4. Trening qatnashchilari o'z xatti-harakati, xulq-atvoriga subyektiv emas, adekvat munosabatda bo'lishiga erishish;

5. Bosqichma-bosqich ishtirokchilarga yangi bilimlar berib borishdir.

Trener o'z faoliyati samaradorligini oshirish uchun amaliyotchi psixologlar quyidagi ko'rsatmalarga amal qilishni tavsiya etadi: (Rensh M., Lopes E. 2016:75)

1. Trener fikrini aniq, hamma uchun tushunarli tarzda ifodalashi, jargon so'zlardan qochishi lozim. Faqatgina trening maqsadidan kelib chiqqan holda vaziyatda ataylab noaniq gapirishiga ruhsat beriladi.

2. Trening ishtirokchilaridan kimdir noaniq gapirsa, trener aniqlik kiritishi kerak. Shunday vaziyatlar bo'ladiki, trening ishtirokchilari o'z fikrini bildirayotganda, boshqalar uchun tushinarsiz holatlar yuzaga keladi. Trener shunaqa paytlarda qatnashuvchi hamma uchun tushunarli nutq so'zlashiga ko'maklashib yuiborish dardkor.

3. Trener psixologik bilimlaridan kelib chiqqan holda kerakli joyda noverbal signallar (ko'z qarashlari), kerakli vaqtda verbal signallar (so'z)dan foydalanishi lozim.

4. Trening 3-kuniga kelib, har bir qatnashchi bilan ko'z kontaktlari aloqasini o'natishi kerak.

5. Trener qatnashchilar holatini doim kuzatib turishi, ko'p ishtirokchilar charchagan vaqtda relaksatsiya uchun o'yinlar tashkil qilishi maqsadga muvofiqdir.

6. Trener ochiq-oydin soatga qarayvermasligi tavsiya etiladi.

7. Treningga ishtirokchilardan sal vaqtliroq kelib, joyida o'tirishi dardkor.

8. Trener jarayonda bajarayotgan har bir xatti-harakatini izohlab berishi shart emas. Chunki bu treningni cho'zilib, qolaversa, zerikarli bo'lib qolishiga olib keladi.

9. Ishtirokchilarga nisbatan salbiy fikr va ayblovlar gapirishi ta'qiqlanadi.

10. Trener o'z nutqida "men sizning o'rningizda bo'lsam,..." kabi jumalardan qochishi maslahat beriladi.

Muhtasar qilib aytganda, trening samaradorligini ta'minlashda guruhni to'g'ri tuza olish, yetarli amaliy tajribaga ega trener bilan ta'minlay olish muhim ahamiyat kasb etadi. Guruh azolariga psixologik ko'mak bera olish hamda trening oldiga qo'ygan maqsadga erishishida trener muhim figura bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida" Vazirlar Mahkamasining 472-sonli Qarori.
2. Andreyeva G.M. Sotsialnaya psixologi Ya. Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy / G.M. Andreyeva. – 5-ye izd., ispr. i dop. – M.: Aspekt Press, 2003.
3. Anikeyeva N.P. Jamoalardagi psixologik muhit.- T., o'qit., 1992
4. Bakli R., Keypl Dj. Teoriya I praktika treninga. – SPb: Piter, 2002. – 352 s.
5. Bolshakov V.Yu. Psixotrening: sotsiodinamika, uprajneniya, igri. SPb.: 1996.
6. Kamenskaya YE.N. Sotsialnaya psixologiya: Konspekt leksiy: Uchebnoye posobiye / YE.N. KamenskaY. Izd. 2-ye. – Rostov n/Donu: Feniks, 2006.
7. Karimova V.M. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, "O'AJBNT" markazi, 2002
8. Karvasarskiy B. Gruppavaya psixoterapiya. M., 1990.
9. Liders A.G. "Psixologicheskii trening s podrostkami" M. "Akademiya" 2003
10. Marasanov G.I. Sotsialno-psixologicheskii trening. – M.: Kogitosentr, 2001. – 251s.
11. Morgunov YE. V. Lichnost i organizatsiya. Konspekti po psixologii. –M., 1996
12. Paxalyan V.E. Gruppavoy psixologicheskii trening: Uchebnoye posobie. – SPb.: Piter, 2006. – 224s.
13. Petrovskaya A.A. «Kompetenstnost v obshenii. Sotsialno-psixologicheskii trening» M. Izd. MGU 1989.
14. Rensh M.A, Lopes E.G. Yekaterinburg: Izd-vo Ros, 2016. 235 s.
15. Sidorenko E.V. Texnologiya sozdaniya treninga. Ot zamisla k rezultatu. – SPb.: Izd. Rech', 2008. – 336 s.
16. Torn K., Makkey D. Trening. Nastolnaya kniga trenera - SPb.: Piter, 2008
17. Vachkov I.V. Osnovi texnologii gruppavogo treninga. Psixotexniki: Ucheb. posobie. M., 2000.
18. Vachkov I.V, Deryabo S.D. Okna v mir treninga. SPb., 2004.
19. Fopel K. Psixologicheskie gruppi: Rabochie materialy dlya vedushego: Prakticheskie posobie. M.: Genezis, 1999. – 256 s.
20. Fopel K. Texnologiya vedeniya treninga. – M.: Genezis, 2003. – 272s.

