

MULOQOT TRENINGLARI

Toirova Madina

Andijon Davlat pedagogika institute “Maktabgacha ta’lim” fakulteti

“Maktabgacha ta’lim pedagogikasi va psixologiyasi”

yo’nalishi 101-guruh talabasi

Annotatsiya: Muloqot - bu ehtiyoj, ya’ni kishilarning bir-birlari bilan birga bo’lishga, o’z fikr-o’ylari, qiziqishlari, e’tiqodlari va shu kabilarni o’zaro muhokama qilishga bo’lgan juda katta ijtimoiy ehtiyoji hisoblanadi. Bu ehtiyojning qondirilmasligi nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikning buzilishiga ham olib keladi. Shuning uchun jamiyatda yashayotgan har bir shaxs o’z hayotida o’z g’alalar bilan samarali muloqotga kirisha olish uchun muloqotchanlik ko’nikmalariga ega bo’lishi maqsadga muvofiqdir.

Kalit so’zlar: muloqot, trening, psixoterapiya, guruhlar, nutq.

Аннотация: Общение-это потребность, то есть очень большая социальная потребность человека быть рядом друг с другом, обсуждать между собой свои мысли, интересы, убеждения и тому подобное. Неудовлетворенность этой потребностью приводит не только к ухудшению физического, но и психического здоровья. Поэтому желательно, чтобы каждый человек, живущий в обществе, обладал коммуникативными навыками, чтобы иметь возможность эффективно общаться с другими в своей жизни.

Ключевые слова: общение, обучение, психотерапия, группы, речь.

Annotation: Communication is a need, that is, kishilarning's very great social need to be with each other, to discuss their thoughts, interests, beliefs and the like among themselves. The lack of satisfaction of this need leads not only to physical, but also to mental health disorders. Therefore, it is advisable for each person living in society to have communicative skills in order to be able to enter into effective communication with others in their life.

Keywords: *communication, training, psychotherapy, groups, speech.*

TRENINGLAR TARIXI

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 astasekin 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.

XX asrning 50-60-yillariga kelib psixoterapevtlar orasida guruh bilan ish olib borishga qiziqish ortdi. Ulardan biri – psixologiyadagi gumanistik yo'nalishni rivojlanishiga hissa qo'shgan olimlardan biri Karl Rojers hisoblanadi. Uning ishi boshqalardan shunisi bilan farqlanadiki, u guruh boshqaruvchisini mutaxassis yoki mijozni davolovchi shifokor emas, balki, ishtirokchilar bilan teng bo'lgan, ular bilan

o'zaro teng munosabatda bo'la oluvchi sherik sifatida qaraydi. 1960-yillarda K.Rojersning gumanistik psixologiya an'anasiga 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 ishtirokchilarga yo'naltirilgan uchta asosiy modeldan foydalanilgan.

Birinchi model hayotiy ko'nikmalarning yetti xil turini o'z ichiga olgan bo'lib, bular: muammolarni yecha olish, muloqot, o'ziga ishonchni saqlab turish, tanqidiy tafakkur, qat'iyatlilik. Ikkinchi model treningni asosiy maqsadi sifatida hayotiy ko'nikmalarning to'rtta kategoriyasini o'z ichiga oladi. 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.

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 ko'pincha bu guruhda qanday ishtirok etayotgani, atrofidagi odamlar ularga qanday ko'z bilan qarayotgani, ularning xulq-atvori va xattiharakatlariga nisbatan qanday munosabat bildirayotganligi haqida o'ylab ham ko'rmaydilar. K.Levin kishilarning xulq-atvorida va ustanovkalarida 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 ustanovakalarni o'zgartirish yoki xulq-atvorning yangi shakllarini vujudga keltirish uchun atrofidagi odamlar unga nisbatan qanday munosabatda bo'lishiga qarab harakat qilishlari lozim.

K.Levinning shogirdlari tomonidan guruhlararo munosabatlar 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 munosabatda samarali muloqot o'rnatish, boshqarish, nizolarni hal qilish va guruhlarni jipslashtirish ko'nikmalari shakllantirildi. 1970-yillarda Leypsig va Yenskiy universitetlarida M.Forverg rahbarligi ostida ijtimoiy-psixologik trening usuli ishlab chiqildi. Bu treningda sahna ko'rinishi elementlarini o'z ichiga olgan rolli o'yinlardan foydalanildi, ularning maqsadi samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan edi. Rus psixologiyasida ham ijtimoiy psixologik trening o'ziga xos tarzda keng ko'lamda o'rganilgan 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 astasekin rivojlana bordi. XX asr oxiri va XXI asr boshlariga kelib rus 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 jixatlariga 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.

MULOQOT TRENINGLARI

Muloqot shaxs hayotida muhim o'rin tutadi va shaxsning eng asosiy ehtiyojlaridan biri sifatida psixologiyaning asosiy predmetlaridan birini tashkil etadi. Odamlar amalga oshiradigan faoliyatlar ichida yetakchi o'rinni egallab, u insondagi eng muhim ehtiyoj — jamiyatda yashash va o'zini shaxs deb hisoblash bilan bog'liq ehtiyojni qondiradi.

Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglarning maqsadi - muloqot jarayonida vujudga keladigan nizoli va muammoli vaziyatlamg oldini olishga yuzaga kelgan vaziyatlarni esa yechimini topishga

o'rgatishdan iboratdir.

Bu borada olib borilgan treninglar ishtirokchilarga nima beradi? degan savolga quyidagicha javob berish mumkin:

- Guruh a'zolarining har birida kuzatuvchanlikning oshishiga olib keladi;
- Turli xil vaziyatlarda suhbatdoshi bilan muloqotga kirisha olish yo'llarini egallashga o'rgatadi;
- Muloqotga kirishayotgan sherigining verbal va noverbal muloqotidagi farqni ajrata bilishga o'rgatadi, ya'ni ishtirokchilar muloqotdagi sherigining so'zlari bilan mos kelmayotgan xatti-harakati, holati, imo-ishoralarini o'qiy bilishga, ularni tahlil qilishga o'rganadi;
- Nizoli va muammoli vaziyatlarda xulq-atvorini me'yorida ushlab turishga o'rgatadi.
- Muloqot jarayonida boshqalarni, o'zini, shuningdek odamlar orasidagi munosabatlarni yaxshiroq tushunishga o'rgatadi.
- Shaxsning o'z-o'zini anglash jarayonini tezlashtiradi.
- O'zi va suhbatdoshining emotsional holatini solishtirishga, o'zidagi emotsional zo'riqlashni pasaytirishga o'rgatadi.

Muloqot - bu ehtiyoj, ya'ni kishilarning bir-birlari bilan birga bo'lishga, o'z fikr-o'ylari, qiziqishlari, e'tiqodlari va shu kabilarni o'zaro muhokama qilishga bo'lgan juda katta ijtimoiy ehtiyoj hisoblanadi. Bu ehtiyojning qondirilmasligi nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikning buzilishiga ham olib keladi. Shuning uchun jamiyatda yashayotgan har bir shaxs o'z hayotida o'z g'alar bilan samarali muloqotga kirisha olish uchun muloqotchanlik ko'nikmalariga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bizga ma'lumki, agar shaxs muloqotchan bo'lsa, unda shaxslararo muloqot jarayonida uning boshqalar bilan kelishuvi va muammoli vaziyatlar duch kelmasligi shunchali kafolotlanadi. Xo'sh, muloqotchanlik ko'nikmalari deganda insondagi qaysi jihatlarni tushuniladi? Bu savolga javob berish uchun psixologik adabiyotlarda muloqotchanlik ko'nikmalari sifatida keltirilgan quyidagi jihatlarni keltirish mumkin:

- chiroyli gapirish olish (so'zlar, tonlar)

- o'zgalari tinglash va fikr bildira olish
- o'zini va boshqalarni tushuna olish
- yuz ifodalarini va xatti-harakatlarni o'qiy olish
- o'z hissiyotlarini gapira olish
- o'zgalarning hissiyotlarini tushunib, qabul qila olish
- nizoli vaziyatlarda o'z xulqini boshqara olish
- samimiy munosabatda bo'lish
- tolerant bo'la olish

Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini shakllantirishga mo'ljallangan treninglar davomida trener quyidagi bosqichlar asosida muloqotchanlik ko'nikmalari shakllantirishi maqsadga muvofiq:

1. Kontakt o'rnatish bosqichi
2. Masalani muhokama qilish bosqichi.
3. Yechim izlash bosqichi.
4. Qaror qabul qilish bosqichi.

XULOSA

Trening jarayonida trener ishtirokchilarga shaxslararo munosabatlarni yaxshilash uchun mo'ljallangan o'yin va mashqlar, bahs-munozaralarni taklif etishi uchun undan psixologik bilimlarga va ayniqsa muloqot haqidagi bilimlarga ega bo'lish talab etiladi. Shaxslararo munosabatlar psixologiyaning eng murakkab va asosiy yo'nalishi bo'lib, buni bilmasdan turib trening jarayonini tashkil etish va uning samarasini ta'minlash mumkin emas.

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash milliy dasturi – Toshkent: O‘zbekiston, 1997. – 75 b.
2. Abu Nasr Forobiy. Fazilat, baxt-saodat va kamolot haqida. – Toshkent: Yozuvchi, 2002. B. –62.
3. Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии. – Спб.: Питер, 2000.- 224
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. Баротов Ш.Р. Социально-психологические и научнопрактические основы создания психологической службы в Узбекистане: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. – Ташкент, 1998.- 37 с
7. Баталова И.Т. Установка как механизм действия внушения// Вопросы психологии. – М., 1987.- № 2.- С.42.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди/ Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1989.- 399 с.