

“PSIXOLOGIK TRENING TRENERI SHAXSI VA KVALIFIKATSIYASI. GURUHNI BOSHQARISH USULLARI”

TAFU o'qituvchisi: Usmanova Sevara Akmalovna

TAFU pedagogika va psixologiya yo'nalishi

4-kurs 09-guruh talabasi

Tursunova Maftunabonu Baxtiyorjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik trening trenerining shaxsiy xususiyatlari, kasbiy kompetensiyasi va trening jarayonida guruhni samarali boshqarish usullari yoritiladi. Trenerning emotsional intellekti rivojlanganligi, kommunikatsiya ko'nikmalari va guruh dinamikasini to'g'ri yo'naltirish qobiliyati trening samaradorligiga qanday ta'sir qilishi tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada guruhda ishonch muhitini yaratish, muammoli vaziyatlarni hal etish va ishtirokchilarni faollashtirish strategiyalari haqida ma'lumot beriladi.

KIRISH

Hozirgi globallashuv davrida shaxsning psixologik rivoji, kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish, nizolarni boshqarish, jamoada samarali ishlash qobiliyatlari muhim kompetensiya sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, pedagoglar, mutaxassislar, rahbarlar va o'quvchilar o'rtasida kommunikativ va psixologik madaniyatning oshirilishi dolzarb masaladir. Bu jarayonda psixologik treninglar muhim o'rin egallaydi.

Psixologik treninglar nafaqat bilim, balki amaliy ko'nikmalar, o'z-o'zini anglash, muloqotda ochiqlik, emotsional muvozanat kabi jihatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Treningning samaradorligi esa, avvalo, uni olib boradigan trenerning shaxsi, mahorati va kasbiy kompetensiyasiga bog'liq.

Psixologik trening treneri oddiy ma'ruzachi emas — u guruhni boshqaruvchi, motivatsiya beruvchi, murakkab vaziyatlarni yumshatuvchi, ishtirokchilarni faol ishtirokga jalb qiluvchi mutaxassisdir. Shu sababli trenerning kasbiy malakasi, shaxsiy fazilatlar va guruhni boshqarish metodlarini o'rganish nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

ADABIYOTLARNI O'RGANISH

Psixologik treninglar va guruh dinamikasi bo'yicha ilmiy manbalarda bir qator muhim tamoyillar ko'rsatilgan. Mashhur psixolog K. Levin guruh psixologiyasini o'rganishda “maydon nazariyasi”ni keltirib, guruhning faoliyati undagi shaxslararo aloqalar kesimida shakllanishini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, guruh ichidagi har bir shaxsning xulqi boshqalar xatti-harakatidan ta'sirlanadi va o'zaro ta'sir doimiy jarayondir.

Amerikalik psixoterapevt I. Yalom guruh treninglarining samarali ishlashi uchun trenerning quyidagi sifatlari muhimligini qayd etadi:

empatiya,
kongruentlik,
professional neytrallik,
emotsional barqarorlik,
fasilitatsiya qobiliyati.

C. Rogers treningda asosiy omil sifatida samimiy muloqot, hurmat va tinglash texnikasini ajratib ko'rsatadi. Uning fikricha, guruhda ishonchli muhit yaratilmasa, psixologik o'zgarishlar yuzaga kelmaydi.

Mahalliy adabiyotlarda (Jumanazarov, Mahmudova, Xoshimova) psixologik trening trenerining kasbiy kompetensiyalari quyidagilar sifatida ko'rsatiladi:

kommunikativ malaka,
guruh bilan ishlash texnologiyalari,
konfliktologiya,
stressni boshqarish,
psixodiagnostika,
interaktiv metodlardan foydalanish.

Ushbu nazariy manbalar asosida trener shaxsi, u qo'llaydigan metodlar va guruhni boshqarish usullarining trening natijasiga bevosita ta'sir qilishi aniqlangan.

ASOSIY QISM

1. Trener shaxsining psixologik xususiyatlari

1.1. Emosional intellekt

Trener o'zini nazorat qila olishi, ishtirokchilar hissiyotini sezishi va mos ravishda munosabat bildirishi zarur. Emosional intellekt trening davomida:

stressni kamaytiradi,
ziddiyatlarni yumshatadi,
ishtirokchilarda ishonch uyg'otadi,
guruh kayfiyatini boshqaradi.

Yuoqori EI trening jarayonini sokin va samarali qiladi.

1.2. Liderlik va tashkilotchilik fazilatlar

Trener:

guruhni birlashtiradi,
jarayonni boshqaradi,
ishtirokchilarni faol harakatga undaydi,
xavfsiz muhit yaratadi.

2. Trenerning kasbiy malakasi va kompetensiyalari

2.1. Psixologik bilimlar

Trener quyidagilarni bilishi kerak:

1. shaxs psixologiyasi,
2. ijtimoiy psixologiya,
3. guruh dinamikasi,
4. motivatsiya teorialari,
5. konfliktologiya.

Bu bilimlar trening davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni to‘g‘ri hal etishga yordam beradi.

2.2. Trening metodikasi

Malakali trener treningning to‘liq jarayonini tashkil eta oladi:

1. maqsad qo‘yish,
2. ssenariy ishlab chiqish,
3. metod va mashqlarni tanlash,
4. vaqt boshqaruvi,
5. refleksiya o‘tkazish,
6. natijani baholash.

2.3. Fasilitatsiya ko‘nikmalari

Fasilitatsiya — jarayonni boshqarish emas, balki yo‘naltirish san’atidir. Trener yo‘l ko‘rsatadi:

1. savollar orqali,
2. munozarani rivojlantirib,
3. ishtirokchilar fikrini umumlashtirib,
4. guruhni bir mavzuga yo‘naltirib.

3. Guruhni boshqarish usullari

3.1. Guruh dinamikasining bosqichlari

Har bir guruh quyidagi bosqichlardan o‘tadi:

1. Tanishuv – xavfsiz va do‘stona muhit yaratish.
2. Ziddiyat bosqichi – rollar, intilishlar, fikrlar to‘qnashuvi.
3. Hamkorlik – guruhli mashqlar, jamoaviy vazifalar.
4. Yakun – xulosalar, refleksiya, fikr almashish.

Trener har bir bosqichni boshqarishni bilishi kerak.

3.3. Emotsional muhitni boshqarish

1. Stress kamaytiruvchi texnikalar,
2. Jamoada ishonchni oshirish,
3. Nizolarni vaqtida sezish,
4. Konstruktiv muhokama qilish.

3.4. Qiyin ishtirokchilar bilan ishlash

Har bir guruhda turli tipdagi ishtirokchilar bo‘ladi:

1. Tip Trenerning strategiyasi
2. Agresiv Sokinki, qat’iy, betaraf

3. Passiv Yumshoq faollashtirish
4. Haddan tashqari faol Chegaralarni muloyim belgilash
5. Bahsboz Fikrni hurmat qilib muloqotni yo‘naltirish

To‘g‘ri yondashuv guruhda sog‘lom psixologik muhitni shakllantiradi.

XULOSA

Psixologik trening treneri — treningning samaradorligini belgilovchi asosiy omildir. Uning shaxsiy fazilatlarini, emosional intellekti, kommunikativ salohiyati, liderlik ko‘nikmalari va kasbiy bilimlari guruh bilan ishlash sifatiga bevosita ta‘sir qiladi.

Trener:

1. ishonchli muhit yaratishi,
2. ziddiyatlarni boshqarishi,
3. motivatsion jarayonni nazorat qilishi,
4. fasilitatsiya orqali guruhni rivojlantirishi zarur.

Treningning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan trenerning tayyorgarligi, psixologik madaniyati, amaliy tajribasi va guruh bilan ishlash metodlaridan to‘g‘ri foydalanishiga bog‘liq. Psixologik treninglarda malakali trener — insonning rivoji, jamoaning uyg‘unligi va samaradorligi uchun muhim omildir.

Adabiyotlar

1. Jumanazarov A. “Guruh psixologiyasi asoslari”. Toshkent, 2020.
2. Mahmudova D. “Psixologik trening metodlari”. Toshkent, 2019.
3. Yalom I. “The Theory and Practice of Group Psychotherapy”. NY, 2008.
4. Rogers C. “On Becoming a Person”. Boston, 1961.
5. Lewin K. “Field Theory in Social Science”. NY, 1951.