

**ТАҚИҚЛАНГАН ФАОЛИЯТНИ БАЖАРИШ ҲИССИНИ БАРТАРАФ ЭТИШ****Темирова Шаҳноза Жўрақуловна**

Қашқадарё вилояти Деҳқонобод туманидаги

59–мактаб амалиётчи психологи.

Аннотация: Психологик тренинг инсониятни азал–азалдан қизиқтирган тақиқланган фаолиятга киришиш истагининг психологик хусусиятига бағишланиб, унда шахсда мавжуд бўлган ёки вужудга келадиган жамият тараққиётига зид тақиқланган фаолиятга қизиқиш ва уни бажариш муаммоларни ҳал қилиш учун зарур бўлган билим, кўникма малакаларни ҳосил қилиш, руҳий мувозанатни баҳс-мунозара, ўйин ва машқлар орқали тиклаш бўйича кўрсатмалар берилган.

Ушбу трнингдан умумтаълим мактаблари амалиётчи психологлари, педагоглар ва ота-оналар фойдаланишлари мумкин.

Калит сўзлар: фаолият, тақиқланган фаолият, эҳтиёж, мотив, қизиқиш.

КИРИШ

Инсон жамият аъсоси сифатида яшар экан, у болалик чоғиданоқ шу жамиятнинг белгиланган тартиб–қоидаларини билиб боради. Жамиятда ўрнатилган тартиб–қоидалар киши дунёқарашининг, эътиқодининг таркибий қисмидир. Ҳали бола “нима яхши-ю, нима ёмон” лигини билмаслиги табиий. Бироқ катта ёшдаги одам ҳам ўзининг ҳеч бўлмаганда айрим тақиқланган ҳатти-ҳаракатларга нисбатан муносабатида белгиланган нормаларга риоя қилмаганини тушунмаслиги мумкин. Бошқа томондан одамнинг жамият томонидан белгиланган қоидалар ҳақидаги



билимлари чуқур бўлмаслиги мумкин. Ёки буни яхши билса ҳам, улар билан келишмаслик, тақиқланган нормаларга бўйсунмаслик ҳолати кузатилади.

Одамнинг ҳаёти учун зарур муайян шарт-шароитларга бўлган ҳар қандай муҳтожлиги уни ана шу нарсаларни бунёд этишни талаб қилишида ўз ифодасини топади ва унда эҳтиёж ҳисси тарзида намоён бўлади. Эҳтиёжни қондиришга интилиш баъзи пайтда инсон томонидан яхши англанилмайди ёки тўла англанилган ва мақсадга қаратилган бўлади. Эҳтиёжларни қондирилиши билан боғлиқ фаолиятга ундовчи ва унинг йўналишини белгловчи сабаблар мотив дейилади. Эҳтиёжлар, қизиқишлар, ҳис-туйғулар ва фикрлар фаолият мотиви бўлиши мумкин. Бундай психик ҳолатларнинг инсонда мавжудлиги туфайли тараққиёт, янгиланишлар ва кашфиётларга қўл урилади. Бироқ бу – ўзгаришлар, янгиланишлар инсон ҳар қандай ишни бажариши мумкин, дегани эмас. Ваҳоланки, фаолиятлар жараёнида жамият томонидан белгиланган айрим тақиқлар учрайди-ки, бу – инсоннинг ҳафвсизлиги, тинчлигини кўзлаб қўйилган чекловлардир. Аммо ана шу тақиқланган фаолиятни бажариш инсонда унинг учун роҳат бағишловчи истак туғдиради.

Бугунги кунда таълим тизимида психологик хизматни ташкил этилиши ўқувчи шахсининг ҳар томонлама камол топиши, маънавий-ақлий ривожланиши, қобилиятларини намоён этиши ва шу билан бирга содир бўладиган кўнгилсиз воқеаларнинг олдини олиш учун тегишли таълим-тарбиявий ҳамда маънавий-руҳий шароитлар яратишни назарда тутади. Таълим тизимида фаолият кўрсатаётган амалиётчи психологлар ёш авлодга таълим ва тарбия бериш жараёнида уларнинг психологик ва ёш хусусиятларини билиши, ҳар бир ўқувчига индивидуал ёндашиши, уларга қийин вазиятлардан чиқиб кета олиш бўйича маслаҳатлар бериши зарур.

Ҳозирги кунда таълим сифати ва самарадорлигини оширишда психологик тренинглар муҳим аҳамият касб этмоқда. “Психологик тренинглар ҳар бир ўқувчи



шахсининг инсонлар гуруҳида ўзини эркин сезиш ва фикрларини баён этишга ўргатувчи истикболли усуллардандир”.³

Ушбу тренинг ота-она ва фарзандлар ўртасидаги муносабатларни янада яхшилашда, бола тарбияси борасида юзага келиши мумкин бўлган қийинчиликларни мақсадга мувофиқ тарзда енгиб ўтишга, шунингдек, жамиятда жиноятчилик ва ҳуқуқбузарлик профилактикасига ёрдам беради. Унда ўқувчи ва ўқитувчиларни тақиқланган фаолиятга киришишдаги руҳий зўриққан пайтларида ўзларини ўнглаб олиш, ўзини бахтли ҳисоблаш, зарур вақтларда чекловларга бўйсунтиришга аҳамият бериши лозим бўлган қоидалар, болаларни тўғри тарбиялашда амал қилиш лозим айрим тавсиялар ҳамда ўқувчиларда ахлоқий фазилатларни шакллантириш, ҳуқуқий маданиятни ўстириш, билиш жараёнларини ривожлантиришга ёрдам берувчи воситалар хусусида баён этилган.

Мақсад: тренинг иштирокчиларида ватанпарварлик туйғусини кучайтириш, жамиятда тақиқланган фаолиятга киришишдан аввал ўйлаш, мушоҳада юритиш малака ва кўникмаларини ривожлантириш.

Вазифалар: Хулқ-атвор ва фаолият тажрибасини аниқлаш ва ривожлантириш, тақиқланган фаолиятни нега ман этилганининг мазмун-моҳиятини очиқ бериш, шунингдек, ҳар бир иштирокчининг тақиқланган фаолиятга киришиши билан боғлиқ кучли ва кучсиз томонларини аниқлаш, уларга амалий маслаҳатлар бериш.

Давомийлиги: 2 соат 35 дақиқа

Режа:

№	Тренинг мазмуни	Давомийлиги	Ўқув воситалари	Машқ мақсади
1-сессия. Кириш қисми				



1.	Таништириш	20 дақ.	Бейжик, маркер, скотч, қайчи, қалам ва ручка	Иштирокчиларнинг бир-бирлари ва тренер билан танишуви
2.	Тренинг қоидалари билан таништириш	5 дақ.	Маркер, скотч 1 флипчарт	Тренинг иштирокчиларининг психологик хавфсизлигини таъминлаш
3.	Кутилаётган натижалар	15 дақ.	Флипчарт, маркер, стикер	Тренингдан кутилаётган натижаларни аниқлаш
2-сессия. Асосий қисм				
4.	Кичик- маъруза: “Тақиқланган фаолиятлар” тушунчаси	20 дақ.	Флипчарт, маркер	“Тақиқланган фаолиятлар” тушунчасининг мазмун-моҳиятини очиқ бериш
5.	Гуруҳларда ишлаш. “Қизиқарли кутичалар” ўйини	20 дақ.	Чиройли кутичалар 10 та	Иштирокчиларда ақл билан иш тутиш кўникмаларини ривожлантириш



6	“Ўғирланган картошкалар” ҳикояси	5 дақ.		Фаолият учун зарурий кўникмаларни ривожлантириш
7	“Феъл–атвори аниқлаш” тести	10 дақ.	Тест саволлари	Иштирокиларнинг ҳулқ–атворини ўрганиш
8	Энержайзер– “Эшитганимни эмас кўрганимни бажараман” машқи	10 дақ.		Кузатувчанликни, зеҳн-идрокни ривожлантириш
9.	“Фойдали фаолиятни топиш” ўйини	25 дақ.	Матн ёки тасвир, 2-илова	Суҳбатдошни кузатиш ва ундовчи фаолиятини таҳлил қилиш кўникмасини ривожлантириш
10	“Жиддий копток” машқи	15 дақ		Қайсарлик ва салбий қизиқишларнинг оқибатини тушунтириш
3-сессия. Хулоса қисми				
11.	Якуний хулоса “Таъқиқланган мева” машқи	10 дақ.		Қайта алоқа. Олинган билимларни,



				тренингдан кутилган натижаларни умумлаштириш ва якун яшаш
Жами: 2 соат 35 дақ.				

Тренинг бориши.

Тренер, дастлаб, битта каттароқ қутини хона ўртасига қўяди ва унинг икки томонига “мумкин эмас” деган ёзувларни қўяди, ушбу ёзув ҳамма қатнашчиларга кўриниб туриши керак. Натижада иштирокчиларнинг қизиқиши ортади, тренинг асосий қисмига ўтиш осонлашади. Тренер ўйин бошланишида иштирокчиларнинг қизиқишларини ошириши мумкин (“ҳа, энди, бир қизиқ нарсa яширилган-да”, “Кейин кўрарсизлар”, “Бир нарсa бор-да” каби сўзлар билан), лекин қутига қарамаслик ҳақидаги таъқиқ ўз кучида туриши керак.

1-сессия. Кириш қисми

Танишув қуйидаги тарзда ўтказилиши мумкин: тренер иштирокчиларга варақа-карточка ва маркер (ручка, қалам) тарқатади. Ҳар бир иштирокчи варақа-карточкада ўз исмини, фаолият билан боғлиқ сифатлари, шиори, қизиқишларини ёзади. Шундан сўнг барча иштирокчилар давра қуриб, ўзларини таништирадилар.

Гуруҳда ишлаш қоидалари. Тренер гуруҳ билан биргаликда гуруҳда ишлаш қоидаларини белгилаб олади ва барча таклифлар флипчартга ёзилади. Қоидалар ёзилган флипчарт барча иштирокчилар тренинг давомида уни кўришлари ва зарурат туғилганида тренер уларни ёдга солиши мумкин бўлган жойга осиб қўйилади.

Кутилаётган натижаларни аниқлаш.



Тренер олдиндан кичик доирача тайёрлайди, бу доирача мазкур машқда “кунгабоқар”нинг ўзаги вазифасини ўтайди. Бундан ташқари, тренер кунгабоқарнинг турли (сарик, пушти, мовий) рангдаги “гулбарг”ларини ҳам олдиндан тайёрлаб қўяди: гулбаргларнинг миқдори иштирокчиларнинг сонига мос келиши керак. Тренер кунгабоқарнинг ўзагини доскага ёпиштиради ёки полга қўяди ва иштирокчиларга кунгабоқарнинг гулбаргидан бир донадан тарқатади. Иштирокчиларнинг вазифаси қуйидагилардан иборат:.

Тренинг давомида қандай билимлар, маълумот ва ахборотлар олишни истаётганини сарик гулбаргга ёзиш;

тўғри ҳамкорлик ўрнатиш, тенгдошларининг эътирофига эришиш учун қандай кўникма ва малакалар зарурлигини пушти “гулбаргга” қайд этиш;

билим ва кўникмалардан ташқари, иштирокчилар тренингдан нима олишни истаётганлигини, масалан, янги танишлар орттириш, ижобий ҳис-туйғуларга эга бўлиш, вақтни қизиқарли ўтказиш ва ҳоказоларни ёзиб бериш.

Иштирокчилар гулбаргларни тўлдирганларидан кейин уларни кунгабоқарнинг ўзагига ёпиштиради (ёки жойлаштиради)лар. Шундан сўнг тренер ҳар бир гулбаргда баён этилган фикрларни танлаб, ўқиб чиқиши мумкин.³

2-сессия. Асосий қисм

“Тақиқланган фаолият” тушунчаси – кичик-маъруза, муҳокама.

Тренер иштирокчиларга савол ташлайди: “фаолият” нима?”.

Тренер рўйхатдан “фаолият” ва “тақиқланган фаолият” калит сўзлари ажратиб кўрсатади.

Агар хайвонларнинг хатти – ҳаракати атрофдаги нарсаларнинг таъсири билан белгиланса, кишининг фаоллиги эса энг ёшлик чоғидан бошлабқ инсониятнинг тажрибаси ва жамият талаби билан бошқарилади. Хатти – ҳаракатнинг ана шу типи



алохида хусусиятга эга булиб, психологияда у фаолият деган тушунча билан ифодаланади. Фаолият – бу борлиққа нисбатан фаол муносабатнинг шаклидир, у орқали инсон билан борлиқ ўртасида алоқа ўрнатилади. Фаолият орқали киши табиатга, нарсаларга, бошқа кишиларга таъсир килади. Ана шу ҳаракатларда киши ўзининг ички моҳиятини очиб, атрофдаги нарсаларга нисбатан субъект, одамларга нисбатан шахс ролини бажаради. Демак, фаолият англланган мақсад билан бошқариладиган кишининг ички (психик) ва ташки (жисмоний) фаоллигидир. Психологияда ўйин, ўқиш ва меҳнат фаолият турлари саналади. Шахснинг жамият томонидан белгиланган тартиб – қоидаларга бўйсунмаслиги ва унга зид ҳатти-ҳаракати, фаоллиги тақиқланган фаолиятга киришиш ҳисобланади.²

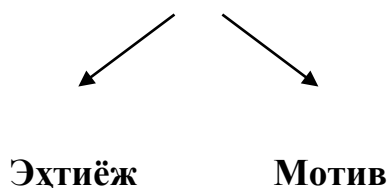
Тренер савол беради: Сиз самарали фаолият деганда нимани тушунасиз?

Иштирокчилар: Фақат жамият талабларига мос фаолиятни самарали деб ҳисоблаш мумкин.

Савол беринг: нима сабабдан ва қай тарзда фаолиятга киришадилар?

Олинган жавобларни тренер қуйидаги тарзда жойлаштиради:

Фаолият воситалари



Илгари сурилган фикрларга асосланган ҳолда тренер эҳтиёж ва мотив ҳақида қикача изоҳ беради.

Тренер иштирокчилар билан биргаликда мотивнинг мазмун-моҳиятини муҳокама қилиши керак.



Эҳтиёж – жонли мавжудотнинг ҳаёт кечиришини аниқ шарт-шароитларга унинг қарамлигини ифода этувчи ва бу шарт-шароитларга нисбатан унинг фаоллигини вужудга келтирувчи ҳолатидир. Мотив эса маълум эҳтиёжларни қондириш билан боғлиқ фаолиятга ундовчи сабабдир.

Тренер хулосаси: Энг аввало уларнинг фарк килувчи хусусияти шуки, иш – ҳаракатнинг мазмуни бутунлай эҳтиёж билан белгиланмайди. Эҳтиёж мотив сифатида иш ҳаракатга туртки беради–ю, иш – ҳаракатнинг шакли ва мазмуни эса ижтимоий шароит, талаб ва тажрибалар билан белгиланади. Кишини ишлашга мажбур қилаётган мотив ундаги овкатга эҳтиёж булиши мумкин. Лекин киши, масалан, станокни бошқарар экан, очлигини қондириш учун эмас, унга топширилган детални тайёрлаш учун ишлайди. Унинг иш ҳаракатини мазмуни эҳтиёжлар билан эмас, балки жамият ундан талаб қилаётган бир маҳсулотни тайёрлаш максади билан белгиланади. Демак, фаолиятнинг биринчи фарк килувчи белгиси унинг киши томонидан англанданлиги ва маълум мақсадга йўналтирилганлигидир. Иккинчидан, фаолият онг ва ирода билан бевосита боғланган бўлади. Чунки онгсиз ёки иродавий жараёнларсиз ҳеч қандай фаолиятни амалга ошириш мумкин эмас. Ҳатто таққикланган фаолиятга ҳам инсон онгли равишда киришади.

“Қизиқарли қутичалар” ўйини

Гуруҳларда ишлаш. Иштирокчилар икки гуруҳга ажратилади.

Тренер олдиндан хонанинг турли жойларига муҳим жой номлари ёзилган, кўрсатувчи белгилар чизилган қоғозлар илиб чиқиши керак. Масалан, “Уй”, “Ички ишлар бўлими”, “Тоғ”, “Чўл”, “Мактаб” кбилар. Биринчи гуруҳнинг аудиториядан чиқиб туришини илтимос қилинг. Аудиторияда қолган иккинчи гуруҳга қуйидаги топшириқни бажариш таклиф этилади: ”Мен сизни тренинг иштирокчиси бўлганингиз муносабати билан табриклайман. Сизга ўз миннатдорчилигимни билдираман. Сизлар менинг ишончли одамларимсиз, шунинг учун мана бу



кутичаларни сизга бераман. Бериладиган мазкур кутичалар сизнинг ҳаётингиз учун ўта хавфли нарсалар билан тўлдирилган. Сиз бу кутини бирор кераксиз жойга олиб бориб, кўмиб ташлашингиз керак. Зинҳор йўлда очманг, фалокат рўй беради. Айниқса, одамлар гавжум бўлган жойга борганда кутичани очилиб кетишидан эҳтиёт бўлинг, бу мумкин эмас. Сизга нима қилишингизни ўйлаш учун икки дақиқа вақт бераман”.

Тренер учун: барча иштирокчилар йўл-йўриқни жуда аниқ тушунганликларига ишонч ҳосил қилиш зарур. Шундай деб, иккинчи гуруҳни аудиториядан чиқаринг ва уларга бир нафар кузатувчи қўшиб юборинг. Кузатувчи уларга билдирмай кузатиши ва бўлган воқеаларни сизга келиб айтиши керак.

Биринчи гуруҳни аудиторияга чақириб, уларга қуйидаги топшириқни бажариш таклиф этилади: “Мен сизни тренинг иштирокчиси бўлганингиз муносабати билан табриклайман. Сизга совға сифатида 5 миллион сўмдан пул бераман. Бу аванс, албатта. Топшириқ шундан иборатки, мана бу кутичаларни одамлар гавжум бўлган жойларга: бозорга, банкка, мактабга, изтироҳат боғига ва ҳокимият биносига етказишингиз керак. У ерга борганда кутичани очиб, одамларга кўрсатинг. Топшириқни аъло даражада бажарсангиз яна шунча мукофот оласиз. Сизга икки дақиқа вақт бераман. Омад ёр бўлсин”.

Тренер учун: Шундай деб, бу гуруҳни аудиториянинг турли жойида олдиндан ёзиб қўйилган “бозор”, “банк”, “мактаб”, “изтироҳат боғи”, “ҳокимият” каби жойларига ишора қилади. Иккинчи гуруҳни ҳам аудиторияга таклиф қилиб, фаолиятга ундайди. Ўйин давомида тренер барча иштирокчиларни кузатиб боради. Барча қоидаларга амал қилиниши ниҳоятда муҳимдир. Вақт тугагач, тренер барча иштирокчиларни тўхтатади, натижаларни муҳокама қилади.

Тренер қайси иштирокчи топшириқни энг юқори даражада аниқлик билан бажарганини аниқлаши лозим. Бунда иккинчи гуруҳ айтилган топшириқни бекаму-



кўст бажаришлари, яъни кутичани “Ички ишлар бўлими”га элтиши лозим эди. Биринчи гуруҳ эса бу ишни умуман қилмаслиги керак эди. Шундан сўнг аввал “тинглаган” гуруҳга, биринчи гуруҳга савол билан мурожаат қилинг. Тренер қуйидаги саволни бериши лозим: “Ўйин давомида нимани ҳис қилдингиз? Тақиқланган фаолиятни бажармаслик мураккаб эмасми, Сизга нима ёрдам берди ва аксинча нима ҳалақит берди?”

Иштирокчилардан сўранг: “Бу ўйин натижасида ўзингиз учун нимани ўзлаштирддингиз?”. Ва самарали фаолият қилиш учун ақл кучидан фойдаланишнинг муҳимлигини ёдга солинг. Ўйин натижаларини эътиборга олган ҳолда иштирокчилар билан кутилар ичига жойланган ёвузликларни муҳокама қилинг. Кутичалар ичига олдиндан ҳаёт учун ҳафвли фаолиятга ундовчи сўзлар: “вирус”, “бомба”, “ўлат”, “заҳарли модда”, “ёнғин” кабилар ёзилган бўлиши керак.

Тренер хулосаси: у ёки бу фаолиятни бажаришда меъёрни билиш керак ва ақлни ишлатиш керак, чунки ҳаддан ортиқ итоатгўйлик ёки тақиқланган фаолиятни бажариш, нафақат ўзимизга балки, атрофимиздагиларга ҳам зиён етказиши, салбий таъсир уйғотиши мумкин. Шунингдек, у ёки бу фаолиятни бажаришда вазиятдан келиб чиқиш лозимлигини ёдда тутиш зарур. Масалан, агар инсон илгари ҳеч кўрмаган нарса ва ҳодисалар билан боғлиқ фаолияти тақиқлаб қўйилса, у киши диққатини ўзига тортайверади. Ман қилинган нарса турли шароитларда аҳамияти бир хил бўлмаган сабаблар туфайли қизиқ туюлади. У ёки бу фаолиятни тақиқлаб қўйиш фақат диққатни жалб этиб қолмай, балки диққатнинг тақиқланган нарсани таҳлил этишга ҳам олиб келади. Ахир яратилган янгиликлар, кашфиётлар ва илмий изланишлар замирида инсониятга номаълум нарсаларни очиб бериш ҳаваси ётади.

Кутичаларнинг ичидаги нарсалар билан иштирокчиларни таништиринг.

Қизиқиш малака ва кўникмаларнинг ривожланишига, ўрганишга мойиллик туғдирадиган билимларни эгаллашга ёрдам берадиган ижобий ҳиссий ҳолат



сифатида таърифланар экан, иг ҳолат инсонга тақиқланган фаолиятнинг натижаси мавҳум бўлса, бу жумбоқни ечишга уни ундаши табиийдир. Тақиқлашнинг ўзи агар нима сабабдан тақиқланаётганини тушунтириб берилмаса ёки инсон буни тушуниб етмагунча, ҳар хил гумонлар, миш-мишлар туғилайверади. Одамда бирор ишни қилмаслик кераклигига сабаб нима эканлигини билишга ҳақли равишда истак уйғотади ва ҳатто инсон ўзида синаб кўришдан ҳам тонмайди. Фаолият жараёнининг қандай кечиши ва қанча давом этиши сизнинг тақиқнинг қанчалик тушуна олганингизга, бу жараёнда ўзингизни қанчалик қулай ҳис қилишига боғлиқ. Фаолият ижобий бўлишини ҳамда атрофингиздагиларга зиён етказишни истамасизгиз, нафақат онгли ва режали, балки оқибатини ўйлаб ишга киришиш қизиқарли ва ёқимли бўлаётганини тушуниб етиш имконини бериш керак.

“Ўғирланган картошкалар” хикояси

Францияда картошка узок вақтгача экилмай келган. Бунга сабаб: рухонийлар картошкани “шайтоннинг олмаси” деган гапни тарқатганлар, врачлар уни соғлиқ учун зарарли нарса деб ҳисоблаганлар, агрономлар эса, картошка ернинг кучини сўриб олади, деб уқтирганлар.

Машҳур француз агрономи Антуан Пармантье Германияда асирлик даврида картошкадан тайёрланган ҳар хил таомларни ўзи истеъмол қилиб, Францияга қайтгач, ўз ватанида ҳам бу экинни экиб кўпайтирмоқчи бўлади, аммо узок вақтгача одамларнинг дастлабки ишончларидан қайтаришнинг уддасидан чиқа олмайди. У қанчалик картошка етиштиришни тарғибот қилмасин, унга қарши одамлар сони ошиб борарди. Шунда у қизиқ бир найранг ишлатади. Агроном Франция қиролига мурожаат қилиб, қиролдан кам ҳосилли ҳисобланган озроқ бир ерга картошка экишга ижозат олади. Пармантьенинг илтимосига биноан, қирол кўшинларининг қуролланган аскарлари ўзининг тўлиқ саф кийимида картошка экилган майдонни кўриқлаб турарди. Аскарлар фақат кундуз куни кўриқчилик қилиб, кечқурун қоронғу тушиши билан тарқатиб юборилган. Таажжуб, қарангки, тақиқланган мева

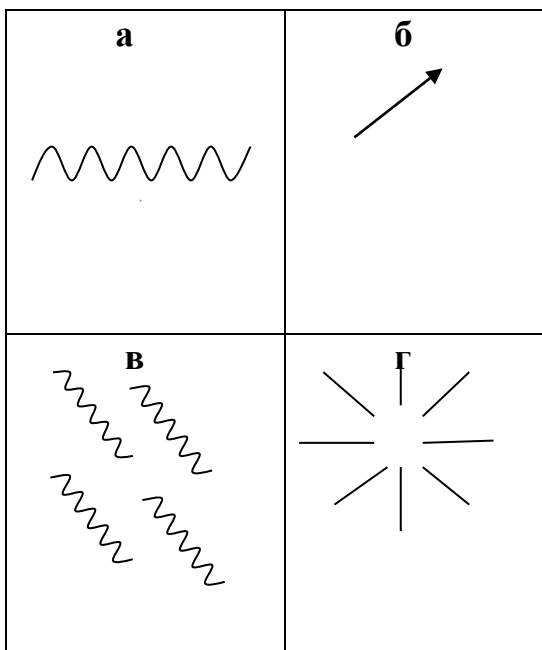


одамларнинг этиборини дарров ўзига тортади ва одамлар тунда картошка ўғирлаб, уни ўз томарқаларига эка бошлайдилар. Пармантье найранг ишлатишдан фақат шунга эришишни ўз олдига мақсад қилиб қўйган эди.

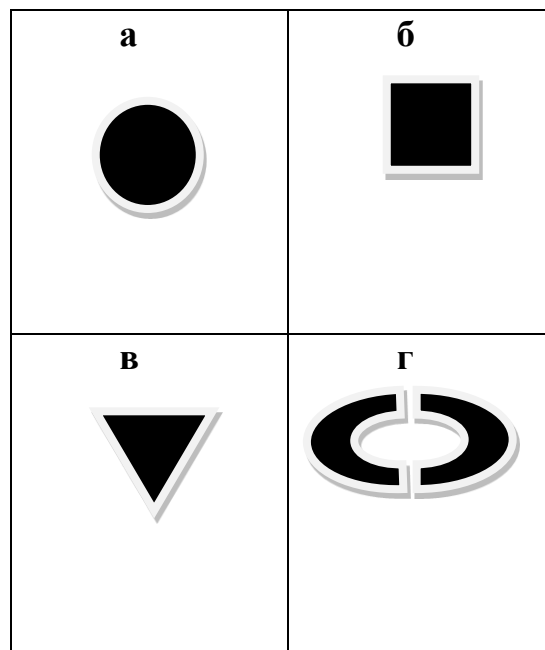
“Феъл–атвори аниқлаш“ тести¹

Тренер: “Харакат”, “Хотиржамлик”, “Ишонч” ва “Ишончсизлик” деган тўртта гуруҳга жамланган 16 та тимсолга диққат билан қаранг. Хар бир гуруҳдан ҳолатингизга кўпроқ мос келадиган биттадан тимсолни танланг”.

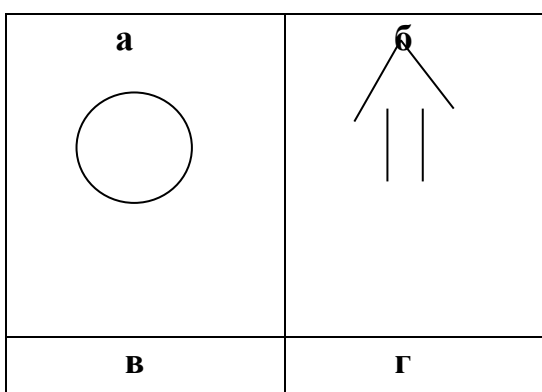
Харакат



Хотиржамлик

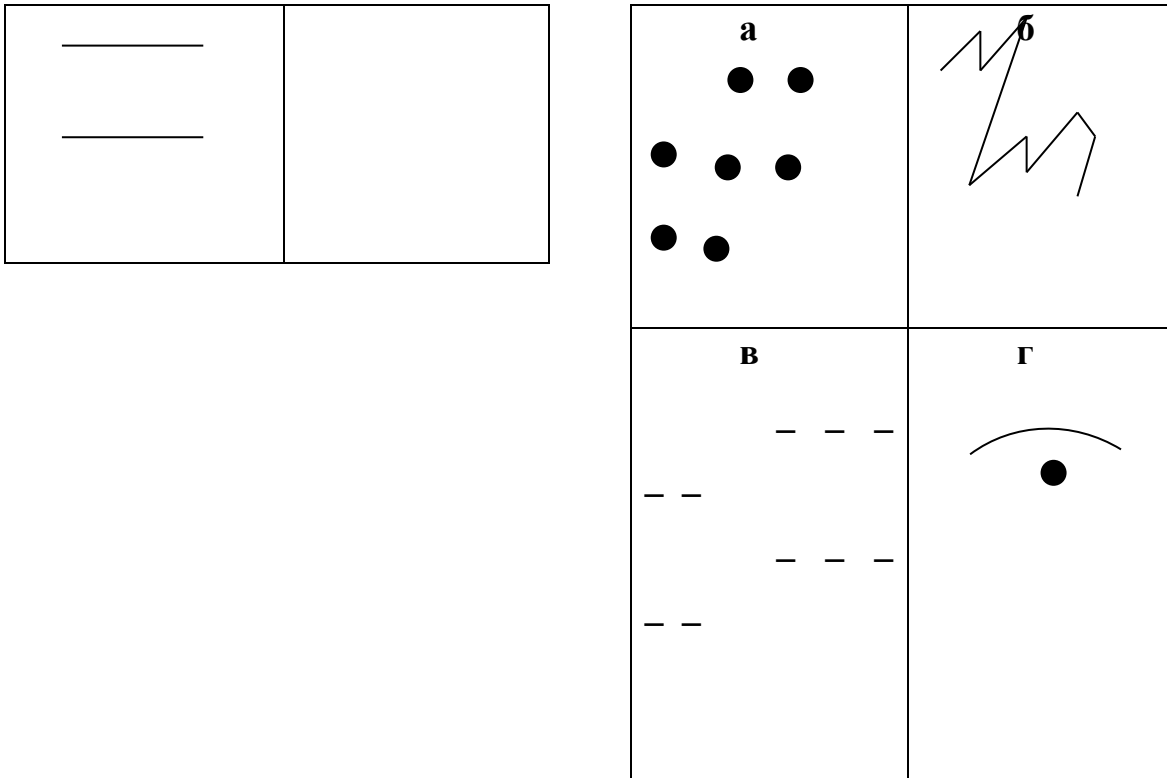


Ишонч



Ишончсизлик





Харакат	Хотиржамл ик	Ишонч	Ишончсизл ик
а – 4	а – 10	а – 10	а – 10
б – 8	б – 8	б – 8	б – 8
в – 2	в – 2	в – 6	в – 2
г - 10	г - 4	г - 2	г - 6

Тренер учун: иштирокчилар ушбу тест саволларига жавоб бериб бўлгач, тренер жавоб балларини қандай ҳисоблашни тушунтиради ва умумий жавобни ўқиб эшиттиради.

8 – 13 балл. Хулқингиз аввало, атрофдагиларга боғлиқ. Руҳингиз осон тушиб кетади, шу билан бирга бирдан кўтарилиб кетади ҳам. Ўзингизга ёқмайдиган ишни қийинчилик билан бажарасиз. Атрофингиздаги муҳит ва вазият сизга кучли таъсир этгани боис, ўз қарорингизга эгалик қила оласиз. Ниҳоятда ҳаяжонга берилувчансиз, сизни кайфиятингиз бошқаради.



14 – 20 балл. Гарчанд “оқим бўйлаб сузсангизда”, ўз услубингизни топишга уринасиз. Ўзингизга нисбатан танқидий муносабатда бўласиз. Агар атрофдагилар жўяли далилга эга бўлмаса, сизга таъсир кўрсатишолмайди. Борди–ю шу пайтгача сиз ёқлаб келган вазият ўзингизга зарар келтираётганига ақлу фаросатингиз етиб турган бўлса, ундан воз кечишга қодирсиз.

21 –27 балл. Ўзингизни бегуноҳ деб ҳис қиласиз, лекин сиз барибир ташқи таъсирга берилувчансиз. Ўз қарашларингиз, ишончларингиз ва ҳаёт олдингизга қўйган ўша вазиятлар билан боғлиқликни топишга интиласиз. Ички сезгингиз билан тўғри йўлни танлаётганингиз сизга кўмаклашяпти.

28– 34 балл. Ўз қарашларингиз ва тамойилларингиздан воз кечиш сизга осон бўлмайди. Бирор киши сизга нечоғли таъсир кўрсатмоқчи бўлса, шунчалик қаршилиқ кучаяди. Аслида эса, ўжарлигингиз орқасида ўзингизга ишончдан ҳам кўра, кўркув, қандайдир нохуш вазиятга тушиб қолишдан чўчиш яширинган.

35 – 40 балл. Агар миянгизга бирор фикр ўрнашиб қолса, сизни ҳеч ким бундан қайтара олмайди. Олдингизга қўйган мақсадингиз сари ҳеч бир чалғимай бораверасиз. Бироқ сизни жуда ячши биладиган одам, қандай йўл тутишингизни аввалдан била туриб, усталик билан сездирмасдан ҳаракатларингизни йўналтра билади. Шу боис сиз камроқ ўжарлик кўрсатиб, зеҳн ўткирлигини кўпроқ намоиш этмоғингиз маъқул.

Тренер учун: иштирокчилар ушбу тест саволларига жавоб бериб бўлгач, тренер жавоб балларини қандай ҳисоблашни тушунтиради ва умумий жавобни ўқиб эшиттиради.

“Эшитганимни эмас кўрганимни бажараман” машқи

Икки нафар кузатувчи тайинланади, уларга машқлар ёзилган қоғоз тақдим этилади ва иштирокчиларни кузатиш тайинланилади. Қолган иштирокчилар доира бўлиб турадилар. Тренер уларга ўйин шартини тушунтиради: “Қадрли ўқувчилар,



ҳозир биз сиз билан чарчоқни бартараф этувчи машқлар бажарамиз. Сиздан мени диққат билан тинглаб, айтган машқларни бажариш талаб этилади”. Шундай деб, тренер ўйинни бошлайди. У қуйидагиларни айтади, лекин ўзи бошқача ҳаракатлар кўрсатади:

- Чуқур нафас оламиз ва нафас чиқарамиз (тренер қўлларни ҳавога силкитади);
- Бармоқларни бириктириб, олдинга ва орқага айлантирамиз (тренер қўлларни ҳавода олдинга ва орқага айлантиради);
- Қўллар белда, ўнг ва чап томонларга букиламиз (тренер белни айлантиради);
- Ўнг ва чап оёқда сакраймиз (тренер иккала оёқда сакрайди);
- Машқ бажарганимиз учун битта чапак чаламиз (тренер давомли чапак чалади).

Машқ якунлангач тренер кузатувчилар фикрига кўра хулоса қилади.

Тренер: мен машқни айтдим, лекин ўзим бошқа машқ бажардим. Сиз эса эшитганингизни эмас, кўрганингизни бажардингиз. Бу машқ сизни ҳар қандай фаолиятга кўр-кўрона эмас, балки диққат-эътиборни жамлаб киришишингизга ёрдам беради деб ўйлайман.

“Фойдали фаолиятни топиш” ўйини

Иштирокчилар икки гуруҳга бўлинади. тренер гуруҳ аъзоларидан бирига кичик бир гапни овоз чиқармай ўқиб, ўз жамоасига сўзсиз тасвирлаб беришини таклиф этади. Кейин худди шундай топшириқ иккинчи жамоа аъзосига таклиф қилинади. Аъзолар эса диққат билан ўйлаб, бажариш лозим бўлган гапларни олқишлаш, бажариш белгиланган тартиб қоидага зид бўлган фаолиятларни ифодаловчи гапларни эса “йўқ” маъносини ифодаловчи қўлларни олдинга чўзиб, қайчи ҳолатга келтиришлари керак. Масалан:

- Бугун тунги соат 2⁰⁰ да “Реал” супер маркетини ўмарамиз.
- Балиқ овлаш – асабларни тинчлантиради.
- Кўп китоб ўқиш – соғлиқ учун зарарли.



- Компютер, планшет кабилар билан мунтазам ишлаш кўзга фойдали.
- Ювилган кийимлар офтобдан кўра шамолга тез қурийди.
- Яшашдан олий мақсад – ҳаёт учун курашишдир!
- Инсон мунтазам ўз устида ишлаши, қобилиятини ўстириши керак.
- Спорт ва меҳнат инсон умрига нуқта қўяди ва ҳоказо

Агар тренер иштирокчиларнинг унчалик дўстлашмаганликларини ёки жудаям очилмаганлигини сезса, гап ёки ибора ўрнига битта сўзни таклиф қилиш мумкин. Масалан: «орзу», «ҳаёт», «вирус», «ўқиш», «бомба», «ёнғин»

Тренер учун: тасвирланадиган гап ёки сўзларни олдиндан тайёрлаб қўйиш зарур.

Тренер хулосаси: бу машқни ўтказишдан мақсад – иштирокчиларга ҳар бир фаолиятни таҳлил қилишга ундашдан иборат. Ўзимиз қандайдир фаолиятни бажараётганимизда ҳамда бизга қандайдир фаолиятга ундовчи маълумотлар узатилаётганида бу жиҳатни ҳисобга олиш лозим. Агар фаолиятни аниқ ва равшан тушуниш имкони бўлмаса (фаолиятни турлича шарҳлаб, талқин қилиб бўлмаса), имкон қадар кўпроқ аниқлаштирувчи саволлар бериш керак. Ва ниҳоят, нимани тушунганингизни англаб олиш, ҳаёт учун хавфсизлигига, ҳеч нарсани чалкаштириб юбормаслик ва ҳеч нарсани унутиб қолдирмасликка амин бўлгач, ишга киришиш тавсия этилади.

“Жиддий копток” ўйини

Мақсад: Ўқувчиларда фаолиятларни фарқлаш билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш.

Шарт-шароитлар: Ўйин давомида юмшоқ копток ва олдиндан ёдланган фаолият турларини айтиш кифоя.

Ўйиннинг бориши:



Иштирокчилар доира ҳосил қилиб турадилар. Тренер маълум бир фаолият турини айтиб, коптокни бир иштирокчига отади. Агар айтилган фаолиятни бажаришдан ҳеч ким зарар кўрмаса, коптокни ушлаш, фаолият одамлар учун зарарли бўлса, қўлларни яшириш ва коптокни ушламаслик керак бўлади. Дастлаб, кўникма ҳосил қилиш учун исмларни айтиб коптокни улоқтириш мумкин. Кейинчалик, бу вазифа умумий айтилиб, копток исталган иштирокчига узатилади. Ўйин қондасини бузган иштирокчи ўйиндан четлаштирилади.

Тренер учун:

- Кузда хазонларни ёқинг;
- Табиий бойлиқларни асранг;
- Она ватанингни сев;
- Ёлғон гапир;
- Ўғирлик қил;
- Саховатли бўл;
- Доим ҳурмат – иззатда бўл;
- Тоза–озода юрма;
- Карантин қоидаларига риоя қил;
- Чекманг ва ичманг;
- Машинанинг тезлигини ошир ва ҳоказо.

Ўйиндан сўнг хоҳишларни рад қилиш учун қўлланилган далиллар, уларнинг сабаблари ва мазмуни таҳлил қилиб чиқилади. Бошловчи қуйидагича хулоса қилса бўлади: “Асосли ва асоссиз рад этишлари бор. Кўпинча сизга баъзи тақиқлар асоссиздай туюлиши мумкин, бироқ уларда ҳам мақсад, мазмун борлигини инкор эта олмаймиз. Агар биз истагимиз нега рад этилаётганлигини англасак, тушунсак, бунга кўнишимиз осонроқ бўлади. Баъзан ўзимиз қилаётган ҳатти-ҳаракатларимиз, истагимиз ноўрин эканлигини ҳам англаб турамиз. Бундай ҳолда тушунишимиз қийин бўлган кечинмаларни ҳис қиламиз”.



Якуний хулоса. Машғулот якунида тренер иштирокчилардан бугун қандай янгиликларга эга бўлишганлигини сўрайди. Сўнг қуйидаги машқ билан тренинг якунланиши мумкин.

“Таъқиқланган мева” машқи.

“Хона ўртасида кун бошиданоқ чиройли кути турибди, унинг хусусияти шундаки унинг ичига қараш мумкин эмас. Бу кутига нисбатан Сизда бирон қизиқиш уйғонган бўлса керак. Келинлар кимнинг ичида нима кечаётганлигини таҳлил қилиб кўрайлик. Ўз кечинмаларингиз ҳақида айтиб беринлар”³.

Таҳлил. Тренер иштирокчилардан улар нега ўзини шу хилда тутганлигини сўрайди, уларнинг ҳаракатларидаги асосий сабабни аниқлашга ҳаракат қилади. Таъқиқ ҳақидаги қонидани бузиш қанчалик қийин бўлганлиги ҳақида сўрайди, ўзини тийиб туриш осон ёки қийин кечганлиги ҳақида билишга уринади. Ўйин якуни сифатида одамлар нега таъқиқланган хатти-ҳаракатларни содир этишлари, оилавий ҳаётга зид бўлган хатти-ҳаракатларни амалга оширишларининг сабаблари аниқланади.

Тренер хулосаси: ҳар бирингиз кучли ва заиф томонларингизни аниқлаб олдингиз. Умид қиламизки, ҳар қандай фаолиятга киришишдан аввал уннг оқибатини ўйлаб, таҳлил қилиб, ўзингиз ва ўзгаларга зиён етказмайдиган ижобий жиҳатларни орттирасиз ва энг муҳими ўзингизга ишонасиз!

Фойдаланилган адабиётлар

1. Юсува Н., “Ўзингизни биласизми?” (Оммабоп тестлар), Тошкент – 2013
2. Ғозиев Э.Ғ., “Умумий психология”, Тошкент – 2010
3. Алимходжаева С.Н., Ҳайдаров Ф.И., “Психологик тренинглар ишланмаси” 1-қисм. Тошкент – 2008.