



TA'LIM TIZIMIDA TRENING DASTURLARI KONSTRUKTIV XATTI-HARAKAT KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH FENOMENI SIFATIDA

Norqo‘ziyeva D.Sh

Qo'qon DPI Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
(PhD), v.b.dotsent

Shaxslararo munosabatlarda konstruktiv usullarni o'rnatish va ziddiyatli masalalarni samarali yechish qobiliyati shaxs rivojlanishining muhim ko'rsatkichidir. Nizoli vaziyatlarda har bir insonga xos bo'lgan xatti-harakat usullarining dastlabki bosqichlari o'smirning atrofdagi haqiqatni faol ravishda o'zlashtirishi, uning keng ijtimoiy munosabatlar tizimiga qo'shilishi, o'zini va o'zgalarni anglash jarayonida shakllana boshlaydi.

Ushbu nuqtai nazardan o'smirlik eng qiyin, ziddiyatli ekanligi bilan xarakterlanadi. O'smir tomonidan olingan muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz muloqot tajribasi konstruktivligi jihatidan har xil bo'lgan nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini o'zlashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'smirlarda shaxslararo nizolar muammosining turli jihatlari o'rganib chiqilgan. Shu bilan birga, ushbu muammoning salbiy oqibatlarni oldini olish uchun muammoli vaziyatlarni konstruktiv ravishda hal qilish qobiliyatini shakllantirish va ularni hal etishni ta'minlaydigan psixologik-pedagogik sharoitlar va mexanizmlarning etarli darajada rivojlanmaganligi muammolari mavjud.

O'smirlik - bu bolalik davridagi eng qiyin va murakkab bo'lib, shaxsni shakllanish davri. Shu bilan birga, bu eng muhim davr, chunki aynan shu davrda axloqning asoslari yaratiladi, ijtimoiy munosabat, o'ziga, odamlarga, jamiyatga bo'lgan munosabat shakllanadi. Bundan tashqari, ushbu yoshda xarakter xususiyatlari va shaxslararo xulq-atvorning asosiy shakllari barqarorlashadi. Shaxsiy o'zini rivojlantirishga faol intilish bilan bog'liq bo'lgan ushbu yosh davrining asosiy motivatsion yo'nalishlari - bu o'z-o'zini bilish, o'zini namoyon qilish va o'zini tasdiqlash kabi psixologik xodisalar ham shakllanib boradi [2].

O'smirlikning dastlabki bosqichida kattalarga o'xshash istagi paydo bo'ladi va bu istak shu qadar kuchayadi-ki, o'smir ba'zida o'zini voyaga yetgan deb bilishni boshlaydi, o'ziga nisbatan munosib muomala qilishni kattalardan talab qila boshlaydi. Ammo, o'smir hali ham kattalar talablariga to'liq javob bermaydi. Barcha o'smirlar istisnosiz kattalar fazilatlarini egallashga intilishadi. Katta odamlarda ushbu fazilatlarning namoyon bo'lishini ko'rib, o'smir ko'pincha, ularga tanqidiy ravishda taqlid qiladi. Ko'pincha, kattalar bilan munosabatlar mojarolarning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga, tengdoshlar bilan munosabatlarning tabiati ham o'zgaradi, o'z-o'zini tasdiqlash maqsadida gorizontaal muloqotga ehtiyoj sezadilar.

Aksariyat ota-onalar, o'qituvchilar, bilan vertikal munosabatlarning butun tizimini qayta qurish qarama-qarshiliklar va ziddiyatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Shuni ta'kidlash kerakki, nizoli vaziyatlarda vertical shaxslararo o'zaro munosabat o'smirlar uchun qiyinchiliklar tug'diradi, ularning munosabatlarida destruktiv tendentsiyalar ustunlik qiladi. Ko'pincha, o'smir muammoni tahlil qilish va uni hal qilishning maqbul yo'llarini izlash o'rniga qarama-qarshilik obyektiga intensiv ravishda ta'sir o'tkazishga urinadi va ziddiyatning kuchayishiga olib keladigan harakatlarni amalga oshiradi. Bu birinchi navbatda o'smirlarning kommunikativ va ijtimoiy kompetentsiyasining etishmasligi bilan bog'liq.

O'smirning o'ziga xos xususiyatlarini quyidagicha ta'kidlash mumkin: hissiy jihatdan yetuklik, o'z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati etarli darajada rivojlanmaganligi, mutanosib istaklar va ularning ehtiyojlarini qondirish imkoniyatlari, taklifning kuchayishi, o'zlarini tasdiqlash va katta bo'lish istagi mavjudligi bilan tavsiflanadi. Psixologik va pedagogik adabiyotlarda ushbu yoshni "qiyin", "ziddiyatli" va hokazo jihatidan belgilash odat tusiga kirgan [3].

Shunday qilib, o'smirlarning shaxsiy xususiyatlaridagi ziddiyat, asosan, o'zlarining jamiyatdagi mavqeidan noroziligi tufayli, tushunmovchilikka qarshi norozilik shakli sifatida shakllanadi, bu ham tegishli xatti-harakatlarda namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, o'smirda ziddiyat va tajovuzkorlikni rivojlanishiga uning fe'l-atvorining tabiiy xususiyatlari ham ta'sir qiladi. Masalan, qo'zg'aluvchanlik va hissiyotlarning kuchliligi, bu jirkanchlik, asabiylik va shunga o'xshash xarakter xususiyatlarini shakllanishiga turtki beradi.

Tadqiqot davomida biz o'smirlarning to'qnashuvdagi xatti-harakatlari turlarini, tajovuzni shaxsning o'ziga xos xususiyati sifatida, tajovuzkorlikning o'zini tutish harakati sifatida namoyon bo'lishini va tengdoshlar guruhida o'smir xatti-harakatlaridagi tendentsiyalarni o'rganib chiqdik. Olingan natijalar, o'smirlarni muloqotga intilishlari, o'z guruhida ham, undan tashqarida ham hissiy aloqalarni o'rnatish istagini ko'rsatishi, guruh hayotida ishtirok etishni, shaxslararo munosabatlar tizimida yuqori mavqega erishishni istashlari haqida xulosa qilishimizga imkon beradi. Demak, o'smirlar o'zaro munosabatlarda konstruktiv ta'sirni o'rnatish uchun zarur bilim va ko'nikmalarga ega emaslar, mustaqil qaror qabul qilishdan qochishadi va nizolarni hal qilishning samarali shakllariga doir ko'nikmalarga to'liq ega emaslar degan xulosaga kelishni taqozo etadi.

Olingan ma'lumotlarga asoslanib, biz o'smirlarning ziddiyatlarda konstruktiv xulq-atvor qobiliyatlarini rivojlantirish dasturini ishlab chiqdik va amalga oshirdik. Mojaroni konstruktiv hal etish bir qator omillar va shartlarga bog'liq bo'lgan murakkab va ko'p qirrali jarayonligidan kelib chiqib, nizolarni hal qilish strategiyasining takomillashtirilgan dasturlari ishlab chiqildi[1].

Dasturning maqsadi – vertikal va gorizontall munosabatlarda namoyon bo'ladigan nizoli vaziyatlarda samarali xatti-harakatlar, ya'ni nizolarni konstruktiv ravishda hal qilish usullarini o'zlashtirgan o'smirlarning kommunikativ kompetentsiyasini oshirishdir.

Dasturning vazifalari:

- ochiq maxfiy (konfidensial) muloqot, hissiy qo'llab-quvvatlash uchun sharoit yaratish;

- nizolili vaziyatda bo'lgan o'smirlarning shaxslararo vertikal va gorizontal o'zaro ta'siriga reaksiya ko'rsatadigan mavjud shaxsiy resurslardan xabardor bo'lish;
- qarama-qarshi ta'sir o'tkazish sharoitida samarali xulq-atvor ko'nikmalari va texnikasini shakllantirish va nizoli vaziyatlarda to'g'ri va samarali yechim topish usullarini ishlab chiqish kabi.

Bunda o'smirlarning konfliktdagi konstruktiv xulq-atvor qobiliyatlarini rivojlantirish dasturi maxsus tanlangan mashqlar va guruh mashg'ulotlari tizimini tashkil etishni taqozo etadi. O'smirlar bilan ishlashda guruh shakli eng samarali hisoblanadi, bunda psixokorreksion va rivojlanish natijalari nuqtai nazaridan ushbu tanlov katta imkoniyatlarga bog'liq. Guruh ishi ishtirokchilarga bir qator muhim fazilatlarni egallashga imkon beradi, masalan:

- boshqa fikr va pozitsiyalarga nisbatan bag'rikenglik;
- murosalariga kelish zarurati;
- o'z nuqtai nazarini oqilona himoya qilish qobiliyati;
- hissiy holatni, umumiy atmosferani hisobga olgan holda aloqa o'rnatish qobiliyati kabi.

Shuningdek, guruhiiy treninglar asosida ishlashni istisno qilmay, ko'p hollarda ayrim ishtirokchilar bilan individual ishlash zaruriyati mavjudligini hisobga olgan maqsadga muvofiqdir.

Guruhiiy ishlashda barcha ishtirokchilar ma'lum qoidalarga rioya qilishlari kerak, bunda trening mashg'uloti davomidagi muloqot samarali bo'ladi.

Odatda guruhiiy ishning asosiy qoidalari quyidagilardan iborat bo'lishi kerak: guruhda ixtiyoriy ishtirok etish va ishonchli aloqa uslubi tamoyiliga asoslanish talab etiladi.

Quyida o'smirlarning nizoli vaziyatlarda konstruktiv xulq-atvor qobiliyatlarini rivojlantirish dasturining qisqacha mazmuni keltirilgan.

Nizoli vaziyatlarning konstruktiv ko'nikmalarini rivojlantirish dasturi

№	Mashg'ulot nomi	Mashg'ulot maqsadi
1	Kirish. Mashg'ulot bilan tanishish.	Ijobiy muhitni yaratish
2	Kichik ma'ruza: Nizo nima?	Konflikt, uning rivojlanish bosqichlari va oqibatlarini to'g'risida xabardorlikni shakllantirish
3	O'llab-quvvatlash.	Faol tinglash qobiliyatlarini rivojlantirish va boshqalar fikri bilan konstruktiv bahslashishni rivojlantirish.
4	Konstruktiv harakat qiling.	Nizoli vaziyatlarda samarali xulq-atvor usullarini o'zlashtirish.
5	O'z-o'zini hurmat qilish.	O'zida munosib qadr-qimmatni shakllantirish.

6	Men sizni his qilyapman ...	Suhbatdoshning emotsional holatini bilish qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish (empatiya).
7	Tinglay olish qobiliyati	Faol tinglash qobiliyatlari va ko'nikmalarini rivojlantirish.
8	Muloqotdagi tajovuzkorlik	Muloqotda salbiy his-tuyg'ularni baholash va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish
9	His-tuyg'ularni boshqarish	Muloqot jarayonida salbiy his-tuyg'ularni boshqarish ko'nikmalariga amal qilish
10	Biz tajovuzga qarshi turamiz!	Tajovuzga tajovuzkor bo'lmagan javob berish usullarini qo'llash.
11	O'zaro munosabatlarga bo'lgan ishonch.	Shaxslararo munosabatlarga bo'lgan ishonchni rivojlantirish.
12	Xayrlashuv	To'plangan tajribani mustahkamlash, xulosa qilish.

Xulosa o'rnida aytish joizki, korreksion dastur amalga oshirilgandan so'ng, tadqiqot jarayonida o'smirlarda ziddiyatli ta'sir o'tkazish sharoitida samarali xatti-harakatlarning mahorat va uslublarini hamda nizoli vaziyatlarda yechim topish usullarini o'zlashtirishga imkon beradi. Umuman nizolarni bartaraf etishda trening dasturlari konstruktiv xatti-harakat ko'nikmalarini rivojlantirishi mumkin degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Norqo'ziyeva D.Sh. Formation of constructive behavior as a factor in the effectiveness of schoolchildren's education. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, Vol. 10 No. 12 (2022) 1212–1216.

2. Kulagina I. Yu. Vozrastnaya psixologiya: Polnqy jiznennqy tsikl razvitiya cheloveka: Uchebnoe posobie dlya studentov vqsshix uchebnqx zavedeniy. / I.Yu. Kulagina, V.N. Kolyutskiy // M.: "Sfera - Yurayt", 2003. – 464s.

3. Semenyuk L.M. Psixologicheskie osobennosti agressivnogo povedeniya podrostkov i usloviya yego korrektsii: Uchebnoe posobie / L.M. Semenyuk. – 3-e izd. – M.: 2003.