

PSIXOLOGIK TRENINGDA AQLIY HUJUM VA BAHS-MUNOZARA USULI

¹Kurbanbayeva Muqaddas Kozibayevna,
Toshkent gumanitar fanlar universiteti "Pedagogika va tillar"
kafedrasini o'qituvchisi

²Kulumova Mohira Mahmudovna,
Toshkent gumanitar fanlar universiteti
Amaliy va gumanitar fanlar fakulteti
Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 05-22-guruh talabasi



qurbanbayevamuqaddas9@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-7245-273X>

BRAINSTORMING AND DISCUSSION METHODS IN PSYCHOLOGIST TRAINING

¹Kurbanbaeva Muqaddas Kozibaevna
Teacher of the Department of "Pedagogy and Languages" of
Tashkent University of Humanities

²Kulumova Mohira Mahmudovna
Tashkent University of Humanities
Faculty of Applied and Humanitarian Sciences
Student of group 05-22, Pedagogy and Psychology

МЕТОДЫ МОЗГОВОГО ШТУРМА И ДИСКУССИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГАХ

¹Курбанбаева Мукаддас Козыбаевна, преподаватель кафедры
«Педагогика и языки» Ташкентского гуманитарного
университета

²Кулумова Мохира Махмудовна, Ташкентский гуманитарный
университет, факультет прикладных и гуманитарных наук,
студентка группы 05-22 направления «Педагогика и
психология»



makhmudovnamokhira@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada psixologik treningning ahamiyati, unda eng ko'p qo'llaniladigan metodlar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: psixologik trening, kasbiy muvaffaqiyat, aqliy hujum usuli, bahs-munozara usuli.

Abstract: The article discusses the importance of psychological training, the most common methods.

Keywords: psychological training, professional success, brainstorming method, debate method.

Аннотация: В статье рассматривается важность психологического тренинга, наиболее распространённые методы.

Ключевые слова: психологический тренинг, профессиональный успех, метод мозгового штурма, метод дебатов.

Kirish. Trening - bu turli faoliyat shu bilan birga, trening texnologiyasi odamning sohalarida keng qo'llaniladigan juda mashhur va kayfiyatini, muayyan faoliyat turiga bo'lgan keng tarqalgan o'qitish shaklidir. Kasbiy munosabatini o'zgartirishga, o'z-o'zini tarbiyalash muvaffaqiyat ko'plab tarkibiy qismlardan iborat,

va o'zini rivojlantirish zarurligini anglashga yordam beradigan o'quv shakllardan biridir.

Trening jarayonida eng ko'p qo'llaniladigan usullardan biri Aqliy hujum usulidir. Aqliy hujum munozaraning eng erkin shakli hisoblanadi. Bu usulning asosiy vazifasi — g'oyalar generatsiyasini ta'minlashdan iborat bo'lib, ishtirokchilar taklif etayotgan fikr va qarorlar hech qanday tahlilsiz va muhokamasiz qabul qilinadi. Bu shunday usul-ki, ta'limdagidan farqli o'laroq, muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan har bir ishtirokchi o'z fikrini va qarashlarini bildirishi shart. Trener esa har bir javob variantlarini diqqat bilan tinglashi va e'tirozsiz qabul qilishi zarur.

Bunda muhimi bildirilayotgan fikrga balm berish emas, balki ulaming hammasini qabul qilish va har bir ishtirokchi aytayotgan fikrni doska yoki flipchart qog'ozga yozib borishdir. Aynan shu usuldan treninglarda juda ko'p foydalaniladi. Chunki bu usul ishtirokchilarning o'z mustaqil fikrini bildirish olishining eng qulay yo'lidir. Bu usuldan trening mashg'ulotining boshidayoq foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa, guruh kayfiyatini bilish, ulaming bilim darajasini aniqlab olish va treningdan nima kutayotganliklarini bilib olishda "Aqliy hujum" - eng qulay usul hisoblanadi. Aqliy hujum natijasida olingan ma'lumotlar guruh bilan olib boriladigan keyingi ishlar uchun yo'llanma bo'lishi mumkinligini ham trenerlar unutmasliklari kerak. Ya'ni guruhning keyingi ishlari jarayonida guruhning yoki aynan kimningdir avvalgi bildirgan fikriga qaytish, aynan guruhning vakuniy xulosasiga qarab ish yo'nalishini o'zgartirish kabilar shular jumlasidandir.

Bu usulning trening jarayonida foydali jihatlari ko'p bo'lib, u ayniqsa quyidagi hollarda juda qo'l keladi:

- nozik va munozarali savollarni muhokama qilish uchun;

- o'ziga ishonmaydigan ishtirokchilarni munozaraga tortish va ularni qiziqitirish uchun - qisqa vaqt mobaynida ko'proq fikr yig'ish uchun.

"Aqliy hujum" usulining muvaffaqiyati ikkita asosiy prinsipga amal qilinishiga bog'liq. Birinchi prinsip, energetika nazariyasi bilan bog'liqdir. Uning mohiyati quyidagicha: insonlar individual holda ishlagandagiga nisbatan guruh, birgalikdagi faoliyatda ijobiy va yaxshi g'oyalar tez va oson paydo bo'ladi. Negaki guruhda kimdir

tomonidan bildirilgan "yaroqsiz" g'oya butun guruh tomonidan qo'shimcha fikrlar bilan to'ldiriladi va qayta ishlab chiqiladi. Demak, bu prinsipga asosan, guruhdagilarning fikrlariga "hujum" qilinsa, ulardan yaxshi va original g'oyalar ko'p chiqadi.

Ikkinchi prinsipga ko'ra, agar guruh g'oyalar generatsiyasi holatida bo'lsa, u holda o'sha kreativ tafakkuri turli sabablar bilan to'xtatish kerak emas. Chunki bunday holat yangi-yangi g'oyalarning yuzaga kelishiga asos bo'ladi. Aqliy hujumning afzalliklari:

- Ijodiy tafakkurni rivojlantiradi

- Standart tafakkur chegaralaridan chiqib ketishga imkon beradi

- Oddiy, lekin chiroyli g'oyalar yuzaga kelishi oson amalga oshadi.

Aqliy hujumning afzalliklari qatoriga yana uning oson tushuniladigan va oson qo'llaniladigan usul ekanligini hamda u yuqori texnologiyali asbob-uskunalar yoki uzoq muddatli o'qitishni talab qilmasligini, shuningdek uning natijalarini osonlik bilan baholash mumkinligini ham qayd etish mumkin.

Aqliy hujumning o'ziga xos kamchiliklari ham mavjud bo'lib, ular:

Ishtirokchilarning qatnashishida noqulayliklar mavjudligidir, ya'ni "Aqliy hujum"da guruhning barcha a'zolari qatnashishlari shart bo'lgani uchun fikr bildirish jarayonida gapirmaydigan, tortinchoq ishtirokchilar o'zlarini noqulay his qilishlari yoki hech kimda taklif, fikr, g'oyaning bo'lmasligi guruh va trenerning noqulay sukunatda vaqt o'tkazishiga olib kelishi mumkin.

Aqliy hujum treningda muammolarni hal etish, qaror qabul qilish, ijodiy tafakkurni rivojlantirish maqsadida qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. U ishtirokchilarda tinglash ko'nikmalarini rivojlantiradi va jamoani tuzishda foydali bog'lovchi elementni ta'minlaydi. "Aqliy hujum" usulini o'tkazish o'ziga xos bosqichlarga bo'linadi va bu bosqichlarga amal qilish har bir trenerdan talab etiladi.

"Aqliy hujum"ni o'tkazish bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Trener "Aqliy hujum" mavzusini taqdim qiladi.

2. Taqdim qilingan mavzu yuzasidan fikr-mulohazalarini o'ylab olish uchun ishtirokchilarga vaqt beriladi.

3. Taqdim qilingan mavzu yuzasidan fikr-mulohaza bildirish uchun ishtirokchilarga imkon beriladi.

4. Bildirilgan barcha fikr-mulohazalar maxsus qog'oz yoki doskaga yozib boriladi.

5. Muhokama yakunida guruhda turli fikrlilikdan yagona fikrga kelinadi.

Shuningdek, aqliy hujum usulini o'tkazishning 3 ta qoidasi ham mavjud:

1. Barcha fikrlarni e'tirozsiz qabul qilish va har bir ishtirokchiga aytilgan fikri uchun minnatdorchilik bildirish.

Fikrlarni yozib olayotganda birorta ham fikrni tashlab ketmaslik, ya'ni har bir ishtirokchi bildirgan fikrni albatta yozib borish.

2. Bildirilgan fikrlarni yakunlash va yagona qarorga kelish uchun har bir ishtirokchidan uning rozi yoki rozi emasligini so'rash shart.

Bildirilgan barcha fikrlarni ma'lum bir guruhga va shaklga keltirish bosqichiga o'tayotganda boshlovchi albatta ishtirokchilardan uning fikriga rozi yoki rozi emasligini yoxud boshqacha tushunib qolmaganligini so'rashi kerak, agar norozilik yo'ki tushunmovchiliklar bo'lsa, bunga albatta aniqlik kiritish lozim bo'ladi.

Aqliy hujumning natijasi — turli xil g'oyalar, fikrlar, mulohazalar yig'indisidan yagona fikrga kelish bo'lsa, asosiy maqsad - ishtirokchilarning faol ishlashini la minlashdan iborat. Shuning uchun trening davomida aqliy hujum natijalariga tez- ioz murojaat qilib turish kerakki, bunda ishtirokchilar o'zlarining faol harakatlari natijasini, ulardan keyinchalik ham foydalanilayotganligini ko'rishlari kerak, bu esa ularda "Nima keragi bor edi, bu gaplarning?" kabi savollar tug'ilishining oldini oladi.

Bahs-munozara usuli.

Hozirgi zamon ta'lim jarayonida keng qo'llanilayotgan noan'anaviy ta'lim usullaridan yana biri bahs-munozara usulidir. Bu usul trening mashg'ulotlarida ham yaxshi samara berishi ko'pgina mutaxassislar tomonidan qayd etilgan. Bu usulning ma'nosi - trener va ishtirokchilar o'rtasida fikrlar, qarashlar, bilimlarning erkin holda verbal ayiribboshlashuvidir.

Bahs-munozarani katta guruhlarda o'tkazsa ham bo'ladi, lekin u kichik guruhlarda, ayniqsa trening guruhlarida o'tkazilsa ko'proq foyda beradi. Muammoni guruhda muhokama qilish ishtirokchilarga nafaqat o'zaro fikr almashish, balki

muhokama etilayotgan mavzu haqida aniq ma'lumotlar olish, o'z hissiyotlari va nuqtai nazarlarini ifoda etish imkoniyatini ham beradi. Bahs-munozara boshlanishidan oldin trener tomonidan muhokama etiladigan mavzuga doir biror-bir hikoya yoki voqea aytib berish ishtirokchilarda uning "ildizi"ni ilg'ab olishga turtki bo'lishi bilan birga munozara jarayonining yaxshi o'tishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Munozara — trening usuli sifatida, faqat bitta savol yoki mavzu bilan cheklanadi hamda ma'lum bir tartibda tuziladi. Eng muhimi shuki, har bir ishtirokchi o'z nuqtai nazariga ega bo'lishi va boshqalarning fikrlarini hurmat qilishi shart. So'zlayotgan ishtirokchining gapini bo'lib qo'yish ta'qiqlanadi. Ko'p hollarda munozaralar emotsional sohani qo'zg'atib qo'yishi mumkin, ammo bu holatni bahslashuviga aylanib ketishiga yo'l qo'yish kerakmas. Hamma ishtirokchilar umumiy maqsadlarga erishishga intilganlaridagina munozara amalga oshirilishi mumkin. Munozara samarali bo'lishi uchun ishtirokchilar bazaviy bilimlarga ega bo'lishlari kerak. Bu bilimlar treningda ishtirok etishdan oldingi hayotiy tajribadan olingan bo'lishi yoki dastur talablariga taqdim etilgan ma'lumotga tayangan bo'lishi mumkin. Bu usuldan foydalanish jarayonida vaqtning taqsimlanishi va tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish lozim. Trener munozarani boshlashdan avval ishtirokchilarga vaqtning cheklanganligini va bahslashish uchun qancha vaqt ajratilganligini aniq aytishi kerak. Chunki vaqtning cheklanishi muhokamaning tempini oshiradi va uni jonlantiradi. Bu esa munozaraning qizg'in o'tishi va zaruriy xulosalarga erishishni kafolatlaydi.

Bahs-munozarani tashkil etishdan oldin uni rejalashtirish ham katta ahamiyatga ega. Munozaraning barcha jihatlarini oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Ammo mavzuning taxminiy eskiz (chizma)larini tayyorlab qo'yish mumkin. Unda: Mavzu bilan tanishtirish;

Munozaraning chegaralarini o'rganish,

Munozaraning maqsadini demonstrasiya (namoyish) qilish

Munozaraning mavzusiga oid qo'shimcha ma'lumotlarni taqdim etish.

Munozarani boshqarish uchun bir qator asosiy savollarni tayyorlab qo'yish.

Trener bu jarayonda ijobiy muhitni yaratish uchun mas'uldir. Istalgan mavzudagi bahs-munozarani o'tkazishda trenerning roli vositachi

roliga juda yaqin turadi. Trener guruhni asta-sekin munozaraga olib kirishi lozim. Bunda u ochiq savollardan foydalanishi maqsadga muvofiq. Ishtirokchilar o'rtasida o'zaro fikrlar almashinuvi boshlanganidan so'ng esa trener munozarani hech kim tomonidan monopollashtirilmasligini, ya'ni hech kimning yakka hokimlik, ustunlik qilishga harakat qilmasligini ta'minlashi kerak. Agar keltirilayotgan ma'lumotlar shubhali bo'lsa, u holda trener so'zlovchidan izoh so'rashi, yoki juda yuzaki aytib o'tilgan fikrlarga oydinlik kiritishni so'rashi lozim.

Trening guruhlarida bahs-munozara o'tkazayotganda qoida sifatida quyidagilarni e'tiborga olish kerak:

- Biror ishtirokchi o'z fikrini bayon etayotganida boshlovchi uni bo'lib qo'yishga yoki uning fikri noto'g'riligini isbotlashga va o'zming so'zini o'tkazishga harakat qilmasligi kerak. Chunki bu beriladigan keyingi savolga butun guruhning yoki ko'pchilikning javob berishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin.

- Savol berilganidan so'ng ishtirokchilarni shoshiltirmaslik, javobni o'ylab olishlari uchun vaqt berish lozim. Lekin bunda ular berilgan savol ustida ko'p o'ylanmasliklariga ham e'tibor berilsa, mashg'ulotning bir xil tempda va qiziqarli o'tishiga sharoit yaratiladi.

- Trener iloji boricha "ha", "yo'q" javoblariga eltuvchi savollar bermaslikka harakat qilishi lozim.

- Ishtirokchilarni gapirtirish uchun savollar tushunarli, aniq va lo'nda tuzilgan bo'lishi kerak.

Muayyan masalalarda guruh munozaralardan foydalanish muammoning turli yechimlarini topishda asqotadi. Munozara ishtirokchilarning muhokama qilinayotgan mavzuga qiziqishini oshiradi, ularga o'z fikrini bayon qilish va boshqalarning fikrini eshitishiga imkon beradi. Bundan tashqari, munozara davomida muammo yechimining turli yo'llari topiladi, guruhning birlashishiga va o'zaro mustahkamlanishiga asos solinadi.

Treningda guruh munozara har bir ishtirokchining muayyan masalaga oid tushuncha va qarashlarini aniqlab olish usuli sifatida ishlatiladi. Misol uchun, ishtirokchilarning "Oilaviy hayot va mas'uliyat", "Oilada sevgi va jinsiy munosabatlar", "OITSga ongli munosabat", "Er-xotin munosabatida nizoli vaziyatlar" kabi mavzulardagi fikrlarini bilish

qiziqarlidir. Shunda muammo yechimlarini topish ham osonlashadi.

Munozara metodining afzalliklari:

A) Tushunilganlikni namoyish etish.

Munozara metodi guruh a'zolarining muhokama etilayotgan muammo yoki mavzuni qay darajada tushunishini ko'rsatib beradi. Shuningdek, bu usul guruh a'zolariga o'z nuqtai nazarini, ustanovkalarini yana bir bor tasdiqlashga yoki inkor etishga imkon beradi.

B) Bilimlarning faol tarzda uzatilishi.

Munozara metodi ma'ruzaga nisbatan ancha uzoq muddatli foyda beradi. Xususan, muhokama qilinayotgan mavzu yuzasidan guruhdagi ishtirokchilarda qarama-qarshi ustanovkalar, fikrlar, qarashlarning bo'lishi munozara metodida juda qo'l keladi. Boshqalarning fikrlari bilan kelisha olmayotgan insonlarga ma'ruzaga nisbatan munozara ko'proq ta'sir etadi.

V) Faol o'zaro munosabat.

Bahs-munozara guruhning yuqori faollik darajasini talab etadi. Kundalik hayotdagi odatiy hollarda ba'zi kishilar muhokamalarda ishtirok etmasligi tabiiy hol, bunday kishilar trening guruhlarida ham mavjud bo'ladi. Lekin muhokama etiladigan mavzu guruhga mos holda tanlangan bo'lsa, u holda yakkalanib qolgan ishtirokchilar ham beixtiyor munozaraga qo'shilib ketadilar.

Munozara metodining kamchiliklari:

A) Mavzudan chetlanib ketish ehtimoli ko'p bo'ladi.

Berilgan mavzudan uzoqlashish, butunlay boshqa mavzuga o'tib ketib qolish hollari ko'p bo'ladi. Shuning uchun guruhni kerakli yo'nalishda ushlab turish uchun munozara boshlanishidan oldin asl muammoni va munozara shartlarini takrorlab o'tish zarur.

B) Kuchli guruhga tobe' bo'lib qolish.

Munozaraning sifati ma'lum darajada guruh a'zolarining bilim va tajribalari bilan belgilanadi. Shuning uchun trening ishtirokchilarining tanlovini amalga oshirishda taxminan teng (imkoniyatli) ishtirokchilarni yig'ishga ahamiyat berilishi lozim. Aks holda bahsni o'z qo'lga olgan guruhning fikriga qolgan guruh a'zolari ham tobe bo'la boshlashlari mumkin.

V) Noto'g'ri pozitsiyaga qattiq ishonib qolishi mumkin.

Munozara kimningdir narsa-hodisalarga turlicha nuqtai nazar bilan qarashiini ifodalashga

imkon yaratadi. Ammo shunday bo'lishi ham mumkin-ki, guruh a'zosi o'z shaxsiy fikriga bildirilgan qarama-qarshi fikr oldida noiloj qolib, noto'g'ri fikmi astoydil himoya qilayotgan guruh yoki ishtirokchiga ishonib qolishi ham mumkin. Trening jarayonida trener munozara o'tkazishning quyidagi bosqichlarini bilishi lozim:

1. Yo'naltirish bosqichi — bunda munozara mavzusi tanlanadi, maqsad aniqlanadi, ishtirokchilar tomonidan bildirilgan tushuncha, fikr, mulohazalar asosida ish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlar yig'iladi.

2. Vaqtni boshqarish bosqichi — bunda trener mavzuni e'lon qilish, ish shakiini tushuntirish va zaruriyatga qarab ishtirokchilarning fikrini yo'naltirib turish uchun vaqtni oldindan taqsimlashi zarur.

3. Baholash bosqichi — muhokama davomida barcha fikrlarni eshitib bo'lgandan so'ng, ularni tartib bilan asosli tarzda va hamkorlikda baholash juda muhimdir.

4. Tugallash bosqichi — bunda munozara yakunlari sarhisob qilinadi. Guruhiy munozara jarayonida trener guruhda ishonch muhitini yaratish uchun mas'uldir. Shuning uchun u bir paytning o'zida ikkita rol — ham trener, ham ishtirokchi rolini o'tashga burchlidir. Va oxirida trener yagona xulosani e'lon qiladi, ishtirokchilarga minnatdorchilik bildiradi.

Trening jarayonida bahs-munozara usuli ishtirokchilarni yanada yaqindan bilish imkonini ham beradi-ki, bu ishtirokchilar orasidagi o'zaro munosabatlarga treningning ular bilan munosabatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bahs-munozarani tashkil etish, o'tkazish va ayniqsa, uni yakunlashda trenerdan katta mahorat hamda psixologik savodxonlik talab etiladi.

Xulosa. XXI asrda kishilarning eng tabiiy bo'lgan muloqotga ehtiyoji, uning muloqot sirlaridan xabardor bo'lish va o'zgalarga samarali ta'sir etishga bo'lgan intilishi yanada oshdi. Birinchidan, axborotlashgan jamiyatga o'tganligimiz tufayli axborotlarning ko'pligi aynan inson manfaatiga aloqador ma'lumotlarni saralash, u bilan to'g'ri munosabatda bo'lishni taqozo etadi. Ikkinchidan, turli kasb faoliyat sohasida ishlayotgan odamlar guruhining ko'payishi, ular o'rtasida munosabatlar va aloqaning dolzarbligi axborotlar tig'iz sharoitida

oddiygina muloqotni emas, balki professional, bilimdonlik asosidagi muloqotni talab etadi. Uchinchidan, hozirda shaxslarni ruhiy salomatligini saqlash maqsadida hissiy-emotsional zo'riqlashlarni oldini olish va bartaraf etishni rivojlantirish kabilar dolzarb masalalardir.

2019-2025-yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish to'g'risidagi konsepsiyaning qabul qilinishi va uni amalga oshirish maqsadida barcha ta'lim -tarbiya muassasalari, korxona va tashkilotlar, oila institutlari, hamda mahalla uyushmalarida aholini ruhiy zo'riqlashlarini bartaraf etish, natijada aholining salomatligini, ish unumdorligini oshirish keng targ'ib qilinmoqda.

Adabiyotlar:

1. Baratov Sh., Olimov L. Sotsial trening va amaliyot. Toshkent, 2007
2. Ismoilova N., Abdullaeva D. Trening o'tkazish metodikasi. Toshkent, 2009
3. Ismoilova N. Sotsial psixologik trening. Toshkent, 2019
4. Цзен Н., Пахомов Н. Психотренинг: игры и упражнения. Москва, 1999
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Москва, 2013
6. Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу. Введение. СПб.: РАТЭПИ, 1998
7. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. СПб., 2001
8. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007
9. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2005
10. Стишенков И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2006
11. Azgarova Gulsum Alisherovna. Psixologik treninglarning ahamiyati va uni o'tkazish metodikasi. [Vol. 6 No. 6 \(2023\): PEDAGOG](#)
12. Курбанбаева Мукаддас Козибаевна. TAMADDUN NURI Ilmiy, ijtimoiy-falsafiy, madaniy-ma'rifiy, adabiy-badiiy jurnal 2024, №7. Гаджетлар ва уларнинг бола психикасига таъсири.