KOUCHING TURLARI VA SHAXSIY KOUCHING

Kabulova Sanobar Eshnazarovna
Guliston davlat pedagogika instituti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi
Sanobarkabulova56@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada E.Erikson bo‘yicha shaxs hayotiy yo‘lining bosqichlari taqdim etilgani aytilgan. Hayotiy siklning har bir bosqichi uchun jamiyat tomonidan oldinga suriladigan maxsus vazifa xarakterlidir. Jamiyat hayotiy siklning turli bosqichlarida rivojlanish mazmunini ham belgilaydi. Biroq E.Eriksonga muvofiq vazifaning yechimi shaxsning psixologiik harakatlantiruvchi rivojlanishda erishgan darajasi kabi u yashayotgan jamiyatning umumiy ma’naviy muhitiga ham bog‘liq ekanligi e’tirof etilgan.

Kalit so‘zlar: klassifikatsiya, individual, tashkiliy, dolzarb vazifalar, trening, yetuklik davri, psixologik amaliyot, metodik tayyorgarlik, tuzatish, profilaktika, moslashuv.

Аннотация: В данной статье представлены этапы жизненного пути личности по Э. Эриксону. Для каждого этапа жизненного цикла характерна особая задача, выдвигаемая обществом. Общество также определяет содержание развития на различных этапах жизненного цикла. Однако, согласно Э. Эриксону, признается, что решение задачи зависит как от уровня психологического движущего развития, достигнутого личностью, так и от общей духовной атмосферы общества, в котором она живет.

Ключевые слова: классификация, индивидуальный, организационный, актуальные задачи, тренинг, период зрелости, психологическая практика, методическая подготовка, коррекция, профилактика, адаптация

Annotation: This article states that, according to Erik Erikson, the stages of an individual’s life path are presented. Each stage of the life cycle is characterized by a specific task promoted by society. Society also determines the content of development at different stages of the life cycle. However, according to Erikson, the solution of these tasks depends not only on the level achieved in the individual’s psychological motivational development, but also on the general moral atmosphere of the society in which the person lives.

Key words: classification, individual, organizational, current tasks, training, maturity period, psychological practice, methodological preparation, correction, prevention, adaptation.

Hozirgi jadal rivojlanayotgan ta’lim sharoitida o‘qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash tobora murakkablashib bormoqda. O‘qituvchilardan nafaqat mazmunan bilim va pedagogik strategiyalarni o‘zlashtirish, balki o‘quvchilarning turli ehtiyojlariga moslashish, o‘qitishga texnologiyani integratsiyalash va doimiy ravishda o‘z kasbiy mahoratini oshirish ko‘nikmasini shakllantirishi kutilmoqda. O‘qituvchilarni tayyorlashning an’anaviy dasturlari birinchi navbatda o‘qituvchilarni nazariy bilimlar va o‘qitishning asosiy metodologiyalari bilan qurollantirishga qaratilgan. Biroq, bu dasturlar ko‘pincha zamonaviy sinf xonalarining dinamik va ko‘p qirrali xususiyatini hal qilishda etishmaydi. Kouching texnologiyalari ushbu muammoga istiqbolli yechim taklif qiladi. Biznes va sport kabi sohalarda paydo bo‘lgan kouching texnologiyalari shaxsiy va professional o‘sishni rag‘batlantirishdagi samaradorligi bilan e’tirof etilgan.

Ta’lim kontekstida kouching texnologiyalari o‘qituvchilarning reflektiv amaliyotlarini, maqsadni belgilash qobiliyatlarini va moslashtirilgan o‘qitish usullarini oshirishga qaratilgan bir qator strategiya va amaliyotlarni o‘z ichiga oladi. Murabbiylarni o‘qituvchilar tayyorlash dasturlariga kiritish orqali o‘qituvchilar bo‘lajak o‘qituvchilar uchun yanada qulay va samarali ta’lim muhitini yaratishi mumkin. Ushbu maqola ta’lim o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashni yaxshilash uchun kouching texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini o‘rganadi. Unda ta’limdagi kouching texnologiyalari ning nazariy asoslari ko‘rib chiqiladi, kouching texnologiyalari ni o‘qituvchilar tayyorlash dasturlariga integratsiyalashning afzalliklari ko‘rsatilgan va kouching texnologiyalari faoliyatining o‘qituvchi faoliyati va talabalar natijalariga ta’sirini ko‘rsatadigan amaliy misollar keltirilgan.

Kouchingnng hozirgi kunda bir nechta klassifikatsiyasi mavjud.

Klassifikatsiya asosida partnyorni miqdori qarab ,bir vaqtning o‘zida muhit masshtabiga qarab kouch turlarga bo‘lingan. Shu asosdan kelib chiqqan holda kouch quyidagi turlarga bo‘linadi:

- Individual
- Guruhli(komanda bilan)
- Tashkiliy

E.Erikson o‘zining birinchi yirik va o‘ta mashhur ishida yozgandiki, shaxsiy individuallilikni o‘rganish XX asrning ikkinchi yarmida XIX asr oxirida Z.Freyd vaqtidagi shahvoniyatga berilganlikni o‘rganish qanday bo‘lgan bo‘lsa, shunday strategik masala bo‘ldi. “Turli tarixiy davrlar, — deb yozadi u, — bizga insoniy shaxsning o‘z mohiyatiga ko‘ra ajralmas qismi yuzasidan turli jihatlarni vaqtga oid keskinlikda ko‘rish imkonini beradi.”

E.Erikson bo‘yicha shaxs hayotiy yo‘lining bosqichlari taqdim etilgan.Hayotiy siklning har bir bosqichi uchun jamiyat tomonidan oldinga suriladigan maxsus vazifa xarakterlidir. Jamiyat hayotiy siklning turli bosqichlarida rivojlanish mazmunini ham belgilaydi. Biroq E.Eriksonga muvofiq vazifaning yechimi shaxsning psixologiik harakatlantiruvchi rivojlanishda erishgan darajasi kabi u yashayotgan jamiyatning umumiy ma’naviy muhitiga ham bog‘liq. Go‘daklik yoshining vazifasi — olamga asosli ishonchni shakllantirish, bir-biridan ajralganlik va begonalashish tuyg‘usini bartaraf etishdan iborat. Ilk yosh vazifalari — shaxsiy erkinligi va mustaqilligi uchun o‘z harakatlaridan kuchli shubhalanish va uyat tuyg‘usiga qarshi kurashdan iborat. O‘yinli yoshning vazifalari — faol tashabbusning va ayni vaqtda o‘z istaklari uchun aybdorlik hamda axloqiy mas’uliyat hissini boshdan kechirishning rivojlanishi.Maktabda o‘qish davrida yangi vazifa — o‘z no‘noqligi va foydasizligini anglashga qarshi turuvchi mehnatsevarlik va mehnat qurollari bilan muomala qila olish malakasining shakllanishi sodir bo‘ladi. O‘smirlik va ilk o‘spirinlik yoshida dastlabki yaxlit o‘zini va olamdagi o‘z o‘rnini anglash vazifasi; bu vazifani hal qilishdagi salbiy qutb — shaxsiy “Men”ini (“bir xillik diffuziyasi”) tushunishda ishonchsizlik paydo bo‘ladi. O‘sprinlikning oxiri va yetuklikning boshlanishidagi vazifalar — umr yo‘ldoshini izlash va yolg‘izlik tuyg‘usini bartaraf etuvchi yaqin do‘stona aloqalarni o‘rnatishdan iborat. Yetuklik davri vazifasi — insondagi ijodiy kuchning qoloqlik va turg‘unlikka qarshi

kurashuvi. Keksalik davri hayotdan ehtimoliy ixlosi qaytish va o‘sib borayotgan umidsizlikka qarama-qarshi tarzda o‘zi, o‘z hayotiy yo‘li to‘g‘risidagi yakuniy yaxlit tasavvurning shakllanishi bilan xarakterlanadi. E.Erikson bo‘yicha bu har bir vazifaning yechimi ikkita oxirgi qutb o‘rtasida muayyan dinamik nisbat o‘rnatishga olib keladi. Shaxs rivojlanishi — bu rivojlanishning keyingi bosqichiga o‘tishda so‘nmaydigan oxirgi imkoniyatlar kurashining natijasidir.

Rivojlanishning yangi bosqichidagi bu kurash yangi, ancha dolzarb vazifalar yechimi bilan bostiriladi, biroq tugallanganlik hayotiy omadsizliklar davrida o‘zi haqida eslatadi. Har bir bosqichda erishilgan muvozanatlar o‘zida egotenglikning yangi shakllarini aks ettiradi va subyektni ancha keng ijtimoiy muhitga kirish imkonini ochadi. Bolani tarbiyalashda “salbiy” tuyg‘ularning hamisha mavjudligi va butun hayot davomida “ijobiy” tuyg‘ularga dinamik zid a’zo bo‘lib xizmat qilishini unutmaslik zarur. Egotenglikning bir shaklidan boshqasiga o‘tish tenglik inqirozini uyg‘otadi. E.Erikson bo‘yicha inqirozlar — bu shaxsning kasalligi, nevrotik buzilishlar ko‘rinishi emas, balki “progress (istiqbol) va regress (inqiroz), integratsiya va sustlik o‘rtasidagi tanlov lahzalari”, “aylanish punktlari”dir.

Treningning turli ta’riflari. Treningning asosiy vazifalari: diagnostika, o‘zgartirish, tuzatish, profilaktika, moslashuv.

Psixolog N.Yu.Xryasheva 1982- yil ijtimoiy-psixologiya kafedrasida assistent bo‘lib ishlash davrida, guruhlarda ijtimoiy-psixologik treninglarni o‘tkazish bo‘yicha Leypsiklik mutaxassislar professor Manfred Forverga va uning turmush o‘rtog‘i Traudl Albergga shogird bo‘lib o‘tgan. Vaqt o‘tgach ijtimoiy-psixologik treninglar o‘tkazish bo‘yicha Bird o‘z tajribasini psixologlarga o‘rgata boshladi. Bu psixologlar treningni o‘z psixologik faoliyatlari davomida muhim deb hisoblashardi. U aytib berayotgan perspektiv-yo‘naltiruvchi treninglar, senzitivlik treninglari L.A.Petrovskaya va Yu.N.Yemelyanovlar uchrashuvlaridagi tajribalardan farq qilar edi. Ular o‘tkazadigan treninglar eng avvalo ishlab chiqarish, maktab, sog‘liqni saqlash, tibbiyot tashkilotlari, davlat boshqaruvidagi rahbarlar, majburiy boshqaruv uyushmalari, korxona tashkilotlari xodimlarining kompetentligini oshirish maqsadida yo‘naltirilgan treninglardir. Keyinchalik asta-sekin boshqa ko‘plab kasb egalari bilan trening o‘tkazish tajribasi yig‘ila boshladi. Trening sohasi mutaxassislarining metodik tayyorgarligi borgan sari rivojlanib bordi. Ular ko‘plab seminarlarga bora boshlashdi va boshqa trenerlarning yondashuvlarini ham o‘rganib chiqib, o‘zlarining tizimlashgan trening dasturlarini ishlab chiqishdi.

1990- yilda ular S.I.Makmanov bilan birgalikda kreativlik treninglari dasturini ishlab chiqishni boshladi. Bu **vaqtda** S.I.Makmanov treningning asosi bo‘lmish nazariy va metodik ishlanmasi bilan shug‘ullanayotgan va bu metodlar barcha soha mutaxassislarida qo‘llanilganda muvaffaqiyatga erishishini bilardi (1998- yil jahonga uning “Trening psixologiyasi” monografiyasi chiqdi). Biroz o‘tgach ular o‘ziga ishonch treningini o‘tkazish dasturini ishlab chiqishdi. S.I.Makmanov treningda kam uchraydigan o‘zaro ta’sirlar, komanda va boshqalarning shakllanishi muharriri bo‘lib qoldi. Ye.Sidorenko juda noyob trening dasturi muharriri bo‘lib, bu trening shaxsga ta’sir etish va begona fikrlarga nisbatan, ta’sirlarga nisbatan qarshilik ko‘rsatish

ta’sirini o‘rgatar edi. Bu trening dasturlari yangi trening dasturlarini yaratishdagi bir yo‘nalish bo‘lib, ular Trening instituti trener va konsultantlari bilan birgalikda o‘tkazilar edi. Eng asosiysi esa, Trening instituti 1993- yil mart oyida tashkil topgan bo‘lib, uning tashkil etilishi asosidagi fikrlar bu tashkilot bilan birgalikda rivojlanar va asosiylari uning tashkilotchilari tomonidan boshidayoq anglab yetilgan va shakllantirilgan edi. Ular qilib bo‘lmaydigan ishni qilishga urinishdan, birovlarga nimanidir o‘rgatishdan, eng asosiysi o‘zlari bilmaganni o‘rgatishdan yiroqdirlar. Trening instituti trening sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash yo‘nalishidir. Avvalgidek psixologlar orasida 15 kunlik trening sohasidagi metodik tayyorgarlik taniqli va dolzarbdir. Trening institutida o‘z malakasini oshirish sohasidagi yangi bilimlarni egallash maqsadida 3 bosqichdan iborat bo‘lgan metodik mashg‘ulotlarni o‘qib o‘rganishadi. Bolalar o‘smirlar bilan ishlovchi psixologlar uchun “Psixodrammaga kirish” kabi mashg‘ulotlar mavjud.

Trening instituti trening sohasida juda ko‘plab izlanishlar olib borish natijasida bu sohaga anchagina yangilik va o‘zgarishlar kiritdi. Ularning ishi asosan trening o‘tishning nazariy va metodik asosini mustahkamlashga qaratilgan bo‘lib, shuningdek ularni amaliyotga tatbiq qilish uchun zarur vositalarni topishga ham harakat qilishmoqda. Shu bilan birgalikda psixogimnastik mashqlarni qo‘llash uchun zarur bo‘lgan metodik qo‘llanmalarni ham yarata boshlashdi. Ular sirasiga 2001- yil Sankt-Peterburgda chop etilgan, 3 bobdan iborat “Treningda psixogimnastika” deb nomlangan kitob ham kiradi. Bu kitobda institut xodimlari tomonidan, ko‘p yillar mobaynida to‘plangan trening, psixologik mashqlar, turli xil chet el adabiyotlaridan olingan va o‘ylab topilgan trening mashg‘ulotlari jamlangan. Ularning deyarli barchasi ijtimoiy psixologiyaga taalluqli bo‘lib, 1983- yildan boshlab Leningrad, Moskva, Toshkent, Olma-Ota, Perm, Rostov-Don, Karaganda, Barnaul, Ijevsk, Chelyabinsk, Pskov, Kaliningrad va boshqa ko‘plab shaharlarda o‘tkazilgan. Barcha mashqlar muharrirlar tomonidan tajribalarda sinalgan bo‘lib, ular yaxshi natijalar bergan.

Bugungi kunda hamma uchun umumiy qabul qilingan “trening” tushunchasi yo‘q, shuning uchun bo‘lsa kerak, psixologik amaliyotda uning ma’nosini anglatuvchi ko‘plab metod, shakl va uni anglatib beruvchi manba hamda vositalar kabi tushunchalar kelib chiqadi.Trening termini (ingliz tilidan kelib chiqqan bo‘lib, train, training) ko‘plab ma’nolarga ya’ni: o‘qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma’nolarga ega. Xuddi shunday ko‘p ma’nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi. Trening insonlarda mavjud bo‘lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir. Trening, shuningdek, tashkilotni rejalashtirilgan faolligini oshirish uchun, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko‘nikmalarini yaxshilashga yo‘naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi attityudlar modifikatsiyasi va jamoatning ijtimoiy xulq-atvorini tuzatish uchun zarurdir. Psixologiya tarixida trening o‘qitishning eng keng tarqalgan shakli faol ijtimoiy-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya ijtimoiy psixologik treningga ta’rif berar ekan, uni quyidagicha izohlaydi: «Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar,

ijtimoiy ustanovkalar, koʻnikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir».

G.A.Kovalev ijtimoiy-psixologik treningni ijtimoiy-didaktik aktiv yoʻnalishdir deb hisoblaydi. B.D.Parigin guruhiy maslahatlar metodlari haqida shunday deydi: Ulardan guruhiy konsultatsiya metodlarini aktiv oʻqitish uchun foydalaniladi. Hayotiy koʻnikmalarni, muloqotchanlik sohasida bilim berishni, kasbiy faoliyat sohasida maslahatlardan tortib to yangi ijtimoiy hayotdagi rollarni, «Men» konsepsiyasini korreksiya qilishni, oʻz-oʻziga baho berish tizimini kuchayishini ta'minlaydi. Treningda "psixologik ta'sir" termini qoʻllaniladi. Ilk marotaba muloqotchanlikni oshiruvchi terminlar (AQSh) K.Levin shogirdlari tomonidan Betelda oʻtkazilgan treninglarda qoʻllanilgan va ular T-gruppa deb nomlangan. Ular asosida quyidagi gʻoya yotardi: ya'ni koʻpchilik insonlar guruhlarda yashaydi va ishlaydi, ammo koʻp hollarda ularda qanday ishtirok etayotganlarining hisobotini bermaydilar, atrofdagi odamlar ularni qanday koʻrayotganligi va ularning reaksiyalari aynan qilayotgan xulq-atvorlariga javoban K.Levin samarali oʻzgarishlarni amalga oshirish uchun individual holatda emas, balki guruhiy holatda trening oʻtkazishni ma'qul deb topadi va inson oʻzini oʻz koʻzi bilan emas, balki atrofdagilarning koʻzi bilan koʻrishga harakat qilishi kerak deydi. K.Levin shogirdlarining omadli faoliyatlari natijasida AQShda treningning milliy laboratoriyasiga asos soldi. Bu laboratoriyada koʻplab koʻnikmaviy treninglar yaratildi.

Ijtimoiy-psixologik treninglar jahon amaliyotida keng tarqaldi.

Ilk bu sohada taniqli nazariy, metodologik kitob L.A.Petrovskiy tomonidan 1982-yilda yaratildi. Bu metoddan bolalar, onalar, professional ijtimoiy guruhlar bilan, tashkilot va korxona boshqaruvchilari bilan ishlashda aktiv foydalanib kelinmoqda.

Trening va texnologiya oʻrtasidagi farq. Tarbiyada kouch trening turlari va ularning qisqacha tavsifi.

Treningning asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, oʻz guruhida va undan tashqarida oʻzaro munosabat va aloqa oʻrnata olishdan iborat. Demakki, trening — shaxsda mavjud boʻlgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur boʻlgan bilim, koʻnikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, oʻyin va mashqlar orqali oʻtkaziladigan mashgʻulotlar yigʻindisidir. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, koʻnikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi. Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zoʻriqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha koʻp uchrayotganligi va buning natijasida koʻpgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi koʻpchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki, bunday holatlar turli darajadagi zoʻriqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab oʻtish joiz:

I. Bolalar orasida:

1. Bogʻcha bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

2. Maktab o‘quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

3. O‘smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

II. Kattalar orasida:

1.Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;

2.Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;

3.Keksalar orasida (psixologik o‘zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

Yuqorida sanab o‘tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo‘lib, bu muammolarni yechish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo‘lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1.Muloqotchanlikning yetishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.

2. Iqtisodiy yetishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.

3. O‘z yaqinlarini yo‘qotib siqilgan kishilar guruhi.

4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin qandaydir kasallik orttirib olgan kishilar guruhi.

5.Begona joyga ko‘chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.

6.Rahbarlar tomonidan yoki o‘zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

7.Yangi o‘qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

8.Chekish, ichish, narkotik moddalar iste’mol qilishdan qutula olmasdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o‘tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o‘yin va mashqlar seriyasidan iborat mashg‘ulotlar yordam beradi.

Yuqoridagi guruhlar o‘zi istab, o‘z xohishi bilan treningga keladi va trenerning ko‘rsatmalariga amal qiladi. Lekin ba’zi guruhlar bo‘ladiki, bu guruh a’zolari treningga istamasdan, xohlamasdan keladi: M, jinoyatchilar, bezorilar, o‘g‘rilar, narkotik bilan shug‘ullanuvchilar. Lekin guruh a’zolarining istagidan qat’iy nazar treningning vazifasi ularning muammolarini hal etishga qaratilgan bo‘ladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig‘ish bosqichi.

2. Boshlang‘ich bosqich.

3. Ishni olib borish bosqichi.

4. Yakunlash bosqichi.

Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo‘lib, bunda quyidagi jihatlarga e’tibor berish kerak:

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o‘tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo‘lgan va psixik holatida buzilishlar bo‘lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday

kamchilikka ega bo‘lganlarda aks ta’sir bo‘lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo‘lsa kerak.

- guruh a’zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba’zi hollardagina 20 tagacha) bo‘lgani ma’qul.

- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo‘lishi, ya’ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta’sirga ega bo‘lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).

- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo‘lishi kerak.

Xulosa qilib aytganda bundan tashqari yana quyidagilarga xam e’tibor berish lozim bo‘ladi. Treningda muammosi bir xil bo‘lgan odamlarni to‘plash kerak. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo‘lishlari lozim. Trening o‘tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo‘lishi shart, ya’ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak. Rasmiylashgan guruh bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo‘lishini ta’minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.Leontev A. N. Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. M: Izd-vo polit, literaturo‘.2005. 304 s.

2.Luriya A. R. Neyropsixologiya pamyati. (Narusheniya pamyati pri lokalno‘x porajeniyax mozga)». M., «Pedagogika», 1998.

3.Lyubimov V.V. Psixologiya vospriyatiya. – M.: Eksmo, 2007. – 472 s.

Obhaya psixoloriya: v 7 t.: uchebnik dlya stud. vo‘ssh. ucheb. Pod red. 4.B.Bratusya. – M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2007.

4. *Maksimenko S.D.Obhaya psixologiya.-M.: «Refl-buk», K.: «Vakler»-2004.-528 str.*

5.Martin D. Psixologicheskie eksperimento‘ .Sekreto‘ mexanizmov psixiki.-Spb.: praym-EVROZNAK, 2004-480 s.

6.Maslou A. Motivatsiya i lichnost. M., 1998.

7.Obhaya psixologiya i psixologiya lichnosti pod.red. A.A.Rean.-M.:AST:Astrel;SPb.:Praym-Evroznak,2009.-639 str.

9.Petrovskiy A. V., Yaroshevskiy M. G. Osnovo‘ teoreticheskoy psixologii. M., 1998.