

TALABALAR GURUHLARIDA TRENINGNI TASHKIL ETISH QOIDALARI VA PSIXOLOG-TRENERNING NOTIQLIK MAHORATI

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Saidova To'tijon Boltaboevna

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Sotimova Oybibi Qudratbek qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15204187>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda biz psixolog trenerlarning notiqlik mahorati va talabalar bilan kolloborativ (hamkorlik) holatda guruhga munosabatlari haqida ma'lumotlar beriladi.

Psixolog trenerning qobiliyatlari, psixologik treninglarni tashkil etishda qoidalarga amal qilishlari, talabalar jamoasiga qanday munosabatda bo'lishlari haqida batafsil tadqiqotda aytib o'tilgan. Ushbu tadqiqotimizni asosiy maqsad va vazifalaridan biri bu psixolog trenerlarning tajribasini oshirish bilan bir qatorda talabalar jamoasiga psixologik trening olib borishda zamonaviy dasturlardan foydalanishni tavsiya qilamiz. Psixolog-trenerlar ushbu tadqiqotda ko'rsatilgan qoidalarga amal qilsa albatta trening hamma uchun samarali bo'ladi degan fikrdamiz.

Kalit so'zlar: Psixolog-trener, notiqlik mahorati, psixologik yondashuvlar, psixologik-pedagogik tadqiqotlar, kolloborativ ta'lim, psixologik trening, talabalar jamoasi, psixologik ma'lumotlar.

RULES FOR ORGANIZING TRAINING IN GROUPS OF STUDENTS AND PUBLIC SPEAKING SKILLS OF A PSYCHOLOGIST-TRAINER

Abstract. In this study, we provide information about the oratory skills of psychologist trainers and their attitude to the group in a collaborative (cooperative) situation with students.

The skills of the psychologist trainer, their adherence to the rules when organizing psychological trainings, and their attitude to the student team are described in detail in the study. One of the main goals and objectives of this study is to increase the experience of psychologist trainers, as well as recommend the use of modern programs when conducting psychological training for the student team. We believe that if psychologist trainers follow the rules specified in this study, the training will be effective for everyone.

Keywords: *Psychologist-trainer, public speaking skills, psychological approaches, psychological and pedagogical research, collaborative learning, psychological training, student team, psychological data.*

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУППАХ И ОРАТОРСКОМУ МАСТЕРСТВУ ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА

Аннотация. *В данном исследовании мы предоставляем информацию о навыках публичных выступлений преподавателей психологии и их групповых взаимоотношениях в ситуации сотрудничества (кооператива) со студентами. В исследовании подробно описываются навыки психологического тренера, правила, которым он следует при организации психологического обучения, а также то, как он взаимодействует с учащимися. Одной из основных целей и задач данного исследования является повышение опыта психологических тренеров, а также рекомендация использования современных программ при проведении психологических тренингов для студенческой среды. Мы считаем, что если психологи-тренеры будут следовать правилам, изложенным в данном исследовании, обучение будет эффективным для всех.*

Ключевые слова: *Психолог-тренер, навыки публичных выступлений, психологические подходы, психолого-педагогические исследования, совместное обучение, психологический тренинг, студенческий коллектив, психологические данные.*

Kirish

Psixolog –trenerlar omma oldida nutq so'zlash qobiliyatlari psixologiya yo'nalishi uchun juda muhim, chunki ular murakkab psixologik tushunchalarni samarali muloqot qilishlari, munozaralarni osonlashtirishlari va turli auditoriyalar bilan muloqot qilishlari kerak. Psixologiya bo'yicha trenerlarning notiqlik mahorati (sa'nati) psixologik nazariyalar, tadqiqotlar va amaliyotlarni sodda, tushunarli so'zlar bilan tushuntira olishi kerak bo'ladi. Bu, ayniqsa, psixologik trening bilan tanish bo'lmagan tomoshabinlar uchun juda muhimdir.

Tushuntirishlarning qisqa va mazmunli bo'lishi tinglovchilarning e'tiborini jalb qilishga yordam beradi va asosiy xabarlar saqlanishini ta'minlaydi. Trener savollar, muhokamalar yoki mashqlar orqali tinglovchilarning ishtirokini rag'batlantirishi kerak. Bu nafaqat e'tiborlarni jalb qiladi, balki ishtirokchilarga tushunchalarni yanada samarali o'zlashtirishga yordam beradi.

Psixologiya bo'yicha trener o'z tinglovchilarining hissiy holatini va javoblarini tushunishi juda muhimdir. Tajribali psixolog-trenerlar tasavvurlarni o'qib, ohangini, tana tilini yoki psixologik yondashuvlarni moslashtirib, odamlarni qulay va aniq eshitishtirishini his qilishi mumkin.

Psixolog-trenerlar ochiq, ijobiy tana tilidan foydalanishlari, ko'z bilan tushinib fikr qilishlari, fikrlarni ta'kidlash uchun qo'l imo-ishoralaridan foydalanishlari va qulay, qiziqarli bo'lishlari uchun inson ongidagi bo'shliq bo'ylab harakatlanishlari kerak. Hamkorlik (guruhiy tuzilma yoki kolloborativ jamoa) sharoitida talabalar guruhlar uchun psixologik trening uslubi tinglovchilarning tana tiliga yoki energiya darajasiga nozik tarzda moslashishni o'z ichiga oladi, bu munosabatlar va ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Psixolog-trenerlar ko'pincha nazariy tushunchalarni bog'lash uchun hikoya qilishdan foydalanishi mumkin. Shaxsiy tajribalar yoki amaliy tadqiqotlar bilan o'rtoqlashish mavzuni insoniylashtirishi va uni real hayotiy vaziyatlarga ko'proq qo'llashi mumkin bo'ladi. Psixologik tushunchalar mavhum bo'lishi mumkin, shuning uchun metafora yoki analogiyadan foydalanish g'oyalarni soddalashtirish va aniqlashtirishga yordam beradi. Psixolog trener o'z yondashuvini tinglovchilarning ehtiyojlari, qiziqishlari va tushunish darajasiga moslashtirishi kerak. Masalan, psixologiya yo'nalishida tehsil olayotgan talabalari uchun seminar nazariyani chuqurroq o'rganishi mumkin, korporativ trening esa amaliy qo'llashga ko'proq e'tibor qaratishi mumkin. Qiyin vaziyatlarni hal qilish: qiyin savollarni, qiyin xatti-harakatlarni yoki hissiy jihatdan yuklangan vaziyatlarni ayniqsa, ruhiy salomatlik kabi nozik sohalarda hal qilish qobiliyati juda muhimdir. Yaxshi psixologiya murabbiyi xotirjam, empatik va yechimga yo'naltirilgan bo'lib qoladi. O'ziga ishonch: Ishonch samarali taqdimotni taqdim etishning kalitidir. Psixologlar o'zlarining tajribalari va samarali muloqot qilish qobiliyatiga ishonishlari kerak. Bu tomoshabinlar orasida ishonch va ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. Asosiy fikrlarni ta'kidlash va tinglovchilarni jalb qilish uchun ohang, balandlik va ovoz balandligidagi o'zgarishlardan foydalanish muhimdir. Psixologiya bo'yicha trenerlar shoshilmaslik yoki juda sekin gapirmaslik uchun tezlikni ham yodda tutishi kerak. Psixologiyani kuchli tushunish psixolog-trenerlarga vakolat bilan gapirishga va savollarga ishonch bilan javob berishga imkon beradi. Ushbu tajriba savollar bilan shug'ullanish yoki materiallarni chuqurroq o'rganish uchun zarurdir. Psixologiya bo'yicha murabbiy eng so'nggi psixologik tadqiqotlar va usullardan xabardor bo'lishi, ular tegishli, dalillarga asoslangan ma'lumotlarni taqdim etishini ta'minlashi kerak. Tomoshabinlar ehtiyojlariga javob berish: Savol-javob yoki guruh muhokamalarida faol tinglash muhim ahamiyatga ega. Psixoterapevt (psixoterapiya) orqali tinglovchilarning gaplarini diqqat bilan tinglashi, kerak bo'lganda aniqlovchi savollarni berishi va tushunishni ko'rsatish uchun o'ylab javob berishi kerak. Yaxshi psixolog-trener vaqtni samarali boshqaradi va taqdimotning har bir qismi uchun ko'p vaqt bo'lishini ta'minlaydi. Bu mavzular yoki mashqlar o'rtasida qanday muammosiz o'tishni bilishni o'z ichiga oladi. Psixoterapiya ko'pincha nozik mavzularni o'z ichiga oladi.

Psixolog-trener ishtirokchilar o'z fikrlari yoki his-tuyg'ularini baham ko'rishlari mumkin bo'lgan xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratadi. Bu hissiy muammolarni hal qilish va o'quv muhitini yanada qulay qilish uchun yordam berishi mumkin, lekin uni, ayniqsa, nozik psixologik kontekstlarda hamkorlik (kolloborativ) ko'nikmalarini kuchaytiradigan psixoterapevtik treninglarni o'tkazishda xushmuomalalik bilan qo'llash kerak. Psixoterapevt va psixolog trener o'z tinglovchilarining fikr-mulohazalari uchun ochiq bo'lishi kerak, bu ularga taqdimot ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, ular o'sishni rag'batlantiradigan tarzda ishtirokchilarga konstruktiv fikr-mulohazalarni taqdim etishda malakali bo'lishi kerak. Psixolog-trenerning notiqlik mahorati, talabalar jamoasi bilan hamkorlik (kolloborativ) munosabatlari muhim ahamiyatga ega, chunki psixologik tayyorgarlik odamlar bilan ishlash, nafaqat bilim, balki psixologik jihatlarni ham hisobga olishni talab qiladi. Keling, bu ikki jihatni yaxshiroq tushunib olaylik: Psixolog-trenerning notiqlik mahorati quyidagi ko'nikmalarni o'z ichiga oladi: Psixolog-trener mavzuni aniq, lo'nda va tushunarli tarzda bayon qilishi kerak. Psixologik tushunchalar murakkab bo'lishi mumkin, shuning uchun ularni soddalashtirish va odamlar tushunadigan tarzda tushuntirish muhimdir. Psixolog-trener ham hissiy kontekstni hisobga olishi kerak. Mavzular o'quvchilar yoki tinglovchilar uchun qiziqarli va dolzarb bo'lishi uchun ular bilan bog'lanish va ularning his-tuyg'ulariga mos keladigan tarzda gapirish muhimdir. Psixolog-trener o'zining tana tili, ko'z tegishi, mimika, qo'l imo-ishoralari yordamida ma'ruzani yanada samimiy va tushunarli qilishi kerak. Ma'ruzalarni qiziqarli qilish uchun psixolog-trener o'z nutqiga ijobiy va quvnoq energiya qo'shishi kerak. Bu talabalarning diqqatini jamlashga yordam beradi. Psixolog-trenerning talabalar guruhi bilan aloqasi ham juda muhim, chunki bu yondashuv talabalar o'rtasida bilim olishga va o'zaro yordam berishga undaydi. Hamkorlik yondashuvi quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi: Fikr almashish va munozara: Psixolog-trener o'quvchilar bilan ochiq muloqot qilishga intilishi kerak. Guruhda fikr almashish va muhokama qilish, odamlarni o'z fikrini bildirishga undash, har bir o'quvchining fikrini eshitish, o'quv jarayonini chuqurlashtiradi. Psixolog-trener faqat ma'ruza bilan emas, balki talabalar bilan ishlashga harakat qilishi kerak. Ko'pincha, guruh ishlarida ishtirok etish, simulyatsiya va rol o'ynash orqali talabalar o'rtasida mustahkam aloqalar o'rnatiladi. Psixolog-trener o'quvchilar bilan hissiy bog'lanish uchun ularni tinglashga va tushunishga harakat qilishi kerak. Bu o'z navbatida o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat va ishonchni mustahkamlaydi. O'quvchi o'z fikrini erkin bildirsa, o'quv jarayoni samaraliroq bo'ladi.

Har bir talaba noyobdir, shuning uchun psixolog-trener talabalar bilan individual yondashuvni topishga harakat qilishi kerak. Har bir insonning ehtiyojlari va ta'lim usullari har xil, shuning uchun mashg'ulotlar individual ehtiyojlarga mos keladigan tarzda o'tkazilishi kerak.

Ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish kerak: Psixolog-trener guruhda ishonchli va xavfsiz muhitni yaratishga intilishi kerak. Bu talabalarni xato qilishdan qo'rqmasdan yangi g'oyalarni o'rganishga va sinab ko'rishga undaydi. Motivatsiya: hamkorlikda yondashuvda psixolog-trener turli motivatsion strategiyalardan foydalanib, o'quvchilarni faollikka undashi va ularning bilim olishga qiziqishini oshirishi mumkin. Masalan, guruhdagi muvaffaqiyatlarni nishonlash, ijobiy fikrlarni ifodalash va talabalarni rag'batlantirish.

Psixolog-trener guruh a'zolarini teng huquqli deb bilishi va ularga maqsadlarni belgilash va qarorlar qabul qilishda ishtirok etish imkoniyatini berishi kerak. Xatolardan o'rganish imkoniyatlarini yaratishning asosiy pedagogik va psixologik tamoyillari: O'quvchilar xatolaridan saboq olishlari uchun ularga ularni tan olish va tuzatish imkoniyatini berish kerak. Bunday jarayonlarda psixolog-trener yordam berishi kerak. Psixolog-trener o'z o'quvchilarining ehtiyojlari va qiziqishlarini tinglashi, ularning maqsadlariga erishishda yordam berishi kerak. Ularning fikrlarini qimmatli va muhim deb hisoblash ishtirokchilarni o'quv jarayonida faollashtiradi.

Xulosa

Psixolog-trenerning notiqlik mahorati va bir guruh talabalarga hamkorlikda (kolloborativ) yondashishi ularning muvaffaqiyatli o'qishi uchun kalit hisoblanadi. Psixolog-trener ma'ruzani samarali va tushunarli qilish, o'quv jarayonida talabalar bilan faol va konstruktiv munosabatda bo'lish, ijobiy va qulay muhit yaratish orqali o'z vazifasini muvaffaqiyatli bajarishi mumkin.

Psixolog-trenerning notiqlik mahorati o'zida ekspert bilimlari, hissiy intellekt va turli auditoriya bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini o'zida mujassam etgan. Eng yaxshi murabbiylar nafaqat bilimdon, balki o'z tinglovchilarini jalb qilish, kuchaytirish va ilhomlantirish, ijobiy va ta'sirli o'rganish tajribasini yaratish uchun malakali psixologik treningdan foydalanadilar.

Psixolog trener o'z pedagogik mahoratidan va psixologik salohiyatidan kelib chiqqan holda trening tashkillashtirishlari mumkin.

REFERENCES

1. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
2. Turemuratova, Aziza, et al. "ANALYSIS OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DEVELOPING COLLABORATIVE SKILLS OF STUDENTS BASED ON A MULTI-VECTOR APPROACH." *Современные подходы и новые исследования в современной науке* 3.14 (2024): 46-49.

3. Turemuratova, Aziza, and Mahliyo Ruzimova. "PEDAGOGICAL ANALYSIS OF THE FORMATION OF COLLABORATIVE SKILLS OF STUDENTS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES IN EDUCATION." *Наука и инновации в системе образования* 3.13 (2024): 88-92.
4. Turemuratova, Aziza, and Khurshida Atabaeva. "THE MAIN PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF COLLABORATIVE SKILLS OF STUDENTS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES IN HIGHER EDUCATION." *Академические исследования в современной науке* 3.45 (2024): 30-33.
5. Turemuratova, Aziza, and Sirgagul Orinbaeva. "MULTI-VECTOR RESEARCH ON IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS IN HIGHER EDUCATION BASED ON PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES." *Современные подходы и новые исследования в современной науке* 3.15 (2024): 140-143.
6. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "EFFECTIVE EDUCATIONAL INDICATORS OF MULTI-VECTOR APPROACHES IN FORMING COLLABORATIVE SKILLS OF STUDENTS BASED ON PEDAGOGICAL METHODS OF INNOVATIVE EDUCATION." *International Journal of Pedagogics* 4.11 (2024): 153-157.
7. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "THE ROLE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN MODERN EDUCATION IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 5.11 (2024): 98-102.
8. Begibaevna, Turemuratova Aziza, and Ayimbaeva Aynura Rustamovna. "PEDAGOGICAL ANALYSIS AND ESSENCE OF MULTI-VECTOR APPROACHES IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON THE EDUCATIONAL PROGRAM." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS* 5.11 (2024): 88-92.
9. Begibaevna, Turemuratova Aziza, and Asamatdinova Bazargul Bakhadirovna. "PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON A MULTI-VECTOR APPROACH." *European International Journal of Pedagogics* 4.11 (2024): 183-187.
10. Begibaevna, Turemuratova Aziza. "APPLYING METHODS THAT IMPROVE STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES." *European International Journal of Pedagogics* 4.11 (2024): 178-182.

11. Begibaevna, Turemuratova Aziza, Kushbaeva Indira Tursinbaevna, and Dawletmuratova Raxila Genjemuratovna. "THE MAIN ESSENCE OF DEVELOPING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR PEDAGOGICAL APPROACHES IN MODERN EDUCATION." CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS 5.09 (2024): 43-46.
12. Begibaevna, Turemuratova Aziza, Kujamuratova Gulnaz Jumabayevna, and Iskendarova Shayra Sabirovna. "PEDAGOGICAL MECHANISMS OF DEVELOPING COLLABORATIVE SKILLS OF STUDENTS BASED ON A MULTI-VECTOR APPROACH." International Journal of Pedagogics 4.09 (2024): 55-62.
13. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "USE OF PEDAGOGICAL METHODS BASED ON THE MODERN EDUCATIONAL PROGRAM TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF EDUCATION." European International Journal of Pedagogics 4.06 (2024): 26-33.
14. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "Program Technology for Choosing an Effective Educational Methodology Based on Modern Pedagogical Research in The Educational System." CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS 6.02 (2025): 30-33.
15. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSIOLOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." Inter education & global study 9 (2024): 114-121.