

**ÓSPIRIMLERDE SHAXSLAR ARALÍQ QARIM-QATNASTÍ QÁLIPLESTIRIWDE
PSIXOLOGİYALÍQ TRENING**

Klicheva Zulfiya Polatovna – *psixologiya ilimleri doktori (DSc), professor*

klichevazulfiya6969@gmail.com

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ПОДРОСТКОВ
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Клычева Зульфия Полатовна – *доктор психологических наук (DSc), профессор*

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

**PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE FORMATION OF INTERPERSONAL
RELATIONSHIPS IN ADOLESCENTS**

Klycheva Zulfiya Polatovna – *Doctor of Psychological Science (DSc), professor*

Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Tayanch so‘zlar: psixologik trening, shaxs, shaxslararo munosabatlar, munosabat, o‘quvchilar shaxsining kommunikativ sifatleri.

Rezyume. Ushbu maqolada muloqot muammolarini o‘rganishda rus psixologlarining tadqiqot ishlarining ahamiyati haqida, o‘quvchilar bilan psixologik treningni tashkil etish muammosi, shuningdek, muloqot jarayonida yuzaga keladigan shaxslararo munosabatlar bo‘yicha tadqiqot natijalari berilgan.

Ключевые слова: психологический тренинг, личность, межличностные отношения, отношение, коммуникативные качества личности учащихся.

Резюме. В данной статье рассматривается важность исследований российских психологов в изучении проблем коммуникации, проблемы организации психологического тренинга с учащимися, а также результаты исследований межличностных отношений, возникающих в процессе коммуникации.

Key words: Psychological training, personality, interpersonal relationships, attitude, communicative qualities of students' personality.

Summary. This article examines the importance of Russian psychologists' research in studying communication problems, the problems of organizing psychological training with students, and the results of research on interpersonal relationships arising in the communication process.

Kirisiw. Qarim-qatnas adamnıń jámiyettegi barlıǵınıń tiykarǵı shártı bolıp esaplanadı. Ol arqalı shaxs, sana-sezim, sociallıq baylanıslar, mádeniyat, qádiriyatlar sisteması qáliplesedi.

Múnásibetke mútájlik individ rawajlanıwınıń eń dáslepki basqışında payda boladı. Balanıń hár qanday mútájligi áste-aqırın, rawajlanıw procesinde onıń ushın basqa adamǵa, onıń menen baylanista bolıwǵa bolǵan mútájlikke aylanadı. Bul talaptı qanaatlandırw tek ǵana balanıń emes, al úlken jastaǵı adamnıń da usı basqıştaǵı baylanıstıń tiykarǵı forması bolǵan emocionallıq kontaktqa óz ara mápdar bolǵan jaǵdayda ǵana múmkin boladı. Eger balalar olarǵa qarata neytral yamasa emocional jaqtan unamsız múnásibette bolǵan úlkenler menen turaqlı baylanista bolsa, onda balada baylanıs qábileti naduris qáliplesiwı yamasa ulıwma joǵalıwı múmkin ekenligi anıqlanǵan.

Tiykargi bulim. Qarim-qatnas mashqalaların izertlewde rus psixologlarınıń xızmeti úlken. Olardan B.F.Lomov, A.A.Bodalev, A.A.Leontev, L.P.Bueva, A.V.Petrovskiy, Ya.L.Kolominskiy, A.A.Mudrik, I.V.Dubrovina hám basqalar.

Bul izertlewlerde qarim-qatnas júdá kóp qırılı process ekenligi, onı hár qıylı ilimler hár qıylı aspektlerde úyreniwı anıqlanǵan. Qarim-qatnas hádiyesiniń bul kóp tárepliligi hám quramalılıǵı onı anıqlawǵa, túsiniktiń kólemi hám mazmunın ashıp beriwge de tásir kórsetedi.

Óspirimler hám joqarı klass oqıwshılarınıń teńlesleri hám úlkenler menen baylanısı olar shaxsınıń qáliplesiwiniń eń áhmiyetli psixologiyalıq shártlerinen biri esaplanadı. Múnásibetlerdegi sátsizlik ishki diskomfortqa alıp keledi,

olardıń turmısı hám iskerliginiń basqa tarawlarındaǵı hesh qanday joqarı kórsetkishler onıń ornın toltırıwı múmkin emes. Sonıń ushın mektep psixologı aldında óspirim hám úlken mektep jası ushın jetekshi bolǵan qatnasıq xızmetin arnawlı shólkemlestiriw hám bul xızmet ishinde balaların bir-birine, balalar hám úlkenlerge óz ara isenim, birge islesiw ortalıǵın jaratıw júdá qıyın wazıypa boladı.

Bul maqsette eń maqul qural arnawlı shólkemlestirilgen psixologiyalıq treningler bolıp, olar óz ishine bir qatar psixologiyalıq oynılar hám shınıǵıwları aladı. Bunday treninglerdiń áhmiyeti júdá úlken. Olar oqıwshılar shaxsınıń qáliplesiwın basqarıw imkaniyatın beredi, olarda unamlı qásiyetlerdi qáliplestiriwge hám unamsız qásiyetlerdi jeńiwge járdem beredi.

Bunday sabaqlar, ádette, bunday treninglerdi shólkemlestiriw usılların iyelegen tájiriybeli psixolog yamasa pedagog basshılıǵında ótkeriledi.

Trening sabaqlarınıń baǵdarlamasın dúziwde jas ózgesheliklerin esapqa alıw kerek. Solay etip, óspirimler menen islesiwde qızıǵıwshılıqtı oyatıw hám ózine iseniwdi rawajlandırıwǵa, óz imkaniyatların, qábiletlerin, minez-qulıq ózgesheliklerin, ózine isenimin, óz qádir-qimbatın seziniwın áste-aqırın túsiniwge itibar qaratıw kerek. Úlken jastaǵı óspirimler menen islesiwde tiykarǵı itibardı átiraptaǵı adamlarǵa iseniwdi rawajlandırıwǵa, shaxslar aralıq qatnasıqlardıń qatnasıq motivlerin talqılawǵa qaratıw múmkin. Joqarı klass oqıwshıları toparlarında olardıń ózleriniń tán alınıwın ańlaw, turmıstıń mánisin kóriw qábiletine iye bolıw, kásiplik tańlaw hám keleshekтеgi shańaraqlıq turmıs hám basqalar mashqalalarına kóbirek itibar qaratıw múmkin.

"Qarım-qatnas" psixologiyalıq treninginiń maqseti – shaxstıń psixologiyalıq resursların, tabıslı qarım-qatnas ushın zárúr bolǵan kónlikpe hám uqıplılıqlardı, shaxstıń óz ara túsiniw, qayǵırwshılıq, sóylesiwshelik, ózine isenim sıyaqlı kommunikativlik sıpatların rawajlandırıw, sonday-aq, oqıw iskerligin tabıslı ózlestiriwge baǵdarlaw [1].

Psixologiyalıq trening ótkeriwde tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiw kerek.

1. Trening qatnasıwshılarınıń barlıǵı sheńber boylap, yaǵnıy betpe-bet otırıwı kerek.

2. Trening qatnasıwshılarınıń optimal sanı 10-15 oqıwshı.

3. Basqarıwshı ózin toparǵa qarama-qarsı qoymay, topardaǵı jumıs qatnasıwshılarının biri bolıp, tapsırmalardı oqıwshı menen birgelikte orınladı, bunda óziniń kommunikativlik qábiiletlerin de úyretedi hám rawajlandıradı.

4. Sheńber boylap otırǵan barlıq qatnasıwshılar hár bir sabaqta belsendi qatnasıwı, pikirlesiwı, pikir bildiriwı kerek.

5. Basqarıwshı sonday jaǵdaylardı jaratadı, bunda oqıwshılar mashqalanıń sheshimin ózleri tabıwı kerek.

6. Trening dawamında shınıǵıw hám oınlardıń orınlanıw barısın basqarıw, hár bir oqıwshınıń pikirine húrmet kórsetiw, shaxstı kemsitiwshı háreketlerdi saplastırıw kerek.

Basqarıwshı hár bir oqıwshınıń shıǵıp sóylegen sózin bárqulla xoshametlep turıwı hám olardı maqullawı, kúlimsirewı, jaqsı sózi menen xoshametlewı kerek.

7. Trening dawamında oqıwshılardı kúndelik jazıp barıwdı usınıs etiw múmkin, sabaqtan keyin olar óz tásirlerin, is-háreketleri hám minez-qılıqları boyınsha bawlawların jazıp baradı.

8. Treningtiń hár bir qatnasıwshısı házirgi waqıtta toparda neler júz berip atırǵanlıǵı, nelerdi sezıp, nelerdi bastan ótkerip atırǵanlıǵı haqqında aytıp beredi.

9. Hámme ushın áhmietli qaǵıyda: basqalardı tıńlaǵanda hám sóylegende itibarlı hám ashıq bolıwǵa háreket etiń.

10. Hár bir sabaq juwmaqlanıp atırǵanda, basqarıwshı, álbette, oqıwshılardan búgin sabaqta ne qılǵanın, ózi ushın qanday jańalıqlardı bilip alǵanın, ózinde qanday ózgerisler bolǵanın sorawı hám de úyge tapsırma beriwı kerek.

11. Sabaqlardı háptesine 2 márte 120-180 minuttan ótkeriw maqsetke muwapıq.

12. Durıs yamasa nadurıs juwaplar joq, durıs juwap-bul oqıwshılardıń pikirini bildiretuǵın juwap.

13. Sabaqlardı kimnińdur minez-qulqın talqılaw boyınsha klass saatına aylandırıwǵa bolmaydı.

14. Ózi soramasa basqa qatnasıwshınıń shıǵıp sóylewine baha beriwge bolmaydı.

15. Mumkin emes – sabaqtan tısqarında trening dawamında júz berip atırǵan waqıyalardı talqılaw.

Trening sabaqları baǵdarlaması tómendegi wazıypalardı sheshiwge qaratılmagan: oqıwshını ózin-ózi biliw quralları menen támiyinlew, shaxs sıpatında óziniń áhmietlilikin, qádir-qımbatın qalıplestiriw, onda óziniń qádir-qımbatın bekkemlew; oqıwda, qarım-qatnasta qıyınshılıqlardı jeńip ótiw ushın isenimli minez-qulıq ushın zárúr bolǵan kónlikpe hám uqıplılıqlardı rawajlandırıw, motivaciya hám ózin-ózi tárbiyalaw hám ózin-ózi rawajlandırıwdı qalıplestiriw, shaxsıq mashqalalardı sheshiwde zárúr qurallar menen támiyinlew; fantaziya, qıyaldı rawajlandırıw [3].

Trening sabaqlarınıń baǵdarlaması úsh basqıstıan ibarat: I. baǵdarlaw (3-4-sabaq), II. Rawajlandırıwshı (9-10-sabaq), III. Proektiv (3-4-sabaq). Hár bir basqısh tómendegi baǵdarlarda islewdi názerde tutadı: 1. Isenimli minez-qulıqtıń verbal hám noverbal formaları. 2. Qıyınshılıqlardı jeńiw hám mashqalalardı sheshiw jolları. 3. Shaxs mashqalaların sheshiw usılları. 4. Shaxstı psixologiyalıq tekseriw. 5. Ózin-ózi biliw quralları hám formaları. 6. Oqıwshınıń óziniń áhmietlilikin, qádir-qımbatı haqqındaǵı túsiniqlerin qollap-quwatlaw hám arttırıw.

Trening sabaqları oın usılları, pikir-talas usılı, súwret hám sóylew túrindegi joybarlaw usılları, psixogimnastika elementleri járdeminde ámelge asırıladı.

Nókis qalası mekteplerinde bir neshe jıllar dawamında trening sabaqların ótkeriw boyınsha bizde bar bolǵan tájiriye mektep oqıwshılarınıń jas ayırmasılıǵın esapqa alǵan halda psixologiyalıq treningler ótkeriwdiń arnawlı baǵdarlamasın islep shıǵıwǵa múmkinshilik berdi [2].

Ayırım psixologiyalıq oınlarǵa mısallar keltireyik.

"Altın sóz" oını. Barlıq oqıwshılar bir-birine qarap, dóńgelek formasında otıradı. Basqarıwshı házir bir-birimizge tek ǵana sulıw sózler aytatuǵınımızdı aytadı. Atın aytıp, sońınan oǵan sulıw sózler aytıw. Mısalı, Nargiza, sen sulıw, mehibansań, báhama hámmege járdem bereseń. Dáslep hámme gezekpe-gezek bir oqıwshıǵa "altın" sózler, "kompliment"ler aytadı, keyin ekinshi oqıwshıǵa hám t.b. Hámme dostına maqtaw aytıp bolǵannan keyin, basqarıwshı: "Endi hár kim jaqsı sózlerdi aytqanda hám oǵan aytqanda neni sezgenin, nelerdi bastan keshirgenin aytadı" – deydi. Bul oın jaqsı keypiyattı kóteredi, trening qatnasıwshısın jáne de dos etedi, agressivlik hám dushpanlıqtı saplastıradı. Jabıq hám qatnasıqsızlar bul oınnan keyin jaqsı tárepke ózgeredi hám qatnasıqta jáne de ashıq boladı.

Shınıǵıw "Men kimmen". Óz qásiyetlerinizdi kóre biliń hám kemshiliklerinizdi kóre biliń, ózinińde tek qásiyetlerdi kóre almaysız. Bul ózin-ózi súyiwshilik. Biraq tek ǵana kemshiliklerdi kórip bolmaydı - bul da jaman. Ózindegi jaqsı nárselerdi bekkemlew kerek, kemshiliklerdi kemsitiw kerek. İnsan ózin usılay tárbiyalaydı hám jetilistiredi. Óz is-háreketlerinizdi bahalay biliń. Ózinińde hám ózgerdi túsiniwdi úyreniń. Bul sizge qátelerdiń aldın alıwǵa járdem beredi. Hár birine óziniń haqqında aytıp beriń. Ózinińdegi kemshiliklerinizdi jasırmastan, kemshiliklerinizdi qalay saplastırmaqshı ekenliginizdi aytıp beriń. Oylanıń, óziniń haqqında aytıp beriń. Átiraptaǵılar sizdi qanday kórip atırǵanı haqqında oylanıń.

Bet kórinisi, júris-turısı menen ózine isengen, tartınshaq, batıl, ór kókirek, jawız adamdı sıpatlań.

Hár kim ózin qanday bolsa, sonday etip, qanday bolmaqshı bolsa, sonday etip súwretlesin. Qalay bolǵıń kelse, solay bolıw kerek! Eger balalar ózlerin uzın boylı; iri, keń jawırınlı, arıq hám júzlerin tartımlı etip súwretlese, bunday balalar ózlerine joqarı baha beriw menen xarakterlenedi, eger ózlerin kishkene, tar jawırınlı, tartımsız etip súwretlese, bunday balalar ózlerine tómén baha beriw menen xarakterlenedi. Eger súwrette shırxılar, óshiriwler kóp bolsa, bunday balalardı qaweterleniw tán boladı.

Basqarıwshı: Meniń izimnen barlıǵın tákirarlań: "Men ózimdi qanday bolsam, sonday etip saldım hám ózimdi qanday kóriwdi qálesem, sonday etip saldım." Men jaqsı oqıyman, aqıllı, batır bolaman. Men ármanım ámelge asıwı ushın barlıq ilajlardı kóremen.

Meni húrmet etiw ushin barlıgın isleymen. Men klasstağı barlıq nársege húrmet penen qarayman. Men ómiri súemen, ol gózzal. Aqılımdı rawajlandıraman, kúsh-ğayratımdı kúsheytemen, kóp biliw hám uqıplı bolıwdı qáleymen. Men óz kúshime isenemen. Men tek jaqsı hám qayırılı isler isleymen!

Shınıǵıw "Chemodan." Basqarıwshı házir siz benen chemodanımdı jıynastırıp jolǵa shıǵatúǵınımdı túsindiredi. Chemodannıń ishindegi zatları ózgeshe boladı. Oǵan hár kimniń jaqsı oqıwına, jaqsı bolıwına, minez-qulıqların jaqsı jaǵına ózgeriwine járdem beretuǵın nárselerdi qoyamız. Chemodandı hámme birge, dáslep birewge, keyin ekinshisine hámme gezekpe-gezek jıynaymız. Bul oyın ádette, shınıǵıwlar cikliniń aqırında ótkeriledi, ol qıyalın rawajlandıradı, oqıwshılardıń dıqqatın unamlı pazıyletlerge qaratadı, jeke potencialdı rawajlandırıwǵa kózqarastı qalıplestiredi [4].

Kópshilik oqıwshılar aldın dosları bolmaǵan bolsa da, olardıń dosları bar ekenligin, ayırım oqıwshılar treningge shekem ózlerin jaman dep esaplasa, trening sabaqlarınan keyin ózleriniń qábiletlerine iseniwin, oqıwda hám turmista jaqsı nátiyjelerge erisiw tilegin bildirgenligin atap ótedi. Psixologiyalıq treninglerdi ótkeriw boyınsha biziń tájiriyemiz sonı kórsetti: cikl ótkerilgenen keyin jas óspirimler hám úlken jastağı oqıwshılar menen bir neshe ay dawamında ótkerilgen sabaqlarda oqıwshılardıń shaxsındaǵı unamlı pazıyletlerdi rawajlandırıw baǵdarında sezilerli ózgerisler baqlandı.

Máselen, juwmaqlawshı sabaqta "Men burın qanday edim hám házir qandayman?" degen sorawdı talqılawda oqıwshılardıń pikir júrgiziwinde olar ózlerine hám átirapındaǵılardıǵa jáne de qatań múnásibette bola baslaǵanı, qatarları menen óz ara múnásibetlerde kóp nárseni túsiniwdi úyrengeńni atap ótiledi. Psixologiyalıq treningler ótkerilgen klaslarda muǵallimler psixologiyalıq ortalıqtıń jaqsı tárepke ózgergenligin atap ótti. Eger psixologiyalıq trening ótkeriliwinen aldın klasta "jalǵızlangan" oqıwshılar bolgan bolsa, trening ótkeriliwinen keyin "qálewli" oqıwshılar qatarına ótti, bunday oqıwshılar qarım-qatnasta jáne de ashıq bolıp, doslarga iye boldı, olarda bir-birine agressivlik hám dushpanlıq sezimleri payda bolmadı.

Juwmaq. Tómenдегі кестеде óspirimlerdiń shaxslıq kommunikativlik sipatların trening sabaqlarınan aldın hám keyin diagnostikalaw boyınsha izertlewlerimizdiń

nátiyjelerin keltirip ótemiz. Bizler tárepinen ulıwma topar boyınsha da, ul balalar hám qız balalar boyınsha da ótkerilgen tekseriw nátiyjeleri keltirilgen. Sonday-aq, ulıwma topar boyınsha trening sabaqlarınan keyin shaxstıń kommunikativlik sipatları dárejesi, shaxstıń shólkemlestiriwshilik sipatları, topardıń awızbirshilik dárejesi artqanlıǵı, jeke qáweterlilik dárejesiniń sezilerli dárejede tómlegenligi anıqlandı.

Izertlew nátiyjesinde tómendegi juwmaqlarǵa keldik:

1. "Múnásibet" psixologiyalıq treningi oqıwshılar shaxsınıń kommunikativlik qásiyetlerin rawajlandırıwǵa járdem beredi.

2. Psixologiyalıq trening oqıwshılarda shaxsqa tiyisli unamlı qásiyetlerdi qalıplestiriw hám unamsız qásiyetlerdi jehiwdiń eń áhmiyetli quralı esaplanadı.

3. Psixologiyalıq treningler óspirimler hám joqarı klass oqıwshılarında shaxs rezervlerin rawajlandıradı, shaxslar aralıq qatnasıqtı psixologiyalıq ortalıqtı jaqsılaydı, shaxstıń unamlı imkaniyatların qalıplestiredi.

4. Psixologiyalıq treningler oqıwshılarda óz shaxsınıń ózgesheligin, individuallıǵın rawajlandırıwǵa xızmet etedi.

Keste 1. *Trening sabaqlarınan aldın hám keyin óspirimlerdiń shaxsındaǵı kommunikativlik sipatlarınń kórsetkishleri.*

№	shaxs sipatları	ortasha ballar	
		treningge shekem	treningten soń
1.	Kommunikativlik sipatları: ulıwma gruppa boyınsha balalar qızlar	0,59 0,62 0,59	0,69 0,67 0,72
2.	Shólkemlestiriwshilik pazıyletleri: gruppa boyınsha ulıwma er balalar qızlar	0,62 0,62 0,63	0,68 0,64 0,67
3.	Topardıń emocional tıǵızlıǵı	0,3	0,5
4.	Jeke qáweterlilik	58	45

Ádebiyatlar

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Екатеринбург: «Деловая книга», 1999. - С.512.
2. Бодалев А.А. Общение и формирование личности. - В кн.: Социальная психология. – Москва: МГУ, 1979.
3. Леонтьев А.А. Психология общения. – Москва: «Смысл», 1999.
4. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – Сакт-Петербург: «Питер», 2007.