

KATTALAR TA'LIMIDA IJTIMOY PSIXOLOGIK TRENINGLARINI
AXAMIYATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7831999>

Fayzullayeva Ulbo'sin

GulDU Pedagogika va psixologiya yo'nalishi magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada kattalar ta'limida ijtimoiy psixologik xususiyatlari va asosiy yo'nalishlari haqida so'z borgan.

Kalit so'zlar: kattalar, konsepsiya, kompyuter, electron kitoblar, ta'lim dasturlari, internet, masofaviy ta'lim, seminar, vebinar, texnika, texnologiya

Psixologiya sohasi keyingi 10 yillar mobaynida anchagina rivojlandi. Shuningdek, psixologiya sohasining alohida yo'nalishlari sifatida trening tarmog'i ham rivojlandi. Fan sifatida rivojlanayotgan trening o'tkazish metodikasi mazmun jihatdan aynan treninglarni qanday tartibda tashkil etilishi va o'tkazilishi borasidagi masalalarni yoritishga bag'ishlanadi.

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'qitmok, tarbiyalamok, (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, ko'nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir».

G.A.Kovalev ijtimoiy-psixologik treningni ijtimoiy-didaktik aktiv yo'nalishdir deb hisoblaydi. B.D.Paro'gin guruhiy maslahatlar metodlari haqida shunday deydi: Ulardan guruhiy konsultatsiya metodlarini aktiv o'qitish uchun foydalaniladi. Hayotiy ko'nikmalarni, muloqotchanlik sohasida bilim berishni, kasbiy faoliyat sohasida

maslahatlardan tortib to yangi ijtimoiy hayotdagi rollarni, «Men» kontseptsiyasini korreksiya qilishni, o'z-o'ziga baho berish tizimini kuchayishini ta'minlaydi.

Treningda “psixologik ta'sir” termini qo'llaniladi. Ilk marotaba muloqotchanlikni oshiruvchi terminlar (AQSh) K.Levin shogirdlari tomonidan Betelda o'tkazilgan treninglarda qo'llanilgan va ular T-gruppa deb nomlangan. Ular asosida quyidagi g'oya yotardi: ya'ni ko'pchilik insonlar guruhlarda yashaydi va ishlaydi, ammo ko'p hollarda ularda qanday ishtirok etayotganlarining hisobotini bermaydilar, atrofdagi odamlar ularni qanday ko'rayotganligi va ularning reaksiyalari aynan qilayotgan xulq-atvorlariga javoban K.Levin samarali o'zgarishlarni amalga oshirish uchun individual holatda emas, balki guruh holatda trening o'tkazishni ma'qul deb topadi va inson o'zini o'z ko'zi bilan emas, balki atrofdagilarning ko'zi bilan ko'rishga harakat qilishi kerak deydi.

K.Levin shogirdlarining omadli faoliyatlari natijasida AQShda treningning milliy laboratoriyasiga asos soldi. Bu laboratoriyada ko'plab ko'nikmaviy 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 guruhlilar bilan, tashkilot va korxonalar boshqaruvchilari bilan ishlashda aktiv foydalanib kelinmokda.

Treningning asosiy maqsadi: shaxsni psixologik (ruhiy) ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnata olishdan iborat.

Demak-ki, trening — shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma malakalarni hosil qilish maqsadida bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlar yig'indisidir.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni echish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma 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 zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarini ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

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

I. Bolalar orasida:

1. Bog'cha 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 echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korrektsiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. Muloqotchanlikning etishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. Iqtisodiy etishmovchilikdan 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.

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.

Xullas, 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 etiladi.