

88,3

20-25

APDF-Merger DEMO : Purchase from www.A-PDF.com to remove the watermark

ХАДИЧА ШАРАФУТДИНОВА
АЗИЗА ҚОДИРОВА

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ



88,3
и - 25

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ

ХАДИЧА ШАРАФУТДИНОВА
АЗИЗА ҚОДИРОВА

ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА

Toshkent
"Innovatsiya-Ziyo"
2022

UO'K 577(075.8)
KBK 28.07ya7
X 21

ХАДИЧА ШАРАФУТДИНОВА, АЗИЗА ҚОДИРОВА
ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ. ЎҚУВ-УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА.
– Tashkent: "Innovatsiya-Ziyo", 2022, 132 b.

"Психологик тренинг" китобида шахсда мавжуд бўлган ёки вужудга келадиган ижтимоий психологик муаммоларни ҳал қилиш, интеллектуал салоҳиятни юксалтириш, мулоқотни ривожлантириш, турли психик ҳолатларда когнитив ва диний психологик психотренингларни қўллаш учун зарур бўлган билим, қўникма малакаларни ҳосил қилиш, руҳий мувозанатни тренинг машқлар орқали тиклаш бўйича кўрсатмалар берилган.

Ушбу ўқув-услубий қўлланма олий таълим муассасалари магистратура ҳамда бакалавриат "Педагогика ва психология", "Психология (амалий психология) йўналишлари талабалари учун "Психологик хизмат", "Психологик тренинг" фанларидан фойдаланишга мўлжалланган.

Муаллифлар:

Психол.фанл.н., доцент Шарафутдинова Х.Г.

Психология магистри Қодирова А.Б.

Тақризчилар:

Термиз давлат университети доценти, психол.фанл.н.

Мазкур ўқув-услубий қўлланма Термиз давлат университети ўқув-методик Кенгашининг 2020 йил 23-май кундаги 10-сонли қарорига асосан қўлланма олий таълим муассасалари "Педагогика ва психология", "Психология (амалий психология) йўналишлари магистратура ҳамда бакалавриат талабалари учун "Психологик хизмат", "Психологик тренинг" фанларидан фойдаланиш учун чоп этилмоқда

ISBN 978-9943-6213-6-7

© Х. ШАРАФУТДИНОВА А.ҚОДИРОВА, 2022.

© "Innovatsiya-Ziyo", 2022.

Кириш

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев ўз маърузаларида ёшларни ҳар томонлама юксалтириш, улар учун барча шароитларни яратиб бериш зарурлиги ҳақида: "Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё микёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз."¹ деб таъкидлаганлар.

"Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чора тadbирлари тўғрисида" ги Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги 472-сонли қарорида: "Психология соҳасида олиб борилаётган ишларнинг қўламага қарамадан соҳада зудлик билан бартараф этилиши талаб этилаётган қатор муаммолар сақланиб қолаётганлиги кўрсатилган. Жумладан, аҳолига психологик хизмат кўрсатиш етарлича йўлга қўйилмаганлиги оқибатида жамиятда ижтимоий-психологик жумладан, оилавий муаммолар (ажримлар, оиладаги низолар, ота-она ва фарзанд муносабатлари, қариндошлар ўртасидаги никоҳ эрта тугрук), "Оммавий маданият"нинг салбий таъсирларига тобеллик, ўз жонига қасд қилиш ҳолатлари давом этмоқда" деб кўрсатилган.²

Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси мактабгача таълим вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирлиги ҳамкорлигидаги "Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чора тadbирлари тўғрисида" ги Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги 472-сонли қарорига мувофиқ 2019 йил 16 сентябрдаги 243-ққ, 4418 ва 74-ққ ларига иловаси "Психологик хизмат кўрсатиш лабораториялари" нинг фаолиятини тартибга солиш тўғрисида Низом қабул қилинганлиги бу соҳада ишларни йўлга қўйиш зарурат эканлигини кўрсатади.³

Республикаимиз аҳолисининг руҳияти, онги ва маънавий дунёси кун сайин ривожланиб бораётганлиги, мустақил давлатимизнинг маънавий асосини янада мустаҳкамлашга имконият яратиб бермоқда Бутунги кунда эркин фуқаро маънавияти, озод шахсни шакллантириш масаласи психолог ва педагоглар олдида турган энг долзарб вазифадир.

¹ Шавкат Миромониров Мирзиёев <http://www.uzb.uz> – Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги сайты.

² Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги 472-сонли қарори.

³ 2019 йил 16 сентябрдаги 243-ққ, 4418 ва 74-ққ ларига иловаси "Психологик хизмат кўрсатиш лабораториялари" нинг фаолиятини тартибга солиш тўғрисида Низом



1 БЎЛИМ. ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

1.1. Психологик тренинг таълимнинг фаол шакли сифатида

Кишиларнинг жамиятда ҳамкорликдаги иш фаолиятлари жараёни давомида ҳосил бўладиган тасаввурлар, фикрлар, эътиқодлар, ғоялар, ҳис тўйгулар, кечинмалар, турли хил хулқ атвор шакллари ижтимоий психология ўрганади. Ижтимоий психологиянинг асосий вазифаси ҳар бир шахснинг жамиятда яшаши, ижтимоий нормаларга риоя қилган ҳолда ўзгалар билан ўрнатадиган мураккаб ўзаро муносабатлари ва уларнинг таъсирида ҳосил бўладиган ҳодисаларнинг қонуниятларини тушунтириб беришдан иборат. Психологик тренинг эса ижтимоий психологиянинг амалий тадбикий соҳасидир.

Ҳозирги даврда ижтимоий психологиянинг жамиятдаги содир бўлаётган барча жараёнларга алоқадорлиги унинг тадбикий соҳалари доирасини ҳам кенгайтди. Психологик тренинг шахс ёки гуруҳни самарали мулоқот малакаларига ўргатиш ва улардаги коммуникатив билимдонликни ошириш усуллари ва уларни амалиётга тадбиқ этиш чора тадбирларини ишлаб чиқади.

Инсон ўз ҳаётида шахсий тажриба, ижтимоий малака ва кўникмаларни ортириб бориши жараёнида ҳосил бўладиган, бевосита шаклланидиган ижтимоий билимдонлик ёки коммуникатив саводхонликдан фарқли психология фанида ушбу жараёнларни мақсадли шакллантириш, шахс ёки яхлит гуруҳ фаолиятига тааллуқли ижтимоий фазилатларни зудлик билан шакллантириш учун қўлланиладиган услублар мажмуи мавжуд. Уларни қисқача қилиб ижтимоий психологик тренинг (ИПТ) ёки социал тренинг деб аталади.

«Тренинг» тушунчаси инглизча «ўргатиш» «машқ» деган маънони англатиб – турли ижтимоий фаолият соҳаларига шахсни таёрлашдан иборат. Тренинг жараёнида шахс ёки гуруҳнинг мулоқот соҳасидаги билимдонлик даражаси мақсадга мувофиқ тарзда махсус машқлар тизими орқали ривожлантирилади. Яъни у шахсни ижтимоий мулоқотга олдиндан мақсадли тарзда тайёрлайди. Масалан: бўлажак мутахассисларни келгуси фаолиятларини самарали амалга оширишга таёрлаш, раҳбар кадрларни самарали бошқариш усулларига ўргатиш ва ҳоказолар.

Психологик тренинг махсус тарзда уюштирилиб, унда алоҳида вазиятларда ҳар бир тренинг иштирокчисининг шахсий эҳтиёжлари, уларда индивидуал шаклланиши зарур бўлган сифатлар катта роль ўйнайди ва шахс атайлаб у ёки бу ижтимоий психологик вазиятларга қўйилади.

Тренинг машғулоти учун махсус вазият, аниқ мақсад, шахсий эҳтиёжлар ҳамда ана шундай машғулотларни ўтказувчи шахс ёки бошловчи зарур. Тренинг машғулоти муваффақиятли бўлиши учун айрим тамойилларга аниқ бўйсунуш ва бошқариш малакаси мавжуд бўлиши лозим.

Психологик тренингга қўйиладиган талаблар қуйидагилардан иборат:

- тренинг гуруҳи аъзоларидан ижтимоий фаоллик талаб этилади, чунки гуруҳ аъзолари турли вазиятларда ўзгалардаги мавжуд билим ва малакалардан фойдаланиб гуруҳ аъзоларининг ҳаракатлари ҳамда вазиятнинг талабига кўра аниқ хулқ-атвор шакллари намоён қилишларига тўғри келади.

- тренинг гуруҳи аъзоларида доимий изланувчанлик, муайян жойда вазият ҳамда ролларни таҳлил қилган ҳолда унинг моҳиятини тушуниш, у ёки бу ролга кириши лозим бўлади, чунки тренинг тафаккур ва қарашларнинг эгилувчан ҳамда вазиятларга мос бўлишини тақозо этади.

- ижтимоий психологик тренинг машғулотида намоён бўладиган хулқ-атвор шакллари объективлашуви, яъни гуруҳ аъзоларининг муносабати ролларнинг талабларидан келиб чиққан ҳолда ҳар бир иштирокчи айна шу ролга мос ҳаракатни реал ҳулқида мустаҳкамлаши ва бошқалар таъсирида уни онгли равишда қабул қилиши зарур.

- ҳар бир машғулоти ва мулоқот шерикларнинг максимал тарзда бир бирларини ҳурмат қилишларига асосланмоғи керакки, натижада шахс бундай машғулотлардан кейин бегона фикрларни ҳам кадрлашга, улар билан ҳисоблашишга, «Ўзга бўлиш» ва бировларни тинглашга мос тарзда ўз фикр мулоҳазаларини баён этишга ўрганади.

Демак, психологик тренингнинг туб моҳияти – кишиларни ўзини ва ўзгаларни билиш, тушуниш, инсоний муносабатларга ўргатишдан ҳамда шахс учун зарур бўлган сифатларни шакллантиришдан иборат.

1.2. Психотерапия ҳақида билимлар

Психология фани инсоннинг рухий олами, ҳулки, шахслараро муносабатни ўрганади. Психологиянинг амалий йўналиши инсоннинг шахс сифатида ўсишига ёрдам берувчи бир қанча жабҳаларни ўзига қамраб олади ва текширади. Психотерапиядан фарқ қилган ҳолда, бу йўналишлар ўз олдига мақсад қилиб соғлом инсон шахсининг қамол топишини, инсоннинг ўзлигини англашга ёрдам беришни қўяди. Мазкур амалий психология йўналишида клиник психологлар ва психолог консультантлар фаннинг сўнгги ютуқларига таяниб иш олиб борадилар.

Психологларнинг эътироф этишларига қўра, жамият таракқиёти, фан-техника инқилоби, иқтисодий ўзгаришлар инсон руҳиятига баъзан салбий таъсир қилади. Агарда бундай салбий таъсирлар йиғилиб қолса, «Тома-тома қўл бўлур» дейилганидек, одамнинг руҳиятида ўзгаришлар содир бўлиб, рухий қусурлик даражасига етиши мумкин. Шунинг учун касаллик пайдо бўлишидан илгари унинг олди олинса, инсоннинг барқамол шахс бўлиб етишувига шарт-шароит яратилади. Бу эса амалий психологиянинг вазифасидир.

Машҳур йўналишлардан бири веналик психолог З.Фрейд томонидан ишлаб чиқилган психоанализдир. Психоанализ таълимоти бўйича инсоннинг асосий эҳтиёжи - бу сексуал (шахвоний) эҳтиёжлардир. Психоанализ таълимоти вакиллари жамият ахлоқ нормаларининг бу эҳтиёжларга қарама-қаршилиги натижасида инсон шахсида турли хил рухий камчиликлар (қусурлар) пайдо бўлади, деб ҳисоблайдилар. З.Фрейднинг фикрича, бу жараён онгсиз ҳолда кечади, яъни одам ўзида бу нарсалар кечаётганлигини англаб етмайди.

Психоанализ таълимотида инсоннинг ҳар бир ҳатти-ҳаракати «У», «Мен», «Менинг менлигим» лар ўртасидаги зиддият, қарама-қаршилиқлар натижаси деб тахмин қилинади.

«У» - биологик эҳтиёжлар, «У»нинг табиати асосан онгсиздир.

«Мен» - ташқи муҳит билан мулоқотдан ҳосил бўлган рухий тузилмадир.

«Менинг менлигим» - ижтимоий муҳит ва бу муҳит таъсирларининг тўсиқларидир.

«У», «Мен», «Менинг менлигим» ўртасидаги қарама-қаршилиқлар, З.Фрейднинг фикрича турли хил рухий касалликларни келтириб чиқаради. Яъни инсон руҳиятида рўй берадиган ўзгаришлар, ҳоҳ у ижобий, ҳоҳ салбий бўлишидан қатъий назар

бизнинг психик оламимизга дахлдордир. Психоанализ назарияси психодинамик йўналиш қаторига қиради. Психодинамик йўналиш таркибига Т.Адлернинг индивидуал психологиясини ва Юнгнинг аналитик психологиясини ҳам қиритиш мумкин.

Т.Адлер З.Фрейднинг шогирди, кейинчалик алоҳида ажралиб чиқиб ўзининг назариясини ишлаб чиққан олимдир. Т.Адлернинг фикрича, одамда асосан ҳукмдорликка интилиш ҳисси устун туради. Болаликдаги бундай интилиш унда ўзини тулик англамаслик ҳиссини пайдо қилади. Натижада у қатталарга нисбатан ўзини қамситилган деб ҳисоблайди. Мазкур психологик ҳолат одамнинг бундан кейинги ҳаётида муаммолар қелиб қиқишига сабаб бўлади. Айрим болаларда бу ҳис «қамситилганлик» мажмуасини (комплексини) келтириб чиқарса, бошқаларда эса «устунлик» мажмуасини (комплексини) келтириб чиқаради. Т.Адлернинг фикрича, бу икки мажмуа инсон фаолиятининг асосини ташкил қилиб, унинг бутун фаолиятининг мазмунига таъсир кўрсатиб туради.

Психоанализнинг терапия сифатида қўлланилиши мураккаб ва узок кечадиган жараён ҳисобланади. Психоаналитик терапияда 5 та асосий ҳолат ажратиб кўрсатилган:

1. Мижоз билан чуқур ҳиссий муносабатга киришиш. Шундагина мижозда ўзининг ижобий ва салбий ҳиссларини терапевтга йўналтириши учун имконият пайдо бўлади. Бунинг натижасида мижоз терапевтга ўзининг ҳаёт тажрибасини тасвирлаб беради (проекция қилади). Масалан, мижоз ўз онасини рашқ қилган бўлса, терапевтни ўз отаси деб, онгсиз равишда ёмон кўриб қолиши мумкин.

2. Тушларни талқин қилиш. Тушлар, З.Фрейднинг фикрича, онгсизлик соҳасига йўл бўлиб хизмат қилади. Тушларни тўғри талқин қилиш орқали мижозга таъсир кўрсатиш имконияти мавжуд бўлади.

3. Эркин ассоциациялар - мижоз терапевтга бир-бири билан боғланмаган фикрларни билдирганда терапевт уни эркин қолда эшитиб туриб ҳулоса чиқариши лозим.

4. Терапевт мижоз қаршилиқларини аниқлаб, унинг сабабини тушуниб етиши керак.

5. Терапевтнинг тушунтириши натижасида мижоз болалигида бўлган ҳодисани объектив равишда бошидан кечиргандай ҳис этиб, катарсис (қучли портлаш) оқибатида касаллик йуқ бўлиб кетишига олиб қелиш жараёнидир.

Бихевиористик терапия. Бихевиористик йўналиш «Инсон фаолияти S-R (стимул-реакция) орқали кечади» деган назариянинг Дж.Б.Уотсон томонидан ривожлантирилиши асосида юзага келди.