**ФАННИНГ МАЪРУЗА МАТНИ**

**СОЦИАЛ ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ ҲАҚИДА УМУМИЙ ТУШУНЧА**

Гуруҳий психологик тренинг амалий психологиядаги фаол усулларнинг йиғиндиси ҳисобланади. Улар қуйидаги ҳолатларда ишлатилади: 1) клиник психотерапияда неврозларни, алкоголизмни ва соматик касалликларни даволашда; 2) психик соғлом инсонлар билан ишлашда, ўзини ривожлантириш учун ёрдам ва психологик ёрдам муҳтожлар учун.

Бизнинг фаолиятимизда иккинчи ҳолат биз учун муҳимдир.

Психологик луғатда ижтимоий психологик тренинг амалий психологиянинг соҳаси сифатида кўрсатилади. Бунда мулоқот учун лаёқатлилигини аниқлаш учун ишлатилади. Гуруҳий психологик тренинг нафақат ижтимоий психологияда, балки кенг қўлланиладиган усуллардан биридир.

Тренинг фаолияти бўйича етакчи мутахассислардан бири ҳисобланган **Ю.Н.Эмельяновнинг** фикрига кўра **тренинг бу инсонларни турли хил вазиятларда осон мулоқот қилиш имкониятини берадиган усуллардан бири ҳисобланади. Бунга гуруҳда ўқув машқларини мисол қилса бўлади.**

Ҳозирги кунга келиб тренинг атамаси ўтган йиллардагидан кўра кенгроқ маънога эга бўлмоқда. Нейролингвистика ва акмеология бўйича етакчи мутахассис **А.П.Ситников**нинг фикрига кўра: «**Тренинг бу ўқув ва ўйин фаолиятини ўзида жам қилувчи синтетик антропотехник усули ҳисобланади». А**нтропотехника бу инсоннинг ўз қобилиятларини табиий равишда ривожлантиришга қаратилган жараён ҳисобланади. **Антропотехниканинг уч хил кўриниши мавжуд: ўқиш, ўқитиш ва ўйин.**

Тренингни кўп соҳаларда ишлатишнинг асосий сабабларидан бири бу мақсадларни кенгайишидир. Махсус бошқарув тренингларнинг кўпайиши бу шахсий ўсиш ҳисобланади. Психологик тренинг тушунчаси шунчалик кенгдирки у гуруҳий психотерапия, психокоррекция ва ўқитиш билан кесишади.

**Тренингни асосий парадигмалари ва ўзига хос хусусиятлари.**

Тренингни ўзига хусусиятлари бу амалий психология фанидан ажратиш имкониятини яратади. Улар қуйидагилардан иборатдир:

* гуруҳий фаолиятда маълум бир тамойилларга таянади;
* қатнашчиларга психологик ёрдам беришга йўналганлик, бунда ёрдам нафақат тренердан, балки қатнашчиларнинг ўзидан ҳам чиқиши мумкин
* доимий гуруҳнинг мавжудлиги (одатда 7 тадан 15 тагача), 2-5 кун давомида доимий равишда ишлайдиган гуруҳ сифатида
* бинони ташкиллаштириш ва аниқлаштириш (кўпгина ҳолларда бу эшитилмайдиган бино бўлгани маъқул, иштирокчилар кўпгина вақтларини айланадан ўтирган ҳолда ўтказишади);
* гуруҳ иштирокчилари ўртасидаги муносабатларга эътиборни қаратиш, бунда «бу ерда ва ҳозир» вазиятларига асосланган ҳолда бўлди;
* гуруҳий фаолиятда фаол усулларни қўллаш
* суҳбатда эркинлик ва очиқлик иштирокчиларнинг ўртасида пайдо қила олиш зарурдир, бунда иштирокчилар психологик хавфсизликни хис қилишлари керак бўлади.

Тренингни кўринишига қараб турли хилларини кўришимиз мумкин. Айнан гуруҳ билан ишлаш вақтида бу катта аҳамият касб этади: икки кундан бошлаб бир йилгача. Кичик гуруҳлар ичидаги қонуниятларни ривожланиши тренингни асосий хусусияларидан бири ҳисобланади. **Тренингда уч асосий босқич мавжуд: бошланғич фаолият, иш фаолияти ва якунловчи фаолият. Баъзи ҳолларда булар қуйидагича талқин қилинади «яхнинг эриши», «ўзгариш», «музлатиш».**

Тренингни психологнинг дунёқарашига алоҳида эътибор қаратилган ҳолда амалга оширилади. Тренинг **парадигмалари** турлича бўлиши мумкин:

1. тренинг ўзига хос бўлган дрессировка усулидир, бунда таъсир орқали ўзингиз хоҳлаган вазиятни келтириш мумкин, салбий таъсир орқали керак эмас бўлган сўзлар унитилади;
2. тренинг машққа ўхшайди, бунинг натижасида билим ва кўникмаларни таҳлил қилиш ва шакллантириш мумкин, булар ижобий хатти ҳаракататларни шакллантириши мумкин.
3. тренинг фаол ўқитиш усули сифатида, унинг мақсади психологик билимларни бериш ва билим ва малакаларни ривожлантиришдир.
4. Тренинг ўзини намоён қилиш усули сифатида, бунда иштирокчилар мустақил равишда ўзлари ечимга келадилар.

Юқорида келтирилган парадигмалар ўзининг бошқарилиши даражасида қуйидаги тарзда жойлашгандир. «дрессировкачи» ўзгаришлардаги масъулиятни ўзига олади, гуруҳдаги тушунишларни қизиқтирмайди ички жараёнларни ҳисобга олмайди. «Тренер» фақат кичик масъулиятларни ҳисобга олади. «Ўқитувчи» иштирокчилар билан хамкорлик фаолиятини амалга ошириши мумкин, бироқ иштирокчиларга тўлиқ масъулиятни бермайди. «Етакчи» иштирокчиларнинг ўзи учунгина масъулиятни олиши мумкин, уларнинг шарт шароитларини яхшилайди. Психологик тренинг тушунчасининг турли ҳолатлари турлича талқин қилиш имкониятини яратади. Мутахассисларни турли ном билан номлаш имконини беради: раҳбар, гуруҳ директори, эксперт, фасилитатор, бошқарувчи ва бошқалар. Тўғри ҳар қандай тренингни юқорида қайд қилинган гуруҳларга ажратиш мумкин эмас, чунки тренингни олдига турли вазифалар қўйилиши мумкин. кўпгина адабиётларни тренинг ўтказувчининг ўрни тренингни қандай бўлишини белгилаши таъкидлаб ўтилган.

Турли хил мактабларда турлича йўналишлар билан тренинглар ўтказилиши мумкин.

**Гуруҳий динамика жараёнлари.**

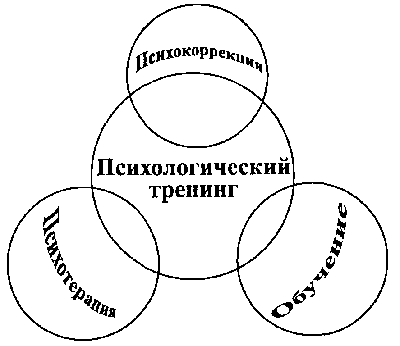
### 1. «Гуруҳий психотерапия», «гуруҳий психокоррекция» ва «гуруҳий тренинг» тушунчаларини ўзаро муносабатлари

### 2. Психологик тренинг ҳақида умумий тушунчалар

### 3. Тренингни асосий парадигмалари ва ўзига хос хусусиятлари.

### «Гуруҳий психотерапия», «гуруҳий психокоррекция» ва «гуруҳий тренинг» тушунчаларини ўзаро муносабатлари

### Гуруҳий психологик фаолиятда бир қатор атамалар кўпроқ қўлланилади. Булар гуруҳий психотерапия, психокоррекцион гуруҳ, тажриба гуруҳи, тренинг гуруҳи, фаол ўқитиш гуруҳи, амалий экспериментал лаборотория. Кўпинча муаллифлар бир гуруҳни турли ном билан атайдилар. Бунинг сабаби амалий психологиянинг янги фан эканлигидадир. Бу фан психотерапия ва психокоррекция билан ҳамкорликда давом этади.



Психотерапия, психокоррекция, ўқитиш орасидаги фарқлар бир бирига боғланиб кетади. Турли гуруҳлар ичида «тренинг гуруҳи» тушунчаси кенгроқ қўлланилади. Тренинг гуруҳлари бу махсус ташкил этилган гуруҳ бўлиб, бунда иштирокчилар психолог бошқарувчи ёрдамида интенсив тарзда малака алмашинадилар, ҳар бир иштирокчига ёрдам беришга ҳаракат қиладилар.

Психологик тренинг психолог таъсир этадиган янги усул ҳисобланиб, психологик ёрдамга мухтож инсонларга психтерапия қилиш ва психокоррекция қилиш имкониятини беради. Бу атамалар ўртасидаги фарқлар ҳам мавжуд.

Психотерапия тушунчаси бу вербал ва новербал эмоциоцияга, фикрга, инсондаги психик, асабий ва психосоматик касалликларни комплекс тарзда даволаш усули бўлиб ҳисобланади. Шартли равишда психотерапияни клиник йўналтирилган психотерапия (мавжуд бўлган симптомларни бартараф қилишга қаратилган) ва шахсий йўналтирилган психотерапияга (инсонларга ўз муносабатларини ўзгартиришга ёрдам берадиган) ажратишимиз мумкин.

Психологик коррекция бу психологик таъсирни у ёки бу психологик тизимга йўналтириш ҳисобланиб шахсни тўлиқ ривожланиши ва фаолият кўрсатишидир.

Гуруҳий психологик коррекцияни нафақат тиббиёт усули сифатида, балки амалий психологиянинг усули сифатида ҳам ишлатишимиз мумкин. Гуруҳий психотерапия психологик тренингдан олдин вужудга келган бўлиб 1904-1905 йилларга тўғри келади. Бу шифокорлик фаолиятлари билан бевосита боғлиқдир. «Гуруҳий психотерапия» атамаси Дж.Морено томонидан таклиф қилингандир(1932). Психологик тренинг 1950 йилларда вужудга келган ҳисобланади. М.Форверг янги усул ишлаб чиқади, бунда ролли ўйинлар орқали фаолият олиб борилади. Бу ижтимоий психологик тренинг деб номланади. Ижтимоий психологик тренинг шахсга таъсири аниқланди. Психологик тренингни терапия, коррекция ва ўқитишдан фарқи қуйидагилардан иборат:

Биринчидан, психотерпиядан фарқи тренинг фаолияти даволашдан иборат эмас. Тренернинг вазифаси психологик ёрдам кўрсатишдан иборат, бироқ бунда даволовчи усуллардан фойдаланиш мумкин. Тренингда нафақат соғлом инсонлар балки, невротиклар ҳам қатнашишлари мумкин. Охирги ҳолатда психолог тиббий маълумотга эга бўлиш тавсия қилинади, ёки клиник психотерапевтнинг ҳамкорлиги бўлиши керак.

Иккинчидан, психологик тренингни психокоррекциядан фарқи нафақат ички дунёдаги ҳолатларга, балки шахснинг ривожланишига асосий эътибор қаратилади. Бундан ташқари коррекция психик ривожланишнинг нормал ҳолати билан бевосита боғлиқдир, тренинг баъзи турларида норма тушунчалари умуман йўқдир.

Учинчидан, тренинг фаолиятини фақат ўқитиш фаолияти билан боғлаш мумкин эмас. Чунки когнитив компонент тренингда асосий ҳисобланмайди, баъзи бир тренингларда у умуман қўлланилмайди. Кўпгина мутахассислар тренингда эмоционал тажрибанинг ўзи кифоя деб ҳисоблашишади. Бироқ психологик тренинг ривожлантирувчи ўқитиш билан бевосита боғлиқ бўлиб ҳисобланади.

Шунга қарамай тренингда психотерапевтик, психокоррекцион ва ўқитиш усуллари қўлланилиши мумкин, бунда гуруҳий фаолиятнинг бир шакли танлаб олинмайди.

**Социал психологик тренингни асосий босқичлари**

Ўтган асрнинг 50 йилларига келиб тренинг гуруҳ билан ишлашда энг қулай, ташкиллаштирилган усуллардан бири ҳисобланади. Тренинг ўзида махсус психотерапевтик ва психокоррекцион усуллардан ташқари ўзида, ролли ўйинлар, дискуссион усуллар, гуруҳий қарорлар қабул қилишни ўз ичига олади, бошқача қилиб айтганда янги малакаларни ишлатишда қўлланилади. Айнан тренинг бошқа психологик усуллар орасида касбий ва шахсий инсонлар онгини ва заҳираларни актуаллаштиришни психологик шартшароитларини яратиб беради. Инсонларни ҳатти-ҳаракатларини ўзгартириш ва дунёга бҳлган муносабатини аниқлаш имкониятини беради.

Тренингни ўзи эса ноаниқлигича қолаверади. Иллюстрация сифатида қуйидаги воқеани мисол келтириш мумкин:

*Бир машхур ва тажрибали психологдан сўрашди:*

* *Сиз гуруҳинги билан шуғилланаётганингизда уларни даволайсизми?*
* *Албатта ҳа, - деб жавоб берди*
* *Балки сиз уларни шахсий ривожланишида ёрдам берасизми?*
* *Ҳа,-деб тасдиқлади у.*
* *Бироқ стзнинг гуруҳингизга қатнашганлар сизнинг ҳеч нима демалигингиз ҳақида айтдилар-ку*
* *Бу ҳам тўғри*
* *Унда сизнинг самарали фаолиятингизнинг асоси нимада?*
* Менга инсонлар қизиқдир. Мен уларнинг ўзгариш қобилимятларига ишрнаман.

В.И.Слободчиков ва Е.И.Исаевлар амалий психологияда иккита тушунчани ажратишади: 1) амалий психология амалий тартиб интизом сифатида, унинг асоси эса табиий илмий типдаги психологияни тадқиқ қилишдир; 2) амалий психология «умумий психологик тажриба сифатида» бунда асосий тадқиқот психикани тадқиқ қилиш эмас балки психика билан ишлашдир *(В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, 1995, с. 113—115).*

Тренинг бошқа тушунча билан ҳам тушунтирилиши мумкин. Биринчи ҳолатда тренинг ўзига хос тадқиқот усули сифатида таҳлил қилинади, улар шахслараро муносабатларни ёки ижтимоий феноменларни ўрганади. Иккинчи ҳолатда эса тренинг амалий иш сифатида таҳлил қилинади, бунда аниқ инсонларнинг психологик характеристикаси ўрганилади. Тренинг тушунчаси ва унинг сабаблари психолог тренер учун ва бу ерга йиғилган тингловчилар учун турлича бўлиши мумкин. Муаммоли бўлади қачонки, тренер ва тингловчиларнинг дунёқарашлари бошқа-бошқа бўлган вазиятларда.

Тренингда асосий вазифа нима деган саволга жавоб бериш учун «тренинг» тушунчасини нимани англатишини таҳлил қилиб олиш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Тренинг сўзи инглиз тилидан олинган бўлиб, машқ қилмоқ тушунчасини англатади. Машқ қилишнинг асоси нимада? Машқ қилиш вақтида инсон машқ қилиши мумкин бўлган ҳаракатларни амалга оширади. Масалан инсон сузишни ўрганиши учун у аввал сувда тура олишни ўрганиши керак, уларни қуруқ бассейнда машқ қилиши жуда ғалатидир.

Шундан келиб чиққан ҳолда баъзиларнинг сўзларига эътироз билдириш ўринлидир, уларнинг фикрича: «тренинг бу ҳаётнинг қандайдир моделидир, реалликни машқ қилдириш усулидир, у ҳақиқий ҳаётга ўхшайди». Бу нотўғри қарашдир. Яшашни ўоганиш учун инсон яшаши керак. Демак тренинг қатнашчилар ҳаётининг бир қисми бўлиб қолиши керак.

**Тренинг ва бошқа кичик усуллар.**

Тренингни таркиби нимадан иборат? Бу саволга жавоб беришдан аввал амалий психологнинг мақсад вазифаларини аниқлаштириш ва таҳлил қилиш керак бўлади. Албатта бу ҳақида кўплаб ҳолатлар келтирилган. Психологнинг таълимдаги вазифаси: психологик ёрдам кўрсатиш, психологик ёрдам бериш, боланинг ривожланишини оптимал вариантини яратиш ва бошқалардир. Ҳамма йиналишларда асосий мақсадлар мавжуд десак муболаға бўлмайди. Ҳамма психологик фаолиятларда боланинг ривожланиши ва унинг ҳаётидаги ижобий ўзгаришларни таҳлили мавжуддир. Бунда психолог боладан узоқроқ фаолиятда тургандек кўринади, унга узоқдан ёрдам бераётгандек туюлади. Айнан катталар ва болалар психологнинг хузурига ундан маслаҳат сўрашга борадилар. Улар муаммоларга дуч келсалар психологдан унинг ечимини хал қилиб беришларини сўрайдилар. Улар психологдан нималарни кутадилар?

*Биринчидан,* мижоз психологдан ўзининг қарор қабул қилиши учун муҳим бўлган психологик маълумотларни сўраши мумкин, унда шу ҳолатларни амалган ошириш учун мустақиллик етишмаслиги мумкин. Педагоглар ва катта синф ўқувчиларининг асосий берадиган саволи, бу: «Психологлар бу ҳақида қандай фикр билидирадилар?» Масалан, фирма ишчиси психологдан: «Мен охирги вақтларда хамкасбларим билан можароларга аралашиб қолаяпман. Жанжалга аралашмаслик учун нима қилишим керак?» Бу ҳолатларда психологнинг асосий усулларидан бири бу мижозга маълумот беришдан иборат бўлади.

*Иккинчидан*, мижоз психологнинг фақат маълумот беришига эмас, балки уни маълум бир ҳолатда вазиятларни аниқлаштиришга ёрдам кутиши мумкин, психологик ташхис қўйиш, мижоз билан биргаликда ўзгариши кеоак бўлган проектларни ишлаб чиқишини кутади. Масалан бизнинг клиентни қуйидагилар қизиқтириши мумкин. Масалан, «Мен қандай қилиб бизнинг бўлимимиздаги хамкасбларим билан шахслараро муносабатларни яхшилашим мумкин. Бу ҳолатда психологнинг асосий усулларидан бири бу маслаҳат бериш ҳисобланади.

*Учинчидан*, мижоз психологдан ўзининг проектига ўзгартиришлар киритишида ёрдам беришини сўраши мумкин, ва уларни қуйидагича ифода қилиши мумкин: «Шундай қилинки, менга яхши бўлсин, менга ёрдам беринг!» Айтайлик психолог ота ва унинг кичик фарзанди ўртасида даллол бўлиши талаб этилади. Ҳаттоки бу ишга ижтимоий ҳимоя органларини ҳам жалб қилиш талаб қилинади., масалан оилада болага нисбатан зўрлик ҳолатлари кузатилса. Бу ҳолатда психологнинг фаолияти мижознинг ҳаётига бевосита аралашиш ҳисобланади.

Ва ниҳоят *тўртинчидан*, мтижоз у ёки бу муаммодан қутилишниэмас, балки бу муаммони ўзи ечишини хоҳлаши мумкин. Кутилаётган натижа эса қуйидагидан иборатдир: «Ҳозир амалга ошира олмаётган ишимни, ўзим бажара олишга имконият беришингизни ва ўргатишингизни хоҳлайман. Фараз қилайлик бизнинг мижоз бизга қуйидагиларни сўзлаяпти: «Сиз менга қандай қилиб тўғри муомала қилишни ўргатдингиз, бироқ мен буни ҳозир қила олмайман, сиз менга шуни ўргатинг!» Бундай ҳолатда психологнинг методи сифатида машқ қилиш усули шаклланади. Шундагина мижоз у ёки бу фаолиятга машқлар орқали ўрганиши мумкин бўлади.

Юқоридаги ҳолатлардан келиб чиққан ҳолда, мижозларнинг талабларига кўра тўртта асосий ҳолатни мета усул сифатида кўрсатиш мумкин, бу усуллар психологнинг асосий усулларидан бири ҳисобланади, булар қуйидагилардан иборат: 1) маълумот бериш, 2) маслаҳат бериш, 3) интервенция (бевосита аралашиш); 4) тренинг.

Биринчи учта мета усуллар долзарб муаммоларни ҳао қилишда қўл келади ва бундан ортиғига ҳаракат қилмайдилар. Тўртинчи мета усулни тренингга келсак, уларни асосий фарқи қуйидагиларда кўринади, у қатнашчиларнинг нафақам муаммоларини ечишга қаратилган, балки келажакда шундай воқеликларни содир бўлишини олдини олишга ҳам қаратилгандир. Бунда мижозлар муаммони ечишга ўрганадилар. Тренингни ичида маълумот бериш, маслаҳат бериш, интервенция усулларини ҳам қўллаши мумкин. Бироқ бу усуллар етакчи бўлмаслиги лозимдир. Агар бу ҳолат содир бўлса, тренинг усул сифатида ўзининг ўзига хослигини йўқотади.

**Треннернинг малакалари, шахси ва квалификацияси.**

1. Маълумотларнинг кенгайтирилиши. Психологнинг мижозлари тренинга янги маълумотларни олиш учун келадилар. Бироқ мижозларга кўпроқ маълумотларни бериш бўлган хоҳиш психолгнинг устидан ёмон хазил қилиши мумкин. Тренер доимо қуйидаги ривоятни эсидан чиқармаслиги лозим:

Бир ёш руҳоний узоқ қишлоқдаги ўишлоқ аҳолисига дин ҳақида маълумот бериш учун шу қишлоққа боради. Руҳоний бу маърузага жуда узоқ тайёргарлик кўрди. Ҳар бир сўзини нима дейишини олдиндан аниқлади ва жуда пухта тайёргарлик кўрди. Бироқ қишлоққа келганда ҳамма қишлоқ аъзолари далада эдилар. қишлоқда фақат бир бола қолган эди, отбоқарнинг ёрдамчиси.

* *Мен нима қилай деди,- хафа бўлган руҳоний.*
* *Биласизми мен фақат отбоқарнинг ёрдамчисиман, мен зиёли инсон эмасман, бироқ мен отхонага келсамда, фақат биттасидан ташқари ҳамма отлар қочиб кетган бўлса, мен шу битта отга ем берган бўлар эдим.*

Бу сўзлардан таъсирланган руҳоний болани ўтказиб қўйиб, унга маъруза ўқишни бошлабди. У жуда гўзал сўзлар билан, ҳиссиёт билан, қувонч билан нутқ сўзлабди. Нутқни ниҳоясига етказгач у мақтов олишни хоҳлабди ва ўзининг нотиқлик санъати ҳақида бола қандай фикрда эканлигини билгиси келибди.

*Боладан, -хўш менинг маърузам сенга ёқдими?- деб сўрабди.*

* *Мен сизга айтганимдек, мен отбоқарга ёрдам бераман, сиз бўлса зиёли одамсиз, агар менда фақат битта отдан ташқари ҳамма отлар қочиб кетганда мен унга ем берардим албатта, бироқ мен отларга мўлжалланган ҳамма емларни бермасдим,- дебди бола.*

Бошловчининг тренингни монологга айлантириши, уни маърузага ўхшаш бўлиб қолиши, тренингни асосий ҳолатларини фаоллик ҳолатини йўқолишига олиб келади. Тренингда қатнашчилар фаол иштирок этиши керак, бу эса тренер доим жим туриши керак деган фикрни англатмайди. Бироқ трениернинг нутқи қисқа ва лўнда бўлиши керакдир. Тренердан маълумот сўралган вақтда, тренер бу саволни гуруҳга йўналтириб юбориши мумкин. У бу ҳақида тренинг қатнашчилари нима деб ўйлашади деган саволни бериб, гуруҳнинг фикрини билиши мумкиндир. Бу ҳолатдаги дискуссия ниҳоятда самарали бўлади, чунки тренинг қатнашчилари бу маълумотларни маъоузага нисбатан мунозара бўлган вақтда яхшироқ эслаб қолишади.

2. Маслаҳат беришга ва маълумотларни таҳлил қилишга киришиб кетиш. Кўпгина холларда асосан ишнинг бошланишида мижознинг тренерга берадиган саволлари ўзи ҳақида бўлади. Мижознинг фикрига кўра тренер бу ҳақида оғиз очган экан унинг нимани англатишини тушунтира олиши керак бўлади, нимани нотўғри қиодим, бундай вазиятларда ўзимни қандай тутишим керак эди, сиз қандай маслаҳат берган бўлар эдингиз. Бу ҳолатларда тренер маслаҳат беришга киришиб кетиш эҳтимоли юқоридир, буцнда тренер бундай ҳолатларни таҳлил қилишга қодирман деб ўйлайдилар. Лекин бу тузоқдир, тузоққа тушиши бундай ҳолатларда осонроқдир.

Агар ҳақиқатдан ҳам шундай ҳолатларга тушса, тренер ўзини топа оладиган инсон сифатида тасаввур қилиши мумкин. Бу ҳолатлар ҳамманинг олдида таҳлил қилинмайди, чунки мижоз ҳамманинг олдида ўзини ноқулай ҳис қилиши мумкин. Ноқулайликдан сўнг у кейинги вазиятларда ўзини қандай тутишини тренердан сўрайди ва ундан кейинги ҳаёти учун маслаҳат кутади. Бу ҳолатда тренинг оммавий маслаҳатга айланиб кетиши мумкин. Ҳаттоки бу ҳолатларда тренинг қатнашчилари ҳам маслаҳат беришга ўтиб кетадилар.

3. *Интервенцияга жуда қизиқиб кетиш*. Интервенция (бу сўз ҳарбий фаолият, агрессия билан боғлиқ сўзга ўхшайди) психологияда маълум бир фаолиятга психологнинг аралашуви тушунилади, маълум бир вазиятларда психологнинг маълум бир фаолиятга аралашуви зарур ҳисобланади. Буюк рассом Леонардо да Винчи бу ҳақида қизиқиарли ривоят тўқиган, бу айнан шу ҳолатга мисол бўла олади.

Оловдан жуда қаттиқ тарсаки еган чақмоқ тош жаҳли чиқиб ундан сўради:

*-Сен нега менга ёпишиб кетдинг? Мен сени танимаймана-ку. Сен мени ким биландир адаштираяпсан. Илтимос менинг юзларимни ўз ҳолига қўй. Мен ҳеч кимга ёмонлик қилмаяпманку.*

*-Жаҳлинг бекордан бекорга чиқмасин, - дебди олов унга жавобан,- Агар сен озгина сабр қилиб кутсанг мен сендан нима олишимни кўрасан.*

*Бу сўзларни эшитган чақмоқтошнинг жаҳли тушди ва у сабр билан нима пайдо бўлишини кута бошлади. Ва ниҳоят чақмоқтошдан мўжизалар яратаган олов пайдо бўлибди. Шу тариқа чақмоқтошнинг сабри мукофотланибди.*

Бироқ бир томонлама таъсир тренинг иштирокчиларини маълум бир вазиятларга, ҳолатларга ўз фаоллигини кўрсатиш имкониятидан маҳрум қилади. Шунинг учун ҳам интервенция фақатгина керакли вақтлардагина амалга оширилиши керак бўлади. Бошловчи ҳар доим шуни ёдида тутиши керакки, доимий интервенция ўзининг фикри кўплиги ва мутлақ хокимликка олиб келиши мумкин. Баъзи бир тренерлар айнан шундай тоифага кирувчилар ҳисобланишади. Бу ҳолатлар асосан НЛП билан шуғилланадиган амалий психологларга хосдир.

Бундай пайтда қуйидаги ходиса эсга тушади. Бир куни жуда ёш тренер (НЛПни биринчи сабоқларини эгаллаган) ҳомийдан маълум бир маблағ олди ва унга трениг хонаси учун мебел олишни маъқул кўрди. Бу ҳолатга тасодифий гувоҳ бўлинди, ёш тренер каиалоглардан мебелни танлай бошлади. қатнашчиларга қулай ва енгил ўриндиқлар танланди. Бундай ҳолат албатта ҳеч қандай эътирозларни келтириб чиқармади. Бироқ! Тренер ўзи учун бар учун мўлжалланган курсини маъқул топди. У ҳаммадан 10 см юқорида ўтириши мумкин бўлган қувончини ҳаммадан яшира олмади. Бу ҳолатлар албатта тренерларнинг фаолятига салбий таъсир кўрсатади

**Трененг вақтида психологнинг вазифаси.**

Тренинг фаолиятини иштирокчиларни у ёки бу ҳаракатларни ўзлаштиришга қаратилган усулдир. Янги фаолиятни ўзлаштиришда қандай шарт-шароитлар керак бўлади? Демак, инсонда қуйидагилар бўлиши керакдин: 1) хоҳиш (шу фаолиятга нисбатан); 2) билиш қандай амалга оширишни; 3) қила олиш шу фаолиятни. Психологик тренингга нисбатан бу қуйдаги вазифаларни амалга оширириши талаб қилинади.

1. Янги фаолиятга нисбатан ижобий муносабатларни шакллантириш ва мотивлаштириш Субъектив муносабатлар ҳар хил шаклда келиши мумкин. Муносабат эса фақат керакли бўлган объектларга нисбатан пайдо бўлиши мумкин. Эмоционал жабҳаларда бу ҳолалар ҳиссиётлар, хоҳиш билан таъсимрланади, объектни тушунишда эса маъно касб этади, шахснинг йўналишида қадрият мавжуд бўлади, хатти-ҳаракатни бошқаришда установка сифатида намоён бўлади, ижтимоий муҳитга нисбатан диспозиция сифатида пайдо бўлади. Тренинг қатнашчиларни шу ҳислатларни эгаллаб олиш учун мўлжаллангандир. Масалан касбий педагогик ўзини ўзи англаш тренингида психологнинг вазифаси қатнашчи ўқитувчиларни ўз фаолиятини рефлексия қилишга ўргатишдан иборатдир, улар ўзларининг хатти ҳаракатларини ва ўқувчилар фаолиятни таҳлил қила олишлари керак бўлади.
2. Мижоз кўриниш тизимларини шакллантириш масаласи. Бу ҳолатларда тушнчаларнини шакллантириш ҳақида эмас, балки кўринишлар тизимини шакллантириш ҳақида сўз юритилмоқда. Тренинг дарс эмас, бунда билимларни чуқур эгаллаш тушунчаси йўқдир. Бу ерда билимлар ва кўринишларнинг ўртасидаги фарқларни билиш даркордир. Бу ҳолатда тасаввурлар асосий ўринни эгалламайди, инсонннинг хатти ҳаракатларини таҳлил қилиш етакчи ўринларга қўйилади. Тасаввурлар инсонларнинг тақдирларига жуда кучли таъсир қилиши мумкин. Тренер баъзи вақтларда қатнашчиларнинг тасаввурларини ўзгартиришига ёрдам бериши учун жуда катта куч сарфланиши керак бўлади. Касбий педагогик ўзлигини англаш тренингига келсак ўқитувчилар бу ҳолатларда ўз хатти ҳаракатларини тубдан кўриб чиқишларига тўғри келади. Улар ўз педагогик фаолиятиларини ўзгартиришлари ҳам талаб қилинади.
3. Билимларни шакллантириш масаласи. Бу тренингдаги энг кўп қайтариладиган ва энг зарур бўлган масалалардан бири ҳисобланади. Билимлар деганда бу ҳолатда биз инсоннинг кўриниб турган тасаввурларини бошқариш қобилиятини тушунамиз, улар маъолум бир аниқ вазиятларга, шарт-шароитларга алоқадор бўлиши мумкин. Билимлар уч хил кўринишда бўлиши мумкин: технологик, стратегик ва диспозицион. Агар технологик билимлар билим ва малакаларни аниқ бир вазиятларда ишлатиш қобилияти ҳисобланса, стратегик эса – ўзида мавжуд бўлган ҳолатлардан стратегияни кўринишини яратишдир, диспозицион эса маълум бир вазиятларни танлаб шу ҳолатларга нисбатан субъектив фикрларнинг мавжудлиги ҳисобланади.

Педагогик фаолиятда бу билимлар жуда мухим бўлиб ҳисобланади. Касбий педагогик ўзини англаш тренингида тренер қатнашчилар билан биргаликда бу билимларни таҳлил қилишга тўғри келади, чунки кўпгина педагоглар бу билимларга эга эмаслигини кўришимиз мумкин.

Анъанавий таълимнинг жиддий муаммоларидан бири бу ўқишга бўлган диққатнинг етарли эмаслиги, бу билимлар психологларни тайёрлашда кўпроқ ишлатилади. Психологик факультетни битирган талабалар кўп гназарий билимларга эга бўлсаларда, улар ижодий фаолиятга нисбатан қобилиятсиз бўлиб ҳисобланишади, улар тадқиқот қила олишмайди, ва амалий жиҳатдан ҳам фойдали иш билан шуғиллана олишмайди. Бунда уларга ижодийлик етишмайди дгб бўлмайди, балки муаммога дуч келган мутахассис, биринчи ўринда ечимни ўз билимларига таянган ҳолда топишга интилади, агар бу маълумотларни тора олмасалар улар ўзларини йўқотиб қўя бошлайдилар. Ҳеч ким унга янги технологияларни яратишни ўргатмаган.

Ҳар хил технологиялар, ҳар қандай вазиятлар учраб туриши мумкин. Мутахассис стратегиялар ҳақида билимларга эга эмас, у маълум бир стратегияларнинг мавжудлигини билади. Чунки муаллимлар маълум бир жиҳатларини таҳлил қилишлари мумкин, бироқ техникавий ҳолатларини таҳлил қилмайдилар. Демак хулоса қилишимиз мумкин. Тренинг фаолиятидан фойда олиш учун энг камида мижоз қуйидагиларни билиш керак бўлади: 1) самарали мулоқаот ва мулоқотнинг турлари ҳақидаги билимларга эга бўлиши керакдир; 2) мулоқотда шахсий муносабатларни ҳар хил стратегия ва технологияларни шакллантириши ва ўзига мосини танлаб олиши керак; 3) аниқ техникаларни танлаши ҳар хил вазиятларда муомалага киришиш йўлларнини аниқлаб олиши зарур; ва ниҳоять энг асосийси бошқа қатнашчилар билан мулоқотда ҳар хил вазиятларда ўзини тута олиши керак.

### Социал психологик тренингни асосий усуллари.

### Гуруҳий тарздаги психологик фаолиятнинг афзалликлари

### Гуруҳий меъёрлар

### Гуруҳда роллар позицияси

### Гуруҳий аҳиллик тушунчаси

### Тренинг гуруҳларида гомогенлик ва гетрогенлик

### Тренинг гуруҳининг сифатий таркиби

### Тренинг гуруҳининг миқдорий таркиби

### Тренинг фаолиятининг мақсади

### Тренинг гуруҳлари психотерапия, психокоррекция ва ўқитиш билан биргаликда кечади. Тренинг гуруҳларида қуйидагича мақсадларда амалга оширилади:

### қатнашчиларни муаммоларини тадқиқ қилиб ва уларга психологик ёрдам бериш;

### психологик саломатликни сақлаш ва субъектив ҳолатларни яхшилаш;

### психологик қонуниятларни, механизмларни ва шахслараро алоқаларни ўрганиш ва унинг инсонлар билан мулоқотига таъсирини таҳлил қилиш;

### Қатнашчиларни ўзини тадқиқ қилишини ва онгини ривожланишини ўрганиш ёеи эмлционал ҳолатларни ўзгаришини олдини олиш;

### шахсий ривожланиш жараёнига таъсир кўрсатиш ва ижодий потенциални ривожлантириш

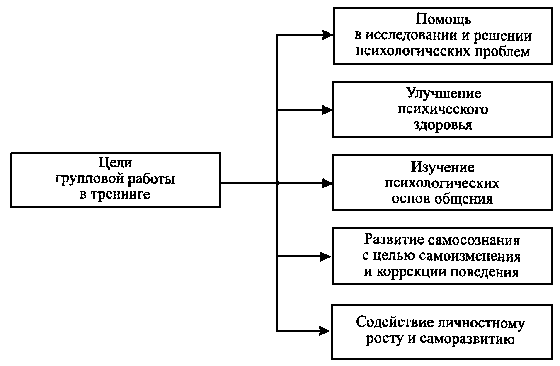


Рис. 2. Цели тренинговой работы

**Гуруҳий тарздаги психологик фаолиятнинг афзалликлари**

Тренинг вақтида гуруҳий фаолият афзалми ёки индивидуал тарзда коррекция олиб бори қулайми деган масала кўтарилади. Бу ҳолатлар К.Рудестамнинг китобларида етралича ўз аксини топган. Уларнинг афзалликларини келтириб ўтамиз:

1. гуруҳий тажриба шахслараро муаммоларни ечишга ёрдам беради; инсон ўз муаммоларини доимо аҳамиятсиз ва кераксиз деб ҳисоблайди, бошқалар ҳам шунга ўхшаш ҳолатларни ҳис қиладилар. Кўпгина одамлар учун бу кашфиёт яхши психотерапевтик омил бўлиб ҳисобланади
2. ўзига ўхшаган муаммоларни кўриб қайта алоқа олиш имкониятининг мавжудлиги; ҳақиқий ҳаётда инсонлар ҳар доим ҳам қайта алоқа олиш имкониятига эга эмаслар, бу ҳолат тренинг вақтида энг муҳим бўлган ҳолатлардан бири бўлиб ҳисобланади.
3. Гуруҳда инсон янги билимларни ўрганиши мумкин ўзига тенг бўлганлар билан турли хил йўналишда муносабатда бўлиши мумкин; реал ҳаётда бундай ҳолатлар танқидга учраса психологик тренингда бу ҳолат «психологик полигон» сифатида ишга тушиши мумкин. бунда ҳар хил ҳолатларни қўллаши ҳам мумкин.
4. Гуруҳда иштирокчилар ўзларини бошқаларга ўхшатишлари мумкин; бунда улар бошқаларнинг ролларини ўйнашлари мумкин, бунинг натижасида иштирокчилар орасида эмоционал алоқа пайдо бўлиши мумкин.
5. Гуруҳдаги ўзаро таъсир ҳар иштирокчиларнинг психологик муаммоларни аниқлаш имкониятини яратади, бу эффект индивидуал психокоррекцион ва психотерапевтик фаолиятда ўз аксини топади.
6. Гуруҳ ўзини намоён қилиш, ўзини тадқиқ қилиш ўзини англаш жараёнини енгиллаштиради; бунда гуруҳ иштирокчилари ўзларига ишонишларига имкон яратилади.
7. Гуруҳий иш иқтисодий жиҳатдан ҳам кераклироқ ҳолатдир; қатнашчилар учун индивидуал тарздаги ишдан кўра гуруҳий тарздаги фаолият арзонроқ тушади. Психолог учун ҳам гуруҳий иш фойдалироқдир.

**Социал-психологик тренингни ташкилий саволлари**

Ҳар қандай жамиятда гуруҳ бўлиб ишлаш ҳолати ташкил қилинган. Улар гуруҳий меъёрларга амал қилиб яшашади. Аган қонун бузилса бунга нисбатан жазо қўлланилади.

Тренинг гуруҳигинг ҳам ўзига яраша меъёрлари мавжуд. Ҳар бир гуруҳ учун тренер томонидан алоҳида қонун қоидалар ишлаб чиқилади. Бошловчи гуруҳий меъёрларнинг кераклигини ҳис қилиши керак, бу меъёрлар гуруҳнинг мақсад ва вазифаларига тўғри келиши керакдир. Механик тарздаги бошқа қонунларни ўзининг тренгига ўгириш бу аҳлоқий жиҳатдан нотўғри ҳисобланади ва улар бу машғулотларга умуман тўғри келмаслиги ҳам мумкин.

Тренинг гуруҳининг бошиданаоқ гуруҳий меъёрлар ишлай бошлайди. Тажрибалар шуни кўрсатадики, қатнашчиларга машғулотнинг бошиданоқ қонун қоидаларни кўрсатиш керакдир. Ишнинг бошида бошловчи бу машғулотнинг натижаси нимага қаратилганлиги ҳақида маълумот бериши талаб қилинади. шундан сўнг ишлаш тамойиллари ишлаб чиқилади. Кўпгина тренинг гуруҳларида қўлланиладиган тамойиллар қуйидагилардир:

1. **«Шу ерда ва ҳозир»**. Бунда гуруҳда мавжуд бўлган ҳолатлар таҳлил қилинади. Иштирокчиларни таҳлил қилиш ҳам мумкин. Бунда ўтмиш ҳақида ва келажак ҳақида гапириш тақиқланади. Бу тамойил ҳозирги замонга йўналтирилган бўлиб қатнашчиларни ўзига диққатни қаратишга ўргатади. Ўз хатти ҳаракатларини таҳлил қилиш имкониятини яратади.
2. **«Самиймилик ва очиқлик»**. Бунда энг муҳими алдамаслик ва ҳушомад қилмаслик. Агар иштирокчилар тренинг вақтида ҳеч кимни алдамасалар ва самимий бўлсалар тренинг фаолияти яхши кечади. Агар инсон ўзи ҳақидаги маълумотларни аниқ эта олса бу унинг кучлилигидан далолат беради.
3. **Мен тамойили**. Тренинг вақтида иштирокчиларнинг диққати ўзини англашга қаратилган бўлиши лозим. Ҳаттоки бошқа инсонларни таҳлил қилинаётган вақтда ҳам иштирокчилар биринчи ўзларини унинг ўрнига қўйишлари ва шундан сўнг бу ҳолатларни таҳлил қилишлари талаб қилинади. тренингда бизнинг фикримизча деган сўзларни айтиш ман қилинади. ҳар қандай фикр ўзидан келиб чиққан ҳолда айтилиши керак.
4. **Фаоллик**. Гуруҳда пассив ўтириш имконияти мавжуд эмас. Психологик тренингни ўзи фаол ўқитиш усули ҳисобланганлиги боис, ҳар қандай тренингдаги фаоллик бу керакли ҳолатлардан бири ҳисобланади. Кўпгина машқлар барча иштирокчиларни қатнашишларини талаб қилади. Хаттоки машқлар намойишкорона ёки индивидуал фикр талаб қилинадиган бўлса ҳам иштирокчиларнинг барчаси бунга ўз иштироклари билан қатнашишлари талаб қилинади. ҳаттоки иштирокчиларнинг ўйиндан чиқишлари ҳам мумкин эмасдир.
5. **Конфеденциаллик.** Трениндаги айтилган барча гаплар шу хонанинг ўзида қолиши керак, бу этика нуқтаи назаридан ҳам керакли бўлган ҳолатлардан бири ҳисобланади. Бундан олинган психологик билимлар албатта бошқа гуруҳларда ҳам қўлланилиши мумкин.

Юқорида қайд қилинган меъёрлардан ташқари бир бирига бўлган муносабатлар ҳам илиқ бўлиши зарур. Иштирокчилар орасидаги сўзлашув муносабатлари ёш, жинс, маълумотидан қатъий назар илиқ мулоқот бўлиши талаб қилинади. Яъни иштирокчиларнинг ҳаммаси бир бирларига «сиз» деб мурожаат қилишлари талаб қилинади. бундан ташқари тренингдаги иштирокчилар ўзларига тахаллус танлашлари талаб қилинади. бу ўзининг исми ҳам, болаликдаги лақаби ҳам, институтдаги номи ҳам, ҳар хил қаҳрамоннинг номи ҳам бўлиши мумкин. бу ҳолат иштирокчилар орасидаги илиқ муносабатлар бўлишини таъминлаши мумкин. Тренинг гуруҳидаги меъёрлар алоҳида психологик иқлимни яратиши мумкин, бу бошқа гуруҳларда кузатилмайди. Тренинг иштирокчилар онгли равишда меъёрларга амал қилишлари талаб қилинади.

**Гуруҳда роллар позицияси.**

Кўпгина ижтимоий психологлар тренингдаги гуруҳий динамикани биринчи навбатда роллар алмашинуви сифатида қабул қиладилар. В.И.Слободчиковнинг фикрига кўра икки хил роллар мавжуд «ижтимоий роллар» ва «ўйинли роллар». «Ижтимоий рол»- бу инсонлар орасидаги муносабатларни ва алоқаларни таҳлил қилишга қаратилган ҳолатлардан биридир. «Ўйинли рол»- мустақил, бироқ вақтинча ҳолатларнинг биргаликдаги таҳлили. Уларни бир биридан ажратадиган хусусиятларидан бири бу танловнинг мустақил эмаслиги ҳисобланади. Ижтимоий ролларда инсон ҳар хил ҳолатлардан мустақил бўлмайди. Ижтимоий муҳитга мослашиш учун игсон бир ниқобни ечиб иккинчисини кияди, масалан: лидер, оилали инсон, қонунга амал қилувчи ва бошқалар. Тренингни биринчи босқичида ички стереотиплардан холи бўлиш масаласи кўрилади. Чунки ҳар бир инсонда ўзига хос бўлган стереотиплар мажмуаси мавжуд. Масалан бошлиқ бўлган инсон, доимо авторитар лидер ролини ўйнашга ҳаракат қилади. Бироқ психологик тренинг вазифаси инсонларда эгилувчан қобилиятни шакллантиришдан иборатдир. Кўпгина ҳолатларда роллар қайта алоқа ўрнатиш учун яхши ҳаолатлардан бири ҳисобланади. Бундай жараёнларни эса ўзини англаш имкониятини бериши мумкин.

**Гуруҳий аҳиллик тушунчаси.**

Гуруҳий аҳиллик гуруҳдаги яхши муносабатларни берадиган жараёнлардан бири ҳисобланади. Гуруҳий аҳиллик тренингни муҳим жиҳатлари бўлиши мумкин. Гуруҳий аҳилликни қуйидаги омилларни кўрсатишимиз мумкин:

1. Гуруҳ қатнашчиларининг қизиқишлари, қадриятлари ва йўналишларининг мос келганлиги;
2. Гуруҳ таркибининг гомоненлик даражаси (айниқса ёш кўрсаткичлари бўйича, битта гуруҳда 50 ёшдан катта ва 18 ёшдан кичикларни бирлаштириш нотўғри бўлади);
3. Психологик хавфсизлик, қабул қилинганлик, яхши муносабат муҳитининг мавжудлиги;
4. Фаол, эмоционал ҳамкорликдаги фаолият, ҳар бир иштирокчи учун муҳим бўлган жиҳат сифатида;
5. Бошловчининг ёқимлилиги, ҳар бир иштирокчиларга бошловчи албатта ёқиши керак;
6. Тренернинг ўз вазифасини яхши билиши, турли хил психотехникалардан унумли фойдалана олиш қобилияти;
7. Бошқа рақобатбардош гуруҳнинг мавжудлиги;
8. Гуруҳда ўз фикрини устун қўядиган бир инсоннинг мавжудлиги (кўпгина ҳолатларда инсонлар кимгадир қарши бўлиш учун бир бирлари билан аҳил бўлишлари сир эмас.

Гуруҳий аҳилликни пасайишини сабаблари қуйидагича бўлиши мумкин:

1. тренинг гуруҳларида кичик гуруҳчаларнинг пайдо бўлиши (бу 15 тадан ортиқ гуруҳдаги инсонларда юз бериши мумкин бўлган ҳолатлардан бири ҳисобланади, бироқ бошқа ҳолатларда улар бир бирлари билан рақобат қилишлари яхши натижаларга эришиш имкониятини ярватиши мумкин);
2. треннингдан аввал иштирокчиларнинг бир бирлари билан таниш бўлишлари бу иштирокчиларни бир биридан маълумотларни беркитишларига сабаб бўлиши мумкин, шу диада гуруҳда ажралган ҳолда иш тутишига сабаб бўлиши мумкин;
3. тренернинг гуруҳни яхши бошқармаслиги гуруҳдаги муносабатларни таранглашишига олиб келиши мумкин;
4. ягона мақсаднинг йўқлиги, бу гуруҳ учун инқирозни келтириб чиқариши мумкин.

Гуруҳдаги аҳиллик тренинг ишини самарали равишда амалга оширишидан далолат беради, бу кўпгина кризисларни енгиб ўтиш имкониятини яратиши мумкин. тренингдаги аҳиллик бимр қатор ташкилотлар учун муҳим бўлган хусусиятлардан бири ҳисобланади. Негатив ҳолатлар ва позитив омиллар қуйидаги расмда келтирилган.



**Тренинг гуруҳларида гомогенлик ва гетрогенлик.**

Гомогенлик ва гетрогенлик деганда қуйидагилар инобатга олиниши керак: 1)жинси, 2)ёши, 3)маълумоти, 4)интеллект даражаси, 5)ижтимоий статуси, 6)шахс типи ва хатти ҳаракат стили, 7)психологик муаммолари, 8)қадриятларнинг йўналиши ва ишончи, 9) гуруҳда иштирок этиш мақсади.

Агар гурҳда бир бирига яқин ёшдаги маълумотдаги ва бошқа сифатлари билан бир бирига мос келадиган одамлар тўпланса албатта бу гураҳда аҳиллик юқори даражада бўлиши мумкинлигини кўришимиз мумкин. лекин бундай гуруҳда мунозаларнинг камроқ бўлишини ҳам кўришимиз мумкин. Бу эса гуруҳдаги қарама қарши фикрларнинг бўлмаслигига олиб келиши мумкин.

Кўпгина мутахассисларнинг фикрига кўра гуруҳий психотерапияда гетрогенлик махсулдорлик шарт шароити сифатида амалга ошиши мумкин.

**Тренинг гуруҳининг сифатий таркиби**

Тренинг иштирокчилари руҳий жиҳатдан касал бўлмаган барча инсонлар бўлишлари мумкиндир. Агар руҳий жиҳатдан носоғлом инсонлар тренинг иштирокчилари мавжуд бўлсалар улар ўзларини ноқулай ҳис қилишлари мумкин. бундай инсонлар танқидни кўтара олишмайди, танқид қилишганда ўзларини адекват тутишлари мумкиндир.

### Умумий тренинг усуллари.

### Гуруҳий дискуссия

### Ўйин усуллари

### Ижтимоий идрокка йўналтирилган усуллар

### Тана ҳаракати психотерапиясига йўналтирилган усуллар

### Медитатив техникалар.

### Тренинг вақтида ҳар хил усуллар, техникалар ва машқлар бўлишига қарамай, тренингни марказий усуллари мавжуддир. Бундай усуллар қаторига гуруҳий дискуссия ва вазиятли ролли ўйинларни киритишимиз мумкин (Л.А.Петровская, 1982; Г.А.Ковалев, 1989; Т.С.Яценко, 1987 ва бошқалар).

### Бундан ташқари тадқиқотчилар марказий тренинг усуллар қаторига сензитивлик, машқ қилишга йўналганлик ва ўзини психофизик бирлик сифатида идрок қилишни тавсия қилганлар (Ю.Н.Эмельянов, 1985) бу новербал хатти-ҳаракатларни тани тилига таъсирчанлигини ўрганади. Тренинг фаолиятида медитатив ва суггестик (ўзига таъсир кўрчсатиш) техникалардан фойдаланиш ўз самарасини бермоқда. Юқорида қайд қилинган усулларни қисқача таърифини берамиз.

### Гуруҳий дискуссия, бу зиддиятли саволни биргаликдаги муҳокамаси ҳисобланади, бу мулоқот жараёнида иштирокчиларнинг фикри, йўналишлари установкалари ўзгариши мумкин. Тренинг вақтида гуруҳий дисскуссия иштирокчилар муаммони турли томондан кўриши учун керакдир, бу инсон идрокини қаршилик кўрсатишини камайтиришига олиб келиши мумкин.

### Гуруҳий дискуссиялар шаклини турли хил асос билан таснифлаш мумкин. масалан мақсадлаштирилган дискуссиялар бўлиши мумкин, бунда муҳокама учун мавзу берилади ва дискуссия вақти аниқлаштирилади, режалаштирилмаган дискуссиялар бошловчи пассив вазифани бажаради мавзу иштирокчилар томонидан танланади, дискуссиянинг вақти эса чегараланмайди. Баъзи холларда дискуссиянинг шакли муҳокама қилинаётган мавзуларга қараб ўзгартирилиши мумкин. В.Семилетов қуйидаги дискуссия шаклларини тавсия қилган:

### тематик дискуссия, ҳамма тренинг қатнашчилари учун муҳим бўлган муаммо таҳлил қилинади;

### биографик дискуссия, ўтмишдаги тажрибага таянган;

### интеракцион дискуссия, қатнашчилар орасидаги ўзаро муносабатларга қаратилган бўлиб ҳисобланади;

### Дискуссион усуллар фақат турли хил вазиятларда қўлланиши мумкин, бундай холлар иштирокчиларнинг ҳаётларидан олиниши мумкин, бу ҳолатда бошловчига мураккаб вазиятларни ўртага ташлаш тавсия қилинади. баъзи бир йўналишларда тренгли дискуссия асосий ҳисобланади, баъзида гуруҳий фаоляитда ягона усул бўлиши мумкин (К.Роджерснинг, гуруҳий-таҳлил).

### Тренингни бошқа йўналишлари ҳам муҳим аҳамият касб этади, бу ўйинли усул бўлиши мумкин. Бунда вазиятли ролли, дидактик, ижодий, ташкиллаштирилган фаолиятли, имитацион, иш усулидаги ўйинлар билиши мумкин. ўйин психотерапевтик усул сифатида ҳам қўлланиши мумкин, бу усул гештальттерария ва психодраммада яққол ўз ифодасини топади. Аниқ бир вазиятларда ўйин усулига муорқотдаги режалаштирилмаган ҳолатларни ҳам киритиш мумкин. Бу Э.Бернни трансакцион таҳлилида ўз ифодасини топган.

### Ўйин усулларини тренингда қўллаш кўпчилик мутахассисларни фикрига кўра жуда махсулдор ҳисобланади. Тренингни биринчи босқичида гуруҳ иштирокчилари орасидаги уялишларни енгиш учун ҳам ўйин усули жуда катта фойда берадиган ҳолатлардан бири ҳисобланади. Бу ҳолат психологик ҳимояни енгишга ёрдам беради. Кўпгина холларда ўйинлар диагностика ва ўзини диагностика қилишнинг қуроли бўлиб қоладилар. Ўйин фаолияти билан кўпгина кўникма ва малакалар мустаҳкамланади. Инсонлар вербал ва новербал коммуникатив ҳолатлар аниқланади. Ўйин фаолияти ўзини намоён қилиш учун энг қулай усуллардан бири бўлиб ҳисобланади. Бу болалик билан алоқаларни тиклайди. Бунинг натижасида ўйин фаолияти нафақат болалар учун, балки катталар учуе ҳам психотерапевтик ва психокоррекцион фаолият бўлиб ҳизмат қилиши мумкин. тренинг вақтидаги ўйин усулининг имкониятлари жуда чексиздир. Шунинг учун ҳам кўпчилик тадқиқотчилар ўйин фаолиятига қизиб келадилар (А.А.Вербицкий, Ю.В.Громико, П.Г.Шедровицкий ва бошқалар).

### Кейинги асосий усулларга ижтимоий идрокни ривожлантиришга йўналтирилган усуллар киради. Гуруҳ иштирокчилари бошқа инсонларни, ўзларини, гуруҳларини қабул қилишни, тушунишни ва баҳолашни ўрганадилар ва ривожлантирадилар. Тренинг машқлари давомида махсус машқлар ёрдамида қатнашчилар вербал ва новербал маълумотлар оладилар. Улар бошқа инсонларни қабул қилишни, ўз идрокларининг қанчалик тўғрилигини таҳлил қилишни ўрганадилар. Улар рефлексияни, идрок объектини маъноли ва баҳоли таҳлил қилишни ўрганадилар. Бу гуруҳдаги усулларга парапсихологик феноменларни ривожлантириш ва интуицияни ривожлантиришни ҳам киритишимиз мумкин.

### Кейинги усул тана харакати психотерапиясининг йўналтирилган усули ҳисобланади. Бунинг асосчиси сифатида В.Райхни келтиришимиз мумкиндир (1960). Охирги йилларда тренинг ўтказувчи психологлар диққатини кўпроқ шу усул жалб қилиб келмоқда. Бунда учта асосий йўналишлар гуруҳи мавжуддир: тана тузилиши билан ишлаш (Александр техникаси), ҳиссий жиҳатдан ҳис қилиш ва шарқ усулларидаги асаб-мускуо релаксацияси (йога, айкидо ва бошқалар).

### Медитатив техникаларни тренинг усулларидан бирига киритишимиз мумкин, бу усул гуруҳий фаолиятда керакли усуллардан бири ҳисобланади. Бу усуллар кўпгина ҳолатларда жисмоний ва ҳиссий релаксацияни аниқлашда ишлатилиши мумкин, бу ҳолатда ортиқча психик қўзғатувчилардан , стресс ҳолатларидан қутилишни ўрганиш мумкин.

### Баъзи бир мутахассислар тренингда транс сугестиясини қўллашни маъқул кўрадилар-бу иштирокчиларни онгини тормозланган ҳолатга тушуриш ҳисобланиб, иштирокчиларга кўп хажмдаги маълумотларни ўзлаштириш имкониятини беради. Бунда бир қатор усулларни биргаликдаги қўлланилиши билан аниқланади.

### Суггестик усулни қўллашда биринчи навбатда пайдо бўладиган савол бу этика нуқтаи назаридан тўғри ёки йўқлиги. Бу услда гипноз ҳолати ва бошқа усулларни қўллнилишини ҳисобга олинадиган бўлса аҳлоқий жиҳатдан тўғри иш қилинаяптими ёки йўқлиги номаълумдир. Бунда инсонларни бошқариш имкониятининг мавжудлиги психологни ноқулай вазиятга солиб қўйиши мумкин. юқорида қайд қилинган хавф билан бир қаторда шуни таъкидлаш лозимки биринчидан амалий психология ва психотерапияда бу усул узоқ вақтлар давомида самарали равишда қўлланилиб келинмоқда; иккинчидан, бу усуллар тренинг вақтида жуда кам қўлланилади; учинчидан, бу усулни қўллашда психолог юқори даражадаги малакага эга бўлиши билан бир қаторда унда юқори аҳлоқий меъёрлар ҳам сутун бўлиши талаб қилинади; тўртинчидан, бу техникалар фақат ўзини ўзи ривожлантириш ва ўз кучига ишонтиришга йўналтирилган ҳисобланади, бунда бошқалардан қарам бўлиш кўзда тутилмайди.

Бу ҳолатда қатнашчиларга зарар кўрсатиш фақат қуйидаги ҳолатларда амалга оширилиши мумкин: эҳтиётсиз қилинган ҳаракат ва атайин қилинган ҳаракатлар бўлиши мумкин.

**Қайта алоқа ўзини англаш ва муомалада асосий компонент сифатида.**

Қайта алоқа ҳар бир тренинг гуруҳлари учун энг керакли бўлган ҳолатлардан бири ҳисобланади. Ҳар бир тренинг жараёнида албатта қайта алоқа компонентлари бўлиши зарур. Тренингни самарали бўлишида албатта қайта алоқанинг ўрни беқиёсдир. Тренинг усллари ҳақида турли адабиётларда турлича бериб ўтилган, улар жуда кўп хисоблагади. Ҳар бир муаллиф тренинг усулларини турлича тушунади, ҳар бир муаллифнинг ўзи учун яқин бўлган усуллари мавжуд улар шу усуллардан фойдаланишни хуш кўрадилар. Асосий тренинг усулларига гуруҳий музокара ва албатта психогимнастикани айтиб ўтиш жоиздир. Кўпгина тадқиқотчилар бу ҳолатларни тренинг методологияси деб айтиб ўтишни хуш кўрадилар. Биринчи бўлимда тренинг амалий психологиянинг методлари тизимида таҳлил қилинган эди. Бу асосан мижоз билан ишлаган вақтда қўл келиши айтиб ўтилганди.

Бизнинг ҳаёт фаолиятимиз даврида турли хил ходисалар рўй беради. Бу ҳолатларни ҳис қилиб биз ҳар хил ҳаётий тажрибаларга эга бўла бошлаймиз ва уларни ечишда малакалар тўплаймиз. Тренингда ҳам худди шундай фаолият амалга оширилиши керак бўлади.

Усул бу мақсадга эришишда билиш орқали қўлланиладиган ҳолатлардан бири ҳитсобланади. Тренинг усулллари ҳақида сўз юритганда бу усуллар бевосита субъектга йўналтирилганлигини эътироф этишимиз керакдир. Аниқ қилиб айтганда икки хил типга мўлжалланган индивидуал ва гуруҳий. Шундан келиб чиққан ҳолда тренинг усулларини таснифлаш мумкин, улар иштирокчиларга йўналган бўлиши мумкинин. Тренинг усуллари уч босқичда бўлиши мумкин:

1)гуруҳ ичида- алоҳида иштирокчи билан, бу асосан тренернинг бир иштирокчига таъсир ўткази натижасида содир бўлади, бунда бир иштирокчи билан тренер психокоррекцион фаолиятни ёки маслаҳатни тушунтириб бераётган вақтда кўзга ташланиши мумкин. Яна бу усул психотерапия усулларини тушантираётган вақтда амалга оширилиши мумкин. Бу усулда кузатувчиларнинг бўлиши талаб қилинади. Ҳамма учун муҳим бўлган мавзуларни бир киши билан таҳлил қила1тган вақтда қўлланилади.

2)гуруҳ билан-бир бутун сифатида, бунда тренер гуруҳга вазифа топширади, буни эса ҳамма гуруҳ аъзолари биргаликда бажариши талаб қилинади, бу ҳолатда айнан гуруҳ аъзоларига мурожаат қилинади, бу гуруҳий команда бўлишда муҳим ўрин тутади, бу ҳолат гуруҳни бирлашишига олиб келади.

3)гуруҳ орқали-гуруҳдаги бор имкониятлардан фойдаланган ҳолда гуруҳ орқали таъсир қилиш мумкин бўлади, бу юқоридаги ҳолатларни эслатади, бироқ бошловчи яшрин тарзда бир неча иштирокчиларга таъсир қилиш учун гуруҳ заҳираларидан фойдаланади (бунда албатта психологик ёрдам кўрсатиш учун қўлланилади, уларни бошқариш учун эмас).

Тренинг усулларини таҳлил қилганда индивидуал ва гуруҳий жараёнлар ҳисобга олиниши керак бўлади, бунда тренернинг фаолияти ҳам амалга оширилади.

Тренингда кўпгина воқеалар содир бўлиши керак, айнан воқеалар тренингни муҳим асослари сифатида талқин қилинади. Воқеалар йўқ экан-тренинг ҳам йўқ ҳисобланади.

Воқеалар содир бўлиши учун тренер ўзининг фаоллигини йўналтириб туриши керак бўлади. Бошқача қилиб айтганда тренер воқелик тамойилига асосланган ҳолда ҳаракат қилишига тўғри келади. Метологик нуқтаи назардан, воқеа бу ҳаракатни вақтда ва замонда вужудга келиши хатти ҳаракати ҳисобланади. Энди тренинг усулларига изоҳ берса бўлади.

Демак тренинг усуллари бу - қатнашчиларнинг ҳаёт фаолиятини, мақсадларини, унга эришиш йўлларини амалга оширишда қатнашчиларнинг фаоллигини оширувчи усуллардан ҳисобланади.

Тренинг усулларини амалга оширишни муҳим тамойиллари.

Воқеавийлик тамойили тренингни ҳамма ҳолатларида иштирок этади, у тренинг усулларининг асоси ҳисобланади. Демак тренингни ўзига хос томойиллари мавжуд, улар қуйидагилар ҳисобланиди: 1) фаолиятни ташкиллаштириш; 2) маконни ташкиллаштириш; 3) вақтни ташкиллаштириш. Воқеавийлик тамойили. Бу тамойил қуйдагича амалга оширилади, тренинг вақтида психологнинг фаоляида маълум бир воқеаликларга айланган занжир сифатида амалга оширилиши керак бўлади. Бунда ташқи ва ички ҳиссиётлар бир воқеларга айланиши зарур бўлади.

Бошқача қилиб айтганда, тренинг ҳар бир иштирокчи учун бир воқеага айланиши талаб қилинади. Шу ҳолатдагина иштирокчининг шахсий хатти –ҳаракатлари вужалга келади ва шундагина унда ўзгаришлар содир бўла бошлайди. Бу ҳолатларда тренингни ҳар бир ҳатти ҳаракатларини англаш ўз имкониятларини ўсиши орқали содир бўлиши мумкин. Тренинг вақтида қандайдир воқеалар содир бўлса, иштирокчиларнинг хусусиятлари, ўзига хослиги ва дунёга бўлган муносабатлар ҳам ўзгаради. Буни қуйидаги мисол орқали изоҳлаймиз: Психолог катта синф ўқувчилари билан касбни танлаш мавзусида тренинг машғулотларини олиб бормоқда. Олинган методикаларининг натижаларига кўра, психолог ҳамма ўқувчиларга индивидуал тарзда маслаҳат бериши мумкин, бу ҳолатда қайси даргоҳда жой борлигини изоҳлаб ўтиш ҳам мумкин, ёки бўлмаса махсус касбий машқлар ишлатиладиган тренинг программасини ишлаб чиқиб уларни шу тренингда иштирок этишга жалб қилиш мумкин, бу тренингда ўқувчи ўзи учун қизиқ бўлган касбларни ўзи аниқлайди ва ўзини намоён қилади, у ўзида янги қобилият ва янги имкониятларни очиши мумкин. Бу ҳолатда ўқувчилар ўз ички хусусиятларини ташқи олам билан чамбарчаслигини таҳлил қилишлари мумкин бўлади.

Метофоризация тамойили. Бу ерда метафора тушунчасини символллар билан боғлиқлик қонуниятлари таҳлил қилинади. Символ-бу бирлик, ўзаро тўлдирувчи, белги ҳисобланади. Метафора эса бир беогини иккинчисига ўтказиш ҳолати ҳисобланади. Бошқача қилиб айтганда метафора орқали бир маконда иккинчи маконга ўтиш имконияти мавжуд бўлади. Агар тренинг қатнашчилари бошқа инсонда ўзини англаса, у билан бирликни хис қилсагина метафоризация тамойили ижобий якунланган ҳисобланади. Бу усулдан символлар усулида фойдаланиш мумкин.

Трансспектива тамойили. Бу тамойилга биноан психолог ўтмиш ва келажак ҳақидаги ҳолатларни тренинг қатнашчиларининг онгида ярата олиши керак бўлади. Бунда вақт оралиқларини бир бирларига боғлаб кетиши талаб қилинади. Вақт орлиғи нисбий ҳолат эканлиги маълумдир. Психологик вақт цикл жиҳатидан турлича кечиши мумкин. Шуниси аниқки бўлаётган воқеалар нафақат ҳозирги ҳолатни балки ўтмиш ва келажакни ҳам ўзгартириши мумкин. Бу ҳолатларни психоанализ ва НЛП орқали ўзгартириш мумкин бўлади. Шуни таъкидлаш мумкинки, ўтмиш вакелажак трансспектива усулида таҳлил қилиниши ва ўзгартирилиши мумкиндир. Воқеаларнинг трансспективлилиги инсонга ўтмиш ва келажакни ўзгартириш имкониятини беради. Бу ҳолат тренинг жараёнларида аксарият ҳолларда тез ўтадиган жараёнлардан бири ҳисобланади.

Воқеалар тренинг вақтида ягона ўлчов сифатида.

Воқеаларга биринчи бўлиб Дж.Гибсон томонидан маъно берилган. Е.И.Головахова ва А.А.Крониклар бу муаммони шахснинг психологик вақти билан биргаликда тадқиқ қилишган. Улар воқеалар ёндошувини киритишни таклиф қилганлар. Воқеавий ёндошуви ьоенинда самарали иш беришини Ю.М.Жуков томонидан кўрсатиб берилган. Унинг фикрига кўра: Муаммога чуқурлашиб киришиш воқеалар қаторини таҳлил қилиш имкониятини беради, бунда муаммолар маълум бир воқеа устида бўлади ва шу воқеа таҳлил қилинади. Бунда асосий технология сифатида биринчидан, воқеалар қаторини ташкиллаштириш, иккинчидан уни таҳлил қилиш бўлади. Айнан воқеаларнинг кечиши, гуруҳ ичидаги индивидуал онгнинг шаклланиши, коммуникация ва контакт учунасос сифатида намоён бўлади, деган эди.

У кетма кет босқичларни ажратиб кўрсатган эди: 1)идентификация-воқеалар ҳаёт оқимидан ажратиб кўрсатиш ва нима, қаерда, қачон саволларига жавоб бериш; 2)интерпритация-воқеалар содир бўлишининг сабаблари, шартлари ва механизмларини аниқлаш ва уларнинг асоратларини таҳлил қилишга интилиш; 3)квалификация-келажакдаги эҳтиёжлар моделига воқеаларни жойлаштириш, уларни мауваффақиятга эриршда ёодам бериши ёки халал беришини аниқлаш.

Тренинг воқеаси вақт шкаласида.

Тренинг вақтида воқелар турли хил усулларда пайдо бўлади. Шу ҳолатдан келиб чиққан ҳолда вақт ва замон кўрсаткичларини ишлатиш мақсадга мувофиқдир. Бунда қатнашчиларни фаоллигини қачон ва қандай амалга оширилишини назорат қилиш мумкин.

Биринчидан, воқеалар тренингдан аввал содир бўлган бўлиши мумкин, бу воқеалар ёқимли ёки ёқимсиз бўлиши мумкин, улар ўзига ишончни шакллантириши ёки психологик жиҳатдан зарарлаши, конструктив ёки деструктив, ички ва ташқи бўлиши мумкин. Мижоз тренингга шу воқеалар таъсири остида келиши мумкин, айнан шу воқеалар билан гуруҳда ишлашга тўғри келади.

Иккинчидан, бу тренингда содир бўлган воқеалардир. Бу шу ерда ва ҳозир тамойилига асосланади. Булар инсайт, катарсис, реал можаролар, бошқа одамни ҳис қилиш ва бошқалар бўлиши мумкин. Бу воқеаларсиз эквивалентлик тамойилини қўллаш мумкин эмас, мижоз ҳамма нарсаларни ўзлаштиришни хоҳлайди, бу эса мижозда реал ўзгаришларни таъминлайди.

Учинчидан, хали содир бўлмаган воқеалардир, булар тренинглан кейин содир бўлиши мумкин. Тренинг вақтида бу воқеалар ва ходисалар таҳлил қилинади, моделлаштирилади. Улар репитиция шаклидан амалга оширилиши мумкин. Тренинг вақтида содир бўлаётган бу воқеалар келажакка йўналгандир.

### Психологик тренинг ўз ўзини англаш воситаси сифатида. Гуруҳий усулларнинг шаклланишини қисқача тарихи. Психотерапия ва амалий психологиянинг усуллари

### Гуруҳий учрашувлар гуруҳий психологик фаолиятнинг турличалиги сифатида. Гуруҳий психотерапия ва гипноз

### Гуруҳий усулларнинг ижтимоий психологик жиҳатлари

* /арб мактабларининг психоанализ ва гуруҳий усуллар ҳақидаги қарашлари
* Россия олимларининг гуруҳий ишлари ва психотерапия ҳақидаги қарашлари
* Ўзини англашни шакллантиришнинг замонавий усуллари

Инсонни даволаш вақтида гуруҳий даволашлар кўпроқ самара бериши мумкин. Бу ҳолат ибтидоий инсонлар даврида ҳам кенг қўлланилган. Масалан шаманларнинг тажрибасида ҳам кенг қўлланилган. Улар инсон касалланганда гуруҳий ибодат қилганлар. Кўп табиблар инсонларнинг эмоцияларига таъсир қилиб тузатганлар. Оилалар, қабилалар, авлодлар биргаликда шаманларнинг ибодатларида қатнашганлар. Шундан сўнг ҳар хил кучларга бўлган ишонч юзага кела бошлагана. Бунда табибнинг ўзига бўлган ишончи ҳам юқори ўрин тутган, улар даволаниш эҳтимолини юқори даражага олиб чиққан.

**«Ҳайвоний магнетизм» назарияси Ф.А.Месмер**

Биринчи маротаба гуруҳий жараёнларни ўрганишга илмий назарий жиҳатдан ёндошган олим Франц Антон Месмер ҳисобланади, у австриялик олим ҳисобланиб, Парижда тажриба ўтказган. «Ҳайвоний магнетизм» назарияси қуйдагидан иборат ҳисобланади: қандайдир оҳанграбо флюид мавжуд бўлиб, улар инсоннинг организмида нотекис жойлашиши организм ичида касалликларни вужудга келишига сабаб бўлади. Шифокорнинг вазитфаси эса ўша флюидларни организмда текис жойлашишига асос яратилади (Л.Шерток, Р.де.Соссюр,1991).

Гурухий терапия сеанси қандай амалга оширилган?

Саройнинг бир хонасида сув бўлган, унинг ичида тошлар, шиша синиқлари ва бошқа нарсалар жойлашган. Сув ичида қувурлар бўлган. Касаллар шу қувурлардан ушлаганлар. Улар арқон билан бир бирига боғланганлар. Мессмер улар ўртасида даволаш ишларини олиб борган, у махсус шишали чўп билан касалларга теккан, бошқа манипуляция ишларини амалга оширган ва шулар орқали флюидлар мувозанатлаша бошлаган. Шуни таъкидлаш лозимки бундай мистик шароитда касаллар даво топганлар. Бироқ Людовик XVI ташкилотидаги олимлар бу назарияни танқид қилганлар. Ҳеч бир олим ўша даврда Месмернинг ижтимоий-психологик самарасига аҳамиятни қаратмаган.

**Гуруҳий психотерапия ва гипноз**

XIX аср ўрталарида бу самара тадқиқотчилар томонидан ўрганилмаган. Шотланд шифокори Дж.Брейд (1843) «ҳайвоний магнетизм» термини ўрнига «гипнотизм атамасини ишлатишни таклиф қилган, чунки бу олиш ўша ҳолат уйқуга ўхшатган. Гипнотик ҳолат кўплаб психиатрларда қизиқиш уйғотди. Улар гипнотик ҳолатни турлича талқин қилганлар. Кўпгина олимлар бу ҳақда тортишувларга сабаб бўлган фикрларни ҳам талқин қилганлар.

Гипноз ҳақида тиббиётнинг фикри танқидий бўлса ҳам, амалиётчилар уни фаол қўллай бошлаганлар. О.Веттерстранд гипнозни гуруҳий терапияда ҳам қўллай бошлаган. Алкоголизм касалликларига учраган беморларда ҳам гипноз оммавий тарзда ишлатилган. Совет психологиясида гипноз невротик касалликларга кчраганларда, ақлий нуқсонлари мавжуд бўлган беморларда, соматик касалликларга учраганларда ҳам қўлланилган. Бу В.М.Бехтеревнинг мактабида кенгроқ қўлланилган.

Юқорида айтилганлар шуни кўрсатадики, гуруҳий таъсир албатта самарали ишлардан бири ҳисобланар экан, булар психотерапияни шаклланишига асос бўлиб ҳизмат қилган. Бироқ гуруҳ билан ишлашда бошқа психологик усуллар ҳам мавжуд улар социолог ва ижтимоий психологлар томонидан ўрганилган.

**Гуруҳий усулларнинг ижтимоий психологик жиҳатлари** Гуруҳий усулларни биринчилардан бўлиб ўрганган ва унинг механизмларини яратган олимлар Э.Дрбкгейм ва Г.Зиммеллар бўлишган. Уларнинг тадқиқот натижалари гуруҳий психотерапияда ишлатилган. Лекин шуни ҳам таъкидлаш жоизки, бир гуруҳда самара берган ҳолат иккинчи гуруҳда самарасиз якунланиши мумкин. бунинг учун албатта ижтимоий психологиядани кичик гуруҳлар психологиясини яхшироқ билиш талаб қилинади. Тренинг атамаси клиник психологияда вужудга келмаган, бу атама соғлом инсонлар билан ишганган вақтда вужудга келган. Ҳозирда ҳам кўп олимлар томонидан ижтимоий психологик тренинг атамаси қўлланилади.

Ҳозирги кунда тренинг атамаси ўз ичига гуруҳий психотерапия ва гуруҳий коррекциядаги кўпгина анъанавий усулларни олади.

**Ғарб мактабларининг психоанализ ва гуруҳий усуллар ҳақидаги қарашлари**

З.Фрейднинг ўзи ҳеч қачон гуруҳий психотерапияни ишлатмаган бўлса ҳам, кўпгина унинг тадқиқотчилари гуруҳда психоаналик даволаш усулларини ишлатганлар. Биринчи навбатда Альфред Адлерни келтиришимиз мумкин, у Фрейддан фарқли равишда инсоннинг ривожланишида ижтимоий омилларнинг ўрни катта эканлигини таъкидлаган. Унинг фикрига кўра айнан гуруҳ мақсад ва қадриятларни шаклланишига асос бўлади уларни ташқи ҳаётга мослаштиради.

Психотерапевтлар томонидан гуруҳда психонализ кенг қўлланилган, улар Л.Уэндер, П.Шильдер, Т.Барроу (у гуруҳий таҳлил атамасини таклиф қилган), А.Вольф (гуруҳда таҳлил атамасини киритган бўлиб, психотерапевтсиз ҳам ишлаш мумкин деган фикрни билдирган) ва бошқалар. Американинг психотерапиясида психотерапевтлар гуруҳий усулларни кенг қўллай бошлашган, европа олимлари эса фақат уруш вақтида неврозларни олдини олиш учунгина ишлатганлар. Гуруҳда эмоционал ҳолатларни таҳлил қилиш учун ишлатилган. Терапевтик жамият атамаси кенг қўлланила бошлаган.

Терапевтик жамият атамаси икки олим ўртасида турли хил бахс мунозараларни келтириб чиқарган. Улар С.Славсон ва Дж.Морено ҳисобланади. Моренонинг фикрига кўра терапевтик жамият яхши самара беради, инсоният терепевтик жамиятга айланиши мумкин

Бунга қарши фикрни З.Фоулкс, В.Бион, Т.Майнлар билдиришган. С.Славсон ўсмирлар учун психоаналитик гуруҳни ташкил қилган, унинг асосий ғряси фаоллик орқали таъсир қилиш бўлган, бунда ўзаро таъсир ҳолатига катта аҳамият қаратилган.

Гуруҳий психотерапия ва тренинг гуруҳларида Курт Левиннинг ғоялари катта аҳамият касб этган, айнан у АҚШда лоборотор тренинг ғоясини киритган айнан «майдон назарияси» гуруҳий динамика ва гуруҳий феноменларнинг шаклланишига асос бўлиб ҳизмат қилди. Унинг фикрича «Бир инсоннни ўзгартириш, гуруҳий инсонларни ўзгартиришдан қийинроқдир.

Бихевиоризмдан ўқитишга ҳаракатли ёндошув вужудга келди.

Бундан ташқари Джекоб Морено ҳақида ҳам сўз юритиш жоиздир, бу инсон психодрамма атамасини фанга киритган. Кўпгина олимлар уни психотерапиянинг отаси деб ҳисоблашади, бу эса адолатли ҳолат эмас, чунки кўпгина психотерапевтик усуллар ундан олин вужудга келган.

Кўпгина псиотерапия мактаблари психоанализ, бихевиориз, гештальтпсихология, гуманистик психология негизида вужудга келган. Масалан Ф.Перлз томонидан гештальттерапия, В.Райх томонидан тана терапияси, К.Роджерс томонидан НЛПларни вужудга келишига сабаб бўлган. Бироқ академик фанлар психологик ишнинг гуруҳий шаклини тан олмаган, фундаментал тадқиқотлар энг яхши усул деб таъкидланган.

**Россия олимларининг гуруҳий ишлари ва психотерапия ҳақидаги қарашлари**

Аниқ тренинг гуруҳларини мавжуд бўлишига қарамай собиқ сове психологияси ғаоб психологиясининг кетидан изма из борган. 20-30 йилларда Россияда гуруҳий усуллар кенг қўлланилган. Россия психологиясида педология, метапсихология фанлари кенг ўрганила бошланган. Бунда фаол равишда гуруҳий усуллардан фойдаланилган. Педалогияда педагоглар гуруҳ бўлиб мактаб муаммоларини хал қилишга ҳаракат қилганлар. Бунга яққол мисол қилиб А.С.Макаренконинг тарбияси қийинлар билан ишган машғулотини мисол келтириш мумкин. Совет психологияси ғарбнинг ғояларига таъсирчан бўлишган. Айниқса Фрейдизм концепцияси улар учун ёқимли ғоялардан бири ҳисобланган. Совет психологиясида болалар билан ишлашда гуруҳий усуллар кенг қўлланилган (Вульф, Ермаков). Бироқ фрейдизм ғояси совет психологиясида танқидга учради. Кўп йиллар давомида Россияда гуруҳий усуллар ман қилинган эди. Бироқ совет педагогикасида гуруҳий таъсирлар кенг қўлланилган (В.А.Сухомлинский).

Гуруҳий усуллар психотерапияда кенг қўлланилган. Бу касалларни даволашда кенг қўлланилган. Бу патогенетик терапияда В.Н.Мясишев томонидан қўлланилган.

Бунда беморларни эмоционал ҳолатларни коррекция йўллари билан ўзгартириш талаб қилинган.

**Ўзини англашни шакллантиришнинг замонавий усуллари**

30 йиллардан бошлаб психотерапияда ва амалий психологияда гуруҳий ҳаракатлар академик фанга аҳамият қаратмайдиган бўлди. Инсонларга гуруҳ орқали таъсир қилиб психологик ёрдам бериш усули самарали усуллардан бири бўлиб ҳисобланган.

Ҳозирги кунга келиб бу усул кўпгина методологик ёндошувлар билан асосланган. Кўпгина гуруҳий усуллар бир бирига қарама қарши равишда шаклланганлар. Бунда уларни бир бирига яқинлаштирадиган бир ҳолат мавжуд. Бу усулларнинг барчаси инсонларга ёрдам бериш учун яратилган.

Тренинг гуруҳидаги бошловчи

* Гуруҳда бошловчининг асосий вазифаси
* Гуруҳда бошқарув услуби
* Гуруҳий бошловчи шахси тавсифномаси
* Тренинг гуруҳига бошловчиларни тайёрла

**Гуруҳда бошловчининг асосий вазифаси.**

Баъзи бир психотерапевтик гуруҳларда бошловчи бўлмасада улар орасида албатта лидер танлаб олинади. Тренинг гуруҳларида махсус тайёрланган тренерларнинг бўлиши талаб қилинади. айнан шундай одам жараёнларнинг натижасига жавоб беради ва бунга у ҳақ ҳам олади. Тренернинг бунда вазифасини мураккаблигини кузатишимиз мумкин.

Тренинг вақтида тренернинг ҳаракати орқали унинг натижалари яхши ёки ёмон чиқиши боғлиқ бўлади. Кўпгина муаллифлар (А.Голдстейн, С.Кратохвил, М. Либерман, И.Ялом ва бошқалар) гуруҳдаги тренерларнинг ролига катта эътибор қаратганлар. Гуруҳда бошловчининг ўрни ҳақида турли хил фикрлар мавжуд. И.Ялом ва С.Кратохвилвнинг фикрлари анча кенг тарқалган фикрлардан биридир.

Яломнинг фикрига кўра психотерапевт икки асосий ролда иштирок этиши мумкин:

1. **техник эксперт** бунда бошловчи тренинг вақтида ҳар бир иштирокчининг хатти ҳаракатини таҳлил қилади ва иштирокчиларни тўғри йўналишда ҳаракат қилишларига йўналтиради;
2. **қатнашчиларнинг эталони сифатида** бунда психотерапевт икки асосий мақсадни ўз олдига қўяди: хрҳишга кўра намойишкорлик ва хатти ҳаракатни мақсадли амалга ошириш, гуруҳий аҳиллик орқали иштирокчиларни ижтимоий динамикасини ошириш.

С.Кратохвиллининг фикрига кўра бошловчининг бешта асосий вазифаси мавжуд экан:

1. **фаол раҳбар** бунда тренер инструктор, ўқитувчи, режиссер, ғояси ролларида иштирок этади;
2. **аналитик** бу ҳолатда бошловчи психоналитик сифатида иштирок этиб гуруҳдаги иштирокчиларнинг масофадан бошқаради ва шахсий нейтраллигини сақлаб қолади;
3. **комментатор** бунда эксперт ҳар бир ҳолатга ўз фикрини билдиради;
4. **воситачи** бунда эксперт гуруҳда бўлаётган ҳолатлар учун масъулиятни ўз бўйнига олмайди, бироқ гуруҳий жараёнларга аралашиб туради ва керакли вақтда гуруҳни йўналтиради;
5. **гуруҳ аъзоси сифатида** бу ҳолатда эксперт албатта гуруҳнинг бир аъзоси сифатида қатнашиши мумкин, унинг ўз муаммолари мавжуд.

Гуруҳ раҳбари қандай бўлиши керак деган фикрга кўпгина тадқиқотчилар ўз фикрларини билдириб ўтганлар, улардан Т.Високинска-Гонсернинг фикрини киритишимиз мумкин, у гуруҳий психотерапевтнинг вазифасини икки жабҳага бўлади: директивлик-нодирективлик, аниқлик ва ноаниқлик; ва фаоллик даражаси, анонимлик –ўзини ўзи фош қилиш, ижобий ва салбий муносабатларнинг мавжудлиги.

Т.Високинська-Гонсернинг икки хил тавсифларига кўра экспертнинг асосий ролларини кўрсатади, булар қуйидагилардир: техник эксперт, инициатор, дидактик, васий, дўст, ишончли вакил. Бу ролли классификацияда муаллифнинг назарий концепцияси акс этган, бунга кўра гуруҳий ишдаги шахсий бузилиш бу нуруҳий меъёрлардан бири ҳисобланади улар шу орқали гуруҳдаги ҳолатларни ўрганадилар.

**Гуруҳда бошқарув услуби.**

Гуруҳдаги бошқаоув ҳолати бошловчини қайси ролда иштирок этиши билан бир томондан боғлиқ бўлса, иккинчи томондан эса унинг шахсий сифатлари билан боғлиқлигини кузатишиимз мумкин.

Бошқарув услубини таснифига кўра кичик гуруҳларда қуйидаги услубларда бошқарув ҳолатлари мавжуддир% авторитар, демократик, либерал. Тренинг гуруҳини бошқариш албатта раҳбарнинг услубига бевосита боғлиқ бўлади, бунда жараёнларнинг юмшоқ ёки қаттиқлиги ҳам эътибор қаратилиши зарурдир. Т.Високиньска-Гонсернинг фикрига кўра «директив психотерапевт жараённи бошқаради, назорат қилади ва ўзи мустақил равишда гуруҳий меъёрларни қўллайди ва ҳар бир ҳолатга ўз изоҳларини беришга ҳаракат қилади. Нодиректив психотерапевт эса гуруҳ иштирокчиларига мустақил равишда қарор қабул қилиш имкониятини беради, уларнинг ўзлари муҳокама учун мавзу танлашади, уларни хатти ҳаракатларини назорат қилмайди, вақтни чегараламайди, гуруҳий меъёрларга амал қилиши ҳақидаги мўзларни ишлатмайди, бир сўз билан айтганда гуруҳга мустақилликни беради, бунда гуруҳ ўзини ўзи бошқаришга ўрганади.

Кўпгина мутахассисларнинг фикрига кўра тренинг гуруҳини демократик йўл билан бошқарган маъқулдир, директивликка хослик авторитар услубнинг устунлигидан далолат беради, бу салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. аммо тадқиқотларнинг кўрсатишича баъзи бир ҳолатларда авторитар услубни қўллаш яхши самара берар экан: 1) гуруҳнинг вазифаси аниқ йўналтирилганда; 2) иштирокчилар кучли стесс таъсирида бўлсалар; 3) динамика гуруҳ учун аниқ бўлмаганда ва иштирокчилар ўзларининг вазифаларини тўлиқ англамаганларида (К. Рудестам, 1993).

Кўпгина нуруҳлар тренинг бошида уларни қаттиқ бошқаришларини ва аниқ мақсад вазифаларининг мавжуд бўлиши хоҳлайдилар. Бу ҳзолат албатта бошланғич босқич учун керак бўлиши мумкин, бунда иштирокчилардаги уятчанлик ҳолатини, ҳавотирлик даражасини камайтириш мумкин. Шу билан бирга тажрибали раҳбар секин асталик билан гуруҳни ўзини ўзи бошқариш ҳолатига олиб келиши мумкин.

Энг самарадор усул бу либерал усул ҳисобланади. Бунда тренер иштирокчиларнинг ўртасида пассив ҳолатга эга бўлмаслиги керак, бунда психотерапевтлар кўп вақт мобайнида гуруҳнинг қилаётган ишига аралашмай турадилар, уларни бир ечимга келишини кутадилар.

Шуни ҳам таъкидлаш зарурки, аниқ тренинг мактаблари ва гуруҳни бошқаориш ҳолатларини паралел равишда амалга оширмаслик талаб қилинади. Бошқарув услуби ва бошқарувчининг шахсий сифатлари орасида алоқа бўлиши зарур, шундагина тренинг ўз самарасини бериши мумкин. Бундан ташқари гуруҳнинг ривожланишига қараб экспертнинг бошқарув услубини ўзгариши бу бошқарувчининг малакали мутахассис эканлигидан дарак беради.

**Гуруҳий бошловчи шахси тавсифномаси**.

Тренинг гуруҳидаги бир қатор омиллари тренингни самарали бўлишини таъминлайди. Бунда тренер мавжуд бўлган психотехника воситаларидан самарали фойдаланиши талаб қилинади. бошқача сўз билан айтганда психологик ва психотерепевтик воситаларга катта аҳамият қаратилиши талаб қилинади, тренернинг шахсий тавсифномаси иккинчи ўринда туради. Бу ҳолат назарий концепцияларга хосдир. Бунда гуруҳий жараёнларни гуруҳга таъсир қилиш усули сифатида таҳлил қилиниши мумкин. бу ҳолатда иштирокчиларнинг ҳаммасига ёки ҳар биттасига таъсир кўрсатиш мумкин бўлади.

Гуманистик йўналишга кўра гуруҳий тренингда ривожлантирувчи ва соғломлаштирувчи самара юзага келиши мумкин, бунда иштирокчилар ва бошловчи ўзини очиқ тутиши талаб қилинади.

Мажбуран бир инсонни бахтли қилиш имконияти мавжуд эмас, шахсни ўз хоҳишидан қатъий назар ривожлантириш имконияти ҳам мавжуд эмасдир. Бунда тренерда шундай сифатлар бўлиши керакки, у бутун гуруҳга ижобий таъсир кўрсата олсин ва гуруҳ иштирокчиларининг ўзлари ўз ривожланишларига таъсир кўрсатишлари мумкин. Булар эса албатта тренинг ишини самарали эканлигини кўрсатиши мумкин.

Кўпгина мутахассисларнинг (А.Косевска, С.Кратохвил, М.Либерман, К.Роджерс, Славсон, И.Ялом ва бошқа олимлар) фикрини умумлаштирган ҳолда, тренинг бошқарувчиси қуйидаги сифатларга эга бўлишини таъкидлаш мумкин:

* клиентга диққатни қарата олиш, унга ёрдам бера олиш;
* ўз фикрларига нисбатан очиқлик, сабр тоқат ва вазиятга мослаша олиш;
* эмпатиклик, сезувчанлик, эмоционал комфорт муҳитини ярата олиш;
* гуруҳда ўз эмоцияларини аниқ ифодалаб бериш қобилиятини мавжудлиги;
* энтузиазм ва оптимизм, иштирокчиларнинг ўзгаришига ишониш қобилияти;
* ўзини бошқара олиш, ноаниқликлар ва фрустрацияга нисбатан сабр тоқатлилик, ўзини бошқаришни юқори даражаси;
* ўзига ишонч, ўзига ижобий муносабатда бўлиш, ўзини ҳаққоний баҳолаш, ўзининг муаммоли вазиятларини, эҳтиёжларини, мотивларини англаш;
* бой хаёл, интуиция;
* интеллектнинг юқори даражаси.

Психокоррекцион гуруҳ бўйича йирик мутахассис К.Рудестамнинг фикрига кўра «Гуруҳ билан ишлаган раҳбарда санъаткорлик, олимлик қобилияти мавжуд бўлиши талаб қилинади, бунда у ҳиссиёт ва интуицияни махсус усул ва концепцияларга бирлаштира олиши керакдир. Гуруҳий динамика вақтида албатта интуитив ҳислатлар ошади».

**Тренинг гуруҳига бошловчиларни тайёрлаш**

Тренерларни тайёрлаш ва тренинг бўлиш эҳтиёжи мамлакатимизда охирги ўн йилга келиб оша бошлади. Ҳозирги кунга келиб Ўзбекистонда психолог маслахатчиларнинг сони анча ошган. Охирги ўн йил ичида психологияга бўлган қизиқиш давлат даражасида амалга оширила бошланди, ҳозирги кунга келиб ҳар бир даргоҳда психолог штатининг мавжудлиги бунинг яққол исботи ҳисобланади. Ҳозирги кунда ҳимоя қилинаётган диссертацияларни ҳисобини олсак ҳам охирги ўн йил ичида уларни кўпайганликларини кузатишимиз мумкин. Ҳозирги кунга келиб кўпгина психолог мутахассислар нафақат назарий жиҳатдан, балки амалий жиҳатдан ҳам етук мутахассис бўлиб етишмоқдалар. Ҳозирги кунга келиб индивидул ва гуруҳий тарзда ишлайдиган мутахассисларга бўлган эҳтиёж ортиб бормоқда. Ҳозирги кунда кўплаб қисқа муддатли курсларнинг кўплигига қарамай мутахассис психологларга бўлган эҳтиёж янада ортмоқда. Бироқ психологларга бўлган эҳтиёжларни қондириш учун бу етарли ҳолат ҳисобланидмайди. Ҳозирги кунда давлат миқёсида тренинг гуруҳлари қандай бўлиши керак, уларнинг вазифаси нималардан иборат бўлиши кераклиги ҳақидаги аниқ тушунчалар мавжуд эмас, ҳар бир мутахассис ўз билганича, ўз тажрибаларига таянган ҳолда таълим бермоқда.

Ҳозирги кунда тренинг машғулотлари нодавлат ташкилотлари доирасида кенг амалга оширилмоқда, уларда ҳеч қандай назооат ҳолати мавжуд эмас, улар нима хоҳлашса шуни мижозларга бериб келмоқдалар. Бунга кўра мутахассис бўлмаганлар ҳам ҳозирги кунга келиб тренинг ўтказиш имкониятига эга бўлмоқдалар, бу психологик нуқтаи назардан нотўғри ҳолат ҳисобланади. Улар ҳар хил мақсадда тренинг машғулотларини ўтказмоқдалар.

Бизнинг фикримизга кўра гуруҳий тренерларни етиштириш албатта олий даргоҳда бўлиши зарурдир. Бундай таълим қуйидаги қадамларни ўз ичига олиши талаб қилинади:

1. Биринчи назарий дарс билан биргаликда албатта амалий машғулот бўлиши зарур, бунда мулоқот тренинги, биринчи танишувнинг мақсад ва вазифалари, гуруҳий аҳилликни сингдириш. Бундан ташқари ўзини англаш, ўз хатти ҳаракатини назорат қилиш тренинглари киритилиши зарур.
2. Назарий билимларни олгандан сўнг талабалар махсус ўқув курсини тинглашлари талаб қилинади, бунда гуруҳий тренингни қонуниятлари, уни ўтказиш шарт шароитлари билан танишишлари зарур. Бунда турли хил психотехника воситаларидан ҳам самарали фойдаланиш талаб қилинади. Бу ҳолатда иштирокчиларни видеотасмалари ҳам таҳлил қилинади ва адабиётлар ўрганилади.
3. Кейинги босқичда талабалар турли йўналишларнинг тренингида иштирок этишлари талаб қилинади, бунда улар шу мактабларнинг психотехника воситалари ва усулларини ўрганадилар. Шунга кўра талаба ўз йўналишини танлаши мумкин бўлади.
4. Назарий жиҳатлар билан биргаликда албатта талаба тренинг машғулотларини ташкилотларда ўтказиши талаб қилинади, бу ҳолатда талаба тренингда фаол иштирок этиши керак.
5. Кейинги босқичда талаба тренинг бошловчиси сифатида иштирок этиши зарур, бунда талабалар супервизерлар сифатида иштирок қилиши зарур.

**Психодрамма гуруҳий фаолиятнинг турли кўриниши сифатида**

Психодрамма психологик ва ижтимоий усуллардан бири саналади. Унинг асоси гуруҳий психотерапия ҳисобланади. Шунинг учун ҳам психодраммага ҳар доим ҳам тўғри таъриф берилавермайди. Психодрамма психотерапевтик учул сифатида ҳаммага маълум. У врач-психиатр Я.Морено тамонидан ишлаб чиқилган. Лекин психодраматик ёндошув психотерапия чегарасидан чиқади. Бу йўналиш ролли тренингларда кенг фойдаланилади. Бу методнинг энг асосий ютуқларидан бири иштирокчилар тайёргарлик кўрмасдан ҳаракат қиладилар. Моренонинг исми З.Фрейд, К.Г.Юнг, К.Роджерслар билан бир қаторда тилга олинади. Унинг психология фанига қўшган ҳиссаси каттадир.

**Гуруҳий динамикани келтириб чиқарувчи машқлар**

**Актерлар ва кинорежисёрлар**

Ҳамма тренингларда пасиходрамматик техникаларни ишлатиш катта фойда беради. Бунда ролли ўйинлар асосий ўринларда туради. Қуйида келтирилган ўйин психодраммага тайёргарлик кўриш бўлиб хисобланади. Булар бир неча босқичларда ўтказилади. Бу ерда рол ўйнаш керак бўлади, бунда инсонга мос келадиган ролни топиш керакдир.

Ўйин тренингни бошида ўтказилади. Ўзи ҳақида маълумот беришдан аввал бу тренингни ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Бу ўйинда қатнашчилар биринчи навбатда қайта алоқа қилиш имкониятига эга бўладилар.

Мақсади:

* қатнашчилар билан танишиш имкониятига ёрдам бериш;
* Метофоризация жараёнида шу ҳолатга мослашиш, тренингни ичига кириш;
* қайта олақанинг самарадорлигини ташкиллаштириш.

**Гуруҳнинг аъзоси**: 6 кишидан иборат.

**Заҳиралар**: Махсус заҳиралар талаб қилинмайди.

**Вақти**: тахминан 80 минут.

Ўйиннинг бориши:

1 босқич. Разминка (чигилни ёзиш).

«Тантанага бориш» машқи

Бошловчи: Тасаввур қмиламизки биз уйда ўтирибмиз ва қаергадир боришга отланмоқдамиз. Ўзини яхши хис қилиш учун нима кийишни, қандай кўринишимиз кераклиги ҳақида ўйлашимиз керак бўлади. Қўлингизни чўзиб шкаф эшигини очинг, осилибтурган кийимлардан бирини танланг. Ўзингизга ўлчаб кўринг, ярашдими, уни бир четга қўйинг. Шунга мос бош кийим ҳам танлаш керак. Тепа жавонда бош кийимлари мавжуд, ўзингизга мос келадиган бош кийимни танланг, бироқ афсуски керакои бош кийимни топа олмаяпсиз, уни олдинги марта кийганингизда бошқа жойга қўйганмидингиз, шкафнинг бошқа жойларини ҳам қидириб чиқинг, бош кийими у ерда йўқ экан. Балки бош кийимингиз шкафнинг орқа томонига тушиб қолгандир, шкафни суриб орқа томонини ҳам қараб кўринг. Шкафни оғирлигини хис қилаяпсиз, яна бир маротаба уриниб кўринг ура бош кийими топилди. Ундан чангни қоқиб ташланг. Хаттоки шетка билан тозалаш ҳам мумкин. Сиз энг яхшикўйлакни кийдингиз, бошингизда эса сиз хоҳлаган бош кийими. Зиёфатга бориш мумкин.

«Предметга айлантириш» машқи.

Бошловчи: Атрофингизга бир назар солиб қаранг, сиз қандай предметга айланганингизни тасаввур қилинг. Кўзингизга биринчи кўринган предметни танланг. Бу стул, стол, лампочка, эшик, китоб бўлиши мумкин. Хонада назарингиз тушган предметлар сизга тўғри келмаган бўлиши мумкин. Унда сиз хоҳлаган бир предметни ўйланг. Шу предметга айланганингизни тасаввур қилинг. Ички тайёрланишга 30 секунд вақт берилади. Энди эса новербал тарзда қандай предметга айланганингизни кўрсатамиз.

Иштирокчилар қандай предметга айланганини хатти-ҳаракатлар орқали кўрсатадилар. Бошқалар эса буни топишга ҳаракат қиладилар.

**2 босқич. Ролларни танлаш.**

Бошловчи: Ҳаммага маълумки инсон ҳақидаги биринчи таассурот у билан мулоқотнинг аслсини белгилаб беради. Эслатиб ўтиш жоизки «ўн беш секунд қоидаси» мавжуд, бинга асосан учрашган инсонни биринчи 15 секунд давомидаги мулоқот унинг келажакдаги муносабатларни ьелгиловчи омил бўлиши мумкин. Биринчи таассурот аниқ бўлиши ҳам мумкин, ҳатио бўлиши ҳам мумкин. Сиз бир бирингизни кам биласиз, чунки яқинда учрашдингиз. Бироқ биринчи 15 секунд ўтди ва сиз ёнингиздаги инсон ҳақида ўз тасаввурингизга эга бўлдингиз. Сиз биринчи шу одамни кўрганда нимани тасаввур қилганингизни эсланг ва айтиб беринг. Хоҳлаган инсонлар ўртадаги стулга ўтиради, бошқалар эса шу иштирокчига тааллуқли бўлган саволларга жавоб беради.

Стулни ўртага қўйилмайди, агар стул ўртага қўйилса қатнашчи ўзини ноқулай ҳис қилиши мумкин. Стулни озгина айланадан чиқаришни ўзи кифоя қилади.

Бошловчи: саволларн ўртада ўтирган инсонни кимлигини қанадай касб эга эканлигини аниқлашга қаратилмаган. Мен сизга кинорежисёр бўлишни таклиф қиламан, сиз фильмни суратга туширмоқдасиз. Фильм учун актерларни танлаш керакдир. Ҳар бир инсонга ўз характерига кўра ҳар хил роллар тўғри келиши мумкин. Ўртада ўтирган инсон ўзининг ташқи кўриниши бидлан қайси ролга мос тушини аниқланг. Агар кино олмоқчи бўлсангиз у қандай ролга мослигини унинг ёши, касбини аниқланг, қандай фильм иштирокчиси бўлади шулар ҳақида маълумотлар беринг. Ким биринчи бўлса марҳамат.

Тренингни бошида хоҳловчилар кам топилиши мумкин. Шунда лидерларни таклиф қилиш мумкин, ёки бир чеккадан чиқариш мумкин.

Бошловчи: Демак биринчи иштирокчи презентация стулида ўтирибди, бу иштирокчи чапак чалайлик. Ҳурматли кинорежисёрлар. Диққат билан шу иштирокчига назар солинг. Ўзингизнинг фильмингизда қандай рол унга насиб қилади ўйлаб кўринг.

Агар керак бўлса бошловчи баъзи бир жиҳатларини аниқлаштириб олиши мумкин. Бу рол гуруҳда унча таниш бўлмаган инсонга рол берилса яхши бўлади. Стуода ўтирган иштирокчи ҳеч нима демайди, фақат эшитади. Ҳамма фикр билдириши шарт эмас. Кимда шу инсонга нисбатан аниқ бир рол пайдо бўлган бўлса, шу иштирокчилар гапиришлари мумкин. Машқни жуда тез тарзда ўтказиш тавсия қилинади.

Иштирокчилар презентация стулида бўлганлигидан кейин уларнинг таассуротлари ҳақида сўзлашиш мумки. Унга шу рол тўғри кеоадими, ёки йўқ. Ҳар бир актерга қуйидаги саволлар берилади.

*Сизга мос роллар топилдими?*

*Қайси роллар сиз мос келмади, ҳатто шу ролни умуман ўйнашни хоҳламадингиз?*

*Кинорежисерлар томонидан тавсия қилинган қайси роллар сизга ёқди? Нима учун?*

*Қатнашчилардан қайси бири сиз билан рол ўйнаши мумкин бўлади?*

*Бу инсонлар қандай ролларни ўйнаши мумкин?*

**3 босқич. Фильм плакатини яратиш.**

1 вариант. Агар гуруҳ катта бўлса 3та 4 та иштирокчидан сўнг роллар танловини тугатиш мумкин. Боловчи презентация стулида бўлган иштирокчилардан ўйинни давом эттиришни сўрайди. Бундай иштирокчилар махсулдор бўлиши мумкин.

Бошловчи: сиз бош ролни ўйнаганингиз туфайли сиз режисер билан биргаликда шу фильмни шиорини танлашингиз керак бўлади.

Бошловчи: фильм учн прстановка керак деб ўйоасангиз хато қиласиз? Сизга бошқа вазифа қўйилади. Келажакдаги фильмни поакатини яратиш керак. Ҳар бир фильм иштирокчиси бу плакатда қатнашиши керак бўлади. Режисер ҳам фильмда ролни ижро этиши мумкин. Марҳамат қилиб реклама поакатини тайёрлашингиз мумкин.

**2 вариант.** Бу босқични бошқача қилиб ҳам амалга ошириш мумкин. Бош ролни ижрочиси танланади, бошқа актерлар режисер ёрдамида танланади. Ҳамма иштирокчилар ролларни тақсимоти ҳақида сўзлашади. Ҳаттоки бу фильм олдин қўйилган бўлса ҳам ҳеч ким ижодий ёндошувни тақиқламайди. Бошловчининг буйруғи билан плакатни тайёрлашга киришилиши мумкин. Ўйиннинг охирида хайкаллар орқали плакатларни намойиш қилиш мумкин.

**4 босқич. Фильмнинг давоми учун иштирокчиларни танлаш.**

**Бошловчи:** плакатлар тайёрланди ва намойиш қилинди. Фильм прокатда қўйилди, умид қиламизки яхши фойда келтиради. Ролни ўйнаган актерлар халқ орасида танилиб қолди, режисерлар унинг давомини ишлаш ҳақида ўйлаб қолишди. Хали сценарийлар тайёр эмас, кейинги қисмида иккинчи даражали қаҳрамонлар биринчи ўринга чиқишлари керак деган ғоялар мавжуд. Сиз ўз рақибларингизга диққат билан қаранг, уларнинг орасида қайси актернинг ижодий потенциали юқорилигини аниқланг. Рақиблар командасидан рақибни танланг. Унга қайси ролни раво кўришингизни аниқланг ва шу ролнинг таърифини келтиринг. Буни тайёрлаш учун 5-7 минут вақт берилади.

Бошловчи: роллар таърифини келтиринг. Бунда иштирокчини номини айтиб унга қандай рол мос келишини айтиб ўтинг. Рақиблар эса команданинг қайси аъзоси сизнинг фильмингизга таклиф қилинганини топишсин. Баъзида иштирокчиларнинг ўзлари ҳам бу рол менга мос экан деб айтишлари ҳам мумкин. 3 марта ҳаракат қилгандан сўнг иштирокчининг исми айтилади.

5 босқич Умумий фильмдан кадрларни яратиш.

Бошловчи: Энди иккита кинокомпания бирлашади ва ҳамкорликда фильм яратишни мақул кўришди. Ҳар бир семка аъзоларидан саҳнага чиқишлари сўралади. Сиз ҳамкорликдаги фильмнинг асосий қаҳрамонига айланасиз. Бу фильм нима ҳақида бўлишини хали билмаймиз. Бир бирингизга аранг. Келишмасдан туриб қотинг. Жуда яхши. Энди бошқа команда иштирокчилари шу хайкалларга қўшилинг. Иккинчи команда иштирокчилари ҳам шу ишни қилишлари керак бўлади. Шу тариқа қатнашчилар аста секин командадошларига қўшила бошлайдилар. Хайкаллар якунламагунга қадар давом этади. Бу машқни қилиш давомида хаёл кўпроқ керак бўлади. Бу жараён груҳни иноқлигини таъминловчи ҳолатлардан бири ҳисобланади. Машқнинг лхирида хайкалларда нима ифодаланганлигини таҳлил қилиш керак бўлади, қатнашчилар бир бирларини тушуна олдиларми ёки йўқлигини аниқлаш тавсия қилинади.

6 боқич. Ўйиннинг таҳлили

Бу ўйинни таҳлил қилганда қуйидагиларни муҳокама қилиш мақсадга мувофиқдир.

*Ўйиннинг қайси жиҳатлари сизда қийинчилик туғдирди? Нима учун?*

*Нимани осон бажардингиз?*

*Ҳозир қатнашчилар қандай хиссиётларни бошдан кечирмоқдалар?*

*Ўйин босқичларида қандай хиссиётларни хис қилишга тўғри келди?*

*Қайси ролллар иштирокчилар учун энг мос келди?*

*Қайси роллар қатнашчилар орасида хайрон қолишни таъминлади?*

*Реклама плакатини яратган иштирокчилар қандай қийинчиликларни бошидан кечирди?*

*Иштирокчилар ўзларининг ролларидан мамнунми?*

*Фильмни давоми учун танланган иҳштирокчиларни топиш қандай кечди?*

*қайси роллар иштирокчилар учун яқин эди, бироқ улар таклиф қилинмади?*

**Исмнинг овозлари**

Бошловчи: Ҳар бир иштирокчи учун ўзининг исми ўзи учун энг азиз ҳисобланади. Улар шу исм билан туғилишади, ўсишади, вафот этишади.

Баъзи бир олимларнинг фикрига кўра биринчи инсон учун шахсий нарсаси унинг исми бўлган. Африка қабилаларининг аъзоларида исмини беркитиш холлари учраб турган, айниқса ёт бегона одамлардан. Эфиопияда она ўзининг фарзандларини исмини айтмаган. Хинд оилаларида эр хотинлар бир бирларига исм орқали мурожаат қилишмаган. Баъзи бир инсонлар исм қалбнинг синоними стифатида деб талқин қилганлар. У қанчалик узоқ сақланса, инсон шунча мангу бўлади деб ҳисобланилган. Бир тадқиқотчининг фикрига кўра Мисрда мозордаги исмларни ўчириб ташлаш энг катта жиноят ҳисобланган, Қадимги Грецияда эса исмни ҳеч ким олмаслиги учун дарахтга ўйиб ёзилиб, сувга ташланган экан.

Хиндулар эса исм бахт ёки бахтсизлик келтиришига чин дилдан ишонганлар. Улар зарур бўлмаса исмни айтмаганлар. Шундан келиб чиқиб улар ўз исмларини сир сақлаганлар.

Инсон қадимдан исм унинг ажралмас қисми эканлигига ишонган. Бу ҳолатда сеҳр ҳам кучсиз ҳисобланган. Агар бола кичиклигида кўп касал бўлса, ҳатто исми ҳам ўзгартирилган.

Бизнинг ҳар биримизнинг ўз исмимиз мавжуд, ҳар бир исм кишининг қалбида қолади.

1 босқич.

Қатнашчиларга иштирокчиларнинг исмлари таҳлил қилиш сўралади. Ҳар бир иштирокчи учун битта номинация:

-энг юмшоқ исм –энг кучли исм

-энг кўп тарқалган исм- энг сирли исм

-энг қайноқ исм-энг совуқ исм

-энг қўрқмас исм-энг химояга муҳтож исм

-энг нозик исм-энг қўрқинчли исм

-энг қаттиқ исм- энг сеҳрли исм

-энг сеҳрли исм-энг ёруғ исм

-энг катта исм-энг очиқ исм

-энг ёпиқ исм-энг ифорли исм

-энг куйланадиган исм-энг ёзги исм.

Бу машқ қуйидагича амалга оширилади. қатнашчилар навбатма навбат ўз исмларини айта бошлайдилар, бошқалар эса шу исмга мос келадиган тавсифни топадилар.

2 босқич.

Бошловчи: сизга кейинги вазифа берилади. Ўз исмингиз ҳақида ҳикоя тузиш. Қуйидаги йўналтирувчи саволлар берилади.

-нима учун ота-онангиз шу исмни қўйишган;

-исмингиз ҳақида нималар биласиз (маъноси, келиб чиқиши, афсоналар,)

-машҳур инсонларнинг қайси бирлари шу ном билан аталганлар, шу инсонлар сиз учун тақлид объекти бўлганми?

-исмингизга ўзингиз ва атрофингиздагилари қандай қарашади ва бошқалар.

Тренер бу ерда ўзининг исмидан бошлаши керак бўлади. Исми ҳақидаги хикояни ҳар бир иштирокчи 5 минут давомида ўзи тайёрлайди. Кейин исмлар прентпцияси ва таҳлили бошланади.