

O'QUVCHILARNI KASB-HUNARGA YO'NALTIRISHDA
PSIXOLOGIK TRENINGLARNING O'RNI

Sarboyeva Mufarrax Nurmatovna
Xojaobod tumani kasb-hunar maktabi psixologi



Annotatsiya: Maqolada muallif tomonidan psixologik treninglarda shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga keladigan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma malakalarni hosil qilish, ruhiy muvozanatni bahs-munozara, o'yin va mashqlar orqali tiklash bo'yicha ko'rsatmalar berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik trening, ruhiy muvozanat, psixodiagnostik metodlar, trening, diagnostika, psixoterapevtik suhbat, intervyu, anketa usuli, test usuli, o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish.

KIRISH

Davlat va jamiyat tomonidan yoshlarning, ta'lim muassasalari mutaxassisleri hamda ota-onalarning oldiga qo'yilayotgan vazifalar bevosita psixologiya sohasida yaratilayotgan turli psixodiagnostik metodlar (trening, diagnostika, psixoterapevtik suhbatlar, intervyu, anketa usuli, test usuli)yordamida amalga oshiriladi.

Psixologiya sohasi keyingi yillar mobaynida anchagina rivojlandi. SHuningdek, psixologiya sohasining alohida yo'nalishlari sifatida trening tarmog'i ham rivojlandi. Fan sifatida rivojlanayotgan trening o'tkazish metodikasi mazmun jihatdan aynan treninglarni qanday tartibda tashkil etilishi va o'tkazilishi borasidagi masalalarni yoritishga bag'ishlanadi. Psixolog N.YU.Xryaщeva 1982 yil LDU ning ijtimoiy-psixologiya kafedrasida asistent bo'lib ishlash davrida, guruhlarda ijtimoiy-psixologik treninglarni o'tkazish bo'yicha Leypsiklik mutaxassislar professor Manfred Forverga va uning turmush o'rtog'i Traudl Albergga shogird bo'lib o'tgan. Vaqt o'tgach ijtimoiy-psixologik treninglar o'tkazish bo'yicha Bird o'z tajribasini psixologlarga o'rgata boshladi. Bu psixologlar treningni o'z psixologik faoliyatlari davomida muhim deb hisoblashardi. U aytib berayotgan perspektiv-yo'naltiruvchi treninglar, senzitivlik treninglari L.A.Petrovskaya va YU.N.Emelyanovlar uchrashuvlaridagi tajribalardan farq qilar edi. Ular o'tkazadigan treninglar eng avvalo ishlab chiqarish, maktab, sog'liqni saqlash, tibbiyot tashkilotlari, davlat boshqaruvidagi rahbarlar, majburiy boshqaruv uyushmalari, korxonalar tashkilotlari xodimlarining kompetentligini oshirish maqsadida yo'naltirilgan treninglardir. Keyinchalik asta-sekin boshqa ko'plab kasb egalari bilan trening o'tkazish tajribasi yig'ila boshladi.

Trening sohasi mutaxassislarining metodik tayyorgarligi borgan sari rivojlanib bordi. Ular ko‘plab seminarlarga bora boshlashdi va boshqa trenerlarning yondashuvlarini ham o‘rganib chiqib, o‘zlarining tizimlashgan trening dasturlarini ishlab chiqishdi. Bugungi kunda hamma uchun umumiy qabul qilingan “trening” tushunchasi yo‘q, shuning uchun bo‘lsa kerak, psixologik amaliyotda uning ma’nosini anglatuvchi ko‘plab metod, shakl va uni anglatib beruvchi manba hamda vositalar kabi tushunchalar kelib chiqadi. Trening termini (ingliz tilidan kelib chiqqan bo‘lib, train, training) ko‘plab ma’nolarga ya’ni: o‘qitmok, tarbiyalamok, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma’nolarga ega. Xuddi shunday ko‘p ma’nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi. Trening insonlarda mavjud bo‘lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir. Trening shuningdek tashkilotni rejalashtirilgan faolligini oshirish uchun, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko‘nikmalarini yaxshilashga yo‘naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi attityudlar modifikatsiyasi va jamoatning ijtimoiy xulq-atvorini tuzatish uchun zarurdir. Psixologiya tarixida trening o‘qitishning eng keng tarqalgan shakli faol ijtimoiy-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya ijtimoiy psixologik treningga ta’rif berar ekan, uni quyidagicha izohlaydi: «Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, ijtimoiy ustanovkalar, ko‘nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir».

G.A.Kovalev ijtimoiy-psixologik treningni ijtimoiy-didaktik aktiv yo‘nalishdir deb hisoblaydi. B.D.Parygin guruhiiy maslahatlar metodlari haqida shunday deydi: Ulardan guruhiiy konsultatsiya metodlarini aktiv o‘qitish uchun foydalaniladi. Hayotiy ko‘nikmalarni, muloqotchanlik sohasida bilim berishni, kasbiy faoliyat sohasida maslahatlardan tortib to yangi ijtimoiy hayotdagi rollarni, «Men» konsepsiyasini korreksiya qilishni, o‘z-o‘ziga baho berish tizimini kuchayishini ta’minlaydi. Treningda “psixologik ta’sir” termini qo‘llaniladi. Ilk marotaba muloqotchanlikni oshiruvchi terminlar (AQSH) K.Levin shogirdlari tomonidan Betelda o‘tkazilgan treninglarda qo‘llanilgan va ular T-gruppa deb nomlangan. Ular asosida quyidagi g‘oya yotardi: ya’ni ko‘pchilik insonlar guruhlarda yashaydi va ishlaydi, ammo ko‘p hollarda ularda qanday ishtirok etayotganlarining hisobotini bermaydilar, atrofdagi odamlar ularni qanday ko‘rayotganligi va ularning reaksiyalari aynan qilayotgan xulq-atvorlariga javoban K.Levin samarali o‘zgarishlarni amalga oshirish uchun individual holatda emas, balki guruhiiy holatda trening o‘tkazishni ma’qul deb topadi va inson o‘zini o‘z ko‘zi bilan emas, balki atrofdagilarning ko‘zi bilan ko‘rishga harakat qilishi kerak deydi. K.Levin shogirdlarining omadli faoliyatlari natijasida AQSHda treningning milliy laboratoriyasiga asos soldi. Bu laboratoriyada ko‘plab ko‘nikmaviy treninglar yaratildi. Ijtimoiy-psixologik treninglar jahon amaliyotida keng tarqaldi. Ilk bu sohada taniqli nazariy, metodologik kitob L.A.Petrovskiy tomonidan 1982 yilda yaratildi. Bu metoddan bolalar, onalar,

professional ijtimoiy guruhlar bilan, tashkilot va korxonalar boshqaruvchilari bilan ishlashda aktiv foydalanib kelinmoqda.

Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarini ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda. Ayni kunlarda asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

I. Bolalar orasida:

1. Bog'cha bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Maktab o'quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O'smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

II. Kattalar orasida:

1. Ish joylarida (rahbar yoki xodimlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
2. Oilada (er-xotin, qaynona-kelin, ota-ona va farzandlar orasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. Keksalar orasida (psixologik o'zgarishlar natijasida) kuzatiladigan asabiylik holatlari.

YUqorida sanab o'tilgan asabiylashishlardan kelib chiqadigan muammolar mavjud bo'lib, bu muammolarni echish imkonini topa olmaslik natijasida psixologik maslahat va psixologik korreksiyaga muhtoj bo'lib qoladigan bir necha xil guruhlar vujudga keladiki, bular:

1. Muloqotchanlikning etishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. Iqtisodiy etishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
3. O'z yaqinlarini yo'qotib siqilgan kishilar guruhi.
4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin qandaydir kasallik orttirib olgan kishilar guruhi.
5. Begona joyga ko'chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.
6. Rahbarlar tomonidan yoki o'zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
7. Yangi o'qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.
8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste'mol qilishdan qutula olmasdan siqilayotgan kishilar guruhi.

YUqorida sanab o'tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar seriyasidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi. YUqoridagi guruhlar o'zi istab, o'z xohishi bilan treningga keladi va trenerning ko'rsatmalariga amal qiladi. Lekin ba'zi guruhlar bo'ladiki, bu guruh a'zolari treningga

istamasdan, xohlamasdan keladi: M, jinoyatchilar, bezorilar, o'g'rlar, narkotik bilan shug'ullanuvchilar. Lekin guruh a'zolarining istagidan qat'iy nazar treningning vazifasi ularning muammolarini hal etishga qaratilgan bo'ladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. YAkunlash bosqichi.

Eng muhimi guruhni tashkil qilish bosqichi bo'lib, bunda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak:

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo'lgan va psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan ana shunday kamchilikka ega bo'lganlarda aks ta'sir bo'lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tushunarli bo'lsa kerak.

- guruh a'zolarining soni 8 tadan 12 tagacha (ba'zi hollardagina 20 tagacha) bo'lgani ma'qul.

- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo'lishi, ya'ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin (Alohida qayd etish lozim, 45-50 yoshdan kattalar uchun trening juda katta va ahamiyatli ta'sirga ega bo'lmasligi va ular kutganchalik natija bermasligi ham mumkin).

- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak.

Bundan tashqari yana quyidagilarga xam e'tibor berish lozim bo'ladi:

Treningda muammosi bir xil bo'lgan odamlarni to'plash kerak. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari lozim. Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyasiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halaqit bermasligi kerak. Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi.

Psixologik treninglar quyidagi tamoyillarga asoslanadi.

Faollik tamoyili.

Bu tamoyil ko'proq eksperimental psixologiya asosida quyidagi g'oyaga bo'ysunadi: Inson eshitganlarining 10% ni, ko'rganlarining 50% ni, aytib berganlarining 70% ni va nihoyat o'zi qilganlarining 90% ni o'zlashtiradi.

Ijodiylik tamoyili.

Bu tamoyilning asosiy mohiyati shundan iboratki, trening davomida ishtirokchilar guruhi psixologiyada aniq bo'lgan, kashf etib ulgurilgan g'oyalar, qonuniyatlarni

topadilar, kashf qiladilar, eng asosiysi esa o‘zlarining shaxsiy resurslarini, imkoniyat va sifatlarini anglab etadilar.

Xulq-atvor ob’ektivlashishi (anglab etilishi) tamoyili.

Mashqlar davomida ishtirokchilar xulq-atvori impulsivlikdan ob’ektivlik darajasiga o‘tadi va trening davomida o‘zgarishlar kiritish imkonini beradi. Xulq-atvor obektivligining universal vositasi sifatida aks aloqa hisoblanadi. Guruhdagi aks aloqani yuzaga kelishini ta’minlash trenerning mas’uliyatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YHATI:

1. G`oziev.E. Pedagogik psixologiya asoslari T “O`qituvchi” 2000 yil.
- 2.Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrekstiyasi. T 2000 yil.
- 3.“Boshlang’ich ta’lim jurnali” jurnali Bolalar diqqatini rivojlantirishning samarali yo’llari.
4. Maktabgacha yoshda bo’lgan bolalar uchun rivojlantiruvchi o’yinlar (ota-onalar va pedagoglar uchun qo’llanma) 1997 yil.
5. Qodirova F.R. Bolalar nutqini rivojlantirish nazariyasi va metodikasi ruhiy omillari. -T.: Istiqlol, 2006 yil.