

SOTSIAL PSIXOLOGIK TRENINGLAR HAQIDA TUSHUNCHA

Nurmamatova Husnigul Ilhom qizi

O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi Mumtoz sharq filologiyasi

Din sotsiopsixologiyasi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Biz ushbu maqolada sotsial psixologik treninglar deb ataluvchi tushuncha haqida umumiy ma'lumot berib o'tamiz. Maqola xalqaro jurnallardagi tanlangan maqolalarga asoslangan. Shuningdek, ushbu treninglarning psixologik interventsialardagi kelib chiqishini, shaxsiy va o'zaro munosabatlar ko'nikmalarini sistematik o'rgatish sifatidagi mohiyatini hamda turli populyatsiyalarda muhokama qilinadi. Qo'shimcha sifatida yana aytishimiz mumkinki, ijtimoiy tashvish buzilishi bo'lgan o'smirlar, zo'ravonlik qurbonlari va shizofreniya bilan og'rigan shaxslar uchun qo'llanilishi haqida ma'lumotlar berib boriladi. Tadqiqot natijalari SSTning salbiy simptomlarni yengillashtirishda, zo'ravonlikni kamaytirishda va davolanish samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sotsial psixologik treninglar, social skills training, kelib chiqishi, mohiyati, qo'llanilishi, ijtimoiy tashvish buzilishi, zo'ravonlik interventsiyasi, salbiy simptomlar, psixologik interventsiya, shaxsiy ko'nikmalar

Kirish

Sotsial psixologik treninglar, odatda "social skills training" (SST) deb ataladi. Psixologiyaning muhim qismi hisoblanadi va bu soha odamlarning o'zaro munosabatlarini yaxshilashga qaratilgan. Bu treninglar shaxslarning ijtimoiy muhitda samarali harakat qilishiga yordam beradi. Ya'ni, suhbatlashish, assertivlik va boshqalar bilan munosabatda bo'lish kabi insoniy muloqotlarga o'z ta'sirii ko'rstadi. Biz ushbu tadqiqot ishida xalqaro bazasidagi maqolalardan foydalanganmiz. Ular orasida mental salomatlik sohasidagi mutaxassislar uchun treninglarning kelib chiqishi va qo'llanilishi haqidagi maqolalar bor.

Sotsial psixologik treninglarning asosiy maqsadi - shaxslarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ularning hayot sifatini oshirish. Bu treninglar psixologik intervensiyalarning dastlabki tajribalariga asoslanib paydo bo'lgan, masalan, xulq-atvor terapiyasining muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklari. Britaniyalik sotsial psixolog Maykl Argayl va uning hamkasblarining ishlari bu sohada muhim hisoblanadi. Ular shaxsiy va o'zaro munosabatlar ko'nikmalarini o'rgatish modelini taklif qilishgan. Bu model motor ko'nikmalariga o'xshash elementlarga ega. Quyida ularning kelib chiqishi va mohiyatini ko'rib chiqamiz. Sotsial psixologik treninglarning kelib chiqishi 20-asrning ikkinchi yarmida psixologik intervensiyalarning rivojlanishi bilan bog'liq. Dastlabki tajribalar muvaffaqiyatli bo'lgan bo'lsa-da, ba'zi hollarda muvaffaqiyatsizliklar kuzatilgan. Natijada bu holat odamlar orasida yangi yondashuvlarni talab qilgan. SSTning maqsadi - shaxslarning ijtimoiy muhitda kerakli xatti-harakatlarini rejalashtirilgan va sistematik ravishda o'rgatishdir. Mohiyati jihatidan oladigan bo'lsak, SST shaxsiy va o'zaro munosabatlar ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Masalan, Argayl modeli orqali bu ko'nikmalar o'rgatiladi. Model quyidagilarga asoslangan: modellash, takrorlash, fikr-mulohaza va mustahkamlash. Bu model motor ko'nikmalariga o'xshash, chunki ijtimoiy ko'nikmalar ham amaliyot orqali rivojlanadi. Treninglar salomatlik mutaxassislari uchun juda foydalidir. Ayniqsa mental salomatlik sohasida ishlaydiganlar uchun mo'ljallangan bo'lib, tajribalar almashinuvi va yangi g'oyalar paydo bo'lishiga katta yordam beradi. Ijtimoiy tashvish buzilishi bo'lgan o'smirlarda SST ekspozitsiya terapiyasi bilan birgalikda qo'llanilganda dropout darajasini pasaytiradi va davolanishga rioya qilishni oshiradi. Izlanish natijasida shular aniq bo'ldiki, SSTning mohiyati maktablarda zo'ravonlikka qarshi intervensiya sifatida ko'rsatilgan. Masalan, 5-9 sinf o'quvchilari orasida zo'ravon va qurbonlar uchun SST dasturi ishlab chiqilgan bo'lib, u guruh treninglaridan iborat. Va biz qanday hollarda qo'llashimiz mumkin? Quyidan uning qo'llanishi haqida ma'lumot berib o'tiladi. SST turli populyatsiyalarda qo'llaniladi. Masalan, ijtimoiy tashvish buzilishi (SAD) bo'lgan o'smirlar uchun SST davolanish samaradorligini oshiradi. Quyida bir tadqiqot va u sabab ega bo'lingan natijalar haqida

ko'rib chiqamiz. Bu tadqiqotda 108 o'smir uch guruhga bo'lingan: SST bilan interventsia, SSTsiz interventsia va kutish ro'yxati. Natijalar SST bilan guruhda dropout darajasi pastroq (5.6%) va effekt kattaroq bo'lganini ko'rsatdi. SST ekspozitsiyani osonlashtiradi va adherensiyani oshiradi.

Yana bir qo'llanilish - shizofreniyada salbiy simptomlarga qarshi. Meta-tahlilda 23 tadqiqot (1441 ishtirokchi) ko'rib chiqilgan bo'lib, SST salbiy simptomlarni kamaytirishda SCITdan samaraliroq (-0.44 SMD).

Natijada maktablarda zo'ravonlikka qarshi SST 50% dan ortiq kamayishga olib keldi, butun maktab darajasida yaxshilanish kuzatildi, ammo statistik jihatdan muhim emas. SSTning boshqa qo'llanilishlari psixiatrik populyatsiyalarda, o'smirlar bilan klinik masalalarda va prosotsial xatti-harakatlarni o'rgatishda ko'rsatilgan. Masalan, guruh treninglari modellash va mustahkamlash orqali prosotsial xatti-harakatlarni oshiradi. O'zbekiston kontekstida treninglarning qo'llanilishi va istiqbollari ko'rib chiqamiz. O'zbekistonda sotsial psixologik treninglar maktab psixologlari, o'qituvchilar va yoshlar bilan ishlashda keng qo'llanilmoqda. Ular stressni boshqarish, o'zini hurmat qilish, guruhda ishlash va emotsional intellektni oshirishga qaratilgan. Treninglarning bizga beradigan ko'plab foydalariga qaramay, klinik populyatsiyalarda (masalan, ASD yoki ijtimoiy tashvish buzilishi bo'lgan bolalarda) SSTni maktab dasturlariga integratsiya qilish hali rivojlanish bosqichida ketmoqda. Raqamli formatlar (onlayn platformalar, virtual reallik) O'zbekistonda ham istiqbolli natijalarga erishib bo'ldi. Buning isboti ular masofaviy hududlarda yashovchilar uchun qulay va pandemiya sharoitida sinovdan o'tgan. Misol sifatida ko'rishimiz mumkinki, PEERS® dasturining polyakcha va boshqa tillardagi adaptatsiyalari (COVID-19 davrida gibrid formatda) ijobiy natija bergan. Ishtirokchilar orasida ijtimoiy ko'nikmalar, tengdoshlar bilan uchrashuvlar soni va o'ziga ishonch oshgan.

Xulosa

Izlanish natijasida quyidagilar ma'lim bo'ldiki, sotsial psixologik treninglar psixologiyaning amaliy sohasida muhim o'rin tutar ekan. Ularning kelib chiqishi

psixologik intervensiyalarning evolyutsiyasida, mohiyati sistematik o'rgatishda, qo'llanilishi esa turli psixologik muammolarni hal qilishda namoyon bo'lishini ko'rishimiz mumkin. Eslatma sifatida aytib o'tamizki, kelgusidagi tadqiqotlar SSTni boshqa intervensiyalar bilan birlashtirishga qaratilishi kerak. Hozirgi kunda, umumiy ta'lim muassasalarida va o'smirlar orasida qo'llaniladigan SST dasturlari ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarni rivojlantirishda ijobiy natija berib kelmoqda. Meta-tahlillarda effekt o'lchami $d = 0.37$ ga yaqin bo'lib, psixoedukatsiya va malaka oshirish komponentlari eng samarali hisoblanadi. Optimal dozada (masalan, 3–6 psixoedukativ mashq va 11–20 malaka mashqi) effekt kattalashadi. Kognitiv-emotsional komponentlar va psixofizik mashqlarning ta'siri esa kamroq ekani aniq. O'zbekiston va boshqa mamlakatlarida psixologik treninglar (shu jumladan ijtimoiy-psixologik yo'nalishdagi) maktab psixologlari, o'qituvchilar va yoshlar orasida keng tarqalib bormoqda. Ulardan stressni boshqarish, o'zini anglash, guruhda ishlash va emotsional intellektni oshirishda qo'llanib kelinmoqda. Va sezirrali darajada ijobiy natijalarga erishilmoqda. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan treninglar o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini, o'z-o'zini hurmat qilishini va ijodiy qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilanishiga sabab bo'lmoqda.

Har bir narsada ijobiy va kamchilik jihatlari bo'lganidek SSTning ham afzalliklari va o'zig axos kamchiliklari mavjud. Guruh shaklida o'tkazilishi, real vaziyatlarni modellashtirish, individual va guruh yondashuvini birlashtirishi ijobiy tomonlarini ko'rsatadi. Natijalarning populyatsiya, yosh, simptom og'irligi va trening davomiyligiga bog'liqligi, uzoq muddatli effektlar va umumiy hayotga o'tish (generalizatsiya) har doim ham yuqori emasligi kamchilik qismlarini hosil qiladi.

Umumiy xulosa sifatida shuni aytib o'tamizki, sotsial psixologik treninglar turli populyatsiyalarda (klinik va klinik bo'lmagan) ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, salbiy simptomlarni kamaytirish va hayot sifatini oshirishda ishonchli samaradorlikka ega. Ularning eng katta afzalligi – guruh shaklida o'tkazilishi, real hayotiy vaziyatlarni modellashtirish va individual yondashuvni birlashtirish imkoniyatidadir. Biroq,

samaradorlik dastur mazmuni, doza (mashqlar soni), ishtirokchilar yoshi va mavjud psixopatologiyaga bog‘liqdir. Kelgusidagi tadqiqotlar SSTni boshqa terapiya turlari (masalan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, mindfulness) bilan integratsiya qilish, uzoq muddatli effektlarni o‘rganish va raqamli formatlarni rivojlantirishga qaratilishi zarur. Bu yo‘nalishdagi ishlar psixologik yordamni yanada samarali va keng qamrovli qilishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

Social skills training: some ideas on its origin, nature and application. Nurse Education Today, Volume 9, Issue 1, 1989, Pages 56-63.

Social Skills Training as a Mean of Improving Intervention for Bullies and Victims. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 46, 2012, Pages 239-246.

Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder. International Journal of Clinical and Health Psychology, Volume 19, Issue 1, 2019, Pages 41-48.

The efficacy of social skills training (SST) and social cognition and interaction training (SCIT) for negative symptoms: A meta-analysis. The European Journal of Psychiatry, Volume 38, Issue 2, 2024.