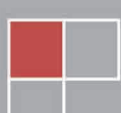


**ИЖТИМОЙ-
ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ
ВА МАШҚЛАР
ТЎПЛАМИ**
**синф раҳбарлари ва амалиётчи
психологлар учун**



**РЕСПУБЛИКА БОЛАЛАР ИЖТИМОЙ
МОСЛАШУВИ МАРКАЗИ**



*Республика болалар
ижтимоий мослашуви
маркази*

Ф.А.Акрамова, Н.А.Исраилова, Т.Л. Хурвалиева

**ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ ВА
МАШҚЛАР ТЎПЛАМИ**
(синф раҳбарлари ва амалиётчи психологлар учун)

**ТОШКЕНТ
“ИҚТИСОДИЁТ”
2014**

Такризчилар:

1. Юлдашева Н.А. – педагогика ф.н., доцент, ТВПКҚТМОИ проректори.
2. Асланов И.Н. – психология ф.н., ТВПКҚТМОИ кафедра мудири.

Акрамова Ф.А., Исраилова Н.А., Хурвалиева Т.Л..

Ижтимоий-психологик тренинг ва машқлар тўплами (синф раҳбарлари ва амалиётчи психологлар учун)./ Ф.А.Акрамова, Н.А.Исраилова, Т.Л.Хурвалиева – Т.: ИҚТИСОДИЁТ, 2014, 80 б.

Мазкур услубий қўлланма ҳозирги кун ва ҳар бир замон учун муҳим масала бўлган соғлом бола шахсини шакллантириш ишида боланинг ёшига доир психологик хусусиятларини билиш, боладаги коммуникатив, ташкилотчилик, интеллектуал, умумий қобилиятларини шакллантиришга қаратилган ижтимоий-психологик тренинг ва машқларни олиб бориш вазифасини ўз ичига олган. Китобда шунингдек, шахснинг қобилияти, темпераменти, характерини билиш орқали уни ривожлантиришнинг ички омилларига эътибор қаратиш мумкинлиги ёритиб берилган. Бу қўлланма амалиётчи психолог, педагог мутахассислар, синф раҳбарлари, талаба - ёшлар, ота-оналар, соғлом бола тарбиясига ўзини дахлдор деб ҳисоблаган барча-барчага мўлжаллангандир.

УЎК 37.03
КБК 88.8 (5Ў)

Қўлланма Республика болалар ижтимоий мослашуви маркази илмий услубий кенгашининг 2014 йил 2-сонли 27 июндаги қарори асосида нашрга тавсия этилди.

ISBN 978-9943-986-12-1

СОҒЛОМ БОЛА ЙИЛИГА БАҒИШЛАНАДИ

“Биз таянчимиз ва суянчимиз, гуруримиз ва ифтихоримиз бўлмиш болаларимизга, фарзандларимизга ишонч билан, ҳурмат-эътибор билан қарашни келажагимизга бўлган ишонч, миллатимизга, халқимизга бўлган ҳурмат-эҳтиром ифодаси деб биламиз”.

“Биз соғлом деганда нафақат жисмоний, балки маънавий жиҳатдан ҳам соғлом болани ўзимизга тасаввур этамиз”.

И.Каримов.

КИРИШ

Сир эмаски, Ватан тараққиёти, миллат истиқболи шу заминда вояга етаётган ўғил-қизлар камоли билан чамбарчас боғлиқ.

Мухтарам Президентимиз томонидан 2014 йилни “Соғлом бола йили” деб эълон қилиниши барчамизнинг олдимизга ҳар томонлама соғлом авлодни вояга етказиш борасидаги ишларимизни изчил давом эттириш ва юксак босқичга кўтариш вазифасини қўйди.

Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури”да: “Кадрлар тайёрлаш соҳасидаги давлат сиёсати инсонни интеллектуал ва маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш билан илмий узлуксиз таълим бериш орқали ҳар томонлама баркамол шахс – фуқарони шакллантиришни назарда тутди”¹ - деб таъкидланади.

Мамлакатимизда ёшларнинг маънавий қиёфасини мустақиллик мафкураси, унинг инсоний тамойиллари асосида шакллантиришга бош вазифа сифатида қаралаётгани бежис эмас. Юртбошимиз таъкидлаганларидек: “Ҳар бир инсоннинг, айниқса эндигина ҳаётга қадам қўйиб келаётган ёшларнинг онгига шундай фикрни сингдириш керакки, улар ўртага қўйилган мақсадларга эришиш ўзларига боғлиқ эканлигини, яъни бу нарса уларнинг собитқадам ғайрат-шижоатига, тўла-тўқис фидокорлигига ва чексиз меҳнатсеварлигига боғлиқ эканлигини англаб етишлари керак. Худди шу нарса давлатимиз ва халқимиз раванқ топишининг асосий шартидир”. Шу боисдан ҳам келажак воислари бўлмиш ёшлар тарбиясига алоҳида аҳамият, эътибор бериш, уларни жамиятимизнинг ижтимоий, иқтисодий ва маънавий тараққиётида фаол иштирок этишларини таъминлаш ҳар бир фуқаронинг бурч ва вазифалари ҳисобланади.

Жамиятимиз талаб этаётган ҳар томонлама етук, комил инсонни вояга етказишда унинг ёшига оид психологик хусусиятларини билиш, ёшига мос равишда унинг ички имкониятларини рўёбга чиқариш, зарур

¹ Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. – Т.: «Ўзбекистон», 1997 йил. 29 август.

бўлганда коммуникатив, ташкилотчилик, лидерлик ва бошқа қобилиятларини шакллантиришнинг ўрни беқиёс бўлиб, бунда айниқса унинг бир қатор фазилатлари, хислатлари, қобилиятлари, харакгери, темпераментини билган ҳолда таълим ва тарбия жараёнини олиб бориш муҳим аҳамият касб этади.

Буюк Сукрот ўз даврида “Ўз-ўзингни бил!” деган шиорни ўртага ташлаган бўлса, ҳозирги давр бу шиорни кенгайтириб : “Ўз ёнингдагиларни ва уларнинг сенга муносабатини ҳам бил!”, - тарзида қарашни ҳар қачонгидан долзарб қилиб қўйди. Айни шу муаммони ечишда таълим масканларида ўқитувчи ва ўқувчи муносабатлари, ўқувчилар орасидаги мулоқот психологиясини билиш, айниқса, мулоқотнинг шахсга кўрсатадиган таъсирини билиш долзарб характерга эга. Чунки инсониятнинг тарихий, ижтимоий ва онтогенетик тараққиётининг ҳамма босқичларида бу ўзаро муносабатлар ўта муҳим муаммо бўлиб келган ва кейин ҳам шундай бўлиши кузатилмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг Президенти И.А.Каримов “Юксак маънавият – енгилмас куч” китобида: “...Келажагимиз пойдевори билим даргоҳларида яратилади, бошқача айтганда, халқимизнинг эртанги куни қандай бўлиши фарзандларимизнинг бугун қандай таълим ва тарбия олишига боғлиқ. Бунинг учун ҳар қайси ота-она, устоз ва мураббий ҳар бир бола тимсолида аввало шахсни кўриши зарур. Ана шу оддий талабдан келиб чиққан ҳолда, фарзандларимизни мустақил ва кенг фикрлаш қобилиятига эга бўлган, онгли яшайдиган комил инсонлар этиб вояга етказиш — таълим-тарбия соҳасининг асосий мақсади ва вазифаси бўлиши лозим, деб қабул қилишимиз керак. Бу эса таълим ва тарбия ишини уйғун ҳолда олиб боришни талаб этади”, - деб таъкидлаган. “Шунинг учун таълимни тарбиядан, тарбияни эса таълимдан ажратиб бўлмайди — бу шарқона қараш, шарқона ҳаёт фалсафаси. Бу ҳақда фикр юритганда, мен Абдулла Авлониининг «Тарбия биз учун ё ҳаёт — ё мамот, ё нажот — ё ҳалокат, ё саодат — ё фалокат масаласидир» деган чуқур маъноли сўзларини эслайман. Буюк маърифатпарвар бобомизнинг бу сўзлари асримиз бошида миллатимиз учун қанчалар муҳим ва долзарб бўлган бўлса, ҳозирги вақтда ҳам биз учун шунчалик, балки ундан ҳам кўра муҳим ва долзарб аҳамият касб этади”.

Юқорида келтирилган бу фикрлар биринчи навбатда келажакнинг бунёдкорлари бўлмиш ёш авлоднинг билим олиш, юқори малакали кадрлар бўлиб ўз юрти ва халқига сидқидилдан меҳнат қилиш, озод юрт равнақи ва бахт-саодати учун ҳалол меҳнат қилишга ўргатишни назарда тутди. Зеро, мустақиллик айнан фидоий, ўз Ватани манфаатларига ғоят садоқатли, юқори малакали кадрларнинг жамиятни бошқаришини тақозо этади.

Мазкур қўлланма ҳам мустақилликнинг бизга яратган чексиз имкониятларидан биридир. Чунки замонавий кадрлар олдига қўйилаётган энг муҳим вазифалардан бири - малакали мутахассислар сифатида ўзлигини, ўз қобилиятлари, индивидуаллиги, шахсий фазилат ҳамда хислатларини билган тарзда ўз фаолиятини оқилона ташкил этиш ва иқтидорли касб соҳиби сифатида меҳнат қилишга ўргатишдир. Бу ўринда инсон руҳияти қонуниятларини ўрганувчи психология фанининг, шахсга таълим-тарбия беришнинг сир-асрорларини ўргатувчи педагогика фанининг ўрни ва роли бениҳоя каттадир. Ушбу қўлланма шахсга айнан педагогик-психологик жиҳатдан тузилган ижтимоий психологик тренинг ва машқлар орқали ўқувчиларни ўз устиларида ишлашлари, ўзларини шахс сифатида ривожлантиришларида коммуникатив, ташкилотчилик, интеллектуал ва бошқа қобилиятларини қай тарзда шаклланишига ўқитувчи, синф раҳбари томонидан таъсир этиши мумкинлигини ўргатади, деб умид қиладилар.

Муаллифлар

СИНФ РАҲБАРЛАРИ ВА АМАЛИЁТЧИ ПСИХОЛОГЛАР ЎҚУВЧИ ЁШИ ҲАҚИДА НИМАЛАРНИ БИЛИШИ КЕРАК?

Кичик мактаб ёши даври – мактабга мослашиш ва фаоллашиш давридир

Кичик мактаб ёши даврига 6–10 ёшли бошланғич (I–IV) синфларнинг ўқувчилари киради. Бола мактаб таълимига мактабда тарбияланаётганида тайёрланади. Бунда у мактаб учун биологик ва психологик жиҳатдан тайёр бўлади.

Боланинг мактаб таълимига мослашувчанлиги жараёни муҳим бўлиб, боланинг мактаб таълимига мослашганлиги ёки мослашмаганлигини инобатга олмаслик натижасида шахснинг айнан шу ёш даврида жуда кўп муаммолар юзага келиши мумкин. Бола хулқидаги тажовузкорлик, тез қўзғалувчанлик, жаҳлдорлик, ёки тескариси секинлик, депрессия, кўрқув, мактабга бориш истагининг йўқлиги ва бошқалар туфайли мактаб муҳитидаги таълим жараёни самарасиз бўлиши кузатилади. Бу боланинг мактабга мослашмаганлигини, унинг учун ўқув фаолияти кутиладиган натижа бермаслигини ва оқибатда болада турли даражада психологик, жисмоний ва ижтимоий муаммоларини юзага келишига олиб келади. Боланинг мактаб таълимига мослашмаганлиги натижасида унинг танасини ўсиши сусаяди, вазни камаяди. Болада жисмоний толиқиш, озиш, касалликка чалиниш даражасининг юқори синфдагиларга нисбатан икки ва ундан кўп мартага ортиши каби бир қатор салбий ҳолатлар намоён бўлади. Боланинг мактаб таълимига мослашмаганлиги шунингдек, унинг ўқув фаолиятида ҳам салбий кўринишларни намоён этади, яъни ўқув материални ўзлаштира олмаслик, уялиш, ҳадиксираш, ўқитувчини уни тенгдошлари олдида камситиб гапиришидан, уялтиришидан қочиб дарсга кирмасликка бирор сабаб ёки баҳонани қидириш ва бошқалар.

Боланинг мактаб таълимига мослашганлиги натижасида ушбу асосий мезонлар кузатилади:

- бола саломатлигининг жисмоний, руҳий ва ижтимоий сақланганлиги;
- боланинг ўқувчилар ва ўқитувчилар билан контакт ўртана олиши;
- болада ўқув фаолияти ва ўзаро муносабатларда адекват хулқнинг шаклланиши;
- боланинг ўқув фаолияти кўникма ва малакаларини эгаллаши.

Анъанавий тарзда мактабга етукликнинг учта жабхаси ажратилади: интеллектуал, эмоционал ва ижтимоий. Интеллектуал етуклик деганда фондани фигурани ажратиб олиш, диққат концентрациясини ўз ичига олган дифференциаллашган идрок, ҳодисалар орасидаги асосий

боғлиқликларни тушуниш қобилиятида намоён бўладиган аналитик фикрлаш, мантикий эслаб қолиш малакаси, қўлнинг нозик ҳаракатлари ва сенсомотор координация назарда тутилади. Интеллектуал етилиш маълум



маънода бош мия тузилмалари функционал етилишини акс эттиради. Эмоционал етилиши асосан импульсив реакцияларни камайиши ва узок вақт давомида унчалик қизиқтирмаган топшириқни бажариш тушунилади. Ижтимоий етукликка эса боланинг ўз тенгдошлари билан муомала қилишга бўлган эҳтиёжи ва ўз хулқ-атворини

болалар гуруҳи қонунларига бўйсундириши, ўқув вазиятида ўқувчи ролини бажариш қобилияти назарда тутилади.

Таълимга психологик тайёрлик деганда, боланинг объектив ва субъектив жиҳатдан мактаб талабига муносиблиги назарда тутилади. У мактаб таълимига аввал психологик жиҳатдан тайёрланади. Бинобарин, унинг психикаси билим олишга етарли даражада ривожланади. Шу ёшдаги бола идрокининг ўткирлиги, равшанлиги, софлиги, аниқлиги, ўзининг қизиқувчанлиги, дилкашлиги, хайрихоҳлиги, ишонувчанлиги, хотирасининг кучлилиги, тафаккурининг яққоллиги билан бошқа ёшдаги болалардан ажралиб туради. Мактаб таълимига тайёрланаётган болада диққат нисбатан узок, муддатли ва шартли барқарор бўлади. Бола диққатининг хусусиятлари ролли ва сюжетли ўйинларда, расм чизиш ва пластилиндан ўйинчоқлар тайёрлашда, ўзгалар нутқини идрок қилиш ва тушунишда, математик амалларни ечишда, ҳикоя тинглаш кўринади. Бола ўз диққатини муайян объектга йўналтириш, тўплаш, тақсимлаш буйича маълум даражада кўникмага эга бўлиб, ўз диққатини бошқариш ва керакли пайтда тўплашга интилади. Унинг хотираси маълумот ва ҳодисаларни пухта эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш имкониятига эга бўлади.

Кичик мактаб ёш даври учун хос бўлган баъзи психологик жиҳатлари орасида боланинг шахс сифатида шакллана бошлаш жараёни оиладан ташқарига чиқиб, кенг жамоа таъсири остига киради. Жамоа сифатида биринчи таъсир - ўқитувчилар жамоаси бўлса, иккинчи таъсир - синфдаги болалар жамоаси ҳисобланади. Бундан ташқари болага шу давргача нотаниш бўлган ўқув режаси асосида ўтилаётган дарслар ҳам катта таъсир кўрсатади. Бундай таъсирлар натижасида болада турли хил ижтимоий-психологик ўзгаришлар юзага кела бошлайди ва боланинг ҳар тарафлама шаклланиши кузатилади.

Боланинг кичик мактаб ёш даврида ақлий жиҳатдан ривожланиши учун асосий омиллар қуйидагилардан иборат бўлади:

- Боланинг ўқиши - чунки бола авваллари билмаган нарсалари айнан унга ўтилаётган фанлар орқали била бошлайди.

- Боланинг меҳнат фаолияти билан банд бўлиши – болага ҳам оиласида, ҳам мактабда ўзига мос бўлган баъзи вазифалар топширила бошлайди. Бу эса унда масъулият ва жавобгарликни шакллантириш билан биргаликда ақлий жиҳатдан камолотига ҳам туртки бўла бошлайди.

- Боланинг атрофидагилар билан бўладиган мулоқот жиҳатлари ва мазмунини кенгайтириш - чунки бола атрофидагилар билан муносабат ва мулоқотга киришар экан, улардан ўзи учун зарур бўлган жуда кўп нарсаларни ўргана бошлайди. Бу эса унинг ақлий тараққиёти учун жуда муҳимдир. Айниқса, боланинг катталари билан бўладиган мулоқоти натижасида унда катталарга нисбатан тақлид юзага келади, шунингдек катталар орасидан топган идеал образлари бола учун хилма-хил билимларини ўзлаштириш манбаи бўлиб хизмат қилади.

- Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг атрофидаги катта ёшлилар — бобо ва бувилари, ота-онаси билан биргаликда ўқитувчи ва тарбиячилари ҳам боланинг мулоқотига киришувчанлигини ривожлантириш учун ҳамкорликда ҳаракат қилишлари айни муддао бўлади.

Бу ёш даврида *ўйин фаолияти* ҳам ўзига хос характер кашф этади. Уларнинг мазмуни янги ўзлаштирилаётган ҳаётий тажриба, билимлар ҳисобига ўзгариб боради. Бола ўйнаш жараёнида мактабда ўзлаштирган янги фанларидан, атроф-олам ва меҳнат дарсларида олган билимларидан кенг фойдалана бошлайди. Болаларнинг гуруҳ, жамоа бўлиб ўйнайдиган ўйинлари ҳам аста-секинлик билан интеллектуаллашиб боради. Шунинг учун ҳам бу даврда кичик мактаб ёшидаги болаларга нафакат уйда, балки мактабда ҳам ривожлантирувчи ўйинлар билан банд бўлиши учун етарлича вақт ажратиш муҳим аҳамиятга эга. Бу даврда ўйин фаолияти, етакчи фаолият сифатида бола учун ўқиш фаолиятидан кейинги иккинчи ўринни эгаллаган бўлади ва унинг ривожланишида ҳал қилувчи роль уйнайди. Бола ўйин фаолияти давомида ҳам бевосита атрофидагилар билан мулоқотга кириш кўникмасини эгаллаш билан бирга ақлий жиҳатдан ҳам ривожланиб боради.

Аксарият мактабларда синф хоналарнинг ёки ўқитувчиларнинг етишмаслиги каби баъзи «сабаблар» билан кичик мактаб ёшидаги болалар кунига 2-3 соатдан ўқиганларидан сўнг уйга қайтариб юборилади. Улар билан керакли ривожлантирувчи ўйинлар, машғулотлар ўтказилмайди. Бу вақтда бола ривожланишида бой берилган имкониятларнинг ўрнини қоплаш учун, кейинчалик ҳаддан ташқари кўп

вақт, куч қувват керак бўлади ёки бу даврда бой берилган имкониятлар кейинчалик мутлақо тикланмаслиги мумкин.

Биринчи синф ўқувчиси кўпинча яққол образли хотирага суяниб билиш фаолиятини ташкил этса ҳам, бу хотиранинг бошқа турларини инкор қилмайди, аксинча, таълим сўз—мантиқ хотирасини тақозо этади. Тажрибадан маълумки, бола маъносиз сўзлардан кўра маънодор тушунчаларни бирмунча тез ва мустаҳкам эслаб қолиш хусусиятига эга. Унинг нутқи катталар билан мулоқотга киришиш, кишиларнинг фикрини уқиб олиш ва тўғри идрок қилиш даражасида, нутқининг тузилиши эса грамматика қоидаларига мос, мантиқан изчил, ифодали, миқдор ва кўлам жиҳатдан фикр алмашишга етарли бўлади. У эшитган ва кўрганлари тўғрисидаги маълумотларни тушуна олади. Ўзидаги ахборотларни муайян тартибда баён қила билади, ақлий фаолият операцияларидан ўринли фойдаланади.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг муҳим хусусиятларидан бири улардаги ўқитувчи шахсига ишонч ҳисси ва юксак эҳтиромдир. Шунинг учун ҳам ўқитувчининг болага тарбиявий таъсир кўрсатиш имконияти жуда каттадир. Бола ўқитувчини ақлу идрок соҳиби, зийрак, сезгир, меҳрибон инсон деб билади.

Ўсмирлик давридаги ўқувчилар психологиясини ўрганамиз

Ўсмирлик даври инсонни болалиқдан - ёшлиққа ўтувчи ва ўз навбатида бошқа даврлардан ўзининг нисбатан кескинроқ, мураккаброқ кечиши билан фаркланиб турувчи даврдир. Бу давр тахминан болаларнинг 5-8-синфларда ўқиш пайтларига тўғри келади ва 11-12 ёшдан 14-15 ёшгача бўлган давр оралиғида кечади. Айрим болаларда бу давр 1-2 йил эртароқ ёки кечроқ кузатилиши ҳам мумкин.

Ўсмирлик даврини «ўтиш даври», «оғир давр», «инқироз даври» каби номлар билан аталади. Бу даврнинг «оғирлиги», «кескинлиги», «мураккаблиги» нималар билан асосланади?

Ўсмирлик даврининг оғир, мураккаб давр эканлиги кўплаб психологик, физиологик, ижтимоий омиллар билан боғлиқ. Бу даврда ривожланишнинг барча жиҳатлари: жисмоний, ақлий, ахлоқий, ижтимоий ва шу кабиларнинг мазмун моҳияти ҳам ўзгаради. Бу даврда ўсмир ҳаётида, унинг руҳияти, организмнинг физиологик ҳолатларида, унинг ижтимоий ҳолатида жиддий ўзгаришлар содир бўлади. Аксарият ҳолатларда уларда бир-бирига қарама-қарши бўлган турли хил анъаналар кузатилади. Бу даврга келиб бола энди «бола» эмас ва шу билан бирга ҳали «катта» ҳам эмас. Унинг ўз-ўзига ва атрофдагиларга нисбатан бўлган муносабатлари бутунлай бошқача характер кашф этиб боради. Унинг қизиқишлари тизими, ижтимоий йўналганлиги қайтадан шаклланади, ўз-

Ўзини англаши, баҳолаши, кадриятлари ўзгаради. Унинг учун ўз «мен»и ва шу «мен»нинг аҳамияти ортади.

Ўсмирлик болаликдан балоғатга етиш орасидаги ўтиш босқичи ҳисобланади. Бунда жисмоний ривожланиш ва руҳий ривожланиш жараёнлари юз беради, бу жараёнлар ўсмирнинг характер хусусиятларига ўзини таъсирини кўрсатади ва характер шаклланади. Бу ёшда кучли ҳис туйғулар ва ғайрат жўшқинлашиб, ўғил қизлар тезда бир қарорга келадиган ва уни ижро этадиган бўладилар. Уларда ҳиссиётга берилувчанлик юқори даражада ифодаланган, кучли ёктиришга мухтожлик кимдир томонидан англаниш, танишлардан қахрамонлар яшашга интилиш каби сифатлар намоён бўлади. Аксарият ўғил қизларда мустақилликка интилиш, ўз сўзларини бошқаларга ўтказишга ҳаракат қилиш каби хусусиятлар кўринади. Оқибатда улар катталарга нисбатан танқид кўзи билан қарашга ва ўзларини намоён қилишга мойил бўладилар. Чунки, танадаги жисмоний ўсиш унинг психологик хусусиятларида ҳам намоён бўлади. Бу ёшда ўсмир ўғил қизлар ўзларини катта ҳис қилганлари билан ҳали улар катта одам бўлганлари йўқ, лекин ўзларини «бола» деб ҳам ҳисобламайдилар. Ўсмирлик давридаги ўғил-қизларда қуйидагилар намоён булади:

- мустақил бўлиш
- атрофдагилар билан янги муносабатлар қарор топтириш
- келажакка мақсадлар қўйиш
- жинсий етилишга мослашиш ва ўз ўрнини топиш
- шахсий қарашлари ва фикрларини ифодалаш
- ўзини шахс туйғусини ривожлантириш.

Шу кўрсатиб ўтилган хусусиятлар уларда ўзига хослик шаклланаётганлигини билдиради.

Ўсмирнинг юриш-туриши ўзгаради ва бошқаларга қараб ўзидаги камчиликларни тузата бошлайди. Болаликдан ўсмирлик даврига ўтиш бу даврдаги ривожланишнинг асосини ташкил этади. Одамнинг хулқ-атворида сифат жиҳатидан янги хусусиятлар юзага келиб, ўз-ўзини англаш, катталар ҳамда ўртоқлари билан муносабатларда катталарга хос хусусиятлар шаклланади.

Ўсмирлик даврида ўғил-қизлар билан мулоқот ва муносабатда ўз камчиликлари ва яхши хусусиятларини англай борадилар. Ўқувчи ўз-ўзига баҳо бериш, ўзини бошқаларга таққослаш, ўзига бир намуна топиб, унга ўхшашга ҳаракат қилади ва ўз-ўзини тарбиялашга уринади. Чунки мақсадга эришиш мушкуллигини ўсмир фақат ташқи муҳитдан (ўқиш зарурлиги, катталарнинг талабларига бўйсуниб кераклиги ва бошқалардан) кўрмайди, балки ўз табиатидан жой олган тўсқинликлардан деб ҳам билади.

Ўсмирлик даврида ахлоқга оид аниқ тушунчалар ва хатти-ҳаракат қоидалари шаклланиб боради, руҳий ривожланиш ниҳоятда мураккаб ҳамда муҳим босқич ҳисобланади. Ахлоқнинг қарор топиши ёшга, ривожланишнинг умумий қонуниятларига боғлиқ бўлибгина қолмасдан, балки таълим-тарбия ҳамда бошқа шакллардаги муаммолар ва ақлий ривожланиш жараёнида ижтимоий муҳит юзага келтирган шахсий хусусиятларга ҳам боғлиқ бўлади.

Ўз-ўзини англашнинг энг муҳим жиҳатларидан бири жинсга мансубликни англашдир. Жинслар ўртасидаги руҳий тафовут одам умрининг ҳеч бир босқичида худди ўсмирлик ва ёшлик давридагидек кучли бўлмайди. Ишқий кечинмалар ва севги-муҳаббат ҳислари ўсмирлик давридаги ўғил-қизлар олдига мураккаб маънавий масалаларни кўндаланг кўяди. Бундай пайтда улар катталарнинг кўмаги ва маслаҳатларига жуда-жуда муҳтож бўладилар. Шунинг учун бу даврда ўсмирлар учун уларнинг ҳис-туйғуларини тўғри тушунадиган катта одам керак. Бу одам агар психолог мутахассис бўлса яна ҳам яхши, психолог ўсмирга уни ташвишлантираётган масалаларни тушунтириб бериши ва ёшига оид маслаҳатларни вақтида бера олиши, ўсмир шахсининг ҳар томонлама камолга етиб боришида кўмакдош бўлиши керак.

Албатта, ҳар бир одам тенгдошлари орасида тезроқ тан олинишни, тезроқ обрўга эга бўлишни, тезроқ ўзини кўрсатишни истайди. Лекин ҳамма ҳам бир хил тарзда ривожланмайди, шунинг учун хафа бўлмай шошмасдан жисмоний ривожланиш босқичларини ўзидан-ўзи кечишини билиш ва бу жараён табиий эканлигини англаш керак.

Ўсмирлик даври инсоннинг болаликдан ёшликка ўтувчи ва ўз навбатида бошқа даврлардан ўзининг нисбатан кескинроқ, мураккаброқ кечиши билан фаркланиб туради. Бу даврнинг мураккаблиги ундаги физиологик ўсиш, психологик ўзгариш хусусиятлари билан боғлиқ. Бу даврга келиб бола энди «бола» эмас, шу билан бирга «катта» ҳам эмас.

Катта одам мустақил бўлиши, ўз муаммоларини ўзи ҳал қилиши керак. Шундай ҳис қилиш туфайли ўсмирлар ҳам ўз муаммоларини ўзлари ҳал қилишга интиладилар. Энди ўсмир ўз муаммоларига ота-онасини аралаштиришни хохламайди, бу эса ўзига хос алоҳидаликка интилиш аломати ҳисобланади. Яна бир хусусият шуки, ўсмирлар иложи борича ўз хонасида ёлғиз қолишни, ўз фикр-хаёллари билан банд бўлишни, суҳбатлашган тақдирда ҳам ўз тенгдошлари, яқин ўртоқлари билан мулоқотга интилади. Бу ҳолат эса психологияда маконий автономия дейилади.

Танадаги, организмдаги бўлаётган ўзгаришлар ўсмир характерида турли хусусиятлар намоён бўлишига сабаб бўлади: улар таъсирланувчан, кўрс, жиззаки, сал нарсага хафалик билдирадиган бўлади. Шунингдек:

Ўзига бино қўйиш, ўз шахсиятини бошқалардан устун қўйиш, унга айтилмаган арзимаган ножўя гап ҳам салбий кечинмаларга асос бўлиши мумкин. Айниқса, қизлар асабий, сержахл, йиғлоқи бўлиб қоладилар.

Болалик даврида тенгдошлар ва бошқалар билан бўладиган муносабатда низо-тортишувлар юзага келса, бола атрофидагилардан далдани, қўллаб-қувватлашни кутади. Агар ўз вақтида шу далдани олса, ўзини эркин, тетик ҳис этади. Чунки атрофидагилар унинг ёнини олгани унга куч беради. Ўсмирлик даврида эса ўз муаммоларини ўзи ҳал этишга, ота-онани ўз муаммоларига аралаштирмаслик унга хос, яъни ўсмирлар кўпроқ алоҳидаликни хоҳлайдилар.

Ўсмирлик даврининг характерли хусусиятларидан яна бири - бу даврда ўсмирларда кузатиладиган ўсмирлик автономияси ҳолатидир. Ўсмирлик автономиясининг ҳуқуқий автономия, эмоционал автономия, мақоний автономия каби турлари фарқланади.

Ўсмирлик даврида бола ўз ҳаётини, хавфсизлигини таъминлаш борасида нисбатан мустақилликка эришади. Энди у ўзини ўзи ҳимоя қила олиши, лозим бўлса ўзи ўз имкониятлари даражасида меҳнат қилиб, етарли даражада даромад қилиши, ўз эҳтиёжларини мустақил равишда ўзи қондира олиши мумкин бўлади.

Юқорида келтириб ўтилган ҳуқуқий автономия айна вақтда бола ўсмирлик ёшига етиши билан унга қатор ҳуқуқий имкониятлар берилиши билан характерланади. Бу даврда бола юридик шахс ҳисобланиб, овоз бериш ҳуқуқига эга бўлади. Мабодо бу даврда ўсмир ота-онаси ажралиб кетгудек бўлса, бу ҳолатда ўсмирнинг қаерда ва ким билан қолиши бола хоҳишига қараб ҳал этилади. Шунингдек бола бу даврда ўз имкониятидан келиб чиққан ҳолда расмий равишда жисмоний меҳнат билан шуғулланиши ҳам мумкин. Лозим бўлса улардан ўз хатти-ҳаракати, қилиқлари учун жавоб бериши ҳам талаб қилинади. Шу каби ҳуқуқий имкониятларга эга бўлиш ва бундан ўсмирнинг хабардорлиги унинг ҳуқуқий автономиясининг юзага келишини таъминлайди. Бундай автономияга эга бўлиш ўсмирда ўз хатти-ҳаракати учун жавобгарлик, масъулиятлилик ҳиссини юзага келтиради.

Ўсмирлик автономияларидан яна бири - эмоционал автономиядир. Маълумки бола дунёга келган ондан бошлаб у онаси ва атрофидагиларнинг эмоционал, ҳиссий қўллаб-қувватлашига, меҳр-муҳаббатини намоён қилишига, эркалашига эҳтиёж ҳис қилади. Шунинг учун ҳам илк болалик ёшидаги, мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларни суюб, эркалаб уларни қучиб, бошини силаб, ёқимли гаплар ва муомала билан уларга ҳиссий яқинлик намоён қилинса, улар бундан қувониб, хурсанд бўладилар ва эркалаётган шахсга нисбатан талпинадилар. Буни ёш болаларнинг онасига суйкалиши, уларнинг

пинжигга суқилиши, уларга эркаланиши ҳолларида кузатишимиз мумкин. Шунингдек, болалар ўз тенгдошлари билан бўладиган ўзаро муносабатларида низо-тортишувларга дуч келганида ва айниқса тенгдошларидан «жабрланганда», «енгила бошлаганидан», ота-онасидан ва атрофидаги яқинларидан эмоционал далда, ҳиссий кўллаб-қувватлаш кутади ва бу борада уларга мурожаат қилади. Агар ўз вақтида шу ҳиссий далдани ола олса, ўзини эркин, тетик, ғолиб ҳис қилади ва улар билан қувониб юради. Ўзининг кичкинагина ҳаётида дуч келган «муаммолари»ни ҳал қилишда катталар ёрдамига муҳтожликни ҳис қилади, улардан мунтазам фойдаланишга интилади.

Ўсмирлик даврида эса аксинча, ўсмир энди «ёш бола» эмас, энди у «катта одам» катта одам эса мустақил бўлиши, ўз муаммоларини ўзи ҳал қилиши керак. Бу даврда катталар ёрдамига мурожаат қилиш тенгдошлар томонидан қораланади. Ва буни ўсмирнинг ўзи ҳам хоҳламайди. Бу даврда ўсмирларга катталар томонидан олдингидек кўрсатиладиган илтифот, эркалашлар эриш туюлади. Энди улар ўзларини эркалаб, силаб сийпашларини, «арзимаган нарсалар» учун катталар томонидан билдириладиган олқишларни «ёқтирмайди». Энди улар атрофдагиларни ҳиссий кўллаб-қувватлашларидан ҳолироқ бўлишга, ўз муаммоларини ўзлари шахсан ҳал қилишга интиладилар. Олдинлари кўчада, боғчада, мактабда юз берган воқеалар ҳақида уйдагиларга шикоят қилиб ота-онасидан ёрдам сўраган бўлсалар, энди оиладан ташқарида биронтасидан дакки эшитиб, калтак еб келган тақдирда ҳам бу ҳақда ота-онасига билдирмасликка ҳаракат қилади ва имкон қадар ота-оналарини унинг «ишларига» аралашмасликларини хоҳлайди. Буларнинг барчаси ўсмирларда бевосита кузатиладиган эмоционал автономиянинг таъсиридир.

Ўсмирларда кузатиладиган автономия ҳолатининг яна бири макониий автономиядир. Бунга кўра ўсмирлар имкон қадар ўз хонасида ёлғиз қолишга, бирон бир ишни бажараётган ёки бирон бир жойда бўлган вақтларида имкон қадар ёлғиз бўлишга айниқса ўз ота-онаси, оила аъзолари назаридан четроқда бўлишга, ўз ўй ҳаёллари билан машғул бўлиб вақт ўтказишга интилиб қолади. Сухбатлашса ҳам асосан ўз тенгдошлари, яқин ўртоқлари билангина мулоқотда бўлиб ўз ота-онаси билан имкон қадар камроқ мулоқотда бўлишга интилиб ўзи билан ўзи овора бўлиб қолади. Айни вақтда ўсмирда кузатилаётган бу ҳодисаларнинг асл сабабини тушунмаган айрим ота-оналар уларнинг бундай ҳолатидан хавотирланиб, улар билан олдингига қараганда кўпроқ қизиқиб қоладилар. Бошқача қилиб айтганда уларнинг автономиясига «бостириб кирадилар». Буни эса ўсмирлар ёқтирмайди. Бундай ҳолатлар

Ўсмирлар ва уларнинг ота-оналари ўртасидаги ўзаро муносабатларида келишмовчиликлар, низоларнинг юзага келишига асос бўлиши мумкин.

Юқорида қисман тўхталиб ўтганимиздек, ўсмир руҳиятида кузатиладиган характерли хусусиятлардан бири уларнинг ўта таъсирланувчан, жиззаки, кўрс, сал нарсага хафа бўлиши унинг ҳиссий нотурғунлиги ифодасидир. Бундай ҳолатларнинг юзага келиш сабабларидан бири бевосита жинсий балоғатга етиш, ички секреция безлари, айниқса жинсий безлар вазифаларининг фаоллашуви ва шулар билан боғлиқ ҳолда ўсмир организмида рўй берадиган психофизиологик ўзгаришлар билан боғлиқдир.

Маълумки, ўсмирлик даврида ўсмирнинг «мен»и қайтадан шакллана боради. Унинг атрофидагиларга айниқса ўз ўзига бўлган муносабати, қизиқишлари, қадриятлари йўналиши кескин ўзгаради. Унинг ўз шахсига бўлган эътибори кучаяди. Ўсмирлик даврида шахс эгоцентриزمи бошқа даврдагиларга қараганда энг юқори даражага етади. Бу даврда ўсмир ўз шахсиятини бошқалардан устун кўядиган, ўзига кўпроқ бино кўядиган бўлиб қолади. Шу даврда ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам шунчаки катталарга тақлид қилиб эмас, балки том маънода ўзининг ҳатти-ҳаракатини назорат қилиш, ўзининг юриш-туриши, кийиниши, ташқи кўринишига астойдил эътибор бериш, пардоз-андоз билан шуғулланиш каби ҳолатлар кузатилади. Бироқ бу даврдаги эндокрин системаси фаолияти, гипофиз, жинсий секреция безлари ажратиб чиқарадиган гармонлар таъсири остида ўсмир организмида ва тана тузилишида ўзгаришлар рўй беради. Унинг тана тузилиши пропорцияси бузилади (у нисбатан бесўнақайроқ бўлиб қолади), товушлари ўзгариб, дўриллаб қолади. Жинсий балоғатга етишнинг бошланиши билан юзларига хуснбузар чиқа бошлайди. Буларнинг барчаси ўсмир учун кутилмаган, унча хуш келмайдиган ҳолатлардир ва айнан ана шу ҳолат ўсмирнинг таъсирланувчанлигини, жиззакилигини ортишига олиб келади. Шу даврда ўсмирнинг ташқи кўриниши, шахсиятига оид билдирилган арзимаган ножўя гап унинг учун жиддий салбий кечинмаларнинг юзага келишига асос бўлиши мумкин.

Илк ўспиринлик даври касбга йўллашдаги муҳим давр

Ёш даврлари психологиясида илк ўспиринлик даври 15-18 ёшларни қамраб олган мураккаб давр ҳисобланади. Мазкур даврдаги ёшлар ҳам жисмонан, ҳам маънавий ривожланишига, руҳий, ижтимоий, жисмоний жиҳатдан етукликка интилади. Илк ўспирин шахсининг ижтимоийлашуви ўқиш ва турмуш шароитидаги муҳит таъсирида, тенгқурлари орасида юз беради. Ижтимоий ҳаёт тарзи, таълим-тарбия характерининг ўзгариши йигит ва қизларда илмий дунёқараш, эътиқоднинг шаклланишига, юксак инсоний ҳис-туйғуларнинг вужудга келишига, билим ва касб-хунарни ўзлаштиришга ижодий ёндашишнинг кўпайишига олиб келади.

Илк ўспиринлик ёш даврида шахс шаклланишида унинг тенгдошлари ва яқин дўстлари орасидаги шахслараро муносабатлар муҳим аҳамиятга эгадир. Ўз тенгдоши билан бўлган муомалада бола руҳий ва ижтимоий ривожланади. Илк ўспиринларнинг муҳим хусусиятлардан бири - бу ёш даврида бир хил қизиқишлар, машқлар, манфаатлар бирлиги асосида ўртоқлик ва дўстлик муносабатлари вужудга келади, чунки ўспирин учун дўстлик туйғуси психологик жиҳатдан ўз-ўзини англаш ва бошқа одамни тушунишга ёрдам беради. Шунинг учун илк ўспирин ҳаётида тенгдошлари билан бўлган муносабатда мураккаброқ жиҳатлар ҳам кузатила бошлайди. Бу даврга хос иккита хусусият, у ҳам бўлса, ўз тенгдошлари билан мулоқот қилишга эҳтиёжни ортиши билан боғлиқ мулоқотни кутиш ва шу мулоқотни қидириш ҳисобланади.

Мулоқотни кутиш – мураккаб ўзига хос ҳолат бўлиб, бунда йигит ва қиз шартли равишда қизиқарли ва муҳим, такрорланмас учрашув ва мулоқотни кутади. Шу боис улар ўз атрофидагиларга диққат ва қизиқиш билан қарай бошлайдилар.

Турмушда ўз ўрнини топишга интилиш, касб-хунар эгаллаш, истиқбол режаларини тузиш, келажакка жиддий муносабатда бўлиш кераклигини талаб этади. Шунинг учун илк ўспиринлик даври жўшқин куч-ғайрат, шижоат, қахрамонлик кўрсатишига интилиш, ҳаётда эркин дунёқараш ва мустақил фикрга эга бўлиш, жамият ва табиат ҳодисаларига романтик муносабатда бўлиш каби хусусиятлар билан бошқа ёш даврларидан кескин ажралиб туради.

Илк ўспиринларда ўз олдиларида ўз-ўзини англаш бошқа ёш даврларига нисбатан анча кучайганлиги яққол кўзга ташланади. Бу даврда уларда ўзининг руҳий дунёси, шахсий фазилатлари, ақл-заковати, қобилияти ва имкониятини аниқлашга интилиш кучаяди. Ўз хулқ-атворини жиловлаш, ҳис-туйғулари ва ички кечинмаларини тушуниш иштиёқи юзага кела бошлайди.

Илк ўспиринлик даврининг яна бир хусусияти – бу мураккаб ўзаро муносабатларда акс этувчи бурч; виждон ҳиссини англаш, ўз кадр-

қимматини эъозлаш ва фахмлашга кўпроқ мойиллигидир. Илк ўспиринлик даврида ёшлар ўзида шахснинг энг қимматли фазилатларини, ўқув ва малакаларини онгли, режали, тартибли, изчил ва мунтазам равишда эгаллаб боришга эҳтиёж сезадилар. Шунинг учун улар ўзларини яхши фазилатларини ва хислатларни хосил қилишга ҳаракат қиладилар.

Шуни алоҳида таъкидлаш зарурки, илк ўспиринлик давридаги қизларнинг катта ёшдаги кишилар таъсирига, илк ўспирин йигитларда эса катталардан кўра тенгдошлари таъсирига кўпроқ берилиши яққолроқ намоён бўлади. Романтика илк ўспиринлар ҳаётида муҳим ўрин эгаллайди. Чунончи, улкан бунёдкорлик, орзу-умид, жўшқинлик, ёрқин ички кечинмалар шулар жумласидандир.

Илк ўспиринлик даври нафақат касб эгаллаш ва профессионал танлов учун мақбул давр бўлмай, балки бу давр ёшларнинг ўзлигини англаш, ўз кадр-қимматини билиш ва бошқаларга нисбатан муносабатда бўлиш тажрибасини эгаллаш даври ҳамдир.

Илк ўспирин психологиясининг ўзига хослиги шундаки, у ҳозирги пайтини, бугуни ва эртасини келажак нуқтаи назаридан, истиқболга назар билан қабул қилади. Айнан шу даврга келиб, ўспирин турли касб-хунарга қизиқа бошлайди, ўзининг келажакда ким бўлишини тасаввур қила бошлайди. Демак, ўз-ўзини профессионал жиҳатдан ажратиш, тасаввур қилиш илк ўспиринликнинг асосий хусусиятларидан бири экан.

Бирор аниқ касб-хунарни танлаш ва ўз фаолиятини шунга йўналтириш илк ўспирин шахси учун жуда катта аҳамиятга эга. Ана шундай танловнинг адекват ва тўғри бўлиши ўспириндаги билиш билан боғлиқ қизиқишлар ва профессионал йўналишининг шаклланишига боғлиқ бўлади. Ўспиринда қизиқишларнинг шундай интеграцияси рўй берадики, улар аввало жинсий хусусиятлар ва шахсдаги индивидуал хусусиятлар билан боғлиқ ҳолда ривожланади. Масалан, қизлар ва ўғил болалар ўзларига мос ва ярашадиган касб-хунарни танлай бошлайдилар. Кейинчалик илк ўспиринда қизиқишлар доираси торайиб, профессионал йўналиш шаклланиб бориши ва у касб танлаш билан яқунланиши билан кузатилади.

Мазкур даврда ёшлар ҳам жисмоний, ҳам маънавий ривожланишда руҳий, ижтимоий, физиологик жиҳатдан етукликка интилади. Бу ёш даврида илк ўспирин шахсининг ижтимоий таъсирлар олиши, ижтимоий роллар, касбий роллар ва оилавий ролларга мослашиши, ўзида эса аёллик, эркаклик сифатларини таркиб топтириши ўз тенгдошлари орасида ўқиш ва турмуш шароитидаги муҳит таъсирида юз бериши жараёни яққол ифодаланганлиги билан характерланади. Ижтимоий ҳаёт тарзи, фаолият шакли, таълим ва тарбиядаги ўзига хос усулларнинг қўлланилиши йигит ва қизларда илмий дунёқараш шаклланишига, характер хусусиятларининг

таркиб топишига, уларда ўзига хос равишда ижтимоийлашув жараёни кечишига олиб келади.

Илк ўспиринлик давридагиларда бирор касб эгаси бўлиш ёки билим олиш истаги, истиқболли режалар тузиш, келажакка жиддий муносабатда бўлиш ҳамда шу билан бирга жўшқинлик, шижоат, ўзини кўрсатишга интилиш, ҳаётга эркин қараш, мустақил фикрлаш, жамият ва бўлаётган ҳодисаларга ўз муносабатини билдириш каби бир қатор психологик хусусиятлар кузатилади. Бу психологик хусусиятлар эса уларда шахсий сифатлари орасида фемининлик (аёлларга хос) ва маскулинлик (эркакларга хос) белгиларини кўрсатиб беради ва бу орқали биз уларни келгуси оилавий ҳаётга муносиб этиб тарбиялаш имконига эга бўламиз.

Илк ўспиринлик даврининг яна бир хусусияти бу мураккаб шахслараро муносабатларда акс этувчи улардаги ижтимоий ролларни англаш, оилавий муносабатлардаги статусини кўра олиш, аёллик ва эркаклик фазилатларига ўзи томонидан баҳо бера олишга мойилликнинг кузатилишидир.

Илк ўспиринлик даврида ёшлар ўзларида яхши фазилатларни ва хислатларни ҳосил қилишга ҳаракат қиладилар. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, бу даврдаги йигитларда ҳам қизларда ҳам ўз жинсига монанд хислатларни таркиб топтириш ҳоҳиши устун бўлади. Лекин бу ёшдаги қизларнинг катта ёшдагилар таъсирига берилиши, ўғил болаларда эса катталардан кўра ўз тенгдошлари таъсирига кўпроқ бўйсунуши кўзга яққол кўринади. Айниқса, қизлар келгусида оилада она, бека, аёл вазифаларига муносиб бўлишлари уларнинг шу даврда орттирган жуда кўплаб фазилатларига боғлиқдир. Бу фазилатларнинг орттирилиши ва шаклланишида уларга оила, мактаб, маҳалла муҳитида кўрсатиладиган йўриқномаларнинг, яъни установкаларнинг таъсири беқиёсдир.

Ўзининг юқори поғонасига кўтарилган қизиқишлар илк ўспириннинг профессионал йўналиши ва тўғри касб-хунарни танлашига замин яратади. Улар шахсларга индивидуал-психологик хусусиятлар ва жинсий фарқлар билан боғлиқ бўлгани учун ҳам ўғил болалар кўпроқ техник ва иқтисодий йўналишларни, қизлар эса ижтимоий-гуманитар ва бадиий соҳалар билан боғлиқ касбларни танлайдилар.

Илк ўспиринларда ўзининг руҳий дунёси, шахсий фазилатлари, ақл-заковати, қобилияти ҳамда имкониятини аниқлашга интилиш кучаяди. Ўз хулқ-атворини жиловлаш, ҳис-туйғулари ҳамда ички кечинмаларини тушуниш иштиёқи юзага келади. Шунингдек уларда балоғатга етганлик туйғуси такомиллашиб бориб, ўз-ўзини қарор топтириш, ўз маънавий қиёфасини ифодалаш туйғусига ўсиб ўтади. Бу эса уларнинг алоҳида шахс эканлигини тан олишга интилишида ўз ифодасини топади. Бунинг

учун айрим ёшларда модаларга берилиш, музика, касб-хунар, табиатга қизиқиш намоён бўла бошлайди.

Илк ўспирин ўз маънавияти ва руҳияти хусусиятларини тўлароқ тасаввур эта олса ҳам, уларга оқилона баҳо беришда қатор камчиликларга йўл қўяди, натижада у ўз хусусиятларига ортиқча баҳо бериб, манманлик, такаббурлик, кибрланиш иллатига дучор бўлади. Бу эса ўз навбатида шахслараро муносабатларда низоларни ҳам келтириб чиқиши мумкин.

Илк ўспирин шахси ижтимоий ҳаётда, ўқув масканида, тенгдошлари билан шахслараро муносабатлар даврасидаги, ўқиш ва турмуш шароитидаги ўзгаришлар таъсири остида таркиб топа бошлайди. Турмушда ўз ўрнини топишга интилиш, касб-хунар эгаллаш, ихтисослик танлаш, истикбол режаларини тузиш, келажакка жиддий муносабатда бўлишни тақозо этади. Бироқ бу давр жўшқин, куч-ғайрат, шижоат, қахрамонлик кўрсатишга интилиш, ҳаётда эркин дунёқараш ва мустақил ҳаракат қилиш, жамоага, жамият ва табиат ходисаларига романтик муносабатда бўлиш каби хусусиятлар билан бошқа даврларни кескин ажралиб туради.

Илк ўспиринлик даврининг яна бир муҳим хусусияти – мураккаб муносабатларда акс этувчи бурч, виждон ҳиссини англаш, ўз қадр-қимматини эъозлаш, сезиш ва фахмлашга кўпроқ мойиллигидир. Ўспиринлар ўзида шахснинг энг қимматли фазилатларини, ўқув ва малакаларни онгли, режали, тартибли, изчил ва мунтазам ривожлантириб боришга интиладилар. Шунинг учун улар ўзларида муайян фазилатлар ва хислатларни таркиб топтиришга ҳаракат қиладилар, ўз маънавий-психологик қиёфаларини шакллантиришга интиладилар. Бунинг учун ўзларига мос келадиган баркамол, ибрат намунаси, тимсолини қидирадилар.

Илк ўспиринларнинг қизиқишлари, майллари, интилишлари, қобилиятлари, истеъдодлари асосида танланган касбларига тўғри йўналтириш ўспиринлар учун катта ҳаётий масаладир, касб танлаш жараёнида уларга ўқитувчилар ота-оналар, жамоатчилик ўз касбининг усталари, мураббийлар алоҳида эътибор беришлари керак. Кўп ҳолларда илк ўспиринлар катталарнинг маслаҳат ва тафсилларини ҳисобга олган ҳолда қатъий бир қарорга келишлари мумкин, чунки улар ўз ҳоҳишларини ҳар томонлама асослаб бера оладилар.

Илк ўспирин қуйидаги хусусиятларга эга бўлсагина намунали ташкилотчи бўла олади дейишимиз мумкин:

- мулоқотга тез кириша оладиган;
- жамоат ишлари билан шуғуллана оладиган;
- ўз сўзида тура оладиган;
- янги жамоага тез мослаша оладиган;

- ўзи, ўртоқлари билан кечалар уюштира оладиган;
- ўз фикрини эркин баён эта оладиган;
- бошлаган ишини охиригача етказа оладиган;
- ўз-ўзига ишона оладиган;
- мустақил;
- маъсулиятли;
- муаммоли вазиятларга тўғри ечим топадиган;
- ижодий ташаббускорлик;
- ўртоқлари фикри билан ўртоқлаша оладиган;
- ўз-ўзини тўғри англай оладиган;
- фаол ўқишга ҳаракат қила оладиган;
- ҳамманинг эътиборида бўлишга интиладиган;
- ўз фикрини бошқалар томонидан қабул қилинишига ишона оладиган ва нотаниш давраларда ўзини тута оладиган.

ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛАДИГАН ПСИХОЛОГИК МАШҚ ВА ТРЕНИНГЛАР



Психологик тренингнинг мақсади ва вазифалари

Тренингнинг асосий мақсади: шахсни психологик (руҳий) озода қилиш, бунда табиий эркинликни ҳис этишни, ўз гуруҳида ва ундан ташқарида ўзаро муносабат ва алоқа ўрната олишдан иборат.

Тренинг- шахсда мавжуд бўлган ёки вужудга келадиган муаммоларни ҳал қилиш учун зарур бўлган билим, кўникма малакаларни ҳосил қилиш мақсадида баҳс-мунозара, ўйин ва машқлар орқали ўтказиладиган машғулотлар йиғиндисиدير.

Ҳар қандай психологик тренингларни ташкил этиш қуйидаги босқичлардан ташкил топади.

1. Гуруҳни ташкил этиш ёки йиғиш босқичи.
2. Бошланғич босқич.
3. Ишни олиб бориш босқичи.
4. Яқунлаш босқичи.

Энг муҳими гуруҳни ташкил қилиш босқичи бўлиб, бунда қуйидаги жиҳатларга эътибор бериш керак:

- Ҳар қандай тренингда (фақат ногиронлар билан ўтказиладиган махсус тренингларни ҳисобга олмаганда) ташқи жисмоний дефектга эга бўлган ва психик ҳолатида бузилишлар бўлган кишилар иштирок этмаслиги лозим. Негаки, бундай ҳолатларда айнан ана шундай камчиликка эга бўлганларда акс таъсир бўлиши эҳтимоли кучлироқлиги ҳар қандай мутахассис учун тушунарли бўлса керак.

- гуруҳ аъзоларининг сони 8 тадан 12 тагача (баъзи ҳоллардагина 20 тагача) бўлгани маъқул.

- иштирокчиларнинг ёши иложи борича тахминан тенг бўлиши, яъни улар орасидаги фарқ 4-5 ёшни ташкил этиши мумкин (Алоҳида қайд этиш лозим, 45-50 ёшдан катталар учун тренинг жуда катта ва аҳамиятли таъсирга эга бўлмаслиги ва улар кутганчалик натижа бермаслиги ҳам мумкин).

- иштирокчилар орасида аёл ва эркеклар сони имкони борича тенг бўлиши керак.

Бундан ташқари яна қуйидагиларга ҳам эътибор бериш лозим бўлади:

Тренингда муаммоси бир хил бўлган одамларни тўплаш керак. Тренинг иштирокчилари иложи борича бир-бирига нотаниш бўлишлари лозим. Тренинг ўтказиладиган хона албатта изоляцияланган бўлиши шарт, яъни ҳеч ким уларни безовта қилиши мумкин эмас ва улар ҳам бошқаларга ҳалақит бермасликлари керак.

МУЛОҚОТЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ТРЕНИНГЛАР

Интервью (30 дақиқа)

Мақсад: Ўқувчилар бир-бири билан танишиш ва бошқаларни эшитишга ўрганади.

Гуруҳларни жуфтларга бўлиш керак. Ҳар бир бола ёнида ўтирган ўртоғига ўзи ҳақида гапириб беради. Гапираётган одамнинг гапини бўлмасдан унинг ҳикоясини диққат билан эшитиш керак. Ҳикоя 5 дақиқадан ошмаслиги лозим. Психолог вақтни назорат қилади. Барча диққат билан эшитишни ўрганганидан кейин гуруҳ бирга йиғилади. Ҳар бир бола ўзининг хамроҳини таништиради, эслаб қолганларни айтиб беради.

“Мен бу...” (30 дақиқа)

Бу ўйин болалар ўртасида ишончли муҳит пайдо бўлгандан кейин ўтказилади.

Мақсад: болалар бир-бирларини яқиндан танийдилар, ўзлари ҳақида гапириб беришлари учун ёрдам берилади.

Материаллар: кичикроқ қоғозлар, ҳар бир бола учун ручка ва тўғноғич. Ҳамма болаларга қоғоз ва ручка тарқатилади. Ҳар бир бола 5 дақиқа давомида ўзини таърифловчи 10 та сўз ёки жумла ёзади. Ўзининг тавсифини ҳар бир бола қоғозга ёзиб, кўкрагига қадаб олади. Маълум вақт ўтиб, болалар айвончада айланиб, бир-бирлари ҳақидаги тавсифларни ўқий бошлайдилар. Ҳамма ўқиб бўлгандан кейин, давра қуриб ўтирадилар, ким нимани эслаб қолса, ҳайратга солган, кулдирган бўлса шуларни муҳокама қилади.

Копток (5 дақиқа)

Мақсад: Болалар исмини эслаб қолиш ва гуруҳдаги безовталикни тарқатиш.

Материаллар: коптокча.

Ҳамма болалар давра куриб турадилар. Психолог бирор болага копток отади, бунда у ўзини ва коптокни отган боланинг исмини айтади. Ўйин иштирокчилари бир-бирларининг исmlарини қайта-қайта сўраб эслаб қолгунларича ва коптокни тез-тез оширгунларича давом этади.

“Барчанинг эътиборида”

Мақсад: муомаланинг вербал ва новербал воситаларини умумлаштириш. Муомаланинг турли воситаларини қўллаган ҳолда атрофдагиларнинг диққатини жамлаштириш малакасини шакллантириш.

Барча иштирокчилар айнан бир масалани атрофдагиларни жалб қилган ҳолда (албатта жисмоний куч ишлатмай) ҳал қилишлари керак. Сарфланадиган вақт: 15 дақиқа.

“Мен ким” (30 дақиқа)

Агар ўқувчилар бир-бирлари билан таниш бўлсалар танишув машқини ўтказиш шарт эмас. Бу ўйинда ҳар бир иштирокчига қалам ва А-4 қоғозни 4 бўлакка бўлиб, тарқатилади. Ҳар бир иштирокчи қоғозчага 5 дақиқа ичида ўзининг 10 та ҳарактер сифатларини яъни ўзи ҳақида сўз ёки ибора билан ифодалаб ёзади, сўнгра кўкрагига тақиб олади. Ёзиб бўлгач ўқувчилар давра бўйлаб айланиб бир-бирларини ҳарактерларини ўқиб чиқадилар. Ўқиб бўлгач ўқувчилар давра бўлиб ўтирадилар ва бир-бирлари ҳақидаги айниқса уларни ажаблантирган сифатларни муҳокама қиладилар.

Комплимент-энг яхши сўзлар айтиш (5 дақиқа)

Ўқувчилар жуфтликда ишлайдилар. Бир-бирларига энг яхши тилакларни билдирадилар. Масалан: “Бугун кўринишинг жуда чиройли.”, “Синфимиздаги энг аълочи ўқувчисан” “Мен учун қадрлисан” каби сўзларни ўртоғига айтади. Барча ўқувчи гапириб бўлгач машқ жараёнида ўқувчилар ўзларини қандай ҳис қилганликларини айтиб ўтадилар.

“Ролли ўйинлар баҳоси”

Мақсад: мулоқотчанлик установакаларини шакллантириш; ўз ҳолатини бошқариш кўникмаларини таркиб топтириш.

Иштирокчилар уч гуруҳга бўлиниб: **1.** Мен доимо сенга ачинаман. Ушбу ҳисдан қандай қутилсам экан? **2.** Ўзимдан ўзим нафратланаман. Нима қилсам экан? **3.** Менда кўпинча, айниқса, ҳозир тушкунлик ҳолати ҳукмронлик қилади. Уни қандай ўзгартирсам экан? – деган саволларга жавоб излайдилар. Сўнг гуруҳий мушоҳада давом этади. Сарфланадиган вақт 30 дақиқа.

«Қор йиғими»

Бошловчи кўрсатмасига биноан унинг ўнг ёки чап томонида турган иштирокчилардан биттаси ўз исмини айтади. Иккинчиси эса биринчи

иштирокчининг ва ўзининг исмини айтади. Учинчи иштирокчи эса биринчи, иккинчи иштирокчининг ва ўзининг исмини айтади. Шу тариқа охиригача давом этади. Охирги иштирокчи биринчи иштирокчидан бошлаб то гуруҳ аъзоларининг ҳаммасини ва ўзининг исмини айтади. Гуруҳ аъзоларининг бир-бири билан танишиши ана шу тарзда амалга ошади.

«Олма»

Қатнашувчилар давра қуриб ўтирадилар. Бошловчи «Менинг исшим... Мен ...ни яхши кўраман (хоҳлаган нарса ёки кишини айтиши мумкин)», - дейди ва олма (копток)ни бирон кишига қараб отади. Олма (копток)ни илиб олган иштирокчи ҳам ўз навбатида ўзини шундай таништиради ва коптокни бошқа иштирокчига узатади. Ўйин барча иштирокчилар ўзларини таништириб бўлгунларига қадар давом этади.

«Исмлар – фазилятлар»

Бу ўйин гуруҳ иштирокчиларининг кайфиятини кўтариш, иштирокчилар ўзларини эркин ҳис қилишлари учун ташкил қилинади.

Ҳар бир иштирокчи бирон-бир исмнинг биринчи ҳарфи билан бошланадиган шахснинг ижобий характер хусусияти, киши фазиляти номини айтиш лозим (Масалан, Рустам- ростгўйлик, Мурод — мардлик ва ҳоказо).

“Яқинлашув”

Мақсад: Мулоқотчанлик малакаларини шакллантириш; гуруҳни жипслаштириш. Барча иштирокчилар залда югурадилар ва тренернинг сигналига кўра, иккита ёки учтадан бўлиб гуруҳга бирлашадилар.

Сарфланадиган вақт 15 дақиқа.

“Муомалани ишончли муносабатлари”

Мақсад: Гуруҳ ичида ўзаро ишончли муносабатларни ўрнатишнинг бирдан-бир йўли “Сен” сўзи билан мурожаат қилишидир. Агар “Сиз” сўзи маъқул келса гуруҳ қатнашчиларининг розилиги бўйича мурожаат қилишлари ихтиёрийдир, бинобарин қатнашувчилар тенг ҳуқуқлидир.

“Навбат”

Машқ мақсади: Ўқувчиларда бевосита коммуникатив хулқ-атвор шаклларини ривожлантириш. Гуруҳдан 8 киши танлаб олинади, уларнинг бири бошловчи 7 киши дўкондагидек кетма-кет навбатда туради 8 киши дўконга навбатсиз киради. У мақсадига эришиши учун ҳар бир иштирокчи билан гаплашади. Навбатда турганлар уни харид қилишга қўймасликлари зарур. Бу вазият ўйналаётганда гуруҳдан бошқа аъзолари кузатувчи бўладилар, кейин умумий муҳокама ўтказилади. Навбатда турганларнинг ким “зўравонни” ўтказиб юборди, ким ўтишига йўл қўймади, қандай воситалар қўлланилгани (илтимос, қўрқитиш, зўрлик) муҳокама қилади.

“Ролли ўйинлар баҳоси”

Мақсад: мулоқотчанлик установакаларини шакллантириш; ўз ҳолатини бошқариш кўникмаларини таркиб топтириш.

Иштирокчилар уч гуруҳга бўлиниб: **1.** Мен доимо сенга ачинаман. Ушбу ҳисдан қандай қутилсам экан? **2.** Ўзимдан ўзим нафратланаман. Нима қилсам экан? **3.** Менда кўпинча, айниқса, ҳозир тушкунлик ҳолати ҳукмронлик қилади. Уни қандай ўзгартирсам экан? – деган саволларга жавоб излайдилар. Сўнг гуруҳий мушоҳада давом этади. Сарфланадиган вақт 30 дақиқа.

“Мақтов”

Мақсад: бир-бирларига нисбатан ижобий установакаларни мустаҳкамлаш. Бир иштирокчи доира ичида, атрофдагиларнинг барчаси фақат уни мақтайдилар. Сўнгра мақтов кимга қандай таъсир этганлиги муҳокама қилинади. Сарфланадиган вақт 15 дақиқа.

ЎҚУВЧИЛАРДА ХУЛҚ-АТВОР МЕЪЁРЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИ «Таъқиқланган мева»

Мақсад: Оилада, ўзбек маданий турмушида таъқиқланган хулқ-атвор ҳолатлари мотивларини аниқлаш.

Материаллар: Қути, «мумкин эмас» деб ёзилган иккита жадвал.

Ўйиннинг бориши: Ўйин 25 минутгача давом этади.

1. Бошловчи қутини хона ўртасига қўяди ва унинг икки томонига «мумкин эмас» деган ёзувларни қўяди, ушбу ёзув ҳамма қатнашчиларга кўришиб туриши керак.

Қутича кун бошланишиданоқ хона ўртасига қўйилгани маъқул, натижада иштирокчиларнинг қизиқиши ортади, ўйиннинг асосий қисмига ўтиш осонлашади. Бошловчи ўйин бошланишида иштирокчиларнинг қизиқишларини ошириши мумкин («ҳа, энди, бир қизиқ нарса яширилганда», «Кейин кўрарсизлар», «Бир нарса бор-да» каби сўзлар билан), лекин қутига қарамаслик ҳақидаги таъқиқ ўз кучида туриши керак. Кўп ҳолларда баъзи болалар ўзларини тия олмай қути ичига қарашга уринишади ва таъқиқни бузишади. Сўнгра бошловчи ушбу машқ билан боғлиқ бўлган асосий қисмга ўтади ва гуруҳга қуйидагича йўриқнома беради:

«Хона ўртасида кун бошиданоқ чиройли қути турибди, унинг хусусияти шундаки унинг ичига қараш мумкин эмас. Бу қутига нисбатан Сизда бирон қизиқиш уйғонган бўлса керак. Келинлар кимнинг ичида нима кечаётганлигини таҳлил қилиб кўрайлик. Ўз кечинмаларингиз ҳақида айтиб беринлар».

Бошловчи иштирокчилардан улар нега ўзини шу хилда тутганлигини сўрайди, уларнинг ҳаракатларидаги асосий сабабни аниқлашга ҳаракат қилади. Таъқиқ ҳақидаги қонидани бузиш қанчалик қийин бўлганлиги ҳақида сўрайди, ўзини тийиб туриш осон ёки қийин кечганлиги ҳақида билишга ўринади.

Ўйин якуни сифатида одамлар нега таъқиқланган ҳатти-ҳаракатларни содир этишлари, оилавий ҳаётга зид бўлган ҳатти-ҳаракатларни амалга оширишларининг сабаблари аниқланади. Ушбу якуний хулосалар кичик гуруҳларда ҳам ишлаб чиқилиши мумкин.

“Мен ўзимни яхши кўраман, чунки мен ...”

Мақсад: ўзини ўзи конструктив (ижобий) баҳолашни шакллантириш.

Ҳамма доира шаклида ўтириб, ўзининг энг ижобий хислатларини айтади. Сарфланадиган вақт 20 дақиқа.

“Ўзига ўзи хат ёзиш”

Мақсад:

- ўзига адекват (тўғри) муносабатни шакллантириш.

Иштирокчи ўзига ўзи хат ёзади. Унда ўзидаги мавжуд ижобий муносабатлар битилган бўлади. Ҳар бир хат ўқиб эшиттирилади ва муҳокама қилинади.

Сарфланадиган вақт 40 дақиқа.

“Ўзим ҳақимда”

Мақсад: атрофидагилардан ўзи ҳақидаги ахборотни олиш.

Иштирокчилар оилавий турмуш тарзи, дўстлари, қизиқишлари тўғрисида расм чизадилар ва уни муҳокама қиладилар.

Сарфланадиган вақт 20 дақиқа.

“Аттракция”

Мақсад: ўзига адекват муносабатни шакллантириш; ўзини-ўзи қабул қилиш. Иштирокчилар ойнага қараб ўзларига хушомад қиладилар, ўзларини-ўзлари мақтайдилар, энг яхши истакларни билдирадилар.

Сарфланадиган вақт 20 дақиқа.

“Мен ишонч билан ҳаракат қилар эдим, агар...”

Мақсад: ишончли ҳатти-ҳаракатга ҳалақит берувчи тўсиқни йўқотиш.

Иштирокчилар гуруҳга ажралиб, “ишонч билан ҳаракат қилишларига ҳалақит берувчи тўсиқларни ёзиб чиқадилар ва уларнинг ҳар бирини муҳокама этадилар” Сарфланадиган вақт 30 дақиқа.

“Ўзимизни қандай тутамиз”

Мақсад: Турли хулқ ҳаракатларини кўриб чиқиш ва уларнинг мулоқотга тегишли ҳаракатларининг шаклланишига таъсирини аниқлаш.

Материаллар: тоза қоғоз, ручка, қалам, 3 та суратли плакат ва уларга тааллуқли хулқ, ҳаракатларининг изоҳи.

Материалларни тайёрлаш: Ҳар бир плакатнинг чап томонига у ёки бу хулқ ҳаракатини кўрсатувчи тасвир туширилган қоғоз ёпиштирилади. Расмнинг ёнида ушбу хулқнинг тавсифлари ёзилган.

Суст (пассив) хулқ:

- Ўз ҳуқуқларингизни таъкидлаш учун ҳеч қандай ҳатти-ҳаракат кўлламаяпсиз.

- Ўзгаларни ўзингиздан юқори қўйяпсиз.

- Бошқаларнинг хоҳишига ён бераяпсиз.

- Сизни нимадир безовта қилса ҳам индамай турибсиз.

- Доимо узр сўраяпсиз.

Агрессив хулқ:

- Бошқаларни ҳеч қанча ўйламай ўз ҳуқуқларингизни ҳимоя қилаяпсиз.

- Ўзгалар устидан ҳукмронлик қилишга уринаяпсиз.

- Ўзгаларни унутиб фақат ўзингизни ўйлайсиз.

- Бошқалар ҳисобига ўз ҳуқуқларингизга эришаяпсиз.

Ишончли хулқ.

- Ўзгалар ҳуқуқини поймол қилмай ўз ҳуқуқларингизни ҳимоя эта оласиз.

- Ўзингизни ва ўзгаларни ҳурмат қиласиз.

- Тинглашни ва гапиришни биласиз.

- Ҳам ижобий, ҳам салбий ҳиссиётларингизни айта оласиз.

- Ўзингизга ишонасиз, лекин ўзгаларни «ҳақоратламайсиз».

Ўйиннинг бориши: Ўйин 20 минут давом этади.

1. Кириш. Кўпинча ўзимизга ишонмаслигимиз бизни турли салбий кучларга қарши туrolмаслигимизга олиб келади, натижада ҳар хил ножўя вазият ва хулқларнинг иштирокчисига айланиб қоламиз. Ҳар хил салбий йўлларга кириб кетмаслик учун биз ўз хулқ-атворимизни, унинг ички сабабларини яхши тушунишимиз, ҳатти-ҳаракатларимизни назорат қилишимиз, ҳиссиётларимизни бошқара олишимиз керак.

2. Синф учта кичик гуруҳларга бўлинади.

3. Ҳар бир кичик гуруҳга қуйидагича топшириқ берилади: кўрсатилган учта суратга асосланган ҳолда ҳар хил хулқ формаларининг ҳатти-ҳаракатлари, ички ҳолатлари ва нутқ хусусиятларини изоҳлаб беринг (гуруҳлар ишлаётган пайтда суратларга тааллуқли тавсифлар ёпиб қўйилади, суратлар эса очик қолади).

4. Ҳар бир гуруҳ томонидан тақдим этилган вариантларни муҳокама қилиш.

Сўнгра бошловчи плакатдаги тавсифларни ўқиб изоҳлайди. Бошловчилар ўз ҳатти-ҳаракатлари орқали ҳар хил хулқ моделларини мисол тариқасида кўргазмали намоён этишлари мумкин.

5. Иккала бошловчи иштирокида агрессив ва сушт хулқ кўринишлари тасвирланади. Иштирокчилардан эса бошловчиларнинг ҳаракатлари, имо-ишора ва сўзларини кузатган ҳолда ушбу хулқ кўринишларининг номларини тўғри топишлари сўралади.

Биринчи вазият: Агрессив ҳолатдаги бир киши иккинчи - сушт ҳолатдаги ва ўзи яхши танимайдиган одамдан катта миқдордаги пулни қарз сўраяпти.

Иккинчи вазият: Агрессив ҳолатдаги бир киши иккинчи ўзига ишонган ва эътироз билдираётган одамни спиртли ичимлик ичишга ундаяпти.

6. Иштирокчилар орасидан кўнгилли бир кимса чақирилади ва унга гуруҳдан сир тутилган ҳолда у ўйнаши лозим бўлган роль ва шу ролга тааллуқли вазият айтилади. Бошловчи бу вазиятда ўзига ишонган одамнинг ролини ўйнаса, гуруҳнинг бошқа аъзоси кўнгилли бўлиб агрессив хулқли кимсанинг ролини ўйнайди.

Шуниси аҳамиятлики, бошловчи иштирокчилар орасидан гуруҳ лидерларини ва гуруҳ аъзолари ёқтирмайдиган болаларни ажрата билиши, табиатдан агрессив ва сушт хулқли иштирокчиларни аниқлаб олиши зарур. Бу ҳол кўнгиллиларни аниқлашда жуда муҳимдир - агрессив хулқли ўсмирларга сушт ёки ўзига ишонган хулқли ролларни тақдим этган маъқул бўлса, сушт хулқли ўсмирлар ўзига ишонганларнинг ролини ўйнашсин.

Ўсмир ўзига берилган ролни муваффақиятли ижро этиши ёки ижро эта олмаслиги унчалик муҳим эмас. Агар бу ролни яхши ижро эта олмаса ўзи ёки гуруҳ бунинг сабабини муҳокама қилишлари мумкин, агарда рол яхши ижро этилса гуруҳ аъзолари ушбу хулқ кўриниши қайси бирига тегишли эканлигини дарров билиб олишади.

7. Иштирокчилар тақдим этилаётган хулқ кўринишларини аниқлашади, ўз тахминларини изоҳлашади.

“Қадриятлар”

Мақсад: Шахсий қадриятлар иерархияси тузилиши муҳимлигининг аҳамиятлилики даражасини ҳис қилиш ва англаш.

Машқ тинчлантирувчи, бир маромдаги мусика садолари остида бажарилиши зарур. Бунда матн ўқиётган бошловчи овозининг қандай оҳангда эканлиги ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Ўйиннинг бориши:

Иштирокчиларга олти варақ тарқатилиб, мана шу қоғозларга ўз ҳаётларидаги энг қадрли нарсаларни аҳамиятлилики даражасига кўра ёзиб чиқишлари сўралади. Кейин варақлар шундай аралаштириладики, энг қадрли нарса ёзилган варақ охирида туриши керак. Бошловчи иштирокчиларга қандайдир ходиса рўй бериб, биринчи варақда ёзилган қадриятдан махрум бўлганликларини ҳис қилиб кўришларини тақлиф

килади. Сўнгра бошловчи иштирокчилардан шу кадрият ёзилган қоғозни ғижимлаб улоқтиришни ва ҳаётни ана шу кадриятсиз тасаввур қилиб кўришларини сўрайди.

Шу тариқа ҳар бир кадриятдан воз кечиб борилади. Шундан сўнг иштирокчиларга кадриятдан ажралаётган вақтда қандай ҳиссиёт, қандай туйғуни ҳис қилганлигини эслаш таклиф қилади. Кейин бошловчи мўъжиза рўй бериб, кадриятларни бирма-бир қайтариш имконияти туғилганлигини эълон қилади ва ғижимланган қоғозларни бирма-бир қайтариб олади. Сўнг иштирокчилардан кадриятларнинг йўқотилган пайтдаги ҳолати ва ғижимланган қоғозларга ёзилган ҳолатини солиштириб, йўқотилган пайтдаги кадриятларни ҳозир ҳам худди шундай кадр-қимматга эгами ёки йўқми эканлигини сўрайди. Агар гуруҳ аъзолари кадриятларни аҳамиятига кўра ўринларини алмаштирган бўлса, буни ҳам баён қилишлари керак. Машғулот сўнгида бошловчи натижаларни муҳокама қилиб, хулосаларни баён этади.

Диққат! Машғулот жараёнида иштирокчилар кучли рухий кечинмаларни, зўриқишларни ҳис қилишлари мумкин. Шунинг учун машғулот ортиқча шовқин-суронсиз ўтишига, ортиқча овозлар бўлмаслигига, иштирокчиларнинг бир-бирига ҳалақит бермаслигига ва бегона одамларнинг хонага кирмаслигига эътибор бериш лозим. Шу билан бирга бошловчи ҳам иштирокчиларга диққат-эътиборли бўлиши зарур.

“Мумкин эмас...”

Ўйиннинг бориши:

Гуруҳ иккига бўлинади. Биринчи гуруҳ ўз истак-хоҳишларини баён қилади, иккинчи гуруҳ эса бунга рад жавобини бериши керак. 10 минутдан кейин гуруҳлар ўз ўринларини алмашадилар. Ўйин тахминан қуйидагича бошланиши мумкин:

- Мен бугун кечқурун дискотекага бормоқчи эдим.
- Йўқ, мумкин эмас, кеч бўлиб қолади.

Ўйиндан сўнг хоҳишларни рад қилиш учун қўлланилган далиллар, уларнинг сабаблари ва мазмуни таҳлил қилиб чиқилади. Бошловчи қуйидагича хулоса қилса бўлади: «Асосли ва асоссиз рад этишлари бор. Кўпинча сизга баъзи тақиқлар асоссиздай туюлиши мумкин, бироқ уларда ҳам мақсад, мазмун борлигини инкор эта олмаймиз. Агар биз истагимиз нега рад этилаётганлигини англасак, тушунсак, бунга кўнишимиз осонроқ бўлади. Баъзан ўзимиз қилаётган ҳатти-ҳаракатларимиз, истагимиз ноўрин эканлигини ҳам англаб тураемиз. Бундай ҳолда тушунишимиз қийин бўлган кечинмаларни ҳис қилаемиз».

“Ойна”

Мақсад: ўз танасининг “тилини” англашни ривожлантириш; рефлексия (идрок этиш) ва эмпатия (тушуниш, ҳис этиш)ни ривожлантириш.

Иштирокчилар “етакчи” ва “бошқарувчи” ролида. Етакчи танаси бўйлаб ҳаракатларни бажаради, бошқарувчи эса унинг ҳар бир ҳаракатини гўё “ойнадаги тимсоли” каби қайтаради. Сарфланадиган вақт 15 дақиқа.

ШАХСЛАРАРО МУНОСАБАТЛАР ВА НИЗОЛИ ВАЗИЯТЛАРНИ ҲАЛ ЭТИШ УСУЛЛАРИ

“Автобусда”

Мақсад: Ўқувчиларда муомала маданиятини шакллантириш, шахслараро муносабатларни ижобий ривожлантириш.

Иштирокчилардан бири автобусдаги безори ролини ўйнайди, қолганлар эса йўловчилар. Безори автобусдаги иккита ўриндикни эгаллаб олиб, бирига ўзи ўтирибди, бирига эса магнитофонини қўйган. У ҳеч кимга жой бермоқчи эмас. Йўловчилардан ҳар бири безори билан тил топишиб унинг ёнига ўтиришга ҳаракат қилиб кўриши керак. Шарт шуки - мақсадга жанжалсиз эришиш лозим.

“Авлодлар ўртасидаги низо”

Мақсад: Ўқувчиларда муомала маданиятини шакллантириш, шахслараро муносабатларни ижобий ривожлантириш.

Бунда уч киши иштирок этади - йигит, қиз ва катта ёшли одам. Авлодлар ўртасида «Эҳ, ҳозирги ёшлар...» қабалида тақлид уюштирилади. Йигит ва қизнинг вазифаси эса имкон борича хушмуомалалик билан низодан қочиш. Ҳайъат аъзолари, яъни кузатувчилар ҳар бир ўқувчининг ҳаракатини баҳолаб боради.

“Орқадаги ёзувлар”

Иштирокчиларнинг орқаларига варақ маҳкамлаб қўйилади. Ҳамма иштирокчилар хонада хоҳлаган одамнинг олдига бориб унинг орқасидаги қоғозга бу одамнинг нимаси ўзига ёқишини ёзиши керак. Вазифани мукаммаллаштириш ҳам мумкин. Масалан, ўша одамда нимани ўзгартиришни хоҳлашини ёзиши мумкин. Сўнгра иштирокчилар давра бўйлаб бир-бирлари ҳақидаги маълумотларни ўқиб чиқадилар.

“Маълумотни сўзсиз узатиш”

Бу ўйинда бошловчи йўналтириб турувчи ролини бажаради. Бошловчи бу ўйинда ушбу йўриқномани беради: «Ҳозир бир киши хонадан ташқарига чиқиб туради, қолганлар эса унга қанақа маълумотни айтиш лозимлиги ҳақида келишиб олишади. Мен уни чақираман, шунда бутун гуруҳ имо-ишора, турли қилиқлар ва юз ҳаракатлари билан унга шу маълумотни узатишга ҳаракат қилишади. Чақирилган одамнинг вазифаси - гуруҳ унга айтмоқчи бўлган маълумотни англаб олишдан иборат».

Бошловчига эслатма: Одатда, ўсмирлар ўйин муҳитидан ножўя хатти-ҳаракатларни бажариш учун баҳона сифатида фойдаланишлари мумкин. Албатта, бу ўйинда ножўя ҳаракатлар бўлиши табиий, лекин кимки вазиятдан шўхлик ва ҳазил-хузул учун фойдаланмоқчи бўлса, уни ўйнаётган гуруҳнинг ўзи тартибга келтириб қўйиши керак. Бу усулнинг муҳим таъсир кучига эгаллигини ҳисобга олиб, уни жамоатчиликдан ҳоли ва шовқин кам бўлган маҳсус хоналарда ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

“Икки қўллаб кўришиш”

Иштирокчиларнинг ҳаммаси доира шаклида ўтиришади. Қўллар бир-бирига бирлаштирилган бўлади. Иштирокчилар бирваракайига хоҳлаган томонидаги (чап ёки ўнг ёнидаги) кишига саломлашиш учун қўшқўллаб қўл узатади. Униси эса қўлларини ёнидагисига узатиши мумкин ва биринчи иштирокчига навбат етгунича шу ҳолда давом этади. Шундай қилиб бир нечта мос келмаслик ҳолати кузатилиши табиий. Ана шунда қанақанги қий-чув кўтарилишини кўрасиз!

Бу ўйинни бир неча бор такрорлаш нафас ростлаш ва тинчланиш учун фойдалидир.

“Азиз меҳмон ўйини”

Мақсад: а) шахснинг ва хусусан, протогонист (меҳмон) шахсининг гуруҳ томонидан ҳурмат қилинишини тасдиқлаш; б) гуруҳда одам билан муомала қилиш санъатини шакллантириш.

Бошловчи ўйиннинг моҳиятини қуйидагича тушунтиради: «Ҳозир бир киши ташқарига чиқиб, то уни чақирмагунимизча эшик орқасида кутиб туради. Қолганлардан 7 кишини биз ҳар бир ўйин қатнашчиларининг иштирокини ва хулқ-атворини баҳолаш учун (5 балли системада) ҳакам сифатида сайлаймиз. Вазифангиз нимадан иборатлигини билиб олинг: эшик ортидаги киши - бизнинг энг азиз меҳмонимиз. Тасаввур қилинг, у бизнинг республикамиз учун дўст мамлакат бўлган АҚШ давлатининг вакили бўлиб, Ўзбекистон ва Америка ўртасида мустаҳкам алоқаларни йўлга қўйиш учун ташриф буюрган. Иштирокчилардан бири меҳмонни чақиради, шу билан бирга унга ҳамроҳлик ва таржимонлик ҳам қилади. Қолган иштирокчиларнинг ҳар

бири меҳмон билан кўришишга, ундан ниманидир сўрашга, унга нималарнидир гапириб беришга ҳаракат қилиши керак, чунки меҳмон зерикиб қолмаслиги керак. Ҳакам аъзоларининг вазифаси: қатнашчиларнинг иштирокини кузатиб бориб, кимда-ким меҳмон билан куруқ, бетакаллуф, сохта, хушомадгўйларча ва одобсизларча муносабатда бўлса, уларнинг балларини туширишдан иборат. Одобсизлар ва баллари паст бўлганлар ўйиндан чиқарилади. Ҳакамлар ҳар бир иштирокчининг ўртача баҳосига қараб, унинг ўзаро муносабатга киришиш қобилиятига баҳо берадилар».

Бошловчи ҳам иштирокчилар билан биргаликда ҳакам аъзоларини, ҳамроҳлик қилувчи (таржимон)ни ва «меҳмон»ни танлайди. Ҳамроҳлик қилувчи хонадан чиқиб кетади ва бир оз вақтдан сўнг «меҳмон»ни бошлаб киради. Иштирокчилар суэт иштирокчини доира шаклида ўраб оладилар ва унинг атрофида ким қандай истаса шундайлигича ўтирадилар. У билан гаплашишнинг навбатма-навбатлиги шарт эмас, муҳими ҳар бир иштирокчи у билан муносабатга киришиши керак.

Олдиндан маълум бўлган кулгули нарсалар (меҳмон билан «чет тилида гаплашиш» ва мулоқотнинг одатланилмаган усули) ўйинга завқ бағишлайди, кулгу уйғотади, лекин таъкидланган жиддийлик йўқолмайди. Тажрибаларда кўринишича, протогонист билан мулоқотда бўлувчи шахслар ўз муносабатларида хазиломуз, кулгули ҳаракатларни ҳам қўллайдилар. Бунда иштирокчилар, ҳатто ҳакамлар томонидан баллар камайтирилиши эҳтимолини ҳам унутиб қўядилар. Шундай вазият кузатилганда, ўйин ниҳоясида бошловчи иштирокчиларнинг бу хил (ноўрин) ҳаракатларини енгилгина бўлса ҳам таъкидлаб ўтиши керак.

Меҳмон номига айтилаётган олқишлар ҳақида олдиндан бошқотириб ўтириш шарт эмас, балки иштирокчилар буни ўйин жараёнида ўйлаб топишларига имконият яратиш керак.

АҲИЛЛАШТИРУВЧИ ЎЙИНЛАР

“Ярим оғиз сўз”

Мақсад: иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар. Уларнинг ҳар бири хурсанд ҳолда саломлашиш учун айтмоқчи бўлган сўзларининг ярмини айтадилар, қолганини эса ёнларидаги шериклари давом эттирадилар. Сарфланадиган вақт: 10 дақиқа.

“Ботқоқлик”

Бунинг учун картондан ясалган ўртача катталиқда «ликопчалар» керак бўлади. Уларнинг сони 9 та бўлиши керак. Гуруҳ аъзолари қатор бўлиб, бирин-кетин тарелкаларга оёқ қўйиб ботқоқликдан ўта бошлайдилар, атрофда эса (иккинчи гуруҳ аъзолари) қароқчи тимсоҳлар

юради. Тимсоҳлар тарелкаларни олиб кўйишга шай турадилар, мақсад ҳар бир гуруҳ аъзоси тарелкалардан оёқ узмаслиги, ҳеч бўлмаганда бир оёқнинг учи билан уларни босиб туриши керак. Агар гуруҳ аъзолари иттифоқ бўлиб ҳаракат қилсалар, мағлубиятсиз ботқоқликдан ўтадилар, биронта ликопчани тимсоҳга бермайдилар.

“Топинг-чи, бу ким?”

Бунинг учун ҳар бир иштирокчи шу гуруҳ аъзоларидан кимнингдир 10 тадан кам бўлмаган характер хусусиятларини қоғозга ёзади, лекин ким ҳақда ёзганлигини, ҳатто ўғил ёки қиз болалигини ҳам ҳеч кимга айтмайди. Қолган иштирокчилар ёзилган характер хусусиятларига қараб гап ким ҳақда кетаётганлигини топишлари лозим. Агар гуруҳ гап ким ҳақида кетаётганлигини қанчалик тез топса, уни таърифлаган иштирокчи моҳир одам сифатида рағбатлантирилади.

“Орқама-орқа”

Иштирокчилар хона бўйлаб ҳаракат қиладилар. Бошловчи тана аъзоларидан бирининг номини айтади, масалан, «орқа» дейди. Шунда иштирокчилар ўзларига жуфт топиб, бир-бирига суянишлари керак. Ўзига шерик топа олмаган иштирокчи эса ўртага чиқади ва ўйинни давом эттириш учун бошқа тана аъзоларининг номини айтади (масалан кўл, оёқ, бош бармоқлар, елка ва ҳоказо).

“Ғарам, тепалик, сўқмоқ”

Иштирокчилар 6-10 кишилик гуруҳга бўлинадилар. Ҳар бир гуруҳ аъзолари бир-бирларининг қўлларидан ушлаб, давра қурадилар. Ўйин иштирокчиларнинг ўнг томонга қараб айланиши билан бошланади. Бошловчи томонидан «Сўқмоқ» дейилганда иштирокчилар бир қатор бўлиб ўтириб олишлари керак. «Ғарам» дейилганда ҳар бир гуруҳ 2 кичик гуруҳга бўлинади ва бир-бирига юзма-юз бўлиб, қўлларини бирлаштириб юқорига кўтарадилар. «Тепалик» дейилганда эса, иштирокчилар яна бир қатор бўладилар, бироқ бунда гуруҳдаги бир иштирокчи турса, иккинчиси ўтириб олади, натижада тепаликлар кўринишини акс эттирадилар. Вазифани бошқалардан олдин ва яхши бажарган гуруҳга 1 балл берилади. Шундай қилиб энг кўп балл жамғарган ғолиб деб топилади.

“Мақтов”

Мақсад: бир-бирларига нисбатан ижобий установакаларни мустаҳкамлаш. Бир иштирокчи доира ичида, атрофдагиларнинг барчаси фақат уни мақтайдилар. Сўнгра мақтов кимга қандай таъсир этганлиги муҳокама қилинади. Сарфланадиган вақт 15 дақиқа.

“Қаерга, қаерга”

Гуруҳ аъзоларининг ҳар бири рақам билан номланади. Иштирокчилар ўз рақамларини эслаб қолишлари керак. Шундан сўнг улар аралашиб кетишади. Бошловчи ўртада туриб иккита сонни айтади. Шу рақамлар

билан номланган иштирокчилар «қаерга, қаерга» деб бир-бирларининг ўринларига ўтиб олишлари зарур. Бошловчи ҳам бу орада очик қолган жойни эгаллашга уринади. Жойсиз қолган иштирокчи ўйинни давом эттиради.

“Ишонч паравози”

Барча иштирокчилар бир қаторга тизилишади. Биринчи иштирокчидан ташқари гуруҳ аъзоларининг ҳаммаси кўзларини юмишади ва бир-бирларининг белидан ушлаб олишади. Биринчи иштирокчининг вазифаси — «паравоз»ни хона бўйлаб тўсиқлар (йўллар) орасидан олиб юриш, қолганлар эса олдиндаги иштирокчининг ҳаракатларига мос равишда тўсиқлар орасидан уринмай-суринмай ўтишлари даркор.

“Ёмғир”

Иштирокчилар айлана кўринишида туриб олишади. Бунда жимлик ҳукм суриши керак. Бошловчи ҳозир сиз ёмғир товушини эшитасиз, лекин бунинг учун менинг ҳаракатларимни такрорлашингиз керак», — дейди. Бошловчи ўртада туриб ҳар бир иштирокчининг олдига келади ва унинг кўзига қараб, муайян ҳаракатларни бажариб кўрсатади. Ҳар бир иштирокчи токи бошловчи бутун даврани айланиб келиб бошқа ҳаракатни кўрсатмагунича шу ҳаракатни бажариб туриши зарур.

Ҳаракатлар:

- Кафтларни бир-бирига ишқалаш;
- Бармоқларни қирсиллатиш;
- Тиззаларни шапатилаш;
- Тиззаларни шапатилаб, оёқларни дўпиллатиш;
- Тиззаларни шапатилаш;
- Бармоқларни қирсиллатиш.

“Кўринмас совға”

Иштирокчилар давра қуриб олишади. Бошловчи кўлида нарсани яшаш мумкин бўлган кўринмас лой борлигини ва иштирокчилар ундан совға ясаб, ўнг томонидаги иштирокчига узатишлари лозимлигини айтади. Совға ясалади ва қабул қилиб олингач, яна бошқатдан совға ясаиб, навбатдаги иштирокчига тақдим этилади. Шу тариқа барча «совға» олмагунича бу ҳаракатлар такрорланади. Ўйин охирида кимнинг нима совға қилгани ва сабаби сўралади.

“Яширин лидер”

Гуруҳ аъзоларидан бири хонадан чиқиб туради. Қолганлардан бирини — «лидер»ни танлашади. Қолган иштирокчиларнинг вазифаси: лидер муайян ҳаракатларни бажарганда улар ҳам бу ҳаракатларни такрорлаши керак. Хонадан чиқариб юборилган иштирокчини хонага таклиф

қиладилар, унинг вазифаси: «лидер» кимлигини аниқлаши керак. Агар тўғри топса, лидер билан ўрин алмашади.

“Дўстона ҳазил”

Мақсад: бир-бирига нисбатан ижобий установкаларни яратишни шакллантириш. Иштирокчилар гуруҳ аъзоларини қувноқ расмларда ифодалайдилар. Сарфланадиган вақт: 15 дақиқа.

“Илтимос”

Мақсад: ўз илтимосини билдириш кўникмасини шакллантириш.

Иштирокчилар жуфтликларга бўлиниб бир-бирларидан оригиналлик, топқирлик, устиворлик ва хушмуомалалик билан бирон нарсани илтимос қиладилар. Сарфланадиган вақт: 15 дақиқа.

ГУРУҲНИ ЖИПСЛАШТИРИШ УЧУН ҲИЙИЛАР

“Карниз”

Машқнинг мақсади: Ҳқувчилар жамоасида ҳамкорлик, бир-бирига нисбатан очиклик, ўзаро ёрдам, қўллаб-қувватлашни мустаҳкамлаш.

Гуруҳ иштирокчилари бир-бирини орқасидан елкаларига тегиб ўтиради. Психолог бўр билан чизик чизади ва шундай ёзади: ”Бу чизик кўп қаватли уйнинг карнизи, туфлингиз бу карниздан чети, гуруҳимиздан бир киши” хоҳишига кўра пастга тушиб карниз бўйлаб утириши зарур. Гуруҳнинг вазифаси унга ёрдамлашишдир қисқа гаплашиш, жисмоний алоқа туридаги қўллаб-қувватлашлар рухсат этилади. Муҳими карниздан ўтиш.

Бундай Ҳйин машқни бажарган иштирокчи ўз таассуротлари ҳақида фикр алмашади: йўлнинг қайси қисмида қўллаб-қувватланишни сезди, қаерда Ҳйин вазифасини бажариш қийин бўлди. Гуруҳ иштирокчиларига нима учун қўллаб-қувватлаш муваффақиятли чиққани, бошқа гал нима учун самарасиз бўлганлиги ҳақида фикр алмашдилар.

“Орзулар” (20 дақиқа)

Мақсад: бирдамлик ва ўзаро тушунишни ривожлантириш: болалар ўртасида ўзаро ишонч муҳитини яратиш, гуруҳни жипслаштириш.

Материаллар: қоғоз ва маркерлар.

Психолог болаларга бир неча дақиқа ичида келажагини қандай тасаввур қилиши ҳақида Ҳйлашни таклиф қилади. Психолог намуна сифатида ўзининг орзулари ҳақида гапириб беради, ҳатто қоғозда ёзиб кўрсатиши мумкин. Кейин ҳар бир бола 3 та аниқ ёрдам бера оладиган нарсани, ҳаракат, одамларни ёзади ҳамда 3 та унга орзусини амалга оширишга ҳалақит берадиган нарсани ва орзусини амалга ошириш учун нима қилиш кераклигини кўрсатиш лозим.

Изоҳ: агар орзуларни айтишга ижодий ёндашилса, бу машқ жуда яхши ўтади. Агар болалар орзуларни гапириб беришга ёки чизишга қийналсалар, бу ҳақида сахна кўринишида орзуларини намойиш этишлари мумкин. Болаларнинг ўзлари орзуларини қандай намойиш қилишларини ўйлаб кўрсинлар. Ижодий ёндашув асосида намойиш этиш оғзаки ёки ёзма равишдагидан жонли чиқади.

“Танишлар давраси” (10 дақиқа)

Мақсад: Болаларни жипслаштириш ва ўзларини эркин ҳис қилиш кўникмаларини шакллантириш.

Материаллар: Талаб қилинмайди.

Болалар давра қуриб туришади. Болалардан биттаси давранинг марказига қараб бир қадам олдинга чиқади ва исмини айтади. Қандай ҳаракат ёки қилиқларга одатланганини кўрсатиб, жойига туради. Ҳамма болалар унинг ҳаракатларини аниқ кўрсатишлари керак. Шундай қилиб, ҳар бир бола ўзининг ҳаракати ва қилиқларини кўрсатади.

“Бўйма-бўй туриг” (15 дақиқа)

Мақсад: болалар ўртасидаги масофани йўқотиш ва уларни эркин ҳис қилдириш.

Материаллар: талаб қилинмайди. Болалар зич ҳолда давра қурадилар ва кўзларини юмадилар. Уларнинг вазифаси кўзларини юмган ҳолда бўйма-бўй туриш. Ҳамма болалар ўзларининг жойларини топганларидан кейин, кўзларини очиб нима бўлганини кўришга команда берилади. Машқдан кейин бу вазифани бажариш қандай кечганлиги сўралади. (болалар ўзларини қандай ҳис қилдилар).

Изоҳ: Бу ўйин бир нечта вариантларга эга (кўз очик ҳолда, соч рангларига, қўлларнинг иссиқлигига ва ҳ.к. қараб туриш мумкин).

“Адашиш” (15 дақиқа)

Мақсад: гуруҳ кайфияти, бирдамлигини ошириш ва болаларни жипслаштириш.

Материаллар: талаб қилинмайди.

Болалар давра қуриб турадилар, давранинг марказига қараб ўнг қўлларини чўзадилар. Бошловчининг сигналига биноан ҳар бир ўйинчи "қўл қисишига" қараб ўзига шерик танлайди. Ўйинчилар сони жуфт бўлиши керак. Кейин ўйинчилар чап қўлларини чўзадилар ва худди шундай "қўл қисишига" қараб шерик танлайдилар. Кейин иштирокчилар адашиш учун яна давра қурадилар.

“Рангли кафтлар”

Мақсад: гуруҳда ҳиссий қулайликни яратиш.

Тренер 3-хил (қизил сариқ ва кўк) “рангли кафт”лардан бирини иштирокчиларга кўрсатганда, уларнинг ҳар бирига мос кўришиш (саломлашиш) ҳаракатлари билан жавоб қайтаришлари керак. Масалан қизил кафт - қўлни сиқиб, сариқ кафт - орқага қоқиб, кўк кафт - елкани силаб. Иштирокчилар кўрсатмага биноан иложи борича кўпчилик билан кўришишга эришишлари керак. Сарфланадиган вақт: 20 дақиқа.

“Диққат марказида”

Мақсад: ўз эмоционал ҳолатини назорат қилишга ўргатишни шакллантириш.

Иштирокчилардан бири доира ўртасида, қолган қатнашчилар эса уни нимадандир айблаб, қийиндилар. Иштирокчи ўзининг эмоционал ҳолатини назорат қила билиши зарур. Машғулот давомида ҳар бир иштирокчи “диққат марказида” бўлиши керак. Ўз ҳис-туйғулари ва уларнинг ифодаланиш даражасини қайд этиб борадилар. Сарфланадиган вақт: 30 дақиқа.

ЧАРЧОҚНИ ЁЗУВЧИ ЎЙИНЛАР

Бу ўйинлар иш жараёнида болаларни қўллаб-қувватлаш учун керак бўлади. Бундай ўйинлар болалар чарчаган вақтларида фаоллаштириш, "қиздириш", уларда ҳаяжонли кайфият ҳосил қилиш, безовталиқдан ҳалос қилиш учун ўтказилади. Одатда, бу машқлар жуда кўп фаол ҳаракатларни ўзида мужассамлаштиради: сакрашлар, бош, қўл ҳаракати ва бошқалар. Бу машқларда етакчи аниқ ҳаракат кўрсатади ёки алоҳида сўзлар айтади. Болаларнинг вазифаси –бошловчининг ҳаракатларини қайтариш керак.

“Бўш стул” (15 дақиқа)

Болалар биринчи ва иккинчи рақамларга бўлинадилар. “Бир” рақамли иштирокчилар даврада ўтирадилар, “икки” рақамли иштирокчилар уларнинг стулини орқасида турадилар. Битта стул бўш қолиши керак. Стул орқасида турган иштирокчининг вазифаси кимга бўлса ҳам қараши билан ўзининг стулига ўтиришга таклиф қилиш. Уни сезган бошқа иштирокчи чопиб бўш стулга ўтириб олиши керак. Унинг ёнидаги ҳамроҳининг вазифаси уни ушлаб қолиш.

“Бўрон” (10 дақиқа)

Болалар давра қуриб ўтирадилар, бошловчи давра марказига чиқади ва жой алмашишларини илтимос қилади (ким алоҳида белгига эга бўлса - оқ кўйлак, бўйи баландлар, қора кўзлар ва ҳ.к.). Агар, иштирокчи айтилган белгига эга бўлса, жойини алмаштириши ёки бошловчи бўлиши керак. Бошловчи фақат билган белгисини айтади. Иштирокчилар жойларини алмаштирганларида, у кимнингдир жойига ўтириши мумкин. Стулсиз қолган иштирокчи бошловчи бўлади. Агар иштирокчи даврада узоқ вақт ўтира олмаса, у "Бўрон" - деб, айтиши мумкин, ўшанда даврада ўтирганлар жойларини алмаштирадилар.

“Броунча ҳаракат” (10 дақиқа)

Ҳамма иштирокчилар бошловчининг атрофига тўпланадилар, кўзларини юмадилар ва мантиқсиз ҳар томонга ҳаракат қила бошлайдилар. Оз фурсатдан кейин бошловчи “жимлик ва тўхтанг” деган битта сигнал беради, “кўзларни юмган ҳолда даврага туринг” деган 2 та сигнал, “кўзларни очиб пайдо бўлган фигурага қаранг” деган 3 та сигнал беради.

Ўйиннинг бошқа варианты ҳам мавжуд. Мусиқа остида ҳамма иштирокчилар эркин ҳаракат қила бошлайдилар. Бошловчи хоҳлаган вақтида “5 кишидан иборат (3, 7) гуруҳ тузинг” деган сигнал бериши мумкин. Иштирокчилар дарҳол шундай гуруҳ тузиб, қўл ушлаб давра қурадилар. Шундай ҳол бир неча марта такрорланади, бунда гуруҳдаги кишилар сони ўзгариши керак (молекуладаги атомлар сони).

“Молекулалар” (5 дақиқа)

Бошловчи шундай тушунтиради: “Тасаввур қилинг, барчамиз - атоммиз, улар мантиқсиз ҳаракат қиладилар, гоҳида бирлашиб молекула ҳосил қилади, кейин турли томонга тарқалиб кетадилар, бутун катакка тўпланадилар. Ҳозир мусиқа бошланади ва биз ҳаммамиз ўз ҳолимизча атомлар каби ҳаракат қила бошлаймиз”. Кейин бир нечта молекула - катакка, катаклар - организмга. Мусиқа ўйнай бошлайди, ҳамма иштирокчилар хоҳлаганларича ҳаракат қила бошлайдилар. Психолог: “2 та атом”, кейин “2 молекула”, “2 катак”, “2 организм” каби топшириқларни беради, шундан сўнг иштирокчилар 2 гуруҳга бўлинадилар.

ЎҚУВЧИЛАРНИ ЯХШИЛИККА УНДОВЧИ ПСИХОЛОГИК МАШҚЛАР

“Яхшилик қилиш”

Суҳбат давомида психолог ёрдамга муҳтож инсонларга қандай ёрдам бериш мумкинлиги ҳақида сўрайди. Масалан: ўртоқларига, ёш болаларга, қарияларга, ногиронларга. Ёрдам бериш инсонга хос ижобий фазилат эканлиги, инсонлар ўртасида меҳр-оқибат, ўзаро ёрдам ва дўстлик муносабатлари юзага келишини болалар билан муҳокама қилинади.

“Жумлани давом эттир”. Психолог ўқувчилардан берилган қоғозга гапни давом эттириб ёзишларини сўрайди: Масалан:

“Менга ёқмайди, қачонки, ўртоқларим.....”

“Гуруҳимиз зўр бўлар эди, агар ўртоқларим...”. Болаларнинг ёзган жавоблари йиғиб олинади ва таҳлил қилинади. Лекин ким қандай жавоб ёзгани айтилмайди. Машқдан кутиладиган натижа гуруҳда болаларнинг бир-бирлари билан дўстона муносабатини яхшилаш, хулқ-атворларининг ижобий ва салбий томонларини таҳлил қилиш.

“Ҳаёт йўли ”. Суҳбатда психолог ўқувчилардан ҳаётий режаларни сўрайди. Масалан: “Мен ва менинг оилам”, “Мен ким бўлмоқчиман?”, “Менинг севимли машғулотим”, “Менинг орзуим”. Ҳаётий режаларни амалга оширишда нима ёрдам бериши ёки халақит бериши ҳақида биргаликда муҳокама қиладилар. Тарбиячи ва психолог томонидан болаларга тўғри йўлланма ҳамда маслаҳатлар бериб борилади.

“Ўзи ва ўзгаларга муносабат”. Психолог ўқувчилардан 1 ҳафта олдин бўлиб ўтган воқеа-ҳодисаларни ёзиши ёки сўзлаб беришини сўрайди. Суҳбатдан кейин шу вақтда бошқача яшаш мумкинми?-деган савол берилади. Жавоблар ўқувчилар билан биргаликда таҳлил этилади.

“Менинг идеалим”. Суҳбат жараёнида ўқувчилардан ҳаётий орзу-мақсадларини сўралади ва баҳоланади. Орзуни амалга ошиши учун ижобий ахлоқий сифатлар зарур эканлиги таҳлил қилинади.

“Ўсмир учун эртак”. Бу машғулот эртактарепия усулида ўтказилади. Ўсмирга унга ва атрофдаги одамларга ўхшаш қаҳрамон акс этган эртак айтиб берилади. Эртак якунида психолог ва ўсмир биргаликда хулоса чиқарадилар.

“Фикрларни давом эттириш эстафетаси”. Ўқувчиларга бирор мавзуга оид гап айтилади. Улар занжир асосида берилган мавзуни давом эттиради, тўлдиради ва изоҳлайди. Фикрлар таҳлил қилинади ва муаммоларни ечиш йўллари биргаликда ҳал қилинади.

“Эркин мавзуда ижод қилиш”. Ўқувчиларга ўзларини жудаям қизиқтирадиган мавзуларга оид расмлар чизиш ёки ҳикоя ёзиши таклиф этилади. Ҳикоя ва расмлар биргаликда таҳлил қилинади. машғулотларда

психолог намуна кўрсатиб бериши, юмор ва ҳазиллардан фойдаланиши лозим.

“Туғилган кун”. Ўқувчилар давра қуриб ўтирадилар. Ўқувчилардан бирини туғилган куни деб ҳисобланиб, ҳар бир ўқувчи туғилган куни деб белгиланган ўқувчига ўз тилак ва истакларини билдиради. Барча ўқувчи табриклагандан кейин табриклар таҳлил қилинади. Масалан: “Нима учун ўртоғинга гул совға қилдинг?”, “Нега айнан шундай совға танладинг”.

“Ўзини-ўзи баҳолаш”. Болалар **“Ўз-ўзини баҳолаш нима дегани?”**. **“Унга нималар таъсир қилади?”** деган саволларга жавоб берадилар. Психолог ёки тарбиячи хулоса қилади ва якун ясайди, мисоллар келтиради. Ҳар бир ўқувчига бир вароқ қоғоз берилади. Болалар ўзларидаги инсоний сифатларни ёзиб чиқадиладар. (Масалан: камтарин, меҳнаткаш, ишчан, хушмуомала, саҳий, мард, тиришқоқ, ташаббускор, меҳрибон, меҳмондўст, виждонли, хушчақчақ ва ҳоказо.) Ёзиб бўлгач, барча жавоблар таҳлил қилинади, психолог керакли маслаҳатларни беради.

“Атрофдагилар билан ижобий муносабат ўрнатиш”

Машғулотда болаларга бадиий адабиётдаги қаҳрамонларнинг ҳаёти, уларнинг ўзгалар билан мулоқот қилишининг ижобий томонлари ҳақида сўзлаб берилади, мисоллар келтирилади. Флипчарт қоғозга одамлар билан мулоқот қилишнинг айрим томонлари ёзилади. (Масалан: табассум қилиш, жилмайиш, ширин сўзлаш, меҳрибонлик, диққат-эътиборли бўлиш, хушмуомалалик). Ўзгалар билан ўзи хоҳлагандек муносабатда бўлиш йўллари ҳақида мунозара юритилади.

“Саҳна кўриниши”. Ўқувчилар кичик гуруҳларга бўлинади ва ўзлари билган аския ёки қизиқарли воқеани саҳналаштирадилар. Тайёрланган воқеа саҳнада намоиш этилади. Ўқувчилар саҳна кўриниши бўйича ўз фикрларини билдирадилар.

Ҳар бир машғулотдан кейин янги ғоялар пайдо бўлиши мумкин. Машғулотлар баъзи ўқувчига ёқиши ёки ёқмаслиги мумкин. Шунинг учун ҳар бир машғулотни ўзига хос индивидуал усуллар асосида ўтказиш керак.

“Меҳрибонлик”. Иштирокчилар гуруҳ аъзосидан бирининг энг ижобий инсоний фазилатларидан фойдаланиб, мустақил тарзда ҳикоя тузадилар. Сарфланадиган вақт: 15 дақиқа.

ЎҚУВЧИЛАРДА ТАШКИЛОТЧИЛИК ВА ЕТАКЧИЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИ

“Бошқанинг ҳолатини ўзингда ҳис эт”

Машқнинг мақсади: Муаммоли вазиятларда шахсдан мулоқот ўрнатиш хусусиятларини ижобий шакллантириш ва вазиятни бошқара олиш қобилиятларини ошириш.

Ўқувчилар давра бўлиб ўтиришади. Бошқарувчи кўрсатмасига биноан: “Ҳозир сиз жуфт-жуфт бўлиб ўйнайсиз (ўқитувчи ўқувчиларни бир-бирларига ёқишларини ҳисобга олиб жуфтларга бўлиб чиқади) машқни ким бошлашини ўзингиз ҳал қилинг”. Психолог бошловчи нимадандир хафа бўлган одамнинг қиёфасига киради. Шу ҳолатга киришлари учун ёмон бир ҳодиса, воқеани эслашга ҳаракат қилиши керак бўлади. Шериги эса ҳар хил йўллар билан бошловчини бу ҳолатдан чиқаришга ва ижобий ҳолатга келтиришга, яъни хурсанд қилишга, уни кулдиришга ҳаракат қилади. Лекин бу жараёнда кўл билан тегиш, жисмоний тегишга йўл қўйилмайди. Вазифа бажарилгандан кейин ролларингизни алмаштирасиз.

“Фазилатнинг устунлиги”

Машқнинг мақсади: Ўқувчиларда тушуниш қобилиятининг намоён бўлиш хусусиятларини аниқлаш.

Ўйин бориши. Бошловчи ҳар бир иштирокчи кўлига алоҳида карточкаларда “ташкилотчи”, “лидер”, “бошқарувчи” сўзларини бериб чиқади. Сўзлардаги ҳарфлар вертикал кўринишда ёзилган бўлиб, иштирокчи ҳар бир ҳарфнинг рўпарасига ўша билан бошланадиган ўзидаги шахсий сифатларни кўп ўйланмай ёзиб чиқиши керак.

“Кўприк”

Машқ мақсади: Уюшган жамоани яратиш, ўқувчиларда бир-бирини кўллаб-қувватлаш, бир-бирига ёрдам беришни шакллантириш, мулоқотдан новербал воситаларни ривожлантириш.

Иштирокчилар айлана бўлиб жойлашадилар, ўртада жойлашган иштирокчи бўр билан диагонал чизик чизилади. Ўйин шартини у қуйидагича тушунтиради: “Бу чизикни тоғ дарёсидаги кўприк деб тасаввур қилинг. Кўприкнинг бир томонига фақат бир киши ўтиши мумкин. Ўйиндаги вазифа шундан иборатки, бир-бирига қарама-қарши турган йўналишда ҳаракат қилаётган икки киши кўприкдан ўтишлари зарур, ким уриниб кўришни хоҳлайди?” Гуруҳ ичидан хоҳишга кўра икки иштирокчи чиқади. Бу вазифанинг ечими олдиндан муҳокама қилинмайди, иштирокчилар кўприк бўйлаб бир-бирига қарама-қарши ҳаракат қиладилар. Улар учрашганда бир дақиқадан ортиқ гаплашмасдан энг кам сўз ишлатиб, келишлари зарур. Натижаларни муҳокама қилишда

қуйидагиларга эътибор берилади: коммуникатив вазифани бажаришда ким ташаббус намоён қилади, ўйин иштирокчилари бир-бирларига ёрдам берадиларми ёки, аксинча шериги ҳақида ўйламай фақат мақсадини амалга оширишга уринишадими? Бундай шартли, хавфли вазиятда қандай воситалар маҳсулдор ҳисобланади?

“Хужумчи” ва “Ҳимояланувчи”

Мақсад: ўз нуқтаи назарини фаол ҳимоя қилиш кўникмасига эга бўлиш малакасини шакллантириш.

Иштирокчилар гуруҳга иккитадан бўлиниб бир-бирларига қарама-қарши ўтириб олган ҳолда, аввал “хужумчи” кейин “ҳимояланувчи” ролида ўз фикрларини уқтиришга ҳаракат қиладилар. Сарфланадиган вақт: 50 дақиқа.

“Ишончли йиқилиш”

Мақсад: ўзаро таъсир малакаларини шакллантириш; гуруҳ аъзолари орасида ишонч ҳиссини уйғотиш. Иштирокчилар кўллари маҳкам ушлаган ҳолда катта доира ташкил этадилар. Доира марказида турган иштирокчи кўзлари юмуқ ва бўшашган тарзда уларнинг кўлига йиқилади. Сарфланадиган вақт: 15 дақиқа.

“Кимсасиз орол”

Мақсад: Ташкиллаштириш ва бошқарув муносабатлари ҳақида ахбаротга эга бўлиш ҳамда гуруҳни уюштириш.

Ҳар бир иштирокчига 15 дақиқа ичида кўрсатмага биноан вазифани бажариш юклатилади. Уларнинг асосий вазифаси мавжуд имкониятлардан фойдаланиб, иложи борича тезроқ кимсасиз оролни тарқатишни ҳал қилишдир. Сўнгра уларга 20 дақиқа ичида ўзаро фикр алмашиш, ўзаро мақбул хулосага келишлари учун вақт берилади. Улар муваффақиятга эришишлар учун бошқарувнинг ягона усулига яқдил келишлари керак. Сарфланадиган вақт: 45 дақиқа.

“Доира ичига кир”

Мақсад: гуруҳий уюшганликни қувватлаш. Ҳар бир иштирокчилар галма-гал ёпиқ доирага кириш учун ҳаракат қиладилар. Сарфланадиган вақт: 15 дақиқа.

“Ғаройиб саломлашиш”

Мақсад: беғараз, дўстона муносабатларга эришиш.

Иштирокчилар ўзлари ўйлаб топган саломлашиш усулларига асосланиб кўришадилар. Сарфланадиган вақт: 10 дақиқа.

“Ишончли, ишончсиз ва тажовузкор жавоблар”

Мақсад: турли вазиятларга нисбатан тўғри реакцияни шакллантириш. Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси қайд этилган вазиятларга ишончли, ишончсиз ва тажовузкор жавоб турларининг қай бири тўғри келишини кўрсатиши лозим.

1. Дўстингиз сиз билан суҳбатлашмоқда, лекин сиз кетишингиз керак.

2. Ўртоғингиз сизни огоҳлантирмасдан бегона кишини олиб келди.

3. Кинотеатрда сизнинг орқангизда ўтирган одамлар баланд овозда гапириб, кино кўришингизга имкон бермаяптилар.

4. Ўқитувчингизнинг фикрича, сизнинг кийинишингиз ва соч турмагингиз ўқувчининг ташқи кўринишига хос эмас.

Вазиятни жуфт-жуфт қилиб таҳлил қилиш мумкин.

Сарфланадиган вақт: 15 дақиқа.

“Нима? Ким? Қаерда? Қачон? рефлексив муолажаси”

Мақсад: яқин келажак режаларини аниқлашга ва “ҳаётий дастур”ни тузишга ўргатиш.

Психолог ҳар бир иштирокчига яқин орада эришиши мумкин бўлган орзу-умидларини кўриб чиқишни ва уларнинг аҳамиятлилик даражасига кўра жойлаштиришлари кераклигини тушунтиради. Ўз эҳтиёжларини қондиришга асосланган муваффақият дастурини тузиш куйидаги қоидаларга асосланади:

- “менда нима бўлади”, “мен нимани хоҳлайман”, “мен мағлубиятни қандай ҳис қиламан” ва ҳоказолар каби муваффақият калитини тузиш;

- ҳар ким ўзи бажара оладиганини режалаштириш;

- қўлга киритилган натижаларни сенсор тизимда: ҳис этиш, сезиш, товуш, кайфият ва ҳоказоларда тасвирлаш;

- тасаввур қилинг, қўлга киритилган натижалар қачон ва қай тарзда керак бўлади?

- ўйлаб кўриш, кутилган натижаларнинг оқибати нима билан тугаши мумкин? Гуруҳда натижаларни муҳокама қилиш. Сарфланадиган вақт: 60 дақиқа.

“Муқобил далиллар”

Мақсад: ўзини-ўзи кўрсатиш шароитларини яратиш; акс далилларни келтириш ва мунозарани уюштириш кўникмаларини шакллантириш. Ҳар бир гуруҳ аъзоси ўзидан қоникмаган бўш жиҳатларини айтиб беради. Қолган аъзолар унинг бу жиҳати маълум вазиятларда ижобий фазилат эканлигини тушунтиришга ҳаракат қиладилар. Сарфланадиган вақт: 50 дақиқа.

“Ўйлаб кўр олдиндаги ким”

Мақсад: иштирокчилар кўзлари боғланган ҳолда хонадаги гуруҳдошлардан бирини пайпаслаб, унинг кимлигини таърифлаб, исмини топадилар. Сарфланадиган вақт: 10 дақиқа.

“Подшоҳи олам”

Мақсад: Ҳар бир иштирокчи “подшоҳи олам” ролида буйруқ беради ва амр этади. Айтиш керакки, ҳар бир подшоҳи олам ўз бошқарув ва буйруқ услубига эга бўлиши шарт. Сарфланадиган вақт 40 дақиқа.

“Аввал ва кейин”

Мақсад: тренингни яқунлаш; ижобий установакаларни мустаҳкамлаш; ташкилотчилик сифатларини мустаҳкамлаш; мулоқотчанлик ва ўз-ўзига адекват баҳо бериш тизимини ривожлантириш.

Иштирокчилар ўзларининг хулқ-атворларидаги ўзгаришларни англашлари, ҳаётга, ўртоқларига қарашларидаги ижобий сифатлари хусусида ҳамда ўзлари учун янгилик бўлган тренингнинг аҳамияти ҳақидаги тасаввурлари билан ўртоқлашадилар, бир-бирларига энг яхши “ташкилотчи” сифатларини айтадилар. Психолог “идеал ташкилотчи” йўриқномасини ўқиб эшиттиради ва уларнинг ҳар бири ўз ҳаётининг намунали эгаси, севиб ва севилиб яшашга ҳақли эканликларини таъкидлайдилар. Сарфланадиган вақт 15 дақиқа.

“Ёқимли доира”

Мақсад: эмпатияни ривожлантириш.

Иштирокчилар қўлларини ушлаган ҳолда доира ҳосил қиладилар, доира ўртасида турган иштирокчи ҳар бир гуруҳ аъзосининг ёнига келиб, сўзсиз кўзи билан хайрлашади. Сарфланадиган вақт: 10 дақиқа. Якуний хулосалар.

СИНФ РАҲБАРЛАРИ ВА АМАЛИЁТЧИ ПСИХОЛОГЛАРГА ТАВСИЯЛАР

ЎҚУВЧИНИНГ ХАРАКТЕРИНИ БИЛИШ МУВАФФАҚИЯТ КАЛИТИДИР

Синф раҳбари ва амалиётчи психолог ўқувчиларнинг ўқиши, мулоқоти, фаолиятини тўғри ташкил этишида унинг характери билиши муҳим.

Характер - шахсдаги шундай психологик, субъектив муносабатлар мажмуи, улар унинг борлиққа, одамларга, предметли фаолиятга ҳамда ўз-ўзига муносабатини ифодалайди

Характернинг намоён бўлиш тизими:

Фаолиятдаги хусусиятлар:
интизом,
меҳнатсеварлик,
тартиблилик,
ташаббускорлик,
ишга лаёқат,
интилувчанлик,
масъулият.

Инсонларга муносабатлардаги сифатлар: одоблилик,
меҳрибонлик, меҳр,
жонсарақлик,
самимийлик, альтруизм,
мулоқотга
киришувчанлик,
ғамхўрлик, раҳмдиллик.

Ўз-ўзига муносабатдаги сифатлар:
камтарлик,
камсукумлилик,
мағрурлик, ўзига
бино қўйиш, ўз-
ўзини танқид, ибо,
шарму-ҳаё.

Нарсалар ва ҳодисаларга муносабатларда намоён бўладиган хусусиятлар: тартиблилик, оқиллик, саронжом-саришталик, қўли очиклик, зикналик, тежамкорлик, покизалик

Характерни ўрганиш катта аҳамиятга эга. Муносабатларнинг характердаги ўрни хусусида икки ташкил этувчини ажратиш мумкин:

а) **ЭМОЦИОНАЛ-КОГНИТИВ** - борлиқ муҳитнинг турли томонларини шахс қандай эмоционал ҳис қилиши ва ўзида шу оламнинг эмоционал манзарасини яратиши;

б) **МОТИВАЦИОН-ПРОДАВИЙ** - маълум ҳаракатлар ва хулқни амалга оширишга ундовчи кучлар.

Шахснинг ўзига хослиги ва характерологик тизимда учта асосий тузилма бўлиб, муносабатлар ва йўналиш шахсдаги асосий кўринишлар сифатида - бу шахснинг ҳаётдан нимани кутиши ва нимани хохлашини билдиради.

Характер ҳар бир инсоннинг турли вазиятларда намоён бўладиган фазилятларидан фойдаланиш имкониятини яратади, характер инсоннинг *ҳатти-ҳаракатлари ва амалларида* намоён бўлади - одамнинг онгли ва мақсадга қаратилган ҳаракатлари унинг **ким** эканлигидан дарак беради. Характер хислатлари икки катта гуруҳга бўлинади:

1) Характернинг *маънавий* сифатлари – меҳнатсеварлик, ҳалоллик, ростгўйлик, меҳрибонлик ташаббускорлик, камтарлик кабилар;

2) Характернинг *иродавий* хислатлари – мақсадга интилувчанлик, қатъийлик, жасурлик, мардлик, матонатлилик, ўз-ўзини тута билиш кабилар.

Нутқининг хусусиятлари (баланд товуш билан ёки секин гапириши, тез ёки босиклиги, эмоционал бой ёки жонсиз) ҳам характернинг йўналишини белгилайди.

Ташқи қиёфа - юзининг очиқ ёки тунд эканлиги, кўзларининг самимий ёки жоҳиллиги, қадам босишлари - тез ёки босик, майда қадам ёки салобатли, туриши - виқорли ёки камтарона, бўларнинг ҳаммаси характерни ташқаридан кузатиб ўрганиш белгиларидир.

Характерга урғу беришнинг қуйидаги энг муҳим турлари алоҳида ажратиб кўрсатилади:

Интроверт тип, унинг учун одамовилик, муомалада ва атрофдагилар билан алоқа ўрнатишда қийналиш, ўзи билан ўзи бўлиб қолиш хос. У кўпроқ ички диалог формасидаги мулоқотни афзал кўради, яъни ёлғизликда мулоҳаза юритиш, ўзи ҳақида ўйлаш ва шунга ўхшаганлар унинг учун асосий ишдир. Шунинг учун ҳам унда мулоқотга установка жуда суст, одамларнинг уни тушунмай қолишларидан доимо хавотирда бўлади. Интроверт китоблар олами, фалсафий фикрлашлар қулидир, чунки у одамлар гуруҳида содир бўлиб турадиган зиддиятлардан чўчийди, ўзини олиб қочади. Агар мулоқотда бўладиган бўлса, 2—3 кишидан ортиқ бўлмаган гуруҳни афзал кўради. Шунда ҳам ҳар куни эмас, баъзан-баъзан учрашиб туриш, гаплашганда ҳам "шахсий" мавзуларда эмас, умумий гаплар ҳақида суҳбатлашишни яхши кўради. Интроверт доимий стандартлар, белгиланган нормалар оламида яшайди, қизиққан нарсаси билан умрини охиригача бўлса ҳам шуғулланишга тайёр, умр йўлдошига содиқ, вафодор. Дўстларга ҳам худди шундай.

Экстрроверт тип – бунга ҳис-ҳаяжонга тамомила берилганлик, баъзан муомала ва фаолиятнинг зарурлигидан қатъий назар унга интилиш, кўп гапириш, қизиқишларнинг доимий эмаслиги, баъзи мақтанчоқлик, юзакичилик, конформлилик хос. Экстрроверт — ўта мулоқотга киришувчан, ўзини одамлар гуруҳисиз тасаввур қила олмайдиган шахсдир. Унинг учун мулоқот ҳақиқий эҳтиёждир, бошқаларнинг уни тушуниш-тушунмасликларидан қатъий назар, у доимо

Ўз фикр-истакларини ўртоқлашгиси келади. Экстроверт учун конкрет ким биландир мулоқотда бўлиш эмас, умуман ким билан бўлса ҳам мулоқотда бўлиш хоҳиши муҳим. Шунинг учун ҳам у умуман бегона одам билан гаплашиб, киришиб кета олади. Гаплашгиси келмаган бегонанинг психологиясини тушуниши қийин ("Қандай қилиб гаплашишни хоҳламаслик мумкин?", — деб уйлайди у). Экстровертнинг қизиқишлари ҳам тез-тез ўзгариб туради, дўстлари, ўртоқларини ҳам алмаштириб туришга интилади. Бундан ташқари, у ўта киришувчан бўлганлиги учун ҳам ҳар қандай шароитда вазиятдан чиқиш усуллари тўғрисида тез хулосага келади, ўта қизиқувчан, дунёда бўлаётган ҳодисалар, "миш-мишлар"ни билиш унинг учун зарур. Экстроверт кек сақламайди, бугун урушган одами билан эртага ҳеч нарса бўлмагандай апоқ-чапоқ бўлиб кетиши мумкин.

Бошқариб бўлмайдиган тип: бунга - ғайритабiiйлик, мунозаралилик, эътирозларга мурасасизлик, баъзан эса шубҳаланиб қараш хосдир.

Сензитив тип учун қўрқоқлик, одамовилик, тортинчоқлик хосдир. Сензитив ўсмирлар катта ва бунинг устига янги улфатларга қўшилишдан қочишади, тенгқурларининг шўхликларида ва қалтис ишларида қатнашмайдилар, ёш болалар билан ўйнашни афзал кўрадилар. Улар назорат ишларидан қўрқишади, айрим вақтларда хато қилиб тенгдошларининг кулгусига сабаб бўлиш ёки ҳаддан зиёд яхши жавоб билан ҳавасини келтиришдан хавфсираб, гуруҳ олдида жавоб беришдан ийманишади.

Характер акцентуациясининг *намойишкорона типига* ўтакетган худбинлик, ўзига нисбатан доимий эътибор, таҳсинлар айтиш ва ҳамдардлик билдириш хосдир. Ёлғончилик, куруқ савлат ва ўзини кўз-кўз қилишга, ҳулқ-атворни намойиш қилишга иштиёқ (ўзини ўзи ўлдираётган қилиб кўрсатишга қадар) – буларнинг ҳаммаси исталган воситалар билан тенгдошлари орасида ажралиб туришга интилишда намоён бўлади.

ТЕМПЕРАМЕНТ ЎҚУВЧИ ҲАТТИ-ҲАРАКАТИНИ БЕЛГИЛОВЧИ МЕЗОН: УНИ БИЛИНГ!

Ўқувчининг темпераментини билиш орқали уни фаолиятдаги устун, заиф томонларини аниқлаб олиш, шунга кўра уни ўқиш, касб хунарга йўналтириш мумкин бўлади. Синф раҳбари ва амалиётчи психолог ўқувчи темпераментни яхши ўрганиши керак. Бу орқали ўқувчининг хатоларини тушуниш, феъл-атворини назорат қилиш, жамиятда ўз ўрнини топишга ва ғурурли, иродали бўлишга ёрдам кўрсатади. Биз ушбу қўлланмани ёзишда темперамент тушунчасини атрофлича изоҳлаб беришни мақсад қилдик.

Темпераментнинг шахс шаклланиши ва ижтимоий муҳитда ўзига хос мавқени эгаллашидаги аҳамияти жуда катта. Ўзини босиб олган, ҳаёт қийинчиликларини сабр-бардош билан кўтарадиган инсоннинг одамлар орасидаги обрўси ҳам баланд бўлади. Бу унинг ўз-ўзига нисбатан ҳурматини ҳам оширади, ишга, одамларга ва нарсаларга муносабатини такомиллаштириб боришига имкон беради. Темпераментнинг яна бир аҳамиятли жиҳати шундаки, у ҳаётини воқеалар ва вазиятларни, жамиятдаги ижтимоий гуруҳларни «яхши-ёмон», «аҳамиятли-аҳамиятсиз» мезонлари асосида ажратишга имкон беради. Яъни, темперамент одамнинг ижтимоий объектларга нисбатан «сезгирлигини» тарбиялайди, унинг фаолиятга нисбатан муносабати, касб малакасининг ошиб боришига ёрдам беради.

Темперамент хусусиятлари аслида туғма ҳисобланса-да, шахсга бевосита алоқадор ва англанадиган бўлгани учун ҳам маълум маънода ўзгариб боради. Шунинг учун ҳам туғилган чоғида сангвиникка хос ҳаракатлар намоён қилган болани умрининг охиригача фақат шундайлигича қолади, деб бўлмайди. Демак, ҳар бир темперамент хусусиятларини ва унинг шахс тизимга алоқасини билиш ва шунга яраша ҳулосалар чиқариш керак.

Холерик. Кучли, мувозанатсиз, эпчил, жанговор, жўшқин, осон ва тез таъсирланувчан тип. Аффект ҳолатлар кўпроқ кузатилади, мувозанатсизлик тез-тез намоён бўлади. У бирор ишни иштиёқ билан бошлайди, катта ташаббус кўрсатади, бироқ асаб кучи иш жараёнида тез тугаб қолади. Фаолияти бирдан пасаяди, ғайрати ва илҳоми йўқолиши мумкин. Кайфияти тез-тез ўзгариб туради, кўзғалиш тормозланишга нисбатан кучли.

Сангвиник. Кучли мувозанатли, эпчил таассуротларни тез-тез ўзгартирувчан, жўшқин, ташаббускор, кўзғалиш ва тормозланиш жараёни кучли.

Флегматик. Кучли, мувозанатли суст ҳиссиётлиги оз, кулдириш, жаҳлини чиқариш ёки кайфиятини бузиш қийин. Чидамлилиқ, матонатлилиқ сифатларига эга, лекин баъзан лоқайд, камфаросатли. Ташқи таассуротларга қийинчилиқ билан жавоб қайтаради. Ҳар қандай шароитда ўзини тута билади (тормозлай олади).

Темперамент - шахс фаолияти ва хулқининг динамик (ўзгарувчан) ва эмоционал - ҳиссий томонларини характерловчи индивидуал хусусиятлар мажмуидир

Темперамент хусусиятларини белгилаб берувчи уч олий нерв тизими хоссалари: куч, мувозанатлашганлик, ҳаракатчанлик.

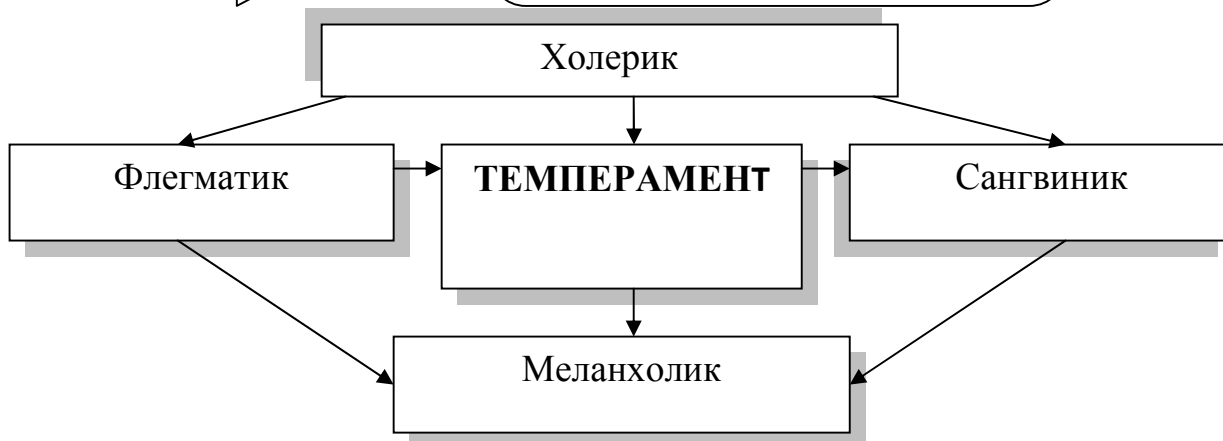
К у ч - нерв тизимининг кучли кўзгатувчилар таъсирига бардоши, шунга кўра инсонда меҳнатга яроқлилиқ, чидам каби сифатлар

Мувозанатлашганлик - асабдаги тормозланиш ва кўзғалиш жараёнларининг ўзаро мутаносиблиги, шунга кўра, ўзини тута олиш, босиқлик каби сифатлар намоён бўлиши

Ҳаракатчанлик - кўзғалиш ва тормозланиш жараёнларидаги ўзаро алмашилиш жараёнининг тезлиги ва ҳаракатчанлиги

Шахс темпераменти тоифалари

1. Холерик тоифа;
2. Сангвиник тоифа;
3. Флегматик тоифа;
4. Меланхолик тоифа.



Меланхолик. Кучсиз, юксак сензитивлик хусусиятига эга. Сезгирлиги ортиқ, аразчан, тортинчоқ, кўнгли очик, қийинчиликлардан кўрқади. Ҳар нарсадан ҳадиксираб ўтиради. Яхши инсонийлик фазилатларига эга. Рухий темпи суст, диққати тез чалғийди ва бир фикрли эмас.

Синф раҳбарлари ва амалиётчи психологлар ўз фаолиятларида ўқувчиларга тўғри йўл топишлари учун унинг темпераментини билишлари зарур.

Ўқувчида *холерик*ларга хос сифатлар кузатилса, уларни қуйидаги хатти-ҳаракатларга ўргатиш лозим:

- Бошқаларнинг муаммоларига беэътибор бўлмаслик;
- Жаҳлдорлигини англаш ва инсонлар уни кечиришига эришиш;
- Кечиримли ва чидамли бўлиш;
- Ички гўзаллиги ва кучини хотиржамликда мукаммаллаштириш;
- Синфдошлари ва ўртоқлари билан тузиладиган режалар бўйича тил топиша олиш.

Синф раҳбари ўқувчисида *сангвиник* тоифасига хос сифатлар кузатса, уларни қуйидаги хатти-ҳаракатларга ўргатиши лозим:

- Ишончлироқ бўлиш ва одамнинг ишончига кириш;
- Ўзида интизомни кучайтириш;
- Ўзида ҳақиқий камтарликни ривожлантириш;
- Аввал ўйлаб, кейин сўзлаш.

Ўқувчида *флегматик*ларга хос сифатлар кузатилса, синф раҳбари ўқувчисига таъсир этиб, қуйидаги хатти-ҳаракатларга ўргатиши керак:

- Пассивликни енгиб ўтиши ва фаолроқ бўлиши;
- Ўзини инсонларга тақдим эта билиши;
- Бошқалар билан очиқ бўлиши ва фикр алмашиши;
- Ўзига масъулиятни ола билиши;
- Қатъиятсизликни муаммо сифатида қабул қилиб, ўз устида ишлаши;
- Жисмоний машғулотлар билан шуғулланиши.

Синф раҳбари ўз ўқувчисида *меланхолик* тоифасига хос сифатлар кузатса, уларни қуйидаги хатти-ҳаракатларга ўргатишини маслаҳат берамиз:

- Танқидчилик руҳини енгиб ўтиши;
- Ўйчанликни енгиши;
- Ўз руҳини мукаммаллаштириши;
- Қуни ва ҳаётини мазмунли ташкил қила олиши.

Ўқувчиларда ҳар бир темпераментнинг яхши тарафлари мавжуд эканлиги, инсонлардаги яхши жиҳатларни доимо ҳар бир темпераментдаги кишиларда учратиш мумкинлиги, ёмон кишилар бўлмаганидек, темпераментнинг ҳам ёмони бўлмаслигини синф раҳбарлари ва амалиётчи психологлар ўз фаолиятларида доимо ёдда тутишларини маслаҳат берамиз.

Темпераментнинг психологик таснифи ва уларнинг ҳаётий вазиятларда намоён бўлишини инсонда мавжуд бўлган фаоллик, босиқлик, эмоционал тетиклик, ҳиссиётларнинг тезда намоён бўлиши ва ўзгарувчанлиги, қайфиятнинг турғунлиги, беҳаловатлилик, ишчанлик, янги ишга киришиб кетиш, малакаларнинг тез ҳосил бўлиши каби қатор сифатлар асосида шахсдаги ўша экстроверсия ва интроверсия хоссалари ётади, уларни ҳам ўзгартириш, шу орқали темпераментни бошқариш мумкин. Шулардан келиб чиққан ҳолда ўқувчининг ўқиши, меҳнат қилиш услубини танлаши ва ўзини намоён этишида айни шуларга эътибор бериш керак. Масалан, баъзилар холерикларга ўхшаш қизиққон, тезкор бўлишади. Унинг ўқиш жараёнидаги ишини кузатадиган бўлсак, фаоллик, вазифасини тез бажаришга лаёқат ижобий бўлса, унинг сифати, чала ташлаб кетиш хавфи, баъзи томонларига юзаки қараши кишини ўйлантиради. Шу нуқтаи назардан олиб қаралганда, ҳаётда соф темперамент ҳам бўлмайди ва у ёки бу темперамент типи жуда яхши ҳам эмас. Ҳар бир типнинг ўзига хос нозик, кучсиз томонлари ва шу билан бирга кучли, ижобий томонлари ҳам бўлади.

Темпераментга тааллуқли индивидуал динамик хусусиятлар, мотивлар ва психик ҳолатларга тааллуқли динамик хусусиятларни фарқ қилишда қўшимча белгиларни билиш зарурдир. Бу қўшимча белгилар қуйидагилардир.

1. Темпераментнинг айни бир хил хусусиятлари, мотив ва психик ҳолатлардан фарқли ўлароқ, худди бир одамнинг ўзида фаолиятнинг ҳар хил турлари ва турли мақсадларда, масалан, меҳнат, ўйин, спорт, турли дарслар ва шу кабиларда намоён бўлади.

2. Темперамент хусусиятлари одамнинг бутун ҳаёти давомида ёки маълум бир қисмида барқарор ва ўзгармасдир.

3. Мазкур одамнинг темпераментнинг турли хусусиятлари бир-бири билан тасодифий бирлашган бўлмай, балки бир-бири билан қонуний боғланган бўлиб, бу хусусиятлар темперамент типларини характерлайди.

Темпераментнинг хусусиятлари нима? Бу хусусиятлар турли мазмундаги фаолият, мотивлар ва мақсадларга нисбатан ўзгармайди ҳамда темперамент типини характерловчи структурани ҳосил қилади.

I. Нерв системасининг умумий типлари билан физиологик жиҳатдан боғланган темперамент типлари Гиппократ томонидан киритилган темперамент тоифалари: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик деб аталади.

II. Гиппократ типлари деб аталган темперамент типлари одам организмидаги турли суюқликларни ортиқлик нисбати билан боғланган антик даврдаги содда материалистик назария билан тушунтириш мумкин: яъни қон ортиқ бўлса, сангвиник; сафро бўлса, холерик; балғам ортиқ

бўлса, флегматик ва кора ўт ортиқ бўлса, меланхонлик темперамент бўлади.

III. Темперамент типларининг психологик характеристикаси қуйидаги асосий хусусиятлар билан аниқланади:

1. Сензитивлик, бунга сезгиларнинг пайдо бўлиши зарур бўлган кўзғовчининг озгина кучи ёки эҳтиёжларини қондирмасликнинг билинар билинмас даражаси, аммо шунга қарамай, одамга азоб берувчи даражаси киради.

2. Реактивлик, бу ҳақида биз айнан бир хил куч билан таъсир қилувчи ташқи ва ички таассуротларга одам қандай куч билан эмоционал реакция қилишга қараб хулоса чиқарамиз. Реактивликнинг жуда эркин намоён бўлиши эмоционаллик ва таъсирланувчанликдир.

3. Активлик, бу ҳақида биз одам қандай активлик даражаси билан ташқи оламга таъсир этиши ва мақсадларни амалга оширишда ташқи ҳамда ички қаршиликларни қандай фаоллик билан енгишига қараб хулоса чиқарамиз.

4. Реактивлик ва активлик ўзаро муносабати. Бу ҳақида биз одамнинг фаолияти кўп жиҳатдан нимага боғлиқлигига қараб яъни тасодифий тарздаги ташқи ёки ички шароитлар (масалан, кайфият, тасодифий ходисалар) ёки мақсад, ният ва интилишларга боғлиқлигига қараб хулоса чиқарамиз.

5. Реакция темпи. Бу ҳақида биз ҳар турли психик реакциялар ва процессларнинг ўтиши тезлиги, яъни ҳаракат тезлиги, нутқ темпи, фаросатлилиги, ақл тезлигига қараб хулоса чиқарамиз.

6. Ҳаракатларнинг силиқлиги ва унга қарама қарши сифат бўлган ригидлик. Булар ҳақида биз одамнинг ўзгарувсан ташқи таассуротларга қанчалик енгилик ва чакқонлик билан мувофиқлашиши ёки, аксинча, унинг хатти-ҳаракатларининг қанчалик суст ва қолоқлигига қараб хулоса чиқарамиз.

7. Экстравертлик ва унга қарама-қарши сифат бўлган интровертлик. Булар ҳақида биз одамнинг фаолияти ва реакцияси кўп жиҳатдан нимага боғлиқлигига қараб, яъни айни чоғдаги ташқи таассуротлар ёки, аксинча образлар, тасаввурлар ҳамда ўтмиш ва келажак тўғрисидаги фикрлар.

ҚОБИЛИЯТЛИ ЎҚУВЧИНИ ҚИДИРАМИЗ

Ўқувчини қобилиятини топиб, уни ўша йўналишда ривожлантириш мактабдаги синф раҳбари, амалиётчи психолог ва албатта ота-оналарнинг асосий вазифаларидан биридир. Ҳар бир ўқувчи қобилияти бу “кўзи очилмаган булоқ” бўлиб, уни ўз вақтида топиш, аниқлаб, йўл очиб бериш бу савобли ишдир.

Қобилият – ўқувчи шахсининг шундай индивидуал, турғун сифатларики, улар фаолиятдаги кўрсаткичлари, ютуқлари ва қийинчиликлари сабабларини тушунтириб беради.



Қобилият аввалом бор *умумий* ва *махсус* турларга бўлинади ва ҳар бирининг ўз психологик тизими ва тузилиши бўлади. Ўқувчининг *умумий* қобилияти ундаги шундай индивидуал сифатлар мажмуики, улар орқали ўқувчи бир қанча фаолият соҳасида ҳам муваффақиятли натижаларга эришиш имкони яратилади. Масалан, ўқувчи ижтимоий-гуманитар, аниқ фанлар, техника фанлари соҳасидаги билимларни ўзлаштира олади. Бунда унга умумий билимдонлик, нутқ қобилиятлари, тиришқоқлик, чидам, қизиқувчанлик каби қатор сифатлар ёрдам беради.

Махсус қобилиятлар эса маълум бир соҳада ютуқларга эришиш, юқори кўрсаткичлар беришга имкон берувчи сифатларни ўз ичига олади. Масалан, спорт соҳаси билан математика бўйича шуғулланаётган икки ўқувчида ўзига хос махсус қобилиятлар бўлмаса бўлмайди.

Ўқувчининг қобилияти унинг қизиқиши, лаёқати, хохиши, мойиллиги каби бир қатор ўзига хос қисмларлардан иборатдир.



Ҳар бир қобилият ўзининг тизимига эга. Масалан, математик қобилиятни оладиган бўлсак, унинг таркибига умумлаштириш малакалари, ақлий жараёнларнинг эгилувчанлиги, мавҳум тафаккур қила олиш каби қатор хусусиятлар киради. Адабий қобилиятларга улардан фарқли, ижодий ҳаёл ва тафаккур, хотирадаги ёрқин ва кўргазмали образлар, эстетик ҳислар, тилни мукамал билишга лаёқат; педагогик қобилиятларга эса - педагогик одоб, кузатувчанлик, болаларни севиш, билимларни ўзгаларга беришга эҳтиёж каби қатор индивидуал фазилатлар киради. Худди шунга ўхшаш қолган барча қобилиятларни ҳам зарур сифатлар тизимида таҳлил қилиш мумкин ва бу катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлади.

Қобилиятлар хилма хил бўлади. Қобилиятлар структурасида етакчи, таянч ва ёрдамчи хусусиятлари белгиланади. Махсус қобилиятларнинг айримларини кўриб чиқамиз:

а) Мусиқага бўлган қобилият – бу инсонга хузур бағишловчи ҳиссиёт; товушларнинг оҳангини сеза олиш ва ифода этиш; эшитиб тасаввур қила олиш; мусиқанинг ритмикасини ҳис этиш.

б) Бадиий фаолият кўрсатишга бўлган қобилият – рангларни баҳолай олиш, келажакни кўра олиш, кўриш хотирасининг ривожланганлиги.

в) Математик қобилият – математик ахборотларни идрок этиш; математик ахборотларни қайта ишлай олиш, математик ахборотларни хотирада сақлай олиш; ақлни математик йўналтирилганлиги; умумлаштиришга бўлган қобилият; тафаккур жараёнларининг эгилувчанлиги; тўғри фикрлашдан тескари фикрлашга осон ўтиш.

д) Техник қобилият – техник кузатувчанлик; фазовий тасаввурлар; техник тафаккур; қўл ҳаракатларининг зукколиги.

е) Бадиий адабиётга бўлган қобилият – кузатувчанлик; шоирона эмоционал идрок этиш; таъсирчанлик; ижодий ҳаёл суриш; образлар ёрқинлиги ва кўргазмалилиги; эстетик ҳис-туйғулар; нутқнинг бойлиги.

ж) Педагогик қобилиятга қуйидагилар киради: билимларни узатиш қобилияти; фанни билиши; дарс бериш методикасини билиш; ўқувчини тушуниши; болаларга бўлган муҳаббат; педагогик оптимизм; ижодий фикрлаш қобилияти; топқирлик; ўзини янги мақсадга тез йўналтира олиш; ташкилотчилик қобилиятлари.

Ёшлар иқтидорининг йўналишини аниқлаш мақсадида фаолият ва касб - ҳунар соҳаларини асос қилиб олиб, «Касбий - диагностик сўровнома» деб аталган методик ташхис усулини қўллаш мақсадлидир. Унга кўра, барча касбларни уларнинг йўналтирилган соҳасига кўра 5 тоифага бўлиш мумкин:

Одам - табиат (усимлик, ҳайвонлар, микроорганизмлар);

Одам - техника (машина, материаллар, энергиянинг турлари);

Одам - одам (одамлар гуруҳи, жамоалар);

Одам - белгилар (турли маълумотлар, белгили символлар);

Одам - бадиий, ижодий образлар (тасвирий санъат, мусиқа).

ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБГА ЙЎНАЛТИРИШ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР



Касб – ҳунарни танлаш ва ўз фаолиятини шунга йўналтириш ҳар бир ўқувчи шахси учун жуда катта аҳамиятга эга. Ана шундай танловнинг тўғри бўлиши ўқувчининг қизиқишлари ва касбий йўналишнинг шаклланганлигига боғлиқ бўлади.

Касбий қизиқишлар шаклланишида тўрт босқич мавжуд бўлиб, улар:

Биринчи босқич 12–13 ёшларга тўғри келади ва ўта ўзгарувчанлиги, шахсдаги билиш жараёнлари ва асл иқтидор билан боғланмаганлиги билан характерланади.

Иккинчи босқич 14–15 ёшларга тўғри келади. Бевосита боланинг билиш имкониятлари ва шахсий хусусиятлари билан боғлиқ бўлади.

Учинчи босқич 16–17 ёшларда қизиқишларнинг шундай интеграцияси рўй берадики, улар аввало жинсий хусусиятлар ва шахсдаги индивидуал хусусиятлар билан боғлиқ ҳолда ривожланади.

Тўртинчи босқич ҳал қилувчи босқичда қизиқишлар доираси сезиларли даражада торайиб, профессионал йўналиш шаклланиб бўлади ва у касб танлаш билан якунланади.

Яхши касб-ҳунар эгаси бўлиш инсоннинг энг катта зийнатидир. У фароғатга, камолотга ва иззат иқромга ўз касб-ҳунари туфайли эга бўлади. Ўқитувчи ва ота-оналарнинг саъйи-ҳаракатлари туфайли (касбга йўналтириш, касблар ҳақида маълумотлар бериш, тарғибот ишлари ва х.к.) унда ўзининг келажакдаги касбини белгилаб олиш интилиши пайдо бўлади, касбни ўйлаб танлайдилар, нима учун шу касбни танлаганликларини аслаб берадилар ва ўз хоҳиш-истакларига кўра ўқишнинг 3 йиллик таълимга асосланган академик лицей ёки касб-ҳунар коллежларини танлайдилар.

Минг-минглаб касблар бор, лекин муайян меҳнат турига индивидуал мойиллик билан унга бўлган қобилият ва унинг ижтимоий аҳамиятига юқори баҳо бериш (психологлар буни касбнинг социал мавқеи деб атайдилар) қўйилгандаги касб кишига маънавий қониқиш беришини илк ўспиринларнинг кўпи англаб етадилар.

Илк ўспиринлар учун характерли хусусият – касбларга кескин танлаб муносабатда бўлишдир. Уларнинг кўплари айрим касбларни юқори баҳолайдилар, ўқувчиларнинг кўз ўнгида бу касбларнинг ижтимоий мавқеи жуда улуғдир, бошқа касбларнинг ижтимоий мавқеи ниҳоятда паст. Лекин муаммо шундаки, кўпгина касбларнинг бундай мавқелиги жамият учун, мамлакатимиз халқ хўжалиги учун реал аҳамиятга эга бўлмайди.

Лицей ёки касб-хунар коллежларига кириб таълим олаётган илк ўспиринларнинг ҳаммаси ҳам ўзининг келажакдаги касбини қатъий танлаб олган деб айта олмаймиз. Кузатувлардан кўринадики, ўқувчилар ўзининг келажакдаги касбини қатъий белгилаб олишлари етарлича яқунланмаган, ўқувчиларнинг айримлари ўз келажаги ҳақида аниқ тасаввурга эга эмас. “Мен қайси касбнинг қизиқарли эканлигини билмайман, коллежга эса уйимизга яқин бўлгани туфайли танлаяпман” (айримларини акам ўқиганлиги ёки ота-онам тавсияси билан) деб кўрсатганлар. “Яна ўқимоқчиман, лекин қаерга киришни ўйлаб кўрганим йўқ”, деб айримлари фикр билдирганлар. Ўқувчилар келажакларини, ўз имкониятларини тўғри белгилаб олган кўпгина ҳолар ҳам маълум.

Илк ўспиринларда касб танлаш ниманинг таъсири остида рўй беради? Бундай танлашнинг мотивлари нима?

Социологик тадқиқотлар ўспиринларда ўзларининг келажакдаги касбларига қизиқишни тарбиялашда ўқув юрти ва ўқитувчилар маълум даражада роль ўйнашларини кўрсатади. Ўтказилган тадқиқотлар маълумотларига кўра, сўраб чиқилган лицей ва коллеж ўқувчиларининг 40-50% келажакдаги касбини танлашга бирор ўқув предметига бўлган қизиқишлари сабаб бўлганини айтади. Кўпгина ўқувчилар халқ хўжалиги учун зарур бўлган касбларни танлайдилар. Бунга Ватанга фойда келтириш истагини сабаб қилиб кўрсатадилар, лекин бу касбларни ўзларининг индивидуал хусусиятларига, қобилиятларига мувофиқ келишини ҳисобга олмайдилар. Ўқувчиларнинг кўпчилик қисми касб танлашга мотив қилиб ўз қобилиятларини кўрсатадилар. (қобилиятлари ҳақида ўзлаштиришлари, материални осон эгаллашлари, мактабдан ташқари машғулотларнинг муваффақиятли бориши ва ҳоказоларга қараб фикр юритадилар) Кўп ўқувчилар оилавий анъаналар мавжудлигини (соф

ташқи сабаб) моддий – маиший таъминганлик сабабини, дўстлари ва ўртоқларидан намуна олганлигини мотив қилиб кўрсатиб ўтадилар. Айрим ҳолларда иш жойи ёки олий ўқув юртининг уйга яқинлиги, “бу ерга киришнинг осонлиги” мотив бўлган. Психологик тадқиқотлар битирувчилар касб танлаш вақтида йўл қўядиган типик хатоларни аниқлаб берди, бу хатолар: 1) бирор касбнинг “мавқели эканлигига” баҳо беришдаги бидъатлар (ўспирин йигитлар хайдовчилик, боғбонлик, чорвадорликни эмас балки банкда кассир, АЁҚШ да ишчи, меҳмонхоналарда официант бўлиб ишлашни афзал кўрадилар) 2) Касбга узоқ ва ноаниқ тасаввурга мувофиқ баҳо бериш, (кўпинча касбни ўқув фани билан бир нарсага ўхшатадилар); 3) бирор касб эгаси бўлган кишига нисбатан ижобий ёки салбий муносабатда бўлишни тегишли касбга кўчириш; 4) касбнинг оддий кундалик томонини назар писанд қилмай, унинг ташқи томонга маҳлиё бўлиш; 5) ўртоқларининг таъсири остида “компания” учун касб танлаш.

Кўпдан кўп тадқиқот натижаларига асосланиб ўспирин ёшларнинг касб танлашга тўла тўқис тайёрлиги тўғрисида гапириб бўлмайди, деб хулоса чиқаришга тўғри келади, чунки биринчидан ўспиринлар кўп касблар тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлмаганликлари сабабли уларни тўғри танлаб олмайдилар. Мазкур касб одамнинг сифатларига қандай талаблар қўйишни ҳам билмайдилар. Иккинчидан, улар ўзларининг бирор касбга лаёқатли эканликларини ҳамма вақт ҳам объектив аниқлай олмайдилар.

Демак, ўқитувчилар, айниқса психолог ўспиринларда касб танлашдан иборат ҳаётий муаммо албатта пайдо бўлишини, давлат, жамиятнинг манфаатлари, эҳтиёжларини шахсий мойиллик ва қобилиятларни ҳисобга олган ҳолда уларга касбни анча мақсадга мувофиқ ҳолда танлашда ёрдам бериши зарур.

Ўспиринларни касб танлашга йўллаш муаммосини махсус ўқув юртлари жамоат ташкилотлари, корхона ва муассасалар, ишга жойлаштириш органлари билан биргаликда ҳал этишлари мақсадга мувофиқдир. Аввало ўқувчиларга касбларни яхши билиб олишда ёрдам бериш, бунинг учун касблар ҳақида жуда хилма-хил ахборот манбаларидан фойдаланиш, (“кам мавқели” касбларни ҳам тарғиб қилиш) турли касб эгалари билан учрашувлар, корхоналар ва олий ўқув юртларига экскурсиялар, очик эшиклар куни, китоб кўргазмалари, кутубхоналарда маълумотлар тизими ва ҳоказолар ташкил этиш лозим.

Ўспиринлар касбни онгли равишда танлаш вақтида, биринчидан халқ хўжалигининг у ёки бу меҳнат турига бўлган эҳтиёжини, иккинчидан, ўз мойиллиги ва қобилиятларини ҳисобга олиш, ўз

шахсий сифатлари у ёки бу касбга қўядиган талабларга қанчалик мувофиқ келишини, бу жиҳатдан тўғри келмайдиган хусусиятлар (хусусан, ўз асаб тизими хусусиятлари, анализаторлар характери-каси, кўриш ва эшитиш анализаторлари, эмоционал–иродавий соҳалар ва ҳоказолар) бор йўқлигини ҳисобга олиш зарурлигини тушунишлари лозим.

Лицей ва касб–ҳунар коллежлари ўспиринларининг профессионал қобилиятлари ва профессионал лаёқати тўғрисида хулоса чиқариб бериш имкониятига эга эмас, лекин ўқитувчилар ва психологлар уларга ўз қобилиятлари, хаваслари қизиқишлари, билими, малака ва кўникмаларига, битирувчиларнинг характериға, одамлар билан муомалада бўла олишиға, жисмоний имкониятларига баҳо беришда ёрдам кўрсата оладилар.

Хулоса қилиб айтсак бугунги кунда боболаримиз орзу қилган БАРКАМОЛ АВЛОД ни тарбиялаш, шакллантириш учун Давлат Дастури ишлаб чиқилиб, у давлат сиёсати даражасида босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Юртимизни азалдан донолар юрти деб ҳамиша фахрланиб келамиз: Имом Бухорий, Ибн Сино, Форобий, Беруний, Фарғоний, Улуғбек, Алишер Навоий каби буюк алломаларимиз ўзларини ёрқин истеъдодларини жуда ёшлик чоғлариданоқ намоён қилганлар. Шунинг учун буюклик, юксак истеъдод эгаси бўлиш қонимизда бўлиб ҳозирги кунда кўплаб иқтидорли болаларнинг етишиб чиқаётганлиги бежиз эмас.

Бугунги маърифатли жамият, баркамол авлодни тарбиялаш давлат сиёсатининг устувор йўналиши деб эълон қилинди. Унинг амалга оширилиши аввало мамлакатимиздаги ижтимоий-сиёсий муҳитни янада яхшиланишиға олиб келади, жамиятимизда янги шахслар – комил инсонлар вужудға келади, ёшларнинг жамиятда ўз ўрнини топиш жараёни тезлашади. Зеро, ҳар бир инсон вояға етиш арафасиданоқ жамиятда ўз ўрнини топа олиши ва белгилай билиши лозим.

Ҳозирги кунда республикамизда кўплаб лицей ва касб-ҳунар коллежлари фаолият кўрсатяпти, табиийки, бу жараён йилдан–йилға такомиллашиб бормоқда. Ўзи хоҳлаган, кўнглидаги касб бўйича ишлаган ёшларимизда танлаган ишидан, ҳаётидан қониқиш ҳиссини пайдо қилади, албатта. Табиийки, жамиятдаги ҳар бир шахс, ҳар бир ёш йигит–қизни тўла намоён этишлари учун барча шароитлар яратилмоқда. Агар ҳар бир ўспирин ўз имконияти ва истеъдодини ўзининг, оиласининг фаровонлиги учун, халқи, юрти учун сарф этса, жамиятимиз нақадар юксак даражаға эришишини тасаввур этиш қийин эмас.

Қобилиятларининг ривожланишида қизиқишларнинг аҳамияти каттадир. Ўқувчининг қизиқиши, хоҳиши, лаёқати, иқтидори, истеъдодини ўз вақтида аниқлаб олиш, уни ривожлантириш синф раҳбари, амалиётчи психолог томонидан олиб борилиши мақсадга мувофиқдир.

ГЛОССАРИЙ – ИЗОҲЛИ ЛУҒАТ

Адекватлик – тенг, ўхшаш, мувофиқ келмоқ.

Апатия – кишининг теварак атрофдаги оламга нисбатан бефарқлик холати.

Астеник – шахснинг фаоллигини сусайтирувчи кечинмалар.

Аудивизуал идрок – шахснинг бир вақтнинг ўзида ҳам эшитиб, ҳам кўриб идрок қилиши.

Аутоген машқ – шахснинг ўз-ўзини ишонтириш ва ўз-ўзини идора қилишга асосланган психотерапевтик усул.

Аффект – кучли, жўшқин ва нисбатан қисқа муддатли эмоционал кечинмалар сифатида рўй берадиган психологик ҳолат.

“Агрессив тип” – ўзгалар билан мулоқотдан ҳамиша манфаатдор, бошқалардан доимо устун бўлишлари керак бўлган, жанжаллашишдан ҳам тоймайдиган тип.

“Бегоналашган тип” – ўзгалардан узоқроқ юриш маъқул бўлган, гуруҳларда ишлашдан кўра ёлғиз ишлашни, ўқишни афзал кўрадиган тип.

Биографик метод – одамни унинг таржимаи ҳоли билан боғлиқ бўлган хужжатлар орқали ўрганиш усули.

Брейншорминг – ақлга хужум – бахсларни ташкил этишда кўлланиладиган интерфаол усулдир.

Вербал – оғзаки ифодаланган нутқ.

Генотип – ота-онадан фарзандга ўтадиган ирсий белгилар мажмуи.

Гностик – бутун борлиқни билишга йўналтирилган фаолият.

Гуруҳ – бу умумий белгилар, умумий фаолият, мулоқот ҳамда умумий мақсад асосида бирлашган кишилар уюшмаси

Гуруҳнинг динамик жараёнлари - унинг шаклланиш жараёни, лидерлик ва гуруҳда турли қарорларни қабул қилиш жараёни, гуруҳнинг ҳар бир шахсга таъсири.

Дунёқараш – одамнинг теварак-атрофдаги одамга ва унда ўзининг тутган ўрнига қарашларидан келиб чиққан тизим. Унинг фалсафий, сиёсий, илмий, диний, ақлий ва эстетик қарашлари йиғиндиси.

Депрессия – тушкунлик кайфияти.

Диққатнинг барқарорлиги – диққатнинг маълум объектга узоқ вақт давомида муттасил қаратилиши.

Диққатнинг кўлами – бир вақтнинг ўзида диққатнинг бир қанча объектга қаратилиши имконияти.

Диалогик нутқ – нутқ турларидан бўлиб, бунда сўзловчилар баробар тенг, биргаликда фаоллик кўрсатади.

Доминант шахс – бошқалар билан муомала ва муносабат ўрнатишда ўз фикрини ўтказиш хислатининг ёрқин намоён бўлиши.

Ёш психологияси – турли ёшдаги одамларнинг психологик хусусиятларини ва ривожланиш қонуниятларини ўрганади.

Ёш даври низолари – ўзига хос, унча узоққа чўзилмайдиган онтогенез даврлари бўлиб, бу вақтда кескин психик ўзгаришлар юз беради.

“Ётишқоқ, киришимли шахс” – унда ўзгалар билан мулоқотга киришиш эҳтиёжи ўта кучли, кимни кўрса у билан дўстлашиб кетгиси, ўзини ёқтиртиргиси, суюкли бўлишни хоҳловчи, унга доимой эътиборли бўлишлари, ғамхўрлик кўрсатишларини истайдиган тип.

Ёлғизланиш – жамиятдан ўзини олиб қочиш, ўзидаги ўзгаришларни бошқаларга билдирмасликка интилиш.

Жамоа – мақсадлари жамият мақсадига мс келадиган умумий фаолият билан бирлашган одамлар гуруҳи.

Зиддиятли, низоли шахс – хулқи билан мотивлари ўртасида доимо қарама-қаршилик кузатиладиган, одамлардан кўпроқ камчилик қидириб, ўзидаги нуқсонларни тан олмайдиган инсон.

Индивидуаллик – индивиднинг бошқалардан фарқланадиган ижтимоий хусусиятлари ва психикасининг ўзига хослиги, қайтарилмаслиги.

Истеъдод – шахснинг маълум фаолиятда ифодаланадиган қобилиятининг юқори даражаси.

Ижтимоийлашув - инсон томонидан ижтимоий тажрибани эгаллаш ва ҳаёт - фаолият жараёнида уни фаол тарзда ўзлаштириш жараёни.

Ижтимоий тасаввурлар – шахсга жамият орқали таъсир этган нарса ва ходисаларнинг яққол образи.

Интерактив – шахслараро муносабатларда бир-бирига хулқ-атвор таъсир кўрсатиш жараёни.

Интроверт шахс - шахснинг хар қандай шароит ва ҳолатларида ўз ичида кечаётган фикрларини баён этиш эҳтиёжининг ниҳоятда пастлиги.

Ишонтириш – бирор хулқ намунаси ёки фикрга ўзгаларни деярли онгсиз ва танқидсиз эргашишига эришиш.

Идентификация - суҳбатдошлар бир-бирларини тўғрироқ идрок қилиш учун ўзларини бир-бирларининг ўрнига қўйиб қўйишга ҳаракат қилиши.

Ижтимоий норма – шахс ҳаётида шундай категорияки, у жамиятнинг ўз аъзолари хулқ-атворида, кўпчилик томонидан эътироф этилган ҳаракатларга нисбатан талаблар.

Ижтимоий санкциялар – нормаларнинг шахс хулқида намоён бўлишини назорат қилувчи жазо ва рағбатлантириш механизмлари.

Ижтимоий фацилитация - индивиднинг фаолият маҳсулларига унинг ёнида бўлган бошқа индивидларнинг бевосита таъсири бўлиб, бу

таъсир аввало сенсор кучайишлар ҳамда иш-ҳаракатларнинг, фикрлашларнинг тезлигида намоён бўлади.

Импульсив шахс – ҳамиша ҳиссётларга берилувчан, ўйламай гапириш, бировларни дилини оғритиб қўйиш кейин эса афсусланиш унга хос тоифадаги инсон.

Ижтимоий хулқ – шахс томонидан уни ўраб турган одамлар, уларнинг хулқ-атвorigа эътибор беришдан ташқари, ўзининг шахсий ҳаракатлари ва уларнинг оқибатларини мунтазам тарзда таҳлил қилиб бориш орқали, ролларни мувофиқлаштирилиши.

Ижтимоий-психологик мослашув - шахснинг ижтимоий муносабатларга кўникиши ва мослашиши орқали орттирган тажрибаси умумий ижтимоийлашувнинг бир кўринишидир.

Интеллектуал лидер - гуруҳ аъзолари ичида энг билагони, ақл ўргатувчи, топқир.

Иродавий лидер - гуруҳни иш фаолиятга чорлай оладиган, дадил, қатъиятли, иродали.

Йўналиш – шахснинг хатти-ҳаракати ва фаолиятини аниқ шароитлардан қатъи назар маълум йўлга йўналтирувчи барқарор мотивлар йиғиндиси.

Касб – фаолият шакллари бирлашмаси бўлиб, мазмун, воситалар, ташкилотлар, меҳнат натижалари ҳамда меҳнат субъектини тайёрлашга қўйиладиган талаблар мажмуи.

Кузатиш – синалувчини аниқ мақсад, фаолият, вақт, гуруҳ билан боғлиқ равишда текшириш, ўрганиш, маълумотлар тўплаш методи.

Коммуникатив – шахслараро муносабатларда маълумот, ахборот, ғоялар алмашинуви жараёни.

Кичик гуруҳ – аъзолари биргаликдаги фаолият билан шуғулланувчи ва бевосита шахслараро муносабатда бўлувчи кишилар гуруҳи.

Кўникма – одамнинг маълум ишни бажаришга тайёрлигида кўринадиган қобилияти. К. маҳоратнинг асосини ташкил этади.

Конфликт, низо ёки зиддият – бу айрим алоҳида олинган шахс онгида, ёки шахслараро мулоқот жараёнида, гуруҳ доирасида ёки гуруҳлараро ўзаро мулоқот ва таъсир пайтларида бирор муаммо, масала ёки қарашлар борасида бир-бирига тўғри келмайдиган, қарама-қарши фикр, қараш ва позицияларнинг тўқнашуви.

Компромисс – бу очиқ мулоқот ва вазиятни, низокашларнинг хулқ-атвори ва фикрларини муҳокама қилиш йўли билан иккала томон учун ҳам маъқул бўлган ечимни қидириш.

Конформизм - (ўзбек тилида “мосланиш” маъносини билдиради), индивиднинг гуруҳда қабул қилинадиган нормалар, фикрлар, хулқ-атвор стандартларини қанчалик қабул қилиш ёки қабул қилмаслиги.

Мақсад - бўлғуси натижалар ҳақида ҳар доим ақлан ўйлаб қурилган, ривожлантирилган ҳаёлий тасаввурлар, келгусидаги режалар.

Меланхолик - темперамент турларидан бири бўлиб, психик фаолликнинг суст, тез таъсирланувчанлик, ҳатто арзимаган нарсалар учун ҳам жуда чуқур таъсиротга берилиши билан характерланади.

“Мен” – образи - шахснинг ўзи, ўз хулқ-атвори хусусиятлари, жамиятдаги мавқеини тасаввур қилишидан ҳосил бўлган образ.

Монологик нутқ – бир одамнинг ўз фикрларини оғзаки ёки ёзма равишда ифодалаш нутқи.

Мобил шахс - шахснинг бир фаолият туридан бошқасига ўтиш ва мослашиш имкониятининг юқори даражада кузатилиши.

Мотив – маълум эҳтиёжларни қондириш билан боғлиқ фаолиятга ундовчи сабаб.

Мотивация – одамни фаол фаолиятга ундовчи сабаблар мажмуи.

Мулоқот – одамларнинг биргаликдаги фаолиятлари эҳтиёжларидан келиб чиқадиган турли фаолликлари мобайнида бир-бирлари билан ўзаро муносабатларга киришиш жараёни.

Муомала маданияти – бу ўринли, аниқ, қисқа, самимий гапириш санъати ва иккинчи томондан, суҳбатдошни тинглаш қобилияти.

Негативизм - индивиднинг ҳар қандай шароитда ҳам гуруҳ фикрига қарши туриши ва ўзича мустақил фикр, мавқени намоён қилиши.

Норасмий – одамларнинг биргаликдаги мулоқот ва фаолиятларида улар орасидаги муносабатларнинг ўзаро ишонч, бир хил қараш ва мақсадларнинг кўзда тутилиши.

Новербал - нутқсиз ифодаланган ҳаракат, мимика, ҳолатларнинг бошқа шахсга йўналтирилиши.

Низолар – ўзаро таъсир кўрсатаётган кишиларнинг қарама-қарши туриши, бунда фикрлар, позициялар, қарашлар тесқарилиги кузатилади.

Низо турлари – низоларнинг кимлар орасида юзага келишига кўра фарқлари: шахслараро, гуруҳлараро, шахсий, этник, миллий; намоён бўлиш хусусиятига кўра: очиқ, ёпиқ, узоқ муддатли, қисқа; мавқе ёки даражага кўра: вертикал ва горизонтал; йўналишига кўра: деструктив ва конструктив.

Низо босқичлари – уч босқичда, яъни низо олди, низо ва низодан кейинги босқичлар.

Низо ҳал этиш йўллари – компромисс, яъни келишув; жойида ҳал этиш; низодан чекиниш; орқага суриш; қочиш.

Психик ҳолатлар – психик ҳаёт шакллари, диққат, ҳиссиёт, ирода жараёнларига айтилади. П.Ҳ. (хушчакчаклик, руҳланиш, сиқилиш, зийраклик, қатъийлик, тиришоклик в.б.) шахсларда маълум даражада барқарор бўлиб, уларнинг муайян хусусиятига ҳам айланиб қолади.

Психодиагностика – шахснинг индивидуал-психологик хусусиятларини аниқловчи ва ўлчашни ишлаб чиқувчи психология усули.

Психокоррекция – шахснинг психик ривожланишидаги камчиликларни тузатиш усулларини қўллаш жараёни.

Психологик хизмат – психологияни амалиётда қўллаш тизими. У турли соҳаларда диагностика, консултация, экспертиза вазифаларини бажаради.

Психологик маслаҳат - шахснинг турли даражадаги ўз муаммоларини яқка тартибда психолог билан таҳлил этишига қаратилган психологик хизмат тури.

Полилог – гуруҳ ичидаги мунозара бўлиб, барча иштирокчилар фаоллашуви кузатилади.

Перцептив томон – шахслараро муносабатларда тушуниш, ҳис этиш, идрок этишга қаратилган жараён.

Профессиография - меҳнат субъектининг фаолият таркиблари (унинг мазмуни, воситалари, шароитлари, ташкилот) билан ўзаро муносабати ва боғлиқлигини ўрганиш ва аниқлашга қаратилган комплекс метод.

Профессиограмма - касбнинг турли объектив характеристикаларининг таснифи.

Психограмма - фаолиятнинг психологик характеристикаларининг таснифи.

Психологик ҳимоя – шахс ички кечинмаларини ифодаловчи шундай ҳолатки, унда одам ички руҳий муътадилликни асраш учун ўзидаги хавотирланиш, кўрқув ва хадиксирашларини босишга, улардан халос бўлишга интилади.

Проекция – ўзидаги ҳиссиёт ва кечинмаларни ташқи объектларга кўчириш орқали пайдо бўлган ҳолатнинг сабабларини ташқаридан қидиришга мойиллик.

Расмий – одамларнинг биргаликдаги фаолиятларида, ижтимоий роллар тақсимоотида мавқе, мартабанинг инобатга олиниши.

Релаксация - кучли хаяжон ва жисмоний зуриқишдан сўнг енгил юриш, тинчланишнинг умумий ҳолати.

Референт гуруҳ – шахснинг ҳар томонлама ишонган, ўзига яқин тутган гуруҳи.

Ригид шахс – шахснинг бир фаолият туридан бошқасига ўтиш ва мослашиш имкониятининг паст даражада кузатилиши.

Сангвиник – темперамент турларидан бўлиб, чаққон, ҳаракатчан, таассуротлари тез ўзгарадиган, бошқаларга нисбатан дилкашлик, меҳрибонлик хислатлари билан характерланади.

Симпатия – бир кишида бошқасига нисбатан кузатиладиган мойиллик ва ёқимлилик ҳисларининг ички намоён бўлиши.

Таълим масканлари психодиагностикаси – шахсни таълим тизимда қобилияти, иқтидори, истеъдодини аниқлаб олиш мақсадида олиб бориладиган психологик хизмат тури.

Тақлид қилиш – бирор хулқ намунаси ёки турмуш тарзига эргашиш;

Таъсирланиш – бир шахс ҳиссий-эмоционал ҳолатининг ўзга бир шахсга узатилиши жараёни;

Тренинг – машқ қилмоқ, гуруҳларда мулоқотнинг самарали ташкил этиш усули бўлиб, шахснинг мулоқотга ўргатиш ва обрўли бўлишини ривожлантириш мақсадида ўтказилади.

Темперамент – шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари мажмуи бўлиб, у кишида фаолият ва хулқ-атворнинг динамик ва эмоционал томонлари билан характерланади.

Тобе шахс – мулоқот ва бошқа жараёнларда шахсда кўникувчанлик, бошқа кишиларга боғлиқлик, фикрига бўйсунуш хусусиятларининг таркиб топиши.

Уюшганлик - гуруҳ аъзоларининг бир-бирларини яхши билишлари, бир-бирларининг дунёқарашлари, ҳаётий принциплари, қадриятларини англашлари.

Установка – йўналиш, кишининг теварак-атрофдаги одамларга ва объектларга нисбатан қандай муносабатда бўлиш, уларни идрок қилиш, уларга баҳо бериш ва уларга нисбатан ҳаракатининг тайёрлик ҳолати.

Фаолият – инсонгагина хос, онг билан бошқариладиган эҳтиёжлар туфайли пайдо бўладиган ва ташқи олам билан кишининг ўз-ўзини билишга, уни қайта қуришга йўналтирилган фаоллиги.

Фаоллик – тирик материянинг умумий хусусияти, теварак муҳит билан ўзаро таъсирда бўлишида намоён бўлади.

Флегматик – темперамент турларидан бири бўлиб, ҳаракатлар секинлиги, барқарорлиги, эмоционал ҳолатларнинг ташқи кўринишлари кучли эмаслигида намоён бўлади.

Характер – кишидаги барқарор психик хусусиятларининг индивидуал бирлиги бўлиб, шахснинг меҳнатга, нарса ва ходисаларга, ўзига ва бошқа кишиларга муносабатларида намоён бўлади.

Холерик – темперамент тури бўлиб, ҳиссиёт жўшқинлиги, кайфиятнинг тезда ўзгариши, ҳиссиётнинг мувозанатсизлиги ва умуман ҳаракатчанлиги билан ажралиб туриши хосдир.

Халоллик - шахсий ва ижтимоий мажбуриятларни, ахлоқий меъёрларни ростгуйлик билан сақлаш.

Хасад - ўзгаларнинг муваффақиятларини кўра олмасликдан келиб чиқадиган туйғу.

Шахс ижтимоийлашуви - инсон томонидан ижтимоий тажрибани эгаллаш ва ҳаёт-фаолият жараёнида уни фаол тарзда ўзлаштириш

жараёнидир.

Шахслараро муносабат – мулоқот жараёнидаги ўзаро таъсир этиш натижасида рўй берадиган ижтимоий-психологик ҳодисалар.

Шахснинг ўзига алоқадор бўлган ички низолар – асосан бир инсон қалбидаги турли ҳис-кечинмалар, истак-ҳохишлар ва мотивларнинг бир бирига зид келиши, қарама-қарши фикрларнинг пайдо бўлиши оқибатида юзага келувчи низо.

Шахс ва гуруҳ ўртасида содир бўладиган низолар - одатда бир шахс қарашлари, хатти-ҳаракатининг у мансуб бўлган ёки иши тушган гуруҳнинг нормалари, хулқ-атвор маромларига зид келиши, шахс кутишларининг гуруҳ нормаларидан оғиши.

Шахслараро низо – бир ёки бир неча конкрет шахсларнинг ўзаро ёки гуруҳ доирасидаги зиддият.

Шахс динамикаси - кишининг онтогенетик ривожланишини ўз ичига олган ҳолда субъектнинг хусусиятлари ва сифатининг вақтга нисбатан ўзга-риш жараёни.

Шахсий фазилат - шахс томонидан ўзининг ахлоқий, рухий ва ишчанлик қобилиятининг ижтимоий ахамиятини, жамиятдаги ўрнини англай олиш хусусияти.

Эгоцентризм – мен, марказ маъносида индивидуализм ва эгоизмнинг энг тубан тури.

Эмпатия – бошқа одамларнинг психик ҳолатини тушуниш қобилияти.

Эмоция – одам ва ҳайвонларнинг субъектив ифодаланган ички ва ташқи кўзғолувчилар таъсирига жавоб реакцияси.

Экстроверт шахс – шахснинг ҳар қандай шароит ва ҳолатларида ўз ичида кечаётган фикрларини баён этиш эҳтиёжининг юқорилиги.

Эътиқод - шахс амал қиладиган билим, тамойил ва ҳодисаларнинг қалбан ва асосли ишонч билан боғланган, унинг атроф-муҳитга ҳамда ўзининг хатти-ҳаракатларига бўлган субъектив муносабати.

Эҳтиёж - индивиднинг бирор нарса-ҳодисага муҳтожлиги ва кишининг рухий қуввати ҳамда фаоллиги манбаи ҳисобланадиган асосий хусусияти.

Эмоционал лидер - гуруҳ ичида ҳазилкаш, дилгир, хушчақчақ, кўнгил сўровчи, ўзгаларни тушуна оладиган;

Ўқиш – шахснинг билим ва фаолият усуллари эгаллашга ҳамда уни мустақкам эсда сақлаб қолиш жараёни.

Ўйин – фаолиятнинг бир тури бўлиб, ижтимоий тажрибаларни ўзлаштириш ва бунёд этишга, ўз хатти-ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Ўз-ўзини баҳолаш - шахснинг ўз психологик сифатлари, хулқи,

ютуқлари ва муваффақиятсизликлари, кадр-қиммати, камчиликларини баҳолай олиши.

Қизиқиш - шахс ҳаракатига сабаб бўладиган фаолият йўналишининг онгли шакли.

Қобилият – шахснинг маълум фаолиятидаги муваффақиятларини ва осонлик билан бирор фаолиятни эгаллай олишини таъминлайдиган индивидуал психологик хусусият.

ИЛОВА

Ушбу методика Айзенк тест сўровномаси асосида тузилган.

Бу методикани қаерда қўллаш мумкин?

Биринчидан, улар академик лицей ёки касб-ҳунар коллежига ўқиш учун келган талабаларга ўз шахсий йўналишини тўғри белгилашларига ёрдам беришда қўл келади.

Иккинчидан, улар ўқитиш самарадорлигини ошириш мақсадида қўлланилиши мумкин. Ўқитувчи ўқувчилар қобилиятини, қизиқишларини аниқлаб, ундан ўз дарсларида фойдаланиши мумкин.

Тестни тўғри қўллаш учун қуйидаги шартларга қатъий амал қилинади:

1. Ажратилган вақт бирлигига (80 та савол учун 40 дақиқа) қатъий риоя қилиш.

2. Синалувчининг савол мазмунини тўғри идрок этишига ва тушунишига эришиш.

3. Жавоблар синалувчининг мустақил фикрига асосланганлигига эришиш.

4. Саволларга берилган жавобларни ишлаб чиқиш (100 баллик тизим асосида).

Синалувчи саволларни диққат билан ўқиб чиқади. Қайси савол ўзи ҳақида кетаётганига ишонч ҳосил қилса, шу саволга белги қўяди, қолган саволларга ҳеч қандай белги қўймайди. Синалувчи саволларга шошилмасдан, очиқ-ойдин ва тўғри жавоб бериши лозим. Белгиланган саволларнинг кам ёки кўплиги муҳим эмас. Синалувчида “Қанча кўп саволларни белгиласам, шунча ижобий жавоб оламан” деган фикр тузилмаслиги керак.

Саволлар:

1. Ўйлаётганларингизни яхши баён этиб бера оласизми?
2. Тажриба ва синовлар ўтказишни яхши кўрасизми?
3. Карта ёки чизма ёрдамида исталган манзилгоҳни қийналмасдан топа оласизми?
4. Ўзингизга таниш куй остида кўшиқ куйлай оласизми?
5. Арғимчоқда учишни ёқтирасизми?
6. Уйда ёлғиз ўтиришдан кўра дўстларингиз билан суҳбатлашиш афзалми?
7. Ҳайвонларга озор бермай, яхши муносабатда бўласизми?
8. Ёлғизликни, хаёл суриб юришни ёқтирасизми?
9. Сиз адабиётга қизиқасизми?
10. Суратга туширишни ёқтирасизми?
11. Қиладиган ишларингизни олдиндан ён дафтарингизга ёзиб кўясизми?

12. Ўзингиз ёқтирган кўшиқларни тез-тез ҳиргойи қилиб турасизми?
13. Ўзингизнинг кучли ва кучсиз томонларингизни яхши биласизми?
14. Бошқаларнинг маслаҳатига қулоқ тутмай, мустақил қарор қабул қила оласизми?
15. Кўпгина масалаларда бошқаларга маслаҳат бера оласизми?
16. Психология билан қизиқасизми?
17. Ҳазил-мутойибани ёқтирасизми?
18. Ранг-баранг безатилган китобларни яхши кўрасизми?
19. Одамларнинг хатти-харакатларини кузатиб юрасизми?
20. Ҳар хил имо-ишоралар ва ҳаракатларни яхши эслаб қоласизми?
21. Спортга қизиқасизми?
22. Қийналмасдан бир гуруҳ одамларни бошқара оласизми?
23. Дунёвий муаммоларга, масалан, экологияга қизиқасизми?
24. Саёҳатга, балиқ овига боришни ёқтирасизми?
25. Ҳар хил сўз ўйинларини ва топишмоқлар топишни ёқтирасизми?
26. Нарсалар билан рақамлар орасидаги боғланишни аниқлай оласизми?
27. Ёш болалар билан ўйин ўйнашни ёқтирасизми?
28. Югуришдан кўра футбол, волейбол, баскетбол ўйнаш маъқулми?
29. Гулларнинг номини ёддан биласизми?
30. Тоққа чиқишни ёқтирасизми?
31. Тез-тез мусиқа эшитиб турасизми?
32. Нарсаларни бузиб, бошқатдан теришни яхши кўрасизми?
33. Радио, телевизордан эшитган маълумотларни яхши эслаб қоласизми?
34. Ўз фикрингизни баён қилганда расм ва чизмалардан фойдаланасизми?
35. Ҳисоб-китоб ишларини яхши олиб борасизми?
36. Ўйинга тушишни яхши кўрасизми?
37. Тез-тез бармоқларингиз ёрдамида мусиқа “чалиб” турасизми?
38. Энг яқин дўстларингиз борми?
39. Ҳаётингиз ҳақида ўйлаб турасизми?
40. Ўзингизни “фермер” сифатида тасаввур қила оласизми?
41. Шахсий ташвишлар сизни кўпроқ қизиқтирадими?
42. Бирор нарсани ҳал этишда дўстларингиз билан маслаҳатлашасизми?
43. Шахмат ўйнашни ёқтирасизми?
44. Нарсаларнинг келажакда қандай бўлишини тасаввур қила оласизми?
45. Мусиқа асбобида куй ижро эта оласизми?

46. Нарса ҳақида тўла тасаввурга эга бўлишингиз учун уни ушлаб кўришингиз шартми?
47. Баҳслашганда ўз фикрингизни қатъият билан ҳимоя қиласизми?
48. Йўлда бирор куйни хуштак орқали чалиб юрасизми?
49. Экология қозирги куннинг энг асосий муаммосими?
50. Бирор жамоа, гуруҳ ёки кўмита таркибида бўлишни хоҳлойсизми?
51. Бошқалар билмайдиган қизиқиш, хоббингиз борми?
52. Нарсаларнинг моҳиятини баҳолаш учун уларни турли гуруҳларга ажратасизми?
53. Сиз расмлар томоша қилишни ёқтирасизми?
54. Сўзлашаётганда имо-ишораларни кўп ишлатасизми?
55. Кўзингиз тушган ҳамма ёзувларни, ҳатто буюмларнинг этикеткаларини ҳам ўқийсизми?
56. Мантиқий ўйинларни яхши кўрасизми?
57. Тушунтирганда мисоллар келтирасизми?
58. Одамнинг ҳамма аъзолари қаерда жойлашганини яхши биласизми?
59. Келишмовчилик ва жанжалларни ҳал қила оласизми?
60. Доим бирор нарсани ўрганишни ўйлаб юрасизми?
61. Бир марта эшитган куйингизни эслаб қоласизми?
62. Билимларни тажриба ва синов орқали ўзлаштирасизми?
63. Сўзлашганда китобларда ўқиган образлардан фойдаланасизми?
64. Алгебрадан кўра геометрия сизга кўпроқ ёқадими?
65. Компьютер билан ишлашни ёқтирасизми?
66. Машҳур актёрларнинг гапларини ўзларига ўхшатиб айтишни, яъни тақлид қилишни ёқтирасизми?
67. Ҳаётингизни қўшиқсиз тасаввур қила оласизми?
68. Тўйларда қатнашишни ёқтирасизми?
69. Планеталарнинг номларини биласизми?
70. Кундалик юритасизми?
71. Уй ҳайвонларига овқат беришни ёқтирасизми?
72. Ҳаётингизда бирор нарсага эришиш учун ҳамма нарсага тайёрмисиз?
73. Ўсимликларга сув қуйишни ёқтирасизми?
74. Тез-тез концертларга бориб турасизми?
75. Йўлда ўз шахсий муаммоларингиз ҳақида ўйлаб юрасизми?
76. Математикани яхши кўрасизми?
77. Дарс пайтида дафтарингизга баъзи нарсаларнинг расмини чизиб ўтирасизми?
78. Жуда кўп сўзларнинг маъносини биласизми?
79. Овоз чиқариб фикрлашни ёқтирасизми?

80. Одамлар қийналганда сиздан маслаҳат сўраб туришадими?

Энди бу саволларга жавобларни баҳолаш устида тўхталамиз. Синалувчи ўзи белгилаган савол номерларини қуйидаги жаadwalда “доира” ичига олиб чиқади.

A	B	C	D	E	F	G	H
1	2	3	4	5	6	7	8
9	11	10	14	12	13	15	16
17	19	18	21	20	24	22	23
25	26	32	27	31	30	28	29
33	35	34	36	37	39	38	40
47	43	44	46	45	41	42	49
55	52	53	54	48	51	50	58
63	57	56	61	62	60	59	69
78	65	64	66	67	70	68	71
79	76	77	75	74	72	80	73

Қайси устунда 8 тадан 10 тагача “доира”лар бўлса, синалувчида ўша қобилият устун бўлади. Қайси қобилиятнинг устунлигига қараб, ўқувчининг нимага қизиқиши ҳақида сўз юритиш мумкин.

A - лингвистик қобилият. Бундай қобилиятли кишиларда ўқишга, шеърятга, баҳс-мунозараларга, ҳазил-хажвия ва ҳикояларга қизиқиш кучли бўлади.

B - математик қобилият. Бу қобилияти устун бўлган кишилар абстракт белгилар, формулалар, рақамлар билан ишлашни ёқтиришади.

C - кўриш қобилияти. Бу қобилиятга эга кишиларда тасвирий санъатга, ҳайкалтарошлик ва чизмачиликка қизиқиш катта бўлади.

D - кинетик қобилият. Бу қобилият эгалари рақс, рол ижро этиш, жисмоний машқлар, спорт ўйинлари ва драмага қизиқадилар.

E - табиатсеварлик қобилияти. Бу қобилият эгалари сайру-саёҳатга, экскурсияларга кўпроқ қизиқади.

F - музикий қобилият. Бу қобилият эгалари кўшиқ айтишни, муסיқа чалишни, жўр бўлишни яхши кўрадилар.

G - суҳбатдошлик қобилияти. Бу қобилият соҳиблари ҳамдард, ҳамкор, хушмуомала бўлишни, биргаликда турли лойиҳалар яратишни хуш кўришади.

H - фикрлаш қобилияти. Бу қобилият эгалари доим фикрини бир жойга йиғиб тўплай олади, яхши ва чуқур фикрлайда, хаёл суриб юришни яхши кўришади.

Дифференциал-диагностик сўровнома

Кўрсатма: Фараз қилайлик тегишли таълимни олганингиздан сўнг, Сиз хар қандай ишни бажара оладиган бўласиз. Агар Сизга таклиф

килинган икки имкониятдан фақат бирини (улардан бири ёки иккаласининг ҳам сизга ёқиши ёки ёқмаслигидан қатъий назар) танлашингизга тўғри келгундек бўлса, унда Сиз қайси бирини маъқул кўрган бўлардингиз?

“Мен маъқул кўраман”.

1a	Ҳайвонларга қараш (уларни боқиш, парвариш қилиш).	ёки 1б	машина ва ускуналарга қараш
2a	Бемор кишиларга ёрдам бериш, уларни даволаш	ёки 2б	жадвал, чизма ва ҳисоблаш машиналари учун дастурлар тузиш
3a	Китоб безаклари, бадий откриткалар, расм ва плакатлар сифатини назорат қилиш	ёки 3б	ўсимликлар ҳолати ва ривожини кузатиш, парвариш қилиш
4a	материалларни қайта ишлаш (ёғоч, газлама, металл, пластмасса ва бошқалар)	ёки 4б	товарларни ҳаридорга етказиш (реклама қилиш, сотиш)
5a	Илмий - оммабоп китоб, мақолаларни муҳокама қилиш	ёки 5б	бадий асар (пьеса, концертлар)ни муҳокама қилиш
6a	Бирон-бир кичик ҳайвонни боқиш, парвариш қилиш	ёки 6б	Малакаларни орттириш борасида ўртоқлар, кичик ёшлиларни машқ қилдириш
7a	расм ва тасвирлардан нусхалар кўчириш(ёки муסיқа асбобларини тузатиш)	ёки 7б	Юк кўтарувчи воситани (кран, трактор, тепловоз) бошқариш
8a	одамларга керакли маълумотларни бериш, тушунтириш (маълумотлар бюросида, саёхатларда)	ёки 8б	кўргазма, пештахталарни безашда (пьеса ёки концертлар тайёрлашда) иштирок этиш
9a	буюмлар, нарсалар, маҳсулотларни (кийим, техника) уй-жойларни таъмирлаш, тузатиш	ёки 9б	матнлар, жадваллар, расмлардаги хатоларни қидириб топиш ва тўғрилаш
10a	ҳайвонларни даволаш	ёки 10б	ҳисоб-китоб ишларини бажариш
11a	ўсимликларнинг янги	ёки	саноат маҳсулотларининг

	навларини яратиш	11б	янги турларини лойиҳалаш, яратиш
12а	одамлар ўртасидаги низо, жанжалларни ҳал қилиш (уларни ишонтириш, тушунтириш, рағбатлантириш)	ёки 12б	чизмалар, расмлар ва жадвалларни таҳлил қилиш (текшириш, аниқлаш, тўғрилаш)
13а	Бадий ҳаваскорлик тўғараги ишида қатнашиш, кузатиш, ўрганиш	ёки 13б	микроблар ҳаётини кузатиш ва ўрганиш
14а	Тиббиёт асбоб-ускуналарига хизмат кўрсатиш	ёки 14б	одамларга тиббий ёрдам кўрсатиш
15а	кузатилаётган ҳодисалар, воқеалар тўғрисида тафсилотлар ёзиш	ёки 15б	воқеаларни бадий ифодалаш
16а	касалхонада лаборатория анализларини ўтказиш	ёки 16б	касалларни қабул қилиш, улар билан суҳбатлашиш, ташҳис қўйиш
17а	Хона деворларини ва деталлар сиртини бўяш ва безаш, расмлар солиш	ёки 17б	биноларни монтаж қилиш, машина ҳамда ускуналарни йиғиш
18а	тенгқурлар ёки кичик ёшдаги болалар билан саёҳатлар уюштириш	ёки 18б	сахнада ўйнаш, концертларда иштирок этиш
19а	Чизмаларга қараб машиналарни, кийимларни тайёрлаш, уйлар қуриш	ёки 19б	Чизмачилик билан шуғулланиш, хариталардан нусхалар кўчириш
20а	Ўсимликлар касалликлари, боғ-ўрмон ҳашоратларига қарши курашиш	ёки 20б	клавишли машиналарда ишлаш (ёзув машинкаси, телетайп, терув машинаси)

ДДС нинг жавоб варақаси.

О-Тг	О-Та	О-О	О-Бс	О-Бо
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б

	9a		9б	
10a			10б	
11a	11б	12a	12б	13a
13б	14a	14б	15a	15б
16a		16б		17a
	17б	18a		18б
	19a		19б	
20a			20б	

Иштирокчиларга жавоб варақаси тарқатилади ва улар ўз жавобларини тегишли рақам ва ҳарфни доира ичига олиш билан белгилайдилар. Шу жавоб варақаси ўз навбатида калит вазифасини ҳам бажаради. ДДС саволлари шундай тартибда гуруҳланганки, уларга берилган жавоблар фаолиятнинг турли соҳаларини фарқлаш имконини беради. Бу ўринда касб турлари шартли равишда қуйидагича қисқартириб олинган:

- 1 устунда “Одам -табиат”- **О-Тт**;
- 2 устунда “Одам -техника” – **О-Та**;
- 3 устунда “Одам- одам”- **О-О**;
- 4 устунда “Одам-белгилар системаси”- **О-Бс**;
- 5 устунда “Одам- Бадиий образ”- **О-Бо**.

У ёки бу устунда ижобий, яъни калитга мос келган жавобларнинг кўп бўлиши шахснинг шу касбга мойиллигини билдиради.

Фойдаланилган ва тавсия этиладиган адабиётлар

1. Каримов И.А. Бош мақсадимиз-кенг кўламли ислохотлар ва модернизация йўлини қатъият билан давом эттириш. - Тошкент: Ўзбекистон, 2013. - 64 б.
2. Каримов И.А. Амалга ошираётган ислохотларимизни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамияти қуриш – ёруғ келажагимизнинг асосий омилидир. Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2013 йил 7 декабрь. – Т.: “Ўзбекистон”, 2013. - 80 б.
3. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч.-Т.: «Маънавият», 2008 й
4. «Таълим тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. – Т., 1997. 29 август.
5. Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури. – Т., 1997. 29 август.
6. Акрамова Ф.А. Инсоний муносабатлар психологияси. – Т.: Шамс-А, 2005. – 68б.
7. Аллахвердов В.М., Богданова С.И. и др. Психология: Учебник. 2-е изд. / Отв. ред. Крилов А.А. Перераб. и доп. – М.: ТК. Велби, Проспект, 2004. – 752 с.
8. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – М.: Феникс, 2000, 45-61 с.
9. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник.2-е изд.- СПб.: Питер, 2009.-384 с.2 экз.
10. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: Учеб. пособ. 3-е изд., испр.- М.: Московского психолого-социального института; Воронеж НПО «МОДЕК» , 2006.-208 с.
11. Давлетшин М.Г., Тўйчиева С.М. Умумий психология. – Т., 2002, 55-бет.
12. Дружинина В. Психология. – СПб.: Питер, 2003, -56 с.
13. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: Учебник для вузов. – М.: Норма, 2005. – 624 с.
14. Каримова В.М. Оилавий ҳаёт психологияси // Ўқув қўлланма. – Т., 2006.-142 б.
15. Каримова В.М., Акрамова Ф.А. Психология. Маърузалар матни. – ТДИУ, 2005. – 210 б.
16. Каримова В.М. Психология. Ўқув қўлланма. – Т.: А.Кодирий номидаги халқ мероси нашриёти, “ЎАЖБНТ” маркази, 2002. – 205 б.
17. Каримова В.М., Акрамова Ф.А. “Психология”. 1-қисм. Маърузалар матни. – Тошкент: ТДИУ, 2005. – 208 б.

18. Каримова В.М., Акрамова Ф.А. “Психология”. 2-қисм. Маърузалар матни. – Тошкент: ТДИУ, 2005. – 125 б.
19. Каримова В.М., Суннатова Р.И., Тожибоева Р.Н. Мустақил фикрлаш: (Академик лицейлар ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун ўқув кўлланма) / – Т.: Шарқ, 2000. – 112 б.
20. Шоумаров Ғ.Б. Оила психологияси: Академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун ўқув кўлланма. / Ғ.Б. Шоумаров тахрири остида / – Тошкент: “Шарқ”, 2008. – 296 б.
21. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент: “Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти”, 2010. – 544 б.
22. Давлетшин М.Г. «Замонавий мактаб ўқитувчисининг психологияси». – Т., 1999 й. Дўстмухамедова Ш.А. Ўқитувчиларнинг ўқув фаолиятларини бошқариш психологияси. – Т., 2000 й.
23. Акрамова Ф.А. Инсоний муносабатлар психологияси. – Т.: Шамс-А, 2005. – 68б.
24. Болотова А.К. Прикладная психология: Учебник для вузов / А.К. Болотова. – М.: Гардарики, 2006.
25. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Учебник. – 2-е изд. – М.: ИНФРА-М, 2006. – 295 с.
26. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика и психология. Учебник для вузов. –СПб, Питер, 2007, 504 с.
27. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие. – М.: ИД “ФОРУМ”: ИНФРА-М. 2006. – 192 с.
28. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: Учебник для вузов. – М.: Норма, 2005. – 624 с.
29. Зароченцев К.Д., Худякова А.И. Экспериментальная психология: Учебник. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2005. – 208 с.
30. Ибрагимов Х.И., Йўлдошев У.А., Бобомирзаев Х. Педагогик психология. Ўқув кўлланма. Т., 2009 й. 400б.
31. Каримова В.М. Аудиторияда баҳс-мунозарали дарсларни ташкил этишнинг психологик технологияси. – Т.: 2000.
32. Каримова В.М. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт: Университетлар ва педагогика институтлари учун ўқув кўлланма. – Т.: “Университет”, 1999. – 96 б.
33. Каримова В.М. Психология. Ўқув кўлланма. – Т.: А.Кодирий номидаги халқ мероси нашриёти, “ЎАЖБНТ” маркази, 2002. – 205 б.
34. Каримова В.М., Акрамова Ф.А. “Психология”. 1-қисм. Маърузалар матни. – Тошкент: ТДИУ, 2005. – 208 б.
35. Каримова В.М., Акрамова Ф.А. “Психология”. 2-қисм. Маърузалар матни. – Тошкент: ТДИУ, 2005. – 125 б.

36. Каримова В.М., Акрамова Ф.А. Иқтисодий психология. Маърузалар матни. – Т.: ТДИУ Талаба, 2005.
37. Каримова В.М., Суннатов Р.И., Тожибоева Р.Н. Мустақил фикрлаш: (Академик лисейлар ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун ўқув қўлланма) / – Т.: Шарқ, 2000. – 112 б.
38. Квинн В. Прикладная психология. – СПб: Издательство “Питер”, 2000. – 560 с.
39. Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций. М., Юрайт., 2007, 607 с.
40. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.
41. Майерс Д. Социальная психология / Перев.с англ. – СПб.: Питер, 1999. – 688 с.
42. Мерлин В.С. Структура личности. Характер, способности, самосознание. – Перм, 1990.
43. Моренков Э.Д. Общий обзор строения центральной нервной системы // Хрестоматия по анатомии центральной нервной системы. – М.: РПО, 1998. – С. 6-10.
44. Немов Р.С. Психология: Учебник. – М.: Выс. образ., 2008. – 639 с.
45. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3-х т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 576 с.
46. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология: Учебник. – М.: Высшее образование, 2006. – 484 с.
47. Очилов М., Очилова Н. Олий мактаб педагогикаси. Дарслик. Т., “Алоқачи” нашриёти, 2008 й. 304 б.
48. Подласый И.П. Педагогика. Учебник.- М.: Высшее образование, 2008.- 540 с.
49. Прикладная социальная психология / Под ред. А.Н.Сухова и А.А.Деркача. – М.: Изд-во “Институт практической психологии”; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЕК”, 1998. – 688 с.
50. Психология. Учебник / Отв. ред. проф. А.А.Крилов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд-во: ПРОСПЕКТ (ТК Велби). 2004. – 752 с.
51. Радугин А.А. Педагогика. Учебное пособие. Москва, Изд-во Центр., 2007 г. 272 с.
52. Семенов А.К., Маслова Е.Л. Психология и этика менеджмента и бизнеса: Учебное пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издателско-торговая корпорация “Дашков и К?”, 2006.
53. Тихомиров О.К. Психология: Учебник / Под ред. О.В. Гордеевой. – М.: Высшее образование, 2006. – 538 с.
54. Тумасова С.А., Шамхалова С.Ш. Психология: Учебное пособие. – М.: Изд-во РИОР, 2006. – 120 с.
55. Ғозиев Э.Г. Умумий психология. Тошкент. 2002.1-2 китоб.

56. Ғозиев Э.Г. Муомала психологияси. Т-2001.
57. Ғозиев Э.Ғ. Олий мактаб психологияси. – Т.: 1997. – Б. 33.
58. Ғозиев Э.Ғ. Психология. – Т.: 1994.
59. www.expert.psychology.ru
60. www.psycho.all.ru

МУНДАРИЖА

Кириш	3
Синф раҳбарлари ва амалиётчи психологлар ўқувчи ёши ҳақида нималарни билиши керак?	6
Кичик мактаб ёши даври – мактабга мослашиш ва фаоллашиш давридир.....	6
Ўсмирлик давридаги ўқувчилар психологиясини ўрганамиз	9
Илк ўспиринлик даври касбга йўллашдаги муҳим давр	15
Ўқувчилар билан ўтказиладиган психологик машқ ва тренинглар психологик тренингнинг мақсади ва вазифалари.....	20
Мулоқотчанликни ривожлантирувчи тренинглар	21
Ўқувчиларда хулқ-атвор меъёрларини шакллантириш машқлари.....	24
Шахслараро муносабатлар ва низоли вазиятларни ҳал этиш усуллари.....	29
Аҳиллаштирувчи ўйинлар.....	31
Гуруҳни жипслаштириш учун ўйинлар	34
Чарчокни ёзувчи ўйинлар.....	36
Ўқувчиларни яхшиликка ундовчи психологик машқлар.....	38
Ўқувчиларда ташкилотчилик ва етакчилик қобилиятини ривожлантириш машқлари	40
Синф раҳбарлари ва амалиётчи психологларга тавсиялар	44
Ўқувчининг характерини билиш муваффақият калитидир	44
Темперамент ўқувчи ҳатти-ҳаракатини белгиловчи мезон: уни билинг! ..	46
Қобилиятли ўқувчини қидирамиз	51
Ўқувчиларни касбга йўналтириш бўйича тавсиялар	55
Глоссарий – изоҳли луғат	60
Илова	68
Фойдаланилган ва тавсия этиладиган адабиётлар.....	75

**ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ ВА МАШҚЛАР
ТЎПЛАМИ**
(синф раҳбарлари ва амалиётчи психологлар учун)

Мухаррир *Н.Ниязова*
Саҳифаловчи *Н.Файзиева*

Босишга рухсат этилди 29.12.2014. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Гарнитура Times. Офсет қоғози. Ризограф босма усули
Шартли босма табағи 5,0. Нашр босма табағи 3,6
Адади 200. Буюртма № 29-12

ООО “IMPRESS MEDIA”.босмахонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳар. Яккасарой тумани, Қушбеги, 6