

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

3.2.

**“SPORTDA IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA VA TRENING”
MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

**“Sport psixologiyasi” bo‘yicha sport ta’lim muassasalari
psixologlari malakasini oshirish kursi**

Toshkent – 2023

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi 2022-yil 29-dekabrda O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

J.A. Pulatov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini mudiri, dotsent

Taqrizchilar:

O.E.Hayitov Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

D. S.Karshiyeva - TDPU “Amaliy psixologiyasi” kafedrasini dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2023 yil -yanvardagi 1-sonli yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20__yil “__” _____da o‘tkazilgan yig‘ilish ___-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur	
II.	Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari .	
III.	Nazariy materiallar	
IV.	Amaliy mashg‘ulot materiallari	
V.	Keyslar banki .	
VI	Testlar to‘plami	
VII	Glossariy	
VIII	Adabiyotlar ro‘yxati	



ISHCHI DASTUR

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

- tinglovchilarda ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixi. Sport faoliyatida ijtimoiy-psixologik trening uzviyligini ta'minlash yo'llari. Psixologik treningda metodik usullar, guruhiy diskussiya, rolli o'yinlar, psixogimnastik mashqlar. Psixologik-pedagogik konsilium ko'rinishlari. Muomalada muammoli vaziyatlar, ijtimoiy-psixologik treningni asosiy muammoli vaziyatlari. Ijtimoiy-psixologik trening guruhida ziddiyatlarni kelib chiqish sabablari va uni bartaraf etishda psixotreningning o'rni, samaradorligi, vazifalariga doir bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- tinglovchilarda ijtimoiy psixologiyasining sport ta'limi jarayonidagi o'rni va ahamiyati;
- sportchilarning psixologik tayyorlashda psixotreninglarni o'rni va samaradorligi;
- sport psixologining jamoa va guruh bilan ishlash texnologiyasi, sporda autogen mashqlarni qo'llash usullari;
- psixotrening mashg'ulotlarni tashkil etish orqali guruhni nazorat qilish va boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish;
- guruhda tartib va qoidalarni o'rnatish;
- psixologik-pedagogik konsilium ishlarini tashkil etish mexanizimi;
- jamoada muammoli vaziyatlarni ijtimoiy-psixologik treninglar asosida bartaraf etish yo'llari haqida umumiy tushunchalar berish to'g'risida bilim, ko'nikma va malakalarini oshirish hamda rivojlantirishdan iborat.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Sportda ijtimoiy psixologiya va trening” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari;
- ijtimoiy psixologiyaning predmetiga oid yondashuvlar;
- dastlabki ijtimoiy-psixologik tasavvurlar va ularning namoyon bo'lishi;
- ijtimoiy-psixologik bilimlarning nazariy manbalari;
- ijtimoiy psixologiyaning eksperimental fan sifatida rivojlanishi;
- ijtimoiy psixologiya o'rganadigan asosiy masalalar;
- guruhlar ijtimoiy psixologiyasi;
- katta ijtimoiy guruhlar psixologiyasi;

- kichik guruhlar psixologiyasi;
- ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi;
- ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixiga
- shaxsning ijtimoiy-psixologik tizimi bo'yicha bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida ***bilishi*** kerak

Tinglovchi:

- sportda ijtimoiy psixologiya va trening bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalardan foydalanish va amaliyotga tadbiq etish;
- shaxsning ijtimoiy ustanovkalari;
- axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolari;
- informatsion-psixologik xavfsizlik;
- shaxsning ijtimoiy-psixologik sifatlari;
- zamonaviy ijtimoiy psixologiyaning tadqiqot metodlari;
- kommunikativ xurujlar sharoitida shaxsning o'zini o'zi himoya qilish usullari;
- yoshlarda faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantira olish;
- ijtimoiy-psixologik xizmat ko'rsatishning yo'nalishlari;
- guruhlar va guruhlararo muloqot psixologiyasi qonuniyatlarini bilgan tarzda ijtimoiy-psixologik treninglar o'tkaza olish **ko'nikmalariga** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- sportda ta'lim va tarbiya jarayonlarini boshqarish;
- psixologik maslaxatlar berish;
- mashg'ulot jarayonining psixologik asoslarini;
- psixologik trening ta'limning faol shakllarini;
- ijtimoiy-psixologik treningning guruhiy qonun-qoidasini;
- guruhdan foydalanish holatlarini;
- ijtimoiy-psixologik treningni qo'llash shartlarini;
- muomalada xulq-atvorni belgilovchi ijtimoiy ustanovkalarini;
- muomalada muammoli vaziyatlar va ijtimoiy-psixologik trening asosida hal qilish yo'llarini;

- motivlar mashg'ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligi haqida bilim, ko'nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va o'zviyligi. Modul mazmuni o'quv rejadagi "Sport pedagogikasi", "Umumiy psixologiya", "Yosh davrlari psixologiyasi", "Sport psixologiyasi", "Sport psixodiagnostikasi", "Sport psixologiyasi" kabi o'quv modullari bilan o'zviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni.

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa sohalaridan tubdan farq qilib, uning ahamiyatliligi sport faoliyati, individual xususiyatlar va sport faoliyatida, sportchining irodaviy faoliyat ekanligida namoyon bo'ladi. Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar sportchi shaxsining psixologik holatlar, jismoniy sifatlaridagi holatlari va psixologik muammolarni, aniqlash, psixologik jixatdan tayyorlashni tadqiq etishning zamonaviy usullari va psixologik tayyorlashga doir kasbiy malakaga ega bo'ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari				
		Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
		Jumladan				
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari.	2	2			
2.	Muloqot turlari va uning ijtimoiy psixologiyasi	2	2			
3.	Ijtimoiy-psixologik treningni vujudga kelishi tarixi	2	2			
4.	Psixologik treningda metodik usullar	2		2		
5.	Ijtimoiy-psixologik treningni asosiy muammoli vaziyatlari	2		2		

	Jami:	10	6	4		
--	--------------	-----------	----------	----------	--	--

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI.

1-mavzu. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari.

Reja:

- 1.1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari.
- 1.2. Ijtimoiy psixologiya fani doirasidagi muammolar.

Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari. Ijtimoiy psixologiya o'rganadigan asosiy masalalar. Ijtimoiy psixologiya va shaxs. Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi. Shaxsning ijtimoiy-psixologik tizimi.

2-mavzu. Muloqot turlari va uning ijtimoiy psixologiyasi.

Reja:

- 2.1. Muomalada muammoli vaziyatlar.
- 2.2. Katta va kichik guruhlar ijtimoiy psixologiyasi.

Guruhiy psixoterapiyaning afzalliklari va kamchiliklari. Psixoterapevtik omillar. Psixoanaliz. Psixoanalitik terapiya. Bixevioristik yo'nalish. Implaziv terapiya. Transaksion analiz. Geshtaltterapiya metodi. Introeksiya, proeksiya, neyrolingvistik dasturlash, psixodrama

3-mavzu. Ijtimoiy-psixologik treningni vujudga kelishi tarixi.

Reja:

- 3.1. Ijtimoiy-psixologik treningni vujudga kelishi tarixi.
- 3.2. Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini aniqlash.

Ijtimoiy-psixologik treningni vujudga kelishi tarixi. Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini aniqlash.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI.

4-mavzu. Psixologik treningda metodik usullar.

Reja:

- 4.1. Guruhiy diskussiya va rolli o'yinlar, psixogimnastik mashqlarni o'tkazish tartibi.
- 4.2. Psixologik-pedagogik konsilium ko'rinishlari.

Psixologik treningda metodik usullar guruhiy diskussiya, rolli o‘yinlar, psixogimnastik mashqlar. Psixologik-pedagogik konsilium ko‘rinishlari

5-mavzu. Ijtimoiy-psixologik treningni asosiy muammoli vaziyatlari.

Reja:

5.1. Ijtimoiy-psixologik trening guruhida ziddiyatlar.

Ijtimoiy-psixologik treningni asosiy muammoli vaziyatlari. Ijtimoiy-psixologik trening guruhida ziddiyatlar.

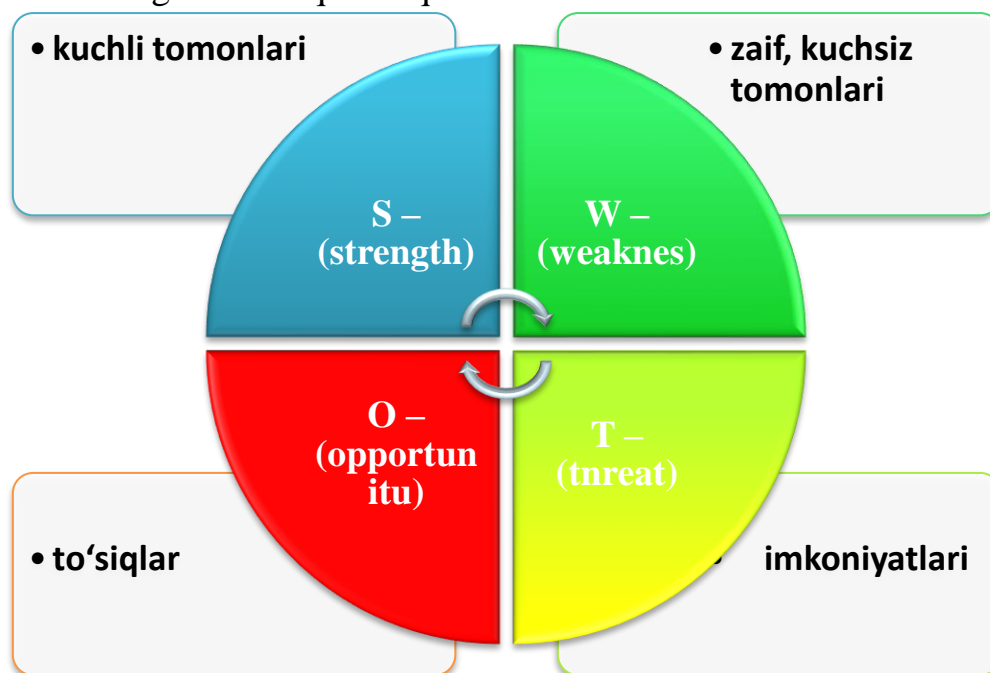
Dasturning axborot-metodik ta’minoti

Modulni o‘qitish jarayonida ishlab chiqilgan o‘quv-metodik materiallar, tegishli soha bo‘yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog‘oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

**MODULNI O‘QITISHDA
FOYDALANILADIGAN INTERFAOL
TA’LIM METODLARI**

“SWOT-TAHLIL” METODI

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo‘llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi. qiladi.



Namuna: Olimpiya sport turlaridan sanaladigan gan boks sport turi yuzasidan SWOT tahlilni ushbu jadvalga tushiring.

S	Boks sport turining kuchli tomonlari	W	Boks sport turining kuchsiz tomonlari
	• • • •		• • • •
O	Boks sport turining imkoniyatlari	T	Boks sport turiga to‘siqlar
	• • • •		• • • •

“QARORLAR SHAJARASI” METODI

“Qarorlar shajarasi” metodi muayyan fan asoslari borasidagi bir qator murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, bir muammo xususida bildirilayotgan bir necha xulosalar orasidagi eng maqbul hamda

to'g'risini topishga yo'naltirilgan texnik yondoshuvdir.

Ushbu metod, shuningdek, avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qaror (xulosa)lar mohiyatini yana bir bora tahlil etish va uni mukammal tushunishga xizmat qiladi. Ta'lim jarayonida mazkur metodning qo'llanilishi muayyan muammo yuzasidan oqilano qaror qabul qilish (xulosaga kelish)da ta'lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variant, ularning maqbul hamda nomaqbul jihatlarini batafsil tahlil etish imkoniyatini yaratadi.

Umumiy muammo

Olimpiya sport turlari		Milliy sport turlari		Noolimpiya sport turlari	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

Xulosa:

“KEYS-STADI” METODI

“Keys-stadi” – inglizcha so‘z bo‘lib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Mazkur metod dastlab 1924 yil Garvard biznes maktabida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o‘rganishda foydalanish tartibida qo‘llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishtirish	- yakka tartibdagi audio-vizual ish; - keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); - axborotni umumlashtirish; - axborot tahlili; - muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o'quv topshirig'ni belgilash	- individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni	- individual va guruhda ishlash; - muqobil echim yo'llarini ishlab chiqish;

<p>tahlil etish orqali o‘quv topshirig‘ining echimini izlash, hal etish yo‘llarini ishlab chiqish</p>	<ul style="list-style-type: none"> - har bir echimning imkoniyatlari va to‘siqlarni tahlil qilish; - muqobil echimlarni tanlash
<p>4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalda qo‘llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish



NAZARIY MATERIALLAR

1-MAVZU. IJTIMOY PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.

Reja:

1.1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari.

1.2. Ijtimoiy psixologiya fani doirasidagi muammolar.

1.1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari.

Jamiyat - bu insonlar majmuidir. Uning taraqqiyoti va ma'naviy salohiyati ko'p jixatdan ana shu insonlar o'rtasida yuzaga keladigan o'zaro munosabatlarning tabiatiga, ular amalga oshiradigan murakkab ijtimoiy hamkorlik faoliyatining mazmuniga bog'liq. Har bir inson jamiyatda yashar ekan, u unda o'ziga xos o'rin va mustaqil mavqe egallashga intiladi, shuning uchun u o'ziga xos intilish, layoqat va faollik namunalarini namoyish etadi. Insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni hamda har bir shaxsning jamiyatdagi o'rnini va uning turlicha ijtimoiy munosabatlari tabiatini o'rganuvchi qator ijtimoiy fanlar mavjud bo'lib, ularning orasida **ijtimoiy psixologiya** alohida o'rin zagalaydi. Ijtimoiy psixologiya juda qadimiy va shuning bilan birga u o'ta navqiron fandır. Uning qadimiyligi insoniyat tarixi, madaniyati va ma'naviyatining qadimiy ildizlari bilan belgilanadi. Ular aslini olib qaraganda, u yoki bu jamiyatda yashagan kishilar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning va tafakkurning xosilasi ekanligi bilan e'tirof etilsa, u - o'z uslubiyoti, predmeti va fanlar tizimida tutgan o'rnining yangiligi insoniyat taraqqiyotining eng yangi davrida shakllanganligi va rivojiga turtki berganligi bilan tavsiflanadi. Darhaqiqat, ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida tan olinishi xususida so'z borar ekan, uning rasman e'tirof etilishi 1908 yil deyiladi. Chunki aynan shu yili ingliz olimi V. Makdugall o'zining "Ijtimoiy psixologiyaga kirish" kitobini, amerikalik sotsiolog E.Ross esa "Ijtimoiy psixologiya", deb nomlangan kitobini chop ettirgan edi. Bu asarlarda birinchi marta alohida fan - ijtimoiy psixologiyaning mavjudligi tan olindi va uning predmetiga ta'rif berildi. Ikkala muallif ham - biri psixolog, ikkinchisi sotsiolog bo'lishiga qaramay, bu fanning asosiy predmeti ijtimoiy taraqqiyot hamda psixik taraqqiyot qonuniyatlarini uyg'unlikda o'rganishdir, degan umumiy xulosaga kelishgan.

Rus olimasi G.M.Andreeva ta'kidlaganidek, ijtimoiy psixologiya sohasida ishlayotgan mutaxassisning aslida kim ekanligi - psixologmi, faylasufmi yoki sotsiologmi - uning ushbu fan predmetiga yondashuvda o'z aksini topadi, chunki agar u sotsiolog bo'lsa, ijtimoiy qonuniyatlarni avval boshdan jamiyatdagi an'analar va umumiy qoidalar tilida tushuntirishga intilsa, psixolog - konkret olingan shaxe psixologiyasining qonuniyatlarini umumjamiyat qonun-qoidalariga tadbiq etishga harakat qiladi. Shuning uchun ham G.Andreeva ijtimoiy psixologiyaning mavzu bahsi haqidagi hozirgi zamon qarashlarini umumlashtirib, bu o'rinda uch xil yondashish: sotsiologik, psixologik, ham sotsiologik va psixologik mavjud ekanligini asoslaydi. Nima bo'lganda ham, shuni asosli tarzda

e'tirof etish zarurki, ijtimoiy psixologiyaning alohida fan bo'lib ajralib chiqishiga sabab bo'lgan ilmiy manbalar ikki fan - psixologiya va sotsiologiya fanlarining erishgan yutuqlari va har qaysisining doirasida ma'lum muammolarning yechilishi uchun yana qo'shimcha alohida fanning bo'lishi lozimligini tan olish tufayli yuzaga keldi. Shuning uchun ham uzoq yillar mobaynida ijtimoiy psixologiya sohasida tadqiqotlar olib borayotgan shaxsning kimligiga qarab, izlanishlarning natijalarida u yoki bu yondashuv - psixologik yoki sotsiologik yondashuvning ustuvorligi yaqqol ko'zga tashlandi. Demak, bu fanning tug'ilishi, o'z predmeti sohasini aniqlab olishiga sabab bo'lgan sotsiologiya va psixologiya fanlaridir va bu fanlar aslida uning "ota-onalaridir".

19-asrning oxiri va 20-asr boshlarida fanda uch nazariya paydo bo'ldiki, ular haqli ravishda ijtimoiy psixologiyaning mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllanishiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shdilar. Bu uch nazariyani birlashtirib turgan narsa shu bo'ldiki, ularning har biri mustaqil tarzda shaxs bilan jamiyat munosabatini ilmiy asosda tushuntirishni izlanishlarning asosiy mavzusi deb hisobladilar. Bu uch manba - xalqlar psixologiyasi, omma psixologiyasi va ijtimoiy xulq-atvor instinktlari nazariyalaridir.

Halqlar psixologiyasi nazariyasi ijtimoiy psixologik nazariya sifatida 19-asrning o'rtalarida Germaniyada shakllandi. Undagi asosiy g'oya shu ediki, ayrim individlardan yuqori turadigan ruh mavjud bo'lib, bu ruh o'zidan ham yuqori turadigan ilohiy yaxlitlikka bo'ysunadi. Bu ilohiy yaxlitlik esa xalq yoki millatdir. Ayrim individlar ana shu yaxlitlikning bo'laklari bo'lib, ular bu ruhga bo'ysunadilar. Ya'ni, shaxs bilan jamiyat o'rtasidagi qarama-qarshilik muammosi jamiyat foydasiga hal qilinadi. Bu nazariyaning tarixiy-mafkuraviy asosi bo'lib Gegel falsafasi va nemis romantizmi xizmat qilgan. «Xalqlar psixologiyasi» iborasi birinchi marta faylasuf M.Lasarus hamda tilshunos G.Shteyntallarning «Xalqlar psixologiyasi to'g'risida kirish so'zi» kitobida ifodalab berilgan: «Tarixni yurgizuvchi asosiy kuch bu xalq yoki shu yaxlitlikning ruhi bo'lib, bu ruh san'atda, dinda, tilda, afsonalarda, an'analarda o'z aksini topadi. Individning ongi shu yaxlitlikning mahsuli bo'lib, ularning yig'indisi o'z navbatida xalq ongini tashkil etadi. Xalqlar psixologiyasining vazifasi xalq ruhi mohiyatini o'rganish, xalq ruhiyati konunlarini ochish, xalq psixologiyasiga oid bo'lgan o'ziga xos xususiyatlarning paydo bo'lishi va yo'nalishini tushuntirib berishdir».

Ushbu kitobda mualliflar shaxs bilan jamiyat munosabati xususida quyidagi mulohazalarini bayon etadilar: «Odam o'z mohiyati jihatidan ijtimoiy mavjudot bo'lib, u jamiyat hayoti bilan uzviy bog'liq, chunki u o'ziga o'xshashlarga qarab rivojlanadi, boshqalarga taqlid qilib harakat qiladi va ular ta'qibidan qochadi...». Xalqlar psixologiyasining asoschilari faqat nazariy mulohazalar yuritish bilan cheklanadilar, chunki ularda o'z fikrlarini isbot qilish uchun tadqiqot ishlari yo'q edi.

"Psixologiyaning otasi" hisoblangan Vilgelm Vundt esa xuddi ana shu tadqiqotga asoslangan ma'lumotlar to'plashga o'z diqqatini qaratdi. U o'zining "Inson va hayvon ruhi haqida leksiylar"i (1863 y) va 1900 yilda bosmadan

chiqqan o‘n tomli "Xalqlar psixologiyasi" asarlarida asosan o‘zi to‘plagan empirik ma’lumotlar asosida xalqlar psixologiyasiga bag‘ishlangan fikrlari tizimini bayon etdi. Uning fan oldidagi xizmati shundan iborat ediki, empirik ma’lumotlar to‘plash usullari, to‘plangan manbalarni sharhlash borasida bebaho bilimlar to‘pladi. Uning fikricha, psixologiya fani ikki qismdan iborat: fiziologik psixologiya va xalqlar psixologiyasi. Fiziologik psixologiya inson ruhiyatini o‘rganuvchi eksperimental fan bo‘lib, oliy psixik jarayonlar — tafakkur va nutqdan tashqari barcha narsani tajriba usulida tadqiq etish mumkin. Tajriba usulida o‘rganib bo‘lmaydigan barcha oliy ruh holatlarini xalqlar psixologiyasi o‘rganadi, chunki undagi o‘rganish usullari o‘ziga xosdir — u madaniy mahsullar hisoblangan til, afsonalar, odatlar, san’at asarlari, inson tafakkurining murakkab tomonlarini ochib beradi.

Shunga qaramay V.Vundtning qarashlari idealistik asosda bo‘lgan, ya’ni u individ bilan jamiyat o‘rtasidagi murakkab dialektik munosabatni idealistik asosda turib hal qilgan va jamiyatning rolini absolyut tushunib, shaxsning tarixini yaratishdagi, ijtimoiy jarayonlardagi faol o‘rnini ko‘ra bilmagan. Uning izdoshlari — Rusiyalik A. Potebni, nemis olimi T. Geyger va boshqalar ham u yo‘l qo‘ygan mafkuraviy kamchilikni oldini ola olmadilar, lekin ular bir fikrda yakdil edilarki, xalqlar psixologiyasi individual psixologiyadan farq qiladi, shuning uchun ham maxsus fan kerakki, u o‘ziga xos usullar yordamida shaxs va jamiyat munosabatlari qonunlarini ochib berishi lozim. Xuddi ana shu xulosalar ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida shakllanishiga ilmiy asos bo‘ldi.

Omma psixologiyasi nazariyasi paydo bo‘lishiga tarixiy asos ishchilar sinfining paydo bo‘lishi va Yevropada ishchilar harakatining ommaviy tus olishi bo‘ldi. Ya’ni, XIX asrning ikkinchi yarmida ishchilar harakati shunday keng tus oldiki, tartibsiz harakatlar uyushgan harakat darajasiga ko‘tarildi. Shuning uchun ham shu harakatlarning qonunlarini bilish, ularni boshqarish usullarini o‘ylab topish zarur edi.

Ommaviy hodisalarni o‘rganish natijasida 1890-yilda Gabriel Tardning «Taqlid qilish qonunlari» deb atalgan birinchi kitobi chiqdi. G.Tard Fransiyada ro‘y berayotgan ommaviy hodisalarni, shu hodisalarda ishtirok etayotganlarning xulq-atvorlarini taqlid qilish orqali tushuntiradi. Bu harakatlar irratsional (ya’ni aqlning ishtirokisiz) tabiatga ega bo‘lib, har bir individ ommaga qo‘shilgan zahoti unga taqlid qilishga tayyorlik instinkti ustun bo‘lib qoladi. Italiyalik huquqshunos S.Sigeli va fransuz olimi G. Lebon ham G.Tard ishlarini ma’qullab, uning nazariyasini faktik materiallar bilan, ya’ni 1895-yilda bosilib chiqqan S.Sigelining «Ommaning jinoyatlari» va G.Lebonning «Omma psixologiyasi» kitoblari orqali boyitdilar. Bu mualliflarning asarlaridagi asosiy g‘oya shundan iborat ediki, ommaviy harakatlarda shaxsning o‘z xulq-atvorlarini ongli va aql bilan boshqarish qobiliyati yo‘qoladi. Bunday holatlarda hissiyotlar ustun keladi, ayniqsa, affekt holatlar, shuning uchun ham affekt holatida ro‘y bergan jinoyatga aybni yumshatuvchi holat sabab bo‘lgan, deb qarash adolatli bo‘ladi. Bu qarashlari tufayli S.Sigeli Italiyaning qonuniga maxsus modda kiritishga ham erishdi.

Sotsiolog G. Lebon esa asosan diqqatini ommani elitaga — jamiyatdan yuqori turuvchi tanlangan guruhlarga qarshi qo‘yishga qaratdi. U ommaning ayrim hollarida, ayniqsa biror hodisa ro‘y berganda «qiziqqonlik» xususiyati ustun turishi haqida yozadi. Uning fikricha, bir qancha odamlarning bir yerda to‘planishi ommani hosil qiladi va bu, odamlar kim bo‘lishidan qati nazar — olimmi yoki oddiy insonmi, shu zahotiyoq kuzatuvchanlik va ziyraklikni yo‘qotadi. Chunki bu holatda ular holatini instinktlar va hissiyotlar boshqaradi. G. Lebon shaxsning omma holatidagi belgilariga to‘xtalib quyidagilarni ajratadi:

1. *Shaxsiy sifatlarning yo‘qolishi.* Boshqa odamlar ta’sirida individ o‘ziga xos sifatlarni yo‘qotishi, buning o‘rniga impulsiv instinktiv harakatlarni amalga oshirishi mumkinligi.

2. *Hissiyotlarga o‘ta beriluvchanlik.* Ommada aql, tafakkur, hissiyot, instinktlarga o‘z o‘rnini bo‘shatadi. Shuning uchun ham ommaning ta’sirchanligi o‘ta oshib ketadi.

3. *Aqliy sifatlarning yo‘qolishi.* Ommaning «aqli» uni tashkil etuvchilar aqlidan ancha past bo‘ladi. Shuning uchun ham ommaning taz’iyiqiga uchramaslik uchun har bir kishi aqlan mulohaza yuritishdan bosh tortishi, munozaradan qochishi lozim.

4. *Shaxsiy mas’uliyatning yo‘qolishi.* Ommaga qo‘shilib qolgan shaxs shunchalik hissiyotlarga berilib ketishi mumkinki, u o‘z harakatlarini nazorat qilish, o‘z ishiga mas’uliyatni esidan chiqaradi. Yakka holda sodir qila olmaydigan ishini, u ommaga qo‘shilib qilib qo‘yishi mumkin.

Bunday xolatning, ya’ni shaxsning omma orasidagi psixologiyasi to‘g‘risidagi fikrlarni ayni shunday tarzda Ortegi Gasset va Ernesto Grassilar ham ko‘rsatib bergandirlar.

Shunday qilib, omma tartibsiz, u mustaqil ravishda tartib o‘rnatish qobiliyatiga ega emas. Shuning uchun ham unga doimo “dohiy” kerak, dohiylar — elita tashqaridan kelib omma o‘tasida tartib o‘rnatishi mumkin. Bu fikrlarning mafkuraviy ma’nosi tushunarli, chunki omma deganda, ular ishchilar sinfini, dohiylar deganda esa, burjuaziyani nazarda tutishgan. Demak, shaxs va jamiyat ziddiyatlari masalasi omma psixologiyasi tarafdorlari nazariyasida ayrim shaxslar - dohiylar foydasiga hal qilindi. Lekin bu nazariya, nima uchun ommaviy hodisalarda ommaning o‘zidan chiqib qoladigan liderlar, ommaning ba’zan tashqaridan hech kimni tan olmay qolishi masalalariga umuman javob topa olmadi, chunki ularning ham fikrlarida ko‘proq idealizmga moyillik sezilib turardi.

Ijtimoiy xulq-atvor instinktlari nazariyasi XX asrning boshida Angliyada shakllandi. Uning asoschisi ingliz psixologi Uilyam Makdugall bo‘lib, u o‘zining 1908 yilda yozgan "Ijtimoiy psixologiyaga kirish" kitobidagi inson xulq-atvorlarining motivi yoki uni harakatga keltiruvchi kuch instinktlardir, - deb yozgan. Keyinchalik u instinkt tushunchasi bilan birga layoqat, intilish iboralarini ham ishlata boshladi. Uning fikricha, xulq-atvorni ta’minlovchi narsa tug‘ma,

psixofiziologik tayyorlik holati bo'lib, u nasldan-naslga uzatiladi. Makdugall barcha harakatlarni refleksiv holda tushuntirishga intilib, refleksiv yoyga xos bo'lgan barcha qismlar - ya'ni efferent qabul qiluvchi, retseptiv bo'lim, efferent (harakat) va markaziy bo'limdan iborat tizim sifatida tasavvur qiladi. Barcha ijtimoiy harakatlar ham ana shunday refleksiv tabiatga egadir, deb uqtiradi u.

Shunga o'xshash fikrlar E.Ross ("Ijtimoiy psixologiya") va Dj.Bolduin ("Ijtimoiy psixologiya bo'yicha tadqiqotlar") qarashlarida ham rivojlantirilgan. Masalan, Bolduin ikki turli irsiyat xaqida — tabiiy va ijtimoiy irsiyat haqida yozib, ijtimoiy odamlardagi taqlid qilish qobiliyati bilan bog'liq, deb yozadi. Jamiyatda yashayotgan odamlar bir-birlariga ta'sirlarini o'tkazishga moyildirlarki, bu narsa ular o'rtasidagi munosabatlarni boshqarib turadi.

Shunday qilib, bu yo'nalish tarafdorlarining fikricha, barcha ongli harakatlarning boshi — ongsizlikdir, ya'ni instinktlar bo'lib, ular asosan hissiyotlarda namoyon bo'ladi. Hissiyot bilan instinktlar bog'liqligini Makdugall juftliklarda ko'rsatishga harakat qilgan: masalan, kurash instinkti - qo'rquv, g'azab hissi; nasl qoldirish instinkti - rashk ayollardagi tobelik hissi; o'zlashtirish instinkti - xususiylikka intilish hissi va hokazo. Ijtimoiy hodisalarni tushuntirishda tug'ma instinktlar rolining yuqori qo'rganligi uchun bu nazariya ilmiy taraqqiyot bosqichida salbiy o'rin tutdi, deb aytishimiz mumkin. Lekin uning ayrim hodisalar sabablarini tushuntirishga harakat qilishi fan oldiga ulkan vazifalarni qo'ydi. Ijtimoiy psixologiya fan sifatida ana shu muammolarni tadqiq qilishi lozim edi.

Demak, yuqorida to'xtab o'tilgan uchala nazariyaning ahamiyati shundan iborat ediki, ular yangi tug'ilishi lozim bo'lgan fan — ijtimoiy psixologiyani tadqiqot mavzuini ochib berdi. Qolaversa, bu uchchala yo'nalish ham nazariy qarashlarni isbot qilishda ob'ektiv tekshiruv usuli hisoblangan eksperimentdan foydalanish zaruriyatini ko'rsatdi. Bu narsa yana bir bor maxsus fanning kelajak rejalarini aniqlashga yordam berdi.

Hozirgi kunda uning **predmetini** quyidagicha ta'riflash mumkin: **ijtimoiy psixologiya** - odamlarning jamiyatda hamkorlikdagi ish faoliyatlari jarayoni davomida ularda hosil bo'ladigan tasavvurlar, fikrlar, e'tiqodlar, g'oyalar, his-tuyg'ular, kechinmalar, turli xulq-atvor shakllarini tushuntirib beruvchi fandır. Chunki ko'p vaqt davomida ijtimoiy psixologiya fanining predmeti borasida tortishuvlar kechgandır. Sababi - ijtimoiy psixologiya fani ikki turdagi qonuniyatlar - ijtimoiy taraqqiyot hamda psixik taraqqiyot qonuniyatlari bilan ish olib boradi. Shuning uchun bo'lsa kerak ijtimoiy psixologiyani mavzu bahsi va u o'rganadigan sohalar borasida turlicha qarashlar va tortishuvlar mavjudligini kuzatamiz.

Masalan, taniqli nemis olimlari G.Gibsh va M.Forverglar bu fanning predmetiga quyidagicha ta'rif beradilar: "Odamlar uyushmasi kooperatsiyalar — ijtimoiy psixologik tadqiqotlarning asosidir, uning ob'ekti esa ijtimoiy o'zaro ta'sirdir". Demak har qanday odamlar uyushmasida sodir bo'ladigan o'zaro ta'sir

jarayonlari, ularni uyushishga majbur qiladigan shart-sharoitlar hamda motivlar ijtimoiy psixologiya o'rganishi kerak bo'lgan sohalardir.

Rus sotsiologlari G.P.Predvechniy va Yu.A.Sherkovinlarning "Sotsial psixologiya" kitobida esa uning predmeti"... ob'ektiv borliqning va unda ro'y beradigan hodisalarning psixika tomonidan o'ziga xos tarzda in'ikos etilishidir", - deb hisoblaniladi. Bu mualliflar ijtimoiy psixologiyaning barcha o'rganish ob'ektlarini sharhlar ekanlar, ko'prok sotsiologik yondashish bilan muammolarni yechishga harakat qilganlar.

Ijtimoiy psixologiyaning mavzu bahsini ta'riflashga aynan psixologik yondashuv A.V.Petrovskiy va V.V.Shpalinskiylarning «Jamoaning ijtimoiy psixologiyasi» kitoblarida bayon etilgan. Bu mualliflarning fikricha, «Ijtimoiy psixologiya - psixologiya fanining shunday tarmog'iki, u turli uyushgan va uyushmagan guruhlardagi odamlarning muloqati, o'zaro ta'sir va munosabatlaridan kelib chiqadigan psixik hodisalarni o'rganadi."

Shuning uchun ham G.M.Andreeva ijtimoiy psixologiyaning mavzu bahsi xaqidagi hozirgi zamon qarashlarini umumlashtirib, bu o'rinda uch xil yondashish borligini e'tirof etadi. Birinchisi, sotsiologik yondashish bo'lib, uning tarafdorlarining fikricha, ijtimoiy psixologiya asosan ommaviy psixologik jarayonlarni-xalqlar psixologiyasi, ommaviy marosimlar, udumlar, rasm-rusmlarning inson ongiga singishi, ijtimoiy xulq-atvorda namoyon bo'lishini o'rganishi kerak. Ikkinchi-psixologik yondashuv tarafdorlari asosan psixologlar bo'lib, ular asosiy diqqatni shaxsning ijtimoiy psixologik xislatlariga, uning turli guruhlarda tutgan o'rni, mavqei, ijtimoiy ustanovkalar va hokazolarga qaratmoq lozim, deb hisoblaydilar. Shu bilan birgalikda, hozirda ham sotsiologik ham psixologik qarashlarni birgalikda mujassamlashtirayotgan olimlar ham borki, ular ham ommaviy jarayonlarni, ham shaxsninig shu jarayonlardagi xulq-atvorlari motivlarini o'rganishni yoqlab tadqiqotlar o'tkazmoqdalar.

Amerika ijtimoiy psixologiyasida ham ijtimoiy psixologiyaning mavzu bahsi borasida uzoq tortishuvlar mavjud bo'lgan. Chunki, shu paytgacha shaxs va jamiyat muammolari sohasida ikki xil yondashuv bo'lib kelgan edi: psixologiya inson tabiatini, uning psixikasini, sotsiologiya esa, jamiyat tabiati, psixikasini o'rganib keldi. Ijtimoiy psixologiya paydo bo'ldiki, u insonning jamiyatga munosabatining psixologik tomonini o'rganmoqda.

Demak, har bir shaxsning jamiyatda yashashi, uning ijtimoiy normalarga rioya qilgan holda o'ziga o'xshash shaxslar bilan o'rnatadigan murakkab o'zaro munosabatlari va ularning ta'sirida hosil bo'ladigan hodisalarning psixologik tabiatini va qonuniyatlarini tushuntirib berish - ijtimoiy psixologiyaning asosiy vazifasidir. Bundan kelib chiqadigan umumiy ta'riflarga binoan, ijtimoiy psixologiya ijtimoiy muloqotning murakkab shakl va mexanizmlarini o'rganuvchi fandır.

Ijtimoiy psixologiya va umuman ijtimoiy faoliyat bilan shug'ullanuvchi fanlarning asosiy **vazifasi** - barkamol avlod tarbiyasini ta'minlovchi barcha ma'naviy, ruhiy va insoniy munosabatlar mohiyatini tahlil qilish, ularni boshqarishning eng samarali usullarini xayotga tadbiiq etishdir. Bu o'rinda, ayniqsa ijtimoiy tafakkurning, yangicha dunyoqarash va munosabatlarning shakllanishini, insonning o'ziga va o'zgalarga ta'sir etishining mexanizmlarini o'rganish eng dolzarb masalalardandir.

Taniqli fransuz olimi Serj Moskovisi: "Ijtimoiy psixologiyaning vazifalarini bevosita jamiyat belgilaydi", deb yozgan edi. Demak, fan sifatida ijtimoiy psixologiyaning oldida turgan vazifalari, muammolari bevosita jamiyatdan kelib chiqadi.

Xo'sh, bugungi kunda ijtimoiy psixologiya fan sifatida o'z *bahs* mavzusini o'z predmetini qaysi ob'ektlarga qaratmoqda va bundan kelib chiqib bu fan oldida qanday vazifalar mavjud?

Kichik guruhlar va jamoalar psixologiyasi

Birinchidan, uning asosiy yo'nalishi *kichik guruhlar va jamoalar psixologiyasini* o'rganishdan iboratdir. Har bir shaxs hamisha malum ijtimoiy guruxlap doirasida faoliyat ko'rsatadi. Bu uning oilasi, mehnat jamoasi, ko'chakuydagi norasmiy guruhdagi do'stlari davrasi, o'quv jamoasi va hokazolardir. Shaxsning yakka va turli guruhlar doirasida o'zini tutishi, xulq-atvori, mavqei, unga o'ziga xos guruhiy ta'sirlar, guruhdagi shaxslararo moslik, liderlik, guruhiy taz'yiqa beriluvchanlik kabi qator hodisalar aslida o'sha guruhlarni boshqarish, o'zaro munosabatlar sharoitini yaratish - bu odamlarni samarali o'zaro muloqotga o'rgatishning zaruriyatidir. Guruhlardagi kishilar o'rtasida o'zaro muloqot, o'zaro bir-biriga ta'sir usullari, odamlarni samarali muloqotga o'rgatish ham guruhlar ijtimoiy psixologiyasining muhim vazifasi hisoblanadi.

Shaxsni ijtimoiy-psixologik o'rganish

Ikkinchidan, shaxsning ijtimoiy psixologik qiyofasi masalasi ham bugungi kundagi o'zgarishlar va manaviy jihatdan poklanish davrida o'ta muhim sohadir. Shaxsni ijtimoiy psixologik o'rganish tadqiqotlarining ob'ekti sifatida qaralganda, avvalo uning xulq-atvori, ijtimoiy motivlari, uning yo'nalishlari, xulq-atvor normalari, shaxsning jamiyatda turli ijtimoiy rollari, mavqei, ijtimoiy qo'shilish omillari-ijtimoiylashuvi; shaxsning o'z-o'ziga bahosi, munosabati, hurmati hamda ijtimoiy, tarixiy va madaniy shart-sharoitlarning shaxs ongiga ta'siri, shaxs tiplari o'rganiladi.

Ommaviy ijtimoiy-psixologik hodisalar

Uchinchidan, jamiyat miqyosida ro'y beradigan ommaviy hodisalar ijtimoiy psixologiya uchun tadbiiqiy ahamiyatga ega. Ijtimoiy psixologiyada ommaviy hodisalar deganda turli kishilar guruhida shaxslararo munosabatlar va o'zaro ta'sir jarayonlari; milliy etnopsixologiya hamda sinflar psixologiyasi muammolari;

milliy madaniyat, urf-odatlar, an'analar, udumlar, aqidalarning shaxs shakllanishidagi roli; olomon psixologiyasiga oid psixologik qonuniyatlar; turli guruhlarda odamlarning bir-birini idrok qilishlari va tushunishlari, o'zaro ta'sir masalalari tushuniladi.

Chunki alohida shaxs tarbiyasida ommaviy hodisalarning, katta guruhlarning tasirini inkor etish - masalaga bir yoqlama yondashish bilan barobardir. Masalan, shaxs uchun u mansub bo'lgan millat, elat yoki xalqning ruhiyati, uning ongidagi asrlar davomida saqlanib kelayotgan ananalar, rasm-rusumlar, aqidalar, udumlar, faoliyat stereotiplari kabilar o'z muayyan tasir kuchiga ega.

Oila—ijtimoiy psixologiyaning o'rganish ob'ekti sifatida

To'rtinchidan, oila—ijtimoiy psixologiyaning o'rganish ob'ekti sifatida. Bu yerda oilaga xos psixologik jarayonlar, oila a'zolarining bir-birlariga munosabatlari, nikohdagi o'zaro moslik masalalari, oilaviy mojarolarning psixologik omillari, oilada bola tarbiyasining ijtimoiy psixologik metodlari o'rganiladi.

Ajratilgan vazifalardan yana biri shuki, hozirgi davrda ijtimoiy psixologiya o'zi bilan bevosita aloqador bo'lgan boshqa psixologiya tarmoqlari bilan hamkorlikda keskin o'zgarishlar davrida har bir inson ongida nima sodir bo'ladi, u bu o'zgarishlarni qanday idrok qilmoqda, uning hayotiy mavqeini qanday qilib maqsadga muvofiq tarzda faollashtirish mumkin, degan savollarga ilmiy asoslangan javob topib berishdir.

Boshqaruv psixologiyasi, sanoat va ishlab chiqarish psixologiyasi ham shunday guruhij jarayonlarning qonun va qoidalarini tadqiq etish tufayli ajralib chiqqan tadbqiqiy sohalardir.

Ijtimoiy psixologiya o'rganadigan eng asosiy va yuqorida ta'kidlab o'tilgan muammolarni o'z ichiga olgan masalalardan biri - bu *muomaladir*. Psixolog olimlarning fikricha, bugungi kunda ijtimoiy psixologiyaning predmeti ham va uning doirasida o'tkaziladigan barcha tadqiqotlarning umumiy ob'ekti ham muomaladir. Uning inson hayotida tutgan o'rnini aniqlash turli ijtimoiy faoliyatlar sharoitida samara beradigan muomala turlari va uslublarini yoritish, uning sof psixologik mexanizmlarini tadqiq etish, fanning eng muhim tadbqiqiy yo'nalishlaridandir. Shuning uchun ham har bir konkret sharoitda shaxslararo muloqot samaradorligini oshirish omillarini o'rganish hozirgi ijtimoiy psixologiyadagi muhim muammolardandir.

1.2. Ijtimoiy psixologiya fani doirasidagi muammolar.

Ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida rivojlanish tarixiga nazar tashlar ekanmiz, uning jamiyatning tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq holda rivojlanganligining, ilmiy jihatdan esa, falsafiy qarashlar ta'sirida bo'lib, sof ijtimoiy psixologik nazariyalarning juda oz sonli bo'lganligining guvohi bo'lishimiz mumkin.

Insoniyat tarixini o'rganar ekanmiz mutafakkirlar, olimlar, allomalar ijtimoiy psixologik hodisalar bilan juda qiziqqanliklarini kuzatamiz. Lekin ular bu hodisalarni o'z davri ruhida, o'z nazariy va ijtimoiy qarashlari, hattoki, turli oqimlar doirasida tushuntirishga uringanlar. Shuning uchun ham ijtimoiy psixologiyaning fan sifatidagi taraqqiyotini o'rganish uchun ijtimoiy psixologik muammolar yoritilgan asar yoki kashfiyotchining yashagan davri, uning siyosiy qarashlari, jamiyatning taraqqiyot xususiyatlarini ham o'rganish lozim. Ilmiy manbalar ijtimoiy psixologiyaning davlat va huquq nazariyasi, siyosiy iqtisod, etika, falsafa fanlarining rivojlanishi bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Ayniqsa, fan taraqqiyotiga falsafa fani o'zining sezilarli ulushini qo'shgan. Shuning uchun ham amerikalik olim G.Olport ijtimoiy psixologik g'oyalarning yaratilishi va rivojlanishi falsafa bilan, uning ko'zga ko'ringan arboblardan hisoblangan Platon nomi bilan bog'liq deb yozgan edi.

Platon o'zining "Davlat" va "Qonunlar" deb atalgan dialoglarida shaxsning jamiyat bilan aloqalari masalasiga to'xtalib, jamiyat individga nisbatan o'zgarmas bir birlikki, uning taraqqiyoti jamiyat rivojlanishi qonunlariga bo'ysunadi, degan fikrni himoya qilgan. Unga qarama-qarshi fikrni Aristotel bayon etib, individni barcha ijtimoiy o'zgarishlarning sababchisi, chunki unda bunga imkon beruvchi psixologik tizimlar bor, deb yozadi. Ya'ni, shaxs va jamiyat o'rtasidagi munosabat masalasi Platonda jamiyat foydasiga hal bo'lgan bo'lsa, Aristotelda bu narsa shaxs foydasiga yechilgan. Ulardan keyingi — yangi davr faylasuflari — Gobbs, Gelvesiy, Lokk, Russo, Gegel, Makiavelli, sharq faylasuflaridan Beruniy, Forobiylar ham barcha asarlarida shaxs va jamiyat qarama-qarshiliklarini ilmiy asosda sharhlashga urindilar, lekin hech qaysisi bu muammoni ijtimoiy psixologik muammo darajasiga ko'tara olmadi.

XIX asrning o'rtalariga kelib, kapitalistik munosabatlarning keskinlashuvi, turli davlatlar bilan iqtisodiy aloqalarning tobora o'sib borishi, turli xalqlarning bir mamlakatdan ikkinchisiga ko'chishi—migratsiya munosabati bilan qator ijtimoiy fanlar rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlar paydo bo'ldi.

Shu o'rinda ijtimoiy psixologiyaning ilmiy manbalaridan biri bo'lgan sotsiologiya fanining xizmatini ko'rsatmay bo'lmaydi. Sotsiologiyaning asoschilari hisoblangan Ogyust Kont, Gerbert Spenser va boshqalar, masalan, jamiyatdagi ijtimoiy hodisalarni o'rganish uchun albatta, o'ziga xos, ayrim psixologik xolatlarni o'rganmoq lozim, degan fikrni qat'iy turib isbot qildilar. Ular har bir ijtimoiy voqeada ruhiy hodisalar borligini isbot qilishga urindilar. Masalan, fransuz sotsiologi G.Tard har bir individda "ijtimoiy fakt" borligini, bu narsa uning miya doirasidagina emas, balki bir qancha miyalar aloqasi tufayli mavjuddir, deb hisoblaydi. Ijtimoiy xulq-atvor modeli, uning fikricha, doimo individlararo munosabatni o'z ichiga olib, bunda bir individ boshqa individga doimo taqlid qiladi, shuning uchun ham shaxsni o'rganish boshqa shaxslarni inkor qilmasligini talab qiladi. Shunday qilib, sotsiologiyada psixologik yo'nalish paydo bo'ldi. Tarddan keyin L.Uord, F.Giddings va boshqalar ijtimoiylik qonunlarini jamoa ruhiy holati bilan uzviy ravishda o'rgana boshladilar. Ularning fikricha, ijtimoiy

fakt — bu ijtimoiy aql, tafakkur bo‘lib, u "jamiyat psixologiyasi" yoki sotsiologiyaning bahs mavzuidir.

Shunday qilib, yuqorida qayd qilingan ilmiy-falsafiy, ijtimoiy manbalar, shart-sharoitlar tufayli ijtimoiy-psixologik g‘oyalar shakllanib bordi. Bu qarashlar sof psixologiyaga ham o‘xshamagan, sotsiologiya doirasidan chiqib ketadigan alohida fanning—ijtimoiy psixologiyaning paydo bo‘lishi uchun zamin rolini o‘tadi.

XX asr shu bilan xarakterli ediki, u turli fanlar oldiga konkret topshiriqlar qo‘ya boshladi. Shuning uchun psixologiya fani oldida tadqiqotlar asosida psixologik qonuniyatlarni asoslash vazifasi turar edi. Ikkinchidan esa, Amerikada ko‘pgina psixologlar o‘z tadqiqot ob‘ektlarini laboratoriyalarda ayrim psixik jarayonlarni o‘rganishdan kichik guruhlariga ko‘chira boshladilar. Bu davrda psixologiyada shakllanib bo‘lgan uch asosiy oqim (psixoanaliz, bixeviorizm va geshtalt psixologiya) ichida ham ijtimoiy xulq-atvorni kichik guruhlar doirasida o‘rganish tendensiyasi paydo bo‘ldi. Bunda asosiy diqqat kichik guruhlariga va ularda turlicha eksperimentlar o‘tkazishga qaratilgan edi. Bunday holatning paydo bo‘lganligi ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida shakllanishida nihoyatda katta rol o‘ynadi.

Geshtald psixologiya yo‘nalishi negizida maxsus ijtimoiy psixologik yo‘nalishlarning — interaksionizm va kognitivizmning paydo bo‘lganligi esa bu fanning eksperimental ekanligini yana bir bor isbot qildi.

Bixeviorizm yo‘nalishlari doirasida o‘tkazilgan ijtimoiy psixologik tadqiqotlar avvalo amerikalik olimlar K.Xall va V.Skinnerlar nomi bilan bog‘liq. Ular va ularning izdoshlari hisoblangan K.Miller, D.Dollard, Dj.Tibo, G.Kelli va boshqalar diada — ikki kishi o‘rtasidagi munosabatlarning xilma-xil eksperimental ko‘rinishlarini tadqiq qilib, ularda matematik o‘yin nazariyasi elementlarini kuzatdilar. Diada sharoitida tajribada o‘tkazilgan tadqiqotlarda asosan mustahkamlash g‘oyasini isbot qilishga urinildi. Klassik bixeviorizmdan farqli o‘laroq ijtimoiy psixologik bixevioristlar hayvonlar o‘rniga laboratoriyaga naqd pulga odamlarni taklif eta boshladilar, shuning uchun ham ularning g‘oyasida biologizm va mexanizm tarzda ilgari hayvonlarda to‘plangan dalillar modelini insonlarda qo‘llash hollari kuzatildi.

Psixoanaliz doirasida esa ijtimoiy psixologik tadqiqotlar E. Fromm va Dj. Salliven ishlari bilan bog‘liq bixevioristlardan farqli o‘laroq bu yerda eksperimentlar ikki kishi emas, balki ko‘pchilik ishtirokida o‘tkazila boshladi. Ularning izdoshlari (V.Bayon, V.Bennis, G.Sheparde, V.Shutk) o‘tkazgan tadqiqotlar tufayli hozirgi kunda ham katta qiziqish bilan o‘rganilayotgan kichik T—guruhlar psixologiyasi yaratildi. Unda guruh sharoitida bir odamning boshqalarga ta’siri, guruhning ayrim individlar fikrlariga ta’siri kabi masalalar ishlab chiqildi va ijtimoiy psixologik treninglar o‘tkazishga asos solindi.

Kognitivizm K.Levin nazariyasi asosida paydo bo‘lgan psixologik yo‘nalish bo‘lib, undagi o‘rganish obekti munosabatlar tizimidagi kishilar, ularning bilish

jarayonlari, ong tizimiga taalluqli bo'lgan kognitiv holatlar bo'ldi. Kognitizm doirasida shunday mukammal, boshqalarga o'xshamas nazariyalar yaratildiki, ular hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Masalan, F.Xaydarning balanslashtirilgan tizimlar nazariyasi, T.Nyukomning kommunikativ aktlar nazariyasi, Festingerning kognitiv dissonanslar nazariyasi va boshqalar shular jumlasiga kiradi. Ulardagi asosiy g'oya shundan iboratki, shaxs o'ziga o'xshash shaxslar bilan muloqotga kirishar ekan, doimo munosabatlarda ruhiy mutanosiblik tenglik bo'lishiga, shu tufayli ziddiyatlardan chiqishga harakat qiladi. Maqsad — turli ijtimoiy sharoitlarda shaxs xulq-atvorining psixologik sabablarini tushuntirish va ziddiyatlarning oldini olish uchun yo'l-yo'riqlar ishlab chiqishdan iborat. Hozirgi davrda ham taniqli ijtimoiy psixologlar Olport, Maslou, K.Rodjers va ularning safdoshlari gumanistik psixologiya doirasida bu ishlarni faol davom ettirmoqdalar.

Navbatdagi nazariya *interaksionizm* bo'lib, bu aslida sotsiologik nazariya bo'lib hisoblanadi. Uning asoschisi Gerbart Mid bo'lib, uning qarashlari ta'sirida T.Sarbinning rollar nazariyasi, G.Xaymen va R.Mertonlarning referent guruhlar nazariyasi, F.Gofmanning ijtimoiy dramaturgiya nazariyalari shakllandi. Ular turli ijtimoiy sharoitlardagi xulq-atvorlarni tushuntirish orqali shaxs ijtimoiy psixologik sifatlarining sabablarini topishga harakat qildilar. Har bir shaxs doimo ijtimoiy o'zaro ta'sir tizimida mavjud bo'ladiki, unda u to'g'ri harakat qilish uchun o'zgalarni tushunishga harakat qilishi, o'zgalar rolini qabul qilishga tayyor bo'lishi lozim. Lekin o'zgalar rolini to'g'ri qabul qilish uchun unda "umumlashtirilgan o'zga" obrazi bo'lishi lozimki, bu obraz shaxslararo muloqot jarayonida, har bir shaxs uchun ibratli bo'lgan kishilar guruhi bilan muloqotda bo'lish jarayonida shakllanadi. Ya'ni shaxs faolligi tan olinadi, bu esa fan tarixida o'ta progressiv hol edi.

Ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida O'zbekistonda rivojlanish tarixiga e'tibor beradigan bo'lsak, bu borada psixolog olimlar M.G.Davletshin, V.M.Karimova, G'.B.Shoumarov, E.G'oziev, N.A.Sog'inov, B.M.Umarov kabilarning bir qator ilmiy-tadqiqot ishlari va ilmiy maqolalarini keltirish mumkin. Lekin tarixan, umuman psixologiyaning O'zbekiston hududida shakllanishini tahlil qilinsa, uning diniy-falsafiy olimlar va qarashlar tizimida o'ziga xos tarzda shakllanib kelganligini kuzatamiz.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, o'tkazilayotgan ijtimoiy psixologik tadqiqotlar asosan oila va oilaviy munosabatlarga bag'ishlangan. Bu borada bir qator psixologlardan V.Karimova, G'.Shoumarov boshchiligidagi ilmiy ishlarni keltirish mumkin. Masalan, G.B.Shoumarov boshchiligidagi olimlar tomonidan oilaning ijtimoiy-psixologik vazifalari, oiladagi shaxslararo munosabatlar, oila negizida yuzaga keladigan hissiy munosabatlar, oila qurish motivlari, oilaning bolalar tarbiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy-psixologik omillari kabi bir qator jihatlari o'rganildi.

V.Karimova va uning boshchiligidagi ilmiy ishlarida yoshlardagi oila xususidagi tasavvurlar, ularning oila motivlari, oila qurish omillariga munosabatlari, oila turiga ko'ra noto'liq oila muhitidagi shaxs individual-psixologik xususiyatlari, o'z-o'zini baholashi, oila muhitida shaxsda namoyon bo'ladigan feminin va maskulin sifatlar nuqtai nazaridan yondashishlari taxlil etib berilgandir.

Oilaviy munosabatlar psixologiyasi xususida o'tkazilgan muhim tadqiqotlardan biri N.Sog'inovning o'zbek oilasiga xos bo'lgan nikoh va oila munosabatlari - nikohdan qoniqish, nikoh motivlari, oila kurishning o'zbeklarga xos bo'lgan yosh xususiyatlari, yosh o'zbek oilalaridagi psixologik mojarolar va ajralishlarning sabablarini sistematik tarzda o'rgangan ilmiy ishidir.

Lekin O'zbekistonda ijtimoiy psixologiya tarmog'ida juda muhim tadqiqot mavzulari mavjudki, ularda hozirgi mustaqillik sharoitida shaxs va turli ijtimoiy guruhlar psixologiyasida ro'y berayotgan o'zgarishlar, turli yosh, demografik etnik professional guruhlarga mansub bo'lgan kishilarning ijtimoiy tasavvurlari, ular asosida ijtimoiy xulq-atvorni ilmiy boshqarish asoslari ishlab chiqilmog'i lozim. Ya'ni, ishlab chiqarish ijtimoiy psixologiyasi, boshqarish psixologiyasi, guruhlar psixologiyasi hamda ommaviy psixik jarayonlarning ta'sir masalalari o'zbek psixologlaridan o'z yechimini kutmoqdaki, ularda ilg'or fan yutuqlaridan foydalanilgan holda xududning milliy o'ziga xos qirralari ishlab chiqilishi kerak.

Ijtimoiy psixologiya to'g'risida gapiriladigan bo'lsa, shuni alohida ta'kidlash lozimki, avvalo jamiyatning bu fan oldiga qo'yayotgan talablari o'ziga xos bo'lib, bu talablar javob berish uchun uning tekshirish uslublari u darajada mukammal emasligidadir. Chunki shu davrgacha ijtimoiy psixologiyada kuzatilgan xodisa shu bo'ldiki, bu fandagi nazariy ishlar tadbqiqiy ishlardan ancha ko'pdir. Shuning uchun ham, G.M.Andreeva ijtimoiy psixologiyaning metodologiyasi muamolariga to'xtalar ekan, uning bu boradagi intilishlari, vazifalari ko'pligini ta'kidlaydi. Metodologik muammolarga qiziqish, — deb yozadi u, — ijtimoiy psixologiyaning kuchsizligi emas, balki uning yetilish davriga kirganligining belgisidir.

“Metodologiya” tushunchasining ilmiy mohiyati nimada? Bu tushunchani turli nazariy qarashlardagi olimlar turlicha sharhlaydilar va tushunadilar. Masalan, amerikalik psixologlar metodologiya deganda, tadqiqot jarayonida ishlatiladigan barcha tadqiqot uslublari va texnik jarayonlarni tushunadilar. Lekin “metodologiya” tushunchasi aslida uslublar yig'indisidan ham kengroq tushunchadir. Ya'ni, “metodologiya” tushunchasi “konkret metodlar” yoki texnik usullar tushunchalaridan kengroqdir.

Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarning metodologik muammolariga quyidagilar kiradi:

Birinchidan, empirik ma'lumotlar muammosi, ya'ni qay turdagi ma'lumotlarni ijtimoiy psixologik ma'lumotlar sifatida qabul qilish mumkin. Chunki bixevioristlar bunday ma'lumotlar sifatida ko'z bilan ko'rib qayd qilinadigan xulq-atvor shakllarini qabul qilishsa, kognitiv psixologiya vakillari

faqat onga taalluqli bo'lgan belgilarni tushunadilar. Demak, har qanday tadqiqotchi ish boshlamay turib, avvalo nimani empirik birlik qilib olishini aniq tasavvur qilishi va uning nazariy jihatlari to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi kerak. Bundan tashqari, tadqiqot birligi aniqlangan taqdirda, qanday hajmdagi birliklar tadqiqotchini qanoatlantirishi masalasi ham muhimdir. Shuning uchun eksperimental va korrelyatsion tadqiqotlar bor.

Ikkinchi metodologik muammo — bu u yoki bu ijtimoiy psixologik nazariya asosida qonuniyatlar yaratish va ilmiy taxminlar qilish muammosi. Ilmiy tadqiqot boshlashdan oldin tadqiqotchi ma'lum taxminlar yuritadi, lekin shu taxminlarning aniq chiqishi o'sha muammo bo'yicha pishiq - puxta nazariyaning bor-yo'qligiga bevosita bog'liq. Shuning uchun ijtimoiy psixologiyada gipotezalar tuzish va ular asosida kerakli umumiy xulosa chiqarish ishini bilish kerakdir.

Uchinchi muammo — bu ijtimoiy psixologik ma'lumotlarning sifati masalasi, ya'ni qanday ma'lumotni sifatli, ishonarli deb atash mumkinligi masalasidir. O'rganish ob'ektining hajmi yoki soni xususida shuni aytish mumkinki, ko'pincha tekshiriluvchi qanchalik ko'p bo'lsa, ma'lumot shunchalik ishonchli bo'ladi, degan noto'g'ri fikr mavjud. Agar gipotezalar to'g'ri ilgari surilgan bo'lsa, u kichikroq guruhda o'tkazgan eksperimentlarining ma'lumotiga ham ishonishi mumkin.

Lekin tadqiqot uslubini — metodlarini to'g'ri tanlashda pilotaj — sinov tadqiqoti o'tkazishning ahamiyati kattadir. Bunda o'sha gipotezalarning qanchalik asoslilikini ham, metodikaning aynan maqsadga muvofiqiligini ham, tekshiriluvchilar ob'ektining to'g'ri tanlanganligini ham, ma'lumotlarning turg'unligi, ishonchliligini ham tekshirib olish mumkin. Bundan tashqari, shu bosqichda tadqiqotchi eksperiment yoki anketa o'tkazish uchun qulay vaziyat va vaqtni belgilash, o'z yordamchilarining ishga qanchalik yaroqliklarini ham sinab olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari xaqida so'zlab bering?.
2. Ijtimoiy psixologiya fani doirasidagi muammolarini qanday tushunasiz?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. V.M.Karimova, O.E.Hayitov, N. Umarova Boshkaruv sohasidagi professional kompetensiya asosilari: Monografiya./ Prof. V.M. Karimova taxriri osti da.- T.: TDIU "Talaba", 2007- 128 b.
2. V.M.Karimova Kultura i reklama: traditsii i sovremennost. Monografiya. - T.: 2006. - 128 s.
3. Karimova L.I. Sotsialnaya psixologiya i reklama: Uchebnoe posobie dlya vuzov / Pod red.

2-MAVZU. MULOQOT TURLARI VA UNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIYASI.

Reja:

2.1. Muomalada muammoli vaziyatlar.

2.2. Katta va kichik guruhlar ijtimoiy psixologiyasi.

2.1. Muomalada muammoli vaziyatlar.

Muloqotning kommunikativ tomoni deyilganda, uning shaxslararo axborotlar, bilimlar, g'oyalar, fikrlar almashinuvi jarayoni sifatidagi vazifalari nazarda tutiladi. Bu jarayonning asosiy vositasi bo'lib **til** xizmat qiladi. Til shaxslar o'rtasida aloqa vositasi bo'lib, uning yordamida kishilar bilgan ma'lumotlari va hokazolarni bir-birlariga yetkazadilar. Ma'lumki, aloqa vositasi sifatida nutqning asosan 2 turi farqlanadi: yozma nutq hamda og'zaki nutq. Og'zaki nutqning o'zi **dialogik** va **monologik** turlarga bo'linadi.

Dialogik nutqning mazmuni, uning xarakteri, davomiyligi muloqotga kirishgan shaxslarning shaxsiy qarashlariga, qiziqishlariga, bir-birlariga bo'lgan munosabatlariga, maqsadlariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham o'qituvchi bilan o'quvchining, hissiy rahbarlarning, diplomatlarning, ko'chada uchrashib qolgan dugonalarning dialogik suhbatlari bir-biridan farq qiladi.

Monologik nutq esa bir kishining boshqa kishiga yoki kishilar guruhiga nisbatan murojaati bo'lib, uning psixologik tuzilishi, fikrlarning mantiqan tugal bo'lishi, gapirayotgan paytda grammatik qonun-qoidalarga rioya qilish kerakligi kabi shartlari mavjud. Masalan, ma'ruzaga tayyorlanayotgan talaba tayyorgarlik paytidan boshlab, ma'ruza qilib bo'lgunga qadar, qator ichki ruhiy kechinmalarni boshdan kechiradi, unga ko'p kuch va vaqt sarflaydi. Dialogik nutqqa nisbatan bu nutq turi murakkabroq hisoblanadi. Til vositasida olib boriladigan muloqot *verbal*, ya'ni so'zli deyiladi.

Muloqotning verbal, nonverbal, paralingvistik ta'sir vositalari

Odamlar muloqot jarayonida so'zlardan tashqari, ya'ni verbal vositalardan tashqari turli xil harakatlardan, qiliqlardan holatlardan, kulgu, ohanglar va boshqalardan ham foydalanadilar. Qiliqlar, mimika, ohanglar, to'xtashlar (pauza), hissiy holatlar, kulgu, yig'i, ko'z qarashlar, yuz ifodalari va boshqalar o'zaro muloqotning nutqsiz vositalari bo'lib, ular muloqot jarayonini yanada kuchaytirib, uni to'ldiradi, ba'zan esa nutqli muloqotning o'rnini bosadi, bunday vositalarni *nonverbal* vositalar deyiladi.

Buyuk rus yozuvchisi L. Tolstoy odamlarda 97 xil kulgu turi hamda 85 xil ko'z qarashlari turi borligini kuzatgan. G. M. Andreevaning yozishicha, odam yuz ifodalari, nigohlarning 2000 ga yaqin ko'rinishlari bor. Ayniqsa, birinchi bor uchrashganda ko'zlar to'qnashuvi, nigohlarning roli keyingi muloqotning taqdiriga kuchli ta'sir ko'rsatishi maxsus tadqiqotlar jarayonida o'rganilgan. Bularning barchasi muloqotning hissiy tomondan boy, mazmundor bo'lishini ta'minlab, odamlarning bir-birlarini tushunishlariga yordam beradi. Muloqotning nonverbal vositalarining milliy hamda xududiy xususiyatlari borligini ham alohida ta'kidlab o'tmoq lozim. Masalan, o'zbek xalqining muloqot jarayoni boy, o'zaro munosabatlarining bevosita xarakteri unda shunday vositalarning ko'proq

ishlatilishi bilan bog'liq. Bolalarning o'z yig'isi bilan onasiga o'z his-kechinmalari hamda xohishlarini bildirishlari ham bolalarning yosh xususiyatlariga bog'liq. Boshqa millatlar madaniyatiga nazar tashlanadigan bo'lsa, ularda ham ba'zi bir muloqot vositalarining turli millatlarda turli maqsadlarda ishlatilishining guvohi bo'lish mumkin. Bolgarlar agar biron narsa bo'yicha fikrni tasdiqlamoqchi bo'lishsa, boshlarini u yoq-bu yoqqa chayqashar, inkor qilishmoqchi bo'lsa, aksincha, bosh siltashar ekan. Ma'lumki, o'zbeklar, ruslar va bir qator boshqa millatlarda buning aksi.

Noverbal muloqotda suhbatdoshlarning fazoviy joylashuvlari ham katta ahamiyatga ega. Masalan, ayollar ko'proq hissiyotlarga boy bo'lganliklari sababli, suhbatlashayotganlarida bir-birlariga yaqin turib gaplashadilar, erkaklar o'rtasida esa doimo fazoviy masofa bo'ladi. Olimlarning aniqlashlaricha, bolalarni odatdagiday orqama-ketin o'tqazib o'qitgandan ko'ra, ularni yuzma-yuz o'tkazib davra qurib o'qitgan ma'qul emish, chunki bunday sharoitda o'quvchilarda ham javobgarlik hissi yuqoriroq bo'lar ekan hamda emotsiyalar almashinishgani uchun ham guruhdagi psixologik vaziyat ijobiy bo'lib, bolalarning predmetga va bir-birlariga munosabatlari ancha yaxshi bo'lar ekan.

Paralingvistik ta'sir - bu nutqning atrofidagi nutqni bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bunga nutqning baland yoki past tovushda ifodalanayotganligi, artikulyatsiya, tovushlar, to'xtashlar, duduqlanish, yo'tal, til bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar kiradi. Shunga qarab, masalan, do'stimiz bizga biror narsani va'da berayotgan bo'lsa, biz uning qay darajada samimiyligini bilib olamiz. Kuyib - pishib, ochiq yuz va dadil ovoz bilan «Albatta bajaraman!», desa ishonamiz, albatta.

Demak, ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etishda muloqotning barcha vositalariga, ayniqsa, nutqqa e'tibor berish kerak. Bolalarni ilk yoshlik chog'laridanoq nutq madaniyatiga o'rgatish, nutqlarini o'stirish choralari ko'rish zarur. Pedagog esa shunday nutq madaniyatiga ega bo'lishi kerakki, u avvalo uning faoliyatini to'g'ri tashkil etishni ta'minlasin, qolaversa, bolalarda nutqning o'sishiga imkoniyat bersin.

Muloqotning interaktiv tomoni

Muloqotning bu xususiyati kishilarning muloqot jarayonida birgalikdagi faoliyatda bir-birlariga amaliy jihatdan bevosita ta'sir etishlarinn ta'minlaydi. Shu tufayli odamlar hamkorlikda ishlash, bir-birlariga yordam berish, bir-birlaridan o'rganish, harakatlar muvofiqligiga erishish kabi qator qobiliyatlarini namoyon etishlari mumkin. Shu tufayli o'qituvchi bola shaxsiga maqsadga yo'nalgan holda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aslini olganda, har qanday muloqot, agar u bema'ni, maqsadsiz, quruq gaplardan iborat bo'lmasa, doimo muloqotga kirishuvchilarning xulq-atvorlarini, ularning ustanovkalarini o'zgartirish imkoniyatiga ega.

Jamiyat miqyosida oladigan bo'lsak, odamlarning turli sharoitlarda o'zlarini tutishlari, xulq-atvorlarining boshqarilishi ma'lum psixologik qonuniyatlarga bog'liqligini ko'rish mumkin. Bunga sabab jamiyatda qabul qilingan turli normalar, qonun-qoidalaridir. Chunki, o'zaro muloqot va o'zaro ta'sir jarayonlarida shunday hatti-harakatlar obrazlari kishilar ongiga singib boradiki, ularni har bir kishi norma sifatida qabul qiladi. Masalan, o'smir bola, umuman yoshlar jamoat

joylarida kattalarga o‘rin bo‘shatib berishlari kerakligi ham xulq-atvorning bir normasi. Shu normaga amal qilish yoki qilmaslik ijtimoiy nazorat tizimi orqali boshqariladi. Ya’ni, yuqoridagi sharoitda agar o‘smir bola avtobusda qariyaga joy bo‘shatmasa, jamoatchilik o‘sha zahoti uni ijtimoiy tartibga chaqiradi. Demak, har bir shaxs turli sharoitlarda turlicha rollarni bajaradi, bu rollarning qanday bajarilayotganligi, odamlarning kutishlariga mos kelishligi ijtimoiy nazorat tizimi orqali kuzatib turiladi. Shuning uchun ham muloqotga kirishgan kishilar doimo o‘z xulq-atvorlarini, qolaversa, o‘zgalarning xulq-atvorini nazorat qilib, harakatlarda bir-birlariga moslashadilar. Lekin gohida shaxsdagi rollarning ko‘p bo‘lishi rollarning ziddiyatiga olib kelishi mumkin. Masalan, maktab o‘qituvchisining o‘zi o‘qitayotgan sinfda farzandi bo‘lsa, dars paytida shunday ziddiyatni boshdan kechirishi mumkin, ya’ni bir vaqtning o‘zida ham ota yoki ona, ham o‘qituvchi rolini bajarishga majbur bo‘ladi. Yoki xulqi yomon o‘quvchining uyiga kelgan o‘qituvchi bir vaqtning o‘zida ham o‘qituvchi, ham mehmon rollari o‘rtasida qiynaladi.

Turli rollarni bajarayotgan shaxslarning o‘zaro muloqotlari kutishlar tizimi orqali boshqariladi. Masalan, xohlaydimi yoki xohlamaydimi, o‘qituvchidan ma’lum harakatlarni kutishadiki, ular o‘qituvchi roliga zid bo‘lmasligi kerak. O‘z rollariga mos harakat qilgan, doimo me’yor mezonida ish tutgan kishining harakatlari odobli harakatlar deb ataladi. Masalan, o‘qituvchining odobi, o‘z kasbini ustasi ekanligi, bolalar qalbini tushuna olishi, ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ish tutishi uning odobga ega ekanligining belgisidir. Odobsiz odam esa buning aksidir.

Demak, o‘zaro muloqot jarayonida bir odam ikkinchi odamga psixologik ta’sir ko‘rsatadi. Bu ta’sir ikkala tomondan ham anglanishi yoki anglanmasligi mumkin. Ya’ni, ba’zan biz nima uchun bir shaxsning bizga naqadar kuchli ta’sirga ega ekanligini, boshqa biri esa, aksincha, hech qanday ta’sir kuchiga ega emasligini tushunib yetmaymiz. Bu esa pedagogikada muhim muammodir. Har bir pedagogning o‘z ta’sir uslublari va ta’sir kuchi bo‘ladi. O‘qituvchi shaxsining bolalarga ta’siri quyidagi eksperimentda juda yaqqol kuzatilgan. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga anchagina o‘yinchoqlar berib, shularning ichida faqat bittasiga, qizil yog‘och o‘yinchoqqa tegmaslik aytilgan. Bolalar yolg‘iz qoldirilib, harakatlari pinxona kuzatilgan. Juda ko‘p bolalar taqiqlangan o‘yinchoqqa baribir tegishgan. Eksperimentning ikkinchi seriyasida esa endi barcha uyinchoqqa tegish mumkin-u, faqat qizil qutichaning qopqog‘ini ochish mumkin emas, deb aytilgan. Shu quticha tepasiga esa shu bolalarning o‘qituvchisi surati ilib qo‘yishgan. Bu seriyada birinchisiga qaraganda “ta’qiqni buzuvchilar” soni keskin kamaygan. Demak, bu narsa o‘qituvchi shaxsining bola harakatlariga ta’sirini yaqqol isbotlab turibdi. Shaxslararo ta’sir haqida gap ketganda, o‘qituvchi obro‘yining roli haqida ham aytish lozim. Chunki, obro‘li odam doimo o‘sha obro‘ qozongan guruhida o‘z mavqeiga va ta’siriga ega bo‘ladi. Shaxs obro‘yi uning boshqa shaxslarga irodaviy va emotsional ta’sir ko‘rsata olish qobiliyatidir. Ma’lumki, obro‘ amal yoki hayotiy tajriba bilangina orttirilmay, uning haqiqiy asosi — shaxsning odamlar bilan to‘g‘ri munosabati, undagi odamiylik xislatlarining, boshqa ijobiy xislatlarining

uyg'unlashuvidadir. Psixologik obro' — ta'sir ko'rsatishning eng muhim mezonidir.

Muloqotning perseptiv tomoni

Muloqot jarayonida odamlar bir-birlari bilan ma'lumotlar almashib, o'zaro ta'sir ko'rsatibgina qolmay, balki bir-birlarini to'g'riroq va aniqroq anglashga, tushunishga va idrok qilishga harakat qiladilar. Bu tomon shaxsiy idrok va tushunish muammosi bilan bog'liqdir. Birgalikdagi faoliyat jarayonida shaxslarni bir-birlarini to'g'ri tushunishlari na aniq idrok qilishlari muloqotning samarali bo'lishini ta'minlaydi. Rus psixologi A.A. Bodalev boshchiligidagi laboratoriya bir-birlarini idrok qilish mexanizmlarini aniqlash borasida qator psixologik qonuniyatlarni kuzatgan. Bunday mexanizmlarga:

identifikatsiya;

refleksiya;

stereotipizatsiya kiradi.

Identifikatsiya shunday psixologik hodisaki, bunda suhbatdoshlar bir-birlarini to'g'riroq idrok qilish uchun o'zlarini bir-birlarining o'rniga qo'yib ko'rishga harakat qiladilar. Ya'ni, o'zidagi bilimlar, tasavvurlar, hislatlar orqali boshqa birovni tushunishga harakat qilish, o'zini birov bilan solishtirish (ongli yoki ongsiz) *identifikatsiyadir*. Masalan, birinchi marta uchrashuvga ketayotgan yigitning ichki holatini uning o'rtog'i yoki akasi tushunishi mumkin.

Refleksiya muloqot jarayonida suhbatdoshning pozitsiyasidan, xolatidan turib, o'zini tasavvur qilishdir, ya'ni *refleksiya, boshqa odamning idrokiga taalluqli bo'lib o'ziga birovning ko'zi bilan qarashga intilishdir*. Chunki, busiz odam muloqot jarayonida o'zini aniq bilmasligi, noto'g'ri muloqot formalarini tanlashi mumkin.

Stereotipizatsiya odamlar ongida muloqotlar mobaynida shakllanib o'rnashib qolgan ko'nikib qolingan obrazlardan shablon sifatida foydalanish hollaridir. Ijtimoiy stereotiplar har bir shaxsda u yoki bu guruhli kishilar haqida shakllangan obrazlardir. A.A. Bodalev va uning shogirdlari bunday stereotiplar ba'zan muloqotni to'g'ri yo'nalganligini ta'minlasa, boshqa hollarda esa undagi xatoliklarning sababi bo'lishi mumkinligini kuzatishgan. Idrok va tushunish borasidagi bunday xatoliklar **kauzal atributsiya** (lotinchasiga "kauza" — sabab, "atrebutio" — bermoq, qo'shib bermoq ma'nosini bildiradi) deb ataladi. Masalan, o'qituvchi bilan hamsuhbat bo'lib qolgan odamda suhbat boshidayoq "hozir odob-ahloqdan dars berishni boshlamasmikan" degan shubha paydo bo'lishi mumkin. Bu ham stereotip. Bundan tashqari, odamlar birinchi marta ko'rgan odam to'g'risida tasavvurga ega bo'lish maqsadida uning tashqi qiyofasi bilan xarakteri o'rtasida bog'liqliklar o'rnatishga harakat qilarkan, shunday bog'liqliklarni aniqlash maqsadida A.A. Bodalev Bolalar guruhiga turlicha qiyofali shaxslarning fotosuratlarini ko'rsatgan. 72 kishidan 9 tasi iyagi katta kishilar kuchli iroda egalari ekanligini, 17 tasi peshonasi keng odamlar aqlli ekanliklarini, 3 kishi sochi qattik odamlarning qaysarroq, qat'iy ekanliklarini, 5 kishi kichik bo'yli odamlar hokimiyatga intilgan, boshqalar ustidan buyruq berishga moyil, chiroyli odamlar yo o'ta o'ziga bino qo'ygan yoki nodon bo'lishligini aytishgan va hokazo.

Tabiiyki, bunday fikrlar mutlaq to'g'ri emas, lekin kishilar ongida avlodan-avlodga o'tib kelayotgan tasavvurlar shunday obrazlarni shakllantirgan. Notanish odam haqida tushunchaning shakllanishida u haqida berilgan birlamchi ma'lumot katta rol o'ynaydi. Masalan, Bolalarning ikki guruhiga bir xil portret ko'rsatib, birinchi guruhda bu odam yirik olim, ikkinchisida esa, bu — davlat jinoyatchisi deb, unga ikkala holda ham ijtimoiy-psixologik xarakteristika berishlarini so'ragan. Ko'rsatmalar har xil bo'lganligi sababli berilgan ta'riflar ham har xil bo'lgan. Birinchi guruhdagi Bolalar bu odam mehnatkash, mehribon, shafqatli, g'amxo'r, aqlli bo'lsa kerak, deyishgan bo'lsa, ikkinchi guruhdagilar uni – beshafqat, makkor, qatiyatli deb ta'riflashgan. Birinchi guruhdagilar portretidagi ko'zlarni dono, muloyim deyishgan bo'lsa, boshqalar ularni yovuz, beshafqat deb aytishgan.

Shunday qilib, ijtimoiy persepsiya yoki odamlarning bir-birlarini to'g'ri idrok etish va tushunish jarayoni muloqotning muhim muammolaridan biridir. Bu jarayon psixologik jihatdan murakkab bo'lib, unda muloqotga kirishayotgan tomonlarning har biri alohida ana shu idrokning ham ob'ekti, ham sub'ekti bo'lib faoliyat ko'rsatadilar. Idrokning ob'ekti sifatida shaxs qaralganda, unda hosil bo'ladigan "boshqa odam obrazi" ning barcha sifatleri va qirralari nazarda tutiladi. Bunday obraz paydo bo'lishiga xizmat qiladigan belgilarga: o'sha odamning tashqi qiyofasi, uning kiyinishi, o'zini tutishi, hissiy holati, ovozi, nutqi, qiliqlari, yurishi va hokazolar kiradi. Lekin shularning ichida odamning **yuzi** muloqot mobaynida suhbatdoshga eng ko'p ma'lumot beradigan ob'ektdir. Shuning uchun ham telefonda suhbatlashgandan ko'ra yuzma-yuz suhbatlashish ancha oson va axborotlarga boydir.

Odamlarning bir-birlarini to'g'ri idrok etishlari ularning perseptiv, ya'ni hissiy bilish (idrok sezish) sohasiga aloqador bo'lsa, bir-birlarini tushunishi ularning tafakkur sohasiga bevosita bog'liq murakkab jarayondir. Boshqa odamni to'g'ri tushungan shaxs uning hissiy holatiga kira olgan hisoblanadi, boshqacha qilib aytganda, unda **empatiya** — birovlarining his kechinmalarini tushuna olish qobiliyati rivojlangan bo'ladi. Yuksak ongli, madaniyatli, "ko'pni ko'rgan" shaxsgina boshqalarni to'g'ri tushunishi, ularning mavqeida tura olishi mumkin. Odamlar bir - birlari bilan muomalaga kirishar ekan, ularning asosiy ko'zlagan maqsadlaridan biri - o'zaro bir - birlariga ta'sir ko'rsatish, ya'ni fikr - g'oyalariga ko'ndirish, harakatga chorlash, ustanovkalarni o'zgartirish va yaxshi taassurot qoldirishdir. *Psixologik ta'sir* - bu turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va hatti - harakatlariga ta'sir ko'rsata olishdir.

Ijtimoiy psixologiyada psixologik ta'sirning asosan uch vositasi farqlanadi.

Verbal ta'sir - bu so'z va nutqimiz orqali ko'rsatadigan ta'sirimizdir. Bunday asosiy vositalar so'zlardir. Ma'lumki, nutq - bu so'zlashuv, o'zaro muomala jarayoni bo'lib, uning vositasi - so'zlar hisoblanadi. Monologik nutqda ham, dialogik nutqda ham odam o'zidagi barcha so'zlar zahirasidan foydalanib, eng ta'sirchan so'zlarni topib, sherigiga ta'sir ko'rsatishni xohlaydi.

Noverbal ta'sirning ma'nosi «nutqsiz»dir. Bunga suhbatdoshlarning fazoda bir - birlariga nisbatan tutgan o'rinlari, xolatlari (yaqin, o'zoq, intim), qiliqlari, mimika,

pantomimika, qarashlar, bir - birini bevosita his qilishlar, tashqi qiyofa, undan chiqayotgan turli signallar (shovqin, hidlar) kiradi.

Paralingvistik ta'sir - bu nutqning atrofidagi nutqni bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bunga nutqning baland yoki past tovushda ifodalanayotganligi, artikulyatsiya, tovushlar, to'xtashlar, duduqlanish, yo'tal, til bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar kiradi. Ularning barchasi muloqot jarayonini yanada kuchaytirib, suhbatdoshlarning bir - birlarini yaxshiroq bilib olishlariga yordam beradi. Masalan, agar uchrashuvning dastlabki daqiqalarida o'rtog'ingiz sizga qaramay, atrofga alanglab, «Ko'rganimdan biram xursandman», desa, ishonasizmi?

Muloqot jarayonidagi xarakterli narsa shundaki, suhbatdoshlar bir - birlariga ta'sir ko'rsatmoqchi bo'lishganda, dastavval nima deyish, qanday so'zlar vositasida ta'sir etishni o'ylar ekan. Aslida esa, o'sha so'zlar va ular atrofidagi harakatlar muhim rol o'ynarkan. Masalan, mashhur amerikalik olim Megrabyan formulasiga ko'ra, birinchi marta ko'rishib turgan suhbatdoshlardagi taassurotlarning ijobiy bo'lishiga gapirgan gaplari 7%, paralingvistik omillar 38%, va noverbal harakatlar 58% gacha ta'sir qilarkan. Keyinchalik bu munosabat o'zgarishi mumkin albatta, lekin xalq ichida yurgan bir maqol to'g'ri : «Ust - boshga qarab kutib olishadi, aqlga qarab kuzatishadi».

Muloqotning qanday kechishi va kimning ko'proq ta'sirga ega bo'lishi sheriklarning rollariga ham bog'liq. *Ta'sirning tashabbuskori* - bu shunday sherikki, unda ataylab ta'sir ko'rsatish maqsadi bo'ladi va u bu maqsadni amalga oshirish uchun barcha yuqorida ta'kidlangan vositalardan foydaladi. Agar boshliq ishi tushib, biror xodimni xonasiga taklif etsa, u o'rnidan turib kutib oladi, iltifot ko'rsatadi, xol - ahvolni ham quyuqroq so'raydi va so'ngra gapning asosiy qismiga o'tadi.

Muomalada muammoli vaziyatlar va buni bartaraf etish yo'llari.

O'z vaqtida Banopart Napoleon shunday yozgan ekan: "Qilich bilan har narsa qilish mumkin, faqat uning ustiga o'tirib bo'lmaydi". Bu fikrida u ko'pincha insonlar o'rtasida bo'lib turadigan nizolarni, ziddiyatlarni nazarda tutgan ekan. Chunki totalitar yoki diktatorlik boshqaruvi sharoitida ziddiyatlarning bo'lishi tabiiy bo'lib, uning yagona yechimi - uzil-kesil uni hal qilish choralarini izlash bo'lgan. Lekin demokratik munosabatlar sharoitidagi rahbar hamda uning qo'l ostidagilar o'rtasida yoki xodimlar o'rtasida kelib chiqadigan nizolar yoki ziddiyatlarning tabiati va mohiyati biroz boshqacha bo'ladi.

Avvalo shuni e'tirof etish lozimki, insoniy munosabatlarning har qanday tizimida ham fikrlarning rang-barang bo'lishi va ular o'rtasida farq bo'lishi muqarrar xoldir. Lekin ana shunday fikrlardagi farqni salbiy holat deb hisoblab bo'lmaydi.

Nima sababdan mehnat jamoalarida turli xil nizolar kelib chiqadi. Buning bir necha sabablari bor:

alohida shaxs va jamoatchilik manfaatlarining mos kelmasligi;

ayrim alohida jamoa a'zolari xatti-harakatlarining ijtimoiy, gruppaviy normalarga zid kelishi (tartibsizlik, intizomning buzilishi, mahsulotdagi brak, ishning samarasizligi va b.q.);

jamoa a'zolari qarashlaridagi nomuvofiqliklar;

ishni tashkil etish va mehnatga munosabatdagi farqlar;
ishchi-xodimlar o'rtasidagi vazifalarning to'g'ri taqsimlanmaganligi va h-zo.
Demak, yuqoridagi holatlarko'p hollarda quyidagi turdagi *nizoli vaziyatlarni* keltirib chiqaradi:

ta'sirning yo'nalishigako'ra: vertikal va gorizontal;

nizoni hal qilish usuliga ko'ra: antogonistik va kelishuvga olib keladigan nizolar - kompromiss;

namoyon bo'lish darajasigako'ra: ochiq, yashirish, potensial, asosli;

ishtirokchilar soniga ko'ra: shaxsiy, shaxslararo, guruhlararo;

kelib chiqish tabiatiga ko'ra: milliy, etnik, millatlararo, ishlab chiqarish, hissiy-emotsional.

Agar yuqoridagilarni tahlil qiladigan bo'lsak, "gorizontal nizolar" hayotda eng ko'p uchraydi. Bunday nomurosozliklar aksariyat hollarda xodimlar o'rtasida ayrim a'zolarining ishni yaxshilash, yangi ish metodlarini joriy etish, axloq normalarini himoya qilish, adolat uchun kurash, ilg'or jamoa a'zolarining shu yerdagi ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish borasidagi fikrlarini ayrimlar tomonidan e'tirozlar bilan qabul qilishi natijasida ro'y beradi.

"Vertikal nizolar" esa ko'pincha rahbar bilan xodim o'rtasida sodir bo'lib, u bir qarashda liderlikka da'vogarlik, yuqoridan taz'iyiq, pastdan turib boshqa xodimlar yoki kuchlar atrofida birlashish, saralanishlar oqibatida kelib chiqadi. Bunda nizoning tashabbuskori va bosh aybdori kimligiga bog'liq tarzda uni xal qilish usuli tanlanadi. Masalan, agar boshliq xodimning ishga mas'uliyatsizligidan noroziligi tufayli paydo bo'lgan nizo bilan uning professionalizm borasida xadeb "O'zini ko'rsatayotganligidan" noroziligi tufayli kelib chiqadigan nizoning ham farqi bor.

Har qanday nizoning asl tub mohiyati shundaki, uning paydo bo'lishi ayrim o'zgarishlarga olib keladi. Bu o'zgarish ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqarsa, uni konstruktiv, salbiy oqibatlar yoki xodimlar qo'nimsizligini keltirib chiqarsa, destruktiv xarakterli deb ataymiz.

Nizolar yuzga kelishida ikki xil shart-sharoit mavjud. Ob'ektiv shart- sharoitlarga: Mehnat qilish uchun sharoitning yomonligi;

Xodimlar orasida majburiyat va vazifalarning noto'g'ri taqsimlanganligi; oshqaruv tizimidagi nomutanosibliklar;

Qo'yilgan vazifalarga mos professionallikni xodimlarda kuzatilmasligi;

Ishchi o'rinlarining yetishmasligi tufayli, ishlarning taqsimlanishidagi adolatsizlik;

Mehnatni tashkil etish va mehnatga haq to'lashda adolatsizlik xolatlarini kuzatilishi.

Nizolar yuzaga kelishida sub'ektiv shart-sharoitlarga:

Ishbilarmonlik munosabatlarida negativ yo'llarni ko'rinishi;

Shaxslararo munosabatlarda shaxsga oid xususiyatlarning namoyon bo'lishi.

Muomalani tashkil etishda no'noqlik va savodsizlikning kuzatilishi.

Har bir nizo alohida hodisa sifatida tahlil qilinadi, lekin ularning barchasiga xos bo'lgan ayrim qonuniyatlar borki, ularga avvalo uning bosqichlari yoki fazalari kiradi:

Nizo oldi bosqich - konfrontatsiya

Nizoning o‘zi - kompromiss yoki janjal

Nizodan chiqish - muloqot yoki dissonans.

Demak, birinchi bosqichda konkret masala yuzasidan fikrlar yoki qarashlarda tafovut yoki qarama-qarshilik uchun shart-sharoit paydo bo‘ladi. Tomonlar o‘rtasiga sovuqchilik tushadi, ular o‘zaro kelisholmay qoladilar, agar bunda tashqaridan qaraganda, ko‘zga tashlanadigan nizo bo‘lmasa-da, o‘sha shaxslarning o‘zi bir-birlariga nisbatan munosabatlarida buni his qila boshlaydilar. Agar rahbar aynan shu bosqichda hodisaga aralashib, o‘z vaqtida oqilona qarorlar qabul qilolmasa, nizo ikkinchi bosqichga o‘tadi.

Ikkinchi bosqichda har ikkala tomon o‘z qarashlarini qarshi tomonnikidan afzal bilib, ochiqchasiga bir-birlarini ayblay boshlaydilar. Shu paytda boshliq ularni kelishtirishga urinadi, agar bu “urinish” alohida - alohida tarzda tomonlarni kabinetga chaqirib ro‘y bersa, vaziyat yanada taranglashib, ziddiyat chuqurlashishi, tomonlar o‘z xolicha boshliqni ham o‘zining tarafdori qilib, u ham nizoning ishtirokchisiga aylanib qolishi muqarrar bo‘lib qoladi. Shuning uchun ham psixologiya har qanday nizoni tomonlarni birga chaqirgan holda hal qilish va kompromiss qarorlar chiqarishga tayyor turishni tavsiya etadi. Buning uchun rahbarda nizoning taxminiy obrazi va uni hal qilishga bir nechta alternativ yechimlar bo‘lishi kerak. Boshliq biror tomonga ko‘proq yon bosa boshlasa ham, nizoning ishtirokchisiga aylanadi. Shuning uchun u xolis tarzda nizoning kelib chiqish sabablari, kimlarning manfaatiga zid ishlar qilinayotganligi, nizo ishtirokchilarining shaxsiy va professional xususiyatlari, kuchli va kuchsiz tomonlarini tahlil qilib, nizoning “portreti” ni o‘zi uchun tasavvur qila olishi kerak. Shundan keyingina, tomonlarni chaqirib, masalaga yanada oydinliklar kiritib, tomonlarni kelishuvga chaqiradi. “Men nima bo‘lganini, muammo nimada ekanligini bilish uchun Sizlarni chaqirdim” deb gap boshlashi va har bir tomonning fikri muhimligini ta’kidlab, ayni paytda vaziyatni qattiq nazorat qilishi, uning kechishini boshqarishi lozim.

Nizoli xolatlarda shaxsning qanday xulq-atvor xususiyatlarini namoyon etishiga qarab turli toifalarini kuzatiladi. F.M.Borodkin va N.M.Koryaklar nizoli vaziyatlarda olti xil shaxs tiplari-toifalarini ko‘rsatib berganlar. Bular:

Namoyishkorona toifadagi nizoli shaxs.

Rigid toifadagi nizoli shaxs.

Boshqarib bo‘lmaydigan toifadagi nizoli shaxs.

Aniqlikni talab etadigan toifadagi nizoli shaxs.

Nizosiz toifadagi nizoli shaxs.

Maqsadga yo‘naltirilgan toifadagi nizoli shaxs.

Namoyishkorona toifadagi nizoli shaxs xislatlari:

Diqqat markazda bo‘lishni istaydi;

Boshqalar ko‘z oldida yaxshi ko‘rinishni xoxlaydi;

Uning boshqalarga bo‘lgan munosabati, odamlarning unga munosabatidan kelib chiqadi;

Osongina yuzaki nizolarga berila oladi;

Turli vaziyatlarga osongina moslashadi;

Emotsional jihatdan faol bo‘lib, aqlan ish ko‘rmaydi;

Vaziyatga qarab ishini tashkil etadi va xar doim ham amal qilmaydi;
Sistemali, og'ir ishlardan o'zini olib qochadi;
Nizolardan chekinmaydi, janjalli vaziyatlarda o'zini yomon his etmaydi;
Ko'pincha nizolarga sababchi bo'ladi, lekin o'zini unday hisoblamaydi.
Rigid toifadagi nizoli shaxs xislatlari:
Shubhaga beriluvchan;
O'zini baholashi o'ta yuqori;
Doimo shaxsan tan olinishini talab etadi;
Vaziyat o'zgarishi va sharoitlarni inobatga olmaydi;
To'g'ri va tushunmaydigan, ya'ni moslashmaydigan;
Qiyinchilik bilan atrofidaqilarning fikriga kiradi, boshqalarning fikriga u qadar qo'shilmaydi;
Boshqalar tomonidan unga e'tibor ko'rsatilishini majburiyatdek ko'radi;
Boshqalar tomonidan kelishmaslik yoki qo'shilmaslikni xafagarchilik bilan qabul qiladi;
O'z harakatlariga nisbatan tanqidiy qaramaydi;
Nihoyatda arazchi, haqiqiy yoki arzimas nohaqliklarga ham ta'sirchanlikni namoyon etadi.
Boshqarib bo'lmaydigan toifadagi nizoli shaxs xislatlari:
O'zini yetarli darajada nazorat qilolmaydi;
Xulqini aniq aytib bo'lmaydi;
O'zini agressiv va nihoyatda zardalik bilan ko'rsatadi;
Aksariyat xollarda umumqabul etilgan ijtimoiy normalarga rioya etmaydi;
Yuqori darajada o'zini baholash xususiyatiga ega;
O'z shaxsini ta'kidlanishini kutadi;
Omadsizliklar va xatolarda boshqalarni ayblashga moyil;
O'z faoliyatini rejali tashkil eta olmaydi yoki rejalarini hayotga ketma-ketinlik bilan joriy eta olmaydi;
O'z maqsadi va sharoitlarini moslashtira olish qobiliyati yetarli rivojlanmagan;
O'tgan tajribadan kelajak uchun saboq chiqarmaydi.
Aniqlikni talab etadigan toifadagi nizoli shaxs xislatlari:
Ishga nihoyatda jiddiy yondashadi;
O'ziga nihoyatda yuqori talab qo'yadi;
Atrofidaqilarga yuqori talablar qo'yadiki, bu ularga nisbatan go'yoki ta'qibdek tuyuladi;
Yuqori darajada xavotirlanish xislatiga ega;
Hamma narsaga nihoyatda e'tiborli;
Atrofidaqilarning tanqidiy fikriga katta ahamiyat beradi;
Gohida do'stlari, tanishlari bilan munosabatlarni uzadiki, bu go'yoki uni xafa qilganlari oqibatidek tuyuladi;
Gohida o'zi-o'zidan aziyat chekadi, xatolaridan qayg'uradi, xatto gohida bu xatolarga nisbatan bosh og'riqlari, uyqusizlik sifatida javob qaytaradi;
Tashqi jihatdan xissiyotlarini oshkora etmaslikni ma'qul biladi;
Guruhdagi real o'zaro munosabatlarni yaxshi his etmaydi.
Nizosiz toifadagi nizoli shaxs xislatlari:

Fikrlari va qarashlarida beqaror;
Yengil ishonish xislatiga ega;
Ichki qarama-qarshi fikrlarga ega;
Harakatlarida bir qadar uyg'unlik yo'q;
Vaziyatlarda bir lahzalik yutuqlarga tayanadi;
Kelajakni, istiqbolni yetarli darajada ko'ra olmaydi;
Liderlarning va atrofida gilarning fikriga tobe;
Murosaga kelishga intiladi;
Yetarli darajada irodaga ega emas;
O'z xatti-harakatlari oqibatlarini va boshqalarning xarakatlari sabablarini chuqur o'ylamaydi.

Maqsadga yo'naltirilgan toifadagi nizoli shaxs xislatlari:

Nizoni o'z maqsadlariga yetishish uchun omil sifatida qara ydi;
Nizolarni hal etishda faol tomon sifatida o'zini namoyon etadi;
O'zaro munosabatlarda ta'sir ko'rsatishga moyil;
Nizolarda maqsadli harakat qiladi, tomonlarning xolatini baholay oladi, turli xolatlarni xisoblaydi;
Janjalli vaziyatlarda muomalani samarali ta'sir usullarini qo'llay oladi.
Bu nizoli shaxs toifalari o'zaro munosabatlarda namoyon bo'lar ekan, qaysi toifa bilan qanday ishbilarmonlik munosabatlarini o'rnatishga, muzokaralar olib borishga bevosita ta'sir etadi. Shuning uchun xamkorlikka kirishishda albatta kuzatuvchan bo'lish, har bir harakat maqsadini anglash malakalarini tarkib toptirish muhimdir.

2.2. Katta va kichik guruhlar ijtimoiy psixologiyasi.

Guruh - bu ma'lum bir belgilar asosida ijtimoiy yaxlitlikdan ajralib turadigan, hajmi cheklangan odamlar jamoasi. Agregatsiya - olomon, tasodifiy hodisaning tomoshabini. Kichik guruhlar muammosi ijtimoiy psixologiyada eng yaxshi ishlangan va ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan obektlardandir. Bu an'ana Amerikada asrimiz boshida o'tkazilgan ko'plab eksperimental tadqiqotlardan boshlangan bo'lib, ularda olimlar oldiga qo'yilgan asosiy muammo shu ediki, individ yakka holda yaxshi ishlaydimi yoki guruhda yaxshiroq samara beradimi, boshqa odamlarning yonida bo'lishi uning faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi kabi savollarga aniq ilmiy asoslangan javob topish zaruratidir. Shuni ta'kidlash lozimki, bunda sharoitlarda individlarning o'zaro hamkorligi (interaksiya) emas, balki ularning bir yerda birga bo'lganligi faktining (koaksiya) ta'siri o'rganiladi. Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, boshqalar bilan hamkorlikda bo'lga individ faoliyatining tezligi oshadi, lekin harakatlar sifati ancha pasayishi aniqlanadi. Bunday ma'lumotlar amerikalik N. Triplett, nemis olimi A. Mayyor, rus olimi V.M. Bexterev yana bir nemis olimi V. Myode va boshqalarning tadqiqotlaridan ham qayt etiladi. Bu psixologik hodisa Sotsial psixologiyada ijtimoiy fasilitatsiya nomini oladi, uning mohiyati shundan iborat ediki, individning faoliyat mahsullariga uning yonida boshqa indvidlarning bevosita ta'siri bolib, bu ta'siri avvalo sensor kuchayishlar hamda ish-harakatlarining, fikirlashlarning tezligida namoyon bo'ladi. Lekin ayrim eksperimentlarda teskari effekt ham kuzatiladi, yani boshqalar

ta'sirida individ reyaksiyalardagi tormizlanish faoliyatining susayishi holatlari kuzatiladi. Bu hodisa fanda ingibitsiya nomini oladi. Lekin olingan faktlarning qandayligidan qat'i nazar, olimlar uchun kichik guruhlar asosiy tadqiqot mavzuiga aylanib qoldi va ular natijasida qator qonuniyatlar ochildi. Kichik guruhlarining hajmi, uni tashkil etuvchi shaxslar soni odatda "diada" ikki kishidan tortib 30-40 kishi ya'ni maktab sharoitidagacha bo'lishi mumkin. Ikki kishilik guruh deyilganda avvalo oila-yangi shakllarga oila ko'proq nazarda tutiladi. Lekin samarali o'zaro ta'sir nazarda tutilganda 2-7 kishi nazarda tutiladi. Bunda guruh turli ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar uchun ham, ijtimoiy-psixologiya trening o'tkazish uchun ham qulay hisoblanadi. Guruhning o'lchami qanchalik katta bo'lsa, uning alohida olingan shaxslar uchun qadrsizlanib borish xavfi kuchayadi ya'ni, shaxsning ko'pchilikdan iborat guruhdan o'zini tortish va uning normalarini buzishga moyilligiga ortib boradi. Guruhning hajmi kichiklashib borgan sari shaxslararo o'zaro munosabatlar taranglashib boradi.

Katta guruhlar kishilarning shunday birlashmalariki, undagi odamlar soni avvalo ko'pchilikni tashkil etib, ma'lum sinfiy, ilmiy, irqiy, professional belgilar ularning shu guruhga mansubligini ta'minlaydi. Katta guruhlarini tashkil etuvchilar ko'p sonli bo'lganligi va ular xulq-atvorini belgilovchi mexanizmlarining o'ziga xosligi tufayli bo'lsa kerak, ijtimoiy psixologiyada olimlar ko'pincha kichik guruhlarda ish olib borishni afzal ko'radilar. Lekin katta kishilar uyushmasining psixologiyasini bilish juda katta tarbiyaviy va siyosiy-mafkuraviy ahamiyatga ega. Bu sohadagi tadqiqotlarning kamligi bir tomondan, aytib o'tilganidek, ko'pchilikni qamrab olishdagi qiyinchiliklar bo'lsa, ikkinchi tomondan, katta guruhlar psixologiyasini o'rganishga qaratilgan metodik ishlar zahirasi kamligidir, ya'ni, katta guruhlarining psixologiyasini o'rganishga mo'ljallangan maxsus metodikalar kam ishlab chiqilgan. Masalan, ishchilar yoki ziyolilar sinfi psixologiyasi o'rganilishi kerak, deylik. Avvalo o'sha ishchilarning soni ko'p, qolaversa, ishchilarning o'zi turli ishlab chiqarish sharoitlarida ishlayotgan, turli iqlim sharoitlarida yashayotgan turli millatga mansub kishilardir. Ularning barchasini qamrab oladigan yagona ishonchli metodikani topish masalasi tadqiqotchi oldiga juda jiddiy muammolarni qo'yadi. SHuning uchun ham har bir katta guruhga taalluqli bo'lgan asosiy, etakchi sifatni topish va shu asosda uning psixologiyasini o'rganish hozircha ijtimoiy psixologiyadagi asosiy metodologik yo'llanma bo'lib kelmoqda. Qolaversa, katta guruhlar jamiyatning tarixiy taraqqiyoti mobaynida shakllangan guruhlar bo'lgani uchun ham har qanday guruhni o'rganishdan oldin, xoh bu sinflar bo'lsin, xoh millatlar yoki xalqlar psixologiyasi bo'lsin, uning hayot tarzi, unga xos bo'lgan odatlar, udumlar, an'analar o'rganiladi. Ijtimoiy psixologik ma'noda, *hayot tarzini o'rganish* deganda, u yoki bu guruhga taalluqli bo'lgan kishilar o'rtasida amalga oshiriladigan muloqot tiplari, o'zaro munosabatlarda ustun bo'lgan psixologik omillar, qiziqishlar, qadriyatlar, ehtiyojlar va boshqalar nazarda tutiladi. Ana shularning umumiyliigi tufayli har bir shaxsda, ya'ni u yoki bu katta guruhga mansub bo'lgan shaxsda tipik xislatlar shakllanadi. Masalan, 90-yillar yoshlariga xos bo'lgan tipik sifatlar ana shu yoshlar o'rtasida keng tarqalgan urf-odatlar, moda, so'zlashish xususiyatlari, qadriyatlar, qiziqishlar va hokazolar tufayli

shakllanadi. SHuning uchun ham 20 yoshli kishining psixologiyasini to'liq ravishda o'rganish uchun undagi bilish jarayonlarining o'ziga xosligi, shaxsi, xarakteri va boshqa individual psixologik xususiyatlaridan tashqari, yana unga o'xshash yoshlarda ustun bo'lgan psixologik xislatlarning qanchalik namoyon bo'lishini, u mansub bo'lgan va asosan vaqtini o'tkazadigan guruhlar psixologiyasini, milliy sifatlarini ham nazarda tutish va ularni o'rganish zarur. Bu degani, har bir shaxs ongida uning yakka, alohida orttirgan shaxsiy tajribasiga aloqador psixologik tizimlardan tashqari, uning qaysi millat, elat sinfga mansubligiga aloqador psixologik xususiyatlar ham mavjuddir va uni ilmiy tadqiqotchi inkor etmasligi kerak.

Kichik guruhlar muammosi ijtimoiy psixologiyada eng yaxshi ishlangan va ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan ob'ektlardandir. Bu muammoni tadqiq etishda olimlar o'z oldiga individ yakka holda yaxshi ishlaydimi yoki guruhda yaxshiroq samara beradimi, boshqa odamlarning yonida bo'lishi uning faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi degan savollarga javob izlash masalasini qo'yganlar. Shuni ta'kidlash lozimki, bunday sharoitlarda indvidlarning o'zaro hamkorligi emas, balki ularning bir vaqtda bir erda birga bo'lganligi faktining ta'siri o'rganildi.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, boshqalar bilan hamkorlikda bo'lgan individ faoliyatining tezligi oshadi, lekin harakatlar sifati ancha pasayishi aniqlandi. Bunday ma'lumotlar amerikalik N.Triplett, nemis olimlari A.Mayer, V.Myode, rus olimi V.Bexterev va boshqalarning tadqiqotlarida ham qayd etildi. Bu psixologik hodisa ijtimoiy psixologiyada ijtimoiy fasilitatsiya nomini oldi, uning mohiyati shundan iborat ediki, indvidning faoliyat mahsullariga uning yonida bo'lgan boshqa indvidlarning bevosita ta'siri bo'lib bu ta'sir avvalo sensor kuchayishlar hamda ish-harakatlarning, fikrlashlarning tezligida namoyon bo'ladi. Lekin ayrim eksperimentlarda teskari effekt ham kuzatildi, ya'ni boshqalar ta'sirida individ reaksiyalaridagi tormozlanish faoliyatining susayishi holatlari; bu narsa fanda *ingibitsiya* deb ataladi.

NAZORAT SAVOLLAR.

1. Muomalada muammoli vaziyatlar?
2. Katta va kichik guruhlar ijtimoiy psixologiyasi?
3. Jamoa psixologiyasi bu?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
2. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “Trener”, 2000.
3. G'oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: Trener, 1994.

3-MAVZU. IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK TRENINGNI VUJUDGA KELISHI TARIXI.

Reja:

3.1. Ijtimoiy-psixologik treningni vujudga kelishi tarixi.

3.2. Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini aniqlash.

3.1. Ijtimoiy-psixologik treningni vujudga kelishi tarixi.

Psixolog N.Ui.Xguaщeua 1982-yili LDUning ijtimoiy-psixologiya kafedrasida assistent bo'lib ishlash davrida, gumhlarda ijtimoiypsixologik treninglarni o'tkazish bo'yicha Leypsiklik mutaxassislar professor Manfred Forverga va uning turmush o'rtog'i Traudl Albergga shogird bo'lib o'tgan. Vaqt o'tgach ijtimoiy-psixologik treninglar o'tkazish bo'yicha Bird o'z tajribasini psixologlarga o'rgata boshladi. Bu psixologlar treningni o'z psixologik faoliyatlari davomida muhim deb hisoblashardi. U aytib berayotgan perspektiv-yo'naltiruvchi treninglar, his qilish, sezish treninglari L.A.Petrovskaya va Yu.N.Yemelyanovlar o'tkazadigan tajribalardan farq qilar edi. Ular o'tkazadigan treninglar eng avvalo ishlab chiqarish, maktab, sog'miqni saqlash, ya'ni tibbiyot tashkilotlari, davlat boshqamvidagi rahbarlar, ma'muriy boshqamv, jamiyat uyushmalari, korxonalar, tashkilotlar xodimlarining kompetentligini oshirish maqsadida yo'naltirilgan treninglardir. Keyinchalik asta-sekin boshqa ko'plab kasb egalari bilan trening o'tkazish tajribasi yig'ila boshlandi. Trening sohasi mutaxassislarining metodik tayyorgarligi borgan sari rivojlanib bordi. Ular ko'plab seminarlarga bora boshlashdi va boshqa trenerlarning yondashuvlarini ham o'rganib chiqib, o'zlarining tizimlashgan trening dasturlarini ishlab chiqishdi. 1990-yilda ular S.I.Makmanov bilan birgalikda kreativlik treninglari dasturini ishlab chiqishni boshladi. Bu vaqtda S.I.Makmanov treningning asosi bo'lmish nazariy va uslubiy ishlanmalar bilan shug'ullanayotgan edi va bu metodlar barcha soha mutaxassislarida qo'llanilganda muvaffaqiyatga erishishini bilardi (1998 yil uning "Trening psixologiyasi" monografiyasi chiqdi). Biroz o'tgach ular o'ziga ishonch treningini o'tkazish dasturini ishlab chiqishdi. S.I.Makmanov treningda kam uchraydigan o'zaro ta'sirlar, komanda va boshqalarning shakllanishi muharriri bo'lib qoldi. Ye.Sidorenko juda noyob trening dasturi muharriri bo'lib, bu trening shaxsga ta'sir etish va begona fikrlarga hamda ta'sirlarga nisbatan qarshilik ko'rsatisni o'rgatar edi. Bu trening dasturlari yangi trening dasturlarini yaratishdagi bir yo'nalish bo'lib, ular Trening instituti trener va konsultantlari bilan birgalikda trening o'tkazish uchun qo'llanilar edi. Eng asosiysi esa, Trening instituti 1993 yil mart oyida tashkil topgan bo'lib, uning tashkil etilishi asosidagi fikrlar bu tashkilot bilan birgalikda rivojlanar va asosiylari uning tashkilotchilari tomonidan boshidayoq anglab yetilgan va shakllantirilgan edi. Ular qilib bo'lmaydigan ishni qilishga urinishdan, birovlariga nimanidir o'rgatishdan, eng asosiysi, o'zlari bilmaganini o'rgatishdan yiroqdirlar. Trening instituti trening sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha o'quv-uslubiy markaz hisoblanadi. Shunga ko'ra barcha ta'lim yo'nalishlarida faoliyat yuritadigan bo'lg'usi psixologlar, pedagoglar uchun 15 kunlik trening sohasidagi metodik tayyorgarlik dolzarbdir. Trening Institutida o'z malakasini oshirish sohasidagi yangi bilimlarni egallash

maqsadida 3 bosqichdan iborat bo'lgan metodik mashg'ulotlarni o'qib-o'rganishadi. Bolalar o'smirlar bilan ishlovchi pedagog va psixologlar uchun "Psixopedagogik dramмага kirish" kabi mashg'ulotlar mavjud. Trening instituti trening sohasida juda ko'plab izlanishlar olib borishi natijasida bu sohaga anchagina yangilik va o'zgarishlar kiritdi. Ularning ishi asosan trening o'tishning nazariy va metodik asosini mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, shuningdek, ularni amaliyotga tatbiq qilish uchun zarur vositalarni topishga ham harakat qilishmoqda. Shu bilan birgalikda psixogimnastik mashqlarni qo'llash uchun zarur bo'lgan metodik qo'llanmalarni ham yarata boshlashdi. Ular sirasiga 2001-yil Sankt-Peterburgda chop etilgan, 3 bobdan iborat "Treningda psixogimnastika" deb nomlangan kitob ham kiradi. Bu kitobda institut xodimlari tomonidan, ko'p yillar mobaynida to'plangan trening, psixologik-pedagogik mashqlar, turli chet el adabiyotlaridan olingan va o'ylab topilgan trening mashg'ulotlari jamlangan. Ularning deyarli barchasi ijtimoiy masalalarga taalluqli bo'lib, 1983-yildan boshlab Leningrad, Moskva, Toshkent, Olma-Ota, Perm, Rostov-Don, Karaganda, Barnaul, Ijevsk, Chelyabinsk, Pskov, Kaliningrad va boshqa ko'plab shaharlarda o'tkazilgan. Barcha mashqlar muharrirlar tomonidan tajribalarda sinalgan bo'lib, ular yaxshi natijalar bergan.

Bugungi kunda hamma uchun umumiy qabul qilingan "trening" tushunchasi yo'q, shuning uchun bo'lsa kerak, pedagog-psixologlar amaliyotida uning ma'nosini anglatuvchi ko'plab metod, shakl va uni tushuntirib beruvchi manba hamda vositalar kabi tushunchalar kelib chiqadi. Trening termini (ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, train, training) ko'plab ma'nolarga ya'ni: «o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega. Xuddi shunday ko'p ma'nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi. Trening insonlarda mavjud bo'lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruvchi modelni qayta dasturlash vositasidir. Trening, shuningdek, tashkilotni rejalashtirilgan faolligini oshirish uchun, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko'nikmalarini yaxshilashga yo'naltirilgan yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi modifikatsiyasi va jamoatning ijtimoiy xulq-atvorini tuzatish uchun zarurdir. Psixologiya tarixida trening o'qitishning eng keng tarqalgan shakli faol ijtimoiy-psixologik treninglardir. L.A.Petrovskaya ijtimoiy pedagogik treningga ta'rif berar ekan, uni quyidagicha izohlaydi: «Trening - shaxslararo munosabatlardagi bilimlar, ijtimoiy ustanovkalar, ko'nikma va tajribalarni rivojlantirishga qaratilgandir», shuningdek «Muloqotda kompetentlikni rivojlantirish vositasi hamdir». G.A.Kovalev ijtimoiy-pedagogik treningni ijtimoiy-didaktik faol yo'nalishdir deb hisoblaydi. B.D.Paibigin gumhiy maslahatlar metodlari haqida shunday deydi: Ulardan gumhiy maslahatlar, metodlarini faol o'qitish uchun foydalaniladi. Hayotiy ko'nikmalarni, muloqotchanlik sohasida bilim berishni, kasbiy faoliyat sohasida maslahatlardan tortib to yangi ijtimoiy hayotdagi rollarni, «Men» yo'nalishini korreksiya qilishni, o'z-o'ziga baho berish tizimini kuchayishini ta'minlaydi. K.Levin shogirdlarining omadli faoliyatlari natijasida AQShda treningning milliy laboratoriyasiga asos solindi. Bu laboratoriyada ko'plab ko'nikmaviy treninglar yaratildi va shu tariqa pedagogik-psixologik treninglar jahon amaliyotida keng tarqaldi.

Trening - bu odamning muloqot uslubini o'zgartirishga, uyg'unlashtirishga, kerakli ko'nikmalarni singdirishga va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladigan yoki ong osti xarakterga ega bo'lgan qarama-qarshiliklarni hal qilishga qaratilgan yorqin, hissiy jihatdan jadal o'quv faoliyat turi deb ta'kidlasak ham xato bo'lmaydi. Trening - bu turli faoliyat sohalarida keng qo'llaniladigan juda mashhur va keng tarqalgan o'qitish shaklidir. Kasbiy muvaffaqiyat ko'plab tarkibiy qismlardan iborat, shu bilan birga, trening texnologiyasi odamning kayfiyatini, muayyan faoliyat turiga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga, o'z-o'zini tarbiyalash va o'zini rivojlantirish zarurligini anglashga yordam beradigan o'quv shakllardan biridir. Hozirgi davrda insonlarni eng tabiiy bo'lgan muloqotga ehtiyoji, uning sirlaridan xabardor bo'lish, o'zgalarga samarali ta'sir eta olishga intilishining kuchayishi, bo'lajak kadrlarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash, shuningdek, rahbar kadrlarni samarali boshqarish usuliga o'rgatish kabi masalalarni echimini topish borasidagi ishlardan biri - bu ijtimoiy psixologiyaning asosiy sohasi bo'lgan psixologik treninglarni tashkil etishdir.

Trening tushinchasi ingliz tilidan kelib chiqqan bo'lib, "train", "training" ko'plab ma'nolarga ya'ni: o'qitmoq, tarbiyalamoq, (trenirovka) mashq qilmoq kabi ma'nolarga ega. Xuddi shunday ko'p ma'nolilik treningning ilmiy talqiniga ham mos keladi. Xususan, bu turli ijtimoiy faoliyat sohalariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib, bunda shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot sohasidagi bilimdonik darajasi maqsadga muvofiq tarzda maxsus mashqlar tizimi orqali rivojlantiriladi. Ya'ni u shaxsni ijtimoiy muloqotga oldindan maqsadli tarzda tayyorlaydi. Jumladan: - bo'lajak mutaxassislarni kelgusi faoliyatlarini samarali amalga oshirishga tayyorlash; - rahbar kadrlarni samarali boshqarish usullariga o'rgatish; - ta'lim-tarbiya maskanlarida o'zaro hamkorlik faoliyatini rivojlantirish; - ijtimoiy muhitdagi barcha shaxslararo munosabatlarda muloqot kompetentligini oshirish; - ijtimoiy shaxslararo muloqot jarayonida yuzaga kelishi kutiladigan emotsional zo'riqishlarni oldini olish va mavjudlarini barqarorlashtirish va hakovolar. Trening insonlarda mavjud bo'lgan xulq-atvori va faoliyatini boshqaruv modelini qayta dasturlash vositasidir. Shuningdek, trening, tashkilotni rejalashtirilgan faolligini, kasbiy bilimlarini oshiruvchi, ko'nikmalarini yaxshilashga yo'naltirilgan, yoki tashkilotning maqsadli faoliyati talablariga mos keluvchi ustanovkalar modifikatsiyasi va jamoaning ijtimoiy xulq-atvorini korreksiyalash uchun zarurdir.

Treningni maqsad va vazifalari. Ko'plab soha mualliflari ijtimoiy psixologik treninglarning etakchi maqsadi sifatida shaxslararo munosabatlarda aloqa malakasini shakllantirish omili ekanligini ta'kidlaydilar. Shaxs qachonki, jamiyatda, boshqa odamlar bilan muloqot va o'zaro munosabatlar jarayonida shaxs sifatida shakllanadi va rivojlanadi. Insonning kommunikativ qobiliyatlari uning rivojlanishining shartidir va bu rivojlanish natijasi hamdir.

Treningni asosiy vazifalari:

1. Shaxsning ijtimoiy psixologik bilimdonligini oshirish.
2. Muloqot faoliyatida namoyon bo'ladigan yaqqol bilimlar, malakalar, ko'nikmalar va odatlarni hosil qilish.
3. Samarali muloqatda namoyon bo'ladigan zarur sifatlar, ijtimoiy ustanovkalarni shakllantirish, noadekvatlarni korreksiyalash.

4. O'zini - o'zi to'laroq anglash, bilim hamda o'zgalarga nisbatan to'g'ri munosabatlarni shakllantirish qobiliyatini o'stirish.

5. Umuman shaxsning ijtimoiy munosabatlarini faoliyatga, undagi pedagogik va ijtimoiy vaziyatlarga nisbatan moslashishni ta'minlash va muvofiqlashtirish kabi. Ayniqsa, bugungi kunda oilaviy shaxslararo munosabatlarda, ma'lum bir faoliyat turlari jarayonida kishilar o'rtasida hissiy – emotsional zo'riqish holatlarini o'sib borayotganligini guvohi bo'lamiz. Bu muammolarni bartaraf etishda psixologik treningning imkoniyatlarini alohida ta'kidlashimiz maqsadga muvofiqdir. Stress va salbiy emotsiyalarni boshqarish bo'yicha treninglarni tashkil qilish va o'tkazish bugungi kunning talablaridan hisoblanadi va quyidagi amaliy vazifalarni ham qamrab oladi.

Nemis psixologi Kurt Levinning fikricha, guruhdagi munozara har bir shaxsning ijtimoiy ustanovkalari, qarashlarini, har bir shaxsning guruhiy faoliyatiga nisbatan motivatsiyasini oshirib, o'z mavqei va o'zgalarni tushinish, his qilish ehtiyojining oshishini ta'kidlaydi. S. I. Makshanovning psixologik trening nazariyasiga kelsak, shaxsga nisbatan qaratilgan “rivojlanish” tushunchasidan farqli o'laroq, treningga shaxs xususiyatlarini “ataylab o'zgartirish” atamasini kiritgan. Ushbu tushuncha “rivojlanish” tushunchasiga nisbatan kengroq ma'noni anglatib, unda o'zgarishlarning maqsadi, jarayoni va natijalarini etarlicha aks ettiruvchi ongli xususiyatlarini ta'kidlaydi. “Ataylab o'zgarish” tushunchasi rivojlanish bilan bog'liq bo'lmagan holatlarga nisbatan qo'llash imkonini beradi, masalan, ataylab o'zgarish natijasida insonning biror narsaga munosabati o'zgarganda, bu, albatta, o'zgarish, lekin rivojlanish hisoblanmasligini keltirib o'tadi.

3.2. Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini aniqlash.

Ijtimoiy psixologik treningni maqsad va vazifalaridan kelib chiqib, trening mashg'uloti uchun qo'yiladigan tamoyillar quyidagilardan iboratdir:

1. Faollik tamoyili.

Bu tamoyil ko'proq eksperimental psixologiya asosida quyidagi g'oyaga bo'ysunadi: Inson eshitganlarining 10% ni, ko'rganlarining 50% ni, aytib berganlarining 70% ni va nihoyat o'zi qilganlarining 90% ni o'zlashtiradi. Trening guruhi azolaridan ijtimoiy faollik talab etiladi, chunki guruh ag'zolari vaziyatlarda o'zgalardagi mavjud bilim va malakalardan foydalanib guruh ag'zolarining harakatlari hamda vaziyatning talabiga ko'ra aniq xulq-atvor shakllarini namoyon qilishlariga to'g'ri keladi.

2. Ijodiylik tamoyili.

Bu tamoyilning asosiy mohiyati shundan iboratki, trening davomida ishtirokchilar guruhi psixologiyada aniq bo'lgan, kashf etib ulgurilgan g'oyalar, qonuniyatlarni topadilar, kashf qiladilar, eng asosiysi esa o'zlarining shaxsiy resurslarini, imkoniyat va sifatlarini anglab yetadilar. Trening guruhi ag'zolarida doimiy izlanuvchanlik, muayyan joyda vaziyat hamda rollarni tahlil qilgan holda uning mohiyatini tushinish u yoki bu rolga kirishi lozim bo'ladi, chunki trening tafakkur va qarashlarning egiluvchan hamda vaziyatlarga mos bolishini taqozo etadi.

3. Xulq-atvor ob'ektivlashishi (anglab yetilishi) tamoyili. Mashqlar davomida ishtirokchilar xulq-atvori impul'sivlikdan ob'ektivlik darajasiga o'tadi va trening

davomida o'zgarishlar kiritish imkonini beradi. Xulq-atvor Faollik tamoyili. Ijodiylik tamoyili. Sheriklik (Sub'ekt-sub'ektklik) muloqoti tamoyili. Xulq-atvor ob'ektivlas hishi (anglab yetilishi) tamoyili.

Trening tamoyillari obg'ektivligining universal vositasi sifatida aks aloqa hisoblanadi. Guruhdagi aks aloqani yuzaga kelishini ta'minlash trenerning ma'suliyatidir. Ijtimoiy psixologik trening mashg'ulotlarida namoyon bo'ladigan xulq-atvor shakllarining ob'ektivlashuvi, yag'ni guruh ag'zolarining munosabati ro'lining talablaridan kelib chiqqan holda har bir ishtirokchi ayni shu rolga mos harakatni real xulqda mustahkamlashi va boshqalar ta'sirida uni ongli ravishda qabul qilishi zarur.

4.Sheriklik (Sub'ekt-sub'ektklik) muloqoti tamoyili. Sheriklik, yoki sub'ektsub'ektklik muloqoti boshqalar manfaati, ular hissiyotlari, his-tuyg'ulari, qayg'ulari, boshqa insonning shaxsiy qadr qimmatini deb tan olinadi. Har bir mashg'ulot va muloqot sheriklarining maksimal tarzda bir birlarini hurmat qilishlariga asoslanmog'i kerakki, natijada shaxs bunday mashg'ulotlardan keyin begona fikrlarni ham qadrlashga, ular bilan hisoblashishga va tinglashga mos tarzda o'z fikr mulohazalarini bayon etishga o'rganadi. Ushbuning qo'llanilishi guruhda ishonch, ochiqlik iqlimini yaratadi.

Psixologik trening tushunchasi va treningni o'ziga xos jihatlari. Psixologik treningning tub ma'nosi – insoniy munosabatlarga o'rgatishdan iboratdir. Psixologiya sohasi keyingi yillar mobaynida anchagina rivojlandi. Shuningdek, psixologiya sohasining alohida yo'nalishlari sifatida trening tarmog'i ham rivojlandi. Fan sifatida rivojlanayotgan psixologik trening va uni o'tkazish uslubiyoti mazmun jihatdan ta'lim va tarbiya sohasida treninglarning qanday tartibda tashkil etilishi va o'tkazilishi borasidagi masalalarni yoritishga ham bag'ishlanadi. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi va shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi. Hozirgi davrda odamlar orasida ruhiy zo'riqish hollari avvalgi paytlardagiga nisbatan ancha ko'p uchrayotganligi va buning natijasida ko'pgina hayotiy muammolar vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek, aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki, bunday holatlar turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda. IPT(ijtimoiy psixologik trening)- bu turli ijtimoiy faoliyat sohaslariga shaxsni tayyorlashdan iborat bo'lib. Bunda asosiy e'tibor shaxs yoki yaxlit guruhning muloqot yoki kommunikativ faoliyati sohasidagi bilimdonlik darajasini maqsadga muvofiq tarzda oshirish jarayonini aks ettirishdir. IPT aniq talab va ehtiyojlardan kelib chiqib, shaxsning kommunikativ bilimdonligi darajasining qisqa fursatlarda maqsadga qaratilgan tarzda shakillanishga imkon beradi. Treningning tabiiy va maxsus tarzda uyushtirilgan turlari haqida fikr yuritish mumkin. Maxsus tarzda uyushtirilgan treningda alohida vaziyatlar va o'yin ishtirokchilarining shaxsiy ehtiyojlari, ularda individual shakillanishi zarur bo'lgan sifatlar katta rol o'ynaydi va shaxs ataylab u yoki bu ijtimoiy psixologik vaziyatga o'zgaralar tomonidan yo'naltiriladi. Trening

mashgʻulotlari uchun maxsus vaziyat, aniq maqsad, shaxsiy extiyojlar hamda mashgʻulotlarni oʻtkazuvchi shaxs yoki boshlovchi zarur.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Psixologik trening haqida tushuncha bering?
2. Psixologik treningni maqsad vazifalari nimalardan iborat?
3. Shaxs shakllanishida psixologik treninglarni ahamiyati qanday?
4. Psixologik treninglar haqidagi taʼriflarni tahlil qiling?

Foydalaniladigan adabiyotlar roʻyxati.

1. Karimova V.M.«Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot» Toshkent. Universitet. 1999 y.
2. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub oʻquvchilarini kasbga yoʻnaltirish texnologiyalari– T.: Chashma-Print, 2013.. – 154 b
3. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub oʻquvchilari bilan kasbga yoʻnaltirish ishlari boʻyicha treninglar dasturi va oʻtkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013. . – 140 b

AMALIY MASHG‘ULOT
MATERIALLARI

4-MAVZU. PSIXOLOGIK TRENINGDA METODIK USULLAR.

Reja:

4.1. Guruhiy diskussiya va rolli o'yinlar, psixogimnastik mashqlarni o'tkazish tartibi.

4.2. Psixologik-pedagogik konsilium ko'rinishlari.

4.1. Guruhiy diskussiya va rolli o'yinlar, psixogimnastik mashqlarni o'tkazish tartibi.

O'yin bu - emotsional va muloqot ehtiyojlarini qondirish bilan birga, shaxsning ongli faoliyatini shakllantirishga, xususan, diqqatni jamlash, tafakkurni rivojlantirish, dunyoqarashni o'stirish kabi jarayonlar uchun katta ahamiyat kasb etadi. O'yin ishtirokchilarda umumiylik, mushtaraklik hissini, boshqalarga ishonchni, kirishimlilikni ham shakllantirib, shaxs sifatida kamol topishiga ta'sir etuvchi faoliyat usulidir. Kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik ota – onalar bolalarining o'yin faoliyatlariga e'tiborsizlik bilan qarashadi. Vaholanki, shaxsni shaxs sifatida shakllanishining dastlabki kurtaklari aynan shu o'yin faoliyati orqali o'sib, sayqallanib boradi. Psixologiyada o'yin usulidan nafaqat kichik yo'shdagi bolalarning muhim jihatlarini shakllantirishda, balki katta yoshdagi kishilarning uzoq davom etgan zo'riqtiruvchi mashg'ulotlar yoki noxush hayotiy vaziyatlardan so'ng o'zini tiklab oluvchi faoliyat turi sifatida psixologik treninglarda unumli foydalaniladi. Ilmiy va ommabop adabiyotlarda "o'yin" tushunchasi keng ma'noda ishlatiladi. Masalan, "aktyorlar o'yini", "bolalar o'yini", "boshqaruv o'yinlari", "shaxmat o'yini", "strategik o'yinlar", "xayol yoki fantaziya o'yinlari" va xokazo. Ko'pgina psixologik tadqiqotlar aynan bolalar o'yinlariga bag'ishlangan. Rus psixologi D.B.El'konin "Nima uchun bolalar o'ynaydilar?" degan savolga to'la qonli javob topish maqsadida o'zining ko'p yillik ilmiy izlanishlarini 1960 yili chop etilgan "O'yin psixologiyasi" ("Psixologiya igre") nomli kitobida umumlashtirgan. Unda muallif o'yinlar genezisi - kelib chiqishi, uning mohiyati, bola taraqqiyoti va shaxs shakllanishidagi o'rni va ahamiyatini yoritishga harakat qilgan. "Bolalar, - deb yozilgan kitobda, o'yinda kattalarning ijtimoiy xulq-atvoriga taqlid qilish usuli bilan ular faoliyatini qaytaradilar" ("Psixologiya igre.", 1978).

Ko'pchilik o'yin metodlarini o'ylab topganlarning vatani Amerika deb o'ylaydi. Lekin aslida uni birinchi marta amaliy faoliyatda ruslar - Rossiyada qo'llashgan. 1936 yilda hozirgi Sankt-Peterburg shaxridagi ishlab chiqarish Akademiyasi talabalari "Ishlab chiqarish dasturining keskin o'zgarishi munosabati bilan sanoatni qayta qurish" mavzusidagi o'yinni "Krasnoy tkach" nomli fabrikada dam olish kunlari o'tkazgan edilar. Uning natijalari keyinchalik ommaviy axborot vositalarida muhokama qilingan, lekin o'sha paytda fan mutassaddilari bu usulning mohiyatini to'la tushunib, uni qo'llabquvvatlamagan edilar. Shuning uchun ham ilmiy adabiyotlarda "T-guruxlar" tajribasi ko'proq Amerikada tashkil

etilganligi yoritilgan. Hozirgi kunga kelib, 200 dan ortiq operatsional o'yinlarning standart dasturlari bo'lib, ular o'quv, ilmiy - tadqiqot, xalq xo'jaligi maqsadlarida ishlatiladi.

O'yin bir necha muhim funksiyalarni bajaradi:

1. Biologik o'yin.

Go'daklik davridan boshlab o'yin bolaning qo'l motorikasini, tana va ko'z harakatlarini rivojlantiradi, shuningdek, energiyani sarflashiga hamda o'zini erkin tutishiga imkoniyat yaratadi.

2. Shaxsiy o'yin.

O'yin faoliyati bolaga tashqi olamni anglashga, o'z tanasi hamda ruhining qanday imkoniyatlarga ega ekanini bilishga yordam beradi. Demak, o'yin bolaning bevosita kognitiv sohasiga ta'sir qilar ekan. O'yin bolaga fantaziya va simvolizatsiya yordamida "orzularining amalga oshishiga", o'z "men"i bilan bog'liq nizolarni hal qilishga imkon yaratadi.

3. Shaxslararo o'yin.

Bola asosiy ijtimoiy malakalarni o'yin jarayonida egallaydi: o'yinchoqlarni bo'lishishdan tortib, fikr almashinishgacha. Bu funksiyalardan asosan guruh va oilaviy terapiyada foydalaniladi.

4. Ijtimoiy - madaniy o'yin.

Har bir tarixiy davrda bolalar kattalar rolini o'zlashtirib, o'z repertuarini kengaytirganlar. O'yin orqali bolalar ushbu rol egasi jamiyatda nima ish bilan shug'ullanishi, uning g'oyalari, xulqi va qadriyatlarini tushuna boshlaydi.

Psixologik treninglarda **psixogimnastika** guruhda ishlashning usulidan biri sifatida ishlatiladi, unda ishtirokchilar o'zlarini ifoda etadilar va so'zlarsiz muloqot qiladilar. Xulqatvorida muammolari bo'lgan bolalar bilan ishlashda psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlardan biri psixogimnastika metodidir. Psixogimnastika - bu bolalar psixikasining turli jihatlarini (uning kognitiv va hissiy-shaxsiy sohalarini) rivojlantirish va korreksiyalashga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar (eskizlar, mashqlar va o'yinlar) to'plami hisoblanadi. **Psixogimnastika** – bu guruh a'zolarining o'zini iamoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta'minlovchi metoddir. Bu samarali vosita yordamida shaxsning ijtimoiy hodisalarni idrok qilishi uchun eng qulay sharoit yaratiladi, "tana tili"ga e'tibor beriladi, atrof-hayot munosabatlarini ifodalashga imkoniyat yaratiladi. Psixogimnastik trening mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonida quyidagi maqsadlarni ko'zda tutadi:

- Diagnostika qilish - pantomimaning zaif tomonlarida, "ichki bosimning", yashirin impul'slari va ishtirokchilarning psixologik holatlari namoyon bo'ladi; Korreksiyalash- psixogimnastika muayyan xatti-harakatlar ko'nikmalarini va xatti-harakatlar turlarini shakllantirish uchun ishlatilishi mumkin, shuningdek, his-tuyg'ularga munosabat bildiradi, sharhlash va fikr almashish uchun materialni shakllantirib beradi;
- Sotsiometrik – guruhdagi shaxslararo munosabatlar va undagi ishtirokchilarning alohida holati to'g'risida ma'lumot beradi.

Qo'llab-quvvatlash maqsadlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- guruhdagi hissiy tanglikni pasaytirish;
- guruh dinamikasini faollashtirish

“Psixogimnastika” termini keng va tor ma'noda qo'llaniladi. Guruh a'zolarining asosiy kommunikatsiya vositasi imo-ishorali harakatlar bilan ta'sir o'tkazish hisoblanadi

Tor ma'nodagi psixogimnastika -o'yinlar etyudlar ko'rinishida bo'lib, guruh a'zolari aloqa vositasi sifatida nutqsiz harakatni qo'llaydilar. Psixogimnastikaning bu turi guruhiy korreksiya vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan, ya'ni o'zaro aloqa o'rnatish, tarang vaziyatni ko'tarib tashlash, qarama-qarshi tomon aloqalarini ishlab chiqish va boshqalar.

Keng ma'nodagi psixogimnastika – bu maxsus mashg'ulotlar kursi bo'lib, uning yo'nalishi bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir. Guruh bilan ishlashning nutqsiz usuli sifatida psixogimnastika hissiy kechinmalarning paydo bo'lishi, emotsional holatlarning kechishi, harakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma'noli harakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan harakatlarni nazarda tutadi, mijozga o'zini namoyon qilishga va so'z yordamisiz muloqot o'rnatishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo'lib, maqsadi – mijoz shaxsini o'rganish, tushunish va o'zgartirishdir demakdir.

2.Psichogimnastik mashqlarni o'tkazishning o'ziga xosligi. Psichogimnastika 3 qismdan iborat bo'lib, har bir qism o'zining mustaqil vazifalari va shaxsiy metodik vositalari bilan xarakterlanadi:

Tayyorgarlik kismi.

Pantomimika (imo-ishorali harakatlar) qismi

Yakuniy kism.

Psichogimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismi.

Vazifalari:

- guruh a'zolaridagi tarang, hayajonli holatni pasaytirish.
- qo'rquv va “mumkin emas” degan tushunchalarni olib tashlash.
- diqqatni rivojlantirish
- o'zi va boshqa odamlarning harakat faolligini seza olishni shakllantirish.
- guruh a'zolari o'rtasidagi emotsional masofani qisqartirish

Psichogimnastik mashg'ulotning pantomimik qismi. Psichogimnastikada pantomimika qismiga korreksiyalash guruhida asosiy vaqt ajratiladi. Mijoz taklif qilgan mavzular so'zsiz tanlanadi. Mavzular psixolog tomonidan ham tavsiya qilinishi mumkin. Pantomimika uchun mavzular mazmuni chegaralanmagan va alohida bir mijozning muammolariga, butun guruh a'zolarining muammolariga, shaxslararo harakatlarga mo'ljallangan bo'lishi mumkin.

Psichogimnastika mashg'ulotining yakuniy qismi. Psichogimnastikaning yakuniy qismi guruh a'zolarida pantomimika qismi davomida paydo bo'lgan, muhim ahamiyatga ega bo'lgan, kuchli emotsiyalar, guruh jipslashuvining

ortishi, ishonch va qatilylikning ortishi natijasida hosil bo'lgan tarang holatni ko'tarib tashlashni nazarda tutadi.

4.2. Psixologik-pedagogik konsilium ko'rinishlari.

Psixoprofilaktik ishlarning usullaridan biri pedagogik psixologik konsiliumni tashkil etishdir. Yu.K.Babanskiyning ta'kidlashicha, o'quvchilarni o'rganishni yaxshi yo'lga qo'yish uchun, toliq yozma tavsifnomalar yozishdan ko'ra sinf o'qituvchilarining o'quvchilar haqidagi fikrlarini jamoa bo'lib muhokama qilish, sinfga va o'quvchilarga individual yondashuv rejalarini ishlab chiqish yaxshi natijalar beradi. Bunday jamoa bo'lib, muhokama qilishlarni shartli ravishda pedagogikpsixologik konsilium deb ataladi. Psixologik-pedagogik konsilium o'qishda orqada qolish sabablarini yoki xulq-atvordagi kamchilik natijalarini muhokama qilishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Pedagogik konsiliumda psixologning vazifasi - o'quvchi intellektual taraqqiyotini baholashda o'qituvchilarga har xil tomondan yondoshuvga yordamlashishdan iborat. Pedagogik konsilium imkoniyatlarini baholashda sub'yektivizmdan holi bo'lishga, ularni obyektiv baholash imkonini beradi. Lekin, shuni ta'kidlash lozimki, o'qituvchilarda u yoki bu o'quvchi haqida o'z fikri bo'ladi, bu fikrlarni o'zgartirish juda qiyin. Shuning uchun konsilium natijasi foydali bo'lishi uchun psixolog unga jiddiy tayyorlanishi kerak. Psixolog konsiliumda ishtirok etib quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

1. Pedagogik jamoa o'quvchi psixik va shaxsiy xarakteristikalarini turli tomondan ko'rsatish, bunda albatta ijobiy kuchli tomonlarni ta'kidlash joiz. Kuzatish, suhbat, psixotashxis natijalariga asoslanib, o'quvchi muammolarining kelib chiqishi haqida isbotlangan farazlarni keltirish zarur.

2. Har bir o'qituvchida o'quvchiga nisbatan munosabatni o'zgartirishga erishish zarur. Bu juda qiyin vazifa bo'lib, uni ehtiyotkorlik bilan hal qilish zarur, konsilium o'tkazguncha sekin-asta boshlash kerak. Ko'pincha o'qituvchi o'quvchiga nisbatan fikrini o'zgartirgisi kelmaydi. O'qituvchi bunda psixolog nima haqida gapirayotganini tushunmaganligi uchun emas, balki ongli ravishda o'z hayotini murakkablashtirgisi kelmaganligi uchun shunday qiladi.

3. Barcha o'qituvchilarning o'quvchi muammolarini, uning shaxsi mohiyatini jamoa bo'lib, tushunishlariga erishish. Faqat ana shu holda o'quvchi foydasiga o'zaro harakat qilishlariga ishonish mumkin. Shunday qilib, psixologik-pedagogik konsilium psixoprofilaktik ishning muhim bosqichi hisoblanadi. Yuqori darajada tayyorlangan konsilium - o'quvchilar, o'qituvchilar va butun jamoaning rivojlanishiga yordam beradi.

NAZORAT SAVOLLARI:

- 1.Psixogimnastik trening usulini boshqa treninglardan farqini ayting?
- 2.Psixogimnastik trening tushunchasini ayting?
- 3.Psixogimnastik trening usullarini tahlil qiling?

4. Psixogimnastik trening bosqichlarini tushuntiring?
5. Psixogimnastik trening usulidan qanday vaziyatlarda foydalanish mumkinligini ayting?
6. Psixologik-pedagogik konsilium ko‘rinishlarini ayting?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro‘yxati.

4. Karimova V.M. «Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot» Toshkent. Universitet. 1999 y.
5. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejarining xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish texnologiyalari – T.: Chashma-Print, 2013.. – 154 b
6. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejarining xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi – T.: Chashma-Print, 2013. . – 140 b

5-MAVZU. IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TRENINGNI ASOSIY MUAMMOLI VAZIYATLARI.

5.1. Ijtimoiy-psixologik trening guruhida ziddiyatlar.

“Konflikt” so‘zi lotincha “to‘qnashuv” degan ma‘noni anglatadi. Ingliz tilidagi sinonimlar lug‘atida "mojaro" atamasi uchun bunday tushunchalar berilgan: kurash, to‘qnashuv, kelishmovchilik, qarshilik va boshqalar. Konflikt - bu yuzaga kelgan, haqiqiy yoki xayoliy qarama-qarshilikka nisbatan sub'ektlarning qarshi harakati. Mojaroning sababi maqsadlardagi farq, tomonlarning voqeadan xabardor emasligi, tomonlardan birining qobiliyatsizligi, xulq-atvor madaniyatining pastligi va boshqalar bo‘lishi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik trening guruhida ziddiyatlarda kulaniladigan adolatparvarlik mezonlari kuyidagilardan iborat:

1. **“00” qonuni.** Barcha ishtirokchilar mashg‘ulot boshlanishiga va tanaffusdan keyin kechikmay kelishlari, bunda trener ularga namuna bolishi kerak. Trening boshlovchisi faqatgina treningni boshqarmasdan gumh bilan birgalikda tahlil qiladi va o‘zini tutishi va muloqoti bilan qatnashchilarga namuna bo‘ladi.
2. **“Mikrofon” qonuni.** Kimning qo‘lida mikrofon bo‘lsa o‘sha odam gapiradi. Mikrofon sifatida mashq o‘tkazish vaqtida aylana bo‘yicha har bir ishtirokchiga uzatiladigan biror bir yumshoq o‘yinchoqdan, oddiy marker yoki ruchkadan foydalanish mumkin.
3. **“Faollik” qonuni.** Siz biror bir mashqni bajarishda ishtirok etmasligingiz mumkin. Bu, siz vazifani bajara olmaysiz degani emas, balki siz chetdan turib kuzatmoqchisiz. Bu haqida awaldan ma‘lum qilish kerak bo‘ladi. Lekin guruhdan bir kishining chiqib ketishi shu guruhning ishiga ta’sir qilishini ham e’tiborga olish kerak bo‘ladi.
4. **“Faqat o‘z fikrini bayon etish” qonuni.** Bu qonun o‘zining fikrini birinchi shaxs nomidan bayon etishi, ya’ni “Mening fikrimcha, men his qilaman, mening o‘ylashimcha...”. Har bir ishtirokchi guruhning boshqa qatnashchilarining fikrlarini bilmaydi. Gumh nomidan gapira olmaydi, shuning uchun ko‘pchilik, ya’ni “biz” deb boshlanadigan fikrlar mumkin emas.

5. **“Guruhning barcha qatnashchilariga hayrixoh munosabatda, xushmuomala bo‘lish” qonuni.** Ushbu qonun quyidagicha talqin qilinadi: “Barchamizning afzallik tomonlarimiz va kamchiliklarimiz bor. Trening vaqtida boshqalarning xususiyatlariga sabrli bo‘lish kerak. Agar sizni nimadir qoniqtirmasa, hech bir ishtirokchiga zarar yetkazmagan holda bu haqda trenerga ma’lum qiling”. Bu qonun ayniqsa, o‘smirlar guruhida muhimdir. Trening vaqtida bir-birini familiyasi va laqabi bilan atash mumkin emas.

6. **“O‘z ismini aytish” qonuni.** Agar trening qatnashchilari birbiriga notanish bo‘lsa har bir chiqish oldidan o‘z ismini aytishi kerak bo‘ladi.

7. **“Muloyimlik” qonuni.** Barcha qatnashchilar bir-birlariga xushmuomalalik bilan va o‘zlarini taqdim qilganda aytgan ismlari bilan murojaat qilishlari kerak bo‘ladi.

8. **“Shu yerda va hozir” qonuni.** Ayni vaqtda va shu yerda bo‘layotgan jarayonning, shuningdek, qatnashchilarning his-tuyg‘ulari, kechinmalari va munosabatlarini trening doirasida ko‘rib chiqish va ularni kelajak yoki o‘tmish bilan bog‘lanish kerak. Bu qoida guruhning har bir qatnashchisiga mazkur trening vaqtidagi kechinmalarni anglab yetish imkonini beradi.

9. **“Konfidensiallik” qonuni.** “Trening vaqtida sodir bo‘ladigan barcha holatlar, vaziyatlar faqat shu yerda va faqat trening qatnashchilari bilan muhokama qilinadi va tashqariga chiqmaydi”. Bu qonun trening qatnashchilariga o‘z fikrlarini erkin bayon etish imkonini beradi.

10. **“Ishtirokchi sifatida faqat o‘zini taklif etish” qonuni.** Ko‘p hollarda ba’zi ishtirokchilar biror bir mashqda ishtirok etishni xohlamasdan boshqa ishtirokchilarni taklif etadilar. Bu esa boshqalarga ham ta’sir ko‘rsatib, treningning muvaffaqiyatli o‘tishiga sabab bo‘ladi. Shuning uchun bu qonunni trening boshlanishidan avval tanishtirish kerak bo‘ladi.

11. **“Seminarning boshidan oxirigacha qatnashish” qonuni.** Bu ishtirokchilarda mas’uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo‘lgan tamoyildir.

12. **“Ixtiyoriylik” qonuni.** Seminarda o‘z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o‘yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilishi mumkin.

13. **“Vaqtning tejash - sarishtalilik” qonuni.** Gumb ishtirokchilari trening mashg‘uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo‘nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim.

14. **“Shaxsni baholamaslik” qonuni.** Har bir ishtirokchi o‘z fikr-mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari kerak va so‘zlovchining o‘sha paytdagi xulq-atvori, hattiharakatini baholashdan qochishlari kerak. Masalan: “O‘sha paytda siz jahlg‘a berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi” va hokazo.

Buning o‘rniga bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim kabi variantlarda so‘zlashish yoki fikrini bildirish so‘raladi. -

Ishtirokchilar bir-birlariga do'stona munosabatda bo'lishi, bir-birlarining hissiyotlarini hurmat qilishlari kerak (Masalan: ketishi kerak bo'lsa albatta boshlovchini ogohlantirishi va aksincha). Bundan tashqari trener tomonidan quyidagilar alohida ta'kidlab o'tilishi shart: - Birovning fikrini umuman noto'g'ri deb hisoblagan yoki unga qo'shilmagan taqdirda ham uni to'xtatib qo'yish yoki ustidan kulishga hech kimning haqqi yo'q. - Ishtirokchilar bir-birini masharalashi yoki g'ururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas. - Ishtirokchilar ham, boshlovchi ham, agar savol uning shaxsiy hayotiga tegishli bo'lsa, javob bermaslik huquqiga ega. - Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, ya'ni boshlovchining shaxsiyatiga tegish kabilarga yo'q qo'yilmasligi ta'minlanishi kerak. Me'yorlarni mashg'ulot o'tkazishdan avvalroq katta qog'ozga yozib, xonaga osib qo'yish yoki gumhazolari bilan birgalikda «Fikriy hujum» usuli orqali aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq. Bu, birinchi gumhiy kelishuv hisoblanadi. Bunda shu narsa muhimki, har bir kishining fikrini albatta eshitish, nima uchun bu tamoyilga xayrixohligi yoki noroziligini izohlashini so'rash lozim. Tamoyillarni tasdiqlashni ovozga qo'yish kerak emas. Agar kimdir guruhning fikriga norozi bo'ladigan bo'lsa, uni ko'ndirishga harakat qilish yoki gumh boshqa qarorga kelishi lozim bo'ladi. Chunki uning fikrini inobatga olmaslik - gumhdagi psixologik iqlimga salbiy ta'sir etishi aniq. Ya'ni, fikri inobatga olinmagan ishtirokchida norozilik holati paydo bo'ladi va bu uning treningdagi butun ishtiroki davomida minus holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari unda muhim tushkunlik, o'z-o'zini baholashning pasayishi va hokazolalar ham paydo bo'lish ehtimolini tug'diradi.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. "00" qonuni bu?
2. "Mikrofon" qonuni bu?
3. "Faollik" qonuni bu?
4. "Faqat o'z fikrini bayon etish" qonuni bu?
5. "Guruhning barcha qatnashchilariga xayrixoh munosabatda, xushmuomala bo'lish" qonuni bu?
6. "O'z ismini aytish" qonuni bu?
8. "Shu yerda va hozir" qonuni bu?
9. "Konfidensiallik" qonuni bu?
10. "Ishtirokchi sifatida faqat o'zini taklif etish" qonuni bu?
11. "Seminarning boshidan oxirigacha qatnashish" qonuni bu?
12. "Ixtiyoriylik" qonuni bu?
13. "Vaqtini tejash - sarishtalik" qonuni bu?
14. "Shaxsni baholamaslik" qonuni bu?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.Karimova V.M.«Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot» Toshkent. Universitet. 1999 y.
- 2.J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o'quvchilarini kasbga yo'naltirish texnologiyalari– T.: Chashma-Print, 2013.. – 154 b
- 3.K. Turg'unboev, X. Ismoilova Pedagogik treninglar 2013-yil «Andijon nashriyot-matbaa» MChJ bosmaxonasi. Hajmi 6,5 bosma taboq.

KEYSLAR BANKI

1-MIKROKEYS

Har qanday pedagogik faoliyatning samaradorligi uning natijasi yoki natijalari bilan o'lchanadi. Shaxs faoliyati, bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashda muayyan mezonlarga tayanib ish ko'riladi.

Mezonlarning ishlab chiqilishi faoliyat, bilim, ko'nikma va malakalarning ob'ektiv, xolis baholanishini ta'minlaydi.

Mikrokeys topshirig'i:

Trenerlarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqing.

Ta'lim oluvchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

Innovatsiya va pedagogik innovatsiyalarga oid material va adabiyotlar.

Ta'lim oluvchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Pedagogika innovatsiyalarga doir bilimlaringizni tizimlang.
3. Mavzuga oid bilimlaringizni tizimlash asosida echimni asoslashga uring.
4. Echimni bayon eting.

Mikrokeysni echish jarayoni:

1. Ta'lim oluvchilar keys mohiyatini u bilan ikki-uch marta tanishish orqali, sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan muhokama qilgan holda etarlicha anglab oladi.

2. Ta'lim oluvchi sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan pedagogik innovatsiyalarga doir bilimlarni tizimlashga urinadi.

3. Ta'lim oluvchi mavzuga oid bilimlarini tizimlagan holda echimni asoslashga uring.

4. Echim bayon etiladi.

Trenerning echimi

Pedagoglarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlari

Holat	Mezonlar
Pedagogning innovatsion faoliyati	1. Yangiliklardan izchil xabardor bo'lish.
	2. O'z fani bo'yicha yangiliklarni yaratish xohishiga egalik.
	3. O'zlashtirgan yoki o'zi asoslangan yangiliklarni amaliyotga tadbiq etishda qat'iyatlilik ko'rsatish.
	4. O'z faoliyatida innovatsiyalarni faol qo'llash

2-MIKROKEYS

Birinchi sinfda o'qiyotgan Zarifa matematikadan misolni birinchi va to'g'ri

echgani uchun “besh” baho oldi. Trener uni buning uchun maqtadi. Zarifa uyga qaytgach, shoshganicha, bu xabarni oyisiga aytdi. U kundaligini olib ko‘rsataman desa, oyisi hatto qayrilib qaramadi ham.

Oyisi Zarifaning xabarini sovuqqonlik bilan tingladi va qiziga qayrilab ham qaramasdan dedi:

- Besh oldingmi? Juda soz, barakalla, - endi ovqat tayyorlashimga xalaqit bermagin-da, o‘ynab kel!

Zarifa tushlik ham qilmay ko‘chaga chiqib ketdi.

Savollar:

1. Vaziyatni qanday baholaysiz?
2. Zarifaning onasi tarbiyaning qaysi tamoyillariga zid ish qildi?
3. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga qanday ta’sir o‘tkazadi.

Tinglovchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

“Pedagogika” va “Psixologiya”ga oid adabiyotlar.

Tinglovchilar uchun ko‘rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning echimini topishga xizmat qiluvchi tarbiya tamoyillarini aniqlang.
3. Aniqlangan tarbiya tamoyillari orasidan muammoga barchasidan ko‘proq dahldor bo‘lgan, eng muhim tamoyil (yoki ikkita tamoyil)ni ajrating.
4. Ana shu tamoyil (tamoyillar) asosida echimni asoslashga uring.
5. Echimni bayon eting.

Trenerning echimi

1. Zarifaning onasi tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olish, tarbiya jarayonida rag‘batlantirish tamoyillariga zid ish qildi.
2. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga salbiy ta’sir o‘tkazadi, asta-sekin unda qo‘rslik, befarqlik, o‘z-o‘zini past baholash, o‘ziga va atrofdagilarga ishonmaslik kabi xislatlar shakllanadi.

3-MIKROKEYS

Ingliz tili darsida trener ta’lim oluvchilarga: “Bir-biringdan ko‘chirma!”, “O‘zing yoz, birovlarining daftariga qarama!”, “Aqllaring bormi o‘zi, shu oddiy narsani ham yozib berolmaysanlar-a!” singari zaharxanda so‘zlar bilan bir necha bor qattiq tanbeh berdi.

Boshqa sinfda esa trener darsiga yo‘l-yo‘lakay, albatta, ammo ta’sirli qilib: “Bolalar bir-biringizdan berkitmanglar, bu yaxshi emas, hech kim sizlardan ko‘chirayotgani yo‘q!”, - dedi.

Savollar:

Ta’lim jarayonida individual nazorat topshiriqlarini har bir ta’lim oluvchi mustaqil bajarishi lozim.

1. Birinchi trenerning ta’lim oluvchilarga bu boradagi yondashuvi

to'g'rimi? Pedagogik talabni shunday tarzda qo'yish qanchalik to'g'ri?

2. Ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Trenerning xatti-harakatini oqlash mumkinmi?

Tinglovchilarga tavsiya etiladigan material:

“Pedagogik talab” va uning mohiyatini yoritishga oid materiallar. Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning echimini topishga xizmat qiluvchi omillarni aniqlang.
3. Aniqlangan omillar orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan omil (yoki ikkita omil)ni ajrating.
4. Ana shu omillar asosida echimni asoslashga uring.
5. Echimni bayon eting.

Trenerning echimi

1. Birinchi trener tomonidan garchi pedagogik talab qo'yilayotgan bo'lsa-da, biroq, bu talabning yuqoridagi kabi ifodalash mumkin emas. Aslida trenerning yondashuvi pedagogik talabni ifodalashi lozim. Ammo qo'pollik, qo'rslik bilan qo'yilgan pedagogik talab hech qanday tarbiyaviy ahamiyat kasb etmaydi, aksincha, ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, trenerning yondashuvi bilan ta'lim oluvchilarda bir-birlariga nisbatan ishonchsizlik, bir-birini hurmat qilmaslik kabi sifatlar qaror topishiga zamin yaratib beradi.

2. Bir qaraganda ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Ammo, ta'lim oluvchilarga nisbatan xayrixohlik, samimiylilik ta'lim oluvchilarga aksincha ta'sir ko'rsatadi. Trenerning o'zlariga nisbatan xayrixohligini his etgan ta'lim oluvchilar pedagogik talabga zid ish qilmaslikka harakat qilishadi.

TESTLAR BANKI

**“Sport psixologlari”
malaka oshirish kursi uchun tayyorlangan test.
“SPORTDA IJTIMOY PSIXOLOGIYA VA
TRENING”
moduli bo‘yicha test**

1. Ijtimoiy psixologiya faniga to‘g‘ri ta’rif keltirilgan javobni belgilang?
Shaxslararo munosabat, guruh va jamoa, shaxsning ijtimoiylashuvi to‘g‘risidagi fan;
Ta’lim-tarbiya haqidagi fan;
Pedagogik mahorat va kompetensiyani o‘z ichig‘sha olgan alohida fan;
Yosh xususiyatlarini o‘rganadigan fan;

2. Trening so‘zi qanday ma’noni anglatadi?
mashq, mashg‘ulot
holat
vaziyat
imkoniyat

3. Keskin vaziyat sababli yuzaga keladigan emotsional holat?
stress
emotsiya
refleks
affekt

4. Treningda kommunikativ muloqot deb nimaga aytiladi?
O‘zaro axborot almashish;
Insonni inson tomonidan idrok qilish;
Bir tomonlama axborot uzatish;
Ijodiy yondashish
5. Qobiliyat asosan qaysi metodlar yordamida o‘rganiladi?
suhbat, test;

ko‘zatis;
so‘rov;
Anketa.

6. Individuallik nima?
Shaxsning uni boshqalarga o‘xshamaydigan, o‘ziga xos xususiyatlari;
Yetuk, barkamol shaxs xususiyatlari;
Faoliyat davomida shakllanadigan xususiyat;
Jamiyatda faol shaxs timsoli

7. Psixika-bu?
real voqea va hodisalarni inson ongida aks etishi
bu insonning ichki dunyosi: uning ehtiyojlari va qiziqishlari, istak va mayillari, ob’ektiv dunyoning sub’ektiv obrazi, real haqiqatni ideal (materialistik bo‘lmagan) aksidir
bilishimizni, anglashimizni ta’minlaydi

8. Trening jarayonida motivlar va maqsadlar qarama-qarshiligi – bu?
konflikt
katarsis
konformizm
agressiya

9. Sportchining o‘zini monitoring qilish – bu?
o‘z-o‘zini yuqori baholash
o‘z-o‘zini adekvat baholash
yolg‘on kamtarlik
jarayonni boshqarish

10. Sportchilarda autogen mashqlarini o‘tkazilishidan maqsad-bu?
auto – o‘zim, Genno-yaratama, erishaman-grekcha so‘z bo‘lib, bu metod orqali sportchilarni o‘z-o‘ziga baho berish va ruhiy sog‘lomlashish maqsadida o‘tkaziladi.
auto – o‘zga, Genno-irsiyat, ko‘rinish lotincha so‘z bo‘lib, bu metod, ya’ni xarakatni boshqarish, sportchi o‘zgidagi jismoniy holatini xis etish maqsadida o‘tkaziladi.

auto – yakka, Genno-irsiyat, xarakat inglizcha so‘z bo‘lib, bu metod, ya’ni sportchi o‘zini nazorat lokusidir.

auto – yo‘nalish, Genno-harakat fransuzcha so‘z bo‘lib, bu metod, ya’ni aniq yo‘nalishga erishish yo‘li va sportchi o‘zining psixologik tayyorgarligini ta’minlashdir

11. “Emotsiya» bu-?

ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish

kuchli qo‘zg‘alish

tormozlanish

o‘zini idora qila olmaslik

12. Shaxsning aqliy rivojlanish darajasini o‘rganish uchun qo‘llaniladigan testlar qanday testlar deyiladi?

intelekt testlar

shaxsni kuzatish testlari

rasmi testlar

klirik testlar

13. Qobiliyat, psixologik hodisalarning qaysi guruhi (turkumi)ga kiradi?

psixik xususiyatlarga

psixik jarayonlarga

psixik holatlarga

psixik hodisalarga

14. Guruhning ichki tuzilishi ikki xil bo‘ladi: rasmiy va?

norasmiy

tashqi

qonuniy

majburiy

15. Psixotreningda kreativ yondashuv deganda nima nazarda tutiladi?

ijodiylik

innovatika

novatsiya

yaxshi bilish

GLOSSARIY

Trening - tahsil oluvchi faoliyatiga mo'ljallangan ta'lim shakli bo'lib, nazariy ma'lumotlarni amaliy mashqlar orqali o'zlashtirilishini ta'minlaydi. U ta'lim bema'navchi tomonidan o'qitishni emas, balki tahsil oluvchi tomonidan mustaqil va faol o'rganishni ko'zda tutadi.

Jamoa (lotincha «kollektivus») so'zining tarjimai bo'lib, yig'ilma, ommah, birgalikdagi majlis, birlashma, guruh kabi ma'nolarni anglatadi) - bir necha a'zo (kishi)lardan iborat bo'lib, ijtimoiy ahamiyatga ega umumiy maqsad asosida tashkil topgan guruh.

Jamoaning norasmiy tuzilmasi - jamoa a'zolari o'rtasidagi shaxslararo ma'naviy-psixologik munosabatlarning umumiy tizimi, shuningdek, jamoada mikrogruphni tashkil qiluvchi ayrim shaxslar o'rtasidagi tanlash munosabatlarining mazmuni.

Jamoaning rasmiy tuzilishi - turli ko'rinishdagi jamoa faoliyatini yo'lga qo'yishning tashkiliy jihatlari. Faoliyat - shaxs tomonidan tabiiy va ijtimoiy maqsadga muvofiq tashkil etiluvchi kundalik, ijtimoiy yoki kasbiy harakatlarning muayyan shakli, ko'rinishi.

Sotsiometrik metod- kichik guruh a'zolari o'rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini o'lchashda qo'llaniladigan metod.

Agressivlik -shaxsning buzg'unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo'lib asosan sub'ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo'ladi.

Stress -inglizcha (stress) suzidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma'nolarni anglatadi.

Kayfiyat- sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deb ataladi.

Emotsional beqarorlik -sportchidagi optimal emotsional qo'zg'alishning buzilishi tarzida, asosan o'ta qo'zg'aluvchanlik tarafiga o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi.

Vahima- ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Start oldi holati- sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir.

Sport taktikasi- sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig'indisiga aytiladi.

Diqqat -ongning bir nuqtaga qaratilishi bo'lib, shaxsning faolligini hamda uning ob'ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi.

Sezgi- sezgi a'zolarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa yoki hodisalarning ayrim sifat va xossalarning ongimizda aks ettirilishiga aytamiz.

Idrok -sezgi a'zolariga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks ettirilishi idrok deyiladi.

Xotira- esga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individning o'z tajribasini esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xayol- sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, borliqni yangi bo'yoqlarda, o'z xohishi, istagi, tasavvuri shaklida aks ettirishidir.

Intuitsiya (lot. "intuition" < "intueri" - "sinchiklab, diqqat bilan qaramoq") -

mantiqiy bog‘lanmagan yoki mantiqiy xulosaga kelish uchun etarli bo‘lmaganda qidiruv yo‘nalishlari asosida masalani echishning tarkibini bo‘lgan evrestik (unumli ijodiy fikrlash) jarayoni.

Informatsion kompetentlik – axborot muhitida zarur, muhim, kerakli, foydali ma’lumotlarni izlash, yig‘ish, saralash, qayta ishlash va ulardan maqsadli, o‘rinli, samarali foydalanish.

Kommunikativ kompetentlik – ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilari, jumladan, tinglovchilar bilan samimiy muloqotda bo‘lish, ularni tinglay bilish, ularga ijobiy ta’sir ko‘rsata olish.

Kompetentlik (ingl. “competence” – “qobiliyat”) – faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqoridarajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon eta olish.

Kreativ kompetentlik – pedagogik faoliyatga nisbatan tanqidiy va ijodiy yondoshish, o‘zining ijodkorlik malakalariga egaligini namoyish eta olish.

Kreativlik (ingl. “create ” – yaratish, “creative ” – “yaratuvchi”, “ijodkor”) – individning yangi g‘oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi hamda mustaqil omil sifatida iqtidorlilikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati.



ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz.1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. - 592b.

2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400b.

3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug‘xalqning ishi han ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592b.

4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400b.

II. Normativ - huquqiy hujjatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmish tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

III. Maxsus adabiyotlar:

2. Baturin N.A. Psixologiya uspeha i neudach v sportivnoy deyatelnosti / N.A. Baturin // Psixologiya v sporte. – Omsk: Sfera, 2008. -195 s.

3. Belkin, A.A. Ideomotornaya trenirovka v sporte / A.A. Belkin. - M.: Fizkultura i sport, 2003. - 128s.

4. Belyaev G.S. Autogennaya trenirovka pri lechenii nevrozov: metod. pismo / G.S. Belyaev, A.A. Majbits. – M.: Meditsina, 2008. – 124 s.

5. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya [Tekst]: Uchebnik dlya stud. in-ta fizkultury / Z.G. Gapparov; MB i SSO RUz. – T.: OOO «Mexridaryo», 2009. – 312 s.
6. Gogunov Ye.N, Martyanov B. I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M; 2000
7. G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O‘qituvchi, 1994.
8. Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - T.: O‘qituvchi, 2000
9. Ogorodova, T.V. Psixologiya sporta: ucheb. posobie / T.V. Ogorodova; Yarosl. gos. un-t im. P.G. Demidova. – Yaroslavl: YarGU, 2013. – 120 s.
7. G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O‘qituvchi, 1994.
23. Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - T.: O‘qituvchi, 2000
10. J.A Pulatov. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
11. J.A. Pulatov Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
12. J.A. Pulatov Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-113 b.
13. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O‘quv qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
14. J.A. Pulatov. Isroilov.J Suzish bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish qoidalari. [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 35 b
15. J.A. Pulatov, Z.A. Dehkambaeva Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo‘llari [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b
16. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish texnologiyalari– T.: Chashma-Print, 2013.. – 154 b
17. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013. . – 140 b
18. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollej o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirishda Axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish usullari [Matn]: O‘quv uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Tafakkur qanoti”, 2015. – 84 b
19. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
20. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya [Tekst]: Uchebnik dlya stud. in-ta fizkultury / Z.G. Gapparov; MB i SSO RUz. – T.: OOO “Mexridaryo”, 2009. – 312 s.

IV. Elektron ta’lim resurslari:

1. <http://www.ziyonet.uz>
2. <http://www.minsport.uz>
3. <http://www.sportedu.uz>
4. <http://edu.uz>

5. <http://lex.uz>