

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

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

3.6.

**“KONSULTATIV PSIXOLOGIYA VA
PSIXOKORREKSIYA ”
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:

Z.P.Rasulov Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida v.v.b, dotsent (PhD)

Taqrizchilar:

O.E.Hayitov Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

D. S.Karshiyeva - TDPU "Amaliy psixologiyasi" kafedrasida 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 psixologik xizmat (konsultatsiya) va psixokorreksiyaning tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi, tinglovchilarni asosiy nazariy yondashuvlar va tushunchalar bilan, shuningdek, ularni psixologik konsultatsiyaning universal (umumiy) tamoyillari, uni o'tkazish texnikasi va muolajalari bilan tanishtirish.

Modulning vazifalari:

- konsultativ psixologiya fanning predmetini umumiy tavsifi va vazifalari;
- konsultativ psixologiyani ifodalovchi asosiy tushunchalar va mexanizmlari;
- psixologik konsultatsiyada ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ muammolar bo'yicha amaliy maslahatlar;
- konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning maqsadi to'g'risidagi zamonaviy tushunchalar 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

“Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- konsultativ psixologiya fanning predmetini umumiy tavsifi va vazifalari;
- konsultativ psixologiyani ifodalovchi asosiy tushunchalar va mexanizmlari;
- psixologik konsultatsiyada ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ muammolar bo'yicha amaliy maslahatlar;
- konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning maqsadi to'g'risidagi zamonaviy tushunchalar bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida ***bilishi*** kerak

Tinglovchi:

- psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o'tkazish;
- konsultatsiyani tashkil etishda o'tkazish va ko'chirish qoidasiga amal qilish;
- psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni bilishi va ulardan foydalana olish;
- konsultativ psixologiya va korreksiyaning o'tkazish vaqtini tuzish;
- transakt analiz qilish;
- xulq-atvor konsultatsiyasini o'tkazish;
- assertiv trening o'tkazish;
- konsultatsiya jarayonini tashkil qilish;
- geshtalterapiya o'tkazish olish ***ko'nikmalariga*** ega bo'lishi lozim

Tinglovchi:

- sportchi-trener munosabatlarida o'zini o'zi boshqarish bo'yicha amaliy maslahatlar;
- psixologik konsultatsiyada shaxslararo muammosiga oid psixologik maslahatlar;
- oilaviy muammolar yuzasidan psixologik konsultatsiyaning amaliy jihatlari;
- psixologik-pedagogik muammolar yuzasidan amaliy maslahatlar;
- psixokorreksiya: shaxsiy hayotiy muvaffaqiyatsizliklar psixokorreksiyasi va u bilan bog'liq amaliy maslahatlar haqida bilim, ko'nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi.

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Sport pedagogikasi", "Umumiy psixologiya", "Yosh davrlari psixologiyasi", "Sport psixologiyasi", "Sport psixodiagnostikasi", "Sport tibbiyoti" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini ortirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni.

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa sohalaridan tubdan farq qilib, uning ahamiyatligi 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.	Konsultativ psixologiya fanning predmetini umumiy tavsifi va vazifalari.	2	2			

2.	Konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning maqsadi to'g'risidagi zamonaviy tushunchalar.	2	2			
3.	Konsultativ psixologiya va korreksiyaning o'tkazish vaqtini tuzish.	2		2		
4.	Sportchi-trener munosabatlarida o'zini o'zi boshqarish bo'yicha amaliy maslahatlar.	2		2		
5.	Oilaviy muammolar yuzasidan psixologik konsultatsiyaning amaliy jihatlari	2		2		
6	Psixologik-pedagogik muammolar yuzasidan amaliy maslahatlar	2		2		
	Jami:	12	4	8		

NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

1-mavzu. Konsultativ psixologiya fanning predmetini umumiy tavsifi va vazifalari.

Reja:

- 1.1. Konsultativ psixologiyani ifodalovchi asosiy tushunchalar va mexanizmlar.
- 1.2. Psixologik konsultatsiyada ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ muammolar bo'yicha amaliy maslahatlar.

Konsultativ psixologiya fanning predmetini umumiy tavsifi va vazifalari. Konsultativ psixologiyani ifodalovchi asosiy tushunchalar va mexanizmlar. Psixologik konsultatsiyada ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ muammolar bo'yicha amaliy maslahatlar.

2-mavzu. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning maqsadi to'g'risidagi zamonaviy tushunchalar.

Reja:

- 2.1. Psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o'tkazish.
- 2.2. Psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni bilishi va ulardan foydalana olish.

Psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o'tkazish. Konsultatsiyaning

tashkil etishda o'tkazish va ko'chirish qoidasiga amal qilish. Psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni bilishi va ulardan foydalana olish. Konsultatsiyani o'tkazishning besh qadamli modeli. Konsultatsiya o'tkazish mikrotexnikalari. Suhbatning boshlanishi. Psixologik qo'llab-quvvatlash vositalari. Hissiyot va emotsiyalardan ozod bo'lish. Konsultatsiya jarayonini tizimlashtirish.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI.

3-mavzu. Konsultativ psixologiya va korreksiyaning o'tkazish vaqtini tuzish.

Reja:

3.1. Xulq-atvor konsultatsiyasini o'tkazish.

3.2. Konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

Konsultativ psixologiya va korreksiyaning o'tkazish vaqtini tuzish. Transakt analiz qilish. Xulq-atvor konsultatsiyasini o'tkazish. Assertiv trening o'tkazish. Konsultatsiya jarayonini tashkil qilish. Gestalterapiya o'tkazish.

4-mavzu. Sportchi-trener munosabatlarida o'zini o'zi boshqarish bo'yicha amaliy maslahatlar.

Reja:

4.1. Sportchi-trener munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

4.2. Psixologik konsultatsiyada shaxslararo muammosiga oid psixologik maslahatlar.

Sportchi-trener munosabatlarida o'zini o'zi boshqarish bo'yicha amaliy maslahatlar. Psixologik konsultatsiyada shaxslararo muammosiga oid psixologik maslahatlar.

5-mavzu. Oilaviy muammolar yuzasidan psixologik konsultatsiyaning amaliy jihatlari.

Reja:

5.1. Sportchi-trener-ota-ona munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

5.2. Oilaviy muhitni aniqlashda, ijtimoiy so'rovnomalarni o'rni va afzalligi.

Oilaviy muammolar yuzasidan psixologik konsultatsiyaning amaliy jihatlari. Sportchi-trener-ota-ona munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish. Oilaviy muhitni aniqlashda, ijtimoiy so'rovnomalarni o'rni va afzalligi.

6-mavzu. Psixologik-pedagogik muammolar yuzasidan amaliy maslahatlar.

Reja:

6.1. Shaxsiy hayotiy muvaffaqiyatsizliklar psixokorreksiyasi va u bilan bog‘liq amaliy maslahatlar.

6.2. Trenerning kasbiy motivatsiyasini oshirish yuzasidan amaliy maslahatlar.

Psixologik-pedagogik muammolar yuzasidan amaliy maslahatlar. Shaxsiy hayotiy muvaffaqiyatsizliklar psixokorreksiyasi va u bilan bog‘liq amaliy maslahatlar. Trenerning kasbiy motivatsiyasini oshirish yuzasidan amaliy maslahatlar.

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**

“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	
<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>	<i>afzalligi</i>	<i>kamchiligi</i>
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

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	<ul style="list-style-type: none"> - yakka tartibdagi audio-vizual ish; - keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); - axborotni umumlashtirish; - axborot tahlili; - muammolarni aniqlash

<p>2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o'quv topshirig'ni belgilash</p>	<ul style="list-style-type: none"> - individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
<p>3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o'quv topshirig'ining echimini izlash, hal etish yo'llarini ishlab chiqish</p>	<ul style="list-style-type: none"> - individual va guruhda ishlash; - muqobil echim yo'llarini ishlab chiqish; - 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. KONSULTATIV PSIXOLOGIYA FANNING PREDMETINI UMUMIY TAVSIFI VA VAZIFALARI.

Reja:

- 1.1. Konsultativ psixologiyani ifodalovchi asosiy tushunchalar va mexanizmlar.
- 1.2. Psixologik konsultatsiyada ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ muammolar bo'yicha amaliy maslahatlar.

1.1. Konsultativ psixologiyani ifodalovchi asosiy tushunchalar va mexanizmlar.

Psixologiya psixik holatlar, psixik faktlar, psixikaning namoyon bo'lishi va taraqqiyoti qonuniyatlarini o'rganadi. Insonni taraqqiyotga boshlovchi to'rt omil mavjud, bular irsiyat, muhit, ta'lim-tarbiya va shaxsning o'z faolligi bo'lib hisoblanadi. Chaqaloqlik davri, go'daklik, maktabgacha yosh davri, kichik maktab yoshi, o'smirlilik va o'spirinlik davrlaridagi psixologik muammolar zudlik bilan psixologik yordamning zarurligini taqozo etmoqda. Psixologik maslahat berish sohasidagi insonlar: psixolog, o'qituvchi, rahbar, tarbiyaviy ishlarni tashkil qiluvchilar ham ma'lum darajada psixologiyadan xabardor bo'lmoqlari lozim, chunki sanab o'tilgan kasb egalari individual xususiyatlari bilan bir-biridan farq qiladigan turli yoshdagi bolalar, o'spirinlar bilan ishlaydilar. Har bir bola faqat o'ziga xos bilish ruhiy jarayonlari, ya'ni sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur va tasavvuri, individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, temperamenti, qobiliyatlari, emotsional-irodaviy sohasi, hissiyoti, emotsiyalari, irodaviy xulq-atvor xususiyatlari, faoliyat motivatsiyasiga ega bo'ladi. Ma'lum yoshdagi bolalarning psixologik xususiyatlarini bilmay turib, ularga maqsadga muvofiq ravishda ta'lim va tarbiya berib bo'lmaydi. Bola har bir yoshda o'z qiyinchiliklariga ega bo'ladi va o'ziga nisbatan maxsus munosabatda bo'lishini talab qiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarga nisbatan psixologik jixatdan to'g'ri keladigan va yaroqli bo'lgan usul ko'pincha o'smirlarga nisbatan yaroqsiz va xato bo'lishi mumkin. O'qituvchining bilishi mutloqo zarur bo'lgan individual farqlar bitta yosh doirasida nihoyat darajada katta bo'ladi. Psixologik maslahat berishda individual munosabatda bo'lishning asosiy sharti tarbiyachining o'z tarbiyalanuvchisining sezgisi, idroki, diqqati, xotirasi, tafakkuri, tasavvuri, xarakteri, temperamenti, qobiliyati, hissiyotlari, emotsiyalari, irodasi, faoliyatining motivatsiyasi haqida chuqur va atroflicha bilishidan iboratdir. Shu bilan birga, o'quvchining ruhiy dunyosidan xabardor bo'la bilishni, psixologik jixatdan to'g'ri kuzatish tashkil qila bilishni va tabiiy eksperiment uyushtirishni bilishi lozim. Hozirgi vaqtda psixologik maslahat berishning amaliyoti va bola tarbiyasida psixik taraqqiyotning murakkablashtirilgan qator noto'g'ri fikrlarini kuchayganligi ko'zga tashlanmoqda. Ular orasida qator ijtimoiy iqtisodiy omillarni qarama-qarshi ta'sir ko'rsatishi sezilarli o'rin egallaydi. Masalan, ota-onaning ayniqsa, onalarning ishlab chiqarishda bandligi sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, ko'pchilik bolalarning bolalar muassasida tarbiyalanishi ota-onalar psixologiyasiga ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'zlarining funksiyalarini ta'lim muassasalariga, kollej, maktab, litseylarga ag'darib qo'yimoqdalar. Ota-onalarning ajralishi bola

psixologiyasiga ta'sir qiladi. Mutaxassislarning fikricha, oilaning buzilishi bolani qiyin vaziyatga solib qo'yadigan juda kuchli psixogen omil bo'lib, unga ko'nikish uchun bolaga kamida ikki yil kerak bo'ladi. Xilma-xil psixologik muammolar manbalari ichida maktab ham muhim o'rin egallaydi. Masalan: tibbiyot mezonlariga qaraganda, maktab yoshidagi bolalarning 18-20%i qisqa muddatli yoki doimiy psixoterapiyaga muxtojdirlar. Maktab, kollejda keng tarqalgan muammolar juda ko'p: O'quv motivatsiyasi yo'qligi, past o'zlashtirishi, o'qituvchi hamda tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o'z-o'zini past baholash, jamiyatga qarshi gruppalarda ishtirok etishga layoqatlilik va boshqalar. Yuqorida sanab o'tilgan muammolarning ko'payishi hozirgi maktab, kollejlarda shaxs rivojlanishi bosqichlarini yetarlicha hisobga olmaslik, barchaga bir xilda talab qo'yish natijasida ularning individual psixologik va psixofizilogik xususiyatlarni e'tiborga olmaslik sabab bo'lmoqda. Bolaning ko'pgina nisbiy xususiyatlari, masalan, mehnatga, matematikaga, musiqaga va boshqalarga nisbatan erta ko'ringan muvaffaqiyat yoki psixologik taraqqiyotni, juda oldinda bo'lishi ko'pgina psixologik va pedagogik vazifalarning muammosini keltirib chiqaradi.. Shunga qarab psixologik maslahat berishning umumiy vazifasi bola psixik taraqqiyotining borishini, bu jarayonni davrlarga bo'lish va belgilangan normaga muvofiq tasavvurlar asosida nazorat qilishdan iborat.

Bu umumiy vazifa hozirgi kunda quyidagi konkret vazifalarni o'z ichiga oladi:

Ota-onalarni, o'qituvchilarni va bola tarbiyasida ishtirok etadigan boshqa shaxslarni bola psixik taraqqiyotining yosh va individual xususiyatlariga qarab jalb qilish.

2. Psixik taraqqiyot buzilishlarini hamda turli normadan chetga chiqishlarni o'z vaqtida aniqlash va ularni tibbiy, pedagogik maslahatlarga yo'llash.

3. Jismoniy yoki nerv psixik sog'ligi kuchsizlangan bolalarda ikki marta psixologik asoratlarning oldini olish hamda ularning psixogigienasi va psixoprafilaktikasi bo'yicha tavsiyalar berish.

4. Patopsixologiya va vrachlar, pedagogik-psixologlar bilan birgalikda o'qituvchilar ota-onalar va boshqa shaxslar uchun ta'limdagi qiyinchiliklarni pedagogik va psixologik korrekciya qilish bo'yicha tavsiyanomalar tuzish.

5. Oilada bola tarbiyasi bo'yicha tavsiyanomalar tuzish (oila, psixoterapiya mutaxassislari bilan birgalikda).

6. Bolalar va ota-onalarga maslahatlar berishda maxsus guruhlar bilan tuzatish ishlarini olib borish.

7. Ma'ruzalar va ishning boshqa shakllari bilan aholini psixologik bilimlar bilan tanishtirish.

Maslahat berish vazifalarini yechishda Vigotskiy maktabi psixologlarining bola psixikasining individual taraqqiyotidagi muayyan muammolari bo'yicha umumiy fikrlaridan foydalanish mumkin. Psixik taraqqiyotning individual sharoitlari bola insoniyat tajribasini o'zlashtirishi jarayoni asosida vujudga keladi. Insoniyat tajribalarini o'zlashtirish bolaning faoliyatidan, muloqotidan, o'yinidan, o'qishidan tashqarida bo'lishi mumkin emas.

1.2. Psixologik konsultatsiyada ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ muammolar bo'yicha amaliy maslahatlar.

Individual maslahat faoliyatida psixologik tekshiruv bola tarbiyasini aniqlash va yordam dasturini tuzishdan iborat.

Psixologik oldindan aytishning zaruriy mezonlari sifatida Vigotskiy turli davrlarga bo'linganlik, ketma-ket yosh bosqichlarida kenglik va darajalangan xarakteristikalarini ko'rsatadi. Maslahat berish amaliyotida shartli variantni oldindan aytish har xil sharoitlarni amalga oshirganda, bola taraqqiyotining keyingi davrida mumkin bo'lgan variantlarni tushunamiz. Boshqacha aytganda, u yoki bu noqulay sharoitlar saqlanganida, bolani qanday ehtimolli taraqqiyot kutishi aytib beriladi.

Individual psixologik maslahat berish psixolog amaliy faoliyatining eng ma'suliyatli turlaridan biridir. Maslahatchining fikri, psixik taraqqiyot bo'yicha bolaning har bir bahosi keyingi taraqqiyotiga, o'qituvchi va ota-onalarning bolaga nisbatan munosabatiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun individual psixologik maslahat bola rivojlanishining boshidan diqqat bilan tahlil qilish bir qator manbalardan olingan ma'lumotlarga asoslanadi.

Ma'lumotlar manbasi sifatida ota-onalar bilan suhbat, o'qituvchining ota-onalar bilan suhbat, bolaning o'zi bilan suhbat, bolani uyda, maktabda va boshqa hollarda kuzatish, psixologik tajriba orqali tekshirish, ota-onalar bilan tanishish, tibbiy hujjatlar bilan tanishish va boshqalardan foydalanish mumkin, ko'pchilik mualliflar aniq xodisaga maslahat berishda quyidagi ketma-ketlikni afzal ko'radi:

1. Ota-onalar bilan dastlabki suhbatda olingan ma'lumotni tahlil qilish hamda vrachlardan pedagoglardan olingan ma'lumotlarni ham e'tiborga olish.

2. Bolaning ilgari rivojlanish bosqichlari, oiladagi munosabat haqida, sog'ligi haqida ma'lumot olishi uchun ota-onalar bilan suhbat.

3. Boshqa mussasalardan ma'lumot yig'ish, sog'ligi haqida ma'lumot olish, bolani maktabda, uyda va boshqa hollarda kuzatish. Psixologik metodlar bilan tekshiruvga muhim qo'shimcha sifatida bolaning faoliyatini (rasmlari, qiziqadigan narsalarini) tahlil qilish kiradi.

Bolani maktabda, uyda boshqa hollarda kuzatish, Psixolog olingan ma'lumotlar asosida bola rivojlanishining umumiy darajasiga baho berish, bola qiyinchiliklari mohiyatini tavsiflashi, analiz qiyinchiliklardan kelib chiqqan omillarini aniqlashi va psixokorreksion dasturini ishlab chiqishi kerak. Maslahat berish amaliyotida juda ko'p metodlar bor. Psixolog oldida turgan vazifa birinchidan bola bilan yaxshi munosabat va o'zaro tushunishdan iborat. Muammoli vaziyatlarni shoshilmasdan, aniq hal qilish kerak. Savolni bir necha marta takrorlamaslik kerak. Test olinayotgan vaqtda bolaga o'rgatish, tanqid qilish, xatto maqtash ham mumkin emas, tanqid bolani chalg'itadi, dilini og'ritadi, ko'pincha bolani topshiriqqa bo'lgan qiziqishini pasaytiradi.

Psixologik muammolarni hal etishda shaxsdan test olishda yoki diagnostika qilish uchun tajriba o'tkazishda uning emosional holatiga, o'zini yaxshi his qilayotgan, charshash belgilari yo'q vaqtda, ortiqcha asabiylashish, qaysarlik yo'q

vaqtda o'tkazish kerak. Yosh davrida bolani psixologik tekshirish muammosi psixologning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Psixologik muammolarni hal etishda psixologga qiyin masalalarni hal qilish uchun diagnostik test bilan tekshiruvni amalga oshirish kerak. Diagnostik tekshiruv qoidalarini ko'rib chiqsak.

Psixodiagnostikada bu masalaga katta ahamiyat beriladi, chunki tekshiruvchi harakatlarining natijasi, testni o'tkazish qoidalariga to'liq amal qilishga bog'liq. Ko'pgina metodikalar yordamida bir necha qoidalar ishlab chiqilgan. Barcha tekshiriluvchilarga testni bir xil ohangda, bir xil aytish talab qilinadi.

Bolaning familiyasi, ismi, otasi haqida ma'lumot, oiladagilar yoshi, shug'ullanadigan ishi, bola tug'ilganidan keyingi oila tarkibidagi o'zgarish. Bolani tug'ilguncha va tug'ilgandan keyingi rivojlanish sharoitidagi umumiy ma'lumot. Tekshirilayotgan vaqtidagi bolaning og'irligi va boshdan kechirgan kasalliklari psixonevrolog yoki boshqa mutaxassisda doimiy ro'yxatda turishi, tug'ilganidan boshlab uxlash va ovqatlanish xususiyatlari, kim tomonidan tarbiyalanganligi ikki yoshgacha kim qaragani, bolani o'sish sharoitida to'satdan o'zgarishlar bo'lganligi, ota-onaning tez-tez va o'zoq vaqt birga bo'lmasligi, bu sabablarning har biri bolaga ta'sir etishi, bog'cha davridagi o'rtoqlari, qanday o'yin o'ynagani, qanday she'r yodlashi, televizor ko'rish kabi psixologik muammolarni hal etish psixologning vazifasidir. Psixologik maslahat vazifalari chet ellarda yaxshi rivojlangan ota-onalar bolasining taqdiri bilan yoshligidanoq qiziqishi va bu jarayonga e'tibori kuchlidir. Ular o'sishi, rivojlanishi davrlarida farzandidagi har bir o'zgarishga ahamiyat berib, o'z vaqtida psixologik ko'rikdan o'tib turishadi, o'z vaqtida maslahatni olib muammoli vaziyatni tez hal qiladilar. Bizda psixologik xizmatlar endigina yo'lga tushmoqda. Agar ota-onalar, psixolog, vrach, tarbiyachi va pedogoglar tomonidan psixologik ishlar hamda tekshiruvlar o'z vaqtida bajarilsa, psixologik muammolar kam uchragan va qanchadan-qancha bolalardagi kamchiliklar, kasalliklarning vaqtida oldi olinib, yoshlarimiz yanada sog'lom, aqlli va jismonan baquvvat bo'lar edi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Konsultativ psixologiya fanning predmetini umumiy tavsifi va vazifalari?
2. Konsultativ psixologiyani ifodalovchi asosiy tushunchalar va mexanizmlar?
3. Psixologik konsultatsiyada ijtimoiy-perseptiv va kommunikativ muammolar bo'yicha amaliy maslahatlar.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. 1 Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию. – М., 1995.
2. Горностай П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход. – Киев, 1995.

2-MAVZU. KONSULTATIV PSIXOLOGIYA VA PSIXOKORREKSIYANING MAQSADI TO‘G‘RISIDAGI ZAMONAVIY TUSHUNCHALAR.

Reja:

2.1. Psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o‘tkazish.

2.2. Psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni bilishi va ulardan foydalana olish.

2.1. Psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o‘tkazish.

Hozirgi vaqtda **maslahat berish amaliyoti** bola tarbiyasi va psixik taraqqiyotini murakkablashtiradigan qator noto‘g‘ri fikrlar kuchayishiga duch kelmokda. Ular orasida ijtimoiy-iqtisodiy omillarning qarama-qarshi ta‘sir ko‘rsatishi sezilarli o‘rin egallaydi. Masalan, ota-onalarning, ayniqsa, onalarning ishlab chiqarishda bandligi sezilarli ta‘sir ko‘rsatmokda. Bundan tashqari, ko‘pchilik bolalarning bolalar muassasalarida tarbiyalanishi, ota-onalar psixologiyasiga ta‘sir ko‘rsatadi. Ota-onalar o‘zlarining funksiyalarini bog‘chalarga, keyinchalik maktablarga ag‘darib qo‘ymokdalar. Ota-onalarning ajrashishi bola psixikasiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Mutaxassislarining fikricha, oilaning buzilishi bolaning ahvolini qiyinlashtirib qo‘yadigan kuchli psixologik omil bo‘lib, unga ko‘nikish uchun bolaga kamida 2 yil kerak. Xilma-xil psixologik muammolar manbalari ichida maktab ham muhim o‘rin egallaydi. Misol uchun tibbiyot mezonlariga qaraganda maktab yoshidagi bolalarning 15-20 foizi qisqa muddatli yoki doimiy psixoterapiyaga muxtojlar. Maktabda keng tarkalgan psixologik muammolar juda ko‘p: o‘quv motivatsiyasining yukligi, past o‘zlashtirishi, o‘qituvchilar va tengdoshlari bilan nizoli munosabatlar, o‘z-o‘zini past baholash, jamiyatga qarama-qarshi guruhlarda ishtirok etishga layoqatlilik va boshqalar. Yuqorida sanab ko‘rsatilgan muammolarning ko‘pchiligi hozirgi maktablarda va jamiyatimizda shaxs rivojlanish bosqichlarida, ehtiyojlarni hamda chuqur qonuniyatlarni yetarlicha hisobga olmaslik, barcha bolalarga bir xil talab qo‘yish natijasida ularning individual-psixologik va psixofiziologik xususiyatlarini e‘tiborga olmaslik sabab bo‘lmokda. Bolaning ko‘pgina ijobiy xususiyatlari, masalan, she‘riyatga, matematikaga, musiqaga va boshqalarga nisbatan erta ko‘ringan layoqatlilik yoki umumiy psixik taraqqiyotining juda oldindaligi ko‘pgina psixologik va pedagogik muammolarning manbai bo‘lishi mumkin. Yoshga qarab **psixologik maslahat berishning** umumiy vazifasi bola psixik taraqqiyoti borishini, bu jarayonni davrlarga bo‘lish va belgilangan normaga muvofik, tasavvurlar asosida nazorat qilishdan iborat. Bu umumiy vazifa hozirgi kunda **quyidagi aniq, vazifalarni o‘z ichiga oladi:**

- Ota-onalarni, o‘qituvchilarni va bola tarbiyasida ishtirok etadigan boshqa shaxslarni bola psixik taraqqiyotining yosh va individual xususiyatlariga jalb qilish;

- Psixik taraqqiyotning buzilishlarini va har xil normadan chetga chiqishlarni o‘z vaqtida aniqlash va ularni psixologik-tibbiy va pedagogik maslahatlarga yo‘llash;

- Jismoniy yoki nerv psixik sog‘ligi kuchsizlangan bolalarda ikkinchi marta psixologik asoratlarning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar berish (bolalar patopsixologiyasi va vrachlar bilan birgalikda);

- Pedagog-psixologlar bilan birgalikda o‘qituvchilar, ota-onalar va boshqa shaxslar uchun maktab ta‘limidagi qiyinchiliklarni psixologik-pedagogik tuzatish (korreksiya) bo‘yicha tavsiyanomalar tuzish;

- Oilada bola tarbiyasi bo‘yicha tavsiyanomalar tuzish (oilaga psixoterapiyasi mutaxassislari bilan birgalikda);

- Bolalarga va ota-onalarga maslahatlar berishda maxsus guruhlar bilan tuzatish (korreksiya) ishlarini olib borish.

Aniq maslahat berish vazifalarini yechishda L.S.Vigotskiy maktabi psixologlarining bola psixikasi individual taraqqiyoti muammolari bo‘yicha umumiy fikrlaridan foydalanish mumkin. Quyida bularga qisqacha to‘xtalib o‘tamiz. Psixik faoliyatning individual shakllari bola insoniyat tajribasini o‘zlashtirish jarayoni asosida vujudga keladi va rivojlanadi. Ana shu tajribani o‘zlashtirish bolaning faol faoliyatidan, muloqotdan, o‘yindan, o‘kishdan tashqarida bo‘lishi mumkin emas.

2.2. Psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni bilishi va ulardan foydalana olish.

Psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni bilishi va ulardan foydalana olishda psixologik diagnostika muhimdir – bu maxsus metodlar yordamida individning psixologik xususiyatlarini aniqlash hisoblanadi. XX asr psixologiyasida L.S.Vigotskiy birinchi marta psixologik tashhis (diagnoz)ning mohiyati haqidagi masalani ko‘tarib chiqdi. Vigotskiy taraqqiyotda normadan chetga chiqish mavjud bo‘lsa ham, psixologik tashhis markaziga hech qachon salbiy yoki kasalmandlik ko‘rinishlarini qo‘ymagan. Tashhis har doim shaxsning murakkab tuzilishini ko‘zda tutmog‘i lozim. Vigotskiy “Taraqqiyotni ilmiy oldindan aytib berish masalasi, umumiy, lekin hozirgi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan” degan fikrlarni aytib o‘tgan. Vigotskiyning fikricha, psixologik oldindan aytib berishning zaruriy sifatlari alohida davrlarga bo‘lingan, ketma-ket yosh bosqichlarida kenglik va xilma-xil xarakterlarni ko‘rsatadi. Maslahat berish amaliyotida shart-variantli oldindan aytish haqida xam to‘xtalib o‘tish mumkin. Shartli-variantli oldindan aytish deganda, har xil sharoitlarni amalga oshirganda bola taraqqiyotining keyingi davrida mumkin bo‘lgan variantlarni tushunamiz. Boshqacha so‘zlar bilan aytganda, u yoki bu noqulay sharoitlar saqlanganida, yoki olinganida bolani kanday psixik taraqqiyot kutishini aytib beriladi. Individual maslahat berishning muhim amaliy qismi sifatida L.S.Vigotskiy psixologik-pedagogik tavsiyalar berishni ko‘zda tutadi. Tavsiyanomalar tuzishda maslahat so‘rab murojaat qilgan o‘qituvchiga yoki ota-onaga ulardan olingan ma‘lumotni mavhum, noaniq va mazmunsiz maslahatlar bilan o‘zlariga qaytarishdan saqlanish

kerak. Shunday kilib, bola taraqqiyotining yosh-psixologik xarakteristikasini quyidagi 3 asosiy tarkibiy qismlarni tahlil qilib, hosil qilish mumkin:

1. Taraqqiyot ijtimoiy vaziyatni (kimlar bilan gaplashadi, oilada kattalar va tengdoshlar bilan o'zaro munosabat xarakteri) baholash;

2. Berilgan yosh uchun muhim faoliyat turining taraqqiyot darajasi (uyin, o'qish, rasm chizish va boshqalar) yosh normalariga mosligi;

3. O'z-o'zini anglash bola psixik taraqqiyotining bilish va shaxsiy hissiy sohalarida berilgan yoshga mansub o'zgarishlarni aniqlash. Lekin bu tavsiyanoma bola umumiy taraqqiyotining ilgarigi o'sishisiz yetarli emas, shuning uchun uning tarixiy taraqqiyotiga katta e'tibor berish kerak. Bolalar psixologi o'z ishida o'qituvchilar, patopsixologlar, psixoterapevtlar yoki defektologlar bilan hamkorlikda ishlab, o'zining maslahat berish vazifalarini bajarishi kerak. Ular bola tarbiyasi va taraqqiyot sharoitlarini har tomonlama tahlil qilish, uning shaxsi hamda bilish faoliyatida yosh va individual xususiyatlarini aniqlash, shartli-variantli oldindan aytib berishlarni, psixologik-pedagogik tavsiyanomalar tuzish bilan bog'liqdir.

Psixologik maslahat bilan murojaat qilgan ishlarni kundalik sifatida yozishga to'xtalib o'tamiz. Bu usulda kim murojaat qilgani maslahat berish zarur bo'lgan bolaning shaxsiy-hissiy xususiyatlari keltiriladi. Masalan: S.Yulduz bilan bo'lgan maslahat berish jarayoni qisqartirilib beriladi. Yulduz to'liq oilada yagona farzand. Qizning onasi maslahat berishga qizning parishonxotirligi, o'zini tuta olmasligi, sekin harakat qilish, yangi narsani idrok qilishda farosatsizligi va boshqa hislatlaridan nolib, murojaat qiladi. Qizning onasi maktabdagi qiyinchiliklar, ayniksa, matematikada, umumiy hayotda, kelajakda kiynalishi mumkinligi uchun kuchli havotirlanadi. Hozirgi vaqtdagi o'rtacha bilim darajasiga ona bilan har kuni tinmay shug'ullanish orqali erishgan. U 4 yoshida o'qishni o'rganib olgan. Onasi havotirlanishiga qaramasdan, qizni tekshiruvdan o'tkazish bolaning bilish taraqqiyotining umumiy darajasi, fikrlashi, nutqi, sabab-oqibat natijalarini o'rgatish va boshqalarda yosh normalarining yuqori ko'rsatkichini ko'rsatdi. Shu bilan bir vaqtda, qizchada keng hayol yurita olish, o'yin faoliyati va badiiy iqtidorlilik (rasm chizishda va plastilin yasash) yaxshi rivojlangan. Qizcha yumshoq, ko'ngilchan xarakterli bo'lib, oilada va bog'chadagi o'rtoqlari bilan bir xil, nizolarsiz munosabatga kirishardi. Shu bilan bir vaqtda, shaxsiy-hissiy sohada o'ziga ishonchsizlik, havotirlanish, xafa bo'lib qolishlik kabi hislatlar ko'rindi. Yulduzning onasi qizi haqida yozgan inshosida: urishish mumkin emas, darrov yig'lashga tushadi,-deb yozadi. Ba'zi kechalar qo'rqib chiqadi, kayfiyati tushib ketgan bo'ladi. Bo'lishi mumkin bo'lgan sabablarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, bu yerda ona va qizning shaxs hamda xarakter hislatlaridan ifodalangan farqlar asosiy rol uynagan, ya'ni onasi hissiyotli, ochiq, harakatchan bo'lsa, qiz esa aksincha «ichimdagini top» deydigan bo'lgan. Qizning sekin harakat qilishidan, onasi uni befarosat deb hisoblagan. Shunday kilib, onaning nolishi tasdiqlanmadi, uning vaziyatidan nolishi asossiz bo'lib chiqdi. Muammoning asosiy sababi qizning individual xususiyatlari va ota-onasi tomonidan ana shunga mos ravishda munosabatda bo'lmasligi bilan bog'liq. Uch yildan so'ng bu qizdan xabar olganimizda, u maktabda a'lo bahoga o'qiyotgan, oiladagi munosabati

yaxshiligining guvohi bo'ldik. Onasining so'zlariga qaraganda, psixologik maslahat berish bolaning akliy yetishmovchiligi haqidagi gumonini umuman yo'qotdi. Keyinchalik esa qiziga bo'lgan munosabatini asta-sekin o'zgartirishga, xarakterining o'ziga xos yaxshi fazilatlarini ko'rishga, uning sekin harakat qilishlariga xotirjam bardosh berishiga yordam berdi. Bu holda ota-onaning bola psixik taraqqiyoti normalari haqidagi yuqoridagi mos bo'lmagan tassavvur ham ma'lum o'rin egallaydi. Kasallik paydo bo'lishidan ilgari uning oldi olinsa, u holda insonning barkamol shaxs bo'lib yetishiga shart-sharoit yaratiladi. Bu esa amaliy psixologiyaning vazifasidir. Quyida chet el amaliy psixologiyasining yo'nalishlari yuzasidan qisqacha mulohaza yuritamiz. Mashhur yo'nalishlardan biri venalik psixolog Z.Freyd tomonidan ishlab chiqilgan **psixoanalizdir**. Psixoanaliz ta'limoti bo'yicha insonning asosiy ehtiyoji – bu shaxvoniy ehtiyojlardir. Jamiyat axlok normalarining bu ehtiyojlarga qarama-qarshiligi natijasida inson shaxsida turli xil ruhiy kamchiliklar paydo bo'ladi, deb hisoblaydi. Z.Freydning fikricha, bu jarayon ongsiz holda kechadi, ya'ni odam o'zida bu narsalar kechayotganligini anglab yetmaydi. Insonning har bir xatti-harakati «U», «men», «Mening menligim»lar o'rtasidagi konfliktlar (ziddiyatlar) natijasi deb taxmin kilinadi. «U» - biologik ehtiyojlar, «U»ning tabiati asosan ongsizdir. «MEN» - tashqi muhit bilan muloqotdan hosil bo'lgan ruhiy tuzilmadir. «Mening menligim» - ijtimoiy muhit va bu muhit ta'sirlarining to'siqlaridir. Shu narsalar orasidagi qarama-qarshiliklar, Z.Freydning fikricha, kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Psixoanaliz nazariyasi psixodinamik yo'nalish katoriga kiradi. Psixodinamik yo'nalish tarkibiga yana Adlarning individual psixologiyasini va Yungning analitik psixologiyasini kiritish mumkin.

T.Adler – Freydning shogirdi, keyinchalik esa undan ajralib, o'z nazariyasini ishlab chiqqan olimdir. Uning fikricha, odamda asosan hukmdorlikka intilish hissi ustun turadi. Bolalikdagi bunday intilish unda o'zini to'liq anglamaslik hissini paydo qiladi. Natijada u kattalarga nisbatan o'zini kamsitilgan deb hisoblaydi. Mazkur psixologik holat odamning bundan keyingi hayotida ko'plab muammolar kelib chiqishiga sababchi bo'ladi. Ayrim odamlarda bu his kamsitilganlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqarsa, boshqalarda esa ustunlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqaradi. Adlarning fikricha, bu ikki majmua inson faoliyatining asosidir.

Psixolog Yung ham Freydning shogirdlaridan biri edi. U ham alohida bir yo'nalish, ya'ni analitik psixologiyani ishlab chiqqan. Yungning fikricha, libido (jinsiy aloqaga intilish) inson yashashi, turmush kechirishi uchun zaruriy ehtiyojlar energiyasidir. Uningcha, libido faqat shaxvoniylikdan iborat emas, chunki Yung kollektiv ongsizlik mavjud bo'lishini ko'rsatib o'tadi. Kollektiv ongsizlik mazmuni asosan tushda paydo bo'luvchi boshlang'ich obrazlardagi arxetiplarda ko'rinadi. Ijtimoiy ongi va millatidan kelib chiqqan holda arxetiplar asosida faoliyat ko'rsatadi. Yungning fikricha, shaxs individualizatsiya, ya'ni uzoq davom etuvchi psixologik rivojlanish jarayoni orqali o'zini anglaydi.

Psixoanalizning terapiya sifatida qo'llanilishi murakkab va uzoq kechadigan jarayon hisoblanadi.

Psixoanalitik terapiyada 5 ta asosiy holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Mijoz bilan chuqur hissiy munosabatga kirishish. Mijoz bu holat kechishida o'zining ijobiy va salbiy hislarini terapevtga yo'naltirishi uchun imkoniyat paydo bo'ladi. Buning natijasida mijoz terapevtga o'zining hayot tajribasini tasvirlab beradi. Masalan, onasini rashk qilgan bo'lsa, terapevtni o'z otasi deb, ongsiz ravishda yomon ko'rib qolishi mumkin.

2. Tushlarni talqin qilish. Tushlar, Freydning fikricha, ongsizlik zonasiga yuldir.

3. Erkin assotsiatsiyalar – mijoz bir-biri bilan bog'lanmagan fikrlarni bildiradi. Terapevt uni yorqin holda eshitib turib xulosa chiqarishi lozim.

4. Terapevt mijoz qarshiliklarini aniqlab, uning sababini tushunib yetishi kerak.

5. Terapevtning tushuntirishi natijasida mijoz bolaligida bo'lgan hodisani ob'ektiv ravishda boshidan kechirganday his etib, katarsis oqibatida kasallik yo'q bo'lib ketishiga olib kelish jarayonidir.

Bixevioristik yo'nalish. Mazkur yo'nalish «Inson faoliyati S-R (stimul-reaksiya) orqali kechadi» degan nazariyaning Dj.B.Uotson tomonidan rivojlantirilishi asosida yuzaga keldi. Keyinchalik bu formula S-i-R (stimul-individ-reaksiya) sifatida o'zgartirilgan.

Bu yo'nalish bo'yicha shaxs – individning qobiliyatlari, hayot tajribasi va atrof-muhit ta'sirida o'z xulq-atvorini namoyon qilish natijasidir.

Yuqorida tahlil kilingan interpsixik terapiya, freydizm va hakovolar mijozga uning muammolari sababini ko'rsatib, hal etish yullarini ko'rsatmagan bo'lsa, bixevioristik yo'nalish xulq-atvor terapiyasining vakillari insonning muammolari noto'g'ri reaksiya bildirishining natijasi deb, uning xatti-harakatlarini o'zgartirish muammoni hal qiladi, degan fikrni ilgari surganlar.

Ushbu fikrning negizida mijoz bilan ishlashning metodlari rivojlantirilgan. Bu yo'nalishning yutuqlari mijozni davolashga kam vaqt sarf etish va samaradorligidir. Lekin keyingi davrdagi tadqiqotlarda aniqlanishicha, bu yo'nalishning natijalari ham interpsixik yo'nalishi bilan teng.

Qarama-qarshi shartlantirish. Bu tipdagi metodlardan biri sistematik desensibilizatsiya bo'lib, u noto'g'ri javob reaksiyasiga nisbatan qarama-qarshi reaksiya hissini ishlab chiqishga qaratilgan. Masalan, havotirlanish (bezovtalanish) hissini yo'kotish uchun psixoterapevt mijozini qarama-qarshi reaksiya holatidan bo'shashga o'rgatadi. Keyinchalik ijtimoiy turmushda odam bunday vaziyatdan bo'shishi orqali muammoni yechish yo'lini topishi mumkin.

Imploziv terapiya, yuqoridagidan farqli o'larok, mijozda havotirlanishni sezayotgan bo'lsa, unda havotirlanish kuchayishi natijasida «portlash» keltirib chiqariladi va shu orqali mijoz vaziyatga moslashtiriladi.

Aversiv shartlantirish ijtimoiy zararli xulqni yo'qotishga qaratilgandir. Bu metod bo'yicha yoqimsiz holatni yoki ta'sirni keltirib chiqarish muammoni yechishi mumkin. Masalan, alkogol ichsa, qustiradigan dori beriladi va bu yoqimsiz holat kaytarilish undan olinadigan «kayf»ni yo'qqa chiqaradi. Keyinchalik davolanuvchi ichishni tashlab yuborishi mumkin. Yuqoridagi metodlar qo'rqinchli vaziyatlarni yengishda foydalidir. Ulardan foydalanish uchun mijoz roziligini olish maqsadga muvofiq.

Xulq-atvorni vujudga keltirish metodi. Mijozning ko'nikmalarini har tomonlama o'rganib chiqish orqali uning uchun ahamiyatli sovg'a hadya qilish mumkin. Masalan, kerakli xulq-atvorga yaqin harakat qilsa, konfet berib, shu tarzda davom ettirish orqali kerakli xulq turi vujudga keltiriladi. Bu metod bolalarda ishlatiladi.

Jetonlarni yig'ish metodi. Kasal ijobiy harakatlari uchun jeton oladi. Ma'lum bir miqdorda jetonlar to'planganidan keyin esa boshqalar oldida ustunlikka erishadi. Masalan, sigaret chekish huquqini oladi.

Modelga taqlid metodi terapevtning berilgan vaziyatga nisbatan reaksiyalarini imitatsiya (taqlid) qilish orqali kerakli xulq-atvorni egallash bilan bog'liqdir.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Konsultativ psixologiya va psixokorreksiyaning maqsadi to'g'risidagi zamonaviy tushunchalar?
2. Psixologik konsultatsiya va korreksiya texnikasini o'tkazish?
3. Psixologik konsultatsiya jarayonini tashkil qilishni bilishi va ulardan foydalana olish?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. – 1993. - № 5. – С. 50-56.
2. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. – 1995. - № 4. – С. 49- 55.

AMALIY MASHG‘ULOT
MATERIALLARI

3-MAVZU. KONSULTATIV PSIXOLOGIYA VA KORREKSIYANI O‘TKAZISH VAQTINI TUZISH.

Reja:

3.1. Xulq-atvor konsultatsiyasini o‘tkazish.

3.2. Konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

3.1. Xulq-atvor konsultatsiyasini o‘tkazish.

Psixolog o‘zining inson xulq-atvori va psixik faoliyati, psixik taraqqiyotning yosh qonuniyatlari haqidagi kasbiy bilimlariga, ularning o‘quvchilar va kattalar, tengdoshlari bilan o‘zaro munosabat xususiyatlariga, o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etishga bog‘liqligiga tayanib, bolaga individual yondashuv imkoniyatlarini ta‘minlaydi, uning qobiliyatlarini aniqlaydi, normadan chetlashishlarning bo‘lishi mumkin bo‘lgan sabablarini psixologik-pedagogik korreksiya qilish yo‘llarini aniqlaydi. Bu bilan psixologik xizmat maktabda o‘quv tarbiya ishining mahsuldorligini oshirishga, ijodiy faol shaxsni shakllantirishga imkon beradi. Psixologlar muammolarni hal qilishda bolani har tomonlama va garmonik rivojlanish vazifalariga va uning qiziqishlariga tayanadilar. Psixolog o‘z faoliyatini pedagogik jamoa va ota-onalar bilan yaqin aloqada amalga oshiradilar. O‘z faoliyatida tibbiy, defektologik va boshqa xizmat turlari bilan hamda bola tarbiyasida yordam ko‘rsatuvchi jamoatchilik xodimlari bilan yaqin aloqada ish olib boradi. Barcha mutaxassislar bilan munosabat tenglik va fikrlarning bir-birini o‘zaro to‘ldirishi asosida quriladi.

Maqsad – shaxsning har tomonlama garmonik kamoloti, to‘laqonli psixologik taraqqiyotni ta‘minlovchi qulay shart-sharoitlar yaratishdan iboratdir.

Tadqiqot va ta‘sir o‘tkazish ob‘ekti maktabgacha yoshdagi bolalar, o‘quvchilar, maxsus o‘quv yurti va oliy maktab, kollej talabalari, o‘quvchilar, ota-onalar bo‘lib hisoblanadi, ularni alohida yoki guruhliy shaklda tadqiq qilish mumkin.

Psixoanaliz ta‘limoti bo‘yicha insonning asosiy ehtiyoji – bu shaxvoniy ehtiyojlardir. Jamiyat axlok normalarining bu ehtiyojlarga qarama-qarshiligi natijasida inson shaxsida turli xil ruhiy kamchiliklar paydo bo‘ladi, deb hisoblaydi. Z.Freydning fikricha, bu jarayon ongsiz holda kechadi, ya‘ni odam o‘zida bu narsalar kechayotganligini anglab yetmaydi.

Insonning har bir xatti-harakati «U», «men», «Mening menligim»lar o‘rtasidagi konfliktlar (ziddiyatlar) natijasi deb taxmin qilinadi.

«U» - biologik ehtiyojlar, «U»ning tabiati asosan ongsizdir.

«MEN» - tashki muhit bilan muloqotdan hosil bo‘lgan ruhiy tuzilmadir.

«Mening menligim» - ijtimoiy muhit va bu muhit ta‘sirlarining to‘siqlaridir.

Shu narsalar orasidagi qarama-qarshiliklar, Z.Freydning fikricha, kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Psixoanaliz nazariyasi psixodinamik yo‘nalish qatoriga kiradi. Psixodinamik yo‘nalish tarkibiga yana Adlarning individual psixologiyasini va Yungning analitik psixologiyasini kiritish mumkin.

T Adler. – Freydning shogirdi, keyinchalik esa undan ajralib, o‘z nazariyasini ishlab chiqqan olimdir. Uning fikricha, odamda asosan hukmdorlikka intilish hissi ustun turadi. Bolalikdagi bunday intilish unda o‘zini to‘liq anglamaslik hissini

paydo qiladi. Natijada u kattalarga nisbatan o'zini kamsitilgan deb hisoblaydi. Mazkur psixologik holat odamning bundan keyingi hayotida ko'plab muammolar kelib chiqishiga sababchi bo'ladi. Ayrim odamlarda bu his kamsitilganlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqarsa, boshqalarda esa ustunlik majmuasini (kompleksini) keltirib chiqaradi. Adlarning fikricha, bu ikki majmua inson faoliyatining asosidir.

Psixolog Yung ham Freydning shogirdlaridan biri edi. U ham alohida bir yo'nalish, ya'ni analitik psixologiyani ishlab chiqqan. Yungning fikricha, libido (jinsiy aloqaga intilish) inson yashashi, turmush kechirishi uchun zaruriy ehtiyojlar energiyasidir. Uningcha, libido faqat shaxsvoniylikdan iborat emas. Chunki Yung kollektiv ongsizlik mavjud bo'lishini ko'rsatib o'tadi. Kollektiv ongsizlik mazmuni asosan tushda paydo bo'luvchi boshlang'ich obrazlardagi arxetiplarda ko'rinadi. Ijtimoiy ongi va millatidan kelib chiqqan holda arxetiplar asosida faoliyat ko'rsatadi. Yungning fikricha, shaxs individualizatsiya, ya'ni uzoq davom etuvchi psixologik rivojlanish jarayoni orqali o'zini anglaydi.

Psixoanalizning terapiya sifatida qo'llanilishi murakkab va uzoq kechadigan jarayon hisoblanadi.

Psixoanalitik terapiyada 5 ta asosiy holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Mijoz bilan chuqur hissiy munosabatga kirishish. Mijoz bu holat kechishida o'zining ijobiy va salbiy hislarini terapevtga yo'naltirishi uchun imkoniyat paydo bo'ladi. Buning natijasida mijoz terapevtga o'zining hayot tajribasini proeksiya qiladi. Masalan, onasini rashk qilgan bo'lsa, terapevtni o'z otasi deb, ongsiz ravishda yomon qo'rib qolishi mumkin.

2. Tushlarni talqin qilish. Tushlar, Freydning fikricha, ongsizlik zonasiga yo'ldir.

3. Erkin assotsiatsiyalar – mijoz bir-biri bilan bog'lanmagan fikrlarni bildiradi. Terapevt uni erkin holda eshitib turib xulosa chiqarishi lozim.

4. Terapevt mijoz qarshiliklarini aniqlab, uning sababini tushunib yetishi kerak.

5. Terapevtning tushuntirishi natijasida mijoz bolaligida bo'lgan hodisani ob'ektiv ravishda boshidan kechirganday his etib, katarsis oqibatida kasallik yo'q bo'lib ketishiga olib kelish jarayonidir.

3.2. Konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

Bixevioristik yo'nalish. Mazkur yo'nalish «Inson faoliyati S-K (stimul-reaksiya) orqali kechadi» degan nazariyaning Dj.B.Uotson tomonidan rivojlantirilishi asosida yuzaga keldi. Keyinchalik bu formula S-I-K (stimul-individ-reaksiya) sifatida o'zgartirilgan.

Bu yo'nalish bo'yicha shaxs – individning qobiliyatlari, hayot tajribasi, kutishlari va atrof-muhit ta'sirida o'z xulq-atvorlarini namoyon qilish natijasidir.

Yuqorida tahlil kilingan interpsixik terapiya, freydzizm va xokazolar mijozga uning muammolari sababini ko'rsatib, hal etish yullarini ko'rsatmagan bo'lsa, bixevioristik yo'nalish xulq-atvor terapiyasining vakillari insonning muammolari noto'g'ri reaksiya bildirishining natijasi deb, uning xatti-harakatlarini o'zgartirish muammoni hal qiladi, degan fikrni ilgari so'rganlar.

Ushbu fikrning negizida mijoz bilan ishlashning metodlari rivojlantirilgan. Bu yo'nalishning yutuqlari mijozni davolashga kam vaqt sarf etish va

samaradorligidir. Lekin keyingi davrdagi tadqiqotlarda aniqlanishicha, bu yoʻnalishning natijalari ham interpsixik yoʻnalishniki bilan karyib teng.

Qarama-qarshi shartlantirish. Bu tipdagi metodlardan biri sistematik desensibilizatsiya boʻlib, u notoʻgʻri javob reaksiyasiga nisbatan qarama-qarshi reaksiya hissini ishlab chiqishga qaratilgan. Masalan, havotirlanish (bezovtalanish) hissini yoʻqotish uchun psixoterapevt mijozini qarama-qarshi reaksiya holatidan boʻshashga oʻrgatadi. Keyinchalik ijtimoiy turmushda odam bunday vaziyatdan boʻshashi orqali muammoni yechish yulini topishi mumkin.

Imploziv terapiya yuqoridagidan farqli oʻlaroq, mijozda havotirlanishni sezayotgan boʻlsa, unda havotirlanish kuchayishi natijasida «portlash» keltirib chiqariladi va shu orqali mijoz vaziyatga moslashtiriladi.

Aversiv shartlantirish ijtimoiy zararli xulqni yukotishga qaratilgandir. Bu metod boʻyicha yokimsiz holatni yoki taʼsirni keltirib chiqarish muammoni yechishi mumkin. Masalan, alkogol ichsa, kustiradigan dori beriladi va bu yokimsiz holat kaytarilish undan olinadigan «kayf»ni yukka chiqaradi. Keyinchalik davolanuvchi ichishni tashlab yuborishi mumkin. Yuqoridagi metodlar kurkinchli vaziyatlarni yengishda foydalidir. Ulardan foydalanish uchun mijoz roziligini olish maqsadga muvofik.

Operant metodlar. Bu metodlar Skinningning kerakli xulq-atvor turiga asta-sekinlik bilan yaqinlantirish prinsipiga asoslangan.

Xulq-atvorni vujudga keltirish metodi. Mijozning koʻnikmalarini har tomonlama oʻrganib chiqish orqali uning uchun ahamiyatli sovgʻa hadya qilish mumkin. Masalan, kerakli xulq-atvorga yaqin harakat kilsa, konfet berib, shu tarzda davom ettirish orqali kerakli xulq turi vujudga keltiriladi. Bu metod asosan bolalarda ishlatiladi.

Jetonlarni yigʻish metodi. Kasal ijobiy harakatlari uchun jeton oladi. Maʼlum bir miqdorda jetonlar toʻplanganidan keyin esa boshqalar oldida ustunlikka erishadi. Masalan, sigaret chekish huquqini oladi.

Modelga taqlid metodi terapevtning berilgan vaziyatga nisbatan reaksiyalarini imitatsiya (taqlid) qilish orqali kerakli xulq-atvorni egallash.

Oʻz-oʻzini nazorat qilish metodi. Maqsadga mos harakat uchun tashqaridan emas, balki shaxsning oʻzi tomonidan mukofotlash yuzaga keladi. Patsient oʻz xulqidagi oʻzgarishi uchun oʻzini-oʻzi yoqimli mukofot bilan taqdirlaydi.

Gumanistik yoʻnalish gumanistik falsafaga asoslangan boʻlib, bu yoʻnalish vakillarining fikricha odam oʻzicha oʻsishi, kamol topishi mumkin. Rodjersning fikricha, har bir odamda oʻzining imkoniyatlarini amalga oshirish uchun tugʻma asos faqat mos ijtimoiy muhitdagina rivojlanishi mumkin. Bolaning «Men» konkepsiyasi ijtimoiy tajribalardan kelib chikib shakllanadi. Ideal sifatida oʻz imkoniyatlari chegarasida oʻzining mavjudligi haqidagi fikr ideal «Men» konkepsiyasining tugʻilishiga olib keladi. Real «Men» ideal «Men»ga yaqinlashishga va ideal «Men» darajasida rivojlanishga harakat qiladi. Oʻzini anglab yetishga yordam qilish orqaligina mijoz oldidagi muammolarni yechish mumkin, chunki real «Men»ni ideal «Men»ga yaqinlashtirish orqali oʻrtadagi oraliqni kamaytirish mumkinligi toʻgʻrisidagi gʻoya ilgari suriladi.

Bu metod asosan hislarini va fikrlarini ochik-oydin ayta oladigan mijozlarga samarali yordam beradi.

Transaksion analiz nazariyasi E.Bern tomonidan ishlab chiqilgan. U asosan ijtimoiy muammolar va munosabatlarni ijobiylashtirishga qaratilgan. E.Bernning fikricha, odam hayotida uch xil pozitsiyadan iborat rolni uynaydi: ota-ona, katta odam va yosh bola. Odam hayotda shu pozitsiyalardan biriga asoslanib faoliyat ko'rsatishga o'rgangan. Vaziyatga karab bu pozitsiyalar o'zgarib boradi. Bolaligidan to'plangan tajriba bolaning shaxsiy pozitsiyasini vujudga keltiradi va bu narsa uning munosabatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Qarama-qarshilik, ya'ni transaksiyalarning qarama-qarshi kelishi konflikt (nizo)larning oldini olish rollarini ijro etmasdan turib, yashash uchun o'zidagi «katta odam» pozitsiyasini anglab yetganidagina rivojlantirishi mumkin. Bu metod odamning munosabatlarini anglashga yordam beradi.

Geshtalterapiya metodi Frederik Peres tomonidan asoslangan bo'lib, ushu metod geshtaltpsixologiyaning «shakl-fon» nazariyasi zamirida ishlab chiqarilgan, ya'ni biror ob'ekt shakl bo'lsa, boshqa ob'ektlar shu shaklni anglashga yordamchi fon sifatida xizmat qiladi. Geshtalterapiyada birorta anglanilgan shakl bo'lsa, boshqa hislar anglanmay koladi, degan tamoyilga tayaniladi. Geshtalt «yaxlitlik» degan ma'noni bildiradi. Odam ruhiy muammolarining kelib chiqishida anglamay qolgan tuzilma geshtalt sifatida xizmat qilishi mumkin. Bu muammoni yechish uchun geshtalt vujudga kelishi, mijoz esa o'zini anglab yetishi shart. Geshtalterapevt mijozga o'zini anglashiga yordam berish uchun uning xatti-harakatlariga diqqatini qaratishi muammo yechilishiga yordam berishi mumkin. Mijozdagi himoyalani mexanizmlarini uning o'ziga anglatish ham geshtalterapiyaning usullaridan biri hisoblanadi. Bu narsa retrofleksiya deb atalib, u «o'ziga qaytarish» ma'nosini anglatadi. Bu energiya keyinchalik shu yo'nalishdagi boshqa ehtiyojlar vujudga kelishiga to'siq bo'lishi mumkin.

Terapevtik metodlar optimal ishlashi uchun hozirgi vaqtda ijtimoiy psixologik terapevtik guruhlar bilan ishlash yo'nalishi rivojlantirilgan.

Mijozning ruhiy olamini o'rganish uchun psixodramada guruhij dramatik improvizatsiya qo'llaniladi. Psixodramada mijoz o'z dolzarb muammosini guruh bilan o'ynab ko'rishi mumkin.

Psixodramaning maqsadi ham, Moreno fikricha, mijozda kuchli tuyg'u va hislar kechishini uyg'otish orqali tajribani yanada takomillashtirish ilgari suriladi. Ushbu metodda rolli o'yin uslubi qo'llanilishini biz yaxshi bilamiz. Rollar o'ynalishi davomida olamga boshqacha nazar bilan karash g'oyasi yotadi.

Guruhij yo'nalishda, yuqorida ko'rilgan terapevtik yo'nalishlarning aksariyatidan foydalaniladi. Guruhij yo'nalish faqat ruhiy kasallar bilan emas, balki sog'lom, o'zini shaxsan rivojlantirishga va anglashga, muammosini yechishga intiladigan odam bilan ishlashga ham qaratilgan bo'ladi. Guruhij yo'nalishning ustun tomoni shuki, unda terapevt emas, balki guruh a'zolari muammoni yechishga yordamlashadi. Guruhij yo'nalish esa sotsial psixologik trening deb ham nomlanadi.

Guruhiy trening odamning boshqalar haqidagi tasavvurini o'zgartirib, yangi – harakat shakllarini, ya'ni jamiyatning kichik modelini guruhda o'rganish metodidir.

Asosiy narsa guruhda libilizatsiya, ya'ni doimiy o'rganilgan harakatlardan kuchli hislar natijasida voz kechish va yangi xatti-harakat shakllarini qabul qilishi orqali o'rganishdir.

Ba'zi bir psixogimnastik mashqlarni ayrim mamlakatlar sharoitida tarbiyalangan odam bajarishni o'ziga noqulay deb bilishi mumkin. Xuddi shu sababli, bizningcha, qaysidir mamlakatda ishlatilayotgan hamda samara bergan guruhiy treningni boshqa bir mamlakat sharoitiga moslashtirmasdan turib, to'g'ridan-to'g'ri qo'llash trening natijasiga hamda uning samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi

NAZORAT SAVOLLARI:

- 1.Konsultativ psixologiya va korreksiyaning o'tkazish vaqtini tuzish?
- 2.Xulq-atvor konsultatsiyasini o'tkazish?
- 3.Konsultatsiya jarayonini tashkil qilish?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

3. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2000.
4. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология.- СПб.,2001.

4-MAVZU. SPORTCHI-TRENER MUNOSABATLARIDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISH BO'YICHA AMALIY MASLAHATLAR.

Reja:

- 4.1. Sportchi-trener munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.
- 4.2. Psixologik konsultatsiyada shaxslararo muammosiga oid psixologik maslahatlar.

4.1. Sportchi-trener munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

Sportchi-trener munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta'lim-tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. Sportchilarni psixologik tayyorlash muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan. Sportdagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining harakat faolligining barcha ko'rinishlari ularni ongli ravishda boshqarish asosida rivojlantirilishi va takomillashtirilishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik jarayonida esa, aynan mana shu boshqaruv mexanizmlari rivojlanadi, ya'ni sportchining ongi takomillashadi. Barchaga ma'lumki, sportchining ongi sezgi va idrok, tasavvur hamda xayol, xotira, diqqat, nutq, iroda, xarakter, his-tuyg'ular va hokozolar tarzida namoyon bo'ladi. Psixologik tayyorgarlik sportchi uchun o'ta muhim bo'lgan psixik sifatlar va shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishning tabiiy jarayonlarini tezlashtirishga ko'maklashadi. Psixologik tayyorgarlikning usul va vositalarini qo'llash sportchida mustaqil ravishda o'z irodasini tarbiyalash, faol ravishda takomillashib borish tuyg'ularini

shakllantirib, uni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlarida o'z psixik holatini ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi. Masalan, sportning **quoldan va kamondan nishonga otish turlarida** kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko'p uzoq davom etsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning **figurali uchish** va **badiiy gimnastika** turlari har bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishni talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bo'lsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan har bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining psixik hayajonlanish darajasi harakat boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi emotsional to'liqinlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan **og'ir atletika, yadro** va **diska uloqtirish**da sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning **suzish, uzoq masofaga yugurish** turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayishi kuzatiladi. Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi emotsional va ta'sirlanuvchanlikdir.

Sport turining **sharq yakkakurashi** sportchining shakllanishiga samarali ta'sirini ta'minlovchi "chidamlilik", "izchillik", "yetarlilik", "kuch", "reaksiya-kuch", "koordinatsiyalash qobiliyatlarini rivojlantirish" kabi komponentlarni rivojlantiradi.

Trener-o'qituvchi sportchilarga sharq yakkakurashini o'rgatish jarayonida maqsadli boshqarishni ta'minlovchi "texnik mahoratni shakllantirish", o'zi bilan atrof olamni uyg'unlashtiruvchi "shaxsni o'zini o'zi kamol toptirish", xulq-atvorni tartibga solishga ko'maklashuvchi "axloqiy va insoniylik sifatlarni mustahkamlash", poklik, do'stlik, g'azab va nafratni cheklash, "axloqiy-etikaviy sifatlarni" kabi yetakchi sifatlarni ham shakllantirib boradi. Sportchilarning sharq yakkakurashi va boks mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlari (jang sharoitida usullarni o'rganish, erkin janglar, jangovor holatning rang-barangligi) ularda musobaqalashish, yetakchilikka intilishi, natijalarga erishish, o'zini o'zi rag'batlantirish motivlarini o'sishiga olib kelganligi dalillangan.

Sharq yakkakurash bo'yicha trener-o'qituvchining kasbiy mahoratini yuksakligi sportchilarning mashg'ulotlari jarayonida sportchi shaxsini ifodalovchi "retrospektiv Men" (sharq yakkakurashini o'rgangunga qadar), "real Men" (sharq yakkakurashini o'rganish jarayoni), "ideal Men" (istiqbollarini rejalashtirish), "dinamik Men" (shaxslik xususiyatlarini o'sib borishi) kabi obrazlarni sportchiga tarkib topganligidan dalolat beradi.

FUTBOL - eng qadimiy o'yinlardan biridir. Ingilizlarning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash degan ma'noni anglatadi.

Futbol-bu jamoa o'yini, shuning uchun psixologik tayyorgarlik mazmunini rejalashtirib, nafaqat sportchini shaxsiy sifatlarini, shu bilan birga, o'yin jarayonida guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni, ya'ni hamjihatlik, jamoada ijobiy psixologik

iqlimni yaratish va shu kabi kichik guruh sifatlarini, xususiyatlarini shakllantirish darkor.

Futbol sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda eng yuksak kasbiy mahoratini oshirish qo'yidagi jarayonlarga qaratilishi maqsadga muvofiqdir:

guruhiy jipslikni shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari; "Jamoa jipsligini takomillashtirish"ning xulqiy moslashuvchanligi, ijtimoiy ko'nikuvchanligini;

sportchilarning "umumiy agressiya darajasi", "o'ziga ishonch", "maqsadga yo'nalganlik", "ekstraversiya" kabi individual hislatlarni chuqur o'rganilganligi; muammoli vaziyatlarni ijodiy hal etish ko'nikmasini shakllantirish.

o'yin vaziyatlarini oldindan seza bilish va tajribani o'zlashtirish qobiliyatini o'stirish.

jamoaning "faoliyat samaradorligi"dagi "mas'uliyatlilik" darajasi;

harakatga undovchi ichki motivatsion kuchni uyg'otuvchi ta'sirlarni chuqur o'rganilganligida namoyon bo'ladi.

Mutaxassis R.A. Akromovning yozishicha, futbol - haqiqiy atletik o'yindir. U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi xususiyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadagi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funksional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi.

Sport psixologiya sohasi doirasida o'tkazilgan bir qator tadqiqotlarda futbolchi shaxsiga xos sifatlarini shakllantirish va takomillashtirish izlanishlar predmeti sifatida o'rganilgan. Olimlar, bunda sportchini psixologik tayyorlashda eng avvalo futbolchi shaxsining shakllanishini nazarda tutganligini guvohi bo'lish mumkin. Chunki musobaqadagi g'alabani, avvalo, sportchi shaxsining g'alabasi deb tushunish mumkin. Bunga uning ma'naviyati, turli xil qiziqishlari, futbol bilan shug'ullanish motivatsiyasi, axloqiy va emotsionalirodaviy xarakter xususiyatlari kiradi.

Trener-o'qituvchilarning sportchilarni psixologik tayyorlashda kasbiy mahoratlarida kuzatuvchanlik muhim ahamiyatga ega. Professor Z.Gapparovning yozishicha, kuzatuvchanlikni rivojlantirish uchun o'ynalgan match o'yinlarini qayta ko'rsatish mumkin, bunda trener tomonidan ishlab chiqilgan maxsus savolnoma bo'yicha kuzatish olib boriladi. Endi sportchi o'yinni idrok etganida uncha ko'zga tashlanmagan, kam sezilarli tomonlarini ajrata olishi kerak. Kuzatish vaqtida payqalgan tafsilotlarni yozib borish, o'yinchi ularning shaxsiy tajribasini oshirishga va har xil axborotlarni yig'ishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlarni tez-tez, ma'lum reja asosida, bir tizimda o'tkazish kerak, chunki bu umumiy mashg'ulotning bir qismi hisoblanadi.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarda **eksterioretseptiv** sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash alohida ahamiyat kasb etadi. Ekstrasetseptiv, ya'ni tashqi sezgilar to'g'risidagi dastlabki ma'lumot qadimgi yunon (grek olimi Aristotel tomonidan tavsiflanib berilgan bo'lib, eramizdan oldingi 384-322-yillarda yashab, faoliyat ko'rsatgan), u sezgilarni ko'rish, eshitish, hid bilish, maza, ta'm turlariga ajratgan edi. To'pni,

raqibni, jamoadoshni ko'rish sezgisi bunga yorqin misol bo'la oladi. Yosh futbolchilar mashg'ulot paytida ko'ndalang to'p uzatishayotgan bir paytda, ko'z harakati yordami bilan fazoda o'rin almashib turgan jismlarni tanish, bilib olish va identifikatsiyalash amalga oshadi. Ushbu sezgirlikni yaxshi rivojlanmanganligi bunday to'p uzatishlarda, futbolchining faoliyat samaradorligini kamaytiradi, hujumni raqib tomonga yo'nalishini ta'minlay olmaydi. Natijada, o'yin sur'ati keskin tushib ketib, o'yin vaqtida bunday to'p uzatishda raqib tomondan to'p egallab olinishiga va o'z darvozasi tomonga xavf solinishiga olib kelishi mumkin.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarda **interoretseptiv** sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash ham alohida ahamiyat kasb etadi. Interoretseptiv sezgilar asl, tub ma'nodagi sezgilar emas, balki emotsiyalar bilan sezgilar o'rtasidagi oraliq sezgilar sifatida namoyon bo'ladi.

Yosh futbolchilar bo'sh qolgan joyga to'p uzatishni amalga oshirishayotganlarida ushbu sezgirliklarini qo'llay bilishlari zarur. Sababi bunday to'p oshirishlarga bo'sh joyga, belgilangan joyga - oyoqqa to'p oshirishlar kiradi. Bo'sh joyga to'p oshirish, o'yinchidan yuksak mahorat, to'pni his qilish, sherigini tushunishni talab qiladi.

Interoretseptiv sezgilar sportchining kayfiyatida, emotsional reaksiyalari o'zgarishida ko'zga tashlanadi, yosh futbolchida esa xatti-harakatning keskin o'zgarishiga sabab bo'ladi. yosh futbolchilar o'z tana a'zolaridagi ichki holatlarning o'zgarishini anglash, sezish, his qilish uquviga ega emas, xuddi shu tufayli ulardagi xatti-harakatning umumiy o'zgarishi belgilaridan buni sezish mumkin.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarda **proprietseptiv** sezgilarni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash ham alohida ahamiyat kasb etadi.

Proprietseptiv sezgilar tana dvigatel apparatining va gavdaning fazodagi holati to'g'risida signallar bilan ta'minlab turadi. Ular inson harakatining regulyatorini va afferent asosini tashkil qiladilar.

Masalan, o'yinchilarning bo'sh joyga yoyilib turishlarini ushbu nazariy qarash orqali tushuntirish mumkin. Futbol jarayonida bo'sh mintaqaning ichiga kirib, to'pni olish uchun hujumchilar har qanday qarshiliklarga qaramasdan ustalik bilan harakat qilishadi.

Psixologiya fanida harakatni sezuvchan proprioseptiv sezgi turi kinesteziya deb atalib, unga tegishli retseptorlar esa kinestezik yoki kinestetik tushunchasi bilan nomlanadi. Yosh futbolchilar tomonidan belgilangan joyga to'p uzatish harakati amalga oshirilayotganda ushbu sezgining ahamiyati bilinadi. Bunday to'p uzatishda ma'lum o'yinchi emas, aksincha, raqib bilan to'p uchun kurashiladi. Bunday to'p uzatishlar to'pni o'yinga kiritishda, hujumlarni tashkil etishda, qanot bo'ylab hujumni yakunlashda, bo'sh turgan joyga yolg'on harakatlar qilishda qo'l keladi. Futbol o'yini jarayonida propriotseptor sezgilarning futbolchi faoliyatida tutgan o'rnini yoki ahamiyatiga ochiqlik kiritishda yana quyidagilarga alohida e'tiborni qaratish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Futbolchidagi propriotseptor sezgilar rivojlanganligi o'yin kombinatsiyasini qurishda ham o'z ta'sir kuchiga ega

1. Bo'sh joyga chiqish kombinatsiyasini o'laylik. Zamonaviy futbolda kombinatsiya (yurishlar majmui) juda ommalashgan vosita sanaladi.

2. Devor. Bu kombinatsiya hujumda katta ahamiyatga ega. Bu kombinatsiya har bir o'yinchidan bir-birini tushunish, o'yinda texnik mahoratni talab etadi.

3. Chalg'itish – bu ham samarali kombinatsiyalardan biri sanaladi. Uning asosiy usullari sheriklardan qaysi birida to'p bo'lsa, unda u ustalik bilan bir-biriga oshiradi.

4. Qalbaki chap berib o'tish kombinatsiyasi. Raqibdan oldinga chiqib olish va oldinga o'tib olish imkoniga ega qalbaki chap berib o'tishning asosiy vazifasi, turgan raqibni olib ketib, doirani haqiqiy chap berib o'tgan o'yinchiga bo'shatib berish kerak.

Trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh futbolchilarning psixologik tayyorlashning asosiy yo'nalishlari:

-sport bilan shug'ullanish uchun motivatsiyani tarkib topishi;

-iroda tayyorgarligi;

-idiomator mashg'ulot;

-tez reaksiya berishni takomillashtirish;

-ixtisoslashgan malakalarni takomillashtirish;

-psixologik kuchlanishni boshqarish;

-emotsional stress uchun toleryantlik ustida ishlash.

-sportchilarni start xolatini boshqarishdir.

Xulosa qilib aytganda futbol sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda zamonaviy sport psixologiyasining ilg'or texnologiyalardan samarali foydalanish ularning kasbiy mahoratlarini oshishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Gandbol (Qo'l to'pi) 1898 yil - qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X.Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «Xandbol» yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

Gandbol (Qo'l to'pi) o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Gandbol (Qo'l to'pi) keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smiriyoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi

Gandbol (Qo'l to'pi) sport turiga yoshlarimizni bo'lgan havas va intilishlarini oshirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish hamda Gandbol (Qo'l to'pi) sport turi bo'yicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlashda sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada

takomillashtirish ushbu sport turini yanada ommalashtirishga qo'yilgan talablarini belgilab bermoqda. Bu borada albatta sport maktablarida sportchilarni tayyorlashda ularni jismoniy sifatlarini rivojlantirilib borilishi bilan birga ularni psixologik tomonlama tayyorlashda psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira, tafakkur...), individual psixologik xususiyatlari (temperament, xarakter, qobiliyat...), psixik holatlari (hayajon, vahima, qo'rquv, agressiya...) hamda mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa davri va musobaqadan so'ngi holatlarida o'z-o'zini anglash, boshqarish, nazorat qilish jarayonlari bo'yicha yuksak bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlarini ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda albatta sport maktablarida faoliyat yuritayotgan trener-o'qtuvchilarning psixologik savodhonligini oshirish muhim o'rin tutadi.

Gandbol (Qo'l to'pi) chilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyor-garlikni o'z ichiga oladi. Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. g'alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi. Ayrim gandbolchilarga, guruhlarga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishim mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini xaddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul. Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori dara-jada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyat-lilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir. Bu hislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi. Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z xatti-harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Trener-o'qtuvchi, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak. Trener-o'qtuvchilarning kasbiy mahoratlarida yosh qo'l to'pi (gandbol) chilarning psixologik tayyorlashning asosiy yo'nalishlari qo'yidagilar bo'lib xizmat qiladi:

1. Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati.
2. Raqib jamoasining psixologik tavsifnomasi.
3. Jamoa o'yinining taktik rejalar.
4. Har bir o'yinchilarga topshiriq.
5. Har bir o'yinchilarning individual psixologik xususiyatlari, holatlarini ko'zatish va o'rganish kabilardir.

Trener-o'qtuvchilarning o'tgan o'yinni muhokama qilish mahorati quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi;
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani;
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash;
4. Jamoaning musobaqada psixologik tayyorligi;
5. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar

Trener-o'qituvchi sport mashg'uloti nazariy asoslari, psixologiya, pedagogika, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasidagi o'z bilimlarini muntazam boyitib borishi kerak. Shu masalalarga oid barcha yangi adabiyotlarni ko'rib chiqishi va shug'ullanuvchilarga bular bilan tanishib chiqishni tavsiya qilishi kerak.

SHAXMAT sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda eng yuksak kasbiy mahoratga ega bo'lishni talab etiladi. Bunda avvalo trener-o'qituvchi shaxmat sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilar uchun quyidagi **individ** sifatleri alohida ahamiyat kasb etadi:

1. salomatligi;
2. g'ayratliligi;
3. jismoniy rivojlanganligi;
4. kuch-quvvati, shijoati va ruhiy sog'lomligi.

Bu sifatlar, ya'ni sihat-salomatligi, quvvat manbai, jangovor ruhning balandligi shaxmatchiga har qanday shaxmat musobaqasida qatnashish jarayonida o'ziga xos o'z kuchiga ishonchni, diqqatning yuqori darajada bir maromda ushlab tura olishga yordam beradi. Shuningdek, shaxmat sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxs uchun quyidagi **shaxsiy** sifatlarning mavjudligi o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Jumladan, **irodaviy sifatlari**:

1. maqsad sari sobitqadamligi;
2. qunt-matonati;
3. qat'iyligi;
4. chidam-bardoshliligi;
5. irodasi va iroda kuchi;
6. ruhiy holati;
7. boshlagan ishini oxirigacha yetkaza olish qobiliyati;
8. qo'yilgan maqsadi sari olg'a borish qobiliyati;
9. maqsadga yo'nalganligi;
10. o'zini tuta bilishi va o'zini intizomga bo'ysindirishi.

Jumladan, **o'ziga bo'lgan ishonchi**:

1. o'ziga, kuchiga ishonchi;
2. optimistligi, ko'tarinki kayfiyatga egaligi;
3. ijobiy fikrga egaligi;
4. muvaffaqiyatga nisbatan ishonchi va yo'nalganligi;
5. mag'lubiyatdan ijobiy xulosa chiqara olish qobiliyati.

Jumladan, **rejalashtirish qobiliyati**:

1. rejalashtirish qobiliyati;
2. tashkilotchiligi;
3. to'g'ri bashorat qila olish qobiliyati;
4. maqsadi yo'lida qat'iy tura olish qobiliyati;
5. vaqtni to'g'ri taqsimlash qobiliyati;
6. kelajakni ko'ra olish qobiliyati.

Jumladan, **o'zini tushuna olish xususiyati**:

1. o'zini o'zi idrok qilishi;

2. o'zini anglashi;
3. o'zini o'zi tahlil qilishi.

Nihoyat, shaxmat sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchi uchun quyidagi **kasbiy** sifatlarning mavjudligi o'ziga xos ahamiyat kasb etadi.

Jumladan, **yuqori darajadagi kompetentlik:**

1. strategik fikrlash qobiliyati.

Jumladan, **o'rta darajadagi kompetentlik:**

1. istiqbolli fikrlash kompetensiyasi;
2. natijani mo'ljalga olish xususiyati;
3. diagnostik ma'lumotlarni yig'ish kompetensiyasi;
4. maqsadning qo'yilishi kompetensiyasi.

Jumladan, **quyi darajadagi kompetentlik:**

1. stresslarni boshqarish xususiyati;
2. analitik fikrlash qobiliyati.

Demak, yuqoridagi uchta jabhani va ularga taalluqli bo'lgan psixologik va jismoniy xususiyatlar doirasida biz shaxmat psixologiyasining predmetiga aniqlik kirituvchi bir qator psixologik **muammolarni** ajratdik. Biz trener-o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarida musobaqalargaga sportchilarni tayyorlashda nimalarga e'tibor berish lozimligi bo'yicha e'tiborni qaratmoqchimiz.

1. yosh shaxmatchining raqibining tahdidlariga o'z diqqatini bo'lmasdan, e'tiborsiz bo'lishligini ta'minlash;
2. yosh shaxmatchining shaxmat partiyasi vaqtida shoshmashosharlikka yo'l qo'ymasligini ta'minlash;
3. yosh shaxmatchining shaxmat partiyasi davomida diqqatni bir joyga jamlay olishini ta'minlash;
4. ko'rmay qolib xato yo'l qo'yish va "ovsarlik qilib" xatoga yo'l qo'yishini oldini olish;
5. yosh shaxmatchining o'ziga nisbatan ishonchsizligini oldini olish kabilardir.

Trener-o'qituvchilar shaxmat sport turiga sportchilarni psixologik tayyorlashda sezgi, xotira, tafakkur, diqqat, xayol bilish jarayonlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Shaxmatchi shaxsida tasavvur obrazlari xotiraning murakkab faoliyat mahsuli hisoblanib, ular izchil yoki eydetik obrazlarga nisbatan murakkab psixologik hodisadir. Tasavvur obrazlari xotira izlarining murakkab turi bo'lib, uning aqliy jarayon bilan yaqinligi shaxmatchi shaxsi psixikasiga xos bilish faoliyatining muhim tarkibiy qismidan biri ekanligidan dalolat beradi.

GIMNASTIKA sport turiga sportchilarni trener-o'qituvchilar tomonidan psixologik tayyorlashda bugungi kunda eng yuksak kasbiy mahoratga ega bo'lishni talab etiladi.

Insonning chaqqon, harakatchan bo'lishida gimnastikaning ahamiyati kattadir.

"Gimnastika" tushunchasi keng ma'noni anglatib, uning sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik, akrobatik gimnastika kabi turlari mavjud.

Yosh gimnastni psixologik tayyorlash deganda, birinchi navbatda uning hissiy-irodaviy holatini yuqori darajadagi mashqlangani yoki sport formasiga ega

bo'lganligini tushunamiz. Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator

vazifalarni qamrab olib, bu vazifalarni hal qilish jarayonida yosh gimnastning musobaqaga psixologik tayyorgarligi shakllantiriladi.

Yosh gimnastni musobaqaga psixologik tayyorlash tizimi quyidagi qismlardan tashkil topadi:

- musobaqa sharoitida axborotlar to'plash, ya'ni raqib haqida ma'lumot yig'ish;
- musobaqa oldidan yosh gimnastni mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash;
- musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalarini belgilash;
- musobaqaga chiqishning motivliligini faollashtirish;
- aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish;
- yosh gimnastda o'z imkoniyatlarini ruyobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish;
- maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish;
- yosh gimnastda emotsional holatni shakllantirish;
- musobaqa sharoitida psixologik hissiy-irodaviy holatlarini boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullarini egallash.

Bu jarayonlar o'zaro uzviy bog'lanib ketgan bo'lib, agar ulardan birortasida bo'shish vujudga kelsa, barcha tizimlarda yetishmovchilik, ya'ni kamchilik yuzaga kelishi mumkin.

Yosh gimnastning musobaqada ishtirok etishining motivlari quyidagilardir:

1. Ma'naviy his, burch, vatanparvarlik va jamoaviylik motivlari.
2. Shaxsning o'zini va sportdagi obro'sini isbotlashga intilishi.
3. Trenerlar ishonchini oqlashga intilish.
4. Raqibdan g'olib (ustun) chiqish motivlari.
5. Sportchilar bilan birga yurish motivlari.
6. O'zida ma'lum jismoniy va psixologik hislatlarni taraqqiy ettirish motivlari (masalan, kuch, tezkorlik, chidamlilik).
7. Shaxsiy munosabatli motivlar (kuch va qobiliyatini sinab ko'rish, g'alabadan so'ng xursandlikni his qilish).
8. Estetik hislar va yuksak sportchilarning mahoratidan zavqlanish motivlari.

Demak, yosh gimnastlarning musobaqada ishtirok etishlarining motivlari xilma-xil bo'lib, har bir shaxsda uning bir necha turlarini uchratish mumkin. Sport amaliyotidan bizga ma'lumki trener-o'qituvchining kasbiy mahoratida musobaqa oldi va musobaqa paytida sportchilarning emotsional holatlariga alohida e'tibor qaratishi muhim ahamiyatga egadir. Chunki, sportchida noxush emotsiyalar jumladan, talabgorlik darajasini o'z-o'zicha baholashning bir xil emasligi, bo'lajak faoliyatni noto'g'ri motivlashtirish xususiyatlari, foydali ma'lumotlarning kamligi, mashqlanganlik holatning yetarli emasligi, hayajondan tashqari asabiy-psixologik holatning paydo bo'lishi musobaqa davomida unga salbiy ta'sir qilib, muvaffaqiyatsizlikka uchrashiga sababchi bo'lishi mumkin.

Yosh gimnastning musobaqa paytidagi hayajonlarini kechinmalari ikki turga bo'lish mumkin.

1) odamda har qanday javobgarlik faoliyatini bajarish paytida paydo bo‘ladigan umumiy xarakterga ega xis-tuyg‘ular (masalan: jamoaviy javobgarlik hissi va boshqalar).

2) maxsus “sport emotsiyasi”, bu sport musobaqasining xususiyatiga bog‘liq (masalan, har xil start oldi holatlari, “sport g‘azabi” va boshqalar).

Yosh gimnastlarda musobaqa oldidan paydo bo‘ladigan yoqimsiz emotsional holatlarda trener-o‘qituvchining kasbiy mahoratida ularni bartaraf etishga urinish, boshqarish uchun quyidagi usullardan foydalanishi mumkin:

- emotsional kechinma xususiyatiga ega harakatlarni maqsadga muvofiq tomonlarga yo‘naltirish;

- shaxsiy emotsional holatni tartibga keltiradigan maxsus harakat mashqlari;

- maxsus nafasli konsentrasiya mashqlari;

- maxsus massaj va relaksasiya mashqlari;

- emotsional kechinmalar bilan bog‘liq bo‘lgan analizatorlarning faoliyatiga ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatish;

- nutq faoliyati va fikrlash orqali o‘z-o‘zini ruhlantirish,

tinchlantirish va buyruq berish shaklida emotsional holatlarga ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatish;

- ijobiy emotsional ahamiyati bo‘lgan qo‘zg‘atuvchilarga diqqatni ixtiyoriy qaratish va yo‘naltirish;

- tasavvur va fikrning mazmunini ixtiyoriy o‘zgartirish;

- sportchilarning o‘z kuchiga va g‘alabasiga erishishiga ishonch hissini paydo qilish va boshqalar.

Umuman olganda, yosh gimnastchi psixologiyasini har tomonlama chuqur o‘rganib, musobaqa jarayoniga psixologik tayyorlash sportchi yutug‘ining muhim omilidir.

4.2. Psixologik konsultatsiyada shaxslararo muammosiga oid psixologik maslahatlar.

Aytish joizki, birorta ham nazariy yo‘nalish va psixologik konsultatsiya maktablari konsultant va mijoz orasidagi o‘zaro xatti-harakatlarning jami imkoniyatlari vaziyatini ochib bera olmaydi. Shunga ko‘ra, 1989 yillarda V.Ye.Gilland va uning xodimlari tomonidan taklif etilgan konsultativ jarayonni tashkil etishning umumiy bo‘lgan *eklektik modelini* ko‘rib chiqamiz. Bu bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq, psixologik konsultatsiya va psixoterapiyaning turli yo‘nalishlarini universal jihatlarini o‘zida aks ettirgan olti bosqichli model tizimidir.

1. Muammoni qidirish. Bu bosqichda konsultant mijoz bilan aloqa (raport) o‘rnatadi, o‘zaro maqbul ishonchga erishadi, jumladan:

- o‘z muammolari xususida kuyunib gapirayotgan mijozni qunt bilan tinglashi;

- mijoz bilan chin yurakdan, samimiy suhbatlashishi;

- tashvishli holatiga nisbatan empatiya;

- uning holatini baholashda epcillik va ayyorlik qilish yo‘lidan foydalanishga urinmaslik.

Mijozning muammolariga xos noverbal xatti-harakatlari, fikrlarining mohiyatini chuqurroq nazar solgan holda, his-tuyg‘ularini qayd etib borish.

2. Muammolarni aniqlashning ikki qutbliligi. Konsultant psixolog bu bosqichda mijozning muammosini aniq tavsiflashi, uning emotsional va kognitiv jihatlarini ajratishga intilishi kerak. Muammoni aniqlash mijoz va konsultant psixologning muammo to‘g‘risidagi yakdil xulosaga kelgunlariga qadar davom etadi. Muammo aniq tushunchalar bilan belgilanadi, chunki bu vaqtda muammoni keltirib chiqargan sabablar, ularning oqibatlari va xatto muammoni hal qilish yo‘llari oydinlashadi. Ba‘zan muammoni oydinlashtirishda qiyinchiliklar tug‘ilsa, yana muammoni aniqlashtirish zarur bo‘ladi.

3. Alternativ identifikatsiya. Ushbu bosqichda muammo alternativ yechimining imkoniyatlari ochiq muhokama qilinadi, konsultant mijozga muammoni hal qilishning aniq va ravshan yo‘llarini qanday ko‘rayotganligini, buning uchun nimalarga e‘tibor qaratish mumkinligi, muammoni hal qilishning turfa yo‘llarini ochiq savollar berish yo‘li bilan oydinlashtiradi. Yana qo‘shimcha alternativ usullar xususida fikrlashadi, ammo aslo o‘zining qarorini unga singdirishga haqli emas. Suhbatni tashkil etish chog‘ida muammodan chiqish mumkin bo‘lgan variantlarning ro‘yxati yozish, ularni tushunish va uni bevosita amalga oshirish imkoniyatlarini kengaytirgani bois tuzilgani ma‘qul.

4. Rejalashtirish. Bu bosqichda muammoni hal qilishning alternativ tanlovlari tanqidiy nuqtai nazardan ko‘rib chiqiladi. Konsultant mijozga qaysi alternativ tanlov mos kelishini ajratish va qaysi bir tanlovning imkoniyatlari kengligi xususida o‘zining avvalgi tajribalariga asoslangan holda muayyan o‘zgarishlarga erishish mumkinligini ta‘kidlaydi. Muammoning real yechimi rejasini tuzish ham mijozga o‘z muammosini anglashni aniqlashtirib, barcha muammodan birdaniga qutilish oson emasligini tushunishiga imkon beradi. Hayotida yo‘l qo‘ygan ayrim muammolarning yechimini asta-sekin, undagi

destruktiv jihatlarni kamaytirib borish hisobiga amalga oshirish yo‘llarini ko‘rsatib beradi. Muammoning yechimi rejasida qaysi vosita va usullardan foydalanish (rolli o‘yinlar, xatti-harakatlar «repetitsiyasi» va boshqalar)ni hamkorlikda ko‘rib chiqadi.

5. Faoliyat. Bu bosqichda muammo yechimi rejasini amalga oshirishning ketma-ketligi ro‘y beradi. Konsultant mijozga o‘z faoliyatini sharoit, sarf-xarajat, emotsional vaqt, shuningdek, maqsadga erishishdagi muvaffaqiyatsizlikni tushunish zuratini uqtiradi. Konsultant mijozga qisman muvaffaqiyat(omad)sizlik hali fojia emasligini uqtirishi va o‘z maqsadiga erishish yo‘lida muammolarni hal etish rejasini amalga oshirishning barcha xatti-harakatlarini anglashiga yordamini ayamasligi lozim.

6. Baholash va qayta aloqa. Ushbu bosqichda mijoz konsultant bilan hamkorlikda maqsadga erishish (muammoni hal etish) darajasini baholaydi va qo‘lga kiritilgan natijalarni baholaydi. Zarurat bo‘lsa, rejani amalga oshirish yo‘llarini yana bir bor ko‘rib chiqadi. Yangi yoki yashirin qolgan muammolar paydo bo‘lsa, avvalgi bosqichga yana bir bor qaytish va muhokama qilish kerak bo‘ladi.

Mazkur model konsultativ jarayonni aks ettirib, konkret konsultatsiya qanday kechishini anglash imkonini beradi. Real konsultatsiya jarayoni muayyan keng hajmga ega bo‘lib, ba‘zan aynan tanlangan algoritmgaga bo‘ysinmasligi mumkin. Amaliyotda bosqichlarning shartli ajratilishi taklif etilayotgan yechim rejasi va uni amalga oshirishdagi o‘ta murakkab o‘zaro aloqadorlikda ro‘y beradi. Bunday vaziyatlarda konsultatsiya jarayonida uning kechishi sxemasi (konsultatsiya jarayoni kechishini tushunish va tasavvurga ega bo‘lish zarur) muhim bo‘lmay, konsultantning insoniylik va kasbiy kompetentligiga ko‘ra qimmatga ega. Uning tarkibi esa bir qancha elementlardan iboratdir. Endi konsultatsiya jarayonini tizimlashtirish va uning samaradorligini ta‘minlovchi konsultantning umumiy qoidalari va ustanovkalarini sanab o‘tamiz.

1. Konsultatsiyada hech qachon ikki nafar aynan bir xil mijoz va vaziyat uchramaydi. Insonga xos muammolar faqatgina tashqi ko‘rinishdangina bir xil bo‘lishi, ammo muammoning kelib chiqishiga ko‘ra turfa bo‘lib, inson hayoti qanchalar o‘z jozibasiga ega bo‘lsa, muammoning kelib chiqishi ham shunday «joziba» ga ega. Shunga ko‘ra, konsultativ o‘zaro xatti-harakat ham betakror hamda noyobdir.

2. Konsultatsiya jarayonida konsultant va mijoz bir-birlariga xos va mos tarzda o‘zgaradilar, psixologik konsultatsiyada turg‘un vaziyatlar yo‘q.

3. Shaxsiy muammolarining eng yaxshi eksperti – bu mijozdir. Shuning uchun konsultatsiya jarayonida unga o‘z muammolari yechimiga mas‘uliyat bilan qarash lozimligi uqtiriladi. O‘z muammolari yechimini oldindan ko‘ra bilish psixologdan ko‘ra ko‘proq mijoz uchun ahamiyatlidir.

4. Konsultatsiya jarayonida behavotirlikni his qilish konsultant talablaridan ustunroqdir. Shunday qilib, konsultatsiya jarayonida mijozning emotsional holatlariga maqsadga erishish yo‘lida diqqat-e‘tibor qaratmay qilingan har qanday harakat oqlanmaydi.

5. Mijozga yordam berishga intilayotgan konsultant o'z kasbiy va shaxsiy imkoniyatlarini «ishga solishi» kerak. Psixolog ham hamma qatori bir inson u ham har qanday konkret voqelikda o'zga insonning muammolari, hayoti va taqdiri uchun javobgar bo'lishga qodir emas.

6. Har bir alohida olingan konsultativ jarayondagi uchrashuvdan muammo yechimidan iborat bevosita samarani kutish mumkin emas. Zero, bu jarayonda muvaffaqiyat o'rnini mag'lubiyat ham egallashi mumkinligi bois, uzoq vaqt talab qiluvchi xatti-harakat va tavakkal natijasidir. Bilaks bunda mijoz ham o'zgarib boruvchidir. Shunga ko'ra, muvaffaqiyat eshigi «asta-sekin» ochiladigan jarayondir.

7. Kompetent konsultant mijoz o'z kasbiy mahorati, ayni vaqtda, o'z kamchiliklarini ham bilishi kerak. U ezgulik yo'lida o'z mijozni oldida odob-axloq qoidalariga rioya qilishga mas'uldir.

8. Har bir muammoni sharhlash va uning konseptualizatsiyasida turli nazariy yondashuvlarga tayanishi mumkin. Ammo aynan (individual) mijoz uchun eng zo'r nazariy yondashuv yo'q va bo'lmasligi ham mumkin.

9. Ayrim muammolar – bu mohiyatan insoniy dilemmalar bo'lib, asosan hal qilinmasligi mumkin (masalan, ekzistensial aybdorlik hissi muammosi). Bunday vaziyatlarda psixolog mijozga mavjud holat bilan kelishish kerakligini tushuntiradi.

10. Samarador konsultatsiya - aslo klient o'rniga emas, balki bu mijoz bilan birga (hamkorlikda) hal qilinadigan jarayondir.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Sportchi-trener munosabatlarida o'zini o'zi boshqarish bo'yicha amaliy maslahatlar?

2. Sportchi-trener munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish?

3. Psixologik konsultatsiyada shaxslararo muammosiga oid psixologik maslahatlar?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. – 312 с.

2. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2000.

3. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология.- СПб.,2001.

5-MAVZU. OILAVIY MUAMMOLAR YUZASIDAN PSIXOLOGIK KONSULTATSIYANING AMALIY JIHATLARI.

Reja:

5.1. Sportchi-trener-ota-ona munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

5.2. Oilaviy muhitni aniqlashda, ijtimoiy so‘rovnomalarni o‘rni va afzalligi.

5.1. Sportchi-trener-ota-ona munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish.

Sportchi-trener-ota-ona munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilishga tayyorgarlik bir qator xususiy va umumiy xarakterga ega bo‘lgan masalalarni o‘z ichiga oladi. Umumiy masalalar umuman konsultatsiyani tashkil etish bilan bog‘liq. Xususiy masalalar esa mijozlarni psixologik konsultatsiyada qabul qilishdir. Psixologik konsultatsiyani joriy etishdagi umumiy masalalar sifatida quyidagilar ajratiladi.

1. Konsultatsiyani o‘tkazish uchun bino tanlash va joyni jihozlash kerak. Xonadagi barcha jihozlar faqat va faqat mijoz hamda psixolog-konsultant uchun qulay bo‘lishi shart (stol, stul, kreslo, jurnal stoli va h.) Stullardan konsultatsiya jarayoni cho‘zilmaydigan holatlarda, kreslodan esa aksincha uzoq vaqt talab qilinadigan holatlarda foydalaniladi. Konsultatsiya jarayonida mijozning noverbal xatti-harakatlari diqqat bilan kuzatiladi.

Kechishiga ko‘ra, uzoq vaqt talab qilinadigan konsultatsiya jarayonida psixolog-konsultant o‘z mijoz bilan norasmiy tarzda ishlashiga to‘g‘ri kelgan vaqtlarda belgilanadi. Iloji boricha, konsultatsiya jarayonida mebellardan tashqari audio va videotexnika bo‘lganligi ma‘qul, chunki ba‘zan konsultatsiya jarayoni kechishini qayta tahlil qilish va asosiy qarorga kelish zarurati tug‘iladi.

2. Konsultatsiya jarayoni kechishini qayd etish maqsadida uni qog‘oz, kompyuter va bir qator kerakli texnikalar bilan ta‘minlash. Shuningdek, mijozlar bilan ishlash uchun psixologik testlarni tashkil etish maqsadida psixodiagnostik metodikalar batareyasiga ega bo‘lish kerak.

3. Konsultatsiya jarayonini tashkil etishda zaruriy hujjatlar va ularni qayd etish uchun jurnal, saqlash uchun esa seyf va hokazolar.

4. Konsultatsiya samaradorligini ta‘minlash maqsadida minimum psixologik adabiyotlarga ega bo‘lish. Shuningdek, psixologiyaga oid ilmiy-ommabob risolalar ham bo‘lishi kerak.

Konsultatsiya o‘tkazish xonalarida mijoz o‘zini erkin his qilishi uchun barcha sharoitlar bo‘lishi zarur. Umuman, konsultatsiya xonalarini jihozlash ofis va uy xonasi oralig‘idagi “komfort”ga asoslanishi shart.

Psixologik konsultatsiyaning maxsus masalalariga quyidagilar kiradi:

- Psixolog-konsultant bilan ilk uchrashuvning rasmiylashtirilishi.
- Mijozdan olingan ma‘lumotlarning konfidensialligi.
- Psixologik konsultatsiyani joriy etish uchun zaruriy materiallar va jihozlarni tayyorlash.

- Konsultatsiya vaqtida kerak bo‘ladigan mijoz to‘g‘risidagi qo‘shimcha materiallar.

- Mijozning individual xususiyatlarini va uni qiyin vaziyatga solgan muammoga oid konsultatsiyani o‘tkazish rejasi.

Mijozni kutib olish, uni o‘rindiqla o‘tirishga taklif qilish, so‘rashish va hokazolar.

Suhbatlashish chog‘ida konsultant o‘zi haqida ma’lumot berishi mumkin.

Suhbat o‘zaro ishonchga qurilgan bo‘lishi muhim. Mijoz aytib berayotgan har bir hodisani konsultant xotirasida saqlab qolishga erishishi shart. Shuningdek, psixolog konsultant mijozga test o‘tkazish lozimligi haqidagi fikrni aytishi, u rozi bo‘lgan taqdirdagina uni o‘tkazishi mumkin.

Psixologik konsultatsiyani o‘tkazishning asosiy bosqichlari quyidagilar:

1. Tayyorgarlik bosqichi. Psixolog-konsultant mijoz haqidagi ma’lumotlar bilan tanishadi. Psixolog-konsultantning sarflanadigan vaqt me’yori 20-30 minut.

2. Moslashish bosqichi. Psixolog-konsultant mijozni shaxsan kutib oladi. Psixolog-konsultantning sarflanadigan vaqt me’yori 5-7 minut.

3. Diagnostik bosqich. Bu bosqichda psixolog-konsultant mijozni tinglaydi, uning fikrlarini analiz qiladi, tushinishni osonlashtiruvchi savollar bilan murojaat qiladi, qayta so‘raydi, muammoni oydinlash-tiradi. Amaliyotda buning uchun 1 soat vaqt ketadi.

4. Psixologik testni tashkil etish. Ba’zan psixologik konsultatsiyaning ushbu bosqichi 4 va xatto 6–8 soatni tashkil etishi mumkin.

5. Tavsiyalar berish bosqichi. Psixolog-konsultant va mijoz o‘rtasida muammolar yechimini topishning o‘zaro kelishuviga asoslanadi. Sarflanadigan vaqt 40 minutdan 1soatgacha bo‘lishi mumkin.

5. Nazorat bosqichi. Bu bosqichda psixolog-konsultant va mijoz bir-birlari bilan qachon qayta uchrashish xususida kelishib oladilar. O‘rta hisobda bu uchrashuv uchun 20–30 minut sarflanadi.

Agar yuqoridagi barcha uchrashuv umumlashtirilsa, 2–3soatdan 10–12 soatgacha vaqt me’yorlarini tashkil etadi.

5.2. Oilaviy muhitni aniqlashda, ijtimoiy so‘rovnomalarni o‘rni va afzalligi.

Oilaviy muhitni aniqlashda, ijtimoiy so‘rovnomalarni o‘rni va afzalligi 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, sheringiga ta‘sir ko‘rsatishni ho‘xlaydi.

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. Quyib-pishib, ochiq yuz va dadil ovoz bilan “Albatta bajaraman!”, desa ishonamiz, albatta.

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. 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‘ynaydi. 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 qiladi. Keyinchalik bu munosabat o‘zgarishi mumkin albatta, lekin halq 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 foydalanadi. Agar boshliq ishi tushib, biror xodimni xonasiga taklif etsa, u o‘rnidan turib kutib oladi, iltifot ko‘rsatadi, xol-ahvolni ham quyugroq so‘raydi va so‘ngra gapning asosiy qismiga o‘tadi.

Ta‘sirning adresati – ta‘sir yo‘naltirilgan shaxs. Lekin tashabbuskorning suhbatga tayyorgarligi yaxshi bo‘lmasa yoki adresat tajribaliroq sherik bo‘lsa, u tashabbusni o‘z qo‘liga olishi va ta‘sir kuchini qayta egasiga qaytarishi mumkin bo‘ladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish metodi. Maqsadga mos harakat uchun tashqaridan emas, balki shaxsning o‘zi tomonidan mukofotlash yuzaga keladi. Patsient o‘z xulqidagi o‘zgarishi uchun o‘zini-o‘zi yoqimli mukofot bilan taqdirlaydi.

Yuqorida xulq-atvor terapiyasi metodlari bilan qisqacha tanishib chiqdik. Endi yana bir interpsixik terapiya majmuasiga kiruvchi gumanistik yo‘nalishning asoschisi Rodjers g‘oyalariga to‘xtalib o‘tamiz, «mijozga markazlangan terapiya» metodi bilan tanishamiz.

Gumanistik yo‘nalish gumanistik falsafaga asoslangan bo‘lib, u 50-yillarda Kaliforniyada vujudga kelgan. Bu yo‘nalish vakillarining fikricha, odam o‘zicha o‘sishi, kamol topishi mumkin. Agarda insonga o‘z taqdirini o‘zi yechishga sharoit yaratib berilsa, har bir odamda o‘zining imkoniyatlarini amalga oshirish uchun tug‘ma asos faqat mos ijtimoiy muhitdagina rivojlanishi mumkin. Bolaning «Men» konsepsiyasi ijtimoiy tajribalardan kelib chiqib shakllanadi. Ideal sifatida o‘z imkoniyatlari chegarasida o‘zining mavjudligi haqidagi fikr ideal «Men» konsepsiyasining tug‘ilishiga olib keladi. Real «Men» ideal «Men»ga yaqinlashishga va ideal «Men» darajasida rivojlanishga harakat qiladi. Odamdagi o‘zini hurmat qilishga intilish, boshqalar ko‘z-o‘ngida obro‘li (nufuzli) bo‘lishga intilish to‘sqinlik qiladi. Binobarin, odam o‘zligini yo‘qotadi. O‘zini anglab yetishga yordam qilish orqaligina mijoz oldidagi muammolarni yechish mumkin, chunki real «Men»ni ideal «Men»ga yaqinlashtirish orqali o‘rtadagi oraliqni kamaytirish mumkin, degan g‘oya ilgari suriladi.

Mijozga markazlangan terapiyaning asosiy usullarini quyida tahlil kilamiz. Mijoz o‘z-o‘ziga yordam berish imkoniyatiga ega, terapevt esa yo‘naltiruvchidir, degan tamoyilga asoslanib, u o‘ziga nisbatan hurmat darajasini oshirishga harakat qilishi lozim.

Rodjers eng muhim 4 ta shartni ilgari surgan:

1) Terapevt o‘z ustanovkalariga qarshi chiqib bo‘lsa-da, mijoz hislariga shartsiz ijobiy munosabatda bo‘lishi kerak.

2) Mijozning empatiya hislarini terapevt o‘z tajribasiga tayangan holda his kilib ko‘rishi, olamga uning nigohi bilan qarashi lozim.

3) Autentlik – o‘zining ichki javoblarini niqoblamasdan mijoz bilan munosabatga kirishish.

4) Terapevt mijoz muammosini tushuntirishga, uni yechishga harakat kilmasligi kerak. U faqat aks ettiruvchi oyna singari xizmat qilishi va mijoz aytganlarini eshitib o‘tirishi lozim. Mijoz fikr bildirishi davomida uning muammosini terapevtik shakldagi aksini ko‘rib, uni yangicha mantiqiy tahlil kilish orqali yechishi mumkin. Rodjersning fikricha, odam o‘z real «Men»i haqida tasavvurga ega bo‘lganidagina o‘z muammosini hal qilish yo‘lini topadi. Terapevt odamning real «Men»ini ko‘rishga yordam berishi zarur.

Bu metod asosan hislarini va fikrlarini ochiq-oydin ayta oladigan mijozlarga samarali yordam beradi.

Vilgelm Rayx Geshtalterapiya Frederik Peres tomonidan asoslangan bo‘lib, ushu metod geshtaltpsixologiyaning «shakl-fon» nazariyasi zahirida ishlab chiqarilgan **transaksion analiz** nazariyasi. Bu nazariya E.Bren tomonidan ishlab chiqilgan. U asosan ijtimoiy muammolar va munosabatlarni ijobiylashtirishga

qaratilgan. E.Brenning fikricha, odam hayotida uch xil pozitsiyadan iborat rol ni uynaydi: «ota-ona», «katta odam» va «yosh bola». Odam hayotda shu pozitsiyalardan biriga asoslanib faoliyat ko'rsatishga o'rgangan. Vaziyatga qarab bu pozitsiyalar o'zgarib boradi. Chunonchi, bolada yoshligidan katta odam haqidagi tasavvuri asosida «katta odam» pozitsiyasi, ota-onaning ta'siri natijasida esa «ota-ona» pozitsiyasi vujudga keladi.

Bolaligidan to'plangan tajriba bolaning shaxsiy pozitsiyasini vujudga keltiradi va bu narsa uning munosabatlarida namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, bir odam boshqa odamga ota-ona pozitsiyasidan turib maslahat kilsa, boshqasi esa bola pozitsiyasidan turib javob qilishi yoki qarama-qarshilik mavjud bo'lsa, u holda boshqa pozitsiyalarning biridan javob berish ehtimoli mavjud. Qarama-qarshilik, ya'ni transaksiyalarning qarama-qarshi kelishi konflikt (nizo)larning oldini olish rollarini ijro etmasdan turib, yashash uchun o'zidagi «katta odam» pozitsiyasini anglab yetganidagina rivojlantirishi mumkin. Bu metod odamning munosabatlarini anglashga yordam beradi.

Geshtalterapiya metodi. Vilgelm Rayx Geshtalterapiya Frederik Peres tomonidan asoslangan bo'lib, ushu metod geshtaltpsixologiyaning «shakl-fon» nazariyasi zahirida ishlab chiqarilgan, ya'ni biror ob'ekt shakl bo'lsa, boshqa ob'ektlar shu shaklni anglashga yordamchi fon sifatida xizmat qiladi. Geshtalterapiyada birorta anglanilgan shakl bo'lsa, boshqa hislar anglanmay qoladi, degan tamoyilga tayaniladi. Geshtalt «yaxlitlik» degan ma'noni anglatib, fonda vujudga keluvchi shakl bo'lishi mumkin. Odam ruhiy muammolarining kelib chiqishida anglamay qolgan tuzilma geshtalt sifatida xizmat qilishi mumkin. Bu muammoni yechish uchun geshtalt vujudga kelishi, mijoz esa o'zini anglab yetishi shart. Buning uchun terapevt «shu yerda va hozir» tamoyilini qo'llaydi. Masalan, verbalizatsiya orqali «Shu yerda va Hozir angalayapman» deb boshlanuvchi so'zlar bilan murojaat qiladi. Keyin bu holatlarning yaxshi yoki yomonligi, qulay yoki noqulayligi anglanadi. Geshtalterapiya mijozga o'zini anglashga yordam berish uchun uning xatti-harakatlariga diqqatini karatishi, ya'ni xatti-harakatni anglash orqali hisni anglashga, hisni anglash orqali esa geshtalt tuzilishiga, muammo yechilishiga yordam berishi mumkin. Mijozdagi himoyalani mexanizmlarini uning o'ziga anglatish ham geshtalterapiyaning yo'lidir, ya'ni odam tashqi olam yo'naltirgan ehtiyoj energiyasining ijtimoiy qarama-qarshilik natijasida o'ziga kaytarilishidir. Bu narsa retrofleksiya deb atalib, u «o'ziga qaytarish» ma'nosini anglatadi. Bu energiya keyinchalik shu yo'nalishdagi boshqa ehtiyojlar vujudga kelishiga to'siq bo'lishi mumkin. Masalan, birovni urishga ehtiyoj tug'ilishi natijasida odam qo'lida og'riq paydo bo'lishi va buning sababini anglash yordamida og'riq zarbini yo'qotish mumkin. Keyinchalik Peres odam o'zini o'zi qiynashini, «bu narsani qilaman va buni qilmayman» degan mulohazasini «yuqori va pastki» deb nomlagan.

Interaksiya – odamning tashqi olamdagi narsalarni birovlar obro'yiga asoslanib qabul qilib olishi. «Interakt singmay qolgan, chaynalmagan ovqatga o'xshaydi»,-deb yozadi Peres. Interakti anglash ham muammoni yechishga yordam beradi. Masalan, «Qiz bolaning sochi uzun bo'lishi kerak» degan fikr interakt bo'lishi mumkin. Bu narsani anglamasdan qabul qilgan qiz chiroyli

bo'lishi uchun sochini kestiradi va vijdon azobida qoladi. Buni tushunib yetishi uni vijdon azobidan qutqaradi.

Proeksiya – intreksiyaga qarama-qarshi, o'z fikrini boshqalarning fikrlari deb qabul qilish. Masalan, hammaga qarama-qarshi turadigan odam «Boshqalar ham menga qarshi» degan fikrda bo'lishi mumkin. Boshqalar bunday fikrda bo'lmasa-da, u o'z fikrlaridan qaytmaydi. Peres proeksiyasining oldini olish uchun «O'z fikriga javobgar qiling» degan g'oyani ilgari suradi. Javobgarlikni qabul qilish orqali, ya'ni muammo o'ziniki ekanligini qabul qilish natijasida mijoz yetuklikka yetishi mumkin. Geshtaltterapiya – shaxsning o'zligini anglashga, ana shu orqali o'z muammolarini «Hozir va shu yerda» hal qilishga yordam beruvchi metod.

«Neyrolingvistik programmalashtirish» (qisqacha kilib aytganda NLP) eng zamonaviy va keng tarqalgan terapevtik yo'nalish bo'lib, u mijozning o'zini anglashga, xatti-harakatlari va so'zlari o'rtasidagi qarama-qarshilikni tushunib yetishga va boshqa odam begona ekanligini tushunishga yordam beradi.

NLP yuqorida tahlil qilingan metodlarning eng samaralilarini tanlab qo'llash natijasidir. NLPda asosan lingvistika, ya'ni so'zlarning tuzilishiga va ruhiy olamning ko'rsatkichi sifatida qo'llanishiga asoslaniladi. NLPda odam o'z sezgi a'zolarining ishlashidan kelib chiqib, uch xil javob berishi tan olinadi. Rerezentiv sistemada tashqi olam 1)audial, 2)vizual, 3)kinestik, ya'ni asosiy masofali va ichki harakat retseptorlari asosida qabul kilinib, shu asosda tashqi olamga nutq orqali javob qaytariladi, deb tushuntiriladi.

Yuqorida ko'rib o'tilgan terapevtik metodlar optimal ishlashi uchun hozirgi vaqtda ijtimoiy psixologik terapevtik guruhlar bilan ishlash yo'nalishi rivojlantirilgan. Quyida psixodrama haqida qisqacha to'xtalib, guruhiy terapiya yo'llarini ko'rib o'tamiz.

Psixodrama – 20-yillarda Moreno tomonidan ishlab chiqilgan metod bo'lib, u guruhiy psixoterapiyaning shakllanishiga asosiy turtki bo'lib xizmat qilgan.

Mijozning ruhiy olamini o'rganish uchun psixodramada guruhiy dramatik improvizatsiya qo'llaniladi. Psixodramada mijoz o'z dolzarb muammosini guruh bilan o'ylab ko'rishi mumkin. Masalan, mijozning muammosi otasi bilan gaplashish bo'lishi mumkin. Terapevt rejissyor sifatida rollarni bo'ladi. Sharoitga qarab odamlar, predmetlar rovida stol, stul, lampa va boshqalar ota rovida chiqishi mumkin. Ota rolini o'ynovchi mijozga otasining xususiyatlari aytiladi va u vaziyatni o'ylab ko'radi, keyin boshqa kuzatib turgan guruh a'zolari o'z variantlarini ko'rsatishadi yoki bo'lib o'tgan voqeaning mijozda kuchli his uyg'otgan tomonini o'ylab ko'rsatishadi. Shunisi qiziqarlilik, bu hodisa o'ynalayotganda mijozda o'sha his boshdan kechirilishi, hatto u xushidan ketib qolishi mumkin.

Psixodramaning maqsadi ham, Moreno fikricha, mijozda kuchli tuyg'u va hislar kechishini uyg'otish orqali tajribani yanada takomillashtirishdir. Psixodramada rolli o'yin uslubi qo'llaniladi. Bunda o'yin spontan va ijodiy kechadi. Bu narsalar o'z ichiga adekvat javob berishni va yangilikni oladi. «Tele psixodrama» proeksiya sifatida ko'rinuvchi tushunchadir, ya'ni rollar o'ynalishi davomida olamga boshqa odam ko'zi bilan karash g'oyasi yotadi.

Katarsis – kuchli hisni boshdan kechirish bo‘lib, uning natijasida insayt yo‘li bilan muammoni yangicha tushunish kelib chiqadi. Ko‘pincha «Monolog» va ikkinchi «Men» metodlari ishlatiladi. Rollar almashtirib boriladi va oxirida fikr almashish orqali yangi bilim olinadi.

Guruhiy psixoterapiya termini ham Yakob Moreno tomonidan psixologiya faniga olib kirilgan. Guruhiy yo‘nalishda, yuqorida ko‘rilgan terapevtik yo‘nalishlarning aksariyatidan foydalaniladi. Guruhiy yo‘nalish faqat ruhiy kasallar bilan emas, balki sog‘lom, o‘zini shaxsan rivojlantirishga va anglashga, muammosini yechishga intiladigan odam bilan ishlashga ham qaratilgan. Guruhiy yo‘nalishning ustun tomoni shuki, unda terapevt emas, balki guruh a‘zolari muammoni yechishga yordamlashadi, ya’ni boshqalar muammosini hal qilish orqali o‘z ruhiy olamini boyitishadi. Bizda guruhiy yo‘nalish sotsial psixologik trening deb nomlanadi.

O‘zbekistonda trening guruhlarini bilan ishlash asta-sekinlik bilan rivojlanmokda, biroq bu hali yetarli emas. Yaxshisi, chet elda bu jarayon qay darajaga yetganligiga qisqacha to‘xtalib o‘taylik. Guruhiy trening odamning boshqalar haqidagi tasavvurini o‘zgartirib, yangi harakat shakllarini, jamiyatning kichik modelini guruhda o‘rganish metodidir.

Asosiy narsa guruhda libilizatsiya, ya’ni doimiy o‘rganilgan harakatlardan kuchli hislar natijasida voz kechish va yangi xatti-harakat shakllarini qabul qilishi, boshqacha kilib aytganda, olamni tor qobiqdan chiqib o‘rganishdir.

Guruhiy mashg‘ulot o‘tkazishda asosan doira shaklida o‘tirish qabul qilingan. Doirada hamma odam bir-birini ko‘rib turadi. Shuning o‘zi odatda yangilikni idrok qilish uchun o‘zgarishni vujudga keltirishi mumkin. Odam har bir guruh a‘zosi tengligini idrok qiladi va anglaydi. Uning asosiy prinsiplari «shu yerda va hozir», «aktivlik» va «konfidensiallik»dan iborat. O‘z xatti-harakatlari haqida salbiy gaplarni eshitishni xoxlamagan guruh a‘zosi «texnika», «TOR» so‘zini ishlatishi mumkin.

Bu narsalar bizda sotsial psixologik trening o‘tkazishda qo‘llaniladi. Guruhiy me‘yorlar qabul qilish chet ellarda bir muncha boshqacharoq. Masalan, ba’zi bir psixogimnastik mashqlarni O‘zbekiston sharoitida tarbiyalangan odam bajarishni o‘ziga noqulay deb bilishi mumkin. Boshqa mamlakatlar sharoitida esa butunlay boshqacha bo‘lishi mumkin. Xuddi shu sababli, bizningcha, chet elda ishlatilayotgan guruhiy treningni O‘zbekiston sharoitiga moslashtirmasdan turib, to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash mumkin emas. Morenodan keyin guruh bilan ishlashga qiziqish Kurt Levin ishlarida ko‘rinadi. Ungacha ham bir qancha olimlar bu yo‘nalishda ish olib borishgan, lekin Kurt Levinni trening guruhlarining otasi deb atasak arziydi.

K.Levin o‘z tadqiqotlarini 30-yillarda boshlagan. Birinchi **T-guruh** tasodifan vujudga kelgan. K.Levin biznesmenlar bilan ishlashda guruhiy muammoning tezda hal bo‘lishini kuzatgan va shu asosda bu yo‘nalish **T-guruhlarini** sifatida dunyoga kelgan. Trening guruhiy o‘qitish laboratoriyasidir. Shu sifati bilan trening guruhlarini har xil maqsadga ega bo‘lishi mumkin. Masalan, senzitivlikni rivojlantirish guruhlarida trening guruhlarini katnashchilari soni 12 ta odam chegarasida bo‘lishi kerak. Shu asosda «milliy Xaren laboratoriyasi» tuziladi

va bu laboratoriya yangi guruhliy yo‘nalishlar rivojlanishiga negiz bo‘lib xizmat qiladi. Tajribalar natijasida «uchrashuv guruhleri» nomini olgan guruhlar vujudga keladi. Bu Karl Rodjersning insonparvar mijozga yo‘nalgan guruhlaridan iborat bo‘lib, odamni boshqa odamlar bilan muammosi autentik bo‘lishga yordam berishini o‘z oldiga maqsad qilib qo‘yadi. Uning asosiy belgilari: uchrashuv katnashchilarining o‘zligini ochish hislarini anglash, javobgarlik, o‘z «Men»ini anglash, «shu yerda va hozir» tamoyiliga asoslanganlikdir. Uchrashuv guruhleri bir kunlik va bir necha kunlik bo‘lishi mumkin.

Geshtalt guruhlar yuqorida ko‘rilgan geshtaltterapiya metodlari va tamoyillariga asoslanadi. Boshqa guruhlardan farqli o‘larok, guruh mashg‘ulotlarini trener har bir a‘zo bilan alohida o‘tkazishi mumkin. Boshqalar esa «bo‘sh issiq stul» texnikasi bo‘yicha kuzatuvchi hisoblanadi. O‘z muammosini yechishni xoxlagan odam bo‘sh stulga kelib o‘tirib, boshqalar kuzatuvchiligida o‘z muammosini optimal yo‘l bilan anglashga harakat qiladi. Bu geshtaltterapiyaning guruhliy ko‘rinishidir. Odatda ikki stul texnikasi ham ishlatiladi. Bu Morening ikkinchi «Men» metodiga o‘xshaydi. Odam o‘z retrofleksiyasini anglash uchun yonidagi bo‘sh stulga proeksiya qiladi va ikki odam sifatida: biri hujumchi, ikkinchisi himoyachi sifatida o‘ziga-o‘zi savol-javob kila boshlaydi. Guruh «issiq stul»dagi odamga maslahatlar bilan yordam berib turadi. Geshtalt guruhlarining asosiy maqsadi – javobgarlikni o‘ziga olgan holda o‘zligini anglashdir. Geshtalt nazariyasi bo‘yicha odam o‘zini anglash vaqtida samimiy ko‘ringandagina yaxlitlik, geshtalt hosil bo‘ladi, muammo yechiladi.

Bundan farq kiluvchi yana bir yo‘nalish – badan bilan ishlash guruhlaridir. Bu yo‘nalishga bioenergetika, feldenkraysa metodi, strukturaviy integratsiya, boshlang‘ich terapiya va hokazo badan bilan ishlash guruhleri kiradi. Badan terapiyasi asosida retroleksiya, muskul bronyasi hosil bo‘lishi, «zajimlar» tananing yaxlitligini his qilishga qaratilgan bo‘lishi haqidagi Vilgelm Rayx nazariyasi yotadi.

Nafas olish harakati mashqlari orqali «muskul bronya»sida qotgan energiya chiqariladi va shu orqali odam o‘z «Men»ini, tanasini to‘laligicha anglashga o‘rganadi.

Shunga o‘xshash yo‘nalishlardan biri «raqs terapiyasi» guruhlaridir. Harakat orqali, raqs orqali hislarni anglab, energiyani chiqarish – bu yo‘nalishning maqsadidir.

San‘at terapiyasi guruhleri ham mavjud. Ular sublimatsiyaga asoslangan bo‘lib, ichki ongsizlikdagi ortiqcha energiyani obrazlar orqali yaratib, suvratini solib yoki haykal ishlash orqali chiqarib tashlashni o‘z oldiga maqsad kilib oladi. Bulardan tashqari, bixevioristik nazariyaga asoslangan guruhlar ham mavjud.

Yuqorida biz hozirgi zamon psixologiyasida mavjud bo‘lgan va inson shaxsini rivojlantirishga qaratilgan individual va guruhliy metodlarni qisqacha tahlil qilib o‘tdik. Hozirgi iktisodiy qiyinchilik sharoitida o‘ziga ishonchni yo‘qotish va ijtimoiy muhitdan qochishga intilish kabi salbiy tuyg‘ulardan qutulish uchun O‘zbekistonda mazkur psixologik metodlarga tayanib ish quradigan guruhliy trening laboratoriyasiga o‘xshash biror markaz ochilsa, yangi hayot busag‘asiga qadam tashlay deb turgan insonlar uchun foydadan holi bo‘lmaydi. Jamiyat

odamlardan, odamlar esa ruhiyat va tana yaxlitligidan tashkil topadi. Odam qancha ruhan sog'lom bo'lsa, o'ziga ishonsa, shuncha ko'p mehnat kila oladi. Demak, chet ellardagi psixologlar fan yutuqlariga asoslanib jamiyat rivojiga o'z hissasini qo'shayotgan ekan, bizda ham tez orada ana shunday siljish yuzaga keladi degan umiddamiz.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Oilaviy muammolar yuzasidan psixologik konsultatsiyaning amaliy jihatlari?
2. Sportchi-trener-ota-ona munosabatlarida konsultatsiya jarayonini tashkil qilish?
3. Oilaviy muhitni aniqlashda, ijtimoiy so'rovnomalarni o'rni va afzalligi?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi". Darslik. – Toshkent, OOO "Mexridaryo", 2011.
2. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU "Talaba", 2007. – 225 b
3. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: "Umid Design", 2022.-203 b.

6-MAVZU. PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MUAMMOLAR YUZASIDAN AMALIY MASLAHATLAR.

Reja:

- 6.1. Shaxsiy hayotiy muvaffaqiyatsizliklar psixokorreksiyasi va u bilan bog'liq amaliy maslahatlar.
- 6.2. Trenering kasbiy motivatsiyasini oshirish yuzasidan amaliy maslahatlar.

6.1. Shaxsiy hayotiy muvaffaqiyatsizliklar psixokorreksiyasi va u bilan bog'liq amaliy maslahatlar.

Shaxsiy hayotiy muvaffaqiyatsizliklar psixokorreksiyasi va u bilan bog'liq amaliy maslahatlar berish jarayonida quyidagi ishlarni olib boradi:

* Bolalar, o'qituvchilar, talabalar ta'lim va tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi shaxslarga, jumladan, ma'muriyat, o'qituvchilar, murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy va jamoatchilik tashkilotlari xodimlariga aniq, yaqqol maslahatlar berish.

* Ta'lim, taraqqiyot, tarbiya kasb tanlash va turmush qurish, o'zaro munosabat, muomala va muloqot sirlari, tengdoshlar va voyaga yetmaganlar munosabati, masalan, dunyoqarash, qobiliyat, iqtidor muammolari yuzasidan individual, guruhiy jamoaviy tarzda maslahatlar uyushtirish.

*Ma'muriyatga bolalar, o'qituvchilar, talabalarni qiziqtiruvchi masalalar bo'yicha bolalar, o'quvchilar talabalarning psixik o'sishi xususiyatlariga oid ma'lumot berishi, o'g'il va qizlarni asrab olish, onalik yoki otalikdan mahrum qilish, tashkilotlarni g'amxo'rlik va vasiylik to'g'risidagi qabul qilingan qarorga munosabati, shaxs taqdirini hal qilishda qatnashishi va maslahatli fikr berishi lozim.

*Ota-onalarga bolaning psixik rivojlanishi xususiyatlarini shaxs sifatida shakllanishi, o'zaro munosabat maqomlari, bunda farzandlarning yoshi, jinsi,

individual-tipologik xususiyatlari muammosi bo'yicha ilmiy-amaliy maslahatlar beradi.

*Yangi tipdagi maktablarga o'rta-maxsus va kasb-hunar kolleji o'quvchilari, akademik litsey talabalariga ularning imkoniyati, istiqboli to'g'risida ilmiy-amaliy xususiyatga molik konsultativ ishlar olib borish, yoshlarni saralash, tanlash, kasbga yaroqlik darajasini aniqlash, tanlov komissiyasida maslahatchi sifatida ishtirok etish.

Mazkur ishlar o'quvchilarni maktabda, kollejda va litseylarda o'qitish davomida psixologik-pedagogik jihatdan chuqurroq o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, ularning individual xususiyatlarini ta'lim- tarbiyadagi nuqsonlarining sabablarini aniqlashga mo'ljallangandir.

Maslahat berish psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Kollejlardagi yoki akademik litseydagi psixolog ishi tubdan farq qiladi. Aniq o'quv muammosidagi psixolog o'qituvchilar hamda o'quvchilar orasidagi munosabatning ijobiy va salbiy tomonlari rivojlanishini emas, shaxslararo munosabatning murakkab sitemasini ham ko'radi. Boshqa ish turlari bilan birgalikda vaziyatni hal qiladi.

Psixolog o'quvchilar va talabalarning psixologik xususiyatlari, ularning qiziqishi, mayli, ilk iqtidori kabilarni o'rganadi, mutaxassis yoki yetuk shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Maktab yoshdagi bolalar o'quvchilar kasb-hunar bilim yurti tinglovchilari yangi tipdagi maktab, oliy o'quv yurti talabalarida uchraydigan o'quv malakalari va ko'nikmalarini egallashdagi nuqsonlar xulq-atvordagi kamchiliklar, intellektual taraqqiyot va shaxs fazilatlarining buzilish sabablarini diagnostika qiladi.

Iqtidorli talabalar, yosh mutaxassislarni tanlashda ishtirok etish, ilk psixologik tavsiyalar ishlab chiqish va shunga asoslanib ularga stipendiyalar belgilash kabi ishlarni amalga oshiradi.

Psixodiagnostik tadqiqotlarda quyidagi vazifalar hal kilinadi:

Diagnostika uchun zarur ma'lumotlarni olish. Bunda bola psixik holati va shaxs xususiyatlari ba'zi belgilarining ko'rinishlarini o'rganish maqsadida tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotda orlingan ma'lumotlar yordamchi xarakterga ega bo'lib, bola xulq-atvorining haqiqiy kuzatilgan xususiyatlarini uning psixik funksiyalari taraqqiyot darajasi bilan taqqoslashda foydalaniladi. Masalan darsda o'quvchi diqqatining barqaror emasligi, diqqatini bir joyga to'plashga qiynalishi, aqliy ish qobiliyatining pastligi, tez chalg'ishi va boshqalar bilan ajralib turadi. Lekin xulq-atvorning ko'rsatilgan belgilari bola xulq-atvori ehtiyojlari va motivlari ierarxiyasining o'zgarishi natijasi bo'lishi mumkin. Bunda o'qituvchi shaxs normal holati ko'rinishlaridan biriga yoki miya faoliyatining yetishmovchiligi funksional belgilariga duch keladi. Ikkala holatda ham u yoki bu o'quvchi o'zlashtirishining pasayishi tashqaridan sezilsada psixodiagnostik tadqiqotlarda o'rganilayotgan o'zgarishlar manbalari rivojlanishi va kelgusida qanday bo'lishi, psixologik holat belgilari ham o'rganiladi. Psixodiagnostik tadqiqotlar bola psixik funksiyalari rivojlanish darajasining aqliy taraqqiyot darajasi yosh va ma'lumot bilan o'zaro bog'liqligini o'rganish uchun ham o'tkaziladi. Bu tadqiqotlar bolada muayyan qiziqishlar, amaliy malakalar, kasb tanlash payti kelganda juda muhimdir.

Psixik taraqqiyot o'zgarishini o'rganish uchun zarur ma'lumotlarni to'plash. Agar kundalik kesim metodlari orqali psixodiagnostik tadqiqot ma'lum bosqichda bola psixik taraqqiyoti darajasini, ya'ni psixik funksiyalar rivojlanishning dolzarb hududi aniqlanadigan bo'lsa, uzunasiga kesim (Longityut) psixodiagnostik tadqiqotlarda bola psixik hayoti taraqqiyoti xususiyatlari rivojlanishida, ta'lim va tarbiya jarayonida o'rganiladi.

Aqliy zaiflik darajasini yoki boshdan kechirgan kasallik tufayli psixik kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan psixodiagnostik tadqiqotlar maxsus yoki yordamchi maktabda o'qishi haqida masala hal bo'layotganda tibbiy pedagogik xay'at (komissiya) tomonidan foydalanishi mumkin.

Bolada paydo bo'lgan yetarlicha o'rganilmagan yangi psixik holatlarni tahlil qilish uchun ilmiy maqsadda psixologik tadqiqot o'tkazish. Vazifa bunday qo'yilganda qiziqtirgan masala bo'yicha katta guruhlarda tadqiqotlar o'tkaziladi. Bunda olingan natijalarning statistik ishonchligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Maslahat berish guruhiy va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. Bunday ishlarni olib borishda psixolog o'zining individual maslahat malakasiga ega bo'lmog'i lozim. Bu asnoda amaliy psixolog quyidagi vazifalarni bajaradi. Yosh davrlari taraqqiyoti mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida psixolog bolalar, o'quvchilar, maxsus maktab o'quvchilari, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurti talabalarini tekshiruvdan o'tkazadi, ularning quyidagi darajalarini belgilaydi. Bular:

- o'quvchilarning kasbga yaroqliligini diagnostika qiladi;
- ularning shaxs hislatlari;
- irodaviy sifatleri;
- his-tuyg'ulari;
- o'z-o'zini boshqarish imkoniyatlari;
- intellektual darajasi, xususiyat va shaxslilik sifatlarini tekshiradi.

Psixologik maslahat berishda individual yondashuvning vazifasi – rivojlanishning individual xususiyatlarini aniqlash, bolaning imkoniyatlarini va har bir shaxsning faolligini ta'minlashdan iborat. Bunday konsultativ ishning asosiy maqsadi – o'quvchi psixik taraqqiyotining umumiy holatini bilish va shunga yarasha ta'lim-tarbiya ishlarini tashkillashtirishdan iborat. Bu usul juda ko'p vaqtni olganligi sababli uni amalga oshirishning har doim ham iloji bo'lmaydi, o'quvchi ham charchaydi va tadqiqotda ishtirok etishdan bosh tortadi, topshiriklarni o'zi sezmaganda holda nomigagina bajaradi.

Individual maslahat berish faoliyati psixologik tekshiruv, bola taraqqiyotini aniqlash va yordam dasturini tuzish bilan bog'lik. Bu sohaga psixologik oldindan aytish, tuzatish (korreksiya) va boshqa tushunchalar kiradi. Hozirgi zamon psixologiyasida konsultativ psixologiya tushunchasi eng kam ishlangan tushunchalardan biri hisoblanadi.

Ko'p tajribalardan ma'lum bo'lishicha, ayniksa, og'zaki metodikalar qanchalik to'liq bo'lmasin qiyinchilik tug'diradi, shaxsni aniqlash uchun yetarli emas. Individual ish uslubidan kelib chiqqan holda, *rasmiy iltimos*ga psixolog javob berishining 2 xil usuli mavjud :

Rasmiy iltimosga o‘ziga xos bo‘lmagan javob qaytarishga teskari uslub – bu rasmiy talabga qat’iy mos tushadigan diagnostik metodikalarni tanlashdan iborat. Masalan, yomon o‘zlashtirish haqida shikoyat tushganda, birinchi navbatda bilish jarayonlarining taraqqiyoti tahlil kilinadi, bunday diagnostika o‘zlashtirmaslik sabablarini aniqlay olmasagina, boshqa ko‘rsatkichlarga diqqat qaratiladi. Diagnostika natijalariga mos ravishda, ko‘pincha trening turida amalga oshiriladigan tuzatish (korreksiya) ishlari olib boriladi. Masalan, xotira kuchsiz rivojlanganda. Uni maxsus mashq qildirish maqsadga muvofiq, ixtiyoriylik yetarli darajada rivojlanmaganda, uni shakllantirishning maxsus dasturlari kiritiladi.

Psixologik maslahat berish jarayonida quyidagi ishlarni olib boradi.

Bolalar, o‘qituvchilar, talabalar ta’lim va tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchilarga shaxslarga jumladan ma’muriyat, o‘qituvchilar, murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy va jamoatchilik tashkilotlari xodimlariga aniq, yaqqol maslahatlar berish.

Ta’lim, taraqqiyot, tarbiya, kasb tanlash va turmush qurish, o‘zaro munosabat, muomala va muloqot sirlari, tengdoshlar va voyaga etmaganlar munosabati, dunyoqarashning kengligi, qobiliyat, iqtidor muammolari yuzasidan individual, guruhiy, jamoaviy tarzda maslahatlar uyushtirish.

Diagnostik ishlar guruhiy va individual tarzda o‘tkaziladi. Bunday ishlarni olib borishda psixolog o‘zining individual maslahat malakasiga ega bo‘lmog‘i lozim. Bu asnoda amaliy psixolog quyidagi vazifalarni bajaradi. Yosh davrlarining taraqqiyoti mezonlariga muvofiqligini aniqlash maqsadida psixolog bolalar, o‘quvchilar, maxsus maktab o‘quvchilari kasb-xunar kollejlari va oliy o‘quv yurti talabalarini tekshiruvdan o‘tkazadi, ularning psixik darajalarini belgilaydi.

Shu bilan birga, o‘quvchilarning kasbga yaroqliligini diagnostika qiladi, ularning shaxs hislatlarini, irodaviy sifatlarini, his-tuyg‘ularini, o‘z-o‘zini boshqarish imkoniyati, intellekt darajasini tekshiradi.

Ko‘p tajribalardan ma’lum bo‘lishicha, ayniqsa, og‘zaki metodikalar kanchalik to‘liq bo‘lmasin qiyinchilik tug‘diradi shaxsni aniqlash uchun yetarli emas. Ta’kidlash joizki, psixik rivojlanishdagi kamchiliklar (xattoki kichik nuqsonlar) mavjud bo‘lgan hollarda ham ular bilan psixik shakllantirishning maxsus dasturlari kiritiladi.

6.2. Trenerning kasbiy motivatsiyasini oshirish yuzasidan amaliy maslahatlar.

Trener mahorati – bu bolalar bilan ishlashni seva oladigan, har bir pedagog uchun zarur bo‘lgan bilim berish va tarbiyalash san’atining takomillashgan va yuqori cho‘qqisi.

Mahoratli pedagog – bu yuqori madaniyatli mutaxassis, o‘z sohasini chuqur biladigan, yangiliklar bilan tanishadigan, bolalar psixologiyasini amaliy biladigan, ta’lim-tarbiya metodikasini yuqori darajada egallagan shaxs.

Pedagogik ensiklopediyada pedagogik mahoratga quyidagicha ta'rif berilgan: "Pedagogik mahorat - o'z kasbining mohir ustasi bo'lgan, yuksak darajada madaniyatli, o'z fanini chuqur biladigan, yondash fanlar sohalarini yaxshi tahlil eta oladigan, tarbiyalash va o'qitish uslubiyatini mukammal egallagan mutaxassis".

Pedagogik mahoratning tashkiliy qismlari uning mazmunini tashkil etadi. Trenerning shaxsiy va kasbiy sifatlari, uzviy bog'liqlikda shakllanib takomillashib boradi. Ular pedagogik faoliyat zaminida mustahkamlanar ekan o'quvchilar bilan bo'lgan munosabatlarda, ularning qalbini bilishga intilishda, o'z shaxsiy va kasbiy faoliyatini muntazam nazorat va tahlil qilishda namoyon bo'ladi. Mabodo trener-o'qituvchi pedagogik kasbni faqat o'quvchilarga sport turi bo'yicha bilim berish, ularni sportchi qilib tarbiyalashdan iborat deb bilsa, katta xatolikka yo'l qo'yadi. Shuning uchun u vaqti-vaqti bilan o'z ishlarini, muomalasini, munosabatlarini, xoh u ijobiy bo'lsin, xoh salbiy tahlil qilib borishga odatlanish kerak. Bulardan tashqari, kasbiy mahorat tizimida yana shunday masalalar, borki ularni bilmaslik, ularga e'tiborni qaratmaslik maktabda ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil qilish va amalga oshirishni qiyinlashtiradi, oqibat-natijada pedagogik mahoratni shakllantirish va uni takomillashtirish ishlariga sharoit yaratilmaydi.

Pedagogik mahorat yaxlit tizim sifatida quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi.

pedagog shaxsini **insonparvarlik** yo'nalishiga ega bo'lishi, uning qiziqishlari, qadriyat yo'nalishlari va ideallarining oliy maqsad-barkamol avlod tarbiyalab etishtirishga yo'naltirilganligi;

kasbiy bilimlar, ya'ni mutaxassislik fanlari, o'qitish metodikasi, pedagogika-psixologiyadan mukammal bilimga ega bo'lish;

pedagogik qobiliyatga ega bo'lish (muloqotga moyillik, ishchanlik, kelajakni tasavvur qila olish, kasbiy mustaqillik, sensor axborotlarni tezlik bilan anglash (yuzidan o'qib olish));

pedagogik texnikani egallash, ya'ni o'z-o'zini boshqara olish, o'zaro ta'sir etish va hamkorlikda ishlashni uddalash.

Ta'lim-tarbiya jarayonida **insonparvarlik** deganda, bolalarni seva olish, ularga o'z ota-onalaridek mehribonlik ko'rsata olish kabi mohir trenerning muhim shaxsiy fazilatlaridan biri tushuniladi. Trener-o'qituvchi har doim, hamma vaqt o'quvchilarga mehribonlik ko'rsata olishi lozim. O'z o'quvchisi to'g'risida shoshma-shosharlik bilan xulosa chiqarmaslik, ular haqida salbiy yoki ijobiy fikrga

kelmaslik kerak. O'quvchilar orasida uning "sevimli" yoki "yomon" ko'radigan tarbiyalanuvchilarni bo'lishi o'quvchida trenerga bo'lgan hurmatni so'ndiradi. Har qanday bo'sh va past o'zlashtiradigan, "tarbiyasi qiyin" o'quvchi bilan ishlaganda trenerning vazifasi shundan iboratki, o'quvchidagi ana shu bilinar bilinmas lekin eng muhim ijobiy fazilatni topa olish va shu fazilatga tayanib o'quvchi o'tmishidagi salbiy xususiyatlarni tugatishga intilmog'i lozim. Trener-o'qituvchi shaxsiy fazilatlarini tizimida pedagogik faoliyatga bo'lgan ehtiyoj nomli muhim kasbiy yo'nalish mavjudki, u pedagogik mahoratni egallash uchun katta ro'l o'ynaydi.

Trenerning o'quvchilarga nisbatan mehribonligi, hayrixohligi bolalarni sevishi insoniy talabchanlik asosida ko'rilmog'i lozim, insonparvarlikka asoslangan talabchanlik o'quvchilarni intizomga chaqiradi, o'z hulq-atvori to'g'risida o'ylashni, o'ziga boshqalar ko'zi bilan qarashni, salbiy xususiyatlarini qayta tarbiyalashni, ijobiy fazilatlarini takomillashtirishni yo'lga qo'yishga da'vat etish muddaosiga erishadi. Buning uchun trener-o'qituvchi talabning me'yorini bilishi lozim. Talab istiqbolli bo'lib, bolaning kelajak hayoti, sport faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan, bolalarni sportga qiziqishlarini takomillashtiruvchi yo'naltirilgan bo'lsagina, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Trener-o'qituvchiga zarur bo'lgan **kasbiy bilimlar** tizimi o'z ichiga bir nechta bloklarni oladi. Bu eng avvalo, pedagogik faoliyatning xususiyatlarini, uning tuzilmasini, trener shaxsiga qo'yiladigan talablarni bilish. Trener-o'qituvchi unga ongli ravishda pedagogik jarayonni qurishga yordam beradigan konseptual bilimlar tizimiga ega bo'lishi kerak: ta'limning ijtimoiy hodisa sifatidagi mohiyatini, uzluksiz ta'lim tizimida sport ta'limining o'rni va ahamiyatini, uning ko'p qatlamli tuzilmasini, uning rivojlanish tendensiyalarini, sportchilarni kasbiy tayyorlashning zamonaviy yondashuvlar to'g'risida va h.k.

Undan tashqari, pedagog o'qitishning quyidagi psixologik-pedagogik asoslarini bilishi zarur bo'ladi:

- o'quv-terenirovka jarayonining mohiyati, uning qonuniyatlari va tamoyillarini;
- o'quv faoliyatining tuzilmasi va xususiyatlari, uni tashkil qilish usullarini;
- o'zlashtirish jarayonining psixologik asoslarini;
- o'quv-trenirovka jarayonini loyihalash usullari va sport ta'limi mazmuni, o'qitishning mos modellari, shakl, metod va vositalarini, ta'limning zamonaviy texnologiyalarini tanlash;

- o'quv-trenirovka jarayonini tashkil qilish usullari, natijalarni nazorat qilish va qayd qilish;

- o'z pedagogik faoliyati natijalarini tahlili qilish va tashhis qo'yish usullari.

Va nihoyat, trener-o'qituvchi muloqotning psixologik-pedagogik asoslari to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi, tarbiya jarayonining nazariy asoslari va tarbiyaviy jarayonni tashkil qilish usullarini bilishi lozim bo'ladi.

O'qituvchi kasbiy bilimlarining o'ziga xosligi ularning kompleks xarakterda ekanligidir: pedagogik mahorat darajasi ko'pincha fan va amaliyotning turli sohalaridan bilimlarni yig'ish qobiliyati, o'z professional faoliyati va o'z-o'zini mukammallashtirish quroli qilib olishga bog'liq bo'ladi.

Pedagogik texnika malakalarining shakllanish darajasi ma'lum darajada pedagogning umumiy ma'daniyat darajasini, ya'ni shaxsning pedagog imkoniyatlarni aks etadi.

Aniq imo-ishora, ma'noli qarash, rag'batlantiruvchi yoki istehzoli tabassum pedagogik ta'sir ko'rsatishda ko'p so'zni tushuntirish yoki e'tiroz bildirishga qaraganda ancha samarali muammoli vositalari bo'ladi.

Pedagogik o'zaro ta'sir ko'rsatishda **trener-o'qituvchining o'z hissiy (psixik)holatini boshqarish**, o'zida eng qulay hissiy (ijodiy) jiddiylik darajasini va umidbaxshlik, xayrixoxlik kafiyatini saqlash, o'zining hissiy dam olishini tashkil etish mahorati muhim rol' o'ynaydi. Bu mahorat pedagogikaning kasbiy jihatdan o'z-o'zini nazorat qilishlarini ta'minlaydi, ko'p yillar davomida sog'lom asab tizimini saqlab qolish, asabiy buzilishlardan, hissiy va aqliy zo'riqishdan o'zini tiyish yordam b'eradi.

Pedagogik texnika shunday yig'indiki, u trener-o'qituvchining eng yaxshi ijodiy xulq atvori, boshqacha aytganda, har qanday pedagogik vaziyatda tarbiyalanuvchiga samarali ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Pedagogik texnikaning aniq ifodalangan individual shaxsiy tarzda bo'lishi, pedagogning individual psixik-fiziologik xususiyatlari asosida tarkib topadi. Individual pedagogik texnika trener-o'qituvchining yoshi, jinsi, mijozi, fe'l-atvori, sihat-salomatligi, anatomik-fiziologik xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Pedagogik jarayon **shaxs va jamoaga ta'sir ko'rsatish** bo'lib, u ta'lim-tarbiya jarayoning texnologiyasini ochib beradi. Unga pedagogning didaktik, tashkilotchilik, konstruktivlik, kommunikativ ko'nikmalar, qo'yiladigan

talablarning texnologik usullari, pedagogik muloqotni boshqarish, jamoaning ijodiy ishlarni tashkil etish va boshqarish kiradi.

Trener-o'qituvchilarning tashqi qiyofasi ham uning obro'yining tarkib topishga ta'sir etadi. Trener-o'qituvchining saramjon-sarishtaligi, sport kiyimining ozodaligi, yaxshi odatlari, jismoniy qaddi-qomati va yurish-turishlari o'quvchilarda juda yaxshi taa'surot qoldiradi.

Trener-o'qituvchi qo'yidagi xislatlarga ega bo'lishi kerak:

- a) ortiqcha badqavoq bo'lmaslik;
- b) boshqalar nuqsonlarini oshirib ko'rsatmaslik;
- c) hazil-mutoyibaga moyil bo'lish;
- d) xushmuomala bo'lish va kelajakka ishonch bilan qarash.

Pedagogik texnikani egallashning asosiy yo'llari: trener-o'qituvchi rahbarligidagi mashg'ulotlar (pedagogik texnikani o'rganish) va mustaqil ishlash (kasbiy jihatdan o'z-o'zini tarbiyalash)dir.

Pedagog texnika malakalarining individual-shaxsiy tusda ekanligi hisobga olib, pedagogik texnikani egallashda va uni takomillashtirishda kasbiy jihatdan o'z-o'zini tarbiyalash, ya'ni o'quvchining o'zida mohir trener-o'qituvchi shaxsiy fazilatlarni va kasbiy malakalarini shakllantirishga qaratilgan faoliyat etakchi rol o'ynaydi, deb aytish mumkin.

Pedagogik qobiliyat - pedagogik faoliyatni oqilona tashkillashtirish va olib borilishiga imkon beradigan, amaliy vazifalarning samarali bajarilishini ta'minlashda ahamiyatli bo'lgan pedagogga xos xususiyatlar.

Qobiliyat – shaxsning osonlik bilan biron faoliyatni egallay olishini ta'minlaydigan individual psixologik xususiyati.

Pedagogik qobiliyatlar quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Didaktik qobiliyatlar.
2. Akademik qobiliyatlar.
3. Perseptiv qobiliyatlar.
4. Nutq qobiliyatlari.
5. Tashkilotchilik qobiliyati.
6. Avtoritar qobiliyatlar.
7. Kommunikativ qobiliyatlar.
8. Kelajakni ko'ra bilish

9. Diqqatni taqsimlash qobiliyati.

10. Konstruktiv qobiliyat.

Pedagogika va psixologiya sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarga asoslanib, trener-o'qituvchining pedagogik qobiliyatlarini qo'yidagicha tasniflash mumkin:

1. **Didaktik qobiliyat**- bu oson yo'l bilan murakkab bilimlarni o'quvchilarga tushuntira olishdir. Bunda trener-o'qituvchining o'quv materialini o'quvchilarga tushunarli qilib bayon etishi, mavzu yoki muammoni ularga aniq va tushunarli qilib aytib berishi va namoyish qilishi, o'quvchilarda mustaqil ravishda faol fikrlashga qiziqish uyg'ota olishi ko'zda tutiladi. Trener-o'qituvchi zarurat tug'ilgan hollarda o'quv materialini o'zgartira, soddalashtira oladi, qiyin narsani oson, murakkab narsani oddiy, tushunarsiz, noaniq narsani tushunarli qila oladi.

2. **Akademik qobiliyat** - barcha sohalar yuzasidan muayyan bilimlarga ega bo'lishlik. Bunday qobiliyatlarga ega bo'lgan trener-o'qituvchi o'z sport turi bo'yicha bilimlar hajmidagina emas, balki ancha keng va chuqurroq biladi, o'z sport turi sohasidagi yangiliklarni kuzatib boradi. Fan-texnika, ijtimoiy-siyosiy hayotga doir qiziqishlari bilan ko'p narsalarni o'rganib boradi. O'quvchilarda ma'lum sport turi bo'yicha bilim va ko'nikmalar shakllantirish jarayonida ma'lumotlarni boshqa fanlar (fizika, anatomiya, fiziologiya, geometriya va h.k) bilan bog'lay oladi.

3. **Perseptiv qobiliyat** - qisqa daqiqalarda o'quvchilar holatini idrok qila olish qobiliyati, bu o'quvchining, tarbiyalanuvchining ichki dunyosiga kira olish qobiliyati, o'quvchi shaxsini va uning vaqtinchalik psixologik holatlarini juda yaxshi tushuna bilish bilan bog'liq bo'lgan psixologik kuzatuvchanlikdir. Bunday trener-o'qituvchi kichkinagina alomatlar, uncha katta bo'lmagan tashqi belgilar asosida o'quvchi ruhiyatdagi ko'z ilg'amas o'zgarishlarni ham fahmlab oladi.

4. **Nutqiy qobiliyat**- ixcham, ma'noli, oxangdor, muayyan ritm, temp, chastotaga ega bo'lgan nutq. Shuningdek, trener-o'qituvchi nutqining jarangdorligi, uning pauza, mantiqiy urg'uga rioya qilishi. Qobiliyatli trener-o'qituvchining nutqi mashg'ulotda hamisha o'quvchilarga qaratilgan bo'ladi. Trener-o'qituvchi yangi materialni tushuntirayotgan, o'quvchining javobini tahlil qilayotgan, ma'qullayotgan yoki qoralayotgan bo'lsa ham uning nutqi hamisha o'zining ichki kuchi, ishonchi, o'zi gapirayotgan narsaga qaratilganligi bilan ajralib turadi. Fikrlar ifodasi o'quvchi uchun aniq, sodda, tushunarli bo'ladi.

5. **Tashkilotchilik qobiliyati** - o'quv guruhi yoki jamoani uyushtirish va uni boshqarish hamda turli tadbirlarni tashkil etish iste'dodi. Tashkilotchilik o'quvchilarni xilma-xil faoliyat turiga jalb qilish uchun asos hisoblanadi. Bu qobiliyat, birinchidan o'quvchilar jamoasini uyushtirish, muhim vazifalarni hal etishga ruhlantirish bo'lsa, ikkinchidan, o'z faoliyatini to'g'ri uyushtirish qobiliyatidir.

6. **Obro'ga ega bo'lishlik qobiliyati** - o'zining shaxsiy xususiyati, bilimdonligi, aql-farosatli, mustahkam irodasi bilan obro' orttirish uquvchanligi.

Fanda bu qobiliyat turi- avtoritar qobiliyat, deb ham yuritiladi. Hurmatga ega bo'lish trener-o'qituvchi shaxsiy sifatlarining butun bir kompleksiga, chunonchi, uning irodaviy sifatlariga (dadilliligi, chidamliligi, qat'iyiligi, talabchanligi va h.k) shuningdek, o'quvchilarga ta'lim hamda tarbiya berish ma'suliyatini his etishga, bu ishonchni o'quvchilarga ham yetkaza olishiga bog'liq bo'ladi.

7. Kommunikativ qobiliyatlar - muomala va muloqot o'rnatish olish, bolalarga kirishib ketish qobiliyati, o'quvchilarga to'g'ri yondashish yo'lini topa olish, ular bilan pedagogik nuqtai nazardan samarali o'zaro munosabatlar o'rnatish, pedagogik taktning mavjudligi.

8. Kelajakni ko'ra bilish - insonning kelajagini oqilona tasavvur qilishdan iborat bashorati. Bu o'z harakatlarning oqibatlarini oldindan ko'rishda, o'quvchining kelgusida qanday odam bo'lishi haqidagi tasavvur bilan bog'liq bo'lgan shaxsni tarbiyalab yetishtirishda, tarbiyalanuvchining qanday fazilatlarining taraqqiy etishini oldindan aytib bera olishda ifodalanadigan maxsus qobiliyat. Bu qobiliyat pedagogik optimizmga, tarbiyaning qudratiga, odamga ishonish bilan bog'liq bo'ladi.

9. Diqqatni taqsimlash qobiliyati - bir necha ob'ektlarga bir davrning o'zida o'z munosabatini bildirish. Trener-o'qituvchi uchun diqqatning barcha xususiyatlari - hajmi, uning kuchi, ko'chuvchanligi, idora qilina olishi va ishga solinishning taraqqiy etganligi muhimdir. Qobiliyatli, tajribali trener-o'qituvchi o'z fikrini (yoki o'quvchi fikrini) bayon qilishda diqqat bilan kuzatadi, ayni vaqtda barcha o'quvchilarni o'z diqqat-e'tiborida tutadi, toliqish, e'tiborsizlik, tushunmaslik alomatlarini hushyorlik bilan kuzatib boradi, barcha intizom buzilish hollarini e'tibordan qochirmaydi, nihoyat o'z shaxsiy xatti-harakatlarini (mimikasi, pantomimikasi, yurish-turishni) ham kuzatib boradi.

10. Konstruktiv qobiliyat - o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish va natijasini oldindan ko'ra bilish. Bu qobiliyat o'quvchi shaxsning rivojini loyihalashga, o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmunini, shuningdek, o'quvchilar bilan ishlash metodlarini tanlab olishga imkon beradi.

Pedagogik qobiliyatlarni har tomonlama o'rganish shaxsning aql-idroki, his-tuyg'usi va iroda sifatlarining namoyon bo'lishidan iborat ekanligini ko'rsatadi.

Pedagogik qobiliyatlar xarakter xislatlari bilan bog'langan. Uyushqoqlik, qat'iylik, haqqoniylik pedagogik faoliyat darajasini orttirishga olib keladi, aksincha, uyushmaganlik, ko'ngilchanlik, adolatsizlik pedagog faoliyati natijalarini pasaytiradi.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Psixologik-pedagogik muammolar yuzasidan amaliy maslahatlar?
2. Shaxsiy hayotiy muvaffaqiyatsizliklar psixokorreksiyasi va u bilan bog'liq amaliy maslahatlar?
3. Trenerning kasbiy motivatsiyasini oshirish yuzasidan amaliy maslahatlar?.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi". Darslik. – Toshkent, OOO "Mexridaryo", 2011.
2. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU "Talaba", 2007. – 225 b

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 sinfdan 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, samimiylik 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

**“KONSULTATIV PSIXOLOGIYA VA PSIXOKORREKSIYA”
moduli bo‘yicha**

“Sport psixologiyasi” malaka oshirish kursi uchun test

1. Kishining aqliy rivojlanish darajasini o‘rganish uchun qo‘llaniladigan testlar qanday testlar deyiladi?

Intelekt testlar

Projektiv testlar

Shaxsni kuzatish testlari

Rasmi testlar

2. Bir shaxs hissiyotlarining o‘zga shaxsga ko‘chishi va unda qayg‘urish hissining paydo bo‘lishini tushuntiruvchi psixologik hodisa – bu:?

empatiya;

qayg‘u;

stress;

Kayfiyat.

3. Muskullarda, paylarda, bo‘g‘inlarda joylashgan, organizmning turli harakatlari, fazodagi holati yoki ayrim organlardan keladigan qo‘zg‘alishlarni qabul qilib oladigan retseptorlar bu:?

Proprioretseptorlar;

ichki-tashqi retseptorlar;

Interoretseptorlar;

Eksteroretseptorlar.

4. Kuzatish metodining turlari qaysi bandeda to‘g‘ri sanab o‘tilgan?

obyektiv kuzatish va subyektiv kuzatish;

ilmiy kuzatish, oddiy kuzatish

oddiy kuzatish, murakkab kuzatish;

og‘zaki kuzatish, yozma kuzatish;

5. Turli yoshdagi odamlarning tug'ilgandan to umrining oxirigacha psixik rivojlanish jarayoni, shaxsning shakllanish va o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini psixologiyaning qaysi tarmog'i o'rganadi?

yosh davrlar psixologiyasi;

pedagogik psixologiya;

muxandislik psixologiyasi;

savdo psixologiyasi;

6. Ong bilan faoliyat bir-biriga qarama-qarshi emas, lekin ular bir-biriga aynan o'xshash ham emas, ammo birlikni tashkil etishni bildiradi. Bu psixologiya fanning qaysi printsiptini ifodalaydi?

psixikani tadqiq etish insonning ongli faoliyatini o'rganishdir;

determinizm printsipti;

ong va faoliyat birligi;

psixika va ongning faoliyatda rivojlanishi;

7. Konsultativ psixologiyada iroda tushunchasiga qanday yondoshuvli ta'rif keltirilgan?

shaxsning ongli harakatlarida o'zini-o'zi puxta bilishi hamda maqsadga erishish yo'lida uchraydigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengishidir;

kishilarning ixtiyoriy harakatlari yig'indisi;

shaxsning yashash tartibi va sharoitlari bilan belgilanadigan aktivligi;

kishining ixtiyorsiz harakatlari majmuasidir.

8. Bir martagina juda qisqa vaqt oralig'ida idrok qilish va shu zag'otiy oq qaytadan xotirlashdan so'ng vujudga keladigan xotira bu-?

operativ xotira;

uzoq muddatli xotira;

qisqa muddatli xotira;

ixtiyoriy xotira;

9. Psixikaning eng yuqori bosqichi nima?

Idrok

Ong

Tafakkur

Xayol

10. Jamoadagi shaxslararo munosabatlarni o'rganish metodi?
Sosiometriya;
Suhbat;
Test;
Anketa.

11. Xarakter aksentuatsiyasi – bu...?
faoliyatda xarakter xususiyati namoyon bolishi;
xarakter xususiyatlariga ortiqcha urgu berilishi;
xarakterda temperament nisbati;
qobiliyatlarda xarakterning aks etishi.

12. Kommunikativ muloqot nima?
Axborot uzatish;
O'zaro birgalikdagi harakat qilishlar;
O'aro birgalikda idrok etish;
Munosabatning ijtimoiy psixologik kategoriyasi.

13. Motivatsiya nima?
E'tikod, qiziqish, faoliyat, maqsad;
Vaqtni, harakatni, fazoni idrok qilish
Vaqtni idrok qilish, persepsiya
Aglyutinatsiya, qo'rquv eshituv idroki

14. Sotsial xulq-atvorning instinktlari nazariyasi asoschisi kim?
U.Mak-Dugall
Dj.Bolduin
V.Vundt
G.Andreyeva

15. Qaysi jarayonning mohiyati aynan o`ziga o`xshash odamlar obrazi orqali o`zi to`g`risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirish hisoblanadi?
Refleksiya;
Men;
Identifikatsiya;
O`z-o`ziga baho.

GLOSSARIY

Kasbiy ziyraklik – o‘quvchilar ruhiy holatlarini, dars, tarbiyaviy tadbirlarni o‘tkazishga bo‘lgan ishtiyoqlarini to‘g‘ri baholash, ularning o‘zaro yoki pedagoglar bilan ziddiyatlarini anglash, o‘quvchi va guruhga ta’sir ko‘rsatishda qulay vaziyatini tanlay bilish.

Kasbiy kompetentlik – mutaxassis tomonidan kasbiy faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarning egallanishi va ularni amalda yuqori darajada qo‘llay olinishi

Mahorat (arab. “mohirlik”, “ustalik”, “epchillik”) – 1) biror ish, kasb uchun zarur yoki shu sohada orttirilgan ustalik, san‘at, mohirlik; 2) bir ish yoki faoliyatni yuksak darajada, hech bir qiyinchiliksiz, o‘ta mohirlik bilan bajarish; 3) muayyan ish, xatti-harakat yoki kasbiy faoliyatning ustalik, mohirlik bilan, san‘atkorona tashkil etilishiga imkon beradigan bilim, ko‘nikma va malakalar majmui

Mimika (yunon. “mimikos” – “taqlidiy”) – yuz muskullari harakatlari orqali shaxsning o‘z fikri, his-tuyg‘ulari, kayfiyati hamda mavjud voqelikka munosabatini ifodalashi Muloqot jarayonida axborot almashish vositalari – shaxslararo muloqot jarayonida axborot almashinuvini ta’minlovchi moddiy va nomoddiy narsa, omillar (og‘zaki va yozma nutq, paralingvistik va ekstralingvistik tizimlar, muloqotning tashkiliy ko‘lami va vaqti, ko‘z qarashlar yordamida tashkil etiladigan aloqa, belgilarning optikkinetik tizimi (mimika, pantomimika, jestlar – gavda, qo‘l va oyoq harakatlari)

Muloqot – 1) kishilarning o‘zaro aloqasi, bir-birlariga ta’sir ko‘rsatishlari kishilar o‘rtasidagi aloqani tiklash va rivojlantirish jarayoni; 2) kishilarning bir-birlariga ta’sir ko‘rsatishi asosida ular o‘rtasida ro‘y beradigan axborot almashinuvi.

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.

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

FOYDALANILGAN 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:

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

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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:

5. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: теория и опыт. – М., 2000.
6. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М.,2000.
7. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М., 2000.
8. Гулина М. Терапевтическая и консультативная психология.- СПб.,2001.
9. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. – М., 2005.
10. Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию. – М., 1995.
11. Горностай П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход. – Киев, 1995.
12. Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопр. психологии. – 1993. - № 5. – С. 50-56.
13. Юпитов А. В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе // Вопр. психологии. – 1995. - № 4. – С. 49- 55.
14. J.A Pulatov. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
15. J.A. Pulatov Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
16. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O‘quv qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
17. 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
18. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.

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>