

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

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

**SPORTDA IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA VA TRENING  
moduli bo‘yicha**

**O‘QUV – USLUBIY MAJMUA**

**“Sport psixologiyasi” 3 oylik qayta tayyorlash maxsus o‘quv kursi uchun  
(oliy ma’lumotli sportchilar)**

**Toshkent – 2023 yil**

*Mazkur oliy ma'lumotli sportchilar uchun "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi modulning o'quv-uslubiy majmuasi O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2019-yil 16 - aprelda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishchi dastur asosida ishlab chiqilgan*

**Tuzuvchi:**

J.A. Pulatov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini mudiri, dotsent (PhD)

**Taqrizchilar:**

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

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

*Ushbu o'quv-uslubiy majmua "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining 2023 yil -yanvardagi 1-sonli yig'ilishida ko'rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20\_\_yil "\_\_\_" \_\_\_\_\_da o'tkazilgan yig'ilish \_\_\_-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.*

## MUNDARIJA

<b>I. ISHCHI DASTUR .....</b>	<b>4</b>
<b>II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI .....</b>	
<b>.....</b>	<b>11</b>
<b>III. NAZARIY MATERIALLAR .....</b>	<b>16</b>
<b>IV AMALIY MASHG‘ULOTLAR-----</b>	<b>52</b>
<b>V. TEST-----</b>	<b>94</b>
<b>VI. SUHBAT-----</b>	<b>97</b>
<b>VII. KEYSLAR BANKI-----</b>	<b>99</b>
<b>VIII. GLOSSARIY .....</b>	<b>109</b>
<b>IX. ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....</b>	<b>111</b>

### I. ISHCHI DASTUR

## **Modulning maqsadi va vazifalari**

**O‘quv modulining maqsadi** – tinglovchilarning ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari. Ijtimoiy psixologiyaning metodlari. Ijtimoiy psixologiyada guruh, jamoa tushunchasi. Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi. Shaxsda axborot xavfsizligini mazmuni, mohiyati va ijtimoiy ximoyasi, Iqtidor va qobiliyatni o‘stirish texnologiyalari. Muloqot psixologiyasi. Ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari. Ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixi. Ijtimoiy-psixologik treningni sportda qo‘llash shartlari, vazifalariga doir bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

**O‘quv modulining vazifasi** – Ijtimoiy psixologiyasining sport ta‘limi jarayonidagi o‘rni va ahamiyati, sportchilarning psixologik tayyorlashda psixotreninglarni o‘rni va samaradorligi, Sport psixologining jamoa va guruh bilan ishlash texnologiyasi, sporda autogen mashqlarni qo‘llash usullari, psixotrening mashg‘ulotlarni tashkil etish orqali guruhni nazorat qilish va boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish. Guruhda tartib va qoidalarni o‘rnatish. Psixologik-pedagogik konsilium ishlarini tashkil etish mexanizimi. Jamoada muammoli vaziyatlarni ijtimoiy-psixologik treninglar asosida bartaraf etish yo‘llari haqida umumiy tushunchalar berish. Sportchilarga xos individual psixologik xususiyatlar, psixik holatlar bo‘yicha ma‘lumotlar berish. Sportchilardagi mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so‘ngi holatlarni ob‘ektiv va sub‘ektiv baholash tartibi to‘g‘risida bilim, ko‘nikma va malakalarini oshirish hamda rivojlantirishdan iborat.

### **Modul bo‘yicha tinglovchilarning bilim, ko‘nikma va malakasiga qo‘yiladigan talablar.**

“Sportda ijtimoiy psixologiya va trening” modulini o‘zlashtirish jarayonida **bilishi** kerak;

#### **Tinglovchi:**

- Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari;
- Ijtimoiy psixologiyaning predmetiga oid yondashuvlar;
- Dastlabki ijtimoiy-psixologik tasavvurlar va ularning namoyon bo‘lishi;
- Ijtimoiy-psixologik bilimlarning nazariy manbalari;
- Ijtimoiy psixologiyaning eksperimental fan sifatida rivojlanishi;
- Ijtimoiy psixologiya o‘rganadigan asosiy masalalar;
- Guruhlar ijtimoiy psixologiyasi;
- Katta ijtimoiy guruhlar psixologiyasi;
- Kichik guruhlar psixologiyasi;
- Kichik guruhlarning klassifikatsiyasi;
- Kichik guruhlardagi dinamik jarayonlar;
- Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi;
- Ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixiga
- Shaxsning ijtimoiy-psixologik tizimi bo‘yicha bilimga ega bo‘ladi.

“ Sportda ijtimoiy psixologiya va trening” modulini o‘zlashtirish jarayonida **ko‘nikmalarga** ega bo‘lishi;

#### **Tinglovchi:**

- Sportda ijtimoiy psixologiya va trening bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalardan foydalanish va amaliyotga tadbiiq etish;
- Shaxsning ijtimoiy ustanovkalari;
- Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolari;
- Informatsion-psixologik xavfsizlik;
- Shaxsning o'zini o'zi himoya qilish vositalari;
- Muloqot turlari va uning ijtimoiy psixologiyasi;
- Katta va kichik guruhlar ijtimoiy psixologiyasi;
- Shaxsning jamiyatda ijtimoiylashuvi jarayoni;
- Ijtimoiy psixologiyaning tadbiiqiy jabhalari;
- Shaxsning ijtimoiy-psixologik sifatlari;
- Zamonaviy ijtimoiy psixologiyaning tadqiqot metodlari;
- Kommunikativ xurujlar sharoitida shaxsning o'zini o'zi himoya qilish usullari;
- Yoshlarda faol fuqarolik pozitsiyasini shakllantira olish;
- Ijtimoiy-psixologik xizmat ko'rsatishning yo'nalishlari;
- Iqtidor va qobiliyatni o'stirish texnologiyalari;
- Guruhlar va guruhlararo muloqot psixologiyasi qonuniyatlarini bilgan tarzda ijtimoiy-psixologik treninglar o'tkaza olish;
- Ijtimoiy psixologiyaga oid testlar va metodikalar;
- Mustaqil ravishda ijtimoiy-psixologik so'rovnomalar tuza olish;
- Tadqiqotlarda olingan natijalarni ilmiy asoslab tahlil qila olish bo'yicha ko'nikmaga ega bo'ladi.

Sportda ijtimoiy psixologiya va trening" modulini o'zlashtirish jarayonida **malakalarga** ega bo'lishi lozim.

#### **Tinglovchi:**

- Zamonaviy ijtimoiy psixologik va psixotreninglardan foydalanish va tashkil etish;
- Sportda ta'lim va tarbiya jarayonlarini boshqarish;
- Psixologik maslaxatlar berish;
- Mashg'ulot jarayonining psixologik asoslarini;
- Psixologik trening ta'limning faol shakllarini;
- Ijtimoiy-psixologik treningning guruhiy qonun-qoidasini;
- Guruhdan foydalanish holatlarini;
- Ijtimoiy-psixologik treningni qo'llash shartlarini;
- Muomalada xulq-atvorni belgilovchi ijtimoiy ustanovkalarini;
- Ishtirokchilarni tanlash me'zonlarini;
- Psixologik treningda mashg'ulotlarni tashkil etish metodlarini;
- Guruhiy psixoterapiya va psixoterapevtik guruh tushunchalarini aniqlashni;
- Psixoterapiyani umumiy maqsadlari va guruhiy psixoterapiyaning afzalliklari va kamchiliklarini;
- Psixoterapevtik omillar, psixoanaliz, psixoanalitik terapiya, bixevioristik yo'nalish, implaziv terapiya, guruhiy diskussiya, rolli o'yinlar, psixogimnastik mashqlarni;
- Korreksion ishlardan foydalanishning turli ko'rinishlarini;
- Psixologik-pedagogik konsilium ko'rinishlarini;
- Muomalada muammoli vaziyatlar va ijtimoiy-psixologik trening asaosida hal qilish

yo'llarini;

- Motivlar mashg'ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligi haqida malakalarga ega bo'ladilar.

- O'z kasbiy faoliyat sohalarida normativ - huquqiy hujjatlar bo'yicha xizmat ko'rsatish kabi **kompetensiyalarni** egallashi lozim.

### **Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va o'zviyligi.**

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalar", "Jismoniy tarbiya va sport tarixi", "Jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti asoslari", "Pedagogning kasbiy kompetensiya va kreativligi", "Anatomiya, fiziologiya asoslari", "Sport psixologiyasi", "Shaxs psixologiyasi" kabi o'quv modullari bilan o'zviy 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 buyicha soatlar taqsimoti:

№	Mavzular	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari				
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi			
			Jami	Nazariy	Amaliy	Mustaqil tayyorgarlik
1	Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari	2	2	2		
2	Ijtimoiy psixologiya fanining metodlari	2	2	2		
3	Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolari	2	2		2	
4	Sportda ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari.	2	2	2		
5	Ijtimoiy-psixologik treningda guruhlarni tashkiliy qonun-qoidasi	2	2		2	
6	Ijtimoiy-psixologik treningni o‘tkazishda muloqot va muomilani boshqarish usullari	2	2		2	
7	Psixologik-pedagogik konsilium haqida umumiy tushuncha	2	2		2	
8	Sportda ijtimoiy psixologik tajriba o‘tkazish metodlari haqida tushuncha	2				2
	<b>Jami:</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>

### NAZARIY TA'LIM MAZMUNI

#### 1-Mavzu: Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari

##### Reja

- 1.1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari
- 1.2. Ijtimoiy psixologiya fanining shakllanishi va taraqqiyoti.

Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari. Ijtimoiy psixologiyaning predmetiga oid yondashuvlar. Dastlabki ijtimoiy-psixologik tasavvurlar va ularning namoyon bo‘lishi. Ijtimoiy-psixologik bilimlarning nazariy manbalari. Ijtimoiy psixologiyaning eksperimental fan sifatida rivojlanishi. Ijtimoiy psixologiyaning Rossiyadagi rivojlanishi. O‘zbekistonda ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarning o‘rni va istiqbollari.

## **2-Mavzu: Ijtimoiy psixologiya fanining metodlari.**

Reja

2.1. Ijtimoiy psixologiyaning asosiy metodlari

2.2. Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi.

Ijtimoiy psixologiyaning metodlari. Ijtimoiy psixologiya o'rganadigan asosiy masalalar. Guruhlar ijtimoiy psixologiyasi. Katta ijtimoiy guruhlar psixologiyasi. Kichik guruhlar psixologiyasi. Kichik guruhlarning klassifikatsiyasi. Kichik guruhlardagi dinamik jarayonlar. Ijtimoiy psixologiya va shaxs. Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi. Shaxsning ijtimoiy-psixologik tizimi.

## **3-mavzu. Sportda ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari.**

Reja

3.1. Ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixi.

3.2. Ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari.

Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini aniqlash. Ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixi. Psixologik trening ta'limning faol shakli sifatida. Ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari. Amaliyotning guruhiy qonun-qoidasi. Guruhdan foydalanish holatlari. Ijtimoiy-psixologik trening guruhlari. Ijtimoiy-psixologik treningni qo'llash shartlari. Ijtimoiy-psixologik trening vazifalari. Muomala xususiyatlari va qonuniyatlari haqidagi bilimlar majmuasi. Muomalada xulq-atvorni belgilovchi ijtimoiy ustanovkalarining rivojlanishi.

### **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI.**

## **4-Mavzu: Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolari.**

Reja

4.1. Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolarini aniqlash.

4.2. Turli informatsion-psixologik vaziyatlarda shaxsning ijtimoiy xulqini o'rganish usullari

4.3. Axborot xurujining yoshlar ongiga ta'siri

Shaxs tomonidan ijtimoiy ta'sirlarning anglanishi. Shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy mavqei. Ijtimoiy normalar, sanksiyalar va shaxs. Shaxsning ijtimoiylashuvi. Oilaviy ijtimoiylashuv va uning o'ziga xosligi. Shaxsning ijtimoiy ustanovkalari. Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolari. Informatsion-psixologik xavfsizlik. Shaxsning o'zini o'zi himoya qilish vositalari. Turli informatsion-psixologik vaziyatlarda shaxsning ijtimoiy xulqi. Ijtimoiy psixologiyaning amaliy-tatbiqiy sohalari

## **5-mavzu. Ijtimoiy-psixologik treningda guruhlarni tashkiliy qonun-qoidasi.**

Reja

5.1. Trenerning trening guruhini tashkil qilishidagi tayyorgarligi.

5.2. Tashkiliy guruhning maqsad, vazifalari va ishtirokchilarni tanlash me'zonlari.

Psixologik treningda mashg'ulotlarni tashkil etish metodlari. Guruhiy psixoterapiya va psixoterapevtik guruh tushunchalarini aniqlash. Psixoterapiyani



umumiy maqsadlari. Guruhiy psixoterapiyaning afzalliklari va kamchiliklari. Psixoterapevtik omillar. Psixoanaliz. Psixoanalitik terapiya. Bixevioristik yo‘nalish. Implaziv terapiya. Transaksion analiz. Geshtaltterapiya metodi. Introeksiya, proeksiya, neyrolingvistik dasturlash, psixodrama. Psixologik treningda metodik usullar, guruhiy diskussiya, rolli o‘yinlar, psixogimnastik mashqlar. Guruhiy qoida va tartiblarni o‘rnatish.

### **6-mavzu Ijtimoiy-psixologik treningni o‘tkazishda muloqot va muomilani boshqarish usullari.**

Reja

6.1. Muloqot turlari va uning ijtimoiy psixologiyasi.

6.2. Muomalada muammoli vaziyatlar va buni bartaraf etish yo‘llari.

Noverbal va verbal qaytar aloqa. Korreksion ishni foydalanishning turli ko‘rinishlari. Psixologik-pedagogik konsilium ko‘rinishlari. Muomalada muammoli vaziyatlar, ijtimoiy-psixologik treningni asosiy muammoli vaziyatlari. Ijtimoiy-psixologik trening guruhida ziddiyatlar. Guruhlar va guruhlararo muloqot psixologiyasi, qonuniyatlari.

### **7-mavzu Psixologik-pedagogik konsilium haqida umumiy tushuncha.**

Reja

7.1. Psixologik-pedagogik konsilium haqida umumiy tushuncha.

7.2. Psixologik-pedagogik konsiliumning bosqichlari.

Psixologik-pedagogik konsilium haqida umumiy tushuncha. Psixologik-pedagogik konsiliumning bosqichlari, usullari va jarayonlari. Shaxsning asosiy ijtimoiy ehtiyojlari, shaxsning kognitiv, emotsional, faoliyatli jabhalari, psixolog-trenerga qo‘yiladigan talablar, tayyorgarlik ko‘rish bosqichi.

## **MUSTAQIL TAYYORGARLIK**

### **8-mavzu Sportda ijtimoiy psixologik tajriba o‘tkazish metodlari haqida tushuncha**

Iqtidor va qobiliyatni o‘stirish texnologiyalari. Ijtimoiy psixologiyaga oid testlar va metodikalar. Mustaqil ravishda ijtimoiy-psixologik so‘rovnomalar tuza olish. Tadqiqotlarda olingan natijalarni ilmiy asoslab tahlil qila olish.

## **I. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTREFAOL TA’LIM METODLARI**

**Interfaol metodlar** deganda ta'lim oluvchilarni faollashtiruvchi va mustaqil fikrlashga undovchi, ta'lim jarayonining markazida ta'lim oluvchi bo'lgan metodlar tushuniladi. Bu metodlar qo'llanilganda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchini faol ishtirok etishga chorlaydi. Ta'lim oluvchi butun jarayon davomida ishtirok etadi. Ta'lim oluvchi markazda bo'lgan yondoshuvning foydali jihatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- ta'lim samarasi yuqoriroq bo'lgan o'qish-o'rganish;
- ta'lim oluvchining yuqori darajada rag'batlantirilishi;
- ilgari orttirilgan bilimning ham e'tiborga olinishi;
- o'qish shiddatini ta'lim oluvchining ehtiyojiga muvofiqlashtirilishi;
- ta'lim oluvchining tashabbuskorligi va mas'uliyatining qo'llab-quvvatlanishi;
- amalda bajarish orqali o'rganilishi;
- ikki taraflama fikr-mulohazalarga sharoit yaratilishi.

#### «FSMU» metodi

**Texnologiyaning maqsadi:** Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

#### Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:



- - ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

#### “Tushunchalar tahlili” metodi

**Metodning maqsadi:** mazkur metod qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash, o'z bilimlarini mustaqil ravishda

tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo'llaniladi. Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg'ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- bolalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo'lgan so'zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi ( individual yoki guruhli tartibda);
- bolalar mazkur tushunchalar qanday ma'no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo'llanilishi haqida yozma ma'lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o'qituvchi berilgan tushunchalarning tugri va tuliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to'g'ri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

#### **Venn Diagrammasi metodi**

**Metodning maqsadi:** Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

#### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshutilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

#### **“Blis-o‘yin” metodi**

**Metodning maqsadi:** Bolalarda tezlik, axborotlar tizmini tahlil qilish, rejalashtirish, prognozlash ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur metodni baholash va mustahkamlash maqsadida qo'llash samarali natijalarni beradi.

#### **Metodni amalga oshirish bosqichlari:**

1. Dastlab ishtirokchilarga belgilangan mavzu yuzasidan tayyorlangan topshiriq, ya'ni tarqatma materiallarni alohida-alohida beriladi va ulardan materialni sinchiklab o'rganish talab etiladi. Shundan so'ng, ishtirokchilarga to'g'ri javoblar tarqatmadagi «yakka baho» kolonkasiga belgilash kerakligi tushuntiriladi. Bu bosqichda vazifa yakka tartibda bajariladi.
2. Navbatdagi bosqichda trener-o'qituvchi ishtirokchilarga uch kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiradi va guruh a'zolarini o'z fikrlari bilan guruhdoshlarini tanishtirib, bahslashib, bir-biriga ta'sir o'tkazib, o'z fikrlariga ishonirish, kelishgan holda bir to'xtamga kelib, javoblarini «guruh bahosi» bo'limiga raqamlar bilan belgilab chiqishni topshiradi. Bu vazifa uchun 15 daqiqa vaqt beriladi.
3. Barcha kichik guruhlar o'z ishlarini tugatgach, to'g'ri harakatlar ketma-ketligi

trener-o'qituvchi tomonidan o'qib eshittiriladi, va o'quvchilardan bu javoblarni «to'g'ri javob» bo'limiga yozish so'raladi.

4. «To'g'ri javob» bo'limida berilgan raqamlardan «yakka baho» bo'limida berilgan raqamlar taqqoslanib, farq bulsa «0», mos kelsa «1» ball quyish so'raladi. Shundan so'ng «yakka xato» bo'limidagi farqlar yuqoridan pastga qarab qo'shib chiqilib, umumiy yig'indi hisoblanadi.
5. Xuddi shu tartibda «to'g'ri javob» va «guruh bahosi» o'rtasidagi farq chiqariladi va ballar «guruh xatosi» bo'limiga yozib, yuqoridan pastga qarab qo'shiladi va umumiy yig'indi keltirib chiqariladi.
6. Trener-o'qituvchi yakka va guruh xatolarini to'plangan umumiy yig'indi bo'yicha alohida-alohida sharhlab beradi.
7. Ishtirokchilarga olgan baholariga qarab, ularning mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajalari aniqlanadi.

**“Davra suhbat” metodi** – aylana stol atrofida berilgan muammo yoki savollar yuzasidan ta'lim oluvchilar tomonidan o'z fikr-mulohazalarini bildirish orqali olib boriladigan o'qitish metodidir.

“Davra suhbat” metodi qo'llanilganda stol-stullarni doira shaqlida joylashtirish kerak. Bu har bir ta'lim oluvchining bir-biri bilan “ko'z aloqasi”ni o'rnatib turishiga yordam beradi. Davra suhbatining og'zaki va yozma shaqlari mavjuddir. Og'zaki davra suhbatida ta'lim beruvchi mavzuni boshlab beradi va ta'lim oluvchilardan ushbu savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishlarini so'raydi va aylana bo'ylab har bir ta'lim oluvchi o'z fikr-mulohazalarini og'zaki bayon etadilar. So'zlayotgan ta'lim oluvchini barcha diqqat bilan tinglaydi, agar muhokama qilish lozim bo'lsa, barcha fikr-mulohazalar tinglanib bo'lingandan so'ng muhokama qilinadi. Bu esa ta'lim oluvchilarning mustaqil fikrlashiga va No'tq tarbiyaining rivojlanishiga yordam beradi.

#### **Psixotrening mashg'ulotlar.**

**O'zini-o'zi qabul qilish va o'zini boshqalar tomonidan qabul qilinishini anglash xususiyatlari uchun mashqlar**

#### **“O'zini- o'zi tanqid” mashqi.**

Har bir kishining o'zi haqida mustaqil fikri bor, u o'zining takrorlanmasligi, nodirligi bilan boshqalardan ajratib turadi. Shu bilan birga beixtiyor savol tug'iladi: boshqalar ham uning o'zi haqidagi fikrlarini bilishadimi, boshqalar ham uni o'zi ko'rganidek ko'radilarmi? Berilgan mashq bu savolga javob topishga yordam beradi. Ishtirokchilar qog'oz varaqlarini oladilar va unga ishlarini yozadilar va uni uchta vertikal chiziq bilan bo'ladilar.

**1-grafa:** “Men kimman?” 10ta epitet so'z, javoblar tez yoziladi, miyaga kelgan fikrni qanday bo'lsa shunday ifoda qilinadi.

**2-grafa:** “Bu savolga sizning ota-onangiz, tanishlaringiz qanday javob bergan bo'lar edilar?” (ulardan bittasini tanlash mumkin).

**3-grafa:** Xuddi shu savolga guruhdan bir odam javob beradi. Kimligini, ishtirokchini tanlaydi.

Keyin har bir ishtirokchi o‘z varag‘ini oladi, javoblarini solishtiradi, bir-biriga o‘xshash joylarini ajratib chiqadi. Xatti-harakatini kuchli tomonlarini ajratib o‘tish mumkin, u uchchala grafada ham takrorlanadi. Mos kelgan so‘zlar hisoblanadi. Mos kelgan so‘zlarning salmog‘i O‘quvchini qanchalik ochiqligini ko‘rsatib beradi.

### **“Hamkorni tasavvur qilish” mashqi.**

Guruhlar juft-juft bo‘lib bo‘linadilar (juftlikka notanish bo‘lgan O‘quvchilar birlashadilar). Besh daqiqa mobaynida har bir ishtirokchi o‘z hamkori bilan suhbatda u haqida ko‘proq axborotni olishi kerak. O‘zini-o‘zi taqdim qilishda quyidagi savollarni berishi mumkin: men o‘zimda nimani qadrlayman, men faxrlanadigan narsa, men nimani hammadan yaxshi bajaraman va boshqalar. Taqdimot quyidagicha tartibda o‘tadi: juftlikning bir a‘zosi stulda o‘tiradi, ikkinchisi uning orqasida turadi, birinchi odamning yelkasiga qo‘lini qo‘yib, turgan odam o‘tirgan odam nomidan gapiradi, o‘zini sherigining nomi bilan ataydi. Gapirayotganning vazifasi o‘z taqdimotni bir daqiqa mobaynida gapirib o‘tishi kerak. O‘tirgan odamni taqdim etib bo‘lganidan so‘ng guruhdagi hohlagan odamga savol berishi mumkin, bularga esa u o‘tirgan odam nomidan javob beradi. Taqdimot qilinayotgan O‘quvchi jarayonga qo‘shilishga haqqi yo‘q, uning vazifasi jim o‘tirish va eshitish.

### **“Rolli o‘yin” metodining to‘zilmasi**

#### **“Rolli o‘yin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:**

1. Ta‘lim beruvchi mavzu bo‘yicha o‘yinining maqsad va natijalarini belgilaydi hamda rolli o‘yin ssenariysini ishlab chiqadi.
  2. O‘yinining maqsad va vazifalari tushuntiriladi.
  3. O‘yinining maqsadidan kelib chiqib, rollarni taqsimlaydi.
  4. Ta‘lim oluvchilar o‘z rollarini ijro etadilar. Boshqa ta‘lim oluvchilar ularni ko‘zatib turadilar.
  5. O‘yin yakunida ta‘lim oluvchilardan ular ijro etgan rolni yana qanday ijro etish mumkinligini izohlashga imkoniyat beriladi. Ko‘zatuvchi bo‘lgan ta‘lim oluvchilar o‘z yakuniy mulohazalarini bildiradilar va o‘yinga xulosa qilinadi.
- Ushbu metodni qo‘llash uchun ssenariy ta‘lim beruvchi tomonidan ishlab chiqiladi. Ba‘zi hollarda ta‘lim oluvchilarni ham ssenariy ishlab chiqishga jalb etish mumkin. Bu ta‘lim oluvchilarning motivatsiyasini va ijodiy izlanuvchanligini oshirishga yordam beradi. Ssenariy maxsus fan bo‘yicha o‘tilayotgan mavzuga mos ravishda, hayotda yuz beradigan ba‘zi bir holatlarni yoritishi kerak. Ta‘lim oluvchilar ushbu rolli o‘yin ko‘rinishidan so‘ng o‘z fikr-mulohazalarini bildirib, keraqli xulosa chiqarishlari lozim.

## **III. NAZARIY MATERIALLAR**

### **1-MAVZU: IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI,**

## **MAQSAD VA VAZIFALARI (2 SOAT NAZARIY).**

### Reja

- 1.1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari
- 1.2. Ijtimoiy psixologiya fanining shakllanishi va taraqqiyoti

**Tayanch iboralar:** Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti va vazifalari. Ijtimoiy psixologiyaning predmetiga oid yondashuvlar. Dastlabki ijtimoiy-psixologik tasavvurlar va ularning namoyon bo'lishi. Ijtimoiy-psixologik bilimlarning nazariy manbalari. Ijtimoiy psixologiyaning eksperimental fan sifatida rivojlanishi. Ijtimoiy psixologiyaning Rossiyadagi rivojlanishi. O'zbekistonda ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarning o'rni va istiqbollari.

#### **1.1. Ijtimoiy psixologiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari.**

Jamiyat - bu insonlar majmuidir. Uning taraqqiyoti va ma'naviy salohiyati ko'p jihatdan ana shu insonlar o'rtasida yuzaga keladigan o'zaro munosabatlarning tabiatiga, ular amalga oshiradigan murakkab ijtimoiy hamkorlik faoliyatining mazmuniga bog'liq. Har bir inson jamiyatda yashar ekan, u unda o'ziga xos o'rin va mustaqil mavqe egallashga intiladi, shuning uchun u o'ziga xos intilish, layoqat va faollik namunalari namoyish etadi. Insonlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni hamda har bir shaxsning jamiyatdagi o'rni va uning turlicha ijtimoiy munosabatlari tabiatini o'rganuvchi qator ijtimoiy fanlar mavjud bo'lib, ularning orasida **ijtimoiy psixologiya** alohida o'rin zagalaydi.

Ijtimoiy psixologiya juda qadimiy va shuning bilan birga u o'ta navqiron fandir. Uning qadimiyliги insoniyat tarixi, madaniyati va ma'naviyatining qadimiy ildizlari bilan belgilanadi. Ular aslini olib qaraganda, u yoki bu jamiyatda yashagan kishilar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning va tafakkurning xosilasi ekanligi bilan e'tirof etilsa, u - o'z uslubiyoti, predmeti va fanlar tizimida tutgan o'rnining yangiligi insoniyat taraqqiyotining eng yangi davrida shakllanganligi va rivojiga turtki berganligi bilan tavsiflanadi. Darhaqiqat, ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida tan olinishi xususida so'z borar ekan, uning rasman e'tirof etilishi 1908 yil deyiladi. Chunki aynan shu yili ingliz olimi V. Makdugall o'zining "Ijtimoiy psixologiyaga kirish" kitobini, amerikalik sotsiolog E.Ross esa "Ijtimoiy psixologiya", deb nomlangan kitobini chop ettirgan edi. Bu asarlarda birinchi marta alohida fan - ijtimoiy psixologiyaning mavjudligi tan olindi va uning predmetiga ta'rif berildi. Ikkala muallif ham - biri psixolog, ikkinchisi sotsiolog bo'lishiga qaramay, bu fanning asosiy predmeti ijtimoiy taraqqiyot hamda psixik taraqqiyot qonuniyatlarini uyg'unlikda o'rganishdir, degan umumiy xulosaga kelishgan.

Rus olimasi G.M.Andreeva ta'kidlaganidek, ijtimoiy psixologiya sohasida ishlayotgan mutaxassisning aslida kim ekanligi - psixologmi, faylasufmi yoki sotsiologmi - uning ushbu fan predmetiga yondashuvida o'z aksini topadi, chunki agar u sotsiolog bo'lsa, ijtimoiy qonuniyatlarni avval boshdan jamiyatdagi an'analar va umumiy qoidalar tilida tushuntirishga intilsa, psixolog - konkret olingan shaxe psixologiyasining qonuniyatlarini umumjamiyat qonun-qoidalariga tadbiiq etishga harakat qiladi. Shuning uchun ham G.Andreeva ijtimoiy psixologiyaning mavzu

bahsi haqidagi hozirgi zamon qarashlarini umumlashtirib, bu o'rinda uch xil yondashish: sotsiologik, psixologik, ham sotsiologik va psixologik mavjud ekanligini asoslaydi. Nima bo'lganda ham, shuni asosli tarzda e'tirof etish zarurki, ijtimoiy psixologiyaning alohida fan bo'lib ajralib chiqishiga sabab bo'lgan ilmiy manbalar ikki fan - psixologiya va sotsiologiya fanlarining erishgan yutuqlari va har qaysisining doirasida ma'lum muammolarning yechilishi uchun yana qo'shimcha alohida fanning bo'lishi lozimligini tan olish tufayli yuzaga keldi. Shuning uchun ham uzoq yillar mobaynida ijtimoiy psixologiya sohasida tadqiqotlar olib borayotgan shaxsning kimligiga qarab, izlanishlarning natijalarida u yoki bu yondashuv - psixologik yoki sotsiologik yondashuvning ustuvorligi yaqqol ko'zga tashlandi. Demak, bu fanning tug'ilishi, o'z predmeti sohasini aniqlab olishiga sabab bo'lgan sotsiologiya va psixologiya fanlaridir va bu fanlar aslida uning "otanalari"dir".

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

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

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

"Psixologiyaning otasi" hisoblangan Vilgelm Vundt esa xuddi ana shu tadqiqotga asoslangan ma'lumotlar to'plashga o'z diqqatini qaratdi. U o'zining

"Inson va hayvon ruhi haqida leksiylar"i (1863 y) va 1900 yilda bosmadan chiqqan o'n tomli "Xalqlar psixologiyasi" asarlarida asosan o'zi to'plagan empirik ma'lumotlar asosida xalqlar psixologiyasiga bag'ishlangan fikrlari tizimini bayon etdi. Uning fan oldidagi xizmati shundan iborat ediki, empirik ma'lumotlar to'plash usullari, to'plangan manbalarni sharhlash borasida bebaho bilimlar to'pladi. Uning fikricha, psixologiya fani ikki qismdan iborat: fiziologik psixologiya va xalqlar psixologiyasi. Fiziologik psixologiya inson ruhiyatini o'rganuvchi eksperimental fan bo'lib, oliy psixik jarayonlar — tafakkur va nutqdan tashqari barcha narsani tajriba usulida tadqiq etish mumkin. Tajriba usulida o'rganib bo'lmaydigan barcha oliy ruh holatlarini xalqlar psixologiyasi o'rganadi, chunki undagi o'rganish usullari o'ziga xosdir — u madaniy mahsullar hisoblangan til, afsonalar, odatlar, san'at asarlari, inson tafakkurining murakkab tomonlarini ochib beradi.

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

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

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

Sotsiolog G.Lebon esa asosan diqqatini ommani elitaga — jamiyatdan yuqori turuvchi tanlangan guruhlariga qarshi qo'yishga qaratdi. U ommaning ayrim



hollarida, ayniqsa biror hodisa ro‘y berganda «qiziqqonlik» xususiyati ustun turishi haqida yozadi. Uning fikricha, bir qancha odamlarning bir yerda to‘planishi ommani hosil qiladi va bu, odamlar kim bo‘lishidan qati nazar — olimmi yoki oddiy insonmi, shu zahotiy oq kuzatuvchanlik va ziyraklikni yo‘qotadi. Chunki bu holatda ular holatini instinktlar va hissiyotlar boshqaradi. G.Lebon shaxsning omma holatidagi belgilariga to‘xtalib quyidagilarni ajratadi:

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

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

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

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

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

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

*Ijtimoiy xulq-atvor instinktlari nazariyasi* XX asrning boshida Angliyada shakllandi. Uning asoschisi ingliz psixologi Uilyam Makdugall bo‘lib, u o‘zining 1908 yilda yozgan "Ijtimoiy psixologiyaga kirish" kitobidagi inson xulq-atvorlarining motivi yoki uni harakatga keltiruvchi kuch instinktlardir, - deb yozgan. Keyinchalik u instinkt tushunchasi bilan birga layoqat, intilish iboralarini ham ishlata boshladi. Uning fikricha, xulq-atvorni ta’minlovchi narsa tug‘ma, psixofiziologik tayyorlik holati bo‘lib, u nasldan-naslga uzatiladi. Makdugall barcha harakatlarni refleksiv holda tushuntirishga intilib, refleksiv yoyga xos bo‘lgan barcha qismlar — ya’ni efferent qabul qiluvchi, retseptiv bo‘lim, efferent (harakat) va markaziy bo‘limdan iborat tizim sifatida tasavvur qiladi. Barcha ijtimoiy harakatlar ham ana shunday refleksiv tabiatga egadir, deb uqtiradi u.

Shunga o‘xshash fikrlar E.Ross ("Ijtimoiy psixologiya ") va Dj.Bolduin

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

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

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

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

Masalan, taniqli nemis olimlari G.Gibsh va M.Forverglar bu fanning predmetiga quyidagicha ta'rif beradilar: "Odamlar uyushmasi kooperatsiyalar — ijtimoiy psixologik tadqiqotlarning asosidir, uning ob'ekti esa ijtimoiy o'zaro ta'sirdir". Demak har qanday odamlar uyushmasida sodir bo'ladigan o'zaro ta'sir jarayonlari, ularni uyushishga majbur qiladigan shart-sharoitlar hamda motivlar ijtimoiy psixologiya o'rganishi kerak bo'lgan sohalardir.

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

Ijtimoiy psixologiyaning mavzu bahsini ta'riflashga aynan psixologik yondashuv A.V.Petrovskiy va V.V.Shpalinskiylarning «Jamoaning ijtimoiy psixologiyasi» kitoblarida

bayon etilgan. Bu mualliflarning fikricha, «Ijtimoiy psixologiya - psixologiya fanining shunday tarmogʻi, u turli uyushgan va uyushmagan guruhlardagi odamlarning muloqati, oʻzaro taʼsir va munosabatlaridan kelib chiqadigan psixik hodisalarni oʻrganadi.»

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

Amerika ijtimoiy psixologiyasida ham ijtimoiy psixologiyaning mavzu bahsi borasida uzoq tortishuvlar mavjud boʻlgan. Chunki, shu paytgacha shaxs va jamiyat muammolari sohasida ikki xil yondashuv boʻlib kelgan edi: psixologiya inson tabiatini, uning psixikasini, sotsiologiya esa, jamiyat tabiati, psixikasini oʻrganib keldi. Ijtimoiy psixologiya paydo boʻldiki, u insonning jamiyatga munosabatining psixologik tomonini oʻrganmoqda.

Demak, har bir shaxsning jamiyatda yashashi, uning ijtimoiy normalarga rioya qilgan holda oʻziga oʻxshash shaxslar bilan oʻrnatadigan murakkab oʻzaro munosabatlari va ularning taʼsirida hosil boʻladigan hodisalarning psixologik tabiatini va qonuniyatlarini tushuntirib berish - ijtimoiy psixologiyaning asosiy vazifasidir. Bundan kelib chiqadigan umumiy taʼriflarga binoan, ijtimoiy psixologiya ijtimoiy muloqotning murakkab shakl va mexanizmlarini oʻrganuvchi fandır.

Ijtimoiy psixologiya va umuman ijtimoiy faoliyat bilan shugʻullanuvchi fanlarning asosiy **vazifasi** - barkamol avlod tarbiyasini taʼminlovchi barcha maʼnaviy, ruhiy va insoniy munosabatlar mohiyatini tahlil qilish, ularni boshqarishning eng samarali usullarini xayotga tadbiiq etishdir. Bu oʻrinda, ayniqsa ijtimoiy tafakkurning, yangicha dunyoqarash va munosabatlarning shakllanishini, insonning oʻziga va oʻzgalarga taʼsir etishining mexanizmlarini oʻrganish eng dolzarb masalalardandir.

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

Xoʻsh, bugungi kunda ijtimoiy psixologiya fan sifatida oʻz *bahs* mavzusini oʻz predmetini qaysi obʼektlarga qaratmoqda va bundan kelib chiqib bu fan oldida qanday vazifalar mavjud?

*Kichik guruhlar va jamoalar psixologiyasi*

*Birinchidan*, uning asosiy yoʻnalishi *kichik guruhlar va jamoalar psixologiyasini* oʻrganishdan iboratdir. Har bir shaxs hamisha malum ijtimoiy

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

#### *Shaxsni ijtimoiy-psixologik o'rganish*

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

#### *Ommaviy ijtimoiy-psixologik hodisalar*

*Uchinchidan*, jamiyat miqyosida ro'y beradigan ommaviy hodisalar ijtimoiy psixologiya uchun tabiiy ahamiyatga ega. Ijtimoiy psixologiyada ommaviy hodisalar deganda turli kishilar guruhida shaxslararo munosabatlar va o'zaro ta'sir jarayonlari; milliy etnopsixologiya hamda sinflar psixologiyasi muammolari; milliy madaniyat, urf-odatlar, an'analar, udumlar, aqidalarning shaxs shakllanishidagi roli; olomon psixologiyasiga oid psixologik qonuniyatlar; turli guruhlarda odamlarning bir-birini idrok qilishlari va tushunishlari, o'zaro ta'sir masalalari tushuniladi.

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

#### *Oila—ijtimoiy psixologiyaning o'rganish ob'ekti sifatida*

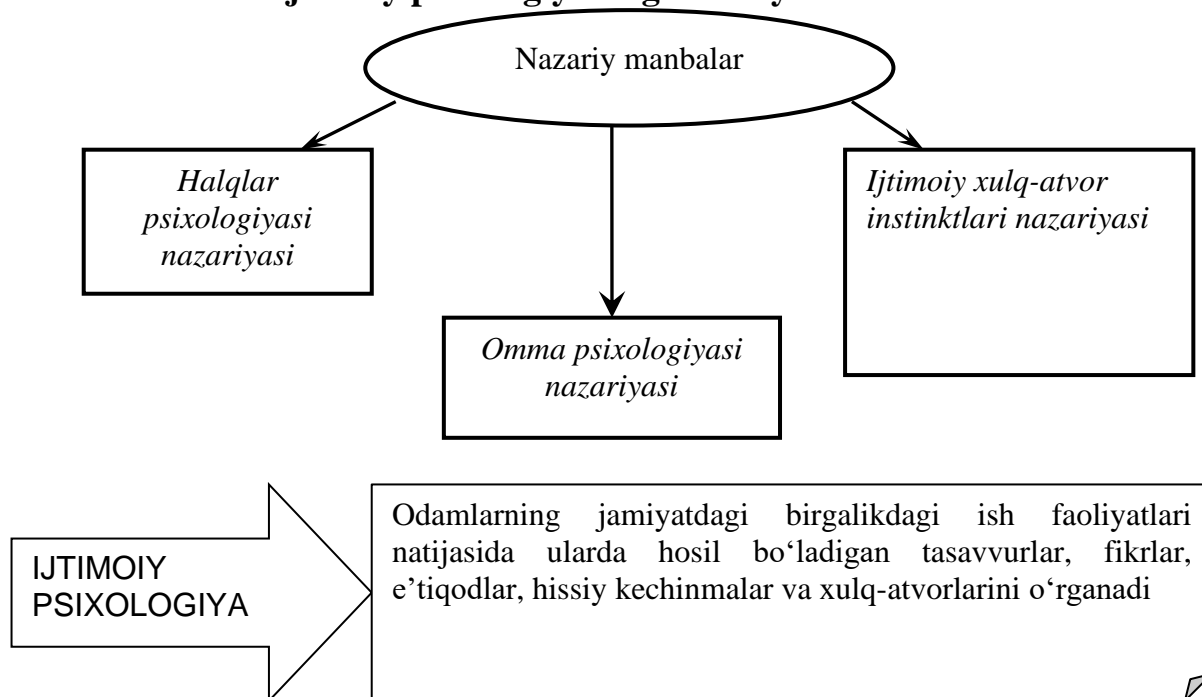
*To'rtinchidan*, oila—ijtimoiy psixologiyaning o'rganish ob'ekti sifatida. Bu yerda oilaga xos psixologik jarayonlar, oila a'zolarining bir-birlariga munosabatlari, nikohdagi o'zaro moslik masalalari, oilaviy mojarolarning psixologik omillari, oilada bola tarbiyasining ijtimoiy psixologik metodlari o'rganiladi.

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

*Boshqaruv psixologiyasi, sanoat va ishlab chiqarish psixologiyasi* ham shunday guruhiy jarayonlarning qonun va qoidalarini tadqiq etish tufayli ajralib chiqqan tabiiy sohalardir.

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

### Ijtimoiy psixologiyaning nazariy manbalari:



### 1.2. Ijtimoiy psixologiya fanining shakllanishi va taraqqiyoti

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

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

G.Olport ijtimoiy psixologik g'oyalarning yaratilishi va rivojlanishi falsafa bilan, uning ko'zga ko'ringan arboblardan hisoblangan Platon nomi bilan bog'liq deb yozgan edi.

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

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

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

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

XX asr shu bilan xarakterli ediki, u turli fanlar oldiga konkret topshiriqlar qo'ya boshladi. Shuning uchun psixologiya fani oldida tadqiqotlar asosida psixologik qonuniyatlarni asoslash vazifasi turar edi. Ikkinchidan esa, Amerikada ko'pgina psixologlar o'z tadqiqot ob'ektlarini laboratoriyalarda ayrim psixik jarayonlarni o'rganishdan kichik guruhlariga ko'chira boshladilar. Bu davrda psixologiyada shakllanib bo'lgan uch asosiy oqim (psixozanaliz, bixeviorizm

va geshtalt psixologiya) ichida ham ijtimoiy xulq-atvorni kichik guruhlar doirasida o'rganish tendensiyasi paydo bo'ldi. Bunda asosiy diqqat kichik guruhlar va ularda turlicha eksperimentlar o'tkazishga qaratilgan edi. Bunday holatning paydo bo'lganligi ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida shakllanishida nihoyatda katta rol o'ynadi.

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

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

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

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

Navbatdagi nazariya *interaksionizm* bo'lib, bu aslida sotsiologik nazariya bo'lib hisoblanadi. Uning asoschisi Gerbart Mid bo'lib, uning qarashlari ta'sirida T.Sarbinning rollar nazariyasi, G.Xaymen va R.Mertonlarning referent guruhlar

nazariyasi, F.Gofmanning ijtimoiy dramaturgiya nazariyalari shakllandi. Ular turli ijtimoiy sharoitlardagi xulq-atvorlarni tushuntirish orqali shaxs ijtimoiy psixologik sifatlarining sabablarini topishga harakat qildilar. Har bir shaxs doimo ijtimoiy o'zaro ta'sir tizimida mavjud bo'ladiki, unda u to'g'ri harakat qilish uchun o'zgalarni tushunishga harakat qilishi, o'zgalar rolini qabul qilishga tayyor bo'lishi lozim. Lekin o'zgalar rolini to'g'ri qabul qilish uchun unda "umumlashtirilgan o'zga" obrazi bo'lishi lozimki, bu obraz shaxslararo muloqot jarayonida, har bir shaxs uchun ibratli bo'lgan kishilar guruhi bilan muloqotda bo'lish jarayonida shakllanadn. Ya'ni shaxs faolligi tan olinadi, bu esa fan tarixida o'ta progressiv hol edi.

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

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

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

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

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

Ijtimoiy psixologiya to'g'risida gapiriladigan bo'lsa, shuni alohida ta'kidlash



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

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

Ijtimoiy psixologik tadqiqotlarning metodologik muammolariga quyidagilar kiradi:

**Birinchi**, empirik ma’lumotlar muammosi, ya’ni qay turdagi ma’lumotlarni ijtimoiy psixologik ma’lumotlar sifatida qabul qilish mumkin. Chunki bixevioristlar bunday ma’lumotlar sifatida ko‘z bilan ko‘rib qayd qilinadigan xulq-atvor shakllarini qabul qilishsa, kognitiv psixologiya vakillari faqat ongga taalluqli bo‘lgan belgilarni tushunadilar. Demak, har qanday tadqiqotchi ish boshlamay turib, avvalo nimani empirik birlik qilib olishini aniq tasavvur qilishi va uning nazariy jihatlari to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lishi kerak Bundan tashqari, tadqiqot birligi aniqlangan taqdirda, qanday hajmdagi birliklar tadqiqotchini qanoatlantirishi masalasi ham muhimdir. Shuning uchun eksperimental va korrelyatsion tadqiqotlar bor.

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

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

Lekin tadqiqot uslubini — metodlarini to‘g‘ri tanlashda pilotaj — sinov tadqiqoti o‘tkazishning ahamiyati kattadir. Bunda o‘sha gipotezalarning qanchalik asosliligini ham, metodikaning aynan maqsadga muvofiqligini ham, tekshiriluvchilar ob‘ektining to‘g‘ri tanlanganligini ham, ma’lumotlarning turg‘unligi, ishonchliligini ham tekshirib olish mumkin. Bundan tashqari, shu

bosqichda tadqiqotchi eksperiment yoki anketa o'tkazish uchun qulay vaziyat va vaqtni belgilash, o'z yordamchilarining ishga qanchalik yaroqliklarini ham sinab olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

## **2-MAVZU: IJTIMOY PSIXOLOGIYA FANINING METODLARI. (2 soat nazariy).**

Reja

2.1. Ijtimoiy psixologiyaning asosiy metodlari

2.2. Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi.

Tayanch so'zlar: Ijtimoiy psixologiyaning metodlari. Ijtimoiy psixologiya o'rganadigan asosiy masalalar. Guruhlar ijtimoiy psixologiyasi. Katta ijtimoiy guruhlar psixologiyasi. Kichik guruhlar psixologiyasi. Kichik guruhlarning klassifikatsiyasi. Kichik guruhlardagi dinamik jarayonlar. Ijtimoiy psixologiya va shaxs. Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi. Shaxsning ijtimoiy-psixologik tizimi.

### **2.1. Ijtimoiy psixologiyaning asosiy metodlari**

Aniq izlanish predmetiga ega bo'lgan har qanday fan o'sha predmetining mohiyatini yoritish va materiallar to'plash uchun maxsus usullar va vositalardan foydalanadi va ular fanning **metodlari** deb yuritiladi.

#### *Ijtimoiy psixologiyaning asosiy metodlari*

ASOSIY METODLAR	Asosiy metodlarning variantlari
KUZATISH METODI	Tashqi (ob'ektiv kuzatish) Ichki (sub'ektiv, o'z-o'zini kuzatish) Erkin kuzatuv Standartlashtirilgan Guruh ichida kuzatish Guruh tashqarisida kuzatish
SO'ROQ METODLARI	Og'zaki so'roq Yozma so'roq Erkin so'roq (suhbat) Standartlashtirilgan so'roq
TESTLAR METODI	Test – so'rov Test - topshiriq Proektiv test Sotsiometrik test
EKSPERIMENT	Tabiiy eksperiment Laboratoriya eksperimenti
MODELLASH TIRISH	Matematik modellashtirish Mantiqiy modellashtirish Texnik modellashtirish Kibernetik modellashtirish

XUJJATLARNI O'RGANISH METODI	Ijtimoiy o'rganish Psixologik o'rganish Motivatsion o'rganish Klassifikatsion o'rganish
KONTENT-ANALIZ METODI	Matnni analiz qilish Abzaslarni analiz qilish Iboralar, tushunchalarni analiz qilish

Ijtimoiy psixologiya fanida qo'llaniladigan metodlar o'z mazmun mohiyatiga ko'ra umumiy psixologiyadagi metodlarga aynan o'xshash bo'lishi bilan birga, shaxs va jamiyat munosabatlarini ifodalab berishda, ijtimoiy hodisalarni atroflicha o'rganishda o'ziga xos metodlarni qo'llash zarur ekanligi bilan ajralib turadi. Shunga ko'ra, biz ushbu jadvalda ijtimoiy psixologiyada ko'llaniladigan metodlarni keltiramiz. 1 - jadvalda ijtimoiy psixologiyadagi asosiy psixologik metodlar va ularning asosiy variantlari keltirilgan.

### **Kuzatish metodi va unga qo'yilgan shartlar**

*Kuzatish* metodi ijtimoiy psixologiyada o'ziga xos ijtimoiy sharoitlarda, o'ziga xos vaziyatlarda va ma'lum guruhlarda ishlatiladi. Bunda tadqiqotchi eng avvalo nimani kuzataman, qanday yo'l bilan kuzataman, kuzatuv birligi qilib nimani olaman, kuzatuvni qancha vaqt mobaynida davom ettiraman degan qator savollarga javob topgandan keyingina ilmiy tadqiqotini boshlaydi. Demak, kuzatish metodi yordamida aniq ishlab chiqilgan reja asosida kuzatuvchini qiziqtirgan u yoki bu ijtimoiy xulq-atvor shakllari qayd etiladi. Bu uslub qo'llanilganda tadqiqotchi bir qancha qoidalarga rioya qilishi lozim. Chunonchi, kuzatish maqsadining aniq bo'lishi va uning ilmiy maqsadlarga mos kelishi; kuzatish shaklini tanlash va kuzatish natijalarini qayd etish usullarini ishlab chiqish; ma'lum reja - sxema asosida muttasil kuzatuv olib borish; olingan natijalarning asosiligi va ishonchliligini boshqa usullar yordamida tekshirib ko'rish. Kuzatish kuzatuvchi tomonidan kuzatish ob'ekti bo'lmish odamlar guruhi bilan birga yashab, ularga qo'shilib ish tutib, tabiiy sharoitlarda ma'lumot to'plashga, bunday kuzatish turini "birgalikdagi kuzatuv" deb ataladi. Bunday kuzatishning klassik misoliga amerikalik ijtimoiy psixolog U. Uaytning o'smirlar psixologiyasi, ular guruhidagi ijtimoiy psixologik hodisalarni o'rganishga qaratilgan mashhur tadqiqotini kiritish mumkin. Boshqa xollarda esa kuzatuvchi o'z ob'ektini chetdan kuzatadi, shuning uchun ham bunday kuzatuv turi "**chetdan kuzatuv**" yoki "**ob'ektiv kuzatish**" deb ataladi. Bu usul xuddi umumiy psixologiyada bo'lgani kabi tashqi xulq-atvorni qayd qilish natijasida ma'lumot to'plashga asoslanadi. Bunday yo'l bilan ilmiy faktlarni isbot qilish qiyin, lekin baribir, u ham ijtimoiy psixologiyada yordamchi usul sifatida ishlatiladi. Bizning fikrimizcha, ijtimoiy psixologik treninglar sharoitida har bir shaxsning xulq-atvorini kuzatish muhim ma'lumotlar to'plashga yordam beradi, chunki bunda kuzatish metodiga xos bo'lgan eng qimmatli narsa — sharoitlarning tabiiyliligi saqlab qolinadi.

Demak, ijtimoiy xodisalarni o'rganishda kuzatish metodining tashqi (ob'ektiv kuzatish), ichki (sub'ektiv, o'z-o'zini kuzatish), erkin kuzatuv, standartlashtirilgan,

guruh ichida kuzatish, guruh tashqarisida kuzatish kabi turlaridan foydalaniladi.

### **Ijtimoiy psixologiyada hujjatlarni o'rganish metodining mohiyati**

**Hujjatlarni o'rganish metodi** sotsiologiya fanidan kirib kelgan. Bu metodning qator afzalliklari bor. Ulardan muhimlari shundan iboratki, u faoliyatning mahsulini tekshirishga imkon beradi hamda to'plangan ma'lumotlarning ishonchliligi, matematik qayta ishlash imkoniyatining borligi bilan ajralib turadi.

### **Ijtimoiy hodisalarni kontent-analiz usuli orqali tekshirish**

Materiallarni ma'naviy jihatdan ham sifat, ham miqdoriy analiz qilinish usuli ijtimoiy psixologiyada **kontent-analiz** deb ataladi. Kontent-analizning ilmiy mohiyati shuki, uning yordamida biror matnda ma'lum fikr, g'oya yoki tushunchalarning necha marta qaytarilishi qayd etiladi, ya'ni ma'lum mazmun miqdor ko'rinishiga keltiriladi. Bu metodning asoschilari amerikalik sotsiologlar X.Lassuell va B.Berelsonlar bo'lib, ular bu usulni birinchi marta ikkinchi jahon urushi yillarida bir siyosiy gazetaning mazmuni, uning g'oyaviy yo'nalishini aniqlash maqsadida qo'llagan edilar. Ular «Haqiqiy amerikalik» nomli gazetaning kundalik chiqishlarini kontent-analiz qilib, ularni fashistik yo'nalishidagi gazeta ekanligini isbot qilishgan va uning chiqishini ta'qiqlashga erishgan edilar.

Kontent-analizni qo'llashda tadqiqotchi oldida turgan asosiy muammo bu tekshiruv birliklari — kategoriyalarni aniqlashdir. Chunki bunday birliklar tadqiqotning maqsadi va tadqiqotchining e'tiqodi va dunyoqarashiga ko'ra har xil bo'lishi mumkin. Masalan, kontent-analizning asoschilari X.Lassuell va B.Berelsonlar bunday birlik — ramziy birlik yoki simvollar bo'lishi mumkin, deb hisoblashgan bo'lsalar, boshqa amerikalik tadqiqotchi L. Lovental bunday birlik yaxlit mavzu bo'lishi kerak deb hisoblaydi. Aslida, bunday birliklar kontent-analizda ilmiy taxmin va tadqiqotchining metodologik asoslari bilan belgilanishi kerak. Shuning uchun ham ko'pgina tadqiqotchilarni umumlashtirib, analiz uchun birliklar quyidagilar bo'lishi mumkin deb hisoblaymiz:

a) alohida iboralar yoki so'zlarda bildirilgan tushunchalar (masalan, demokratiya, faollik tashabbus, hamkorlik va hokazo);

b) yaxlit abzaslar, matnlar, maqolalar va shunga o'xshashlarda ko'tarilgan mavzular (masalan, millatlararo munosabatlar mavzusi, insonlardagi milliy qadriyatlar mavzusi va hokazo);

v) tarixiy allomalar, siyosatshunoslar, taniqli shaxslarning nomlari;

g) ijtimoiy hodisa, rasmiy hujjat, biror aniq fakt, asar (masalan, oilaviy mojarolar, O'zbekiston Konstitutsiyasi muhokamasi, yangi yozilgan asarga o'quvchilarning munosabati va shunga o'xshash).

Yaxshi o'tkazilgan kontent-analiz aslida ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda juda katta ahamiyatga ega. Kontent-analiz tadqiqotchidan kattagina uquvni talab qiladi, chunki bir tomondan, u yoki bu matnni tushunish mahorati bo'lishi kerak, ikkinchi tomondan, tadqiqot so'ngida qo'lga kiritilgan miqdoriy birliklarni yana qayta sifat formasiga keltirish lozim, ya'ni tushuntirib berish kerak.

### **So'rov metodi**

**So'rov metodlari.** So'rov metodlari ijtimoiy psixologik tadqiqotlarda keng

qo'llaniladi, ayniqsa, anketa so'rovi va intervyu metodlari. **Yozma so'roq yoki anketaning** afzalligi shundaki, uning yordamida bir vaqtning o'zida ko'pgina odamlar fikrini o'rganish mumkin bo'ladi. Unga kiritilgan savollar, ulardan kutiladigan javoblar (yopiq anketa), yoki erkin o'z fikrini bayon etish imkoniyatini beruvchi (ochiq anketa) so'rovnomalar aniq va ravon tilda javob beruvchilar tushunish darajasiga monand tuzilgan bo'lsa, shubhasiz, qimmatli birlamchi materiallar to'planadi.

So'roqning ham erkin va standartlashtirilgan shakllari mavjud bo'lib, birinchisida oldindan nimalar so'ralishi qat'iy belgilab olinmaydi, ikkinchi shaklida esa, xattoki, komp'yuterda dasturi ishlab chiqilib, minglab odamlarda bir xil talablar doirasida so'roq o'tkazilishi nazarda tutiladi.

Bu metodlarni qo'llashni qator metodologik qiyinchiliklari mavjud, chunki, bu yerda doim shaxslararo o'zaro munosabatlar, o'zaro ta'sir shakllari mavjud bo'lib, tadqiqotchining sub'ektiv munosabatlarini ham inkor qilib bo'lmaydi. Tadqiqot mobaynida shaxslararo idrok va sub'ektiv bir-birini tushunishga qaratilgan barcha qonuniyatlar ishlaydi. Shunga qaramay, juda ko'p ijtimoiy psixologik ma'lumotlarni to'plashda so'roq metodlari eng qulay usullar sifatida ishlatib kelinmokda.

Shunday qilib, so'roq metodlari tadqiqotchi bilan tekshiriluvchining bevosita (suhbat, intervyu) yoki bilvosita (anketa) muloqoti tufayli birlamchi ma'lumotlar to'plash usulidir. Odamlar tilidan yozma yoki og'zaki tarzda olingan fikrlar ma'lumotlarning manbai bo'lib xizmat qiladi. Eng yaxshi suhbat yoki intervyu bu bevosita, erkin fikr almashinuvi sharoitida o'zaro fikr almashinuviga qaratilgan muloqotdir. Chunki suhbatdan farqli, intervyu aniq muammo doirasida, qat'iy bir yo'nalishda olib boriladi. Intervyu oluvchi suhbatdoshga nisbatan neytral mavqeda bo'lib, uning fikrlashiga xalaqit bermasligi, ayniqsa, unga taz'iyiq o'tkazmasligi lozim. Intervyu jarayonining samarali kechishi uchun suhbatdoshda o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirib, birinchi so'zlarni aniq, ravon, ifodali bayon qilish muhimdir.

Intervyu o'tkazishga odam maxsus ravishda tayyorgarlik ko'rishi kerak, chunki u odamdan qator muhim sifatlarning bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun ham ijtimoiy psixologiyada "rolli o'yinlar" metodi yordamida psixolog yoki sotsiologlar maxsus tayyorgarlik kursidan o'tadilar.

### **Anketa usuli**

**Anketa** metodi hammaga tanish bo'lgan usullardan biri. Lekin ko'pincha anketani o'tkazgan odam uning tuzilishi qanchalik qiyinligini yoki olingan ma'lumotlarni qayta ishlab, sharxlash qiyinligini tasavvur qilmaydi. Yuqorida qayd etilganidek, anketaga kiritilgan savollarga ko'ra anketa **ochiq va yopiq** turlarga bo'linadi. **Ochiq** anketa respondentdan o'z fikrini bilganicha bayon etishni talab qiladi, **yopiq** shakldagi anketa savollarining esa javoblari berilgan bo'lib, tekshiriluvchi o'ziga ma'qul bo'lgan, qarashlari, fikrlari bilan mos bo'lgan javobni beradi. Ochiq savollarning kamchiligi respondentlarning har doim ham qo'yilgan vazifaga yetarli darajada mas'uliyat bilan qaramaganligi hamda yozilgan javoblarni statistik ishlov berishdagi qiyinchiliklar bo'lsa, yopiq anketada respondentga tekshiriluvchi tomonidan o'z fikriga ergashtirishga o'xshash holat

yoki har doim ham hamma savolning barcha javob variantlarini topib bo‘lmaslikdir. Shunday holatlarda respondent yo umuman javob bermasligi yoki tavakkal bir variantni belgilab berishi mumkin.

Shuning uchun ham oxirgi paytda yarim yopiq savollardan iborat anketalar tuzilmoqdaki, ularda javob variantlaridan tashqari, yana qo‘shimcha fikr bildirish uchun qo‘shimcha qatorlar qoldiriladi.

Odatdagi anketa tuzilishi jihatdan uch qismga bo‘linadi:

1. **Kirish qismi yoki “respondenga murojaat”** deb ataladi. Bu qismda odatda tadqiqot o‘tkazayotgan tashkilot nomi, oddiy tilda tadqiqot maqsadlari va ularning qanday foydasi borligi, tekshiriluvchining shaxsiy ishtiroki nima berishi, olingan ma’lumotlarning umumlashtirilgan holda ishlatilishi (anonimlilik), anketani to‘ldirish yo‘llari va boshqalar yoziladi. Yo‘riqnoma — murojaatning qanchalik yaxshi yozilganligi bevosita tekshiriluvchining ishga bo‘lgan munosabatiga bog‘liqdir.

2. **Asosiy qism.** Bunga savollar kiritiladi, lekin savollar tartibiga ham e’tibor berish kerak, chunki boshidan boshlab qiyin savollar berilsa, bu narsa respondentni cho‘chitib qo‘yishi, hattoki, to‘ldirmasdan, anketani qaytarib berishiga majbur qilishi ham mumkin. Shuning uchun boshida yengil, xolis savollar berib, tekshiriluvchini qiziqtirib olib, keyin qiyinroq, psixologik savollarga o‘tish, oxirida yana “neytralroq” savollar berish maqsadga muvofiq.

3. **Yakuniy qism yoki “pasportichka”** respondentning shaxsiy sifatidagi ob’ektiv ma’lumotlarni olishga qaratilgan bo‘lib, unda shaxsning jinsi, yoshi, oilaviy ahvoli, kasb-kori va boshqalar so‘raladi.

Anketalar tarqatilish uslubiga ko‘ra, qo‘l bilan tarqatiladigan, pochta orqali yuboriladigan, gazeta yoki jurnallar orqali to‘ldiriladigan formalarga bo‘linadi.

To‘plangan ma’lumotlarga, odatda, statistik qayta ishlov beriladi yoki ular kompyuterlar yordamida analiz qilinadi.

### **Ijtimoiy-psixologik testlar**

Testlar psixologiyadan kirib kelgan usuldir, bu qiska sinov usuli bo‘lib, ular yordamida u yoki bu ijtimoiy psixologik hodisa qiska muddat ichida bir texnik usul — testda tekshiriladi. Testlarni qo‘llashning qulaylik tomoni— bir test yordamida bir ob’ektning u yoki bu xususiyatini bir necha marta, takror-takror sinab ko‘rish mumkin. Lekin ularni universal deb bo‘lmaydi, chunki u yoki bu testni faqat qanday turdagi ob’ektda sinalgan bo‘lsa, shunga o‘xshash ob’ektlardagina qo‘llash mumkin, qolaversa, bunda olingan ma’lumotlar nisbiy xarakterga ega bo‘ladi. Lekin shunday bo‘lishiga qaramay, testlar, ayniqsa hozirgi kunlarda hayotimizga keng kirib keldi. Shaxs xususiyatlarini tekshiruvchi testlardan tashqari, shaxsning muloqot sistemasidagi o‘rnini, undagi muloqot malakalarining bor-yo‘qligini sinovchi, shaxs aqliy sifatlarini tekshiruvchi testlar keng qo‘llanilmoqda. Lekin shuni esdan chiqarmaslik kerakki, testni tuzish, uni ob’ektlarda sinovdan o‘tkazish, xattoki, tayyor testni moslashtirish yuksak bilimlarni, malakani, olimlik odobini talab qiladigan ishdir.

Testlar xususida yana shuni aytish mumkinki, har bir testning o‘z "kaliti" bo‘ladi va bu kalitning egasida maxsus litsenziyalar, ya’ni kelishuvga ko‘ra ishonchli shaxslargagina sotish, berish huquqi bo‘ladi. "Kalitsiz" esa maxsus

testlarni hech kim ishlata olmaydi.

**Test - so'rov** oldindan qat'iy tarzda qabul qilingan savollarga beriladigan javoblarni taqozo etadi. Masalan, Ayzenkning 57 ta savoldan iborat testi shaxsdagi introversiya - ekstroversiyani o'lchaydi, savollarga «ha» yoki «yo'q» tarzida javob berish so'raladi.

**Test - topshiriq** odam xulqi va holatini amalga oshirgan ishlari asosida baholashni nazarda tutadi. Masalan, shaxs tafakkuridagi ijodiylikni aniqlash uchun ko'pincha bir qarashda oddiygina topshiriq beriladi: berilgan 20 ta doira shaklidagi shakllardan o'zi xoxlaganicha rasmlar chizish imkoniyati beriladi. Ma'lum vaqt va tezlikda bajarilish sur'ati, rasmlarning o'ziga xos va betakrorligiga qarab shaxs fikrlashi jarayonining naqadar nostandart, ijodiy va kreativligiga baho berilib, miqdoriy ko'rsatgich aniqlanadi. Bu metodlarning umumiy afzalligi ularni turli yosh, jins va kasb egalariga nisbatan qo'llashning qulayligi, bir guruhda natija bermasa, boshqa guruhda yana qayta tekshiruv o'tkazish imkoniyatining borligi bo'lsa, kamchiligi - ba'zan tekshiriluvchi agar testning mohiyatini yoki kalitini bilib qolsa, sun'iy tarzda uning kechishiga ta'sir ko'rsatishi, faktlarni soxtalashtirishi mumkinligidir.

**Proektiv testlar.** Bu usullar test usullarining bir ko'rinishi bo'lib, unda tekshiriluvchiga aniq tizim yoki ko'rinishga ega bo'lmagan, noaniq narsalar tavsiya etiladi va ularni sharxlash topshirig'i beriladi. Ya'ni, tekshiriluvchiga turlicha talqin qilish mumkin bo'lgan rasmlar, tugatilmagan hikoyalar, biror aniq ko'rinishga ega bo'lmagan buyumlar, yog'ochlar berilishi mumkin, ularga qarab tekshiriluvchi o'zining hissiy dunyosi, qiziqishlari, dunyoqarashi nuqtai nazaridan baho berishi mumkin.

Proektiv usullarga mashhur "Rorshaxning siyoh dog'lari" testini kiritish mumkin (1921 y.). Bu dog'lar ikki tomonlama simmetrik shaklda berilgan 10 xil dog'lardan iborat bo'lib, har bir dog' har xil buyoqli fonda ko'rsatiladi. Tekshiriluvchidan har bir "dog'" ning nimani eslatayotganligini aytish so'raladi. Uning fikridan va so'zlaridan, assotsiatsiyalarga qarab (ularni kontent-analiz qilib) shaxs xususiyatlari haqida xulosa qilinadi.

Yana bir proektiv usul—bu S. Rozensveygning rasmiy assotsiatsiyalar usulidir. Bunda hayotda tez-tez uchrab turadigan ziddiyatli vaziyatlarni aks ettirgan rasmlar tekshiriluvchiga tavsiya qilinadi. Bu rasmlarda bir tomonda turgan personajlar nimalarnidir gapirayotgan holda gavdalantiriladi, unga qarshi tomondagi shaxs esa hali javob qaytarib ulgurmagan, tekshiruvchi tekshiriluvchidan tez, qisqa muddat ichida bo'sh kataklarga berilishi mumkin bo'lgan javobni yozishni so'raydi. Berilgan javoblarga qarab shaxsning yo'nalishni, uning ziddiyatlarga munosabati, agressiya-jaholat hissining xususiyatlari, bu hisning kimlarga qaratilganligi va shunga o'xshash muhim faktlar to'planadi.

### **Ijtimoiy-psixologik eksperiment**

Ijtimoiy psixologik eksperiment—bu ijtimoiy hodisalarni o'rganish maqsadida tekshiruvchi bilan tekshiriluvchi o'rtasidagi maqsadga qaratilgan muloqotdir. Bunday muloqotning bo'lishi uchun eksperimentator, ya'ni tekshiruvchi maxsus sharoit yaratadi va ana shu sharoitda aniq reja asosida faktlar to'playdi. Umumiy psixologiyada bo'lgani kabi, ijtimoiy psixologiyada ham tabiiy

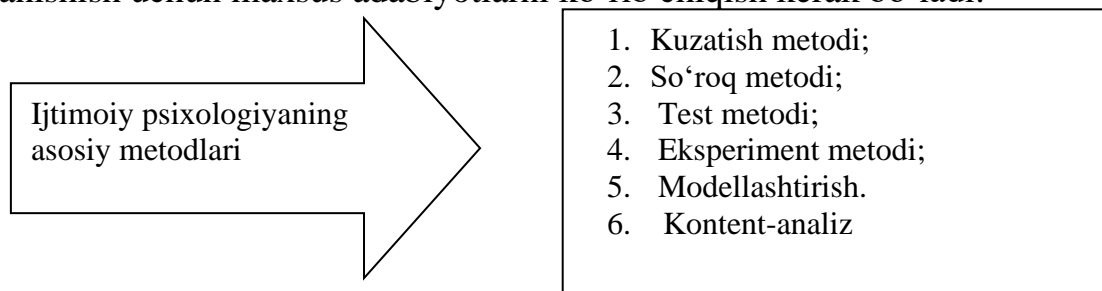
va laboratoriya eksperimenti turlari farqlanadi. Tabiiy eksperimentga misol qilib, rus pedagogi A.Makarenkoning jamoaning shakllanishi va uni uyushtirish borasida olib borgan tadqiqotlarini olish mumkin. Amerikalik psixolog M.Sherif esa guruhlararo munosabatlarga taalluqli fenomenlarni tabiiy sharoitlarda maxsus reja asosida tekshirib o‘rgangan. Uning asosiy maqsadi vaqtinchalik tuzilgan jamoa — yozgi ta’til lagerlarida kooperatsiya hamda turli ziddiyatlarning paydo bo‘lishidagi psixologik sabablarni o‘rganishdan iborat edi.

Laboratoriya eksperimenti odatda maxsus sharoitlarda, maxsus xonalarda, kerakli asbob-uskunalar yordamida o‘tkaziladi. Birinchi marta laboratoriya sharoitida ijtimoiy psixologik tadqiqotni rus olimi Bexterev o‘tkazgan edi. U maxsus asboblarni yordamida idrokning aniqligini, xotiraning sifatini, kuzatuvchanlik xususiyatlarini yakka holda va guruh sharoitida solishtirib o‘rgandi va guruhning borligi har bir guruh a‘zosi psixik jarayonlariga bevosita ta’sir etishini isbot qildi.

Bundan tashqari, maxsus asbob-uskunalar yordamida guruh a‘zolaridagi ishonuvchanlik—konformizm hodisalarini ham eksperimental tarzda o‘rganish mumkin. Guruhdagi bunday hodisalarni o‘rganish uchun maxsus moslamalardan foydalaniladi.

Modellashtirish metodi kuzatish, so‘roq, eksperiment yoki boshqa usullar yordamida o‘rganilayotgan hodisaning tub mohiyati ochilmagan sharoitlarda qo‘llaniladi. Bunda o‘sha hodisaning umumiy xossasi yoki asosiy parametrlari modellashtirilib, o‘sha model asosida tadqiqotchini qiziqtirgan jihat o‘rganiladi va xulosalar chiqariladi.

Shunday qilib, ijtimoiy psixologiya hozirgi kunda juda ko‘p metodlarga ega, biz tanishib chiqqan metodlar ularning asosiylari, bir qismi, xolos. Har bir xolatda o‘z tadqiqot ob’ektining xususiyatlari, tadqiqot maqsadi va mavzuiga qarab kerakli uslubni tanlash mumkin. Shuning uchun ham metodlar to‘plami bilan to‘lig‘icha tanishish uchun maxsus adabiyotlarni ko‘rib chiqish kerak bo‘ladi.



## 2.2. Ijtimoiy psixologiyada shaxs muammosi.

Shaxs muammosi umumiy psixologiyada ham, yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiyada ham, differensial, huquqiy psixologiya va psixologiyaning qator maxsus bo‘limlarida ham o‘rganiladi. Har bir bo‘lim yoki tarmoq uni o‘z mavzui va vazifalari nuqtai nazaridan shaxsga taalluqli bo‘lgan muammolarni yoritadi. Masalan, umumiy psixologiya shaxsni psixologik faoliyatning mahsuli, alohida psixik jarayonlarning egasi deb hisoblasa, sotsiologiya uni ijtimoiy munosabatlarning ob’ekti deb qaraydi.

Shaxs muammosiga ijtimoiy-psixologik yondashishning o‘ziga xosligi shundaki, u turli guruhlar bilan bo‘ladigan turli shakldagi o‘zaro munosabatlarning



oqibati sifatida qaraladi. Ya'ni, ijtimoiy psixologiya avvalo biror guruhning a'zosi hisoblangan shaxs xulq-atvori qanday qonuniyatlarga bo'ysunishini, shaxsning muloqotlar sistemasida olgan ta'sirlari uning ongida qanday aks topishini o'rganadi. Guruhning shaxs psixologiyasiga ta'siri qay yo'sinda sodir bo'lishi ijtimoiy psixologiyada sotsializatsiya, ya'ni ijtimoiylashuv muammosi bilan uzviy bog'liq bo'lsa, bu ta'sirlarning shaxs hatti-harakatlari, xulqida bevosita qanday namoyon bo'lishi ijtimoiy yo'l-yo'riqlar muammosi bilan bog'liqdir. Ana shular asosida shaxsda shakllanadigan fazilatlar va ularning turli tipdagi shaxslarda namoyon bo'lishini aniqlagan holda, shaxs xulq-atvorini boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqish ijtimoiy psixologiyaning asosiy vazifalaridan biridir.

Ijtimoiy muhitning ta'siri xulq-atvorda bevosita namoyon bo'ladi. U yoki bu xulq-atvorning sababi uning motividir. Ijtimoiy psixologiya shaxs xulq-atvorining motidlari sifatida ijtimoiy ustanovkalarni o'rganadi.

Rus olimi V.A. Yadov o'zining dispozitsion konsepsiyasini yaratib, unda ustanovkalarni to'rt bosqich va to'rt tizimli sifatida tasavvur qilgan.

A) elementar ustanovkalar (set) - oddiy, elementar ehtiyojlar asosida ko'p incha ongsiz tarzda hosil bo'ladigan ustanovkalar. Ularni o'zgartirish uchun moddiy shart - sharoitlarni va odamdagi ehtiyojlar tizimini o'zgartirish kifoya.

B) ijtimoiy ustanovkalar (attitud) - ijtimoiy vaziyatlar ta'sirida ijtimoiy ob'ektlarga nisbatan shakllanadigan ustanovkalar. Ularni o'zgartirish uchun ijtimoiy shart - sharoitlar va shaxsning ularga nisbatan baho va munosabatlari tizimini o'zgartirish kerak.

V) bazaviy ijtimoiy ustanovkalar - ular shaxsning umumiy yo'nalishini belgilaydi va ularni o'zgartirish e'tiqodlar va dunyoqarashlarni o'zgartirish demakdir.

G) qadriyatlar tizimi - ular avlodlararo muloqot jarayonining mahsuli sifatida jamiyatda qadr - qimmat topgan narsalarga nisbatan ustanovka. Masalan, sahih hadislar shunday qadriyatlardir, biz ularni tanqidsiz, muhokamalarsiz qabul qilamiz, chunki ular ham ilohiy, ham eng buyuk insonlar tomondan yaratilgan va avloddan avlodga o'z qadrini yo'qotmay kelayotgan qadriyatlardir.

Ijtimoiy ustanovka shaxs xulq-atvorining ichki, anglanmagan yoki qisman anglangan motivlariga kiradi. Masalan, bir kishiga badiiy adabiyotdan aynan bir guruh asarlar yoqadi. Lekin nima uchun xuddi shu asarlar guruhi yoki shu adib yoqishini tushunmaydi. O'sha guruhdan yangi bir kitob qo'lga kirganda u albatta yoqishi kerak degan tasavvurda bo'ladi. Shu ma'noda olib qaralganda, ijtimoiy ustanovka shaxsdagi anglanmagan munosabatlarga o'xshaydi. Lekin aslida uning tabiati juda murakkabdir. Chunki ijtimoiy ustanovka tushunchasida munosabatlar ham, shaxsiy ma'no ham, baholar sistemasi ham, bilimlar ham o'z ifodasini topadi. Ya'ni, ijtimoiy ustanovka shaxsning turli ijtimoiy ob'ektlarga nisbatan munosabat bildirishining ichki mexanizmidir, shu ob'ektlar bilan ishlashga, ularni baholashga hamda ma'lum tarzda idrok qilishga tayyorgarlik holatidir.

Ijtimoiy ustanovka muammosi G'arbda, ayniqsa, Amerika Qo'shma Shtatlarida har taraflama chuqur o'rganilgan muammolardan hisoblanadi. Amerikalik olimlar uning shaxsning avvalgi xayotiy tajribasiga, undagi ijtimoiy tasavvurlarga bog'liqligini o'rganib, shaxs xulq-atvorini turli sharoitlarda

boshqaruvchi mexanizm ekanligini isbot qildilar. Ular ijtimoiy ustanovkani bir soʻz bilan — "attityud" soʻzi bilan ifodalaydilar. 1942-yildayok M. Smit attityudning uch komponentli strukturasi ishlab chiqqan. Bunga koʻra attityudda uch qism boʻlib, bular kognitiv qism, affektiv qism hamda konativ qismlaridir.

**Kognitiv qism** — bu shaxsdagi attityud obʻektiga nisbatan bilimlar, uning odam tomonidan anglanishidir. Bunga shaxsdagi bilimlardan tashkari gʻoyalar, tasavvurlar, prinsiplar va hokazolar kiradi.

Attityudning **affektiv qismi** — bu oʻsha obʻektning hissiy-emotsional baholash boʻlib, yoqtirish yoki yoqtirmaslik tarzidagi hissiyotlar kiradi. **Konativ qism** yoki xulq-atvor bilan bogʻliq qismga esa shu obʻektga nisbatan amalga oshiriladigan hatti-harakatlar, aynan xulq-atvor kiradi.

Lekin baʼzi olimlarda ustanovkaning aynan obʻektga yoki vaziyatga nisbatan boʻlishi mumkinligiga haqida maʼlumotlar ham bor edi. Xususan, Laperning 1934-yilda oʻtkazgan mashhur eksperimenti bunga misol boʻlishi mumkin. Eksperimentning mazmuni quyidagicha edi. Laper ikkita xitoylik Bolalar bilan AQSh buylab sayohatga chiqadi. Ular hammasi boʻlib 252 ta mexmonxonada boʻlishib, ularning deyarli barchasida (bittasidan tashqari) iliq, samimiy munosabatning guvohi boʻlishadi. Maʼlumki, oʻsha paytlarda irqiy belgi boʻyicha odamlarga tanlab munosabatda boʻlishar, xitoyliklar ham sariq tanlilar sifatida kamsitilardi. Laper bilan hamroh boʻlgan Bolalarga munosabat bilan olimga boʻlgan munosabat oʻrtasida deyarli farq sezilmadi. Sayohat tugagach, Laper oʻsha barcha mehmonxonaga egalariga minnatdorchilik xati yozib, yana oʻsha Bolalar bilan borsa, yana oʻshanday iliq kutib olishlari mumkinligini soʻradi. Javob faqat 128 ta mexmonxonaga egalaridan keldi, ularning ham bittasida ijobiy javob, 58 % da rad javobi, qolganlarida turlicha formalarda noaniq javoblar olindi. Bundan Laper shunday xulosaga keldi: demak xitoy millatiga mansub shaxslarga nisbatan ijtimoiy ustanovka bilan mehmonxonaga egalarining real xulq-atvorlari oʻrtasida farq boʻlib, aslida ustanovka salbiy ekanligi, vaziyatga qarab esa, u boshqacha — ijobiy namoyon boʻlganligi aniqlandi.

Ijtimoiy ustanovkalarga xos boʻlgan umumiy qonuniyatlardan yana biri uning uzoq muddatli xotira bilan bogʻliqligidir. Ayni vaziyatlarda shakllangan obrazlar uzoq muddatli xotirada saqlanib, u yoki bu vaziyatda aktuallashadi, yaʼni "jonlanadi". Masalan, baʼzi bir etnik stereotiplar ana shunday xotira obrazlaridandir. Demak, ijtimoiy ustanovka obʻektga hamda konkret vaziyatga bogʻliqdir.

Shakllangan ijtimoiy ustanovkaning hayot mobaynida oʻzgarishi mumkinligi muhim ijtimoiy-psixologik ahamiyatga egadir. Amerikalik olim Xovland fikricha, ijtimoiy ustanovka oʻrgatish yoʻli bilan oʻzgarishi mumkin. Yaʼni oʻquvchilardagi turli ustanovkalarni oʻzgartirish uchun ragʻbatlantirish yoki jazolash tizimini oʻzgartirish lozimdir. Ikki shaxs yoki shaxs bilan guruhning ustanovkalari mos kelmay qolgan sharoitda esa tomonlardan biri ongli ravishda oʻz ustanovkalarini oʻzgartirishi shartdir. Aks holda nomutanosiblik prinsipiga koʻra shaxslararo nizo yoki kelishmovchilik paydo boʻlishi muqarrardir.

Ijtimoiy ustanovkalarni oʻzgartirishning eng sodda va qulay yoʻli - bu ayni vaziyatlar va ulardagi taʼsirlarni **qaytarishdir**. Bu qaytarish qayd qilingan obraz sifatida inson ongida uzoq muddatli xotirada saqlanadi va vaziyat paydo boʻlganda,

*ob'ektivlashadi*, ya'ni o'z kuchini va mavjudligini ko'rsatadi. Shuning uchun ham agar chet el tajribasiga murojaat qiladigan bo'lsak, u yerda biror g'oyani ongga singdirish uchun bir odam yoki biror guruh o'z siyosiy, mafkuraviy yoki boshqa qarashlarini bir xil so'zlar va iboralar, harakatlar bilan qaytaraveradi va shu yo'l bilan ko'p chilikning ma'qullashiga erishadi. Ayniqsa, saylov oldi tadbirlarida ana shu usul keng qo'llaniladi. Shulardan kelib chiqib, ijtimoiy ustanovkalarni o'zgartirishning usullari va psixologik vositalari orqali ham dunyoqarashni o'zgartirishga erishish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, shaxsga sotsial-psixologik yondatish uni ma'lum guruhlarning a'zosi, konkret sharoitida o'ziga o'xshash shaxslar bilan muloqotga kirishuvchi konkret odam deb tushunishdir.

### **Shaxsga qo'yiladigan ijtimoiy talablar**

Ijtimoiy normalar, sanksiyalar, rollar ijtimoiy mexanizmlar sifatida shaxs xulq - atvorini ma'lum ma'noda boshqarib, muvofiqlashtirib turishga yordam beradi. Lekin insonning komilligi, uning ahloq - ijtimoiy normalar doirasidagi maqbul harakati uning o'ziga ham bog'liqdir. Odamning o'z - o'zini anglashi, bilishi va o'z ustida ishlashi avvalo uning diqqati, ongi bevosita o'ziga, o'z ichki imkoniyatlari, qobiliyatlari, hissiy kechinmalariga qaratilishini taqozo etadi. Ya'ni, ijtimoiy xulq - shaxs tomonidan uni o'rab turgan odamlar, ularning xulq - atvorlariga e'tibor berishdan tashqari, o'zining shaxsiy harakatlari va ularning oqibatlarini muntazam tarzda tahlil qilib borish orqali, rollarni muvofiqlashtirishni ham taqozo etadi.

### **Ijtimoiy normalar**

*Ijtimoiy norma* - shaxs hayotida shunday kategoriyaki, u jamiyatning o'z a'zolari xulq - atvoriga nisbatan ishlab chiqqan va ko'pchilik tomonidan e'tirof etilgan harakatlar talablaridir. Masalan, o'zbeklar uchun biror xonaga kirib kelgan insonning kim bo'lishidan qat'iy nazar, «Assalomu alaykum» deb kelishi - norma; o'quvchining o'qituvchi bergan topshiriqlarni bajarishi lozimligi - norma; xotinning er hurmatini o'rni qo'yishi, qaynonaga gap qaytarmaslik - norma; avtobusda yoki boshqa jamoat transportida kichikning kattalarga, nogironlarga o'rin bo'shatishi - norma va hakozi. Bu normalarni ayrim - alohida odam ishlab chiqmaydi, ular bir kun yoki bir vaziyatda ham ishlab chiqilmaydi. Ularning paydo bo'lishi ijtimoiy tajriba, hayotiy vaziyatlarda ko'p chilik tomonidan e'tirof etilganligi fakti bilan harakterlanadi, har bir jamiyat, davr, millat va ijtimoiy guruh psixologiyada muhrlanadi.

### **Ijtimoiy sanksiya**

Ijtimoiy normalarning u yoki bu davrda, u yoki bu toifa vakili bo'lmish shaxs tomonidan qay darajada bajarilishi yoki unga amal qilinayotganligi ijtimoiy sanksiyalar orqali nazorat qilinadi.

*Ijtimoiy sanksiyalar* - normalarning shaxs xulqida namoyon bo'lishini nazorat qiluvchi jazo va raqobatlantirish mexanizmlari bo'lib, ularning borligi tufayli biz har bir alohida vaziyatlarda ijtimoiy xulq normalarini buzmaslikka, jamoatchilikning salbiy fikri ob'ektiga aylanib qolmaslikka harakat qilamiz. Masalan, yuqoridagi misolda, agar jamoat transportida katta muysafid kishiga o'rin bo'shatishni norma deb qabul qilmagan o'smirga nisbatan ko'p chilikning ayblov ko'zi bilan qarashi, yoki og'zaki tanbeh berishi, juda kam hollarda o'zini bebosh tutayotgan o'smirning

qo‘lidan tutib, nima qilish kerakligini o‘rgatib, «ko‘zini moshdan qilib ochib qo‘yish» ijtimoiy sanksiyaning hayotdagi bir ko‘rinishidir.

### **Ijtimoiy rol**

Har bir alohida shaxs jamiyat tomonidan ishlab chiqilgan va qabul qilingan ijtimoiy normalar va sanksiyalarni u yoki bu ijtimoiy rollarni bajarishi mobaynida xulqida namoyon etadi.

*Rol* - shaxsga nisbatan shunday tushunchaki, uning konkret hayotiy vaziyatlardagi xuquq va burchlaridan iborat harakatlari majmuini bildiradi. Masalan, talaba rolini oladigan bo‘lsak, uni bajarish - u yoki bu oliy o‘quv yurtida taxsil olish, uning moddiy bazasidan foydalanish, kutubxonasiga a‘zo bo‘lish, stipendiya olib, ma‘muriyatning ijtimoiy himoyasida bo‘lish kabi qator huquqlar bilan birgalikda o‘sha oliygoh ichki tartib - intizomi normalariga so‘zsiz bo‘ysunish, darslarga o‘z vaqtida kelish, reyting baholov talablari doirasida kundalik o‘zlashtirish normalarini bajarish, amaliyotda bo‘lish, dekanatning bergan jamoatchilik topshiriqlarini ham bajarish kabi qator burchlarni ham o‘z ichiga oladi. Bu rol uning uyga borgach bajaradigan «farzandlik» roli (ota va ona, yaqin qarindoshlar oldida) talab va imtiyozlaridan farq qiladi. Ya‘ni, konkret shaxsning o‘ziga xosligi va qaytarilmasligi u bajaradigan turli - tuman ijtimoiy rollarning harakteridan kelib chiqadi. Shunga ko‘ra, kimdir «tartibli, ba‘mani, fozil, ahloqli va odobli» deyilsa, kimdir - be‘mani, bebosh, o‘zgaruvchan, ikkiyuzlamachi (ya‘ni, bir sharoitda juda qobil, boshqa yerda - betartib) degan hayotiy mavqega ega bo‘lib qoladi.

Hayotda shaxs bajaradigan ijtimoiy rollar ko‘p ligi sababli ham, turli vaziyatlardagi uning mavqei - statusi ham turlicha bo‘lib qoladi. Agar biror rol shaxs ijtimoiy tasavvurlari tizimida uning o‘zi uchun o‘ta ahamiyatli bo‘lsa (masalan, talaba roli), u boshqa rollarni unchalik qadrlamasligi va oqibatda, o‘sha vaziyatda boshqacharoq, noqulay va noboproq mavqeni egallab qolishi mumkin. qolaversa, rollarning ko‘pligi ba‘zan rollar ziddiyatini ham keltirib chiqarishi mumkinki, oqibatda - shaxs ichki ruhiy qiyinchiliklarni ham boshdan kechirishi mumkin. Masalan, sirtidan tahsil olayotgan talaba sessiya paytida ishlab turgan korxonasiga komissiya kelishi va uning faoliyatini tekshirayotganligini bilib, ruhiy azobga tushadi - bir tomondan, talabachilik va uning talablari, ikkinchi tomondan - kasbdoshlar oldida uyaliq qolmaslik uchun har kuni ishxonaga ham borib kelish.

### **Shaxs ijtimoiylashuvi**

Har birimizning jamiyatdagi o‘rnimiz, uning qachon va qanday sharoitlarda paydo bo‘lgani, jamiyatga qo‘shilib yashashimizning psixologik mexanizmlari fanning muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayon psixologiyada *ijtimoiylashuv yoki sotsializatsiya* deb yuritiladi.

Demak, sotsializaqiya yoki *ijtimoiylashuv* - inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot - faoliyat jarayonida uni faol tarzda o‘zlashtirish jarayonidir. Sodda til bilan aytganda, ijtimoiylashuv - har bir shaxsning jamiyatga qo‘shilishi, uning normalari, talablari, kutishlari va ta‘sirini qabul qilgan holda, har bir harakati va muomalasida uni ko‘rsatishi va kerak bo‘lsa, shu ijtimoiy tajribasi bilan o‘z navbatida o‘zgalarga ta‘sirini o‘tkaza olishi jarayonidir.

Ijtimoiylashuv eng avvalo odamlar o‘rtasidagi muloqot va hamkorlikda turli faoliyatni amalga oshirish jarayonini nazarda tutadi. Tashqaridan shaxsga

ko'rsatilayotgan ta'sir oddiy, mexanik tarzda o'zlashtirilmay, u har bir shaxsning ichki ruhiyati, dunyoni aks ettirish xususiyatlari nuqtai nazaridan turlicha sub'ektiv tarzda idrok etiladi. Shuning uchun ham bir xil ijtimoiy muhit va bir xil ta'sirlar odamlar tomonidan turlicha harakatlarni keltirib chiqaradi. Masalan, 10 - 15 ta o'quvchidan iborat akademik litsey o'quvchilarini olaylik. Ularning bilimni, ilmni idrok qilishlari, ulardan ota - onalarining kutishlari, o'qituvchilarning berayotgan darslari va unda yetkazilayotgan ma'lumotlar, manbalar va boshqa qator omillar bir xilday. Lekin baribir ana shu 15 o'quvchining har biri shu ta'sirlarni o'zicha, o'ziga xos tarzda qabul qiladi va bu ularning ishdagi yutuqlari, o'quv ko'rsatgichlari va iqtidorida aks etadi. Bu o'sha biz yuqorida ta'kidlagan ijtimoiylashuv va individualizatsiya jarayonlarining o'zaro bog'liq va o'zaro qarama - qarshi jarayonlar ekanligidan darak beradi.

Ijtimoiylashuv jarayonlarining ro'y beradigan shart - sharoitlarini *ijtimoiy institutlar* deb ataymiz. Bunday institutlarga oiladan boshlab, mahalla, rasmiy davlat muassasalari (boqcha, maktab, maxsus ta'lim o'choqlari, oliygohlar, mehnat jamoalari) hamda norasmiy uyushmalar, nodavlat tashkilotlari kiradi.

Bu institutlar orasida bizning sharoitimizda *oila va mahallaning* roli o'ziga xosdir. Insondagi dastlabki ijtimoiy tajriba va ijtimoiy xulq elementlari aynan oilada, *oilaviy munosabatlar* tizimida shakllanadi. Shuning uchun ham xalqimizda «qush uyasida ko'rganini qiladi» degan maqol bor. Ya'ni, shaxs sifatlarining dastlabki qoliplari oilada olinadi va bu qolip jamiyatdagi boshqa guruhlar ta'sirida sayqal topib, takomillashib boradi. Bizning o'zbekchilik sharoitimizda oila bilan bir qatorda *mahalla* ham muhim tarbiyalovchi - ijtimoiylashtiruvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun bo'lsa kerak, ba'zan odamning qaysi mahalladan ekanligini surishtirib, keyin xulosa chiqarishadi, ya'ni mahalla bilan mahallaning ham farqi bo'lib, bu farq odamlar psixologiyasida o'z aksini topadi. Masalan, bitta mahalladan yaxshi kelin chiqsa, aynan shu mahalladan qiz qidirib qolishadi. Ya'ni, shu mahalladagi ijtimoiy muhit qizlarning iboli, aqlli, sarishtali bo'lib yetishishlariga ko'maklashgan. Masalan, ayrim mahallalarda sahar turib ko'cha - eshiklarni supurish odatga aylangan va barcha oilalar shu udumni buzmaydilar. Shunga o'xshash normalar tizimi har bir ko'cha-mahallaning bir-biridan farqi, afzallik va kamchilik tomonlarini belgilaydi, oxirgilar esa shu mahallaga katta bo'layotgan yoshlar ijtimoiylashuvda bevosita ta'sirini ko'rsatadi.

Yana bir muhim ijtimoiylashuv o'choqlariga *maktab va boshqa ta'lim maskanlari* kiradi. Aynan shu yerda ijtimoiylashuv va tarbiya jarayonlari maxsus tarzda uyqunlashtiriladi. Bizning ijtimoiy tasavvurlarimiz shundayki, maktabni biz ta'lim oladigan, bola bilimlar tizimini o'zlashtiradigan maskan sifatida qabul qilamiz.

### **Ekstrovert va introvert toifali shaxslar**

Bu tiplar muloqotga kirisha olish qobiliyatiga ko'ra farqlanadi. Masalan, ekstrovert — o'ta muloqotga kirishuvchan, o'zini odamlar guruhisiz tasavvur qila olmaydigan shaxsdir. Uning uchun muloqot haqiqiy ehtiyojdir, boshqalarning uni tushunish-tushunmasliklaridan qati nazar, u doimo o'z fikr-istaklarini o'rtoqlashgisi keladi. Ekstrovert uchun konkret kim bilandir muloqotda bo'lish emas, umuman kim bilan bo'lsa ham muloqotda bo'lish xohishi muhim. Shuning uchun ham u umuman begona odam bilan gaplashib, kirishib keta oladi. Gaplashgisi kelmagan begonaning

psixologiyasini tushunishi qiyin ("Qanday qilib gaplashishni xohlamaslik mumkin?", — deb uylaydi u). Ekstrovertning qiziqishlari ham tez-tez o'zgarib turadi, do'stlari, o'rtoqlarini ham almashtirib turishga intiladi. Bundan tashqari, u o'ta kirishuvchan bo'lganligi uchun ham har qanday sharoitda vaziyatdan chiqish usullari to'g'risida tez xulosaga keladi, o'ta qiziquvchan, dunyoda bo'layotgan hodisalar, "mish-mishlar"ni bilish uning uchun zarur. Ekstrovert kek saqlamaydi, bugun urushgan odami bilan ertaga hech narsa bo'lmaganday apoq-chapoq bo'lib ketishi mumkin.

**Introvert** esa ekstrovertning teskarisi. U ko'proq ichki dialog formasidagi muloqotni afzal ko'radi, ya'ni yolg'izlikda mulohaza yuritish, o'zi haqida o'ylash va shunga o'xshaganlar uning uchun asosiy ishdir. Shuning uchun ham unda muloqotga ustanovka juda sust, odamlarning uni tushunmay qolishlaridan doimo xavotirda bo'ladi. Introvert kitoblar olami, falsafiy fikrlashlar qulidir, chunki u odamlar guruhida sodir bo'lib turadigan ziddiyatlardan cho'chiydi, o'zini olib qochadi. Agar muloqotda bo'ladigan bo'lsa, 2—3 kishidan ortiq bo'lmagan guruhni afzal ko'radi. Shunda ham har kuni emas, ba'zan-ba'zan uchrashib turish, gaplashganda ham "shaxsiy" mavzularda emas, umumiy gaplar haqida suhbatlashishni yaxshi ko'radi. Chunki u ekstrovertdan farq qilib, o'z "Men"ining boshqalarga o'xshamasligini doimo esda tutadi. Introvert doimiy standartlar, belgilangan normalar olamida yashaydi, qiziqqan narsasi bilan umrini oxirigacha bo'lsa ham shug'ullanishga tayyor, umr yo'ldoshiga sodiq, vafodor. Do'stlarga ham xuddi shunday.

### **Mobil va rigid toifali shaxslar**

Bu shaxs tiplari muloqotga kirishish me'zoniga ko'ra farqlanadi. Masalan, **mobil tip** har qanday ish bilan mashg'ul bo'lgan sharoitda juda tez muloqotga kirishadi, lekin boshqa narsalarga ham diqqatini ko'chirishi mumkin. U tez gapiradi, doimo shoshadi, yuz ifodalari ham tez o'zgaradi. Suhbat mavzusinn ham tez-tez o'zgartirib turishga moyil. Gaplashib ketishi qanchalik oson bo'lsa, gapni tugatib, xayrlashib ketishi ham oson. Suhbat tugagandan keyin qolgan ishini davom ettirib ketaveradi.

**Rigid suhbatdosh** esa uning aksi. Bunday shaxs qatiyatli, dadil bo'lsa ham, bir faoliyat turidan ikkinchisiga ko'chishi juda qiyin, u ma'lum muddatni talab qiladn. Chunki u o'ylamasdan tavakkal ish qila olmaydi. Masalan, u xat yozayotgan paytda kirib qolsaniz, to biror bo'lagiga nuqta quymaguncha sizga qaramaydi. Qaragandan keyin esa, tezgina suhbatga kirisha olmaydi. Rigid shaxs juda yaxshi suhbatdosh. Mobil tipdagi suhbatdosh bilan gaplashayotganda u tez-tez gapni bo'lib, suhbatdoshga tashabbusni bergisi kelmaydi, rigid esa juda diqqat bilan tinglaydi. Lekin o'zi gapirganda, sekin, mantiqan to'g'ri gapirishni yaxshi ko'radi, gapini bo'lishlarnni sira istamaydi. Agar suhbatni bo'lsangiz, keyingi safar siz bilan gaplashmay qo'ya qolishni afzal ko'radi. Agar u bilan urishib qolsangiz, ancha vaqtgacha uning jaxli chiqmaydi, sizni oxirigacha eshitib, sekin javob beradi, undagi ranjish, jaxl chiqishi odatda siz ketgandan keyin keladi. Agar uning suhbatdoshi toqatsiz odam bo'lsa, ikkalasining chiqishishi qiyin, chunki u uzoqdan kelib tushuntirishni yaxshi ko'radi. Demak bu tiplar ham har xil, har birida ham yaxshi, ham yomon sifatlar bor.

### **Dominant va tobe toifali shaxslar**

**Dominant tip** muloqot jarayonida sira ham boshqalardan past kelishni xohlamaydi, savol berilsa, xohlasa javob beradi, bo‘lmasa, indamasligi ham mumkin. U doimo suhbatdoshga ta’sir ko‘rsatishi, uning bo‘ysunishini xohlaydi. Unda egoizm hissi kuchli, o‘zi xato fikr yuritsa, xatoligini suhbatdosh sezsa ham uni bo‘yniga olmaydi. Dominant tip — qatiyatli. Suhbat davomida u sizning fikringizni yarim yo‘lda tushunsa, sizni oxirigacha tinglashni istamaydi, gapni bo‘lib, mayinlik bilan gapni tugatib qo‘yishi mumkin. Agar ikkala suhbatdosh ham dominant bo‘lishsa, unda ular o‘rtasida osongina raqobat hissi yuzaga chiqishi, kelishmay qolishlari mumkin. Shuning uchun janjallashib qolmaslik uchun dominant shaxsning mustaqilligi, dadilligiga ko‘nish, unga o‘z nuqtai nazarini oxirigacha bayon etish imkoniyatini berish lozim.

**Tobe tipli** shaxs esa suhbatdoshning qarashlariga moslashadi, doimo yon berishga tayyor, shuning uchun u kam janjallashadi, lekin yomon ko‘rib qolgan odami bilan umuman gaplashmaydi. Suhbat sharoitidagina u asta-sekin o‘zining dadilligini ko‘rsatishi, ochiq gaplashishi, ba’zan e’tirozlar bildirishi mumkin. Tobe shaxsli bolalarni rag‘batlantirish maqsadga muvofiqdir, shuning uchun ham ularni maqtab turish, gapirayotganda ko‘zlar, yuz ifodalari bilan ularni ruhan qo‘llab turish kerak. Biror qarorga kelish kerak bo‘lib qolsa, bu shaxs qarorni yaxshisi siz qabul qilishingizni xohlaydi, chunki javobgarlikni bo‘yniga olishni istamaydi.

Yuqorida keltirilgan tiplarni kuzatar ekanmiz, barchasida yaxshi va yomon, noqulay sifatlar borligini ko‘ramiz. Hayotda ko‘pincha sof u yoki bu tip vakili uchramaydi, lekin u yoki bu vaziyatlarda takrorlanadigan fazilatlarga qarab odamlarni tiplarga bo‘lamiz. Bundan tashqari, bir marta ko‘rishda odam haqida xulosa chiqarib bo‘lmaydi. Uni turli sharoitlarda bir necha marta kuzatish lozim.

### **3-MAVZU. SPORTDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TRENINGNING MAQSAD VA VAZIFALARI. (2 SOAT NAZARIY).**

#### Reja

- 3.1. Ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixi.
- 3.2. Ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari.

Tayanch so‘zlar: Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini aniqlash. Ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixi. Psixologik trening ta’limning faol shakli sifatida. Ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari. Amaliyotning guruhiiy qonun-qoidasi. Guruhdan foydalanish holatlari. Ijtimoiy-psixologik trening guruhlari. Ijtimoiy-psixologik treningni qo‘llash shartlari. Ijtimoiy-psixologik trening vazifalari. Muomala xususiyatlari va qonuniyatlari haqidagi bilimlar majmuasi. Muomalada xulq-atvorni belgilovchi ijtimoiy ustanovkalarining rivojlanishi.

#### **3.1. Ijtimoiy-psixologik trening vujudga kelishining tarixi.**

Guruhlarda trening o‘tkazishga bag‘ishlangan ishlar tarixi shuni ko‘rsatadiki, bu boradagi ishlar dastlab aynan psixologik ma’no va mazmun kasb etmagan. Bu soha asosan psixosomatik kasalliklar bilan bemorlar guruhini bir joyda davolashga

harakatdan boshlangan. Bunda dastlabki tadqiqotlardan biri sifatida avstriyalik psixiatr F.A.Mesmerning (1734-1815y.y) va amerikalik shifokor Djozef Prattning (1930y) olib borgan ishlarini keltirish mumkin. Ular har ikkalasi ham guruhiiy terapeya usulini qo‘llagan holda o‘z kasallarini davolashga harakat qilganlar. D. Pratt dastlab o‘z bemorlarini guruhiiy davolashning faqat iqtisodiy jihatdan foydaliligini anglagan xolos, u guruhda ish olib borishning psixologik jihatlariga e‘tibor ham bermagan. Lekin asta-sekin u shu narsaga amin bo‘lganki, psixoterapeyada asosiy holat – guruhiiy o‘zaro ta’sirdir. Ya’ni, Pratt guruhdagi kishilarning bir-biriga ijobiiy ta’siri - ularning kasallikdan sog‘ayishlariga ham katta ta’sir ko‘rsatayotganligini kuzatgan. D.Prattning tadqiqoti guruhiiy terapeyada dastlabki qadam bo‘lgan bo‘lsa, bu sohada ikkinchi qadam sifatida Freydning psixoanaliz nazariyasini davom ettiruvchilaran biri bo‘lgan – Trigant Barrouning ishlarini tahlil qilish mumkin. T.Barrou 1925 yildayoq guruhiiy tahlil (gruppovoy analiz) atamasini kiritganki, bunda u kishilarni tushunish uchun ular bilan birga bo‘lgan ijtimoiy guruhlarni o‘rganish lozimligini qayd etgan.

Guruhiiy terapeya haqida gap ketganda Ya.Morenoning ishlarini ham gapirib o‘tish lozimki, o‘z vaqtida u ham bu sohani tushunish uchun anchagina ishlarni amalga oshirgan. U guruhiiy terapeyada asosiy bo‘lgan psixodrammaning asoschisi hisoblanadi. U 1932 yilda guruhiiy psixoterapeya atamasini kiritdi.

XX asrning 50-60-yillariga kelib psixoterapevtlar orasida guruh bilan ish olib borishga qiziqish ortdi. Ulardan biri – psixologiyadagi gumanistik yo‘nalishni rivojlanishiga hissa qo‘shgan olimlardan biri Karl Rodjers hisoblanadi. Uning ishi boshqalardan shunisi bilan farqlanadiki, u guruh boshqaruvchisini mutaxassis yoki mijozni davolovchi shifokor emas, balki, ishtirokchilar bilan teng bo‘lgan, ular bilan o‘zaro teng munosabatda bo‘la oluvchi sherik sifatida qaraydi.

1960 yillarda K.Rodjersning gumanistik psixologiya an’anasiga mos holda ijtimoiy va hayotiy ko‘nikmalarni shakllantiruvchi treninglar o‘tkazila boshlandi. Bu treninglar o‘qituvchilar va menedjerlarning kasbiy malakalarini va tayyorgarligini oshirish maqsadida amalga oshirilgan. Hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish yuzasidan olib borilgan treninglarda ishtirokchilarga yo‘naltirilgan uchta asosiy modeldan foydalanilgan.

Birinchi model hayotiy ko‘nikmalarning yetti xil turini o‘z ichiga olgan bo‘lib, bular: muommolarni yecha olish, muloqot, o‘ziga ishonchni saqlab turish, tanqidiy tafakkur, qat’iyatlilik, Men – konsepsiyasini rivojlantirish va o‘zini boshqara olish ko‘nikmalaridir.

Ikkinchi model treningni asosiy maqsadi sifatida hayotiy ko‘nikmalarning to‘rtta kategoriyasini o‘z ichiga oladi. Bular: shaxslararo muloqot, salomatligini asrash, qaror qabul qilish va muammolarni yechish ko‘nimalaridir.

Uchinchi model o‘z xissiyotlarini nazorat qilish, shaxslararo munosabat, o‘zini



tushunish, o'zini iqtisodiy himoya qilish, o'zini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini xosil qilishga qaratilgandir.

Ruhiiy ishni tashkil qilish borasida Kurt Levin ham ish olib borgan bo'lib, u o'z tadqiqotlari natijasida shunday xulosaga keladiki " Kishilarning individual xususiyatlarini aniqlashda ularni alohida alohida tekshirgandan ko'ra bitta guruhga jamlab tekshirish osonroq kechadi". Guruhiiy terapiyani muvaffaqiyatini ta'minlovchi sabablardan biri o'yin va mashqlar jarayonida xissiiy munosabatlar natijasida ishtirokchilarning bir-biriga bo'lgan munosabati nihoyatda iliq bo'ladi. Shu bilan birgalikda trening guruhlarida inson o'ziga nisbatan boshqalar tomonidan iliq munosabatni, ishonchni, mehrni va yordam berishga tayyorlik xislarini sezadi.

Davolovchi vrach yoki mutaxassis bilan emas guruhdagi ishtirokchilar bilan o'z muammolarini hal qilish har bir ishtirokchida qulaylik xissini vujudga keltiradi. Shu yo'nalishda olib borgan ishlari natijasida Lekin (1972) psixokorreksion guruhlar uchun umumiiy bo'lgan 6 ta jarayonni ajratib ko'rsatadi:

1. Xissiiyotlarni ifodalash yengil kechadi;
2. Guruhga taalluqlilik xissi tug'iladi;
3. O'zini-o'zi namoyon qilishga mas'ullik sezadi;
4. Xulq-atvorning yangi ko'rinishlarini o'zlashtiradi;
5. Shaxslararo munosabatlarni solishtirishda guruh bilan birga xulosa chiqazadi;
6. Guruhni boshqarishda ma'lum bir liderning javobgarligi xis qilinadi.

Bu jarayonlar deyarli barcha psixokorreksion guruhlarida olib boriladigan ishlarda kuzatilgan.

Psixokorreksion guruhlarini muammosining yechilishiga qarab rahbarlarni tayyorlash va shaxslararo munosabat ko'nikmalarini o'rgatish, shaxsni barkamollashtiruvchi, turli xil ruhiy zo'riqishlarni bartaraf etuvchi guruhlariga ajratish mumkin. Har qanday turdagi guruhning qamrovi juda keng bo'ladi: axborot olish yoki vazifani bajarishga qaratilgan guruhdan to shaxsni barkamollashtirish yoki tushunishga qaratilgan guruhgacha; boshqaruvchiga yo'naltirilgan guruhdan to ishtirokchiga yo'naltirilgan guruhgacha; yuqori tuzilmadagi guruhdan to past tuzilmadagi guruhgacha, qisqa vaqtli guruhdan uzoq vaqtga mo'ljallangan guruhgacha; sog'lom odamlar guruhidan to kasallardan tuzilgan guruhgacha.

Muloqot jarayonida kompetetlikni oshirish yuzasidan dastlabki ish K.Levinning shogirdlariga tegishli bo'lib, ular AQShning Betel shaxrida trening guruxini tashkil etib, ular bilan ish olib borganlar va T – guruh nomini olgan. Ular ishining asosida quyidagi g'oya yotadi: ko'pchilik odamlar guruhlarida ishlaydilar va yashaydilar, lekin ular ko'pincha bu guruhda qanday ishtirok etayotgani, atrofidagi odamlar ularga qanday ko'z bilan qarayotgani, ularning xulq-atvori va xatti-harakatlariga nisbatan qanday munosabat bildirayotganligi haqida o'ylab ham ko'rmaydilar. K.Levin kishilarning xulq-atvorida va ustanovkalarida yuzaga

keladigan o'zgarishlar ular bilan alohida ishlaganda emas balki ma'lum bir guruhga birlashtirib ishlanganda samaraliroq bo'lganligini ta'kidlaydi. Shuning uchun odam o'zidagi ustanovakalarni o'zgartirish yoki xulq-atvorning yangi shakllarini vujudga keltirish uchun atrofdagi odamlar unga nisbatan qanday munosabatda bo'lishiga qarab harakat qilishlari lozim.

K.Levinning shogirdlari tomonidan guruhlararo munosabatlar sohasida olib borilgan ishlar AQShda trening bo'yicha milliy laboratoriyaning tuzilishiga asos soldi. Bu laboratoriyada bazaviy ko'nikmalarni xosil qilish bo'yicha guruh tuzilgan edi. Olib borilgan ishlar natijasida T-guruh amaliyoti rivojlandi. Bu guruhda raxbarlar, menedjerlar, siyosiy liderlar ishtirok etib, ularda shaxslararo o'zaro munosabatda samarali muloqot o'rnatish, boshqarish, nizolarni hal qilish va guruhlarni jipslashtirish ko'nikmalari shakllantirildi. Ba'zi T-guruhlar esa insonning hayotiy qadriyatlarini va o'ziga to'g'ri baho berish va o'ziga nisbatan ijobiylik xislarini kuchaytirishga yo'naltirilgan edi. Bunday T-guruhlarning dastlabkisi 1954 yilda tashkil etilgan bo'lib ular *senzitiv* guruhlar deb nomlangan.

1970 yillarda Leypsig va Yenskiy universitetlarida M.Forverg rahbarligi ostida ijtimoiy-psixologik trening usuli ishlab chiqildi. Bu treningda sahna ko'rinishi elementlarini o'z ichiga olgan rolli o'yinlardan foydalanildi, ularning maqsadi samarali muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan edi.

Rus psixologiyasida ham ijtimoiy psixologik trening o'ziga xos tarzda keng ko'lamda o'rganilgan va ishlangan. Ijtimoiy psixologik trening yuzasidan dastlabki monografiya 1982 yilda L.A.Petrovskiy tomonidan nashr etilgan bo'lib unda ijtimoiy-psixologik treningni nazariy va uslubiy aspektlari yoritib berilgan. Keyinchalik bu ishlar asta-sekin rivojlana bordi. XX asr oxiri va XXI asr boshlariga kelib rus psixologiyasida psixologik treninglar muammosi shitob bilan rivojlanishini kuzatish mumkin. Bu borada rus psixologlaridan bir qancha olimlar ish olib borgan. Rossiyadagi ijtimoiy-psixologik treningning nazariy va metodik jixatlariga bag'ishlangan qo'llanmalardan dastlabkisi 1982 yilda L.A. Petrovskiy tomonidan ommaga taqdim etilgan. Bugungi kunda bu qo'llanmada berilgan metodlar bolalar, ota-onalar, ijtimoiy guruhlar (ish jarayonida insonlar bilan muloqotga kiruvchilar), tashkilot rahbarlari bilan ishlashda, ya'ni yuqorida sanalgan guruhlar bilan treninglar tashkil qilishda, ishni olib borishda faol qo'llanilib kelinmoqda.

Mamlakatimizda ham psixologiya sohasining bir yo'nalishi sifatida psixologik treninglar keyingi yillarda anchagina rivojlanayotganligini ko'rish mumkin. V.Karimova, T.M.Adizova, F.Akromova, J.Po'latov, Yu.Asadov, A.Zakirov kabilarning ishlarida bu sohaga tegishli ma'lumotlarning yoritilganligini ko'rish mumkin

### **3.2. Ijtimoiy-psixologik treningning maqsad va vazifalari**

Keyingi yillarda jamiyatdagi insonlar salomatligi muammosi davlat siyosati darajasiga ko'tarilishi bilan birga quvonarli hol shundan iboratki, har bir kishi o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabatda bo'lmoqda. Salomatlik deganda nafaqat jismoniy balki, prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, "... har tomonlama, ya'ni ham jismonan, ham ruhan, ham ma'nan" sog'lom bo'lishga e'tibor berilayotganligi ham bizning yutug'imizdir.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko'p ishlatilmoqda. Trening ingliz tilidan olingan bo'lib, "mashq qilish", "takrorlash" ma'nolarini bildiradi. Psixologik trening xaqida gap ketganda, bu atama ko'pchilik tomonidan "muammolarni yechimi topiladigan mashg'ulot" sifatida qabul qilinadi. Aslini olganda trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini taxlili qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qiladi. Ya'ni **TRENING** – shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot hisoblanadi.

Treningga ta'rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan bo'lsada, ularning aksariyati trening mashg'ulotlari o'yin va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida ko'nikma va malakalar hosil etilishiga e'tibor qaratganlar.

Jumladan, O.Gorbushina, trening – bu shaxsni o'zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo'lgan mashg'ulotdir, deb ta'riflaydi.

Shundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin. O'tkaziladigan psixologik treninglarning maqsadi quyidagicha bo'lishi kuzatiladi:

- ✚ Shaxsda muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;
- ✚ Hayotdagi qarama-qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish;
- ✚ Shaxsning ichki holati (ruhiyati)ni o'zgartirishga erishish;
- ✚ Shaxsni kamoloti uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni hosil qilish;
- ✚ Favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish ko'nikmasini hosil qilish.

Tajribalardan kelib chiqib aytish mumkinki, treninglar uchun umumiy bo'lgan vazifalar mavjud bo'lishi mumkin emas. Chunki har bir trening o'z oldiga qo'ygan o'zining o'ziga xos va mos vazifalariga egaki, shunga muvofiq holda ham aytish mumkin-ki, treninglarda vazifa sifatida har bir tanlab olingan muammo yuzasidan ma'lum holatlar nazarda tutiladi. Lekin umumiy holda psixologik treninglarning vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- ✚ Guruh a'zolarining bir-birlari bilan tanishuvini tashkil etish;

- ✚ Guruh a'zolari bilan birgalikda normalarga amal qilishga o'rganish;
- ✚ Guruh a'zolarining muammolarini gapirtirishga sharoit yaratish;
- ✚ Guruh a'zolari o'rtasida o'zaro do'stona muhit yaratish;
- ✚ Guruh a'zolarining kayfiyatini ko'tarish;
- ✚ Guruh a'zolari o'rtasida samimiylik muhitini yaratish;
- ✚ Guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
- ✚ Guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;
- ✚ Guruh a'zolarida turli xil hayotiy ko'nikma va malakalarni hosil qila oluvchi mashg'ulotlar tashkil etish.

Hozirgi davrda odamlar orasida psixologik muammolarga duch kelish va bu muammolar natijasida ruxiy zo'riqishlar, asabiylashish hollari nisbatan ancha ko'p kuzatilayotganligi sir emas. Bunday ruxiy zo'riqish va asabiylashishlarning natijasida insonlarda turli hayotiy muammolar, jumladan shaxslararo munosabatlarning buzilishi, yurak-qon tomir, asab tizimi kasalliklarining vujudga kelayotganligi ko'pchilikni, ayniqsa keng jamoatchilikni, shuningdek aynan psixolog mutaxassislarni ham tashvishga solayotganligi bejiz emas. Aytish mumkinki bunday asabiylashish holatlari turli darajadagi zo'riqishlar natijasida vujudga kelmoqda.

Ayni kunlarida asabiylashish holatlari kuzatilayotgan quyidagi kishilar guruhini alohida ta'kidlab o'tish joiz:

Bolalar orasida:

1. Maktabgacha tarbiya muassasalari bolalari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari
2. Kichik maktab yoshi o'quvchilari orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;
3. O'smirlar orasida kuzatiladigan asabiylik holatlari;

Kattalar orasida:

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

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

1. Muloqotchanlikning yetishmasligi muammosidan siqilgan kishilar guruhi.
2. Iqtisodiy yetishmovchilikdan siqilgan kishilar guruhi.
3. O'z yaqinlarini yo'qotib siqilgan kishilar guruhi.
4. Turli baxtsiz hodisalardan keyin ruhiy zo'riqishlarni boshidan kechirayotgan

kishilar guruhi.

5. Begona joyga ko‘chib kelib, tub aholining bosimidan siqilgan kishilar guruhi.

6. Rahbarlar tomonidan yoki o‘zidan kattalar tomonidan shaxsiyatiga tegilgan hollarda siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

7. Yangi o‘qish yoki ish joyiga moslasha olmasdan siqilishga duch kelgan kishilar guruhi.

8. Chekish, ichish, narkotik moddalar iste‘mol qilishdan qutila olmaslikdan siqilayotgan kishilar guruhi.

Yuqorida sanab o‘tilgan muammolarni hal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o‘yin va mashqlar to‘plamidan iborat mashg‘ulotlar yordam beradi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish xam, bu boradagi bilim, ko‘nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar psixologik treninglar deb ataladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish va o‘tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

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

Yuqorida sanalgan barcha bosqichlarning o‘ziga xos muhim jihatlari mavjud bo‘lib, quyida shu haqda so‘z yuritiladi.

## IV. AMALIY MASHG‘ULOT

### **4-Mavzu: Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolari. (2 soat amaliy).**

#### Reja

- 4.1. Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolarini aniqlash.
- 4.2. Turli informatsion-psixologik vaziyatlarda shaxsning ijtimoiy xulqini o‘rganish usullari
- 4.3. Axborot xurujining yoshlar ongiga ta’siri.

Tayanch so‘zlar: Shaxs tomonidan ijtimoiy ta’sirlarning anglanishi. Shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy mavqei. Ijtimoiy normalar, sanksiyalar va shaxs. Shaxsning ijtimoiylashuvi. Oilaviy ijtimoiylashuv va uning o‘ziga xosligi. Shaxsning ijtimoiy ustanovkalari. Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolari. Informatsion-psixologik xavfsizlik. Shaxsning o‘zini o‘zi himoya qilish vositalari. Turli informatsion-psixologik vaziyatlarda shaxsning ijtimoiy xulqi. Ijtimoiy psixologiyaning amaliy-tatbiqiy sohalari

#### **4.1. Axborot xavfsizligi mohiyati va shaxsni ijtimoiy psixologik himoya qilish muammolarini aniqlash**

Ommaviy axborot vositalari - axborotni keng jamoatchilikka yetkazib beruvchi matbuot, radio, televidenie kabi vositalarga nisbatan ishlatuvchi tushuncha. Ommaviy axborot vositalarining jamiyat hayoti, fuqarolar faoliyatiga ta’siri nihoyatda kuchliligidan ularga nisbatan *«to‘rtinchi hokimiyat»* atamasi ham qo‘llanadi. Ommaviy axborot vositalari ommaning o‘ziga xos tarbiyachisi, muhim

tadbirlarning tashkilotchisi, dolzarb muammolarni hal qilishning ta'sirchan quroli bo'lib xizmat qiladi. Aynan ommaviy axborot vositalari orqali milliy qadriyatlarimiz va umuminsoniy qadriyatlar, milliy g'oya va demokratik tamoyillar targ'ib-tashviq qilinadi. Ommaviy axborot vositalari doimo demokratiya va so'z erkinligining o'ziga xos o'lchovi, ko'rsatkichi bo'lib kelgan. Erkin va mustaqil ommaviy axborot vositalari demokratik taraqqiyotni rag'batlantiradi va mustahkamlaydi. OAVlarning ta'sir kuchi unda beriladigan materiallarning xarakteriga bog'liq bo'ladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, berilayotgan materiallarning tezkorligiga, tahliliylik darajasiga alohida e'tibor beriladi. Ommaviy axborot vositalarida materiallar ayni paytda qanday auditoriyaga mo'ljallangani bilan ham ajralib turadi hamda iste'molchining yoshi, jinsi, bilim darajasi, dunyoqarashi, milliy diniy mansubligi kabi omillarini hisobga olgan holda tuziladi. Q.Nazarovning fikricha, tarqalganlik doirasi, qamrov darajasiga qarab mahalliy, umummilliy, mintaqaviy ommaviy axborot vositalarini farqlash lozim bo'ladi. Ayni paytda bugungi kunda global miqyosda faoliyat ko'rsatayotgan va ta'sir doirasi katta bo'lgan telekanallar va axborot agentliklari borligini ham ta'kidlash zarur. Ijtimoiy hayotga ta'siri haqida gap ketganda, ommaviy axborot vositalari kuchi jamiyat hayotidagi dolzarb masalalarni ko'tarib chiqishida, uning samarali yechimlarini topishga urinishida, mavjud muammolarga jamiyat a'zolari diqqatini jalb qilishida, davlat organlari faoliyatini nazorat qilib borishida ko'rinadi. Shu ma'noda u xalqni hokimiyat bilan bog'lovchi vosita, mexanizm sifatida chiqadi.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida zamonaviy texnik uskunalar, keng va chuqur fikrlovchi kadrlarga ega bo'lgan, yangicha mazmun-mohiyat kasb etadigan ommaviy axborot vositalari faoliyati uchun hamma sharoitlar yaratildi. O'zbekistonda ommaviy axborot vositalarining huquqiy poydevori barpo etildi. O'zbekiston Konstitutsiyasida ommaviy axborot vositalarining erkinligi, qonunga muvofiq ish yuritishi, senzura yo'l qo'ymasligi (67-modda) belgilab qo'yildi. Bugungi kunda mamlakatimizda xususiy ommaviy axborot vositalari faoliyat yurita boshladi. Dunyoning turli mamlakat-laridan mustaqil ravishda axborotlar olish imkoniyati yuzaga keldi. OAV faoliyatini tartibga soluvchi bir qator qonunlar qabul qilindi.

1996 yil 26 avgustda Oliy Majlis tomonidan «Noshirlik faoliyati to'g'risida», «Mualliflik huquqi va turdosh huquqlar to'g'risida» qonunlar qabul qilindi. 1997 yil 24 aprelda «Axborot olish kafolatlari va erkinligi to'g'risida», 1997 yil 26 dekabrda «Ommaviy axborot vositalari to'g'risida» qonunlar qabul qilindi. Bu qonunlar O'zbekiston Respublikasi ommaviy axborot vositalarining demokratik jamiyatga xos huquqiy asoslarini belgilab berdi. Bugungi kunda mamlakatimizda 490 ta gazeta va 138 ta jurnal ro'yxatga olingan. 1996 yil may oyida O'zbekiston ommaviy axborot vositalarini demokratlashtirish va qo'llab-quvvatlash ijtimoiy-siyosiy jang'armasi ham tashkil qilindi. 1996 yilning may oyidan boshlab respublikamizda AQShda joylashgan jahondagi yirik kompyuter tizimi «Internet» bilan aloqa o'rnatib, undan eng muhim yangiliklarni qabul qilib olishning yo'lga qo'yilgani O'zbekiston axborot vositalari tarixida ulkan yangilik bo'ldi. «Internet»ning 50 million abonenti bo'lib, jahondagi eng yirik axborot markazlari unga a'zo bo'lishgan. U butun dunyo bo'yicha turli sohalaridagi yangiliklar qabul qilib oladi

hamda ana shu yangiliklarni o‘z abonentlariga tez va aniq yetkazib beradi... 1996 yil 7 mayda «O‘zbekistonning ijtimoiy taraqqiyotida televidenie va radioning rolini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» farmon qabul qilindi. Ommaviy axborot vositalari jamoatchilik fikrini shakllantirish, milliy istiqloq mafkurasini xalqimiz, avvalo yosh avlod ongiga singdirishda alohida o‘rin tutadi. Ular Ma‘naviy-ma‘rifiy islohotlar jarayoni, bu boradagi muammolarni, jamiyat hayotining turli qirralarini tezkorlik bilan aks ettiradigan eng samarali vositadir. **«To‘rtinchi hokimiyat»** hisoblangan OAVlari turli xil fikrlar, rang-barang qarash va yondashuvlarga keng yo‘l ochib berishi, hayotimizda yuz berayotgan yangilanish va o‘zgarishlarga odamlarning ongli munosabatini uyg‘otishi, xolislik va haqqoniyat tamoyillariga tayanib faoliyat yuritishi lozim.

Ommaviy axborot vositalari orqali milliy istiqloq g‘oyasini singdirishning yana bir muhim jihati mavjud. Bu jihat - axborot terroriga, mafkuraviy tahdidlarga munosib javob berish, ma‘naviy-mafkuraviy jihatdan xalqimizni tobe etishga intilishlarning payini kesish va O‘zbekiston fuqarolarida mafkuraviy immunitetni shakllantirish bilan bog‘liq. Ommaviy axborot vositalarining ta‘sir kuchini ko‘rsatadigan shunday bir gap bor: «Har qanday puch g‘oya, uydirma haftasiga uch martadan to‘rt yil davomida takrorlansa - «haqiqat» tayyor bo‘ladi, odamlar unga chippa-chin ishonadilar». Oxirgi paytlarda informatsion xurujlarning tez-tez uyushtirilayot-gani aslida urushga munosabatning o‘zgarganligidan, qurolning yangi turi kashf qilinganidan darak beradi. Bu qurol - axborotdir. Bunday qurol yordamida olib boriladigan informatsion urushlarda insonning ongi va qalbi nishonga olinadi. Aslida, axborot maqsadga erishishning eng arzon vositasi ham sanaladi. Haqiqatan ham, informatsion hurujlar uyushtirish uchun u qadar ko‘p mehnat, u qadar ko‘p harakat, u qadar ko‘p xarajat talab etilmaydi. Garchi bunday mafkuraviy ekspansiya otishmalar va qon to‘kishlarni keltirib chiqar-masa-da, milliy o‘zlikni anglashni zaiflashtirish evaziga tanazzulga olib keladi. Yirik siyosatchilardan biri Buyuk Britaniya sobiq Bosh vaziri Margaret Tetcher: «Ommaviy axborot vositalari - terrorchilar uchun kislorod vazifasini o‘taydi», degan. Bu gapning mag‘zini chaqqan odam «ommaviy axborot vositalari terrorchilar uchun havodek zarur ekan», degan xulosaga keladi. Demak, ularning maqsadlari - o‘ldirish emas, jamoatchilikka kuchli ta‘sir qilishdir. Taassufki, ba‘zi ommaviy axborot vositalari o‘zlari bilmagan holda terrorizmning buzg‘unchilik, ko‘poruvchilik ta‘sirini yanada oshirishga «xizmat» qilib qo‘yadilar. Bunda davlatimiz siyosatiga qarshi kuchlarning g‘oyaviy hujumlarini qaytarish talab etiladi. Xususan: 1) xorijiy xurnalistlarning hukumat siyosatini buzib talqin qiluv-chi chiqishlariga; 2) diniy aqidaparastlarning tanlagan yo‘limizga qarshi mafkuraviy qo‘poruvchilik harakatlariga; 3) rivojlangan davlatlarning o‘z mafkurasi hukmronligini o‘rnatish yo‘lidagi urinishlariga; 4) axborot xilma-xilligi sharoitidagi informatsion tajovuzlarga; 5) odamlar ongida saqlanib qolgan kommunistik mafkuraning asorat-lariga qarshi faol kurashish zarur. Aksiltarg‘ibotni tashkil etishda tezkorlik, qat‘iyatlilik, hujum-korlik, murosasizlik talab qilinadi. Bu borada tayyorlangan materiallar dalillar bilan isbotlangan, haqqoniy, ommabop va barcha uchun tushunarli bo‘lishi shart. Aksiltarg‘ibot salbiy ta‘sirning oldini oluvchi va fosh etuvchi shakllarda



amalgaga oshiriladi. Oldini oluvchi yo'nalish asosan tarbiyaviy xarakterga ega bo'ladi. Bunda: 1) fuqarolarning pozitsiyalarini shakllantirishda g'oyaviy raqiblar-dan o'zib ketish; 2) insonlarni begona g'oyalarning noto'g'riligini fosh etishga va ularning dalillarini rad etishga o'rgatish; 3) pinhona ko'rinishdagi mafkuraviy tazyiqlarga nisbatan xushyor-likni oshirish; 4) yot mafkuraviy ta'sirlarga qarshi immunitetni shakllantirish asosiy maqsad qilib qo'yiladi. **Aksiltarg'ibotning fosh etuvchi yo'nalishida:** 1) g'oyaviy dushmanlar tomonidan e'lon qilingan fikrlar va baho-larni rad etish; 2) «mafkuraviy urush» olib borayotgan taraf tashviqotining mohiya-tini ochib berish; 3) mafkuraviy tazyiq ko'rsatuvchi guruh yetakchilarini obro'sizlan-tirish; 4) raqiblarning ruhini susaytirish orqali ularning harakatlarini kuchsizlantirish asosiy maqsad qilib qo'yiladi.

Aksiltarg'ibotning har ikkala ko'rinishi o'zaro bog'liqlikda olib boriladi. Insonning ongi va qalbi uchun shiddatli kurash ketayotgan hozirgi paytda aksiltarg'ibot bilan maxsus shug'ullanish zarurligi, shak-shubhasizdir.

Milliy istiqloq mafkurasini singdirishda yangi texnologiyalardan foydalanish auditoriyani *segmentlashni* (turkumlarga ajratishni) taqozo etadi. Auditoriyani segmentlash quyidagi omillar asosida amalga oshiriladi: **1) Geografik makonga ko'ra.** Kishilarning yashash joyi, mintaqada joylashgan o'rni bir-biridan farq qilishi tufayli milliy istiqloq g'oyasini singdirishda ularning yashash joyiga e'tiborni qaratish lozim. Masalan, Surxondaryo va Qashqadaryo viloyatlari aholisining qarashlari, urf-odatlari Toshkent shahri yoki Qoraqalpog'iston Respublikasi aholisining qarashlari va urf-odatlaridan ancha farq qiladi. **2) Demografik omilga ko'ra.** Kishilarning yoshi, jinsi, oilaviy ahvoli bir-biridan farq qilgani bois ularning qarashlarida va qadriyat-larida ham muayyan tafovutlarni uchratish mumkin. **3) Psixologik omilga ko'ra.** Kishilarning ruhiy holati ancha o'zgaruvchan bo'lsa-da, bu omil mafkura targ'ibotida katta ahamiyat kasb etadi. **4) Ijtimoiy maqomiga ko'ra.** Kishilarning jamiyatda tutgan ijtimoiy maqomi ularning axborotni qay darajada qabul qilishlariga, bu axborotga qanday munosabat bildirishlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. **5) Obro'-e'tiboriga ko'ra.** Targ'ibotda yangi texnologiyalarni qo'llash-da fikr yetakchilaridan foydalanish axborot yetkazishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi. Shu bois kishilarga ta'sir ko'rsatishda ularning obro'-e'tiborli kishilarga bo'lgan ishonchidan mohirona foydalanish talab qilinadi. **6) A'zolikka ko'ra.** Kishilar u yoki bu partiyaning, jamoat birlash-masining a'zosi ekanligi mafkura targ'ibotida qo'l keluvchi omil sanaladi. Odatda, bitta guruhga mansub kishilarning qarashlarida umumiylik, o'xshashlik bo'ladi. Bu esa mafkura targ'ibotini bir qadar yengillashtirishga xizmat qiladi. **7) Qararlar qabul qilishdagi ishtirokiga ko'ra.** Kishilarning ijtimoiy-siyosiy hayotdagi ishtiroklari va faolliklari ularning axborotni qabul qilishlariga ta'sir ko'rsatgani bois bu omil milliy istiqloq g'oyasi targ'ibotida hisobga olinishi lozim. Milliy istiqloq g'oyasi targ'ibotida auditoriyani segmentlash, kishi-larni alohida guruhlariga bo'lib ta'sir ko'rsatish katta ahamiyat kasb etadi.

Mafkura targ'ibotining bizda keng rasm bo'lgan turi *voizlarning faoliyati* bilan bog'liq. Targ'ibotning bu shakli samaradorligini oshirish alohida e'tibor talab qiladi. Chunki *birinchi*, voizlar nutq so'zlaydigan auditoriyalarga odamlarni to'plash

ba'zida majburiy tus oladi. Auditoriyaga ixtiyoridan qarshi boshlab kelingan insonda esa hali va'zni eshitmayoq, ichki qarshilik paydo bo'ladi. Demak, hali targ'ibot boshlanmasidanoq u teskari samara berishi ehtimoli kuchayadi. ***Ikkinchidan***, bunday norozi auditoriyani o'zi tomoniga og'dirish, unga ta'sir ko'rsatish, uni ilhomlantirish voizdan juda katta mahorat talab etadi. Milliy istiqloq g'oyasi targ'ibotining ***ta'sirchanligini oshirish-dagi eng asosiy shartlardan biri - zimdan targ'ibot qilishdir***. Inson unga ta'sir o'tkazilayotganini sezmasligi lozim. Aslida, targ'ibot davomida mafkura so'zining ishlatilishi ham shart emas. Umuman, targ'ibot-tashviqot ishlarida masalaning quyidagi jihatlariga e'tibor qaratish lozim: oldimizga qo'yilgan maqsadlarga erishishdan har birimiz shaxsan manfaatdor ekanligimizga kishilarni ishontirish; kelajagimizni ko'z oldimizga keltirish imkonini beradigan, ertangi kunimiz qanday bo'lishini ko'rsatadigan materiallar tayyorlash; dolzarb qadriyatlarni singdirish maqsadida jamoatchilik fikriga shu qadriyatlarni jozibali qilib yetkazish; ommaviy axborot vositalaridan maorif tarqatish tizimidan insonlarni aqliy jihatdan boyitish quroli sifatida mohirona foydalanish; insonlarning erkin fikrlashini rag'batlantirish, ularni o'z fikrlarini himoya qilishga o'rgatish orqali mustaqil fikrlovchi insonni tarbiyalash; taraqqiyotimiz yo'lida g'ov bo'layotgan illatlarni fosh etish va tanqid qilish yo'li bilan ularni samarali «davolash»; ommaviy axborot vositalaridan haqiqat ko'zgusi sifatida foydalanish orqali insonlarning ularga ishonchini kuchaytirish; yaqin o'tmishimizda sodir bo'lgan yorqin voqealarga bag'ishlangan xronikal filmlarni yaratish yo'li bilan yaxshi va yomon kunlarimizni bot-bot eslatib turish; insonlarda chuqur taassurot qoldirish maqsadida badiiy obrazlar orqali milliy mafkurani singdirish maqsad qilib olingan.

#### **4.2. Turli informatsion-psixologik vaziyatlarda shaxsning ijtimoiy xulqini o'rganish usullari**

Mamlakatimizda Internet yildan-yilga ommalashayotganligini inobatga oladigan bo'lsak, yuqoridagi va ularga o'xshash ko'plab savollarga javob topish muhimligi o'z-o'zidan ravshandir. Butun bir Internetni to'lasincha OAV qatoriga kiritish to'g'ri emas. Chunki Internet markazlashgan yagona axborot vositasi bo'lmasdan, turli xildagi, shu jumladan, ommaviy axborot vositasi vazifasiga ega tuzilmalarni ham o'z ichiga oluvchi muhitdir. Internetda maqsadi faqat axborot, aniqrog'i ijtimoiy ahamiyatga molik axborot tarqatish bo'lmagan saytlar ham mavjud. Bular — turli mahsulot va xizmatlar taklif qiluvchi tijorat yo'nalishidagi saytlar, tarmoqda axborot izlashga yordamlashuvchi qidiruv tizimlari, elektron kutubxonalar va boshqalar.

O'zbekiston Respublikasining amaldagi «Ommaviy axborot vositalari to'g'risida»gi Qonunida «gazetalar, jurnallar, axborotnomalar, byulletenlar, axborot agentliklari, televidenie (kabelli, efir-kabelli televidenie) va radio eshittirishlar, hujjatli kino, elektron axborot tizimi, shuningdek, doimiy nomga ega bo'lgan, davlat tasarrufidagi, mustaqil va boshqa ommaviy davriy nashrlar ommaviy axborot vositalaridir», deb belgilangan. Ko'rinib turganidek, nomi tilga olingan axborot vositalaridan boshqalari uchun Qonunda asosiy mezonlar doimiy nomga ega bo'lmoqlik, davriylik va ommaviylikdir. Internetda esa ushbu tushunchalar o'ziga

xosligi bilan ajralib turadi.

Gazetaning bir haftada necha marta chiqishiga qarab, uning davriyligini bilish mumkin. Lekin veb-saytda bunday davriylik bo'lmaydi, chunki ma'lum muddat orasida veb-sayt to'lasincha yangilanmaydi. Faqat uning materiallaridan bir qismi yangilanib turiladi. Shu sababli bu yerda davriylik o'rniga boshqa tushuncha - axborotni yangilash muddatini kiritish mumkin. Bunda albatta, qanday qo'lamda va qaysi muddat ichida materiallarni yangilash masalasiga aniqlik kiritish zarur. Chunki oylar davomida yangilanmaydigan saytni OAV qatoriga qo'shib bo'lmaydi. Ommaviylik tushunchasiga kelsak, u biroz mavhumroq ekanligini tan olish kerak.

Ommaviy deb hisoblash uchun gazeta tiraji qancha bo'lmog'i lozim? Bizda 200 mingta chiqayotgan gazeta ham, 2 mingta chop etilayotgani ham bor. Ayrim viloyat yo tuman gazetalarining adadini gapirma ham bo'ladi. Ularga qaraganda ba'zi veb-saytlarning muxlisi ancha ko'proq. OAV texnologiyalari sohasi mutaxassislarining ayrimlari Internetning keng tarqalishi an'anaviy OAVning mavqeini susaytirdi, degan fikr bildirishmoqda. Aksariyat mualliflar esa bu fikrga qo'shilmasdan, Internet gazeta radio, TVni siqib chiqarmasdan o'z o'rnini topib olmoqda, deyishmoqda. Bu borada boshqacha fikr ham mavjud. Unga ko'ra matbuot va Internet bir-biriga raqobatchi bo'lmasdan, o'zaro hamkorlik yo'llarini axtarishi kerak. Masalaning muhim tomoni shundaki, Internet-gazeta egalari 3-4 yildan so'ng ularning nashrlari qanday ko'rinishga ega bo'lishini tasavvur ham qilisholmaydi. Chunki internet-gazeta OAVning boshqa turlariga qaraganda ko'proq yuqori texnologiyalar taraqqiyoti bilan bog'liq.

Shu kunlardagi internet-gazeta o'zining qog'ozda chop etilayotgan «akasi»ga o'xshagan, erta-indin esa yuqori texnologiyalar veb-materiallarni ovoz bilan hamda mitti veb-kameralar orqali videotasvirlarni ham qo'shib uzatish imkoniyatini kengaytiradi. To'g'ri, ovoz va tasvir Internet orqali hozir ham uzatilmoqda. Lekin hozircha ular tom ma'nodagi internet-OAVga asos bo'la olgani yo'q. Internet-OAV faqat axborot yetkazish bilan cheklanmasdan, kommunikatsiya o'rnatishga, ya'ni axborot oluvchining fikrini o'sha zahotiy oq bilishga va shunga qarab material mazmuniga o'zgartirish kiritishga imkon yaratdi. Internet-jurnalistika matbuot, radio va TV bilan birgalikda jamiyatning informatsion siyosatini belgilaydi. Uning rivojlanishi OAVning boshqa turlari bilan o'zaro aloqadorlikda amalga oshiriladi. Internetning paydo bo'lishi bilan ommaviy axborotni tayyorlash va yetkazish sharoitlari o'zgardi. Birinchidan, ommaviy axborotni tayyorlash faqat professional jurnalistlar jamoasiga xoslik xususiyatini yo'qotdi. Ikkinchidan, ommaviy axborot bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikkita qismga ajraldi. Ulardan biri axborot uzatish, ikkinchisi uni qabul qilib olib, o'sha zahoti javob bera oladigan qismidir.

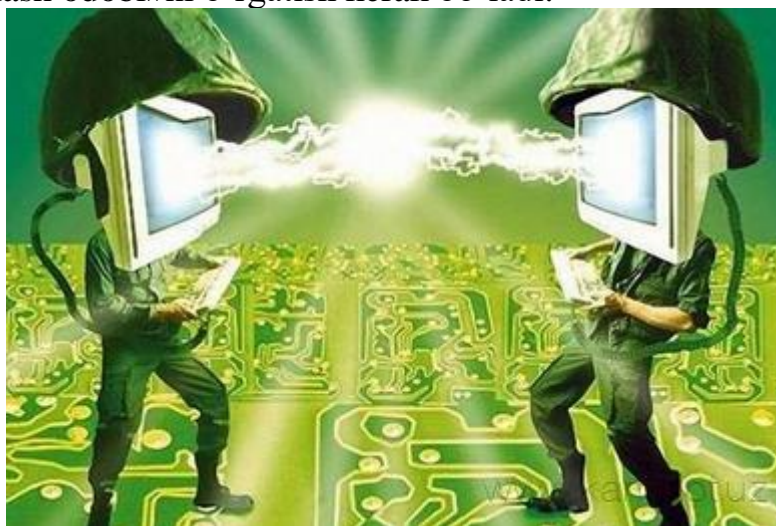
Hozirgi kunda O'zbekistonda Internetdan foydalanuvchilar soni 855 ming kishidan ziyodni tashkil etadi. Keyingi bir yil davomida foydalanuvchilar sonining uchdan bir hissaga oshganligi, yuqoridagi ko'rsatkich yaqin yillar ichida bir necha marotabaga ko'payishidan dalolat berib turibdi. Bunga hukumatimizning kompyuter va boshqa texnika vositalari va butlovchi qismlarning importi uchun o'rnatgan imtiyozi ijobiy ta'sir etganligini ta'kidlash joiz. Ana shunday sharoitda yuzaga

kelishi mumkin bo'lgan holatlarning qonuniyligini ta'minlash uchun qator masalalarni hal etish talab etiladi.

### **4.3. Axborot xurujining yoshlar ongiga ta'siri**

Mamlakatimizda istiqbol yillarida sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, voyaga yetkazish masalasiga ustuvor vazifa sifatida qaralmoqda. Yosh avlod kelajagi haqida qayg'urish, ularning munosib ta'lim olishlari uchun shart – sharoitlar yaratish, yurtimizda olib borilayotgan keng miqyosli islohotlar jarayonida ularning rolini yanada kuchaytirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ta'lim maskanlarida kelajagimiz egalarining chuqur bilim va iste'dod sohibi sifatida kamol topishlari uchun barcha shart – sharoitlar yaratilgan. Mamlakatimizda kuchli davlatdan kuchli fuqarolik jamiyatiga o'tish jarayoni jadal rivojlanib bormoqda. Albatta, bunda yoshlarning o'rni alohida. Mamlakatimiz aholisining aksariyat qismini yoshlar tashkil etar ekan, globallashuv, ya'ni axborot makonida turli tahdidlar mavjud bo'lgan hozirgi sharoitda yoshlar uchun sog'lom axborot muhitini yaratish lozimdir. Yoshlar ongiga bunyodkor g'oyalarni singdirmog'imiz shart. Aks holda ular ongida ma'naviy bo'shliq paydo bo'ladi uni shu zahoti buzg'unchi g'oyalar egallaydi. XXI asr — axborot va axborot texnologiyalari asri, deb bejizga aytilmaydi. Bugungi kuni internet, global va lokal kompyuter tarmog'isiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Ijtimoiy hayot, ta'lim yoki madaniyat, sport yoki ishlab chiqarish, deysizmi u kirib bormagan biron soha qolmadi. Aynan axborot texnologiyalari hisobiga og'irimiz yengil, uzog'imiz yaqin, mushkulimiz oson bo'lmoqda. Biroq, axborot texnologiyalarining ajralmas qismi bo'lmish internetning yoshlar ongiga salbiy ta'siri ham borki, bundan ko'z yumib bo'lmaydi. Bugun internetdan o'z maqsadlari yo'lida foydalanish avj olib bormoqda. Insonlar ongiga bir qarashda arzimas bo'lib tuyuladigan kichkina xabar ham globallashuv shiddatidan kuch olib, ko'zga ko'rinmaydigan lekin zararini hech narsa bilan qoplab va o'lchab bo'lmaydigan darajada ulkan ziyon yetkazishi mumkin. Bunda internet makonida asosan, ko'ngilochar yo'nalishdagi ijtimoiy tarmoqlar tobora ommalashib bormoqda. Bularndan eng keng tarqalgan «Facebook», qisqa-qisqa xabarlar yuborishga qulay «Twitter», dastlab faqat sinfdoshlar uchungina mo'ljallangan bo'lishiga qaramasdan, ko'pchilik MDH davlatlarida mashhur bo'lib ulgurgan «Odnoklassniki», bepul SMSlar yuborishga mo'ljallangan «Whatsapp», asosan fotosuratlar bilan ishlashga asoslangan «Instagram», shuningdek, «mail.ru» saytining bir xizmat turi bo'lmish «Moy mir» tarmoqlari, ayniqsa, ko'pchilikni o'ziga ohanraboday tortib olgan. Natijada «kiberterrorizm» tushunchasi vujudga keldi. Bu esa ayrim shaxslar o'z manfaatlaridan kelib chiqqan holda agressiv maqsadda axborot xurujini uyushtirishida namoyon bo'lmoqda. Internet tarmoqlarining yoshlarimiz ongiga salbiy ta'sirini psixologik nuqtai nazardan qarasaq, inson miyasi tez shakllanuvchan va moslashuvchandir. Bunday sharoitda nazorat qobiqlariga shikast yetadi va odamiylik chegarasidan uzoqlashadi. Internetning ijobiy mo'jizalari ham bisyorki, u intellektual salohiyatimizni yanada yuksaltirishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir. Xulosa qilib aytganda, internet tarmog'idan foydalanuvchilar sonining asosiy foizi yoshlar bo'lgani uchun «nomaqbul» axborot xurujlaridan saqlanishimiz kerak. Chunki bunday ma'lumotlar

milliy qadriyatlarimizga, urf-odatlarimizga, o'sib kelayotgan avlodning ma'naviy dunyosiga, tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim yoshlar beixtiyor axborot olish, shuningdek, tarqatish sub'ektiga aylanganini sezmaganda, internetdan videolavhalar va milliy ma'naviyatimizga to'g'ri kelmagan ma'lumotlarni ko'chirib olib, do'stlariga tarqatmoqda. Axborot xurujining yoshlar ongiga, jamiyat taraqqiyotiga, milliy mentalitetimizga solayotgan tahdidi xatarli. Bunday salbiy holatlarning oldini olish maqsadida axborot-kommunikatsiya sohasida qator qonunlar qabul qilingan va amaliyotga joriy etilgan. Maktabgacha ta'lim muassasalari va maktablarda farzandlarimiz bilan ota-onalar ishtirokida tushuntirish ishlarini yo'lga qo'yish, milliy tarmoqda yoshlar uchun mo'ljallangan, ularning dunyoqarashi, qiziqishlari hisobga olingan holda veb-saytlar ochish, yoshlarning axborot-psixologik xavfsizligini ta'minlashga doir ilmiy asoslarni yaratish, ta'lim muassasalarini internet tarmog'iga ulashda odob-axloq qoidalariga muvofiq bo'lmagan veb-saytlardan foydalanishga cheklolarni joriy etish, mafkuraviy immunitetni shakllantirish, media-savodxonligi va internetdan foydalanish madaniyatini oshirish, turli xurujlardan himoya qilish texnologiyalarini yanada takomillashtirish lozim. Bunda eng asosiysi bugungi kun o'quvchisiga «internetda ishlash odobi»ni o'rgatish kerak bo'ladi.



Hozirgi kunda ommaviy axborot vositalarining axborot xuruji kuchayib, manipulatsion jarayonlarning keng yoyilishiga sabab bo'lmoqda. Bu kabi tahdidlardan o'z vaqtida ogoh bo'lib, unga qarshi maxsus immunitetni hosil qilish davr talabi. Bugungi kunda dunyoda sodir bo'layotgan urush-talofat, buzg'unchilik, inqilobiy harakatlar va terrorchilikka axborot xuruji katta ta'sir ko'rsatmoqda. Chunki axborot tom ma'noda yangi asrning eng qimmat materialiga aylanmoqda. OAV va matbuotning axborot yetkazish imkoniyati va kuchidan g'arazli niyatda foydalanuvchi egoistlar, buzg'unchi kuchlar axborotini o'z manfaatlariga xizmat qildirishga urinmoqda. Ya'ni ba'zi bir materiallar ularning vayronkor mafkurasi bilan yo'g'rilmog'da. Bilamizki, globallasuv jarayonida arziyasi, ahamiyati katta bo'lmagan bir xabar ham ba'zan katta tarixiy voqea va global hodisaga sabab bo'lishi mumkin. Zero, «bugungi kundagi zamonaviy axborot maydonidagi harakatlar shu qadar tig'iz, shu qadar tezkorki, endi ilgariidek, bu voqea bizdan juda olisda yuz beribdi, uning bizga aloqasi yo'q, deb beparvo qarab bo'lmaydi.» XX asrning yetakchi nemis faylasuflaridan biri Osvald Shpengler o'zining "Yevropa

inqirozi” asarida axborot xurujining odamlar ongidagi ta’siri haqida quyidagicha bashorat qilgan edi: "Yaqin kelajakda jahonning ikki yoki uch gazetasi provensial gazetalar fikrini boshqaradi va ular yordamida xalqlar irodasini bo‘ysindirishga urinadi. Hamma narsa esa shu gazetalarni nazorat qilib turguvchi oz sonli kishilar tomonidan hal etiladi” . Ammo bu demokratik davlat va fuqarolik jamiyati g‘oyalariga umuman to‘g‘ri kelmaydi. Shu sabab insonlar ongini zaharlashdan saqlanish uchun milliy g‘oya va ma’naviy merosimizga tayanishimiz, shu asosda ma’naviy ozuqlanishimiz kerak. Zero, ma’naviyati yuksak, irodasi mustahkam inson axborot xurujidan himoyalani barobarida, axborot olish madaniyatiga ham ega bo‘ladi. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi va axborot tarqatish vosita hamda usullarining kengayishi, o‘z navbatida bu yo‘lda har xil ma’naviy buzg‘unchilik g‘oyalarini boshqarishni murakkablashtirdi. Sababi, birgina kitob chop etishning miqyosi va ko‘lami insonning yangi bilimlarni egallash sur‘atlariga mos tushadi. Shunday ekan, agar dastgoh kashf etilgan dastlabki paytlarda Yevropada yiliga taxminan 1000 nomdagi kitob chop etilgan bo‘lsa, hozirda kuniga 1000 nomdagi kitob chop etilmoqda. Shu raqamlarning o‘ziyoq axborot texnologiyalarining naqadar tez sur‘atlarda rivojlanib borayotganidan dalolatdir. Ammo globallashtirish jarayonida birgina noo‘rin va buzg‘unchi g‘oyalar ko‘pgina salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Buning birlamchi sababi ham kompyuter, internet va boshqa axborot tarmoqlarining jadal rivojlanishi sayyoraviy xarakter kasb etishidir. 1950 yilda kashf etilgan kompyuter ayniqsa, bilim va har qanday axborotni qabul qilish va uzatishni yanada jadallashtirib yubormoqda. Umuman, yangi texnologiyalarning hayotda joriy etilishi oqibatida oxirgi 100 yil mobaynida siljish tezligi 102 marta, muloqot tezligi 107 marta, axborotni qayta ishlash tezligi 106 marta o‘ydi. Demak, insonning axborot sohasidagi xavfsizligini ta’minlash uchun fuqarolarning axborot madaniyatini yuksaltirish, ya’ni ularga axborotni saralash va undan ongli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Axborotni tanlash va undan unumli, to‘g‘ri foydalanish esa insonning ong darajasi bilan bog‘liq. Ong darajasi bilim darajasiga, bilim darajasi esa o‘z navbatida bilishga, ya’ni reallik va borliqdagi voqea-hodisalar mazmun-mohiyati bilan vobastadir. Ko‘r-ko‘rona yoki atayin qorani oqqa bo‘yab ko‘rsatish mavjud holatni maqsadli o‘zgartirishga olib keladi. Axborot maydonida ham o‘z shaxsiy manfaatlarini ko‘zlab axborotni noxolis, noaniq yetkazilishi axborot xurujining debochasi, desak xato bo‘lmaydi. Shuning uchun birinchi navbatda, axborot yetkazuvchi shaxs xolislik, aniqlik va tezkorlikka tayanishi, axborot oluvchi esa uni mutlaqlashtirmasdan, o‘z shuuri darajasida tahlil qilishi, so‘ng qabul qilishi, ishonch bildirishi darkor. "Yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to‘g‘risida"gi O‘zbekiston Respublikasi Qonunida yoshlar orasida odob-axloqni buzishga, shu jumladan, zo‘ravonlik, hayosizlik va shafqatsizlikni targ‘ib qilishga qaratilgan har qanday xatti-harakatlar, "Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida"gi Qonunda esa behayolik, shafqatsizlik va zo‘ravonlik haqida hikoya qiluvchi, inson qadr-qimmatini tahqirlovchi, bolalarga zararli ta’sir ko‘rsatuvchi va huquqbuzarliklar sodir etishlariga sabab bo‘luvchi adabiyotlarni tarqatish, filmlarni namoyish etishning taqiqlanishi belgilab qo‘yilgan.

Yoshlar bilan muntazam muloqotda bo‘lishlariga erishish, internet tarmog‘ini milliy qadriyat va an’analarimizni o‘zida aks ettiruvchi veb-saytlar bilan

boyitish, ta'lim muassasalarini internet tarmog'iga ulashda odob-axloq qoidalariga muvofiq bo'lmagan veb-saytlardan foydalanishga cheklovlarni joriy etish, yoshlarda axborot resurslaridan foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur. Aholining xolis va haqqoniy axborotga ega bo'lishini ta'minlash, har bir fuqaro tafakkurida mafkuraviy immunitetning shakllanishiga sharoit yaratish, g'oyaviy muxoliflarimizning harakatlariga qarshi ma'naviy-ma'rifiy targ'ibotni kuchaytirish, voyaga yetmagan yoshlarga oid milliy qonunchiligimizga ma'naviy tahdidlar, axborot xurujlarining oldini olishga qaratilgan zarur o'zgartish hamda qo'shimchalar kiritish zarur. Qonun ijodkorligi sohasida bu muhim hisoblanadi. Masalan, Buyuk Britaniyada "O'zini tutish kodeksi" va "Xavfsiz tarmoq" mustaqil jamg'armasi zararli, noqonuniy axborotlar oqimini nazorat qiladi. Ayrim Yevropa davlatlarida qonun asosida nomaqbul saytlarni yopib qo'yish belgilab qo'yilgan. Rossiyada esa turli axborot xurujlariga qarshi kurashish maqsadida "Xavfsiz internet markazi" tashkil etilgan. Umuman, Yevropa Ittifoqi tomonidan bu borada 6 ta Qonun hujjati qabul qilingan va "Xavfsiz internet" dasturi ishlab chiqilgan. Rivojlangan mamlakatlarda ota-ona nazoratini amalga oshirish uchun ko'plab texnologiyalar, filtrlovchi dasturiy ta'minotlar ham yaratilgan. Jumladan, Xitoy hukumati bosqichma-bosqich internet nazoratini kuchaytirib bormoqda. Mamlakatda Facebook, Twitter va YouTube kabi G'arb interent-resurslariga blok qo'yilgan. 2012 yilda Xitoyda Sina Weibo nomli mashhur mikrobloglar portalida haqiqiy ism bilan ro'yxatdan o'tish yo'lga qo'yilgan edi. Xitoy hukumatining ta'kidlashicha, anonim ko'rinishda ayblovlar va pornografiya tarqatadigan, shuningdek, asossiz mish-mishlar tarqatib, vahima aradigan odamlarni to'xtatish uchun ham internet ustidan nazorat o'rnatilishi kerak. Yurtimizda internet xalqaro axborot tarmog'ini milliy ma'lumotlar bilan to'ldirish ham bugungi kunning eng dolzarb zaruriyatidir. Ta'kidlash joizki, bu borada bir qator yutuqlarga erishilmoqda. Agar biz axborot olish madaniyatini shakllantirsak, milliy g'oyamiz va ma'naviy merosimizga tayanib faoliyat olib borsak, axborot xurujiga qarshi immunitetni kuchaytirgan bo'lamiz.

Xulosa shuki, hozirgi kunda yoshlarni turli yot g'oyalarga berilib ketmasliklari uchun ularni ezgu g'oyalarga undash va bu g'oyalar ularning hayotiy shioriga aylanishiga erishmog'imiz lozim. Ijtimoiy tarmoqlardan illat qidirish bilan ovvora bo'lmasdan, uning imkoniyatlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Yoshlarni internet tizimidan uzoqroq tutishga intilish emas, balki, undan oqilona foydalanishga o'rgatish, axborot iste'moli madaniyatini yuksaltirishga harakat qilishimiz to'g'ri bo'ladi. OAVlari yoshlar tarbiyasida muhim ahamiyatga ega. Bolalarning foydali faoliyatining kamida 40%i televizor qarshisida o'tmoqda. Ayniqsa, internet tarmog'ining keng yoyilishi, maktab, o'rta maxsus va oliy ta'lim jarayonida o'quvchi va Bolalarni mustaqil ishlari bevosita internet materiallaridan foydalanishga qaratilayotgani ushbu tarmoq tizimining yoshlar o'rtasida keng ommalashuviga qo'shimcha sharoit tug'diradi.

Internetdan foydalanishga ikki xil yondashish mumkin:

1. aniq bir maqsadni ko'zlab, o'quv-biluv faoliyati mazmunini boyitish, kerakli adabiyotlarni izlab topish, xorijiy manbalardan foydalanish;

2. Internetdan ko'ngil ochish, undan ham yomonrog'i, o'zining nosog'lom qiziqishlarini qondirishni nazarda tutib foydalanishdir.

Ta'kidlash joizki, boshlang'ich sinf o'quvchilari faoliyatining asosiy turi o'yin va o'qish hisoblanadi. Bu davrda egallanadigan bilimlar bevosita o'yin jarayoni bilan bog'lanadi. Bu yoshdagi bolalar qator ijtimoiy munosabatlar, xususan maktab hayotining o'ziga xos jihatlarini bilib olish, yangi do'stlar orttirish, o'qishda muvaffaqiyat qozonishga intiladilar.

Ta'kidlash joizki, kompyuter o'yinlariga qiziqib, ularni bilib olish uchun harakat qilish ham aynan shu yosh davrida o'g'il bolalar uchun birmuncha ahamiyatli faoliyat turiga kiradi. Lekin tanlagan o'yini aksariyat tajo-vuzkor jang sahnalaridan iborat bo'lib, bu o'yin undan ko'p vaqt sarflashni talab qilishi bilan birga, ma'naviy-axloqiy tarbiyasiga ham to'g'ridan-to'g'ri salbiy ta'sir qiladi, kompyuteramaniya asiriga aylantiradi. Bola esa qiziqishining kuchliligi sababli kompyuter qarshisida qancha vaqt o'tirganini sezmay qoladi.

Umuman olganda, kompyuter qarshisida uzluksiz ravishda 2-3 soat va undan ortiq ishlash bolani nihoyatda toliqtirib qo'yishi bilan birga, uning organizmida qator xastaliklarning vujudga kelishiga sharoit yaratishi mumkin. Masalan, qaddiqomatning buzilishi, keyinchalik esa umurtqa pog'onasining qiyshayishi, ko'z xastaligi kabilarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli 5 yoshli bolalar 10 daqiqa, 6-7 yoshli bolalar 15 daqiqa, maktab o'quvchilari 15-20 daqiqa muntazam ishlaganlaridan so'ng maxsus dam olish mashqlarini bajarishlari zarur.

Bundan tashqari, axborot dunyosida zarur ma'lumotlarni ajratib olishga hali o'rganmagan boshlang'ich sinf o'quvchisi ko'proq ma'naviy-axloqiy jihatdan foydasidan zarari ko'proq bo'lgan kompyuter o'yinlari bilan band bo'lib, ma'naviy va jismoniy salomatliklarini saqlash haqida o'ylamaydilar. Bu sohada o'qituvchi va ota-onalarning ta'sirini kuchaytirish uchun esa muayyan chora-tadbirlarni rejalashtirish va bola faoliyatini qat'iy nazorat qilishga ahamiyat berish lozim. Aksariyat o'yinlar bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, unda jahldorlik, zo'ravonlikka moyillik, betoqatlik, mijg'ovlik, urishqoqlik kabi salbiy sifatlarni keltirib chiqarishi mutaxassislar tomonidan ta'kidlanmoqda. Faqat qat'iy kun tartibiga o'rgatish orqaligina o'quvchilarni bu xil jarayonlardan himoya qilish mumkin. Kun tartibining bajarilishini esa ota-ona va o'qituvchi nazorat qilib borishi kerak. Kun tartibida o'quvchining qo'shimcha o'quv mashg'ulotlari, dam olish va o'ynash, jumladan, kompyuterda foydali o'yinlar o'ynash uchun ham ajratilgan vaqt aniq belgilab qo'yilishi lozim.

Shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilarining uyali telefonlar tutishi bilan bog'liq muammolarni hal qilish ustida ham jiddiy amaliy choralar ko'rish zarur. Ma'lumotlarga qaraganda, hozirgi kunda uyali telefon orqali pornografik filmlarni tayyorlash va tarqatish eng tez rivojlanayotgan biznes turiga aylangan. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, 2009 yilda uyali aloqa vositalari orqali pornografik mahsulotlar tarqatish hisobiga dunyo miqyosida 2 milliard dollar atrofida daromad ko'rilgan. Hozir hatto Internet ham pornografiya va zo'ravonlik aks etgan filmlar, tasvirlarni tarqatishda uyali telefondan ortda qolmoqda. Bu esa dunyo mamlakatlarini jiddiy tashvishga solayapti. Qator davlatlar jamiyatda, ayniqsa, yoshlar orasida odob-axloq me'yorlarining buzilishiga yo'l qo'ymaslik



maqsadida keskin choralarni qo'llashga majbur bo'layapti. O'tgan yili Xitoy pornografik mahsulotlarni nafaqat Internet, balki telefon orqali tarqatishga qarshi keng qamrovli kurash kampaniyasini boshlab yubordi. Bu mamlakat qonunchiligida pornografik mahsulotlarni tayyorlash hamda tarqatganlik uchun umrbod qamoq jazosi joriy etildi.

Avstraliyada esa pornografik mahsulotlarning Internet, mobil telefonlari yoki boshqa shakllarda tarqatilishi qat'iy taqiqlanib, bu borada maxsus qonun qabul qilingan. Unga ko'ra, pornografik saytlar aniqlansa, ularning har kunlik faoliyati uchun 55 ming dollar jarima solinadi. Malayziya qonunlarida esa, hayosiz tasvirlarni tarqatgan shaxslarga nisbatan 5 yillik qamoq jazosi hamda 13 ming dollar miqdorida jarima belgilangan.

Amerika Qo'shma Shtatlari Federal sudi Xoulton shahrida yashovchi Jo-shua Danstonni mobil telefonida pornografik film saqlagani uchun aybdor deb topdi. 27 yoshli bu shaxs AQShda pornografik filmni o'z telefoniga yozib olgani uchun jazolangan birinchi fuqaro bo'ldi. U ilgari ham pornografik mahsulotlarni saqlagani uchun jazolangandi. Shu bois, endilikda uni kamida 10 yillik qamoq jazosi kutmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Qonunchiligimizda nafaqat pornografik filmlar, balki ijtimoiy xavfli har qanday ko'rinishdagi materiallarning tarqatilishiga qarshi jazo choralari tayinlangan. Jumladan, Ma'muriy javobgarlik to'g'risidagi kodeksning 167-moddasiga asosan «Pornografik mazmundagi asarlar, bosma nashrlar, ashyolarning tasvirlari, kino-vidео filmlar, teleradio dasturlar, video va ovoz yozuvli materiallar, kino-foto materiallar va boshqa mahsulotlarni tayyorlash, tarqatish, reklama qilish, namoyish etish, mazkur materiallarni, shuningdek ularni tayyorlash va tarqatish vositalarini musodara qilib, eng kam ish haqining qirq baravaridan yuz baravarigacha miqdorida jarima solishga sabab bo'ladi». Jinoyat kodeksining 129-moddasiga ko'ra, shaxsning o'n olti yoshga to'lmagan aybdorga ayon bo'lgan holda, unga nisbatan zo'rlik ishlatmay uyatsiz-buzuq harakatlar sodir etish ikki yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki olti oygacha qamoq bilan jazolanadi. O'sha harakatlar zo'rlik ishlatib yoki qo'rqitib sodir etilgan bo'lsa, ikki yildan uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi. Mazkur kodeksning 130-moddasiga asosan namoyish qilish yoki tarqatish maqsadida pornografik narsalarni tayyorlash, shuningdek, ularni yigirma bir yoshga to'lmagan shaxslar o'rtasida namoyish qilish yoki tarqatish, shunday harakatlar uchun ma'muriy jazo qo'llanilganidan keyin sodir etilgan bo'lsa, eng kam oylik ish haqining to'rt yuz baravaridan olti yuz baravarigacha miqdorida jarima yoki uch yilgacha axloq tuzatish ishlari bilan jazolanadi.

Albatta, boshlang'ich sinf o'quvchisi bunday ko'ngilsiz holatlardan chetda turadi deb hech kim kafolat bera olmaydi. Ularni bunday axborot tajovuzlaridan himoyalash bizning burchimizdir. Ota-onalarning aksariyat qismi bolasini qulay usulda nazorat qilish, maktabga vaqtida borgani yoki qaytayotganini aniqlab turish maqsadida bolalariga uyali telefon olib beradilar. Lekin telefonda saqlanayotgan musiqiy kuy va qo'shiqlar, o'yinlar, videomahsulotlarni tekshirib turishni unutib qo'yadilar. Farzandining qanday o'rtoqlar bilan muloqot qilayotgani, bo'sh vaqtini qaysi internet klublarida o'tkazayotgani bilan qiziqmaydigan yoki bunga vaqt topa

olmaydigan ota-onalar ham yo‘q emas. Shu sababli bu ishga maktab, mahalla va oila hamkorligi asosida qator cho- ra-tadbirlar majmuini ishlab chiqish, xalqimizning «bir bolaga yetti qo‘shni - ota-ona»degan dono mataliga amal qilish zarur.

## **5-MAVZU. IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TRENINGDA GURUHLARNI TASHKILIIY QONUN-QOIDASI.**

**(2 soat amaliy).**

Reja

5.1. Trenerning trening guruhini tashkil qilishidagi tayyorgarligi.

5.2. Tashkiliy guruhning maqsad, vazifalari va ishtirokchilarni tanlash me‘zonlari.

Tayanch so‘zlar: Psixologik treningda mashg‘ulotlarni tashkil etish metodlari. Guruhiiy psixoterapiya va psixoterapevtik guruh tushunchalarini aniqlash. Psixoterapiyani umumiiy maqsadlari. Guruhiiy psixoterapiyaning afzalliklari va kamchiliklari. Psixoterapevtik omillar. Psixoanaliz. Psixoanalitik terapiya. Bixevioristik yo‘nalish. Implaziv terapiya. Transaksion analiz. Geshtalterapiya metodi. Introeksiya, proeksiya, neyrolingvistik dasturlash, psixodrama. Psixologik treningda metodik usullar, guruhiiy diskussiya, rolli o‘yinlar, psixogimnastik mashqlar. Guruhiiy qoida va tartiblarni o‘rnatish.

### **5.1. Trenerning trening guruhini tashkil qilishidagi tayyorgarligi.**

Guruhni tashkil etish bosqichi – trening guruhini, ya‘ni treningda ishtirok etuvchilar guruhini yig‘ishga qaratilgan bosqichdir. Guruhni tashkil etish bosqichida quyidagi muhim jihatlarga e‘tibor berish kerak:

Avvalo, treningda qatnashish istagini bildirgan har bir ishtirokchi bilan trener yoki uning guruhda birga ishlashga mo‘ljallagan sherigi individual suxbat olib borishi lozim. Bu suhbatdan maqsad guruhning har bir a‘zosining motivini aniqlash orqali guruh motivatsiyasini aniqlashdan iboratdir. Bu suhbatda ishtirokchiga asosan quyidagi savollar bilan murojaat qilinadi. Sizda, oilaviy (ota-onangiz, turmush o‘rtog‘ingiz, farzandingiz yoki boshqalar bilan) yoki ishda (rahbar yoki hamkasblaringiz bilan) qanaqadir muammo bormi? Treningda ishtirok etishga sizni nima majbur qilyapti? Treningdan nima kutyapsiz? Trening sizga nima beradi deb o‘ylaysiz?

Bundan tashqari ishtirokchining individual psixologik xususiyatlarini aniqlash maqsadida psixologik metodikalardan (Kettel, Lyusher testi, SND - Sub‘ektiv nazorat darajasini aniqlash metodikasi va shunga o‘xshash proektiv testlardan) foydalanish mumkin. Ba‘zi hollarda (agar ishtirokchilarning psixikasi va xulqida jiddiy o‘zgarish borligi sezilsa) MMPI so‘rovnomasining moslashtirilgan variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Individual suhbat natijasida trener guruhning har bir a‘zosi haqida ma‘lum bir informatsiyaga ega bo‘lish bilan birga, guruhning umumiiy ahvoli haqida ham tasavvurga ega bo‘ladi. Bu ma‘lumotlar unga guruhning muammosi yuzasidan o‘tkaziladigan trening dasturini tuzishda katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Individual suhbat oxirida trener iloji boricha bo‘lajak ishtirokchining "Men

haqimda nima deya olasiz", "Test natijasi qanaqa chiqdi" degan savollariga javob berishdan qochishga harakat qilishi lozim. Chunki bunday ma'lumotlarning ishtirokchi hukmiga havola etilishi ishtirokchida turli o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

### **Treningni tashkil etishda muxim jihatlar.**

Guruhni tashkil etish bosqichida asosiy jihatlardan biri sifatida treningni tashkil etishning muhim jihatlarini ta'kidlab o'tish kerak bo'ladi. Treningni tashkil etishning muhim jihatlari sifatida quyidagilarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiq:

**Trening o'tkaziladigan xona.** Har bir ishtirokchi xonada o'zini erkin his etishi uchun lozim bo'lgan barcha sharoitlarning bo'lishi treningni samarasini ta'minlovchi omillardan biridir. Shuni hisobga olgan holda trening mashg'ulotlari o'tkaziladigan joy shinam, keng, erkin harakatlanishga mo'ljallangan, kerakli anjomlar bilan jihozlangan bo'lishi tavsiya etiladi. Xonaning bir chekkasida dumaloq shaklda qo'yilgan stullar, bir chekkasida yumshoq mebel o'rindiqlari, 2-3 dona stol, akvarium, devorda 1-2 dona manzarali tasvir aks ettirilgan rasmlar, imkon darajasida chiroyli manzarali gullar bo'lishi lozim. Bulardan tashqari mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun magnitofon, televizor, videopleer, proektor, kompyuter jihozlari bo'lishi kerak. Xonada ishtirokchilarning orasiga to'siq bo'ladigan ortiqcha jihozlar (stol, stullar) bo'lmasligi tavsiya etiladi.

Trening o'tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo'lishi shart, ya'ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga halakit bermasligi kerak. Chunki trening mashg'ulotlari hissiyotlarga boy jarayon hisoblanib, aynan bunday holatda kimningdir oddiygina eshikni ochib qarashi ham ishtirokchilarni bu hissiyotdan chiqarib yuborishi, ularning diqqatining bo'linishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari guruhdagi doimiy bahs-munozaralar, o'yin va mashqlar natijasi bo'lgan shovqin atrofda qilargalarga xalaqit berishi kerak emas.

Bunday sharoitlar yaratish har bir trener uchun imkon darajasidan kelib chiqadi. Shuning uchun bunday xonaga ega bo'lmagan holatlarda trening o'tkazish mumkin emas degan xulosaga kelmaslik lozim. Oddiy xonalarda ham guruh a'zolarini doira shaklida joylashtirilgan stullar qo'yib trening mashg'ulotlar olib borilishi holatlari bo'ladi. Ya'ni trening jarayonida asosiy e'tibor ishtirokchilarning doira shaklida o'tirishiga qaratilishi kerak. Doira shaklida o'tirishning afzalligi shundaki, hamma ishtirokchilar bir-birining borligini his qilishi va bir-birini ko'rib turishiga imkoniyat yaratiladi. Bu esa ishtirokchilarda bir-biriga e'tiborni orttirish bilan birga mashg'ulotlarga diqqat bilan munosabatda bo'lish hissini, shuningdek o'zaro ishonch, o'zaro qiziqish kabi xususiyatlarni vujudga keltiradi.

Bundan tashqari, doira shaklida o'tirish boshlovchi va ishtirokchilar orasida erkin muloqotda bo'lish imkoniyatini yaratadi. Ayniqsa, o'smirlar guruhi bilan

ishlaganda, ular qarshisida o'qituvchining bo'lmasligi o'smirlarda haqiqiy tenglikni his etishga yordam beradi. Bu orqali guruh a'zolarining haqiqiy ijtimoiy tengligini ta'minlovchi psixologik muhit (iklim) yaratiladi.

Ba'zi trening xonalari oddiy gilamlar to'shalgan va ishtirokchilar gilamlarning ustida o'tirgan holda mashg'ulotlar tashkil etiladigan holatlar ham bo'ladi.

**Trening jarayonida guruh a'zolari soni** 8-10 kishidan 19-20 gacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi. Eng ideal, ya'ni trener uchun ishlash yengil va yuqori samaraga erishish mumkin bo'lgan guruh 13-15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga xalaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda esa ishtirokchilar bir-birlaridan tez zerikishlari ehtimoli mavjud. 13-15 kishilik guruhda guruh a'zolari va trener bir-birlarini tezroq tushunadilar va ularning axillashishlari oson kechadi.

Lekin ba'zi treninglar tavsiya etilgan sondan ko'proq kishilar bilan mashg'ulot o'tishga ham to'g'ri kelishi mumkin. Agar guruhda ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa dastur va mashqlar ishtirokchilarni bir necha guruhlarga bo'lgan holda o'tkaziladi, ammo bunda ko'p vaqt talab etiladi va ishtirokchilarning diqqati bo'linadi. Aynan psixologik trening uchun bunday hol tavsiya etilmaydi, chunki bu kutilgan natijaga erishishga halaqit beradi va ishtirokchilarning noroziligiga olib kelishi mumkin.

**Treningda ishtirokchilarning jinsi** masalasi ham muhim ahamiyatga ega. Ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo'lishi kerak. (7ta ayol 6ta erkak, yoki 6ta ayol 9ta erkak). Chunki qaysidir jins vakilining ko'p, qaysinisiningdir kam bo'lishi guruhning o'zaro erkin munosabatda bo'lishi va ular orasida ishonch muhitining vujudga kelishiga xalaqit berishi mumkin. Bundan tashqari guruhda erkaklar sonining ko'p bo'lishi (10ta erkak 5ta ayol) olib borilayotgan bahs-munozaralarda erkaklarcha munosabatning ustun bo'lishiga, aksincha holat (12 ayol 4-5ta erkak) esa ayollarga xos fikrlarning ustunlik qilishiga olib kelish ehtimolini oshiradi.

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

**Trening mashg'ulotlarining davomiyligi** quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq:

1. Haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat, 30 minut tanaffus beriladi). Bu eng samarali natija beradi.
2. Haftasiga 2-3 kun har kuni 4-5 soat. Samarali natija beradi.
3. Haftasiga 1 kun 3-4 soatdan. Kamroq samara berishi kutiladi.

Har qanday trening trenerning qisqacha ma'lumot berish bilan boshlanadi.

Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, ishtirokchilar egallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. Ya'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga erishishi mumkinligi tushuntiriladi.

Trening mashg'ulotlarini tashkil etishda yana quyidagi holatlarni ham hisobga olish lozim.

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

Treningda muammosi bir xil bo'lgan odamlarni to'plash kerak. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo'lishlari lozim. Har bir ishtirokchi o'zi uchun o'zi pul to'lashi shart. Bu esa ishtirokchilarning treningda qatnashishidagi tashkiliy jarayonlarda yordam beradi va ularning motivatsiyasini kuchaytiradi. Rasmiylashgan guruh bo'lishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Trenerdan auditoriya erkin bo'lishini ta'minlash va auditoriyani yaxshi bilish talab etiladi

## **5.2. Tashkiliy guruhning maqsad, vazifalari va ishtirokchilarni tanlash me'zonlari**

Trening mashg'ulotining boshlang'ich bosqichi treningning samaradorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi. Bu bosqich birinchi kundagi quyidagi bosqichlarini o'z ichiga oladi:

1. Guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichi
2. Tanishuv bosqichi
3. Kutishlarni aniqlash bosqichi

**Guruhiy norma (tamoyil, qoida)larni ishlab chiqish bosqichi.** Trening jarayonida albatta o'tkazilishi kerak bo'lgan bosqich — guruhiy normalarni ishlab chiqish bosqichidir. Guruhiy normalar guruhda mashg'ulotning dastlabki soatlaridanoq samimiylik, o'zaro ishonch, o'zaro hurmat muhitini vujudga keltirish maqsadida qabul qilinadi. Guruhiy normalarni ishlab chiqish jarayonida ishtirokchilar bilan bu normalarga albatta rioya qilish kerakligi to'g'risida kelishish va har bir a'zoning roziligini olish kerak. Bu qoidalarga rioya etish treningning maqsadiga erishish va qulay psixologik iqlimning yaratilishida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Guruhiy normalar trener bilan guruh ishtirokchilarining hamkorligida ishlab chiqilishi shart. Mashg'ulot jarayonida qanday qoidalarga amal qilish lozimligi to'g'risida guruh a'zolarining o'zi takliflar, fikrlar berishi kerak va bu fikrlarini asoslab berganidan keyin qabul ilinadi. Buning uchun trener "Aqliy hujum" usulidan foydalangan holda fikrlar yig'ishga harakat qiladi.

Ko'pgina hollarda trenerning o'zi yo'naltiruvchi fikr sifatida birorta qoidani taklif

etadi.

Trening jarayonida guruhda ishlarni tashkil qilishga doir normalar quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin:

\* ***Intizomga qat’iy rioya qilish yoki “O-O qoidasi”***. Bunda har bir guruh a’zosi mashg‘ulotga o‘z vaqtida kelishi, o‘z vaqtida ketishi kerakligi zarurligini his etishi lozim va bunga qat’iy amal qilishi kerak. Chunki trening mashg‘ulotiga biror bir a’zo kechikib kelganida odatda uni kutishga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun bunday holning bo‘lishi ba’zi ishtirokchilarning jahlini chiqarishi, g‘ashiga tegishi, mashg‘ulotlarning to‘xtab qolishi va noroziliklarga olib kelishi mumkin.

\* ***“Maxfiylik”***. Trening jarayonida bayon etilgan kimningdir, aniqrog‘i biror-bir guruh a’zosining hayotiga oid ma’lumotlar, fikrlar, hissiyotlarning ifodalanishi, o‘yin va mashqlarni bajarish jarayonida noqulay holatlarga tushib qolishlar trening doirasidan chetga chiqmasligi lozim.

\* ***“Shu yerda va hozir”***. Guruhdagi muomala-munosabat mashg‘ulot jarayoniga bevosita aloqador, ya’ni hozirgi zamonga bog‘liq bo‘lishi zarur. Hattoki ishtirokchilardan birortasi o‘tgan zamondagi voqeani hikoya qilayotganda ham, uning shu yerda va ayni paytda nimani his qilayotganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, trener ham, har bir ishtirokchi ham barcha muammolarini unutib, o‘zini faqat "shu yerda va hozir" holatida his qilishi lozim.

\* ***Fikrni birinchi shaxs tomonidan bayon etish***. Bunda doimo mulohazalar "Menimcha...", "Mening fikrimcha...", "Mening o‘ylashimcha..." qabilida bayon etilishi maqsadga muvofiqligi uqtirilishi kerak.

\* ***“Yagona mikrofon”***. Biror ishtirokchi o‘z fikrini gapirayotganda, boshqalar unga diqqat bilan quloq solishi va uning gapini bo‘lmasligi, bir-birining shaxsini hurmat qilishlari lozim. Kimdir gapirayotganida boshqa birovning unga quloq solmasligi so‘zlovchining shaxsiyatiga tegishi va u keyingi bahslarda o‘z munosabatini bildirishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkin. Bu esa trening samarasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimolini keltirib chiqaradi.

\* ***“Seminarning boshidan oxirigacha qatnashish”***. Bu norma ishtirokchilarda mas’uliyatni vujudga keltirish uchun zarur bo‘lgan tamoyildir. Agar ishtirokchilardan kimdir biror kun, hatto biror soat mashg‘ulotni qoldiradigan bo‘lsa, bu nafaqat uning o‘zi, balki guruh uchun ham, trener uchun ham mashg‘ulot effektining pasayishiga olib keladi.

Umuman ishtirokchilar bir-birlariga do‘stona munosabatda bo‘lishi, bir-birlarining hissiyotlarini hurmat qilishlari kerak. Agarda ketishi kerak bo‘lib qolsa albatta boshlovchini ogohlantirishi va aksincha.

\* ***“Ixtiyoriylik”***. Seminarda o‘z mulohazalarini bayon qilish, munozaralarda, o‘yin va mashqlarda ishtirok etishda ixtiyoriylikni joriy qilish muhim ahamiyatga ega. Ya’ni jarayonlarda ishtirokchilar ixtiyoriy ishtirok etmasdan biri-biriga

“mulozamat qilishi” vaqtning yo‘qotilishi va muhitning buzilishiga olib keladi.

\* **"Vaqtning tejash" yoki "Reglamentga rioya qilish"**. Guruh ishtirokchilari trening mashg‘uloti davomida gaplarini imkon qadar qisqa, lo‘nda ifodalashi, mavzu doirasidan chetga chiqib ketmasligi lozim. Chunki gapni aylantiraverish, gapni uzoqdan boshlab olib kelish, bir fikrni qayta-qayta takrorlayverish kabi hollar guruh ishtirokchilarining g‘ashiga tegishi bilan birga treningda eng qimmatli bo‘lgan vaqtni bekorga sarflanishiga olib keladi. Bu ham ishtirokchilarning noroziligiga va ular orasida do‘stona muhitning buzilishiga olib kelishi mumkin

\* **"Shaxsni baholamaslik"**. Har bir ishtirokchi o‘z fikr mulohazalarini, hissiyotlarini bayon qilishi mumkin, biroq bunda boshlovchi va qolgan ishtirokchilar hikoyadagi vaziyatnigina muhokama qilishlari va so‘zlovchining o‘sha paytdagi xulk-atvori, xatti- harakatini baholashdan qochishlari kerak. Masalan, "o‘sha paytda siz jahlgaga berilmasligingiz yoki bunday demasligingiz kerak edi" kabi jummalarning qo‘llanilishi ishtirokchining e‘tiroziga sabab bo‘lishi bilan birga qolgan ishtirokchilar o‘z fikrlarini va muammolarini bayon etishda ochiq gapirishdan tortinishlari mumkin. Shuning uchun, “bunaqa vaziyatda men bunday qilardim yoki deyardim” kabi variantlarda so‘zlashish yoki fikrini bildirish so‘raladi.

\* **"Faollik"**. Ya‘ni guruhning har bir a‘zosi baariladigan mashg‘ulotlarda o‘z faolligini namoyon etishi lozim.

Bulardan tashqari trener tomonidan guruh ishtirokchilariga nisbatan bilib olishi uchun quyidagilar alohida ta‘kidlab o‘tilishi shart:

- Birovning fikrini umuman noto‘g‘ri deb hisoblagan yoki unga qo‘shilmagan taqdirda ham uni to‘xtatib qo‘yish yoki uning ustidan kulishga hech kimning haqqi yo‘q.
- Ishtirokchilar bir-birini masxaralashi yoki g‘ururiga tegadigan gaplar aytishi mumkin emas.
- Ishtirokchilar ham, boshlovchi ham, agar savol uning shaxsiy hayotiga tegishli bo‘lsa, javob bermaslik huquqiga ega.
- Boshlovchiga savollar va fikrlar anonim tarzda berilish imkoniyati yaratilishi shart. Lekin bu haddan tashqari chegaradan chiqish imkonini bermasligi, ya‘ni boshlovchining shaxsiyatiga tegish kabilarga yo‘l qo‘yilmasligi ta‘minlanishi kerak.

Normalarni mashg‘ulot o‘tkazishdan avvalroq katta qog‘ozga yozib, xonaga osib qo‘yish yoki guruh a‘zolari bilan birgalikda "Aqliy hujum" usuli orqali aniqlashtirib olish maqsadga muvofiq.

Bu trener va ishtirokchilar orasidagi birinchi guruhiy kelishuv hisoblanadi. Bunda shu narsa muhimki, har bir kishining fikrini albatta eshitish, nima uchun bu tamoyilga xayrixohligi yoki noroziligini izohlashini so‘rash lozim. Tamoyillarni tasdiqlashni ovozga qo‘yish kerakmas. Chunki agar kimdir guruhning fikriga norozi bo‘ladigan bo‘lsa, uni ko‘ndirishga harakat qilish yoki guruh boshqa qarorga kelishi

lozim bo‘ladi. Uning fikrini inobatga olmaslik esa guruhdagi psixologik iqlimga salbiy ta‘sir etishi aniq. Ya‘ni fikri inobatga olinmagan ishtirokchida norozilik holati paydo bo‘ladi va bu uning treningdagi butun ishtiroki davomida noroziligini namoyon qilib, qolganlarga xalaqit berishi mumkin. Bundan tashqari agar bu shaxs o‘zini past baholovchi shaxs bo‘lsa, unda ruhiy tushkunlik, o‘z-o‘zini baholashning pasayishi va h.k.lar ham paydo bo‘lish ehtimolini tug‘diradi.

### **Tanishuv bosqichini tashkil qilish**

Treningdagi asosiy bosqichlardan biri – guruh a‘zolarining bir-biri bilan va trenerlar bilan tanishuv bosqichidir. Bu bosqich trener tomonidan taklif etiladigan turli xil o‘yinlar orqali amalga oshiriladi. Demak, tanishuvni turli xil usulda tashkil etish mumkin, lekin tanishuv bosqichining mohiyati bitta bo‘ladiki, har bir ishtirokchi o‘zini bu yerda qanday tanishlarini yoki uni qanday nom bilan atashlarini istasa, o‘zini shunday tanishtirishi mumkin.

Bu bosqichni trener ishtirokchilar shunchaki bir-birlarining ismini bilishi bilan bog‘lik bo‘lgan rasmiyatchilik deb qabul qilmasligi kerak. Ishtirokchilarning tanishuv bosqichi - ularning o‘tkazilayotgan mashg‘ulotta va ayni paytdagi muhitga moslashish jarayoni bo‘lib, ulardagi hayajon va noqulaylik holatlarini bartaraf etishning eng qulay va yaxshi yo‘lidir.

Mashg‘ulot avvalida trener o‘zini auditoriyaga tanishtirib, qaysi tashkilot, muassasadan ekanligini va o‘zi haqdagi ba‘zi ma‘lumotlarni (yoqtirgan rangi, qiziqishlari va h.k.) aytadi. Trener haqida ishtirokchilarda paydo bulgan ilk tasavvur keyingi ishlar natijasiga, trener va guruh a‘zolari o‘rtasidagi munosabatlar xarakteriga va albatta, mashg‘ulotning yakuniga, samaradorligiga o‘z ta‘sirini o‘tkazadi.

Tanishuvda ishtirokchilar doira yoki boshqa shakllarda o‘tirishlari mumkin.

Tanishuv bosqichini tashkil qilish uchun juda ko‘plab o‘yinlar mavjud bo‘lsada, umuman trening jarayonlarida quyidagi uch xil usulda tanishuv ko‘prok qo‘llanadi.

1. **Intervyu usuli.** Bunda ishtirokchilar trener tomonidan juftliklarga bo‘lib chiqiladi. Juftliklarga bo‘linganlaridan so‘ng ular bir-birlaridan intervyu oladilar. Buning uchun ularga 10-15 minut vaqt beriladi. Bu vaqt davomida ular bir-birlaridan qanday ma‘lumotlarni so‘rashlari lozimligi trener tomonidan tavsiya etilgan savollar asosida bo‘lishi ham yoki ishtirokchilarning o‘z ixtiyoriga, istagiga havola etilishi ham mumkin. Sheriklar bir-birlari to‘g‘risida ma‘lumot to‘plab bo‘lganlaridan so‘ng har bir juftlikni navbat bilan maxsus joyga taklif etiladi va har bir ishtirokchi o‘zining sherigini guruh a‘zolariga iloji boricha batafsilroq tarzda tanishtirishi lozim bo‘ladi.

2. **Videoyozuv usuli** — bunda trener tomonidan har bir ishtirokchi alohida jihozlangan xonaga chaqiriladi va u guruh a‘zolariga o‘zi haqda nimalarni aytib berishni istasa, shuni gapiradi. Barcha ishtirokchilar o‘zi haqdagi ma‘lumotlarni



videotasmaga tushirib bo‘lganlaridan so‘ng, ularning hammasi xonaga taklif etiladi va tasma yozuvi qo‘yib beriladi.

**3. Kartochkalar usuli** —har bir ishtirokchi trener tomonidan tarqatilgan maxsus kartochkaga o‘zi to‘g‘risida nima ma‘lumotni berishni istasa, o‘shani yozadi. Kartochkalarni tablichkaga o‘xshatib hamma o‘z oldiga qo‘yib qo‘yishi, oldiga yoki orqasiga ilib olishi ham mumkin. Hamma bir-birining kartochkasini o‘qib o‘zaro tanishadi.

Tanishuv bosqichida ishtirokchilar bir-birlarining ismini bilish bilan birga, har bir ishtirokchi o‘zining ismi, hayotidagi muhim narsalar haqida o‘ylab ko‘rish va buni ovoz chiqarib aytish imkoniga ega bo‘ladi. "Qor uyumi" o‘yini orqali tashkil etiladigan tanishuvlar esa qo‘shnisining aytganini takrorlash uchun eshitishning, ayniqsa o‘zidan oldingi kishini eshitishning qiyinligini his qilish imkonini beradi. Ko‘pchilik ishtirokchilar o‘zidan oldingi ishtirokchi nima deganligini eshitmaydi, chunki u eshitishdan ko‘ra o‘zi nima deyishi kerakligi haqida o‘ylaydi. Muhokamada trener tomonidan ishtirokchi "Diqqat markazida" bo‘lganida o‘zini qanday his qilgani so‘raladi.

Ko‘pincha treninglarda tanishuv jarayonida ishtirokchilardan ismini aytish bilan birga muloqotga kirishish jarayoniga salbiy va ijobiy ta‘sir etuvchi jihatlarini ham aytib o‘tish so‘raladiki, bu ma‘lumot trener uchun har bir ishtirokchining individual jihatlarini bilishga ham xizmat qiladi.

### **Kutishlarni aniqlash bosqichi.**

Trening mashg‘ulotiga kelayotgan har bir ishtirokchi o‘z muammolarining hal bo‘lishini kutib kelishi sir emas. Lekin guruh a‘zolarining har biridan treningdan nimalar kutayotganligini so‘rash tavsiya etiladi. Trener ularning kutishlarini bilib shunga qarab o‘zining dasturiga o‘zgartirishlar kiritishi va ishlarini rejalashtirishi mumkin.

Kutishlarni aniqlash bosqichida guruh a‘zolari aylana bo‘ylab o‘tirganlari holda o‘zlarining treningdan nima kutayotganligini, o‘zini xavotirga solayotgan holatlar yoki ularga yoqmayotgan jihatlar yuzasidan e‘tirozlarini aytib chiqishlari so‘raladi. Trener barcha ishtirokchilarning fikrlarini, ularga baho bermasdan, muhokama qilmasdan, hayron bo‘lmasdan, hayrixohlik bilan eshitishi va har bir ishtirokchiga o‘z kutuvini boshqalar bilan baham ko‘rgani uchun minnatdorchilik bildirishi lozim.

Mana shu jarayonlar to‘liq bajarib bo‘linganidan so‘nggina guruh ishlash uchun tayyor hisoblanadi va trener asosiy mashg‘ulotlarni boshlashi mumkin. Ya‘ni ishni olib borish bosqichiga o‘tish mumkin buladi.

### **Ishni olib borish bosqichi**

Ishni olib borish bosqichi – bu trening jarayonini va mashg‘ulotlarning qanday olib borilishi, ularning turlari, trening jarayonida qo‘llaniladigan usullardan

iboratdir.

### **Trening turlari**

Treninglarni qanday maqsadda tashkil etilishiga qarab, asosan quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

1. Turli xil psixologik muammolardan chiqib ketish uchun ko'nikmalar hosil qilish maqsadidagi treninglar
2. Davolash maqsadida tashkil etiladigan treninglar
3. Boshqaruv malakalarini shakllantiruvchi treninglar

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

- Shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil etiladigan treninglar.
- Shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar
- Emotsional hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish bilan bog'lik treninglar.
- Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

Bularni har birini alohida qarab chiqiladigan bo'lsa, quyidagi ma'lumotlarni berish mumkin bo'ladi:

## **6-MAVZU IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK TRENINGNI O'TKAZISHDA MULOQOT VA MUOMILANI BOSHQARISH USULLARI (2 soat amaliy).**

Reja

6.1.Muloqot turlari va uning ijtimoiy psixologiyasi.

6.2. Muomalada muammoli vaziyatlar va buni bartaraf etish yo'llari.

Tayanch so'zlar: Noverbal va verbal qaytar aloqa. Korreksion ishni foydalanishning turli ko'rinishlari. Psixologik-pedagogik konsilium ko'rinishlari. Muomalada muammoli vaziyatlar, ijtimoiy-psixologik treningni asosiy muammoli vaziyatlari. Ijtimoiy-psixologik trening guruhida ziddiyatlar. Guruhlar va guruhlararo muloqot psixologiyasi, qonuniyatlari.

### **6.1.Muloqot turlari va uning ijtimoiy psixologiyasi.**

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

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

uchrashib qolgan dugonalarning dialogik suhbatlari bir-biridan farq qiladi.

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

### **Muloqotning verbal, noverbal, paralingvistik ta’sir vositalari**

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

Buyuk rus yozuvchisi L. Tolstoy odamlarda 97 xil kulgu turi hamda 85 xil ko‘z qarashlari turi borligini kuzatgan. G. M. Andreevaning yozishicha, odam yuz ifodalari, nigohlarning 2000 ga yaqin ko‘rinishlari bor. Ayniqsa, birinchi bor uchrashganda ko‘zlar to‘qnashuvi, nigohlarning roli keyingi muloqotning taqdiriga kuchli ta’sir ko‘rsatishi maxsus tadqiqotlar jarayonida o‘rganilgan. Bularning barchasi muloqotning hissiy tomondan boy, mazmundor bo‘lishini ta’minlab, odamlarning bir-birlarini tushunishlariga yordam beradi. Muloqotning noverbal vositalarining milliy hamda xududiy xususiyatlari borligini ham alohida ta’kidlab o‘tmoq lozim. Masalan, o‘zbek xalqining muloqot jarayoni boy, o‘zaro munosabatlarning bevosita xarakteri unda shunday vositalarning ko‘proq ishlatilishi bilan bog‘liq. Bolalarning o‘z yig‘isi bilan onasiga o‘z his-kechinmalari hamda xohishlarini bildirishlari ham bolalarning yosh xususiyatlariga bog‘liq. Boshqa millatlar madaniyatiga nazar tashlanadigan bo‘lsa, ularda ham ba’zi bir muloqot vositalarining turli millatlarda turli maqsadlarda ishlatilishining guvohi bo‘lish mumkin. Bolgarlar agar biron narsa bo‘yicha fikrni tasdiqlamoqchi bo‘lishsa, boshlarini u yoq-bu yoqqa chayqashar, inkor qilishmoqchi bo‘lsa, aksincha, bosh siltashar ekan. Ma’lumki, o‘zbeklar, ruslar va bir qator boshqa millatlarda buning aksi.

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

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

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

### **Muloqotning interaktiv tomoni**

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

Jamiyat miqyosida oladigan bo'lsak, odamlarning turli sharoitlarda o'zlarini tutishlari, xulq-atvorlarining boshqarilishi ma'lum psixologik qonuniyatlarga bog'liqligini ko'rish mumkin. Bunga sabab jamiyatda qabul qilingan turli normalar, qonun-qoidalaridir. Chunki, o'zaro muloqot va o'zaro ta'sir jarayonlarida shunday hatti-harakatlar obrazlari kishilar ongiga singib boradiki, ularni har bir kishi norma sifatida qabul qiladi. Masalan, o'smir bola, umuman yoshlar jamoat joylarida kattalarga o'rin bo'shatib berishlari kerakligi ham xulq-atvorning bir normasi. Shu normaga amal qilish yoki qilmaslik ijtimoiy nazorat tizimi orqali boshqariladi. Ya'ni, yuqoridagi sharoitda agar o'smir bola avtobusda qariyaga joy bo'shatmasa, jamoatchilik o'sha zahoti uni ijtimoiy tartibga chaqiradi. Demak, har bir shaxs turli sharoitlarda turlicha rollarni bajaradi, bu rollarning qanday bajarilayotganligi, odamlarning kutishlariga mos kelishligi ijtimoiy nazorat tizimi orqali kuzatib turiladi. Shuning uchun ham muloqotga kirishgan kishilar doimo o'z xulq-atvorlarini, qolaversa, o'zgalarning xulq-atvorini nazorat qilib, harakatlarda bir-birlariga moslashadilar. Lekin gohida shaxsdagi rollarning ko'p bo'lishi rollarning ziddiyatiga olib kelishi mumkin. Masalan, maktab o'qituvchisining o'zi o'qitayotgan sinfda farzandi bo'lsa, dars paytida shunday ziddiyatni boshdan kechirishi mumkin, ya'ni bir vaqtning o'zida ham ota yoki ona, ham o'qituvchi rolini bajarishga majbur bo'ladi. Yoki xulqi yomon o'quvchining uyiga kelgan o'qituvchi bir vaqtning o'zida ham o'qituvchi, ham mehmon rollari o'rtasida qiynaladi.

Turli rollarni bajarayotgan shaxslarning o'zaro muloqotlari kutishlar tizimi orqali boshqariladi. Masalan, xohlaydimi yoki xohlamaydimi, o'qituvchidan ma'lum harakatlarni kutishadiki, ular o'qituvchi roliga zid bo'lmasligi kerak. O'z

rollariga mos harakat qilgan, doimo me'yor mezonida ish tutgan kishining harakatlari odobli harakatlar deb ataladi. Masalan, o'qituvchining odobi, o'z kasbini ustasi ekanligi, bolalar qalbini tushuna olishi, ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ish tutishi uning odobga ega ekanligining belgisidir. Odobsiz odam esa buning aksidir.

Demak, o'zaro muloqot jarayonida bir odam ikkinchi odamga psixologik ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikkala tomondan ham anglanishi yoki anglanmasligi mumkin. Ya'ni, ba'zan biz nima uchun bir shaxsning bizga naqadar kuchli ta'sirga ega ekanligini, boshqa biri esa, aksincha, hech qanday ta'sir kuchiga ega emasligini tushunib yetmaymiz. Bu esa pedagogikada muhim muammodir. Har bir pedagogning o'z ta'sir uslublari va ta'sir kuchi bo'ladi. O'qituvchi shaxsining bolalarga ta'siri quyidagi eksperimentda juda yaqqol kuzatilgan. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga anchagina o'yinchoqlar berib, shularning ichida faqat bittasiga, qizil yog'och o'yinchoqqa tegmaslik aytilgan. Bolalar yolg'iz qoldirilib, harakatlari pinxona kuzatilgan. Juda ko'p bolalar taqiqlangan o'yinchoqqa baribir tegishgan. Eksperimentning ikkinchi seriyasida esa endi barcha uyinchoqqa tegish mumkin-u, faqat qizil qutichaning qopqog'ini ochish mumkin emas, deb aytilgan. Shu quticha tepasiga esa shu bolalarning o'qituvchisi surati ilib qo'yishgan. Bu seriyada birinchisiga qaraganda "ta'qiqni buzuvchilar" soni keskin kamaygan. Demak, bu narsa o'qituvchi shaxsining bola harakatlariga ta'sirini yaqqol isbotlab turibdi.

Shaxslararo ta'sir haqida gap ketganda, o'qituvchi obro'yining roli haqida ham aytish lozim. Chunki, obro'li odam doimo o'sha obro' qozongan guruhida o'z mavqeiga va ta'siriga ega bo'ladi. Shaxs obro'yi uning boshqa shaxslarga irodaviy va emotsional ta'sir ko'rsata olish qobiliyatidir. Ma'lumki, obro' amal yoki hayotiy tajriba bilangina orttirilmay, uning haqiqiy asosi - shaxsning odamlar bilan to'g'ri munosabati, undagi odamiylik xislatlarining, boshqa ijobiy xislatlarining uyg'unlashuvidadir. Psixologik obro' - ta'sir ko'rsatishning eng muhim mezonidir.

### **Muloqotning perseptiv tomoni**

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

- identifikatsiya;
- refleksiya;
- stereotipizatsiya kiradi.

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

yigitning ichki holatini uning o'rtog'i yoki akasi tushunishi mumkin.

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

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

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

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

suhbatdoshga eng ko'p ma'lumot beradigan ob'ektdir. Shuning uchun ham telefonda suhbatlashgandan ko'ra yuzma-yuz suhbatlashish ancha oson va axborotlarga boydir.

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

Ijtimoiy psixologiyada psixologik ta'sirning asosan uch vositasi farqlanadi.

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

2. **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.

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

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

Muloqotning qanday kechishi va kimning ko'proq ta'sirga ega bo'lishi sheriklarning rollariga ham bog'liq. *Ta'sirning tashabbuskori* - bu shunday sherikki, unda ataylab ta'sir ko'rsatish maqsadi bo'ladi va u bu maqsadni amalga oshirish

uchun barcha yuqorida ta'kidlangan vositalardan foydaladi. Agar boshliq ishi tushib, biror xodimni xonasiga taklif etsa, u o'rnidan turib kutib oladi, iltifot ko'rsatadi, xol - ahvolni ham quyuqroq so'raydi va so'ngra gapning asosiy qismiga o'tadi.

**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'lga olishi va ta'sir kuchini qayta egasiga qaytarishi mumkin bo'ladi.

Shu o'rinda odamlarni samarali muloqotga o'rgatish muammosi haqida keltirmoqchimiz. Chunki bugungi kunda bu muammo ijtimoiy psixologiyaning muhim masalalaridandir.

Ma'lumki, gaplashayotgan odamlar biri gapiradi, ikkinchisi tinglaydi, eshitadi. Muloqotning samaradorligi ana shu ikki qirraning qanchalik o'zaro mosligi, bir - birini to'ldirishiga bog'liq ekan. Noto'g'ri tasavvurlardan biri shuki, odamni muomala yoki muloqotga o'rgatganda, uni faqat gapirishga, mantiqan asoslangan so'zlardan foydalanib, ta'sirchan gapirishga o'rgatishadi. Uning ikkinchi tomoni - tinglash qobiliyatiga deyarli e'tibor berilmaydi. Mashhur amerikalik notiq, psixolog Deyl Karnegi «Yaxshi suhbatdosh - yaxshi gapirishni biladigan emas, balki yaxshi tinglashni biladigan suhbatdoshdir» deganda aynan shu qobiliyatlarning insonlarda rivojlangan bo'lishini nazarda tutgan edi.

Mutaxassislarning aniqlashlaricha, ishlayotgan odamlar vaqtining 45%i tinglash jarayoniga ketar ekan, odamlar bilan doimiy muloqotda bo'ladiganlar 35 - 40 % oylik maoshlarini odamlarni «tinglaganlari» uchun olarkanlar. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, kommunikatsiyaning eng qiyin sohalaridan hisoblangan tinglash qobiliyati odamga ko'proq foyda keltirarkan.

Shuning uchun bo'lsa kerak, nemis faylasufi A. Shopengauer «Odamlarni o'zingiz to'g'ringizda yaxshi fikrga ega bo'lishlarini xohlasangiz, ularni tinglang» deb yozgan ekan. Darhaqiqat, agar siz kuyunib gapirsangizu, suhbatdoshingiz sizni tinglamasa, boshqa narsa bilan ovora bo'laversa, undan ranjiysiz, nafaqat ranjiysiz, balki u bilan aloqani ham uzasiz. O'qituvchi gapirayotgan paytda uni tinglamaslik odobsizlikning eng keng tarqalgan ko'rinishi deb baholanishini bilasizmi?

Nima uchun biz ko'pincha yaxshi gapiruvchi, so'zlovchi bo'la olamiz-u, yaxshi tinglovchi bo'la olmaymiz? Psixologlarning fikricha, asosiy xalaqit beruvchi narsa - bu bizning o'z fikr - o'ylarimiz va xohishlarimiz og'ushida bo'lib qolishimizdir. Shuning uchun ham ba'zan rasman sherigimizni tinglayotganday bo'lamiz, lekin aslida xayolimiz boshqa yerda bo'ladi. Tinglashning ham xuddi gapirishga o'xshash texnikasi, usullari mavjud. Ularning turi ham ko'p, lekin asosan biz kundalik hayotda uning ikki usulini qo'llaymiz : *so'zma - so'z qaytarish* va *boshqacha talqin etish*. Birinchisi, suhbatdosh so'zlarining bir qismini yoki yaxliticha qaytarish orqali, sherikni qo'llab - quvvatlashni bildiradi. Ikkinchi usul esa - sherigimiz so'zlarini tinglab, undagi asosiy g'oyani muxtasar, o'zimizning talqinimizda ifoda etish. Ikkala usul ham sherik uchun muhim, chunki u sizning tinglayotganingizni, xattoki, undagi g'oyalarga qarshi emasligingizni bildiradi. Bunday tashqari, biz yaxshi tinglayotgan bo'lib, «Yo'q-e?», «Nahotki?», «Qaraya?», «Yasha!» luqmalari bilan ham suhbatdoshimizni gapirishga, yanayam o'z fikrlarini oydinlashtirishga chaqirib turamiz.



Demak, aslida bizdagi gapirayotgan shaxs yetakchi, u suhbatning mutloq xokimi, degan tasavvur unchalik to'g'ri emas. Yaxshi tinglashda ham shunday kuch borki, u suhbatdoshni Sizga juda yaqinlashtiradi, ishonchni tug'diradi. Chunki muloqot jarayonidagi eng qimmatli narsa - bu axborotning o'zi. Tinglayotgan odam ma'nili, yaxshi dialogdan faqat yaxshi, foydali ma'lumot oladi. Gapirgan esa aksincha, o'zidagi borini berib, gapirmaydigan suhbatdoshdan «teskari aloqani» olib ulgurmay, hech narsasiz qolishi ham mumkin. Shuning uchun muloqotga o'rgatishning muhim yo'nalishlaridan biri - odamlarni faol tinglashga, bunda barcha paralingvistik va noverbal omillardan o'rinli foydalanishga o'rgatishdir. Bu borada professional tinglash texnikasiga quyidagilar kiradi:

- *aktiv xolat*. Bu - agar kreslo yoki divan kabi mebel bo'lsa, unga bemalol yastanib yoki yotib olmaslik, suhbatdoshning yuzidan tashqari joylariga qaramaslik, mimika, bosh chayqash kabi harakatlar bilan uning har bir so'ziga qiziqayotganligingizni bildirishni nazarda tutadi;

- *suhbatdoshga samimiy qiziqish bildirish*. Bu nafaqat suhbatdoshni o'ziga jalb qilib, balki keyin navbat kelganda o'zining har bir so'ziga uni ham ko'ndirishning samarali yo'lidir.

- *o'ychan jimlik*. Bu suhbatdosh gapirayotgan paytda yuzda mas'uliyat bilan tinglayotganday tasavvur qoldirish orqali o'zingizning suhbatdan manfaatdorligingizni bildirish yo'li.

Agar biz suhbatdoshimizni yaxshi, diqqat bilan tinglasak, bu bilan biz unda o'z - o'ziga hurmatni ham tarbiyalaymiz. Demak, tinglash jarayoni ko'pchilik tasavvur qilgani kabi unchalik passiv jarayon emas ekan. Uning muloqotning samarali bo'lishidagi ahamiyati nihoyatda katta. Chunki tinglash qobiliyati gapiruvchini ilhomlantiradi, uni ruhlantiradi, yangi fikrlar, g'oyalarning shakllanishiga sharoit yaratadi. Shuning uchun ma'ruzachi professorning har bir chiqishi va ma'ruzasi agar Bolalar tomonidan diqqat bilan tinglansa, bu pedagogik muloqotdan ikkala tomon ham teng yutadi.

Agar muloqot jarayonida ishtirok etuvchi ikki jarayon - gapirish va tinglashning faol o'zaro ta'sir uchun teng ahamiyatini nazarda tutsak, bu jarayon qatnashchilarining psixologik savodxonligi va muloqot texnikasini egallashining ahamiyatini anglash qiyin bo'lmaydi. Shuning uchun ham ijtimoiy psixologiyada odamlarni samarali muloqotga ataylab o'rgatishga juda katta e'tibor beriladi. Bu boradagi fanning o'z uslubi bo'lib, uning nomi *ijtimoiy psixologik trening* (IPT) deb ataladi. IPT - muloqot jarayoniga odamlarni psixologik jihatdan hozirlash, ularda zarur kommunikativ malakalarni shakllantirishdir. Eng muhimi IPT mobaynida odamlarning muloqot borasidagi bilimdonligi ortadi.

## **6.2. Muomalada muammoli vaziyatlar va buni bartaraf etish yo'llari.**

O'z vaqtida Banopart Napoleon shunday yozgan ekan: "Qilich bilan har narsa qilish mumkin, faqat uning ustiga o'tirib bo'lmaydi". Bu fikrida u ko'pincha insonlar o'rtasida bo'lib turadigan nizolarni, ziddiyatlarni nazarda tutgan ekan. Chunki totalitar yoki diktatorlik boshqaruvi sharoitida ziddiyatlarning bo'lishi tabiiy bo'lib, uning yagona yechimi - uzil-kesil uni hal qilish choralari izlash bo'lgan. Lekin

demokratik munosabatlar sharoitidagi rahbar hamda uning qo‘l ostidagilar o‘rtasida yoki xodimlar o‘rtasida kelib chiqadigan nizolar yoki ziddiyatlarning tabiati va mohiyati biroz boshqacha bo‘ladi.

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

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

- alohida shaxs va jamoatchilik manfaatlarining mos kelmasligi;
- ayrim alohida jamoa a‘zolari xatti-harakatlarining ijtimoiy, gruppaviy normalarga zid kelishi (tartibsizlik, intizomning buzilishi, mahsulotdagi brak, ishning samarasizligi va b.q.);
- jamoa a‘zolari qarashlaridagi nomuvofiqliklar;
- ishni tashkil etish va mehnatga munosabatdagi farqlar;
- ishchi-xodimlar o‘rtasidagi vazifalarning to‘g‘ri taqsimlanmaganligi va h-zo.

Demak, yuqoridagi holatlarko‘p hollarda quyidagi turdagi *nizoli vaziyatlarni* keltirib chiqaradi:

- 1) ta’sirning yo‘nalishigako‘ra: vertikal va gorizontal;
- 2) nizoni hal qilish usuliga ko‘ra: antogonistik va kelishuvga olib keladigan nizolar - kompromiss;
- 3) namoyon bo‘lish darajasigako‘ra: ochiq, yashirish, potensial, asosli;
- 4) ishtirokchilar soniga ko‘ra: shaxsiy, shaxslararo, guruhlararo;
- 5) kelib chiqish tabiatiga ko‘ra: milliy, etnik, millatlararo, ishlab chiqarish, hissiy-emotsional.

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

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

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

Nizolar yuzga kelishida ikki xil shart-sharoit mavjud. Ob’ektiv shart-sharoitlarga:

Mehnat qilish uchun sharoitning yomonligi;  
 Xodimlar orasida majburiyat va vazifalarning noto'g'ri taqsimlanganligi;  
 oshqaruv tizimidagi nomutanosibliklar;  
 Qo'yilgan vazifalarga mos professionallikni xodimlarda kuzatilmasliligi;  
 Ishchi o'rinlarining yetishmasligi tufayli, ishlarning taqsimlanishidagi adolatsizlik;  
 Mehnatni tashkil etish va mehnatga haq to'lashda adolatsizlik xolatlarini kuzatilishi.  
 Nizolar yuzaga kelishida sub'ektiv shart-sharoitlarga:  
 Ishbilarmonlik munosabatlarida negativ yo'llarni ko'rinishi;  
 Shaxslararo munosabatlarda shaxsga oid xususiyatlarning namoyon bo'lishi.  
 Muomalani tashkil etishda no'noqlik va savodsizlikning kuzatilishi.

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

**Nizo oldi bosqich** - konfrontatsiya

**Nizoning o'zi** - kompromiss yoki janjal

**Nizodan chiqish** - muloqot yoki dissonans.

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

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

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

Rigid toifadagi nizoli shaxs.

Boshqarib bo'lmaydigan toifadagi nizoli shaxs.

Aniqlikni talab etadigan toifadagi nizoli shaxs.

Nizosiz toifadagi nizoli shaxs.

Maqsadga yo'naltirilgan toifadagi nizoli shaxs.

*Namoyishkorona toifadagi nizoli shaxs xislatlari:*

Diqqat markazda bo'lishni istaydi;

Boshqalar ko'z oldida yaxshi ko'rinishni xoxlaydi;

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

Osongina yuzaki nizolarga berila oladi;

Turli vaziyatlarga osongina moslashadi;

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

Vaziyatga qarab ishini tashkil etadi va xar doim ham amal qilmaydi;

Sistemali, og'ir ishlardan o'zini olib qochadi;

Nizolardan chekinmaydi, janjalli vaziyatlarda o'zini yomon his etmaydi;

Ko'pincha nizolarga sababchi bo'ladi, lekin o'zini unday hisoblamaydi.

*Rigid toifadagi nizoli shaxs xislatlari:*

Shubhaga beriluvchan;

O'zini baholashi o'ta yuqori;

Doimo shaxsan tan olinishini talab etadi;

Vaziyat o'zgarishi va sharoitlarni inobatga olmaydi;

To'g'ri va tushunmaydigan, ya'ni moslashmaydigan;

Qiyinchilik bilan atrofida gilarining fikriga kiradi, boshqalarning fikriga u qadar qo'shilmaydi;

Boshqalar tomonidan unga e'tibor ko'rsatilishini majburiyatdek ko'radi;

Boshqalar tomonidan kelishmaslik yoki qo'shilmaslikni xafagarchilik bilan qabul qiladi;

O'z harakatlariga nisbatan tanqidiy qaramaydi;

Nihoyatda arazchi, haqiqiy yoki arzimas nohaqliklarga ham ta'sirchanlikni namoyon etadi.

*Boshqarib bo'lmaydigan toifadagi nizoli shaxs xislatlari:*

O'zini yetarli darajada nazorat qilolmaydi;

Xulqini aniq aytib bo'lmaydi;

O'zini agressiv va nihoyatda zardalik bilan ko'rsatadi;

Aksariyat xollarda umumqabul etilgan ijtimoiy normalarga rioya etmaydi;

Yuqori darajada o'zini baholash xususiyatiga ega;

O'z shaxsini ta'kidlanishini kutadi;

Omadsizliklar va xatolarda boshqalarni ayblashga moyil;

O'z faoliyatini rejali tashkil eta olmaydi yoki rejalarini hayotga ketma-ketinlik bilan joriy eta olmaydi;

O'z maqsadi va sharoitlarini moslashtira olish qobiliyati yetarli rivojlanmagan;

O'tgan tajribadan kelajak uchun saboq chiqarmaydi.

*Aniqlikni talab etadigan toifadagi nizoli shaxs xislatlari:*

Ishga nihoyatda jiddiy yondashadi;

O‘ziga nihoyatda yuqori talab qo‘yadi;  
 Atrofidagilarga yuqori talablar qo‘yadiki, bu ularga nisbatan go‘yoki ta‘qibdek tuyuladi;  
 Yuqori darajada xavotirlanish xislatiga ega;  
 Hamma narsaga nihoyatda e‘tiborli;  
 Atrofidagilarning tanqidiy fikriga katta ahamiyat beradi;  
 Gohida do‘stlari, tanishlari bilan munosabatlarni uzadiki, bu go‘yoki uni xafa qilganlari oqibatidek tuyuladi;  
 Gohida o‘zi-o‘zidan aziyat chekadi, xatolaridan qayg‘uradi, xatto gohida bu xatolarga nisbatan bosh og‘riqlari, uyqusizlik sifatida javob qaytaradi;  
 Tashqi jihatdan xissiyotlarini oshkora etmaslikni ma‘qul biladi;  
 Guruhdagi real o‘zaro munosabatlarni yaxshi his etmaydi.

*Nizosiz toifadagi nizoli shaxs xislatlari:*

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

*Maqsadga yo‘naltirilgan toifadagi nizoli shaxs xislatlari:*

- Nizoni o‘z maqsadlariga yetishish uchun omil sifatida qara ydi;
- Nizolarni hal etishda faol tomon sifatida o‘zini namoyon etadi;
- O‘zaro munosabatlarda ta‘sir ko‘rsatishga moyil;
- Nizolarda maqsadli harakat qiladi, tomonlarning xolatini baholay oladi, turli xolatlarni xisoblaydi;
- Janjalli vaziyatlarda muomalani samarali ta‘sir usullarini qo‘llay oladi.

Bu nizoli shaxs toifalari o‘zaro munosabatlarda namoyon bo‘lar ekan, qaysi toifa bilan qanday ishbilarmonlik munosabatlarini o‘rnatishga, muzokaralar olib borishga bevosita ta‘sir etadi. Shuning uchun xamkorlikka kirishishda albatta kuzatuvchan bo‘lish, har bir harakat maqsadini anglash malakalarini tarkib toptirish muhimdir.

## **7-MAVZU PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK KONSILIUM HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA**

### **(2 soat amaliy).**

Reja

- 7.1. Psixologik-pedagogik konsilium haqida umumiy tushuncha.
- 7.2. Psixologik-pedagogik konsiliumning bosqichlari.

Tayan soʻzlar: Psixologik-pedagogik konsilium haqida umumiy tushuncha. Psixologik-pedagogik konsiliumning bosqichlari, usullari va jarayonlari. Shaxsning asosiy ijtimoiy ehtiyojlari, shaxsning kognitiv, emotsional, faoliyatli jabhalari, psixolog-trenerga qoʻyiladigan talablar, tayyorgarlik koʻrish bosqichi.

### **7.1. Psixologik-pedagogik konsilium haqida umumiy tushuncha.**

**Psixologik-pedagogik konsiliumning maqsadi** - Oʻqituvchilar, ota-onalar va oʻquvchilarga shaxsiy, kasbiy va hayotiy muammolarini hal etishga yordam berish, ularni oʻz psixologik salomatligini muhofaza qilishga oʻrgatish. Psixologik maslahat individual, guruh tarzda oʻtkaziladi, profilaktik va korreksion xarakterga ega boʻladi.

*Sport muassasalarida psixologning psixologik maslahat ishlari:*

1. oʻquvchilarning individual rivojlanishdagi muammolarni hal etish boʻyicha pedagog, oʻquvchi va ota-onalarga maslahatlar berish;
2. oʻquvchilarga psixik revojlaniishi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari, kelajagini aniqlash, tengdoshlari va kattalar bilan muloqotdagi muammolar yuzasidan maslahatlar berish;
3. pedagog, oʻquvchi, ota-onalarga shaxsiy, kasbiy va boshqa muammolarni bartaraf etish yuzasidan maslahatlar berish;
4. oʻquvchilarga oʻzlashtirayotgan sport turlarini samarali egallashi yuzasidan maslahatlar berish.
5. Trener-sportchi munosabatlarida va shaxsga oid muammolar yuzasidan keng koʻlamda maslahatlar berish;
6. taʼlim tarbiya ishi bilan shugʻullanuvchi barcha shaxslarga, jumladan maʼmuriyat, oʻqituvchilar murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy hamda jamoatchilik tashkilotlari hodimlariga aniq maslahatlar berish;
7. ota-onalarga oʻquvchi shaxsining psixik rivojlanish xususiyatlari, shaxs sifatida shakllanishi, odamlarning oʻzaro munosabati, bunda farzandning yosh, jins, shaxsiy tipologik xususiyatlari muammosi yuzasidan ilmiy amaliy maʼlumotlar berish;
8. oʻquvchilar, trener, pedagog oʻrtasida sodir boʻluvchi har hil nizolarning psixologik ildizini oʻrganish, shaxslararo munosabatlarning asl mohiyatini namoyon qilish, ularni keltirib chiqaruvchi motivlarni tahlil qilish, favqulotdagi vaziyatlarni yengillashtirish va ularni tamoman bartaraf qilish yoʻllari yuzasidan maslahatlar berish.

Trener sportchilar bilan psixologik-pedagogik konsilium jarayoni mashgʻulot, musobaqa, musobaqa oldi va musobaqadan soʻng olib boriladi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi oʻz ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligi shakllanadi. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagilar kiradi: musobaqa sharoiti haqida axborotlar toʻplash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va oʻz -oʻzini baholash. Musobaqada ishtirok etishning maqsad va vazifalari. Musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish. Aqliy faoliyat eksperimentlarini rejalashtirish sportchida oʻz imkoniyatlarini

ro'yobga chiqarishga ishonch xissini shakllantirish. Maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish. Optimal emotsional holatni shakllantirish. Musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish priyomlarini egallash. Yuqoridagi zvenolar bir birlari bilan uzviy bog'lanib ketgandir, agar zvenolardan bittasida bo'shshish vujudga kelsa, hamma tizimda yetishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqa tayyorgarlik paytida sportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o'tkaziladigan joy va tamoshabinlar haqidagi habarlar juda ham zarurdir. O'zini raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi, raqib haqida ma'lumotlarning mavjud bo'lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi. Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar yetkazish formasi katta ahamiyatga egadir. Bir xildagi habarni shunday e'lon qilish mumkindirki, u bo'lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki munosabatlarni vujudga keltirish mumkin. Yuqori darajali mashqlangan holatni (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi. Sport amaliyotida sportchini mashqlangan holatini baxolovchi qator ob'ektiv metodlar mavjud lekin ayni metodlar o'z-o'zidan baholashga tayanmasa to'la bo'lishi mumkin emas (masalan butun ob'ektiv ma'lumotlarga ko'ra sportchi yaxshi mashqlangan deb faraz qilaylik, lekin u o'zi sub'ektiv ravishda sport formasi holatiga erishmadim deb xis qilsa, bu hol uning musobaqaga muvoffaqiyatli ishtirok etishiga to'sqinlik qiladi. Musobaqada ishtirok etuvchi sportchi yoki komanda ma'lum konkret aniq va tushunarli vazifaga ega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabatini uning o'ziga hos ma'lum kuchga ega emotsional kechinmalarni shart qiladi. Shuning uchun ham sportchi oldiga qo'ygan vazifalarning muhimligi va mohiyatini ochishi kerak. Musobaqaning maqsadi sportchi uchun musobaqa uning e'tiqodiga aylanib ketishi kerak. Sportchilarning psixologik tayyorlashda sotsial ahamiyatga ega motivlar shaklanishining ahamiyati, ayniqsa javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo'ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi. Ishonchning mavjudligi sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishlarining shartidir. Ishonchning yo'qligi esa buning aksidir. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi bu o'zining jismoniy, texnik taktik tayyorgarligini anglashning yakunidir.

Mashg'ulotning vazifasi va tashkil qilinishi.

1. Bolalar sport faoliyatidagi emotsional kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan asosiy masalalarni o'zlashtiradi.
2. Bolalarga musobaqa jarayondagi emotsiyaning sportchi harakatlariga ta'sir etuvchi xususiyatlarini aniqlash.

Mashg'ulot uchun 5 ta tepping asbobi va 5 ta oddiy sekundomer talab qilinadi. Mazkur mashg'ulotga 2 soat ajratiladi.

Mashg'ulot rejasi.

1. Darslik ma'ruza va tavsiya etilgan adabiyotlar materiallari bo'yicha sportda emotsiya yuzasidan Bolalardan so'rash.
2. Musobaqadagi emotsiyaning sportchi harakat tezligiga aniqligiga ta'siri va ularni tartibga solish bo'yicha tajribalar o'tkazish.

3. Olingan natijalarni ishlab chiqish.
4. Yakunlash va keyingi mashg'ulotga vazifa berish.

Bolalardan quyidagi savollar bo'yicha so'raladi:

1. Sport faoliyatidagi emotsional kechinmalarga umumiy xarakteristika.
2. Emotsional kechinmalarning sportchi harakatlari bilan bog'lanish.
3. Sport musobaqalaridagi emotsional kechinmalar intensivligining sabablari.
4. Sport kurashidagi emotsiyaning turlari.

Trener bolalar bilan maslahat ishlarida ularni irodaviyligini oshirishga qaratilgan yondashuvi muhim o'rin tutadi. Iroda maqsadga erishishdan qiyinchiliklarni, turli to'siqlarni insondan ko'pmi -ozmi talab etuvchi jismoniy va ruhiy kuchish harakatlarini yengishida namoyon bo'ladi. Hozirgi paytda sportchilarning g'alaba uchun kurashishlarida iroda omillari katta ahamiyatga ega, chunki yuqori malakali sportchilarda jismoniy texnik, taktik, tayyorgarliklar yuqori darajali bo'ladi. Irodaning tartibga soluvchi funksiyasidir. Irodaviy tayyorgarlik mazmuniga sportchi shaxsi irodasining ayrim tomoni sifatida: maqsadga intilish, intizomlilik, ishonch, tashabbuskorlik, mardlik mustaqillik, qat'iyatlilik, matonat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kiradi. Yuqorida aytilgan irodaviy sifatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Sifatlarning birini rivojlantirsak ikkinchisi sifatning takomillashuviga yordam beradi. Lekin shunday bo'lsa ham sport turlarida u yoki irodaviy sifat yuksak turadi. Filipp Genov irodaviy sifatlarini klassifikatsiyaga ajratgan. Genov klassifikatsiyasi bo'yicha maqsadga intilish, intizomlilik va ishonch hamma sport turlarida bir xil darajada shakllangan bo'ladi, qolgan irodaviy sifatlar uch kategoriyaga bo'linadi: ayni sport turi uchun boshqaruvchi irodaviy sifat, ularga yaqin va keyingi irodaviy sifatlar. Sport faoliyatida irodaviy zo'r berish quyidagilar bilan bog'liq bo'lgan holda namoyon bo'ladi. Mushaklarning tarang holatidagi irodaviy zo'r berish jismoniy mashqlarga bog'liq. Mashqlarda har vaqt irodaviy zo'r berish namoyon bo'ladi. Diqqat kuchaytirilgan paytidagi irodaviy zo'r berish odatda ixtiyoriy diqqat irodaviy zo'r berishni talab qilib, ma'lum vaqt davomida zarur ob'ektga qaratiladi. Toliqishni charchash bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish, kun tartibiga (rejim) bo'ysinish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish. Qo'rqish hissini yengish bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berish. Irodaviy harakat sportchilarda tayyorgarlik jarayonida maqsadga erishishlariga qaratilgan har xil to'siq va qiyinchiliklarni bartaraf qilishni talab qiladigan harakatdir, texnik, taktik, jismoniy nazariya. Sport faoliyatidagi bir-biridan farq qiluvchi 2-ta asosiy qiyinchiliklar mavjud: ob'ektiv qiyinchiliklar va sub'ektiv. Ob'ektiv qiyinchiliklar: ma'lum sport turi uchun spesifik to'siqlarni yengishni shart qilib qo'yadi va bu sportchi ayni sport turini egallay olmaydi. Bu to'siqlar hamma sportchilar uchun bir xildir. Sub'ektiv qiyinchiliklarga asosan sportchidagi ma'lum sport turining xususiyatiga trenirovka shartiga, sport musobaqasiga bo'ladigan sportchining shaxsiy munosabatlari kiradi. Qiyinchiliklarni bartaraf qilish metodikasi, irodaviy sifatlarini tarbiyalashdan iborat bo'ladi: ishontirish, ibrat ko'rsatish metodi orqali, har xil sharoitda trenerovka va musobaqalar o'tkazish, musoboqa kurashlarida tajribalar to'plash, o'z o'ziga buyruq berish.

## **7.2. Psixologik-pedagogik konsiliumning bosqichlari**

Psixologik-pedagogik konsiliumning bosqichlari qo'yidagi turlarga asoslanib olib



boriladi va maqsadga intilishning perspektivaliligi va oraliqdagi maqsadning aniqligi, xususiyl vazifalarning aniqligi maqsadga erishish uchun harakatning rejali harakat qilishlik bilan xarakterlanadi.

**1.Perspektivali va oraliqdagi maqsadlarning aniqligi:**

a) perspektivali maqsad belgilangan (... razryad normativini bajarish, terma komanda tarkibiga kirish va boshqalar, unga erishish muddati belgilangan 2-4 yildan so'ng);

b) oraliqdagi maqsad belgilangan (... natija ko'rsatish); unga erishish muddati belgilangan (bir yildan so'ng, mavsum oxirida va boshqalar);

v) perspektiv va oraliqdagi maqsadlarga erishishga ishonadi.

**2.Xusussiy vazifalarning aniqligi:**

a) trenirovkali mashg'ulot vazifalari tizimli ravishda yaqin muddatlarga belgilanadi (bir oy oldin);

b) navbatdagi trenirovkali mashg'ulot vazifalari tizimli ravishda belgilanadi;

v) navbatdagi musobaqa vazifalari tizimli ravishda belgilanadi;

**3.Maqsadga erishish uchun harakatning rejali bo'lishi.**

a) perspektivali maqsadga erishishning umumiy rejasi mavjud u shubhasiz amalga oshadi;

b) oraliqdagi maqsadga erishishning konkret rejasi mavjud, u shubhasiz amalga oshadi;

v) ayrim vazifalarni bajarish rejaları juda ham aniqlik bilan ishlanadi, bular shubhasiz amalga oshadi;

Sabotlilik va matonatlik maqsadga erishishda qat'iyligi, to'siqlarini bataraf qilishda serharakat va faollik, samaralik bilan xarakterlanadi.

**4.Maqsadga intilishdagi qat'iylilik.**

a) trenirovkali mashg'ulotlarga muntazam ravishda qatnashishi va hamma rejalashtirilgan musobaqalarda qatnashishi;

b) trenirovkali mashg'ulot jarayonida belgilangan hamma mashqlarni (vazifalarni) tizimli bajarishi, qo'shimcha mashg'ulotlarda ishtirok etishi, vazifalarini bajarishi;

v) mashqlarni bardoshli va qo'p martalab takrorlashi, ayniqsa bir hil, zerikarli, qiziqarsiz lekin kerakli mashqlar.

**5.To'siqlarni bartaraf qilishda energiya va faolligi:**

a) trenirovka va musobaqa paytidagi muvaffaqiyatsizlik va xatolar energiya va faolligini bo'shashtirmaydi;

b) ichki yomon holatda ham (toliqish, o'lik no'qta, og'riq sezgisi, yengil jarohat va boshqalar) energiya va faollik pasaymaydi;

v) kamchiliklarni bartaraf qilishga faol intilishi (jismoniy, texnik va boshqa tayyorgarlik turlarida).

**6.To'siqlarni bartaraf qilishning samaraliligi:**

a) ayrim mashqlar, usullar(priyomlar) texnikasi va taktik harakatlarni o'zlashtirishni takomillashtirish;

b) ayrim trenirovkali mashg'ulotlar, sport trenirovkasining etap va davrlari hamda butun yilni sikl rejalarini tizimini bajarish;

v) yuqori natija uchun musobaqada oxirgacha faol kurashishi;

**7.Boshqa odamlarning ta'siri va ularning hatti-harakatlariga chidam berishi:**

- a) sport takomili jarayonida boshqa sportchilarning maslaxatlariga, hukmlariga, qarorlariga va hatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lishi; obro'larni taqlid qilishday ishtiyiqi yo'qligi;
- b) navbatdagi mashg'ulot va musobaqalarga mustaqil tayyorlanishi (darslik qo'llanmalarini o'qish, boshqa sportchilarning harakatlarini uzatish, ular bilan, murabbiylar hamda mutaxassislar bilan suhbatlar, maxsus mashqlarni bajarish va boshqalar);
- v) sport texnika va taktikasini o'zlashtirish yakunlariga mustaqil taxlil. Amaliyotda o'tadigan dars mashg'ulotlar, musobaqalarga alohida e'tibor berish, kamchiliklar va kelajakni alohida o'ylagan holda yakun yasash.

### **8.Fikr va amalda shaxsiy tashabbus va ijodkorlik.**

- a) eski mashqlarni takomillashtirish va yangi original mashqlarni kashf qilishga mayilligi priyomlarni qo'shish va kombinatsiyalarshtirishi, hujum va himoya harakatlari va boshqalar;
- b) taktik harakatlar kombinatsiyalari. Musobaqada chiqish rejalarini mustaqil ijodiy ishlash mayilligi;
- v) sport materialligini oshirish jarayonida mashqning yangi ilg'or metodlari va vositalaridan foydalanishga intilishi (tez axborot metodlari, trenajyorlar (trenirovkaga munosib apparat), har xil apparatlar, yuqori jismoniy yuklanishlar, autogen (o'z-o'zini ishontirish) trenirovkasi yomon psixik holatlarning o'z-o'zidan to'g'rilanish priyomlari va boshqalar).

### **9.Topqirlik va ziyraklik (zehni o'tkirlilik).**

- a) mashqlar, priyomlar, taktik kombinatsiyalarni bajarish paytida xato va to'siqlarga zarur tuzatishlar kiritish;
- b) o'z hulqi va hatti-harakatini to'satdan o'zgargan faoliyat sharoitga (ayniqsa musobaqada) munosib holda zarur o'zgarishlar kiritishi (ob-havo, kuchlar nisbati, o'zining shaxsiy kayf ahvoli va boshqalar).
- v) musobaqa jarayonida sherik va raqiblarining harakatlari aqliga muvofiq yoki muvofiq emasligini begonalarining yordamisiz baxolash va bunga bog'liq holda mustaqil harakatlar tanlash.

Qat'iylik va dadillik - o'z vaqtida qaror qabul qilish va qabul qilingan qarorning puxta o'ylanganligi, uning o'z vaqtida ijro etilishi bilan xarakterlanadi.

### **10.O'z vaqtida qabul qilingan ijro:**

- a) xavf-xatar sharoitda, vaziyatni sekinlashtirishga yordam berilganda mashqni bajarish, priyomlarni amalga oshirish, taktik kombinatsiyalarini joriy qilish va boshqalarni o'z vaqtida (kechiktirmasdan qabul qilingan qaror);
- b) havfli yoki hatar sharoitda, vaziyat shoshilishni talab qilmaganda mashqlarni bajarish, priyomlarni o'tkazish, taktik kombinatsiyalarni joriy qilish va boshqalar haqida o'z vaqtida (uncha shoshilmasdan) qabul qilingan qaror;
- v) jamoat yoki jamoa oldida ma'naviy javobgarlik sharoitida ko'rsatilgan harakatlarni bajarish haqida qabul qilingan qaror.

### **11.Qabul qilingan qarorlarning puxta o'ylanganlini;**

- a) qachon, qanday va negiz qilish kerakligini tushungan, puxta o'ylangan qaror;
- b) qaror qabul qilish jarayonida ahloqiy yoki jismoniy havf -hatarlar bilan bog'liq salbiy motivlarni tiya bilish (gumon, ishonchsizlik, vahima qo'rqish va boshqalar);

v) qat'iy va muhim qabul qilingan qaror, o'z kuchiga ishonch, ijro qilishga tezroq o'tish hohish.

### **12.Qabul qilingan qarorning o'z vaqtida ijro etilishi:**

a) qabul qilingan qarorning amalga oshirilishi, ayniqsa havf-hatar qilingan qaror amalga oshirilishi, ayniqsa havf-hatar bilan qarama-qarshi motiv bilan kurashmaslik, shoshilinch yoki sekinlik bilan bog'liq paytda;

b) xavf yoki hatar bilan bog'liq bo'lgan qarorlarni ijro etish paytida bajarilayotgan ish-harakat va emotsional ko'tarinkilikni anglash;

v) qabul qilingan qarorni bajarishda quntlilik va bajarilishning to'laligi.

Bardoshli va o'zini tuta bilishi - fikrning aniqligini saqlay bilish, o'z tuyg'ularini boshqara olish va o'z harakatlarini boshqara bilishi bilan xarakterlanadi.

### **13.Fikrlar aniqligining saqlanishi.**

a) musobaqadagi muvaffaqiyatsizlik hato va to'siqlarning ta'siridan paydo bo'lgan, ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilish;

b) raqibning yuqori natijalariga bog'liq holda paydo bo'lgan qo'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilish (ayniqsa bu qutilmagan bo'lsa).

v) musobaqani uyushtirish va hakamlikdagi kamu - ko'stlar ta'sirida paydo bo'ladigan ko'ngilsiz tasavvur va fikrlarni muvaffaqiyatli bartaraf qilinishi.

### **14.Tuyg'ullarini boshqarish.**

a) astenik (passiv) emotsiyalarni bartaraf qila bilish (azob chekish o'zini yo'qotish qo'rqinch va boshqalar);

b) raqibning yuqori natijalari, musobaqani uyushtirish va hakamlikdagi kamu-ko'stlari tufayli paydo bo'lgan ortiqcha xayajonlanishni bartaraf qilish;

v) trenirovka va musobaqadagi yutuqlarga bog'liq holdagi salbiy kechinmalarni bartaraf qilish (ustunlik zararli tusdagi o'ziga ishonch; Beparvolik. Toqatsizlik va boshqalar).

### **15.Harakatlarni boshqarish:**

a) musobaqada vujudga kelgan muvaffakiyatsizlik, xato va to'siqlar, raqibning yuqori natijalari, musobaqani uyushtirish va xakamlikdagi kamu-ko'stlardan qat'iy nazar yuqori natija uchun oxirigacha kurashish qobiliyati;

b) charchashni his etish, og'riq sezgisi va boshqa noxush ichki holatlar paydo bo'lganda maqsadga muvofiq harakat qilish, harakat texnikasini saqlash qobiliyati;

v) keraksiz hato zararli hatti-harakatlardan o'zini tiya bilish (trenirovka yoki musobaqaning to'xtatilishi, qo'pollik, aytishib qolish va boshqalar).

## **MUSTAQIL TAYYORGARLIK**

### **8-mavzu Sportda ijtimoiy psixologik tajriba o'tkazish metodlari haqida tushuncha.**

Qo'yidagi mavzular iqtidor va qobiliyatni o'stirish texnologiyalari. Ijtimoiy psixologiyaga oid testlar va metodikalar. Mustaqil ravishda ijtimoiy-psixologik

so‘rovnomalar tuza olish. Tadqiqotlarda olingan natijalarni ilmiy asoslab tahlil qila olish bo‘yicha tinglovchilar mustaqil ishlar: ma’ruza, slaydlar tayyorlaydilar.

## **V. TEST**

### **“SPORTDA IJTIMOIIY PSIXOLOGIIYa VA TRENING” O‘QUV MODULI BO‘YICHA TEST SAVOLLARI.**

**1. Ijtimoiy psixologiya fani bu-?**

A) Shaxslararo munosabat, guruh va jamoa, shaxsning ijtimoiylashuvi to'g'risidagi fan

B) Ta'lim-tarbiya haqidagi fan

V) Pedagogik mahorat va kompetensiyani o'z ichig'isha olgan alohida fan.

G) Yosh xususiyatlarini o'rganadigan fan.

**2. Keskin vaziyat sababli yuzaga keladigan emotsional holat?**

A) stress

B) emotsiya

V) refleks

G) affekt

**3. Sportchilar shaxsi va faoliyatining psixologik tomonlarini qaysi fan o'rganadi?**

A) sport psixologiyasi

B) jismoniy tarbiya

V) psixologiya

G) pedagogika

**4. Qobiliyat asosan qaysi metodlar yordamida o'rganiladi?**

A) suhbat, test

B) ko'z atish

V) so'rov

G) anketa

**5. Psixologiya so'zining lo'g'aviy ma'nosi – bu?**

A) psixologiya yunon tilidan tarjima qilinganda – ta'limot, jon bilim to'g'risida («psyche» – jon, ruh va «logos» – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi.

B) psixologiya lotincha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – fan va «logos» – ixtiro) degan ma'noni anglatadi.

V) psixologiya inglizcha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – holat va «logos» – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi.

G) psixologiya fransuzcha tilidan tarjima qilinganda («psyche» – ong va «logos» – ilm) degan ma'noni anglatadi

**6. Shaxs - bu:**

A) o'z "Men" iga ega hulq-atvorini nazorat qila oladigan, boshqara oladigan va o'zgalarga ham baho bera oladigan, mustaqil fikrga ega jamiyatning faol a'zosisdir ongli inson

B) bilimlar va malakalarning tashuvchisi

V) faoliyat sub'ekti

G) individ

**7. Shaxsning ijtimoiylashuvida qanday omillar muhim sanaladi:**

A) irsiy-biologik, fiziologik, psixologik fiziologik,

B) intraversiya, ekstraversiya

V) psixologik

G) ichki va tashqi omillar

**8. Psixik (bilish) jarayonlar ko'rsatilgan qatorni ko'rsating:**

A) sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq, diqqat

B) qobiliyatlar, malakalar, ko'nikmalar, iste'dodlar

V) xarakter, temperament, tuyg‘u, iroda

G) o‘zini anglash, yo‘nalganlik, faollik

**9. Trening so‘zi qanday ma‘noni anglatadi?**

A) **mashq, mashg‘ulot**

B) holat

V) vaziyat

G) imkoniyat

**10. Psixika-bu?**

A) **real voqea va hodisalarni inson ongida aks etishi**

B) bu insonning ichki dunyosi: uning ehtiyojlari va qiziqishlari, istak va mayillari,

V) ob‘ektiv dunyoning sub‘ektiv obrazi, real haqiqatni ideal (materialistik bo‘lmagan) aksidir

G) bilishimizni, anglashimizni ta‘minlaydi

**11. Motivlar va maqsadlar qarama-qarshiligi – bu?**

A) **konflikt**

B) katarsis

V) konformizm

G) agressiya

**12. Sportchining o‘zini monitoring qilish – bu?**

A) **o‘z-o‘zini yuqori baholash**

B) o‘z-o‘zini adekvat baholash

V) yolg‘on kamtarlik

G) jarayonni boshqarish

**13. Motiv-bu?**

A) **harakatga undovchi kuch**

B) fikrlar ustunligi

V) layoqat

G) imkoniyat

**14. Stress nima?**

A) **asabni o‘ta zo‘riqishi, charchoq**

B) chegaralangan holat

V) tushkunlik

G) patalogik rivojlanish

**15. Yoshlarning ijtimoiy, psixologik va fiziologik jihatdan tez rivojlanish hodisasi bu nima?**

A) **emansipatsiya**

B) olidatsiya

V) interpretatsiya

G) akselersiya

**16. Professorlar P.A.Rudik va A.S. Punilar tomonidan sportchilarda start oldi ruy beradigan holatlar, to‘liq keltirilgan javobni ko‘rsating-?**

A) **start oldi lixoradkasi (start hayajoni), start oldi agatiyasi (start lanjlik, bushashishlik), jangovor holat, xotirjam holat.**

B) start oldi agatiyasi (start lanji), jangovor holat, xotirjam holat.

V) start oldi agatiyasi (start lanji), jangovor holat.

G) hotirjam holat, start oldi agatiyasi (start lanji), jangovor holat.

### 17. Sportchilarda autogen mashqlarini o'tkazilishidan maqsad-bu?

A) auto – o'zim, Genno-yaratama, erishaman-grekcha so'z bo'lib, bu metod orqali sportchilarni o'z-o'ziga baho berish va ruhiy sog'lomlashish maqsadida o'tkaziladi.

B) auto – o'zga, Genno-irsiyat, ko'rinish lotincha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni xarakatni boshqarish, sportchi o'zgdagi jismoniy holatini xis etish maqsadida o'tkaziladi.

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

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

### 18 Iroda bu-?

A) kishining o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'z-o'zini boshqarishi demakdir.

B) kishining o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda belgilangan yo'l.

V) kishining harakatga undovchi mayllari, ehtiyojlari

G) ichki qiyinchiliklarni yengishga qaratilgan ongli tuzilma

### 19. «Emotsiya» bu-?

A) ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish

B) kuchli qo'zg'alish

V) tormozlanish

G) o'zini idora qila olmaslik

### 20. Shaxsning aqliy rivojlanish darajasini o'rganish uchun qo'llaniladigan testlar qanday testlar deyiladi?

A) intellekt testlar

B) shaxsni kuzatish testlari

V) rasmi testlar

G) klinik testlar

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

A) psixik xususiyatlarga

B) psixik jarayonlarga

V) psixik holatlarga

G) psixik hodisalarga

22. Guruhning ichki tuzilishi ikki xil bo'ladi: rasmiy va .....?

A) norasmiy

B) tashqi

V) qonuniy

G) majburiy

### 23. Mustaqillikka intilish... yoshining asosiy psixologik xususiyatidir.

A. o'smirlik yoshining

B. maktab yoshining

- S. o'spirinlik yoshining  
D. katta yoshdagi kishilarning

**24. Diqqat bu...?**

- A) **Narsa va xodisalarga nisbatan ongni yunaltirilishi to'planishi**  
B) Insonning eng muxim xususiyat  
V) Biror bir masalani yechishga nisbatan e'tiborlilik  
G) Faoliyat birligi

**25. Kreativlik nima?**

- A) **ijodiylik**  
B) innovatika  
V) yaxshi bilish  
G) yaxshi anglash

**26. Sportchida psixologik holat o'zgarish jarayoni qachon namoyon bo'ladi?**

- A) **mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ng;**  
B) mashg'ulot, musobaqa oldi;  
V) mashg'ulot, musobaqadan so'ng;  
G) musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ng

**VI. SUHBAT SAVOLLARI**

1. Ijtimoiy psixologiya fanining maqsad va vazifalari?
2. Psixotrening deganda siz qanday mashg'ulot turini tushunasiz?
3. Guruh va jamoa deganda siz nimani tushunasiz?
4. Shaxsda ta'rif bering?
5. Shaxsning individual psixologik xususiyatlari deganda nima nazarda tutiladi?
6. Psixik jarayonlar bu-?
7. Shaxsni jamoada, jamoa orqali tarbiyalash deganda nima nazarda tutiladi?
8. Tarbiyada bola shaxsini hurmat qilish va unga talabchanlik deganda nima nazarda tutiladi?
9. Tarbiyaviy ishlarning izchilligi, muntazamligi hamda birligi deganda nima nazarda tutiladi?
10. Tarbiyada o'quvchilarning yoshi va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish deganda nima nazarda tutiladi?
11. Shaxsning umumiy va maxsus ijtimoiylashuv o'rtasida qanday umumiylik hamda farq mavjud?
12. Shaxsning qadr-qiyimatlar tizimi fenomeni tushunchasini yoritib bering?
13. Sizning fikringizcha, shaxsning ijtimoiy ahamiyatining o'lchov me'yori bo'lib nima xizmat qilishi mumkin?
14. Shaxsning psixologik tuzilishi tushunchasini yoritib bering?
15. Shaxsning asosiy sohalariga qisqacha ta'rif bering?
16. Shaxs strukturasi mohiyatini ochib berishda chet el va vatanimizda asosiy psixologik yondashuvlarni tahlil qiling?
17. Shaxsning yo'nalganligiga umumiy tavsif bering?.
18. Qanday psixik fenomenlar shaxsning yo'nalganlik tizimini tashkil etadi?
19. Psixologiyadagi ehtiyojlar tushunchasini yoritib bering?
20. Temperamentga shaxsning psixik xususiyati sifatida yoritib bering?



21. Temperamentning fiziologik asosi bo'lib nima xizmat qiladi. Tushuntirib bering.
22. Insonning asosiy temperament turlariga tavsif bering.
23. Temperamentning insoning bilish jarayoniga, his-tuyg'ulari va irodasiga ta'sirini ko'rsatib bering.
24. Xarakterni shaxsning psixik xususiyati sifatida yoritib bering.
25. Inson xarakterining umumiy va o'ziga xos xususiyatlarini gapirib bering.
26. Xarakterning insonning boshqa psixik fenomenlari bilan o'zaro bog'liqligini ko'rsatib bering.
27. Qobiliyatga shaxsning psixik xususiyati sifatida ta'rif bering.
28. Qobiliyat bilan shaxsning bilish va boshqa psixik jarayonlari o'rtasida qanday bog'liqlik mavjud?
29. Qobiliyatlar klassifikatsiyasi.
30. Kayfiyat qanday psixik holat?
31. Emotsional holatning asosiy turlarini aytib bering.
32. Affekt nima?
33. Faoliyat va uning asosiy turlariga ta'rif bering.
34. Odat atamasiga ta'rif bering va uning malaka bilan o'xshashlik hamda farqli jihatlarini ko'rsatib bering.
35. Temperament bilan xarakterning o'xshash va farq qiluvchi jihatlarini yoritib bering.
36. Qiziqish-havas shaxsning individual xususiyati sifatida ta'rif bering.
37. Shaxsning individual psixologik xususiyatlariga nima kiradi?
38. Affekt nima?
39. Xarakter deb nimaga aytiladi va uning temperamentdan farqi nimada?
40. Mashg'ulot jarayonini boshqarish deganda nimani tushunasiz?

## VII. KEYSLAR BANKI

### 1. Keys: umumiy tushuncha

**Keys-stadi** (inglizcha sase – vaziyat, holat, study -o'rganish). Keys-stadida bayon qilingan va ta'lim oluvchilarni muammoni ifodalash hamda uning maqsadga

muvofiq tarzda yechimi variantlarini izlashga yo‘naltiradigan aniq real yoki sun‘iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etilishiga asoslanadigan o‘qitish usulidir.

**Keys-stadi** - o‘qitish, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo‘yilgan ta‘lim maqsadini amalga oshirish va keys-stadida bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o‘quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta‘minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo‘lgan o‘qitish texnologiyasidir.

### 2.Keys-stadi tipologiyasi

Tipologik belgilari	Keys-stadi turi
Asosiy manbalari	1. Daladagi 2. Kabinetdagi
Syujet mavjudligi	1. Syujetli 2. Syujetsiz
Hajmi	1. Qisqa (lo‘nda) 2. O‘rtacha miqdordagi 3. Katta (o‘zun)
O‘quv topshirig‘ini taqdim etish usuli	1. Savolli 2. Keys-stadi topshiriq
Didaktik maqsadlari	1. Muammo, yechim yoki konsepsiyani izohlash 2. Treningli, o‘quv mavzui/predmeti bo‘yicha malaka va ko‘nikmalar orttirishga mo‘ljallangan 3. Tahlil va baholashga o‘rgatuvchi 4. Muammoni ajratish va yechish, boshqaruvchilik qarorlari qabul qilishga o‘rgatuvchi 5. Vaziyat sub’ekti rivojining yangi strategiyalari va yo‘llari, yangicha baholash uslublari va shu kabilarni ishlab chiqishga rag‘batlantiruvchi
Rasmiylashtirish usuli	1. Bosma 2. Elektron 3. Video-Keys-stadi 4. Audio-Keys-stadi 5. Multimedia-Keys-stadi

### 3. Keys-stadiga asoslangan o'quv mashg'ulotining texnologik chizmasi 1-variant (keys-stadi savolli)

*Keys bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys kichik yoki o'rtacha o'lchamli.*

Билимларни фаоллаштириш (блиц-сўров, ўйланг-жуфтликка бўлининг-фикр алмашинг, аукцион)



Кейс-стадига кириш



Кейс-стади билан таништириш



Кейс-стади билан якка тартибда ишлашни ташкил қилиш (Ўқув топшириғини тарқатиш, йўриқнома бериш).



Кейс-стадини жамоавий тарзда ечиш (мунозара – унинг тузилиши кейс оҳирида келтирилган саволлар билан белгиланади, - муаммоли вазиятни таҳлил қилиш ва ҳал этиш, бундай амалий вазиятдаги фаолият бўйича тавсияларни ишлаб чиқишга қаратилган)



Ўқитувчи резюмеси



Тингловчиларнинг ўқув ютуқларини баҳолаш

## 2-variant (keys-stadi savolli)

*Keys bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys o'lchami unchalik katta emas.*

Билимларни фаоллаштириш (блиц-сўров, ўйланг-жуфтликка бўлининг-фикр алмашинг, аукцион)



Кейс-стадига кириш



Кейс-стади билан таништириш



Кейс-стади билан якка тартибда ишлашни ташкил қилиш (Ўқув топшириғини тарқатиш, йўриқнома бериш)



Кейс-стадини жамоавий тарзда ечиш (мунозара – унинг тузилиши кейс охирида келтирилган саволлар билан белгиланади, - муаммоли вазиятни таҳлил қилиш ва ҳал этиш, бундай амалий вазиятдаги фаолият бўйича тавсияларни ишлаб чиқишга қаратилган)



Ўқитувчи резюмеси



Тингловчиларнинг ўқув ютуқларини баҳолаш

### 3-variant (keys-stadi-topshiriq)

*Keys-stadi bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys-stadi o'rtacha o'lchamli*

Билимларни фаоллаштириш (блиц-сўров, ўйланг-жуфтликка бўлининг-фикр алмашинг, аукцион)



Кейс-стадига кириш



Кейс-стади билан таништириш



Кейсни кичик гуруҳларда ечиш (ўқув топшириқни бажариш, гуруҳ иши наатижаларини тақдимотга тайёрлаш)



Таклимот



Муаммоли вазиятни тақдим этилган ечим вариантларини жамоавий тарзда муҳокама қилиш



Гуруҳ ишини ўзаро баҳолаш



Ўқитувчи резюмеси



Тингловчиларнинг ўқув ютуқларини баҳолаш

**O‘quv modul: “Sportda ijtimoiy psixologiya va trening”.**  
**Mavzu: O‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash**

**Keys-stadining asosiy maqsadi:** Hozirgi kunda o‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash haqida tushuncha berish. Yoshlar ongida mustahkam dunyoqarash, qalbida sog‘lom e‘tiqodni shaqllantirish, muammoli vazifalarni yechishda nazariy bilimlarini qo‘llash; muammoni aniqlab, uni hal qilishda yechim topishga o‘rgatish.

**O‘quv faoliyatidan kutiladigan natijalar:** keys mazmuni bilan oldindan tanishib chiqib, tayyorgarlik ko‘rish; o‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlashni to‘g‘ri tahlil qilish; lokaydlik va beparvolik yo‘lidagi nuqsonlarni ko‘rsatib berish; aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan taqliflar kiritish; muammoli vazifalarni yechishda nazariy bilimlarini qo‘llash; muammoni aniqlab, uni hal qilishda yechim topish.

**Ushbu keys-stadini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun oldindan o‘quvchilar quyidagi bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lmoqlari zarur:**

*O‘quvchi bilishi kerak:* o‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlashni to‘g‘ri tahlil qilishni sportda kibr, lokaydlik, beparvolik, xudbinlik kabi muammolar.

*O‘quvchi amalga oshirishi kerak:* mavzuni mustaqil o‘rganadi; muammoning mohiyatini aniqlashtiradi; g‘oyalarni ilgari suradi; ma’lumotlarni tanqidiy nuqtai nazardan ko‘rib chiqib, mustaqil qaror qabul qilishni o‘rganadi; o‘z nuqtai nazariga ega bo‘lib, mantiqiy xulosa chiqaradi; o‘quv ma’lumotlar bilan mustaqil ishlaydi; ma’lumotlarni taqqoslaydi, tahlil qiladi va umumlashtiradi;

*O‘quvchi ega bo‘lmog‘i kerak:* kommunikativ ko‘nikmalarga; taqdimot ko‘nikmalariga; hamkorlikdagi ishlar ko‘nikmalariga; muammoli holatlarni tahlil qilish ko‘nikmalariga.

**Axborot olish manbalari ro‘yxati :**

1. I.A.Karimov. Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch.T.-T.; “O‘zbekiston”,2008y
2. Asadov Y.M.Ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. – T.: O‘qituvchi, 2000.
3. J.A.Po‘latov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga moslashtirish texnologiyasi– T.: Chashma-Print, 2013.
4. Babushkin G.D. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya. - Omsk: SibGAFK, 1998.
5. Gapparov Z.G. “Sportivnaya psixologiya”. Uchebnik dlya stud. In-ta Fiz-ry. – Tashkent, OOO “Mexridaryo”, 2009.
6. Gapparov Z.G. “Sport psixologiyasi”. Darslik. – Toshkent, OOO “Mexridaryo”, 2011.
7. Gapparov Z.G. “ O‘quvchini psixologik tayyorlash” (erkin kurash misolida), Toshkent , OOO “Mexridaryo” 2010.

**Texnologik xususiyatlardan kelib chiqqan holda keys-stadining tavsifnomasi:**

Keys hayotiy, syujetsiz keyslar kategoriyasiga kiradi va statistik materiallar asosida to‘ziladi. Keys qisqa, to‘zilmalangan. Bu keys-topshiriqdir.

Keys didaktik maqsadlariga ko‘ra vaziyat sub’ektini rivojlantirishning yangi

strategiyalari va yo‘llarini ishlab chiqishga rag‘batlantiradigan keyslar toifasiga kiradi.

**Keys-stadi: “O‘quvchilarni musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash”**

**Kirish.** “O‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash” mavzusi “Sport psixologiyasi” modulidan muammoli vaziyatlarni hal etish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotda Keysga asoslangan o‘qitish texnologiyasi asosida ishlab chiqilgan.

O‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash har bir murabbiyning dolzarb vazifasidir. O‘quvchilarda musobaqalarga beparvolik, lokaydlik va o‘z manfaatini jamoat manfaatidan ustun qo‘yish salbiy psixologik harakterdir. O‘z jamoasini, yurtini, kelajagini uylagan o‘quvchi hech kachon musobaqa oldi holatlariga beparvo bulmaydi. Barchamizga ayon bo‘lishi kerakki, kaerdaki o‘quvchilarda mashg‘ulotlarda va musobaqalarga beparvolik va lokaydlik bilan qarasa birgini uning mag‘lubiyati yetishib chiqayotgan yosh o‘quvchilarning ruhiyatiga salbiy ta’sir qiladi.

Ushbu keysda keltirilgan o‘quvchilardagi muammoli vaziyatlarni hal etish jarayonida o‘rganilgan o‘quv mavzusi bo‘yicha bilimlarni mustahkamlashga, muammolarni tahlil qilish va qirralarni yakka tartib yoki guruhlarda qabul qilish ko‘nikmalarini egallashga, ijodiy va o‘rganish qobiliyatlari, mantiqiy fikrlash hamda qarorlarni mustaqil qabul qilishga va o‘z-o‘zini nazorat qilishga yordam beradi.

Ushbu keysni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun mavzu bo‘yicha o‘quvchilarni musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash haqida bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi zarur. Keys-stadidagi asosiy muammo o‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash jarayonlarida alohida e’tibor qaratishdan iborat.

**O‘quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash.**

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo‘lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o‘ssishi, sport musobaqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta psixik kuch –quvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Agar o‘quvchi shaxsining psixik funksiyalari va psixik hususiyatlari keraqli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan o‘quvchining imkoniyatlari baland bo‘lganda ham musobaqada g‘alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, o‘quvchining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘quvchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta’lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish muhim dolzarb muammo sifatida qarash lozim. Musobaqalarda o‘quvchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olish. Bu ham psixodiagnostikaning eng zaruriy

bo'limlaridan biri hisoblanadi. O'quvchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi prognozlariga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda boshqaruv vositalarini yoki star toldi emotsional holatlarini o'z-o'zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo'llay bilish uchun zarurdir. O'quvchini «Menga nima» deb karash, lokaydlik, bepisandlik, shuxratparastlik, murabbiyni eshita, tushuna bilmaslik, tankidga chidamaslik, xatosini tan olmaslik – bu egotsentrizm dardiga duchor bo'lgan o'quvchining belgilari. Bunday misollarni ko'plab keltirishimiz mumkin;

O'quvchining holati va xatti-harakatlarni boshqarish quyidagi tarzda namoyon bo'ladi:

1. Muayyan motivlarni tanlashda (o'quvchini izchil ravishda o'tkaziladigan sport mashg'ulotlariga ko'niktirish bilish.).

2. Muloqotning o'ziga hosligida (tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalar chog'ida yuz beradigan turli vaziyatlarda o'quvchiga nimani va qanday aytishni bilish).

3. Startoldi holatlarida o'quvchining o'z holatini boshqarish va o'z – o'zini tartibga solishiga yo'naltirilgan hamda mashg'ulotlar yoki musobaqalardagi kuchli zo'riqishlardan so'ng o'zini qayta tiklab olishga yo'naltirilgan maxsus psixologik tadbirlardan foydalana bilishda.

O'quvchilarni o'rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko'ra guruhlarga ajratib individuallashtirish alohida e'tiborga loyiqdir. Ana shunday uslubni qo'llab, ya'ni o'quvchining shaxsiy xususiyatlarini qadrlab, ularni muayyan tiplarga ajratib ish yuritish orqali maxsus psixologik adabiyotlarda taqdim etilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin bo'ladi. Ayni shunday ishni olib borish uchun mutaxassis-psixologlardan ham aniq maslahat va tavsiyalarni olish mumkin.

### **Savollar:**

1.Sizning fikringizcha ushbu maqolada muallif qanday muammoni ko'tarib chiqqan?

2.Maqolada muammoni tasdiqlovchi qanday dalillar mavjud?

3.O'quvchidagi beparvolik, loqaydlik tufayli vujudga kelgan holatlarni ajratib oling hamda ushbu muammoning kelib chiqish sababi nimada deb uylaysiz?

4.Muallif o'z maqolasida muammoni oldini oldish yo'llarini qanday bayon etgan?

5.Sizning fikringizcha ushbu muammoni qanday yechish mumkin?

**Amaliy vaziyatni bosqichma-bosqich tahlil qilish va hal etish bo'yicha o'quvchilarga metodik ko'rsatmalar**

### **Keys-stadini yechish bo'yicha individual ish yo'riqnomasi**

1.Avvalo, keys-stadi bilan tanishing. Muammoli vaziyat haqida tushuncha hosil qilish uchun bor bo'lgan butun axborotni diqqat bilan o'qib chiqing. O'qish paytida vaziyatni tahlil qilishga harakat qiling.



2. Birinchi savolga javob bering.

3. Ma'lumotlarni yana bir marotaba diqqat bilan o'qib chiqing. Siz uchun muhim bo'lgan satrlarni quyidagi harflar yordamida belgilang:

“D” harfi – muammoni tasdiqlovchi dalillar,

“S” harfi – muammo sabablarini,

“O.O.Y.” harflari – muammoni oldini olish yo'llari.

4. Ushbu belgilar 2,3,4 savollarga yechim topishga yordam beradi.

5. Yana bir bor savollarga javob berishga harakat qiling.

### **Guruhlarda keys-stadini yechish bo'yicha yo'riqnoma**

1. Individual yechilgan keys-stadi vaziyatlar bilan tanishib chiqing.

2. Guruh sardorini tanlang.

3. Vatman qog'ozlarda quyidagi jadvalni chizing

### **Muammoni tahlil qilish va yechish jadvali**

Muammoni tasdiqlovchi dalillari	Muammoni kelib chiqish sabablari	Muallif tomonidan taqlif qilingan yechim	Guruh yechimi

1. Ishni yakunlab, taqdimotga tayyorlang.

### **Auditoriyadan tashqari bajarilgan ish uchun baholash mezonlari va ko'rsatkichlari**

O'quvchilar ro'yxati	Asosiy muammoajratib olinib, tadqiqot ob'ekti aniqlangan maks. 6 b	Muammoli vaziyatning kelib chiqish sababi va dalillari aniq ko'rsatilgan maks. 4 b	Vaziyatdan chiqib ketish harakat-lari aniq ko'rsa-tilgan maks. 10 b	Jami maks.20 b

### **Auditoriyada bajarilgan ish uchun baholash mezonlari va ko'rsatkichlari**

Guruhlar ro'yxati	Guruh faol maks. 1 b	Ma'lumotlar ko'rgazmali taqdim etildi maks.4 b	Javoblar to'liq va aniq berildi maks.5 b	Jami maks.10 b

8-10 ball –“a'lo”, 6- 8 ball – “yaxshi”, 4- 6 ball – “qoniqarli” , 0 -4 ball – “qoniqarsiz”

### **O'qituvchi tomonidan keys-stadini yechish va tahlil qilish varianti**

#### **Keys-stadidagi asosiy muammo**

O'quvchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash jarayonlarini izchil amalga oshmayotganligi.

#### **Muammoni tasdiqlovchi dalillar**

O‘quvchilarning musobaqa oldi holatlariga beparvolik, xudbinlik, lokaydlik, manmanlik sifatlarini namoyon etish:

1. «Menga nima» kabilida ish yuritish.
2. Psixologik tayyor emasligi.
3. O‘z-ustida ishlash, o‘z-o‘zini nazorat qilish va boshqarish ko‘nikmasini shaqllanmaganligi.

**Muammoli vaziyatning kelib chiqish sabablari:** Murabbiyning o‘quvchini mashg‘ulotlarida va tarbiyasidagi xatoliklariga e‘tibor bermaslik, mas’uliyatsizlik, ota-onani farzandini nazorat kilmaslik.

**Muallif o‘z maqolasida muammoni oldini olish quyidagi yo‘llarini ko‘rsatib bergan:** Murabbiyni o‘quvchini mashg‘ulotlariga va tarbiyasiga katta e‘tibor berish, soglom muxit o‘rnatish, milliy urf-odatlar ruxida kamol toptirish.

**Vaziyatdan chiqib ketish harakatlari:** O‘quvchini mashg‘ulotlarda qatnashishini nazorat qilish, ota-ona + maktab + maxalla uchligi bilan ish yuritish.

#### **Yakuniy xulosa**

Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi o‘quvchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo‘lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir. Biroq o‘quvchini psixologik tayyorlashning maqsadli yo‘nalishi faqatgina shundan iborat emas. Uning oldiga jahon sport rekordlarini o‘rnatish uchun shart- sharoitlar yaratish, sport iste’dodlarini yetishtirish yo‘llarini izlash va shu kabi yana bir qator maqsadlarga erishish motivini shaqllantirish lozim.

## **VIII.GLOSSARIY**

1.**Psixologiya**-lotincha «psyuxe» - ruh, jon, «logos» - fan, ta’limot degan so‘zlardan olingan bo‘lib, ruh, jon haqidagi fan degan ma’noni anglatadi.

2. **Psixika**- yuksak taraqqiy etgan materiyaning ya’ni miyaning mahsuli bo‘lib, tirik mavjudotning tashqi olamni miyada aks ettirilishi bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab hodisalar xossasi majmuidir.

3. **Psixik holatlar**- charchash (toliqish), emotsional zo‘riqish (affekt, stress), monotoniya (diqqinapaslik, zerikish), uyqu holati, uyg‘oqlik holati.
4. **Psixik jarayonlar**-sezgi a‘zolariga tashqi ta‘sir shaqllari, O‘quvchi va tashqi muhit, ichki kechinmalari o‘rtasida bog‘lanishlar shaqli bo‘lishi mumkin. Odatda psixik jarayonlar deganda sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, xotira, hissiyot, iroda tushuniladi.
5. **Temperament**- lotincha temperamentum degan so‘zdan olingan bo‘lib, buning ma‘nosi aralash demakdir. Temperament deganda biz, odatda, O‘quvchining tabiiy, to‘g‘ma xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan individual xususiyatlarni tushunamiz.
6. **Sporchini texnik jihatdan tayyorlash** - pedagogik jarayon bo‘lib, ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iborat tushuncha
7. **Iroda** - kishining o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashqil qilishi va o‘z-o‘zini boshqarishi demakdir.
8. **Emotsiya**- ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish.
9. **Yoshlarni sportga tayyorlashda psixologik xizmatning asosiy yo‘nalishlari bu**- Psixologik tashxis, psixologik profilaktika, psixologik korreksiya, psixologik maslahat, ijtimoiy-psixologik ma‘rifat va tashviqot, tashqiliy metodik faoliyat jarayonlari tushuniladi.
- 10 **O‘quvchi autogen mashqlar**- o‘quvchilarni o‘z-o‘ziga baho berish va ruhiy sog‘lomlashish maqsadida o‘tkaziladi.
11. **Aktiv holat**-tinglayotganda yotib olmaslik, suhbatdoshning yuzidan tashqari joylariga qaramaslik, mimika, bosh chayqash bilan unga qiziqishni bildirish
12. **Qo‘rquv**-sub‘ekt o‘zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi haqida, unga real tarzda tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo‘lgan xavf-xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo‘ladigan salbiy hissiy holatdir.
13. **Uyalish**-o‘zining niyat maqsadlari, hatti-harakatlari va tashqi qiyofasi faqat tevarak-atrofidagilar tomonidan kutilganiga mos kelmaganligini emas, balki o‘ziga loyiq xulq-atvor va tashqi qiyofa haqidagi shaxsiy tasavvurlarga ham mos kelmayotganligini anglab yetishida ifodalangan salbiy holatdir.
14. **Harakter** - zarb qilish, belgi, tamg‘a ma‘nolarini anglatadi. Harakter - shaxsning va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo‘ladigan barqaror individual xususiyatlar bo‘lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.
15. **Harakter aksentuatsiyasi** - eng ustun ko‘zga tashlanadigan xususiyatlar majmui harakter aksentuatsiyasi deyiladi.
16. **Introvert tip** - odamovi, ichimdagini top, boshqalar bilan til topishga qiynaladigan tip.
17. **Ekstrovert tip** - his xayajonga berilganlik, ko‘p gapiradigan, maqtanchoq, ko‘p narsaga beqaror qiziqadigan tip.
18. **Boshqarib bo‘lmaydigan tip** – oraliq tip, gayritabiiy, sun‘iy qiliklar, e‘tirozlarga murosasizlik, ba‘zan o‘rinsiz shubhalanish bilan qarash mumkin.

19. **Individ** - tushunchasi umuman «odam» degan tushunchani tuldirib, uning ijtimoiy va biologik mavjudot sifatida mavjudligini tasdiklaydi va uni bir tomondan, boshka odamlardan farqlovchi belgi va xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

20. **Qobiliyatlar**- shaxsdagi shunday individual, turgun sifatlarki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko'rsatgichlari, yutuklari va kiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

21. **Irodaviy sifatlar** — har birimizning o'z oldimizga maqsad kuyib, unga erishish yulidagi kiyinchiliklarni yengishimizni ta'minlovchi ma'lum sifatlarimiz majmuini o'z ichiga oladi.

22. **Emotsiyalar va motivatsiya**- atrofimizda sodir bulayotgan xodisalar, bizni urab turgan odamlar va ularning xatti-harakatlarini ruxan qanday kabul qilib, ularga bildiradigan xissiy munosabatlarimizni bildiruvchi sifatlarimizdir.

## IX. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Toshkent: O‘zbekiston. – 2017.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.
3. Mirziyoev Sh.M. “Jismoniy va ma’naviy yetuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir” mavzusida “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so‘zi. 2017 yil
4. Karimov I.A. “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch”.— T.: Ma’naviyat, 2008.
5. Karimov I.A. “Asosiy vazifamiz — vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir”. — T.: “O‘zbekiston”, 2010.
6. Karimov I.A. “Mamlakatimizni modernizatsiya qilish va kuchli fuqarolik jamiyati barpo etish — ustuvor maqsadimizdir”. T.: “O‘zbekiston”, 2010.
7. Karimov I.A. “O‘zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida” — T.: O‘zbekiston, 2011.
8. Karimov I.A. “Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo‘lida xizmat qilish-eng oliy saodatdir ” — T.: O‘zbekiston, 2015.
12. Adizova T.M. O‘quvchilarning shaxslararo munosabatlari psixologik diagnostikasi va korreksion ishlar. – T.: Ma’naviyat, 1995.
13. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi. – T.: O‘qituvchi, 2000.
14. J.A. Po‘latov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga moslashtirish texnologiyasi– T.: Chashma-Print, 2013.
15. Babushkin G.D. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya. - Omsk: SibGAFK, 1998.
16. Gogunov Ye.N, Martyanov B. I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M; 2000
17. Gapparov Z.G. “Sportivnaya psixologiya”. Uchebnik dlya stud. In-ta Fiz-ry. – Tashkent, OOO “Mexridaryo”, 2009.
19. Gapparov Z.G. “Sport psixologiyasi”. Darslik. – Toshkent, OOO “Mexridaryo”, 2011.
20. Yo‘ldoshev U.A., Po‘latov M. Amaliy psixologning ish kitobi.- Navoiy, 2000.
21. G‘oziev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O‘qituvchi, 1994.
22. Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - T.: O‘qituvchi, 2000

### Internet WEB sayd materiallari

- 1 <http://www.lex.uz>
- 2 <http://www.gov.uz>
- 3 <http://ziyonet.uz>
- 4 [www.parlament.gov.uz](http://www.parlament.gov.uz)