

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA’LIM VAZIRLIGI**

**NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

“Himoyaga ruxsat etilsin”

fakultet dekani

_____ N.SH.Bekmuratov

“ ____ ” _____ 2014 y.

5140800 – “Pedagogika va psixologiya” ta’lim yo’nalishi 401-guruh talabasi

ELIBAYEV JAXANGER TUNGISHEBAYEVICHNING

O‘quvchilarning ijtimoiy xodisalarga nisbatan emotsional

munosabati va tushunishining psixologik xususiyatlari

mavzusidagi

bitiruv malakaviy ishi

“Himoyaga tavsiya etilsin”

Ilmiy rahbar: _____

“Psixologiya” kafedrası

Ps.f.n.dotsent N.S.Jo‘rayev

mudiri _____

Taqrizchilar: _____

ps.f.n., dotsent. N.Komilova

Ps.f.n.dotsent. E.N.Sattorov

“ ____ ” _____ 2014 y.

Ps.f.n.dotsent. SH. Do’stmuhamedova

TOSHKENT – 2014

MUNDARIJA

KIRISH.....	3-9
I-BOB O‘SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOY HODISALARGA NISBATAN EMOTSIONAL MUNOSABAT VA TUSHUNISHINING NAZARIY TAHLILI.....	10-26
1.1. Sharq allomalari asarlarida muammoning ilmiy o‘rganilganligi.....	10-16
1.2. Xorij psixologlari tadqiqotlarida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunishining o‘rganilganligi.....	16-20
1.3. Ijtimoiylashuv muammosi o‘zbek psixologlari tadqiqotlarida.....	20-26
II-BOB O‘SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOY HODISALARGA NISBATAN EMOTSIONAL MUNOSABAT VA TUSHUNISHINING SHAKLLANGANLIGINING AMALIY O‘RGANILGANLIGI.....	27-40
2.1. O‘smir shaxsi ijtimoiylashuvini diagnostika qilish.....	27-29
2.2. O‘smirlarda muloqotchanlikni rivojlanishi ijtimoiy qiziqishlarning shakllanish sharti sifatida.....	29-37
2.3. O‘smirlik davrida affilatsiyaga moyillik ijtimoiy qiziqishni shakllantiruvchi vosita sifatida.....	37-40
III-BOB O‘SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOY HODISALARGA NISBATAN EMOTSIONAL MUNOSABATNI TUSHUNISHNI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	41-63
3.1.O‘smirlik davrida ijtimoiy hodisalarni tushunishni rivojlantirishning obyektiv va subyektiv omillari.....	41-57
3.2. Nazorat tajriba natijalari.....	57-63
XULOSA VA TAVSIYALAR.....	64-65
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	66-69

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki, har qanday jamiyatning ravnaqi, ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy barqarorligi uning fuqarolarining aqliy va axloqiy salohiyatini yuksak darajada rivojlanganligiga bog'liq. Zero jamiyatimizning ma'naviy yangilanishida ijtimoiy yo'naltirilgan bozor iqtisodiyotini shakllantirishda jahon hamjamiyatiga qo'shilishini ta'minlaydigan demokratik huquqiy davlat qurish kadrlar tayyorlashning milliy masalasi ustuvor mezon sifatida muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun ham O'zbekiston Respublikasining prezidenti I.A.Karimov inson uning har tomonlama kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy hulq-atvor andozalarining o'zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir – deb juda to'g'ri aytgan edi.

Chunki, xalqning boy intellektual merosi va umuminsoniy qadriyatlar asosida zamonaviy madaniyat, iqtisodiyot fan texnika va texnologiyaning yangi yutuqlari asosida mukammal tayyorgarlikdan o'tgan kadrlarni tayyorlashning yangi tizimini shakllantirish O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotining muhim shartlaridan bo'lib qoldi.

Erkinlashtirish jamiyatni ma'naviy yangilash, birinchi navbatda yosh avlod ongiga ma'naviy-axloqiy an'analar, insonparvarlik va demokratik qadriyatlarni singdirish orqali ta'minlanadi. Ozod har jihatdan barkamol yuksak ma'suliyat va burch hissiga ega. "O'z haq huquqlarini taniydigan o'z kuchi va imkoniyatlariga tayanadigan, atrofida sodir bo'layotgan voqea-hodisalarga mustaqil munosabat bilan yondashadigan, ayni zamonda shaxsiy manfaatlarini mamlakat va xalq manfaatlari bilan uyg'un ko'radigan shaxs fuqarolarni voyaga yetkazish uchun qo'shimcha chora tadbirlar majmuasini yuzaga keltirish va hayotga joriy etish hozirgi muhim vazifalardandir".

“Maqsadlarimizga erishish deydi O‘zbekiston Respublikasi prezidenti I.A.Karimov yangi demokratik jamiyatni qurish isloxotlarning taqdiri qanday intellektual kuchlarga egaligimizga, yoshlarimiz qanday madaniy va professional saviyaga erishganligiga qanday ideallarga e’tiqod qilishga ma’naviy jihatdan qanchalik boyishiga bog‘liqdir. Shu bois aholining ma’lumot olish imkoniyatini oshirish, milliy tiklanish g‘oyasini amalga oshirishga qodir yangi avlodni tarbiyalash eng muhim vazifalarimizdan biridir”.

Darhaqiqat, intellektual kuchlarga ega bo‘lish professional saviyasining salohiyatini e’tiqod darajasi, ma’naviy boylik ta’lim-tarbiya, asosida amalga oshiriladigan masalalaridandir. Zero bu muhim muammoni hal etish barkamol ma’naviyatli insonlarni tarbiyalashga e’tiborni yanada oshirishni taqozo etadi. Shuning uchun ham bugungi kunda o‘zbek halqining asrlar davomida shakllangan ma’naviyati asosida yoshlarni barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunning zaruratiga aylandi.

Biz bilamizki, ma’naviyat bo‘lmasa, mustaqillikni mustahkamlab bo‘lmaydi, chunki bu ijtimoiy taraqqiyotning poydevoridir. “Xalqning ma’naviy ruhiyatini mustahkamlash va rivojlantirish – deb ta’kidlaydi prezident I.A.Karimov – O‘zbekistonda davlat va jamiyatning muhim vazifasidir. Ma’naviyat shunday qimmatbaho mevaki, u bizning qadimiy va navqiron xalqimiz qalbida butun insoniyatning ulkan oilasida o‘z mustaqilligini tushunib yetishi va ozodlikni sevish tuyg‘usi bilan birgalikda yo‘g‘rilgan”. Ma’naviy jihatdan qudratli davlat ijtimoiy jihatdan kuchli bo‘ladi. Chunki ma’naviy boy xalq o‘z mamlakati oldida turgan tarixiy vazifani to‘g‘ri anglab yetsa, davlatning ma’naviy salohiyati moddiylashadi.

Ma’lumki, inson butun umri davomida o‘zgarib rivojlanib boradi. Lekin bolalik, o‘smirlik va o‘spirinlik davridagi o‘sinh nihoyatda kuchli kechadi. Bola mana shu yillar mobaynida holi jismoniy ham ruhiy jihatdan o‘sishi va o‘zgarishi tufayli shaxs sifatida kamolga yetadi. Bunda ular xarakteriga singdirilayotgan tarbiya maqsadga muvofiq ta’sir etishi natijasida bola jamiyat a’zosi sifatida kamol

topib, murakkab ijtimoiy munosabatlari jarayonida jamiyatda o'ziga munosib o'rin egallaydi.

Har bir odam shaxs sifatida turlicha namoyon bo'ladi. Bir odam boshqasidan o'zining mijozi, fe'l-atvori, qobiliyati, aqliy rivojlanishi darajasi ehtiyoj va qiziqishlari bilan farq qiladi. Bular odamning shaxsiy, ruhiy xususiyatlarining rivojlanishi ma'lum cho'qqiga erishgandan so'ng inson shaxs sifatida o'zini namoyon qila olishi mumkin. Ayni vaqtda odam atrof-muhitda ro'y berayotgan voqea va hodisalarga nisbatan o'z nuqtai nazariga ham ega bo'lishi kerak. Bu ham shaxsni birini – ikkinchisidan farqlantiradigan belgilardir.

Shaxs ijtimoiy munosabatlarda ham namoyon bo'ladi. Aniqrog'i har bir odamning mehnatga, kishilarga, jamiyatga, nisbatan munosabati ham turlicha ifodalanadi. Shaxsning axloqiy va faollik darajasiga xos sifatleri ham uni boshqalardan ajratib turadi.

Shaxs haqida gapirganda tabiiy holatda shunday savol tug'iladi. Har qanday odam shaxs bo'la oldimi? – shaxs bo'lish uchun nimalar qilish kerak? Bu savolga shunday javob berish mumkin. Insonning ijtimoiy mavjudot sifatida shaxsga aylanishi uchun eng avvalo ijtimoiy hayot tartiblari va yaxshi tarbiya kerak bo'ladi. Ana shunday omillar ta'siri ostida inson rivojlanadi va shaxsga aylanadi.

Shaxsni rivojlanatirish vazifasini to'g'ri hal qilish uchun avvalo uning xulqiga ta'sir etuvchi omillarning tabiatini shaxsning shaxsiy xususiyatini yaxshi o'rganmoq lozim. Buning uchun shaxsni turli munosabatlar doirasiga qo'yib kuzatish darkor.

Ana shundagina shaxsning xulqi, ma'naviy qiyofasi, insoniy, fazilatlar ro'yobga chiqadi.

Istiqlol tufayli jamiyatimizda insonlarning tafakkuri va hayotga munosabati o'zgarmoqda. O'tmish qoldiqlaridan voz kechgan jamiyatimiz a'zolari hayotdagi o'z o'rnini yangicha ishonch ortib bormoqda. Kishilarmiz ongida demokratik qadriyatlar eng muhim yutuq bu aholining shu jumladan yoshlarning faolligi

oshayotgani, hayotimizni isloh etish va yangilash zarurligiga, mamlakatimizning kelajagiga bo‘lgan qat’iy ishonchdir.

“Ta’lim to‘g‘risidagi qonun” va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”ni amalga oshirish jarayonida hayotimizning barcha jabxalarida inson omilining roli ortib borishi kuzatilmoqda. Hozirgi davrda yuksak qobiliyatli mutaxassislarni tayyorlashga nisbatan talab kun sayin ortib bormoqda, modomiki, shunday ekan alohida olingan iste’dodli shaxslardagina emas, balki barcha mehnatkashlarning ijodiy imkoniyatlarini iloji boricha ko‘proq rivojlantirish zarurati yuzaga kelmoqda. Bunday sharoitda inson va uning intellektual salohiyatga aloqador fanlarning rolini ortib borishi, har bir inson shaxsida mavjud va yashiringan tarzda imkoniyatlardan foydalanish, ularni ruyobga chiqarish yo‘l-yo‘riqlarini nazariy jihatdan ishlab chiqish ehtiyoji namoyon bo‘lmoqda.

Bu borada prezidentimiz I.A.Karimov ta’lim-tarbiya tizimini o‘zgartirishi haqida quyidagi fikrlarni ilgari suradilar; ... ta’lim-tarbiya ong darajasi va uning mahsuli lekin ayni vaqtda ong darajasi va uning mahsulini belgilaydigan omildir. Binobarin ta’lim-tarbiya tizimini o‘zgartirmasdan turib ongni o‘zgartirib bo‘lmaydi. Ongni tafakkurni o‘zgartirmasdan turib biz ko‘zlangan oliy maqsad – ozod va obod jamiyatni barpo etib bo‘lmaydi. Ushbu maqsadlarimiz amalga oshirishining hosili bo‘lmish, yoshlarni biz yangicha fikrlovchilar “Men” nuqtai nazaridan ijtimoiy muomalani tashkil qila oladigan sobit insonlar deb anglashimiz mumkin.

Bundan ko‘rinadiki, jamiyatda shaxsning rivojlanishi bir qator ichki va tashqi omillarga bog‘liq. Ayniqsa shaxsdagi mustahkam e’tiqod, dunyoqarash, mustaqil fikrlashning tarkib topishi asosiy mezon sifatida ko‘rsatiladi.

Prezidentimiz I.A.Karimov ta’kidlaganidek “Kelajakda O‘zbekiston yuksak darajada taraqqiy etgan iqtisodi bilangina emas, balki bilimdon ma’naviy jihatdan yetuk farzandlari bilan faxrlanib kelishi lozim”. Darhaqiqat, O‘zbekistonning kelajagi hozirgi kun yoshlari bo‘lib, aqlan axloqan kamoloti muhimdir. Ayniqsa, ularni bilim cho‘qqilarini kasb malakalarini egallashlari, jamiyat faoliyatiga faol

kirib borishlari, jamiyat taraqqiyotini harakatlantiruvchi kuchlari hisoblanadi. Ertangi kun davomchilari bo'lgan yoshlar nafaqat bilim cho'qqilarini egallabgina qolmasdan balki ularda fidoiylilik, Vatanga sadoqat, insoniylilik tuyg'ularini shakllantirishlari lozim.

Bugungi kunda mamlakatimizni, avvalo, iqtisodiyotimizni isloh etish, erkinlashtirish va modernizatsiya qilish, uning tarkibiy tuzilishini diversifikatsiya qilish borasida amalga oshirilayotgan, har tomonlama asosli va chuqur o'ylangan siyosat bizni inqirozlar va boshqa tahdidlarning salbiy ta'siridan himoya qiladigan kuchli to'siq, aytish mumkinki, mustahkam va ishonchli himoya vositasini yaratdi.

Ayni paytda inqirozdan so'ng O'zbekiston iqtisodiyotining yanada kuchli, barqaror va mutanosib rivojlangan holda maydonga chiqishi, jahon bozorlarida o'zimizning mustahkam o'rnimizni egallash, shular asosida izchil iqtisodiy o'sishni ta'minlash, xalqimizning hayot darajasi va farovonligini yanada oshirish bo'yicha oldimizda turgan ustuvor vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun ishonchli zamin yaratadi.

Albatta bu murakkab jarayon bo'lib, unda yakka qadam shaxs va uning jamiyatga kirib borish nazarda tutiladi. Ma'lumki yoshlarni jamiyatga moslashishi, jamiyat tomonidan ishlab chiqilgan qoida, normalarini qabul qilgan holda faol ishtirokchisiga aylanishi lozim. Shu o'rinda bir narsani hisobga olish lozimki, ayrim yoshlarni jamiyatga moslashishini juda tez bo'lsa, ayrimlarida bu qiyinchilik bilan yuzaga keladi. Ayniqsa mehribonlik uyida tarbiyalanayotgan o'smir va o'spirinlarni jamiyatga moslashish jarayoni juda qiyin kechadi. Buning asosiy sababi, uni ta'minlovchi mexanizmlarning nimadan iboratligini o'rganish muammosini dolzarbligini belgilab beradi.

Hozirgi kunda jamiyatda rivojlanish yuz berayotgan bir vaqtda yoshlarni jamiyatga moslashishi muhim sanalib, uning ijtimoiy ahamiyati quyidagilar bilan belgilanadi.

- jamiyatning ertangi kunini davomchilari va harakatlantiruvchi kuchlari yoshlar bo'lib, ularni jamiyatga moslashtirish lozim;

- shaxsda moslashish jarayoni qanchalik samarali kechsa, u jamiyatning faol ishtirokchisi bo'lishini ta'minlaydi. Shuningdek jamiyatdagi barcha o'zgarish va rivojlanish jarayonlarini ongli idrok qilgan holda o'z munosabatini bildiradi oladigan ya'ni mustaqil fikrlovchi erkin shaxsni shakllanishiga turtki bo'ladi.
- mazkur yoshlar jamiyatdagi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy o'zgarishlarni faol yanada jadallashishiga olib keladi;
- yuksak bilim tafakkurga ega bo'lgan yoshlar jahon ilm-fani madaniyatiga ya'ni g'oya fikr qarashlarini berish orqali O'zbekistonning jahondagi nufuzini yanada ortishiga o'z hissasini qo'shadi.

Tadqiqot maqsadi o'smirlik davrida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunishini shakllanishiga ta'sir etuvchi mexanizmlarini o'rganish.

Tadqiqot predmeti o'smirlik davrida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunchasini tarkib toptirish jarayoni

Tadqiqot obyekti: o'smirlik davri

Tadqiqot bazasi Toshkent shahar Yakkasaroy tumaniga qarashli 118-o'rta ta'lim maktabi o'quvchilaridan jami 80 nafari tanlab olindi.

Tadqiqotning ilmiy farazi Taxminimizcha, o'smirlik davrida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunchasini yuzaga kelishi quyidagilar bilan belgilanishi mumkin:

- guruhdagi ijtimoiy-psixologik muhit, shaxslararo munosabatlar hamda guruh a'zolarining o'zaro bir-birlarini qo'llab- quvvatlashga bo'lgan intilishi shaxs o'smirlik davrida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunchasini tarkib topishining asosiy mezonini bo'lishi mumkin.

Tadqiqotning vazifalari

- 1.O'smirlik davrida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunchasini muammosining psixologik pedagogik adabiyotlardagi tahlili
- 2.Tadqiqot metodikasini tanlash va eksperimental modelini ishlab chiqish

3.O‘smirlik davrida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunchasini shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganish

4.Natijalarni miqdor va sifat jihatidan tahlil qilish

5.Psixologik pedagogik xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish

Tadqiqot metodlari

1. Kuzatish metodi – mazkur metod yordamida sinllovchilarning kundalik faoliyatlari tizimli ravshda kuzatilib maxsus kundalikka qayd qilib boriladi.
2. Ijtimoiy psixologik so‘rovnoma V.I.Snegerova tomonidan ishlab chiqilgan va N.G‘.Kamilova tomonidan modifikatsiya qilingan.
3. Shaxslararo munosabatlarni o‘rganish borasida Liri-Sobchik metodikasi

Tadqiqotning nazariy ahamiyati o‘rganilgan ma’lumotlar va o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari asosida to‘plangan ma’lumotlar umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya, yosh va pedagogik psixologiya, shaxs psixologiyasi, o‘smirlik davri psixologiyasi fanlarini ilmiy nazariy ma’lumotlar bilan boyitishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati tajriba natijalari asosida to‘plangan ma’lumotlarni ta’lim muassasalari amaliyotiga tadbiq qilish inson shaxsini barkamol, yetuk qilib tarbiyalashda, shuningdek jamiyat hayotiga o‘z munosabatini bildiradigan shaxslarni tarbiyalashga imkonini beradi.

I-BOB. O‘SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOIIY HODISALARGA NISBATAN EMOTSIONAL MUNOSABAT VA TUSHUNISHINI NAZARIY TAHLILI

1.1. Sharq allomalari asarlarida muammoni ilmiy o‘rganilganligi

Sharqning qomusiy olimlari ta’lim-tarbiya, shaxs kamoloti borasida bir qator fikrlarni keltirib o‘tadilar. Jumladan Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Yusuf Xos Xojib, Jomiy, Davoniy kabi allomalarimizning asarlarida shaxs kamolotini ta’minlovchi mexanizmlar atroflicha ko‘rsatib o‘tilgan. Ayniqsa, shaxsning kamolga yetishiga atrof-muhit, insonlar jamoasi, shaxslararo munosabatlar asosiy omil sifatida ta’sir ko‘rsatadi. Bu bevosita shaxsning ijtimoiylashuvini ya’ni jamiyatga qo‘shilishini ta’kidlaydilar.

Shaxs ijtimoiylashuvi borasida ilmiy manbalarda quyidagi fikrlar keltiriladi. Manbalarda insonda tarkib topishi kerak bo‘lgan oliy xislatlardan yana biri sadoqat deb ta’lim beriladi.

Har bir jamiyatning ravnaqi, shu jamiyatda yashayogan kishilarning Vataniga, xalqiga sadoqatiga ham bog‘liqdir. Sadoqat bor joyda ishonch e’tiqod mavjud bo‘ladi. Bu xislat jamiyat uchun ham shunchalik muhimdir ilmiy manbalarda sadoqat barcha yaxshiliklarning debochasi sifatida talqin etiladi. Faqat sadoqat orqali kishilarda bir-biriga ishonch paydo bo‘ladi. Shunga ko‘ra, Alloh musulmonlarni bir-birlariga sadoqatli bo‘lishga undaydi: “Ey mo‘minlar, Allohdan qo‘rqingiz va iymonlarida sadoqatlilar bilan birga bo‘lingiz”, deyiladi.

Ilmiy manbalarda kishilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni yaxshilash to‘g‘risida ham gap boradi va bu oliy darajadagi insoniy xislat bo‘lib, pok qalbli kishilargina bunga erisha oladi, deyiladi. Bu xislat hox jamiyat miqyosida bo‘lsin, hox odamlar orasida bo‘lsin, tinchlik osoyishtalik keltiriladi. Shuning uchun ham kishilarning o‘zaro aloqasini mustahkamlash jamiyat talablaridan sanaladi.

Kishilar o'rtasidagi kelishmovchiliklarning oldini olish yoki ularning totuv yashashga erishish jamiyat ahamiyatiga egadir.

Ijtimoiy hayotda har bir shaxs yoki jamiyat kishilarning farovon va baxtli hayoti ularning tinch-totuv yashashiga ko'p jihatdan bog'liq. Shunga ko'ra, ilmiy manbalarda kishilar o'rtasidagi o'zaro yordamga alohida e'tibor beriladi. Yaxshilik va taqvodorlik yo'lida bir-biriga yordam berishga chaqiriladi. Ilmiy manbalarda jamiyatga, har bir kishiga zarar yetkazuvchi yolg'onlik bilan dushmanlik o'rtasidagi hamkorlik qoralanadi.

Ilmiy manbalarda haqiqiy inson bir-birini kamsitmasligi, boshqalarni hurmat qilishi, shu bilan birga kishilar o'rtasida totuvlikni mustaxkamlashi mumkin ekanligi kabi g'oyalar ham mavjud. Kishilarning bir-birini hurmat qilishi, o'zaro do'stlik aloqalarini mustahkamlashi, kelishmovchiliklarning oldini olishda xullas komil insonga xos bo'lmagan sifatlardan saqlanishda katta ahamiyatga ega.

Ilmiy manbalarda insonni kamolga yetishi uchun talab etiladigan insoniy fazilatlar aks etirilgan bo'lib, bular mehr-oqibat, ko'rsatish, saxiylik, ochiq ko'ngillilik, ota-ona va kattalarga, qarindoshlarga g'amxo'rlik, hurmat, faqir-bechoralarga muruvvat, Vatanga muhabbat, mehnat va kasb-hunarni ulug'lash xalollik, poklik, o'zaro do'st tinch-totuv bo'lish va boshqalardan iboratdir. Bundan tashqari insonning o'zini yomon illatlardan tiyish, yaxshilik sari intilish kerakligi borasidagi pand-nasihatlar ham o'z ifodasini topganki, bularning barchasi ilmiy manbalarda ko'rsatmalaridan kelib chiqadi va komil insonni shakllantirish mezonini sanaladi.

Farobiy inson kamolotga yolg'iz o'zi erisha olmaydi. U boshqalar bilan aloqada bo'lish, ularning ko'maklashuvi yoki munosabatlariga muhtoj bo'ladi, deb hisoblaydi.

Bunga Farobiy ta'lim-tarbiyani to'g'ri yo'lga qo'yish orqali erishishi mumkin, deydi. Chunki maqsadga muvofiq amalga oshirilgan ta'lim-tarbiya insonni ham aqliy ham ahloqiy jihatdan kamolga yetkazadi, xususan inson tabiati

va jamiyat qonun qoidalarini to'g'ri munosabatda bo'ladi, jamiyat tartib qoidalariga rioya etadi.

Demak, Forobiy ta'lim-tarbiyaning asosiy vazifasi jamiyat talablariga javob bera oladigan va shu jamiyat uchun xizmat qiladigan yetuk insonni tarbiyalashdan iborat deb biladi.

Beruniy fikricha axloqiylik insonning eng asosiy sifati bo'lishi kerak. Bu xislat birdaniga tarkib topmaydi. U kishilarning o'zaro muloqoti, ijtimoiy muhit, jamiyat taraqqiyoti jarayonida tarkib topadi.

Axloqiylik yaxshilik bilan yomonlik o'rtasidagi kurash natijasida namoyon bo'ladi va tarkib topadi deydi u. Yaxshilik va yomonlik insonning xulq-atvorini belgilaydigan mezon sifatida qo'llaniladi.

U yaxshi xislatlarga to'g'rilik, odillik, o'zini vazmin tutish, insof, kamtarlik, lutf, sobitqadamlik, ehtiyotkorlik, saxiylik, shirinsuxanlik, rahbarlikda adolatlilik kabilarni kiritadi.

Yomon illatlarga esa xasadgo'ylik, baxilik, nosog'lom raqobat, o'z manfaatini ko'zlash, mansabparastlik va xokozolarni kiritadi.

Demak, Beruniy insonning ma'naviy qiyofasidagi barcha axloqiy xislatlarni yaxshilik va yomonlik kabi ikki turga bo'ladi. Bu insoniyat yaratgan fikrlar taraqqiyotiga muvofiq axloqiy tushunchalar, axloqiy barkamolikning muhim tomonlaridandir.

Ibn Sino inson kamolotining muhim axloqiy jihatlarini ham tahlil etadi va har biriga ta'rif beradi. Masalan: adolatni ruhiy hayotning bosh mezoni sifatida ko'rsatadi. Inson qanoat, jasurlik, donolik bilan adolatga ega bo'ladi, yomon illatlardan o'zini tiyib, yaxshilikni mustahkamlaydi, haqiqiy ruhiy lazzat oladi, deydi olim. Insondagi ijobiy axloqiy xislatlarga saxiylik, chidamlilik, kamtarlik sevgi-muhabbat, mo'tadillik, aqllilik, ehtiyotkorlik, qat'iyatlilik, sadoqat, uyatchanlik, ijrochilik va boshqalarni kiritadi.

Qanoat va mo'tadillikni insonning hissiy quvvatiga kiritadi, chidamlilik, aqllilikni g'azab quvvatiga donolik, ehtiyotkorlikni ziyraklikka, sadoqat, uyatchanlik, ijrochilik, achinish, sofdillikni tafovut quvvatiga kiritadi.

Olim qanoatni hissiy fazilatlaridan sanaydi va inson o'zini tamagirlikdan tiysa, mu'tadillikka rioya etsa, o'zida hirsning namoyon bo'lishini yengadi, inson yomon illatlarni yengishda o'z imkoniyatlarini ongli sarf etishi lozim deydi.

Ibn Sino yuksak axloqiy xislatlarga yana kishilarning bir-birlariga do'st bo'lib, yashashi, hamkorlik qilishini ham kiritadi. Chunki har bir kishi jamiyatda odamlar bilan birga yashar ekan, ular bilan do'stona yashashga intiladi.

Ibn Sinoni fikricha kishi aqliy va jismoniy jihatdan qanchali yetuk bo'lmasin agar undagi bilish va kuch ahloq meyorlariga mos tushmasa, bunday kishi jamiyatning haqiqiy a'zosi hisoblana olmaydi va u jamiyatga foyda keltira olmaydi. O'zi uchungina yashamasdan xalq uchun umum manfaati uchun yashashga intiluvchi kishilarni ibn Sino yaxshi axloqli insonlar deb hisobladi.

Yusuf Xos Xojib yurtni idora etuvchi va xalqni boshqaruvchilarini ikki toifaga bo'lib, birinchisi adolatli siyosatni yurituvchi beklar va ikkinchisi dono olimlar deydi. Chunki siyosatchilar yurtni boshqarsa, olimlar ma'rifiy yo'l-yo'riq ko'rsatadi.

Olim bilimni ziyoga, tengi yo'q javohirga o'xshatib, u insonni yuksaltiradi, jaxonning sir-asrorini bilib olishiga yordam beradi deydi. Insoniyat nimaga erishgan bo'lsa bilim tufayli erishganligini ta'kidlaydi. Ammo bu boylikni hech kim o'g'irlay olmaydi deb bilim va zakovatni muqaddas do'st mehribon qarindosh, kiyim va oziq sifatida ta'riflaydi.

Yusuf Xos Xojib insonni kamolga yetkazishning yana bir va eng muhim tomoni uni ahloqan kamol toptirish deb qaraydi. "Qutadg'u bilig"ning mundarijasi mazmunidanoq biz uning pand-nasihati, o'git, ta'lim-tarbiya, axloq va odob, aql va hikmat haqidagi asar ekanligi qayd etiladi. Mutafakkir o'zining axloqiy qarashlarini ya'ni ijtimoiy munosabatlar, jamiyatning barcha tabaqalari o'rtasidagi axloqiy munosabatlarni amaliyotga tayangan holda yoritadi. Bu axloqiy xulq odob

tamoyillari, talab va vazifalari butun asr davomida qahramonlarning o‘zaro munozaralari asosida ifodalanadi. Unda barcha tabaqa va toifa vakillari ijtimoiy guruhlarning o‘zaro munosabati, axloqi, muomala talablari bayon etiladi. Turli kasb egalariga xos xislatlar, odatlar, malaka va ko‘nikmalarni ajratib ko‘rsatadi.

Kaykovus avvalo inson do‘stsiz bo‘lgandan ko‘ra, birodarsiz bo‘lgani durustdir, deydi. Kishining do‘sti qancha ko‘p bo‘lsa, aybi shuncha sir tutiladi va fazilati ko‘payadi. Kaykovus qiyinchiliklarda hamdard tayanch bo‘ladigan sadoqatli, ta‘magir, hasadchi bo‘lmagan aqlli, ilmli, muruvatli kishilarni do‘st tutish mumkin deb ta‘kidlaydi. Shuningdek, do‘st bilan dushmani ajrata bilish dushman oldida o‘zini ojiz ko‘rsatmaslik, kuchli dushman va xiyonatchi chaqimchi, sir ochuvchi do‘stdan saqlanishni maslahat berdi. U quyidagi xislatlarni har bir kishi o‘zida tarkib toptirishni ta‘kidlaydi. Bular o‘zidan zo‘r kishi bilan urushmaslik, hasadchi kishi bilan birga jamoat o‘rtasida o‘tirmaslik, nodon bilan munozara qilmaslik, riyokor, ikkiyuzlamachi kishi bilan do‘st bo‘lmaslik, yolg‘onchi kishi bilan muomala qilmaslik, baxil bilan suhbatda bo‘lmaslik, dushman kishi bilan bir yerda ko‘p o‘tirmaslik, kishilarga sir aytmaslik, biror kishi aybingni aytsa shu aybni yo‘qotishga harakat qilish, biror kishini ortiqcha maqtash yoki ortiqcha yomonlamaslik, muhtoj bo‘lgan odamni hojatini chiqarish, kechirimli bo‘lish, kichiklarga mehribon bo‘lish, bir ishni ikki kishiga buyurmaslik ya‘ni hayotiy tavsiyalardir.

Forobiy va ibn Sino singari Umar Xayyom ham inson xulq-atvoridagi fazilatlar asta-sekin hosil bo‘ladi, deb hisoblar edi. Agar inson biron-bir ijobiy axloqiy fazilatlarga ega bo‘lmasa u buni harakat qilib, o‘zida vujudga keltirishi, yomon illatlardan esa o‘z irodasi bilan halos bo‘lishi kerak, deb ta‘kidlaydi.

Umar Xayyomning fikricha xulq-atvor ikki yo‘l bilan odat qilib olish yordamida va fikrlash jarayonida yuzaga keladi.

Tarbiyaning maqsadi Umar Xayyomning ta‘kidlashicha “sog‘lom fikr, ziyarak aql va o‘tkir zehnga ega bo‘lgan insonni shakllantirishdan iborat bo‘lmog‘i kerak” “faqat chuqur zehngina, - deb qayd qilgan edi olim, barkamol qalbni

qondira oladigan ilhomga erishishi va uning yordami bilan yuksak aql idrok farogʻatini hosil qilishi mumkin”. Lekin shuning oʻzi kifoya qilmaydi, inson yuksak axloqqa ega boʻlishi yaqinlarini sevishi lozim.

Umar Xayyomning oʻziga va odamlarga nisbatan haddan tashqari talabchanligining insonni bolaligidan boshlab va butun hayoti davomida tarbiyalash zarurligi haqida oʻzi ishlab chiqqan qoidalarda oʻz ifodasini topgan. Umar Xayyomning fikricha ilmlarga zakovatni ham xatti-harakatlar va barcha odamlarga yaxshilik qilishga intilishdagi qatʼiyatlilikni ham oʻzida mujassamlashtirgan kishi barcha amaliy va nazariy sifatlari boʻyicha shunchalik barkamol insondir.

Navoiy tasavvurlaridagi komil insonga xos boʻlgan eng yuksak fazilatlarga ijodkorlik, qobiliyat, ilm-fanga muxabbat kiradi. Chunki baxtli hayotga intilgan. Navoiy fikricha oqil qobiliyatli dono inson oʻzining kuch-quvvatiga, aqlu-zakovatiga ishonadi. Shuning uchun Navoiy ilm-fanning ahamiyatli yoritib berar ekan, ilmni qorongʻulikni yoritadigan nur, chiroq, hayot yoʻlini nurafshon etadigan quyosh, odamlarning haqiqiy qiyofasi koʻrsatadigan omil sifatida taʼriflaydi.

Alisher Navoiy asarlarida komil insonni tarbiyalash uslub va usullari vositalari ham ifodalangan. Navoiy asarlarida bola tarbiyasi bilan oilada va maktabda shugʻullanib, namuna uslubidan foydalanish tavsiya etilgan. Tarbiya va taʼlim, ota-ona hamda oʻqituvchi tomonidan olib borilishi lozim topiladi.

Alisher Navoiyning qarashlari komil inson aqliy, axloqiy, ilm maʼrifatga intilgan ijodkor qobiliyatli, bilimdon oqil va dono kishi, sofdil insonparvar saxovatli, sabr-qanoatga ega boʻlgan adolatli, muruvvatli, kamtar sogʻlom va jismonan baquvvat mard va jasur inson.

Alisher Navoiy bunday fazilatlarga ega boʻladigan barkamol insonga ega boʻladigan barkamol insonning faqat badiiy obrazni yaratib qolmay, uni tarbiyalash uslubi va yoʻllarini ham bayon etadi.

U bola tarbiyasiga va uni shaxs sifatida shakllantirishga katta ahamiyat berib, bolaning uyning “chirog‘i”, bola oilaga baxt va saodat keltiruvchidir, deb xarakterlaydi.

Yuqoidagi fikrlardan ko‘rinadiki, shaxsning kamolga yetishi aqlan, axloqan rivojlanganligi bilan belgilanadi. Shu bois allomalarimiz tomonidan kamolotning asosiy mezonlari sanab o‘tiladi. Ular sirasiga ta’lim-tarbiya, oila mikromuhiti, shaxslararo munosabatlar, o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘ziga baho berish, jamiyat tomonidan ishlab chiqilgan norma va talablarni qabul qilish bilan asoslaniladi.

1.2. Xorij psixologlari tadqiqotlarida ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabat va tushunishini o‘rganilganligi

Individning shaxs sifatida shakllanishi, u ishlab turgan jamiyatdan u ishtirok etadigan munosabatlar tizimidan alohida ajratilgan holatda qaralishi mumkin emas.

Shaxslararo munosabatning tabiati har qanday umumiylikda ham juda murakkabdir. Ulardagi shaxsning individual sifatlari namoyon bo‘ladi. Uning emotsional va irodaviy sifatlari intellektual imkoniyatlari kabi shaxsning jamiyat qonun qoidalarini egallaganliklarida ham namoyon bo‘ladi. Shaxslararo munosabatlarda inson jamiyatda o‘zlashtirib olganini jamiyatga berib o‘zida ifoda etadi. Aynan shaxsning faolligi, uning qilgan ishlari shaxslararo munosabatlarning muhim qismi hisoblanadi. Insonlar tuzilishidagi turli xil shakli, mazmuni, qadriyatlari bo‘yicha shaxslararo munosabatlarda bo‘lar ekan – bog‘chada, sinfda do‘stlari orasida individ o‘zini shaxs sifatida namoyon etadi va boshqalar bilan munosabatlar tizimida o‘zini baholashga imkon beradi. Bola turli xil aloqalar va munosabatlar ichida yashaydi, o‘sadi va rivojlanadi. Bolaning maktabgacha yoshdanoq ijtimoiy-tarixiy tajribalarni o‘zlashtirib borishda shaxsni shaxs sifatida shakllanishi boshlanadi, ijtimoiylashishi amalga oshadi. Ijtimoiylashish manbai bo‘lib, avvalo oila, bolalar bog‘chasi, maktab mehnat jamoasi hamda boshqa guruhlar tanish insonlar, kitoblar, televideniya va boshqalar hisoblanadi. Shu narsa aniqki ya’ni ijtimoiylashishning bu manbalari qimmatini juda farq qiladi.

Insonni jamiyatda shaxs sifatida o‘zi haqida tasavvurlarining rivojlanishi bir necha bosqichdan iborat.

Qadimgi sharq ta’limotlariga binoan (daosizm, eramizdan avvalgi 7-1-asrlar) inson o‘zida erkaklik va ayollik faol va sust bog‘lanishlar, qattqlik va yumshoqlikni, tinchlik va harakatni birlashtiruvchi dunyodagi o‘rtacha holatni egallaydi. Inson hali o‘zining shaxsiy chegaralarini his etmaydi, u faqatgina dunyoning o‘zi rivojlanishining oxirgi bo‘lagidar.

Qadimgi yunon faylasufi (Sokrat, Platon, Demokrit 6-4-asrlar) individni kosmosdan ajratib olib katta qadam tashladilar. Ular birinchi bo‘lib, har bir inson ratsionaldir, o‘zining ichki “Men”iga ega bo‘lib, uning markazi aql hisoblanadi.

Inson shaxsi erkinligi va mustaqilligini uyg‘onish davri mutafakkirlari tomonidan ilgari suriladi. Uyg‘onish davrida idrokni insonning oliy qimmatini deb e’lon qiladi. Bu davrda individ erkin tadbirkor, savdogar yollanma ishchi tushunchalari shakllana boshlaydi. Tarixchilarning fikricha “individuallik” tushunchasi “shaxs” tushunchasi kabi ma’rifat davrida yuzaga kelgan. Ma’rifat davri uyg‘onish davridagi “idrokning xukmronligi” siyosiy erkinlik va inson huquqlarini o‘rnatish uchun kurashni davom ettiradi. Aynan yevropa falsafasida asta sekinlik bilan shaxsning yuksalishi sodir bo‘ladi. Falsafa inson borligiga keng tarixiy nazariy mazmunda qaraydi, hayot mazmuni doimiy savollarni o‘rgatadi. Asosiysi falsafiy kategoriya sifatida aynan inson qoraladi – ongli jonzo’tni boshqa tabiiy hodisalardan farq qiluvchi tur tushunchasi sifatida qoraladi, ammo insonga ijtimoiy sifatlar va xislatlarni olib keluvchi sifatida qoraladi, ularning birini mavjudligi uni shaxs sifatida belgilaydi. Aynan ana shu mazmunda shaxs sotsiologiyasining o‘rganish predmeti hisoblanadi.

Umumiy psixologiyada sotsiologik yondashishga qarama-qarshiliklar

1. Insonning shaxs sifatida shakllanishi. Uning xulqi va faoliyatining sabablari, ichki subyektiv munosabatlari va sifatleri o‘rganiladi.

2. Insonning asab tizimi haqida va uning subyektiv xislatlari ijtimoiy sababli sifatlarning tuzilishi haqida borishi.

Ijtimoiy psixologiya shaxsni ijtimoiy sharoitlari va munosabatlar subyekti sifatida psixik xususiyatlari hamda tuzilishlarini o'rganuvchi shaxsni o'rganishga psixologik umumpsixologik yodashishni birlashtirishni amalga oshiradi.

Shaxs tuzilishida uchta bosqichni ko'rsatish mumkin biologik, psixologik va ijtimoiy.

Birinchi bosqich har bir inson shaxsidan individuallik yaratuvchi ginetik deterministik iste'dodlar bilan tasvirlangan ya'ni takrorlanmas, ajoyib odam sifatida

Ikkinchi bosqich subyektiv "men"ning talablari, xarakteri g'ayrati, xotira, emotsiya istaklarini o'z ichiga oladi.

Uchinchi bosqich aslida shaxs bilan bog'liq, individning faoliyati jarayonida va turli umumiylik va birlashganlarda bilim, ko'nikma, odatlar, qadriyatlar yo'nalishlarda ishtirok etishi jarayonida yuzaga keladigan uning ijtimoiy xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Shaxs – integral ijtimoiy sifat bo'lib, u individ ijtimoiy munosabatlar tizimiga kirib borish jarayonida yuzaga keladi va uni rivojlantiradi.

Shaxs tuzilishi ikkita qismdan iborat tashqi muhit va shaxsning ichki dunyosi munosabatlari, tashqi muhit bilan aloqalar yig'indisi shaxsning asosini tashkil etadi va uning ichki dunyosi yuzaga kelishi va rivojlanishini aniqlaydi.

Ijtimoiy aloqalar yig'indisi shaxsning dunyoqarashida bevosita aks etadi, hodimlar mavjud holatini o'zgartirish yoki saqlab qolishga ularni baholash va ko'rsatmalardan ham iborat bo'ladi. Shaxs doimo yangi ma'lumotlar yangi bilimlarni olib turadi. Bu bilimlarni ishonchga aylanadi. Ma'lum vaziyalarda individ bilim va ishonchlariga tayanib fikr va qarashlar ishlab chiqadi. Bilimlar va ishonchlar eng mustahkam tashkilotlar hisoblanib, shaxs sifatlariga kiradi fikri va qarashlari esa uning bilishlariga kiradi. Sifat va belgilari insonning qilgan ishlari insonning qilgan ishlari xarakterni uning maqsadini va yuksak maqsadlarini boshlaydi. Shaxsning ijtimoiy tuzilishi doimo o'zgarib turadi. U yoki bu

harakatlarga tayyorgarlikni ko'rsatuvchi shaxsning ichki tuzilishi elementlari: talablar, qiziqishlar, maqsadi, motivlari, qadriyatlari, ko'rsatma dispozitsiyasidan iborat.

Shaxsning faoliyati boshlag'ich manbalari bo'lib, insonning talablari ishtirok etadi. Iyerarxik talablar nazaryasini yaratuvchisi Amerikalik olim A.Maslou hisoblanib, u ehtiyoj bazis ozuqaga va xavfsizlikka talab va hosil qilinadigan yoki meta – talablarga (haqiqatga, tartibga, muvaffaqiyatga) ajratgan.

Meta – talablar iyerarxiyaga ega emas, chunki qimmatini nuqtai nazaridan bir-biriga tengdir. Bazis ehtiyoj esa o'sib boruvchi quyi moddiydan to "oliy" ma'naviyat talablar tarkibida joylashgan.

1. Fiziologik va seksual ehtiyojlar.
2. Ekzistensial talablar (ertangi kuniga ishonch xavfsizlik ehtiyojlari)
3. Ijtimoiy ehtiyojlar (jamoatchilik bilan birgaligi munosabatlarga muxtojligi).
4. Obro' ehtiyojlari mavqei obro' hurmat.
5. Ma'naviy ehtiyojlar (ijod orqali o'zini namoyon etish ehtiyoji).

Birinchi ikki turdagi ehtiyojlarni Maslou tartib bilan boshlang'ich (tug'ma) qolgan uchtasini ikkilamchi deb ataydi. Shu bilan birga ehtiyojlarning ikkilamchisi bilan almashinish jarayoni sifatida bo'ladi.

Anglab yetilgandan keyin ehtiyoj shaxsning qiziqishlariga aylanadi. Qiziqishlar harakatlarning sabablari bevosita o'yg'onuvchi asoslarida yotuvchi ma'lum ehtiyojlarini qoldirishga qaratilgan subyektlarning ijtimoiy faoliyati haqiqiy sababi hisoblanadi. Individdning hayotiy tajribasi mustahkamlangan va uning xulqini boshqaruvchi shaxsning ichki tuzilishi muhim elementi deb – qadriyatlarni bilishi hisoblanadi. Yuzaga kelgan qadriyatni bilishlari yo'llarini shaxsning barqarorligini ta'minlaydi. Ehtiyoj va qiziqishlari ko'lamida ifoda etilgan ma'lum turdagi xulqini qo'lanilishi mumkinligini ta'minlaydi.

Shu tariqa qadriyat yo'nalishlari shaxsni sabablarini boshqaruvchi omil sifatida ishtirok etadi.

Shaxsning o'z xulqi modelini tanlashda shaxsning dispozitsion ko'rsatmasi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Dispozitsiya lotincha joylashgan ma'nosini anglatib, shaxsning faoliyat sharoitlarini ma'lum ravishda qabul qilishi va sharoitlarda o'zini tushunishga moyilligini bildiradi.

Dispozitsion mexanizmi shaxsning ko'rsatmalari paydo bo'lishiga olib keluvchi sabab va foydasi o'zaro bog'liqligini o'z ichiga oladi. Ko'rsatma tushunchasi individ psixikasi holati bilan bog'liq bo'ladi va uni harakatga tayyor individning biror psixik holati tushuniladi. Shaxsning dispozitsion nazariyasi asoschilari amerikalik olim sotsiologlar T.Znanetskiy va CH.Tomas hisoblanadi. Bu nazariyani olim V.A.Yadov faol ishlab chiqishga harakat qilgan. V.A.Yadov ishlab chiqqan dispozitsion nazariyaga binoan shaxsning ijtimoiy xulqini o'zi boshqarishda dispozitsiyalar iyerarxiyasi mavjud.

Shaxsning dispozitsion tuzilishi eng quyi darajasiga oddiy hayotiy vaziyatida yuzaga keladigan oddiy ko'rsatmalar kiradi.

Shaxsning dispozitsion tuzilishining ikkinchi darajasi uchta asosiy komponentdan iborat.

1.3. Ijtimoiylashuv muammosi o'zbek psixologlari tadqiqotlarida

Mamlakatimizda uzluksiz ta'lim tizimida o'zbek modelida belgilangan kadrlar tayyorlash milliy dasturi bir qator muhim masalalarni hal etishni ko'zda tutadi. Ular orasida milliy tiklanish g'oyasi va umuminsoniy qadriyatlar ustunligi asosida uzluksiz ta'limning barcha bosqichlarida shaxs rivojlanishi masalalari alohida o'rin tutadi.

M.G.Davletshin, V.M.Karimova, G'.B.Shoumarovlarning ishlarida shaxsning axloqiy shakllanishida ma'naviy tasavvurlarni ijtimoiy hayotning barcha sohalarini o'zida mujassamlashtiradi, hamda o'smirlik va yoshlik davrida asosan yuzaga keladigan xususiyatlariga qarab insonning keyingi hayoti qanday borishi ko'rsatiladi.

V.A.Tokareva tadqiqotlarida o‘quv faoliyatida qiyinchiliklarni bartaraf etish o‘quv yurti o‘quvchilaridan faqatgina intellektual faollikni emas, balki ma’naviy hatti-harakatlarni ham talab etishini ko‘rsatib beradi. Har qanday faoliyatda uning bevosita natijalari bilan bir qatorda shaxsning o‘z vazifalariga munosabati, bajarilayotgan faoliyatning o‘ziga, faoliyat olib borganda talaba o‘zaro aloqa qiladigan insonlarga munosabatni ifoda etuvchi ma’naviylik natijalariga ham erishiladi. Shunday qilib, mustaqillikda namo‘yon bo‘ladigan ma’naviy yetuklikka faqatgina o‘z-o‘zini anglash natijasidagina erishish mumkin shaxs yetukligida yaqqol namoyon bo‘ladi degan xulosaga kelish mumkin.

E.G‘.G‘oziyev tadqiqotlarida o‘quvchilar o‘quv faoliyatini o‘z-o‘zini boshqarishning mustahkamlik darajasi uning ma’naviy g‘oyalari, anglab yetilgan sabablari dunyoqarashi shaxsiy fikri, o‘z faoliyatlarini tashkil eta olishlari bilan bog‘liqligi ko‘rsatiladi. Bundan tashqari o‘quvchilar va talabalarda o‘quv faoliyatini mustaqil boshqarish umumlashgan usullarining yuzaga kelishi va ularni anglash faoliyatining individual uslubining rivojlanishini ta’minlaydi. Bu holatni kattalar hayotiga kirib borishni ta’minlovchi zarur komponenti sifatida qarash mumkin.

E.Z.Usmonovanning tadqiqotlarida fikrlashini motivatsion – emotsional boshqarishni o‘rganishga bag‘ishlangan bo‘lib, o‘z harakatlarini natijalariga o‘zaro aloqalar sharoitlarini o‘zgarishlar xususiyatidan qat’iy nazar, nizoning kuchayishi yoki pasayishiga, ichki javobgarligining ustun bo‘lish (nazoratning ichki lokusi) sabablilik darajasi oshishiga, tafakkur qilish sabablari ustunligiga, bir masaladan ikkinchi masalaga o‘tishda muammolarni hal qilishning samaraliligini oshirishga intilish kuzatilishi ko‘rsatib beriladi.

Bu xulosalar motivatsion emotsional boshqarishning individual psixologiyasi masalaga o‘ziga xos munosabatni belgilash haqidagi g‘oyani tasdiqlaydi va bu tadqiqotchilik “programmatik”, “passiv” bo‘lishi mumkin.

E.Z.Usmonova tadqiqotlari ijodiy shaxs rivojlanishining ichki manbalarini hamda ijodiy va ma'naviy rivojlanishi uchun ahamiyatli chuqur emotsional tuzilmalarni aniqlaydi.

M.T.Isakova tadqiqotlarida erta yoshlikda ma'naviy tasavvurlari shakllanishni o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, ularga ijtimoiy omillar va milliy an'analarni ta'sir ko'rsatishiga e'tibor qaratiladi. Muallifning dars jarayonida va o'quvchilar kommunikativ faoliyati tizimiga kiritiladi. Bu tadbirlar o'quvchilar xulqini yoshlik paytida o'zgartirishga yordam beruvchi ijtimoiy omil xususiyatiga ega bo'ldi. Milliy odatlar va an'analarning mazmunini tushunib olish, maqsadga muvofiq olib borilgan ma'naviy targ'ibot tadbirlari mos ravishda shaxsning manaviyat tasavvurlarini va moslashish xislatlarini va tizimini o'zgartiradi degan holda muhim xulosa hisoblanadi. Mavjud ko'zda tutilgan ma'naviy tasavvurlari o'quvchilarning bu tasavvurlarga binoan o'z xulqida harakat qilishga tayyorligi omili sifatida ishtirok etadi.

F.S.Tajiboyevaning yuqori sinf o'quvchilarining etnopsixologik xususiyatlari shakllanishiga ijtimoiylashishi turlari ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan dissertatsion tadqiqotlari katta qiziqish uyg'otadi. Tadqiqot ishida ijtimoiylashtirishning o'ziga xosliklari, bosqichlari, institutlari va vositalari ularning shaxs etnopsixologik xususiyatlari shakllanishini ta'siri nuqtai nazaridan ta'riflab berilgan. Ontogeneznining har bir yosh bosqichi va unga mos har bir ijtimoiylashish bosqichi bir qator institutlar, etnik guruhlar, sinflar, oila maktab mikro muhiti, ommaviy axborot vositalarining qarama-qarshi va muntazam bog'liqligi bilan ifodalanadi.

Ijtimoiylashtirish institutlari o'z tuzilishida etnik xususiyatlar asosiy sanalib, ular orasida qadriyatlar yo'nalganligi turiga etnopsixologik bilimlar bilan insonni ta'minlanishi sababli ijtimoiylashtirish turi va shaxsning etnopsixologik xususiyatlari o'rtasida yaqin o'zaro bog'liqlik mavjud.

Ana shu tamoyillar nuqtai nazaridan tadqiqot ishida shaxsning asosiy hayot faoliyatlari ko'rsatilgan va ta'riflangan; mehnat, oilaviy-turmush, madaniy-

oqartuv, ijtimoiy-siyosiy dam olishi, ulardan biri qay darajada milliy o'ziga xosligini ifoda etishi ko'rsatib berilgan.

S.S.Otamurotovaning yoshlarda ijtimoiy faollikni shakllanishida milliy ongni ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarida yoshlarning o'z-o'zini shakllanishi boshlang'ich bosqichda ekanligi, bu uning mustahkam emasligini va yetarlicha ijtimoiy faol emasligi haqidagi fikr aytiladi.

S.S.Otamuratova tadqiqotlarida o'zbek yoshlari ijtimoiy faol qismi milliy ongi tuzilishida an'anaviy diniy qadriyatlar ustun turishi va jamiyatning milliy rivojlanishi zamonaviy tushunchalari shakllan-maganligini isbot qilib berilgan.

Muhokama etilayotgan muammo milliy ongni mustaqillik sharoitlarida uning rivojlanishini belgilovchi omillarga bag'ishlangan. Bizning fikrimizcha o'z-o'zini anglashni tashkil etuvchi tarkibiy qismlarini ajratish va ijtimoiy hulqni aniqlaydigan qismlarini ulardan ajratib olish mumkin bo'lar edi.

G.A.Bogdalovaning tadqiqotlarining maqsadi emotsional barqaror-ligini tuzilishi va mazmunini aniqlash shu asosda uni o'smirlik yoshida shakllantirish sharoitlari va yo'larini aniqlashdan iborat bo'ldi. G.A.Bogdalova erta o'smirlik yoshida emotsional barqarorligini shakllantirish jarayoni ko'p bosqichli xususiyatga egaligini isbotlab berdi. Jumladan, hayajonlarini ongida mos ravishda aks ettirish ularni mavjud tasavvurlari bilan moslashtirish va ularni keyinchalik individual xulq darajasida qabul qilish va boshqalar. Ushbu tadqiqotlardan olingan natijalar o'smirning ijtimoiy yetilish ulg'ayish jarayoni bir tomondan ko'p bosqichli xususiyatga ega ekanligini ikkinchi tomondan hayajonlari, xulqini anglash va takomillashtirish orqali amalga oshirilishini ko'rsatib beradi.

N.G'.Komilova tadqiqotlarida hayotiy vazifalardagi mavjud qiyinchiliklarga o'smirlarning mos ravishda ta'sir ko'rsatish qobiliyati frustatsion tolerantligi yo'qligi bilan ifodalangan o'zini baholash destruktivligi xulqi ijtimoiy-deviant shakllarini determenatsiya qilishi ko'rsatildi.

E.A.Quljonov tadqiqotlarida hukm etilgan shaxslarning psixologik xususiyatlari va ularning huquqini kuzatish muammolari mavzusidagi tadqiqot

ishida jinoyatchilik salbiy ijtimoiy-madaniy sabablar bilan kelib chiqishi lekin o'smirlar va yoshlar jinoyatchiligi holatlari, tarbiyadagi kamchiliklar alohida ahamiyatga ega bo'lishi ta'kidlanadi.

S.M.To'ychiyeva yangi turdagi pedagogik o'quv yurtlari o'quvchilarini ma'naviy tarbiyalashning psixologik xususiyatlari mavzusida olib borilgan tadqiqotlari milliy urf odat an'analar qadriyatlar o'quvchilar shaxsi ma'naviy sifatlarini shakllantirishda katta ahamiyatga egaligi yana bir bor isbot etadi.

Odobnoma va ma'rifatnoma darslari muhim ma'naviy sifatlar ya'ni vatanparvarlik, insonparvarlik, ma'naviy boylik kabilarni shakllantiradi.

SH.R.Baratov "O'zbekistonda psixologik xizmatni yaratish ijtimoiy-psixologik va ilmiy-amaliy asoslari" mavzusidagi psixologiya fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun qilgan tadqiqot ishining asosiy xulosasi insonning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi va jamiyat uchun psixologik xizmatini tashkil etish zarurligidan iboratdir.

G.A.Konurbayev "Qirg'iz milliy an'analari asosida katta maktabgacha yoshdagi bolalarda qadriyatli ko'rsatmalarni shakllantirish" mavzusidagi tadqiqot ishida qadriyatli ko'rsatmalar bir vaqtning o'zida zamonaviy ma'naviylikning inqirozidan chiqishi masalasi va unda qadriyatlar asosida millatning omon qolishi haqidagi masalasi sifatida qadriyatli ko'rsatmalarni shakllantirish muammosi ko'rib chiqilgan. Ushbu tadqiqotning qimmatligiga umuminsoniy va milliy qadriyatlar elementlari uzviy o'zaro bog'liqlikda ko'rib chiqilganligi va katta maktabgacha yoshdagi bolalarda qadriyatlar rivojlanishining o'zaro bog'liqligini shartlari o'rganib chiqilganligidan iborat deb hisoblanadi. Shartlar tanishtirish turi kognitiv amaliy bu omillarni hisobga olish shaxsga ta'sir ko'rsatish optimal sharoitni yaratadi.

M.Jabborovning "O'zbek maktabi o'qituvchisining psixologik va etnik xususiyatlari" tadqiqotlarida o'quv tarbiyaviy jarayon subyektlarning va xususan o'qituvchilarning psixologik va etnik xususiyatlarini o'rganish zarurligi tasdiqlaydi. Shu bilan birga bizning fikrimizcha ushbu ishda o'rganilayotgan etnik

xususiyatlari deb shaxsning umuminsoniy xususiyatlari, uning faoliyati va bajarilayotgan faoliyatiga munosabati qabul qilingan. Masalan, “o‘zbek o‘qituvchilarida bu munosabatlarida yuksak odoblilik qilgan ishlarida va harakatlarida o‘ynay olish, shoshilmaslik, odamlar bilan maslahatlashishi ilmlilik yuksak darajasidir” etnik omillarning o‘qituvchi shaxsiga ta’siri jarayoni o‘rganilmagan bo‘lib kelmoqda, bunday tadqiqotlarning zarurligiga shubha yo‘q.

Bob bo‘yicha xulosalar

Shaxs kamolotning muhim mezoni sifatida uning jamiyatga moslashuvi, insonlar jamoasiga qo‘shilishi, shuningdek shaxslararo munosabatlarda tutgan o‘rni mavqeiga ko‘p jihatdan bog‘liq. Shu bois jamiyatga moslashuvining nazariy asoslari bayon qilib berilgan. O‘rganilgan nazariy manbalar asosida quyidagi xulosalarni keltirib o‘tish joiz:

1. Sharq allomalari tomonidan ijtimoiylashuv mezoni sifatida shaxsning xulq-atvor normalari, xatti-harakatlarining egallanganlik darajasi bilan belgilanishi ko‘rsatib o‘tiladi;
2. Shaxsning jamiyaga moslashuvining asosiy ko‘rsatkichi sifatida uning shaxslararo munosabatga kirisha olish qobiliyatining mavjudligi bilan belgilanadi;
3. Jamiyatga moslashuvning mezoni sifatida muloqot malakalarning egallanganlik, insonlar bilan muomala munosabat o‘rnata olish qobiliyatining mavjudligi bilan belgilanadi;
4. Ijtimoiylashuv jarayoni mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilarida o‘ziga xos tarzda namoyon bo‘ladi.
5. Psixologik tadqiqotlar bir tomondan milliy an’analar odatlar, qadriyatlar o‘quvchi yoshlar shaxsi ma’naviy sifatlarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega bo‘lishi, boshqa tomondan esa milliy g‘oyaga talab qiladigan ikkinchi asosi, zamonaviy umuminsoniy qadriyatlar va o‘ziga singdirib yanada chuqurroq ishlab chiqishini va tahlil qilishni talab etishi isbotlanadi.

6. Tadqiqotlarning psixologiya sohasida asosiy vazifasi o'quvchi yoshlarning dunyoqarashlari nuqtai nazari ushbu ikki tomonning funksional o'zaro bog'liqligini va shaxsning kerakli ma'naviy nuqtai nazarlarini shakllantirishning belgilovchi omillarni o'rganish va aniqlashdan iborat.

II-BOB O'SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOIIY HODISALARGA NISBATAN EMOTSIONAL MUNOSABAT VA TUSHUNISHINI SHAKLLANGANLIGINING AMALIY O'RGANILGANLIGI

2.1 O'smir shaxsi ijtimoiylashuvini diagnostika qilish

O'smir shaxsini ijtimoiylashuvi xususiyatlarini o'rganish maqsadida sinaluvchilar bilan tadqiqot ishi amalga oshirildi. Mazkur metod yordamida o'z-o'zini boshqarish tizimi bilan bog'liq munosabatlarni o'rganish imkonini beradi. Shu maqsadida T.V.Snegireva tomonidan ishlab chiqilgan va N.G'.Kamilova tomonidan modifikatsiya qilingan ijtimoiy psixologik so'rovnoma metodikasidan foydalanildi.

Metodika 101 ta savolnomalardan iborat bo'lib, savolnomalarga javoblar variantidan ixtiyoriy ravishda tanlash imkoniyati ko'rsatib o'tiladi.

Mazkur metodika bo'yicha olingan natijalar miqdor jihatidan tahlil qilindi hamda shunga muvofiq jadval va diagrammada aks ettirildi.

Ijtimoiy psixologik so'rovnoma metodikasi bo'yicha natijalarning jadval ko'rinishi

№	Shkalalar	Kichik o'smir	Katta o'smir
1	O'z-o'zini qabul qilish	22,3	25,7
2	o'z-o'zini qabul qilmaslik	16,7	12,3
3	Emotsional komfortlik	14,8	13,7
4	Emotsional diskomfort	15,8	16,9
5	Boshqalarni yaxshi ko'rish	13,2	11,4
6	Boshqalar bilan nizo	15,6	13,2
7	Ichki nazorat	18,2	12,3
8	Tashqi nazorat	17,6	11,8

9	Mustaqillik	16,4	18,7
10	Tobelik	14,6	10,7
11	Muammodan qochish	12,7	12,3

Jadval natijalaridan ko‘rinadiki o‘z-o‘zini qabul qilish katta o‘smirlarda yuqori darajani tashkil qiladi. Bu ulardagi o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini baholash natijasida yuzaga kelishi aniqlandi. Dastavval anglash darajasi past bo‘lsa, keyinchalik bu yuqori ko‘rsatkichni tashkil qiladi. O‘z-o‘zini qabul qilmaslik shkalasi kichik o‘smir guruhida past ko‘rsatkichni, katta o‘smirlar guruhida esa yuqori darajani tashkil qiladi. Chunki shaxs o‘z-o‘zini anglash jarayonida ko‘pgina to‘siqlarga uchraydi va shuning natijasida ayrim o‘zida sifat va xususiyatlari bilan kelisha olmay qoladi va jarayonda shaxsda turli noqulay sifatlar sezilib qolishi natijasida o‘z-o‘zini qabul qilmaslik yuzaga keladi. Emotsional komfort va diskamfort sinaluvchilarda ahamiyatli farqqa egaligi bilan ajralib turadi. Boshqalarni yaxshi ko‘rish kichik o‘smirlar guruhida ustunlikka ega. Boshqalar bilan nizo kichik o‘smirlarda yuqori, katta o‘smirlarda esa past ko‘rsatkichni tashkil qiladi, ya’ni bu ularda yoshga xos ijobiy sifatlarning tarkib topayotganligidan dalolat beradi. Ichki nazorat bo‘yicha natijalar ham ahamiyatli darajani tashkil qiladi ya’ni ularda o‘z-o‘zini nazorat qila olish malakasi shakllanganligi bilan belgilanadi. Tashqi nazorat sinaluvchilarda ma’lum bir farqlar ko‘zga tashlanadi. Bu ma’lum ma’noda atrofdagi insonlarni nazorat qilishlari qo‘proq zarurligi bilan belgilanadi. Mustaqillik shkalasi bo‘yicha natijalar tahliliga ko‘ra natijalar ahamiyatli darajani tashkil qilib, ularda mustaqil fikr, erkin dunyoqarash shakllanayotganligidan dalolat beradi.

Tobelik shkalasi bo‘yicha natijalar shuni ko‘rsatadi har ikkala guruh sinaluvchilarida yuqori ko‘rsatkich ya’ni ularda mustaqillik, o‘zini tuta olish darajalari pastligi bilan belgilanadi.

Muammodan qochish shkalasi bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, sinaluvchilarda bir xil darajani tashkil qiladi. Chunki ular har qanday vaziyatda ham muammoga to'qnash kelmaslikka harakat qiladilar.

Metodika natijalaridan shuni xulosa qilish mumkinki, shaxsda o'z-o'zini boshqarish va shaxs sifatlarini tarkib topishining mukammalligi ularda jamiyatga moslashuvni tarkib toptiruvchi asosiy omillardan sanaladi.

2.2. O'smirlarda muloqotchanlikning rivojlanishi ijtimoiy qiziqishlarining shakllanish sharti sifatida

Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatini o'zlashtirish va o'z individual ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular insonning ichiga kiradi. Shaxsning tafakkuri, olamni va o'zining obrazini tahlil qilish hamda baholash qobiliyati muloqot jarayonida shakllanadi.

Muloqot – odamlar o'rtasida birgalikda faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqadigan bog'lanishlar rivojlanishining ko'p qirrali jarayonidir. Shaxs – ijtimoiy munosabatlar mahsuli deyilishining eng asosiy sababi – uning doimo insonlar davrasida, ular bilan o'zaro ta'sir doirasida bo'lishini anglatib, bu shaxsning eng yetakchi va nufuzli faoliyatlaridan biri muloqot ekanligiga ishora qiladi. Insoniy munosabatlarda dastlab odamlar o'rtasida ro'y beradigan fikrlar, his-kechinmalar, tashvish-quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi.

Odamlar muloqotda bo'lishgani sari, ular o'rtasidagi munosabatlar tajribasi ortgan sari ular o'rtasida umumiylik, o'xshashlik va uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'lib, ular bir-birlarini bir qarashda tushunadigan, ayrim hollarda esa ana shunday muloqotning tig'izligi teskari reaksiyalarni – bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi.

Muloqot faoliyati shunday shart-sharoitki, unda har bir shaxsning individualligi, betakrorligi, bilimlar va tasavvurlarning xilma-xilligi namoyon

bo'lad i va shunisi bilan u insoniyatni asrlar davomida o'ziga jalb etadi. Shuning uchun ham muloqot, uning jihati, tabiati, texnikasi va strategiyasi, muloqotga o'rgatish (sotsial psixologik trening) masalalari bilan shug'ullanuvchi fanlarning ham jamiyatdagi o'rni va salohiyati keskin oshdi. Muloqot hamkorlikda faoliyat ko'rsatuvchilar o'rtasida axborot ayirboshlanishini o'z ichiga olib, bunday ma'lumot almashinuv muloqotning kommunikativ jihati sifatida ta'riflanadi. Odamlar muloqotga kirishar ekanlar, uning eng muhim vositalaridan biri sifatida tilga murojaat qiladilar.

Muloqotning ikkinchi jihatida – munosabatga kirishuvchilarning nutq jarayonida faqat so'zlar bilan emas, balki xatti-harakatlar bilan ham almashinuvi nazarda tutilib, bu muloqotning interaktiv jihati deb yuritiladi. Nihoyat, muloqotning uchinchi jihati perseptiv deb atalib, bunda munosabatga kirishuvchilarning bir-birlarini idrok eta olishlari tushuniladi.

Shunday qilib, muloqot jarayonida shartli ravishda uchta, ya'ni kommunikativ (axborot uzatish), interaktiv (hamkorlikda harakat qilish) va perseptiv (o'zaro birgalikda idrok etish) jihatlarni alohida ko'rsatish mumkin. Ana shu uchta jihatning birligi muloqot jarayonida hamkorlikdagi faoliyat va jalb etilgan odamlarning o'zaro birgalikdagi harakatlarini tashkil etish usuli sifatida maydonga chiqadi. Yuqoridagi ta'riflarga muvofiq muloqotga umumiy tarzda quyidagicha ta'rif berish mumkin: muloqot – kamida ikki kishining o'zaro ta'sir jarayoni bo'lib, bu ta'sir davomida axborot almashinadi, munosabat o'rnatiladi, rivojlantiriladi.

Faylasuflar K.Yaspers, E. From, M.S. Kagan inson va insoniyat hayotida shaxslararo, guruhlararo, millatlararo munosabatlarning ildizi birligini ko'rsatib, yer yuzidagi insonlarning taqdiri bir-birlariga bog'liqligini ko'rsatgan xolda, bironta individ, bironta xalqning xayoti, uning madaniyati boshqalardan aloxida ajralgan holda qolishi yoki rivojlanishi mumkin emas deb hisoblaydilar.

L.S.Vigotskiy shuningdek shaxslararo munosabatlarda asosiy qurol va vosita muomala jarayoni ekanligini uqtiradi. Uning fikricha, shaxslararo munosabatlarda

dastavval muomala asosiy vosita, so'ngra esa xulq-atvor vositasi turadi. Chunki inson yakka qolgan paytda ham muomala funksiyasini o'zida saqlaydi.

L.S.Vigotskiy qarashlaridan yana shu jihat ko'rinadiki, muomala intereorizatsiya, ya'ni ichki nutq va ekstereorizatsiya, ya'ni tashqi nutq, muomala shakllarida namoyon bo'ladi. Bundan ko'rinadiki, muomala tufayli shaxs ishtimoiylashuvi yuzaga keladi.

Demak, L.S.Vigotskiy muomala, shaxslararo munosabatlar psixologiyasiga oid fikrlari g'oyat qimmatli, chunki unda biz shaxs ijtimoiylashuvi jarayoni uchun muhim asos sifatida muomalani ko'ramiz va shaxs shakllanishida bu jarayonning qimmatini cheksiz ekanligini yanada anglaymiz

B.F.Lomov rahbarligida o'tkazilgan tadqiqotlarda shaxslararo munosabat va muloqotning bilish jarayonini kuchaytirishga sabab topshiriqlarni bajarish davomida respondentlarning o'zaro ma'lumot almashishlari, faoliyatga birgalikda reja tuishlari va bir-birlarini nazorat qilib borishlari aniqlandi. Sinfidagi shaxslararo munosabatlar munosabatlarning shakllashida o'qituvchining ta'siri nihoyatda kattadir. S.V. Kondratyevning kishining kishi idrok etishi va qanchalik tushunishi haqidagi to'plangan materiallarida o'qituvchining o'quvchi shaxsini qanchalik tushunishi va idrok etish qonuniyatlari xaqida fikr yuritadi. O'qituvchining tajribasi, pedagogik mahorati, shaxsiy xususiyatlari, yoshi va jinsining o'quvchilar shaxsini to'g'ri tushunishga bog'liq ekanligi tadqiqotlar yordamida isbotlab berilgan.

V.N.Myasishevning "Shaxsning munosabatlar psixologiyasi" konsepsiyasiga ko'ra shaxs "dialogik" xususiyatli, muomalaning shaxsiy tajribasi va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabat mahsuli sifatida namoyon bo'ladi. Shu tufayli shaxsda qiziqish darajasi, emotsiya kuchi, xohish, ehtiyoj, ijtimoiy yo'nalganlik kabi shaxsni harakatlantiruvchi ichki kuchi tarkib topadi va bu uning kechinmalari, xulqida, harakatida ifodalanadi.

V.N.Myasishevning shaxslararo munosabatlar psixologiyasiga oid asarlarining tahlilidan ko'rinadiki, muomala jarayoni shaxsning xususiyatlari,

xarakteri, mayli, qobiliyatiga ta'sir etishdagina rivojlanmasdan, balki muloqotda ishtirok etuvchilarning psixik jaryonlari bilan ham bog'liqligi namoyon bo'lar ekan. Shuning uchun V.N.Myasishev ishlarining alohida tomoni muomala, uning psixologik tuzilmasi bilan muloqotda ishtirok etuvchilarni psixik jaryonlari orasidagi munosabat xususiyatlarini ochib berilishida yaqqol ko'rinadi. Shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan 3 xil vazifalar va murakkab jarayonlar tuzilmasini G.M.Andreyeva "Ijtimoiy psixologiya" kitobida ushbu tuzilishni taklif etadi:

1.Muloqotning kommunikativ tomoni, ya'ni o'zaro munosabat yoki muloqotga kirishuvchilarning o'rtasida ma'lumotlar almashinuvi jarayoni sifatida;

2.Muloqotning interaktiv tomoni, ya'ni muloqotga kirishuvchilarning xulq-atvorlariga ta'sir jarayoni sifatida;

3.Muloqotning perseptiv tomoni, ya'ni muloqotga kirishuvchilarning birbirlarini idrok etishlari va tushunchalari bilan bog'liq jarayon sifatida

O'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi – bu do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar normalarini aniqlash va egallashdir.O'smirlar muloqotining asosiy xususiyati shundan iboratki, u to'la o'rtoqlik kodeksiga bo'ysunadi.

O'smirlarning ota-onasi, kattalar bilan qiladigan muloqoti xarakteri ularning katta bo'lganlik hissi asosida tuzilgan bo'ladi. Kattalar tomonidan qilinadigan o'smirlarning haq-huquqlarini cheklashlariga bildirgan qarshilik va e'tirozlariga o'zlari xam qattik qayg'uradilar. Ular muloqotda kattalarning qo'llab-quvvatlashlariga ehtiyoj sezaдилar. Birgalikdagi faoliyat o'smirlariga kattalarni yaxshiroq tushunishlari uchun yordam beradi. O'smir o'zida bo'layotgan o'zgarishlar, uni tashvishga solayotgan muammolar haqida kattalar bilan bulishishga katta ehtiyoj sezadi, lekin buni hech qachon birinchi bo'lib o'zi boshlamaydi. O'smir o'ziga nisbatan yosh bolalardek qilinadigan muomala-munosabatiga qattiq norozilik bildiradi, o'smirlar muloqoti nihoyatda o'zgaruvchanligi bilan xarakterlanadi. O'smirlik davriga kimningdir xatti-

harakatini imitatsiya - qilish xosdir. Ko‘pincha ular o‘zlariga tanish va yoqadigan kattalarning hatti-harakatlariga imitatsiya, taqlidchanlik qiladilar.

Tengdoshlari, shuningdek, sinfdoshlari guruhida o‘smir o‘zining kelishuvchanlik xususiyati bilan namoyon bo‘ladi. O‘smir o‘z guruhiga bog‘liq va qaram bo‘lgani holda shu guruhning umumiy fikriga qo‘shilishiga va uning qarorini doimo bajarishga tayyor bo‘ladi. Guruh ko‘pincha o‘smirda «Biz» hissining shakllanishiga yordam beradi va uning ichki holatini mustahkamlaydi. O‘smir yoshdagi bola uchun do‘st tanlash juda katta ahamiyatga ega. O‘smirlik davrida do‘stlik juda qadrli hisoblanadi. Do‘stlar doimiy ravishda ruhan, qalban yaqin bo‘lishga ehtiyoj sezadilar. Bu ehtiyoj o‘smir do‘stlarning holahvol so‘rashishi va ko‘rishishlarida (qo‘l berib, quchoq ochib ko‘rishish) birga o‘tirish va birga yurishga harakat qilishlarida ko‘rinadi. Ko‘pgana ana shunday juda yaqin munosabatlar, o‘smirlarning shaxs bo‘lib shakllanishida, hamkorlikdagi harakatlarining izi inson qalbi va xotirasida bir umrga saqlanib qoladi.

O‘smirlar kattalarning ularga bildiradigan ishonchlariga katta ehtiyoj sezadilar. Kattalarning o‘smir yoshdagilarga ta’sir ko‘rsatishi, tarbiya berishi uchun eng qulay sharoit - bu umumiy mehnat bilan shug‘ullanishdir. Agar kichik yoshdagi bolalar yordamchi bo‘lish rollaridan qoniqsalar, o‘smirlar, ayniqsa katta o‘smirlar kattalar bilan teng ravishda faoliyat ko‘rsatayotganlaridan, lozim bo‘lganda ularning o‘rnilariga ham ishlay olishlaridan qoniqadilar. Kattalar o‘smirlar bilan do‘stona, uni to‘la tushungan holda va aql bilan rahbarlik qilsalar, bunga o‘smirlar ijobiy qaraydilar, lekin bu rahbarlik kattaning xohish-istagi ustunligida kechsa, unday holda ular to‘la qarshilik ko‘rsatadilar. Bu qarshilik ko‘pincha salbiy natijalarni, ba’zan depressiya holatini ham yuzaga keltirishi mumkin. Bu holat ko‘pincha ota-onasi avtoritar munosabatda bo‘luvchi oilalarda uchraydi. Bunday oilalarda tarbiyalanayotgan o‘smirlar hayotida mustaqil holda harakat qilishlari, o‘z rejalarini amalga oshirishlari, qiyin mas’uliyatni o‘z zimmalariga olishlari birmuncha qiyin. Ular ko‘pincha

intellektual xarakterdagi muammolarni ham qiyinchilik bilan yengadilar. O'smirlik davrida bolalarning atrofdagi odamlar bilan shaxsiy va ish yuzasidan bo'ladigan munosabatlaridagi mavqei o'zgaradi. Endi o'smirlar o'yin hamda damga kamroq vaqtlarini ajratgan holda ko'proq jiddiy ishlar bilan shug'ullana boshlaydilar va ularda bilish jarayonlari jadal rivojlana boshlaydi.

O'smirlik davrida muloqotchanlik qobiliyatlarini o'rganish maqsadida shaxsning muloqotchanlik va tashkilotchilik qobiliyatlarini o'rganish metodikasidan foydalanildi. Mazkur metodika kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlik shuningdek, o'smirlarda ijtimoiy qiziqishlarni shakllanishida shaxs muloqotchanligining ta'sirini o'rganish hamda uni asoslashdan iborat. Metodika savolnomasi 40 ta bo'lib ulardan 20 tasi kommunikativ qobiliyatlarni o'rganishga qaratilgan.

Unga ko'ra aynan o'smirlarning ijtimoiy qiziqishlarining shakllanishi ulardagi muloqotchanlik qobiliyatini rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'lishini aniqlash maqsadida qo'llanildi.

Natijalarni qayta ishlash qo'yidagicha amalga oshiriladi ya'ni tekshiriluvchilarni javoblarini deshifrator bilan solishtirib kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlariga mos kelgan varianti hisoblab chiqiladi. Kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarini baholash koeffitsenti quyidagi formula asosida hisoblab chiqiladi.

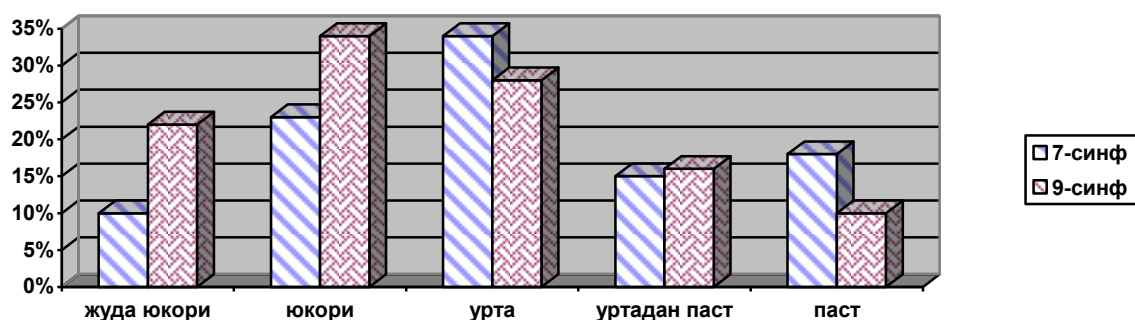
$(K_k)q \text{ to'g'ri kelgan javoblarning soni} \times 0,05$

$(K_t)q \text{ to'g'ri kelgan javoblarning soni} \times 0,05$

Sinaluvchilarda olingan natijalar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilinib, miqdoriy tahlil natijalari jadval va diagrammalarda aks ettirildi.

Shaxs muloqotchanligini aniqlash metodikasi bo'yicha natijalar

Sinaluvchilar	Juda yuqori	Yuqori	O'rta	O'rtadan past	Past
7-sinf	10%	23%	34%	15%	18%
9-sinf	22%	34%	28%	16%	10%



O'smirlar guruhida muloqotchanligini namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari

Jadval natijalariga asoslanib quyidagicha sifat tahlil amalga oshirildi, ya'ni sinaluvchilarning 18% va 10% ida natijalar past ko'rsatkichga ega ekanligi bilan belgilanib ularda kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari past ekanligi aniqlandi. Bu ulardagi muloqotga kirishishga nisbatan tortinchoqlik atofdagilarga qo'shilmaslik kabi sifatlar ko'zga tashlanadi.

Shuningdek sinaluvchilarda atrofdegilarni uyushtira olish jamoani jipslashtirish holatlari kuzatiladi. Shuningdek, muloqotchanlikning yetishmasligi o'smirning guruh a'zolari bilan bo'ladigan munosabatlari tizimiga o'z ta'sirini o'tkazib ular bilan munosabat o'rnatishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

O'rtadan past ko'rsatkich o'smirlar guruhida 15% va 16% bilan ustunlikni kasb etib bu sinaluvchilarda kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari o'rtadan past darajani tashkil qiladi. Ularda muloqotga intilish kuchli darajada namoyon bo'lmaydi, ya'ni guruhda o'zini erkin tuta olmaydi vaqtni yolg'iz o'tkazishni afzal ko'radi, o'zlarini tanishuvlarini chegaralab qo'yadi, odamlar bilan muloqot

oʻrnatishga va tengdoshlari oldida gapirishga qiynaladi, koʻp ishlarda mustaqil qaror qabul qilishda chetga tortishni afzal koʻradi.

Sinaluvchilar orasida oʻrtacha koʻrsatkich 34% va 28% ni tashkil qiladi. Unga koʻra, kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari oʻrta darajani tashkil qiladi. Ular odamlar bilan muloqot oʻrnatishga intiladi, oʻzlarini tanishishlarini sonini chegaralamaydi, oʻz fikrini himoya qila oladi, ishlarini rejalaydi lekin qobiliyatlarini yuqori turgʻunlik bilan taʼriflanadi. Ular malakalarini oshirish maqsadida oʻz ustilarida ishlashlari nutq boyliklarini toʻldirib borishlari lozim. Shuningdek oʻzlaridagi tashkilotchilik qobiliyatlarini oʻstirish uchun shaxs sifatlarini tarbiyalab borishlari kerak.

Ayniqsa sinaluvchilar orasida kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari 23% va 34% ida yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Unga koʻra ular yangi vaziyatlarda oʻzini yoʻqotmadi, atrofdagilar bilan juda tez chiqishadi, tanishuvlar darajasini har doim kengaytirishga intilishadi, jamoat ishlari bilan shugʻullanish kuchliligi, yaqinlari va doʻstlariga yordam beradi jamoat tadbirlarini tashkil qilishda qatnashadi, ogʻir vaziyatda mustaqil qaror qabul qila oladi, ular uchun biror narsani qilishda aytish ham majburlash ham shart emas, balki bunga ular oʻz ishtiyoqlari intilishlari bilan yondashishga harakat qiladilar.

Juda yuqori koʻrsatkich oʻsmirlar guruhida yoshga nisbatan farqli jihatlarning mavjudligi bilan farqlanib turadi. Unga koʻra, sinaluvchilar guruhida 10 % va 22% bilan ustunlikni kasb etib ayniqsa ular muloqot va tashkilotchilik faoliyatga katta ehtiyojni his etadilar va shunga faol intilishadi, ogʻir vaziyatlarda tez yoʻl topa olishadi. Yangi jamoada oʻzini erkin tutishadi, tashabbuskor muhim ishda yoki murakkab vaziyatda mustaqil qaror qabul qilishni afzal koʻradi, oʻz fikrini himoya qila olishadi doʻstlari ularning fikrlari bilan ish tutishlariga intiladi, notanish jamoaga jonlanish kirgiza olishadi har xil oʻyinlarni tashil qilishni yaxshi koʻrishadi. Oʻzlarining kommunikativ va tashkilotchilik faoliyatlarini qoniqtiradigan ishlarni izlab yurishadi,

Metodika natijalaridan ko‘rinadiki shaxsda muloqatchanlikni rivojlanishi ularning shaxslararo munosabatlar tizimiga hamda atrofagilar bilan muomala muloqot qilish darajasi bilan bog‘liqligini ko‘rsatib o‘tish joiz. Shuningdek, ularda muloqotchanlikning rivojlanishi o‘z navbatida atrof-alam haqidagi bilimlar, ko‘nikma va malakalarni tarkib topishiga hamda ta’lim jarayonida egallanayotgan bilimlar zahiralari bilan ham belgilanishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy qiziqishlar tizimining rivojlanish darajasi bilan ham belgilanishi mumkin. Ta’kidlash joizki, o‘smir shaxsining ijtimoiy qiziqishlari ularning ijtimoiy turmush tajribalarini o‘zlashtirish hamda atrofda insonlar bilan samimiy munosabatlarning qaror topishi bilan izohlanadi.

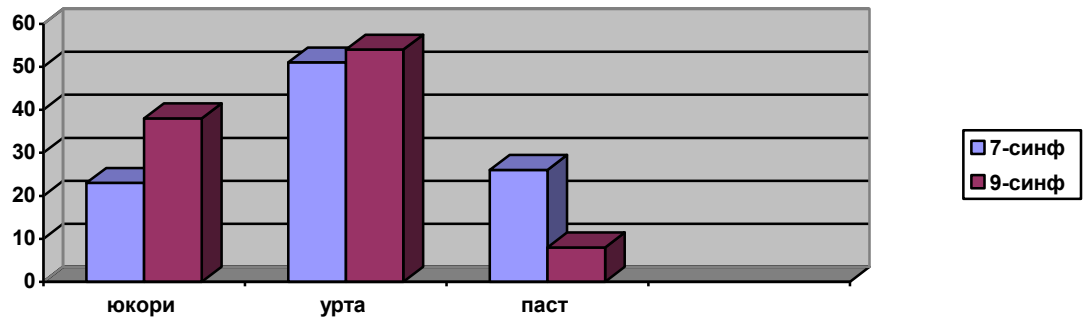
2.3.O‘smirlik davrida affilatsiyaga moyillik ijtimoiy qiziqishni shakllantiruvchi vosita sifatida

O‘smirlar guruhida ijtimoiy qiziqishni o‘rganishga qaratilgan tadqiqot ishimizda foylaniladigan metodikalardan biri “Affilyatsiyaga moyillik” metodikasi bo‘lib, bu bevosita shaxsning muloqotga bo‘lgan ehtiyojini ta’minlaydi. Shu bois o‘smirlarda muloqotchanlik qobiliyatlarini shakllanishi unga nisbatan ehtiyojning kuchliligi bilan muhim sanaladi.

Affilyatsiya so‘zining lug‘aviy ma’nosi shaxsning muloqotga chanqoqligi bilan izohlanadi. Shunga muvofiq o‘smirlarda muloqotga bo‘lgan ehtiyojning kuchlilik darajalarini aniqlashga qaratilgan. Ma’lumki, metodika 20 ta savolnomadan iborat bo‘lib, shunga muvofiq mos javob variantlari keltirilgan. Natijalar tahlili esa, yuqori, o‘rta, past mezonlar asosida tahlil qilinadi.

O‘smirlarning affilyatsiyaga moyilligini aniqlash bo‘yicha ko‘rsatkichlari

№	Sinaluvchilar	yuqori	o‘rta	past
1	7-sinf	23 %	51 %	26 %
2.	9-sinf	38 %	54 %	8 %



O'smirlar guruhida affilatsiyaga moyiligini namoyon bo'lishi

Natijalarning miqdoriy tahliliga asoslanib, sinaluvchilarda affilyatsiya, ya'ni muloqotga chanqoqlikni qay darajada shakllanganligini sifat jihatidan tahlil qilindi. Shunga ko'ra, yuqori ko'rsatkich 23 % va 38 % ni tashkil qiladi. Bu muloqotga nisbatan intilish ulardagi turmush tajribasining ko'pligi, shuningdek kundalik faoliyati insonlar munosabatga kirishishga ehtiyojining kuchligigi bilan ajralib turadi. Siz juda muloqotchansiz, gapingiz ichingizga sig'maydi. Doim hamma voqealardan xabardorsiz, har xil baxs munozara, tortishuvlarda qatnashishni xush ko'rasiz, lekin jiddiy mavzular sizni zeriktirib yuborishi mumkin. Biror masala bo'yicha to'liq tasavvurga ega bo'lmasangiz ham, bu masala yuzasidan so'zga chiqishga doim tayyorsiz. Hamma joyda o'zingizni erkin his etasiz, har qanday ishga kirishib ketaverasiz, ammo har doim ham uni oxirigacha yetkazmaysiz. Shuning uchun rahbariyat va hamkasblar sizga biroz xavotir va shubha bilan qaraydilar. Bu xususiyatlaringiz haqida bosh qotirib ko'ring.

O'rta ko'rsatkich har ikkala guruhda ham deyarli, farqli natijalarni bermaydi. Siz ma'lum darajada muloqotchansiz va notanish vaziyatda o'zingizni yo'qotib qo'ymaysiz. Yangi muammolar sizni qo'rqitmaydi, ammo notanish odamlar bilan muloqot qilishda ancha ehtiyotkorsiz, baxs – munozaralarga bajonidil qo'shilmaysiz. Ba'zida gaplaringizda zaruratsiz kinoya – kesatiq ko'payib ketadi. Biroq bu kamchilikni tuzatsa bo'ladi.

Past ko'rsatkich o'smir o'g'illarda yuqori ekanligi ko'zga tashlanadi. Bunda shu narsa ko'rinadiki, ularda atrofdagi insonlar bilan muloqotga kirishish past

darajada ekanligi bilan izohlanadi. Ikkinchi guruh ya'ni o'smir qizlarda 8 % ni tashkil qiladi. Bu ularning kundalik faoliyatlarida muloqotga nisbatan kuchli ehtiyoj borligidan lekin, ayrim vaziyatlarda esa, boshqalar bilan muloqotga intilishga hohishning yo'qligi bilan izohlanadi. Muloqotchanlik darajasi ancha past. Bu sizdagi jiddiy muammo. Chunki bundan avvalo o'zingiz aziyat chekasiz. Biroq yaqinlaringizga ham oson tutib bo'lmaydi. Hamkorlikdagi faoliyatni talab qiluvchi ishni sizga ishonib topshirib bo'lmaydi. Muloqotchanroq bo'lishga, o'zingizni boshqarishga harakat qiling.

Yuqoridagi fikrlardan ko'rinadiki, o'smir shaxsda muloqotchanlik ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Shuningdek, o'smir o'g'il va qizlar o'rtasidagi o'zaro samarali hamkorlikni yo'lga qo'yilishiga olib keladi. Bu bevosita shaxsni har tomonlama kamolga yetishga sabab bo'ladi.

Bob bo'yicha xulosa

Tadqiqot ishimizning natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalarni ishlab chiqish imkonini beradi:

- o'smirlarda ijtimoiy qiziqishlarning shakllanishi ulardagi empatiya qobiliyati bilan bog'liq bo'lishi mumkin;

- o'smir shaxsida o'zga odamlarda kechadigan holatlardan to'la xabardor bo'lish ko'nikmasini tarkib topganligi ularda empatiya qobiliyatini shakllanishiga yordam beradi;

- o'smirlarda tashkilotchilik qobiliyatini shakllantirish ularda tengdoshlari jamoasini uyushtira olishi, o'zgalarga nisbatan hurmat hissini tarkib topishiga xizmat qilishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin;

- o'smir shaxsida muloqotchanlikni shakllanishi ularni shaxslararo munosabatlari tizimidagi o'rniga hamda jamoada egallagan mavqeiga bog'liq bo'lishi mumkin;

- o'smirlarda muloqotga bo'lgan ehtiyojlarini qondirilishi ularni bilishga nisbatan intilishlarini kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin;

-o'smir shaxsida ijtimoiy qiziqishlar kuchayishida muloqotchanlik va empatiya qobiliyatlarining rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi.

III-BOB. O‘SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOIIY HODISALARGA NISBATAN EMOTSIONAL MUNOSABATNI TUSHUNISHNI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

3.1. O‘smirlik davrida ijtimoiy hodisalarni tushunishni rivojlantirishning obyektiv va subyektiv omillari

Trening so‘zi inglizcha o‘qitish mashq qilish yoki o‘rgatish degan ma’nolarni anglatadi. Psixologik trening ta’sir ko‘rsatish metodi sifatida jahon amaliyotida keng qo‘llanilib kelinmoqda. Ijtimoiy psixologik trening shaxslararo bir-birini tushunish muloqotning empativ potentsiallarini oshirish ichki muammolarni hal etishga imkon tug‘diradi. Kundalik hayot vaziyatlardagi reaksiyalar jiddiy yashirin tarzda bo‘lsa guruhlardagi bu jarayon ochiq tarzda vujudga keladi va guruhlarda «yashashni qayta boshlash» mumkin. Moslashish va rivojlanishda halaqit beruvchi xulqdagi sterotiplarni bardosh bilan yengish tevarak-atrofdagilar bilan o‘zaro munosabatlardagi yangi malakalarni o‘zlashtirishi mumkin.

Psixologik trening-psixoterapiyaning murakkab hamda eng samarali metodlarida biri bo‘lib uning muvaffaqiyatli o‘tishi guruh a’zolarining istaklari shu muammolarni tan olinishi nimanidir o‘zlashtirishga intilishiga bog‘liq bo‘ladi. Psixologik treningning muvaffaqiyatli o‘tishi trenerga emas, balki barcha guruh a’zolarining hamkorlikdagi faol harakatlarini talab etadi.

Amaliy muloqot treningi-ijtimoiy psixologik treningning bir ko‘rinishi bo‘lib u yoki bu professional faoliyatni amalga oshirish jarayonida zarur bo‘ladigan kommunikativ malaka va ko‘nikma va bilimlarni hosil qilishga qaratilgan tadbirdir. Guruh va jamoalarda muloqot vositasida muzokaralar olib borishi yuzasidan hamkorlik qilish yo‘l-yo‘riqlarini birgalikda topish uchun katta auditoriya oldida so‘zlashga o‘rgatish, majlislar o‘tkazish, janjalli holatlarda o‘zini to‘g‘ri tutishni malakasi hosil qilinadi. Bunday asosiy narsa trening

qatnashchilari ongiga birovlarini tushunish o'zini-o'zini o'rniga qo'ya olish boshqalar manfaatlarini bilan o'zini uyq'unlashtira olish g'oyasini singdirishdir. Treninglar mobaynida guruhiy muzokaralar rolli o'yinlarning eng optimal variantlari sinab mashq qilinadi.

Odatda trening shaxsdagi u yoki bu ijtimoiy muammolarni hal qilishda jiddiy qiyinchilikka uchragan sharoitlarda o'tkaziladi, ya'ni treningning tashabbuskori ko'p hollarda yolg'izlik, uyatchanlik, tortinchoqlik, turli depressiyalar tufayli qiynalib qolgan shaxs bo'ladi. Maxsus tashkil etilgan kommunikativ mashqlar mobaynida u yoki bu holatlardan chiqib ketish yo'llarini o'rgatadi.

Guruhda tashkil etilgan muloqot muhitida odam o'zidagi ishonchsizlik tortinchoqlik kabi salbiy sifatlardan xalos bo'lishi imkoniyatiga ega va u o'zini avvaliga nisbatan ijobiyroq idrok qila boshlaydi.

Trening o'zi qadimda psixologiyaning bir metodi bo'lib o'sha paytlarda trening tushunchasi o'z ichiga qobiliyatlilik, mahoratlilik, muloqotchanlikni insonlarda rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Psixologiyaga trening tushunchasi M.Farverg tomonidan kiritilgan.

Aytishlaricha birinchi marta trening o'tkazilganda odamlarda ularning hayotdagi yo'nalish va boshqa insonlar bilan bo'lgan muloqotdagi muammolari ko'rib chiqilgan bo'lib, tadqiqotchilar K.Levinning AQShdagi Betele shaharchasida o'tkaziladi va bu tadqiqot o'tkazilgan guruhga T-guruh deb nom beradi. Bundan keyin tadqiqotning yana bir bosqichi bo'lgan bu bosqichda treningning maqsadi shunday bo'lgan.

-guruhda qatnashadigan ishtirokchilar ham ishlaydigan va o'qiydigan insonlar jamoasidan iborat bo'ladilar. Endi ular shunday muammoni o'rta qo'yadilar, ulardan ko'pchiligi aytib o'tilganidek ham ishlashadi ham o'qishadi, lekin ular hech qachon o'zlarini tashqaridan ya'ni kundalik faoliyatlarida, ya'ni o'qishda va guruhda o'zlarini qanday tutishlarini o'zlari bilmaydilar va bunday faoliyatlarda qanday qatnashish kerakligiga ahamiyat bermaganlar, bundan

tashqari, ularning bunday kundalik hayotlariga qanday qarashlari hamda ular boshqalarnikidan farqli jihatlari mavjudligi kabi muammolarni yechishga harakat qilganlar.

K.Levinning tasdiqlashicha, ko'pgina insonlar o'zlarining xulq-atvori ko'pincha guruhlar ichida o'zgarar ekan, lekin o'zlari yolg'iz bo'lganlarida bunday hol ya'ni o'zgarishlar kuzatilmaydi.

Shuning uchun bu insonlar guruh ichida o'tirib o'zlarini guruh ichida qanday tutayotganligi haqida eng rost gaplar va fikrlarni eshitishga va shu insonlarni ko'z bilan o'ziga qarashga va o'zini tuzatishga harakat qilishga o'rgatadi.

Ijtimoiy psixologik treninglarga xorij psixologlari tomonidan qator ta'riflar keltiriladi va bu uning mazmun mohiyatini asoslashga yordam beradi. L.A.Petrovskaya tomonidan ijtimoiy psixologik trening –bu psixologik ta'sirlar amaliyoti guruhli ish metodlariga asoslanganligi ko'rsatib o'tiladi. G.I.Marasanovni ta'kidlashicha ijtimoiy psixologik trening amaliy psixologiyani faol metodlari sifatida «Qisqacha psixologik lug'atda» esa quyidagicha ta'rif uchraydi. Unga ko'ra «ijtimoiy psixologiyani amaliy bo'limi guruhli metodlarni o'z ichiga olgan bilim, ko'nikma va o'z-o'zini anglash malakalarini shakllanishida odamlarni o'zaro muloqoti va muomalasini guruhda rivojlantirishdir».

Ijtimoiy-psixologik trening tushunchasining mohiyati K.M.Jukov, L.A.Petrovskaya va P.V.Rastyaninkovlar tomonidan quyidagicha asoslaniladi. «Ijtimoiy psixologik trening amaliy psixologiyaning sohasi bo'lib guruhli faol metodlarni psixologik ishlatishdan iborat muloqotdagi kompetentlik yoki kommunikativ komponentlarni oshirishdan iborat jarayondir».

Yuqorida keltirilgan ta'riflarning tahlillaridan shu narsani ko'rish mumkinki, ijtimoiy-psixologik trening tushunchasini birlashtirib turadigan va umumiylikda ikkita narsa ajratiladi.

Birinchidan, ko'pchilik mualliflarni fikri bir joydan chiqadi, ya'ni ishlash vositalari bu faol metodlardir.

Ikkinchidan, hamma keltirib o'tilgan ifodalarda maqsadli bog'liqlik ko'zga tashlanmaydi.

Psixologik treninglarni maqsadlari quyidagi masalalarda aniqlashtiriladi.

1. Ma'lum ijtimoiy-psixologik bilimlarni egallash
2. O'zini boshqalarni adekvat to'liq tushunishni rivojlantirish.
3. Shaxs xususiyatlari nuqsonlarini yo'qota olishning diagnostika qilishga xalal beruvchi to'siqlarni bartaraf qilish.
4. Shaxslararo munosabatlarning individual usullarini o'tkazishni samarali usullarini qo'llash, treningda qatnashishga erkinlik tamoyillari.

Trening o'tkazish uchun qo'yiladigan talablar quyidagilar.

-Trening uchun qulay shart-sharoitlar

-Qatnashchilarni trening vazifalari bilan tanishtirish, ish guruhini qonun-qoidalari, g'oyalarini aniqlab olish.

-Qatnashchilarga o'zini diagnostika qilishga yordam berish.

-Trening o'tkazuvchi uchun tavsiyalar.

-Trening mashg'ulotlarida qatnashuvchilar uchun o'z ustilarida mustaqil ishlashlarida imkoniyat yaratish kerak.

Trening o'tkazish uchun shart bo'lgan ishlar.

1. Muhokamani tashkil qilish va ish guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish har bir mashg'ulotda yuqoridagilar bo'lganda qoidani u yoki bu bo'linmalarini batafsil tushuntirish.
2. O'tkaziladigan trening mashg'ulotlarining maqsadini tushuntirish, navbatdagi mashg'ulotlar haqida batafsil izohlab berish. Qatnashuvchilar savollariga javob berish, ular bajarayotgan ishlarni nazorat qilish.
3. Navbatdagi mashg'ulot etyudlar mazmunini trening maqsadi asosida tahlil qilish trening haqida fikr yuritishda qatnashuvchilar uchun erkinlik yaratadi.
4. Qatnashchilarning emotsional holatini nazorat qilish ularga psixologik yordam ko'rsatish.
5. Har bir mashg'ulotga yakun yasab uyga beriladigan vazifani belgilash.

6. Dars oxirida qatnashuvchilar uchun siz hakingizda o'z fikrlarini bayon qilishga imkon berishdir.

Trener shaxsiga quyiladigan talablar quyidagilardan iborat.

1.U avvalo o'zgalar shaxsiga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarni va o'zgalar psixologiyasini bilishi ular ustidan hukmronlikning bir shaklidir, degan naqlni esdan chiqarmaslikdir, lekin bunda pedagogik alturizm ya'ni o'zgalar manfaatini o'zinikidan ustun qo'yish xislati mavjud bo'lishi kerak.

2. O'zining shaxsiy fazilatlari va psixologiyasini mukammal bilishi va uni boshqara olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

3. Har qanday chigal yoki ziddiyatli vaziyatlardan chiqib ketishgina emas balki uning oldini ola bilish vaziyat to'g'ri kelganda esa uni bartaraf etib ishtirokchilarga to'g'ri maslahat bera olish.

4.Empatiya ya'ni o'zgalar holatini chuqur his qila olish qobiliyatining mavjudligi.

5.O'zgaruvchanlik moslashuvchanlik aql sohibi bo'lish, kutilmagan holatlarga o'zini oldindan tayyorlash o'zini yo'qotmaslik.

6. O'z xatti-harakatlarini doimo ma'lum maromda ushlash va kerak bo'lsa o'zidagi motorikani rivojlantira olish

7. O'zgalar nutqi reaksiyalarini aniq tushunish va tinglash, mimika va harakatlar mohiyatini to'g'ri talqin etish va tushunish

8. Tinglovchilar va o'yin ishtirokchilarining ehtiyojlari va qiziqishlariga qarshi bormaslik.

9.Rejalashtirish qobiliyatini bo'lishi bunda kutilayotgan jarayonning barcha muhim va nomuhim jihatlarini oldindan taxminan bo'lsa ham tasavvur qilib aniq reja tuza olish

10. O'ziga ishonch, e'tiqodning mavjudligi real tafakkur va irodaning bo'lishi

Trening ishtirokchilariga quyidagicha maxsus talablar qo'yiladi.

- muhokama qilinayotgan muammoda har bir ishtirokchining ijtimoiy tasavvurlari doirasida ma'lum o'rin egallashi shart.

- trening ishtirokchilari barcha dalillarini faqat ichki his bilangina sezish emas, balki mantiqiy fikrlarini ham keltirishlari ularning guruhdagi «o‘zgalar» fikri bilan solishtirilishi va o‘zining o‘ziga xos tafakkuri esa mahsuldorroq ekanligini his qilishi zarur.

- trening davomida har bir ishtirokchi sherigining fikrini to‘g‘ri baholashi uning fikriga qo‘shilishiga urinib ko‘rishi va faqat shundan keyingina o‘z fikrini bayon etishi mumkin.

- treningning yana bir mohiyati – rad etilgan fikr o‘rniga boshqasi ya’ni yangi, erkin fikr taklif etilsa, sherigining fikri rad etilgan hisoblanishini ijobiy deb e’tirof etishi kerak.

Hozirgi kunda hissiy zo‘riqish muammoli holat ekan, uni korreksiya qilishda bu holatning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi psixologik omillarni hisobga olingan holda yondashiladi. Hissiy zo‘riqishni korreksiya qilishda psixoanaliz, kognitiv terapiya va psixoterapevtik usullardan foydalanish mumkin.

Hissiy zo‘riqishning tabiatiga ko‘ra uni bartaraf etish yo‘llari tanlab olinadi. Y.V.Shcherbatix tomonidan ajratilgan hissiy zo‘riqishning oldini olish metodlari va usullari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Hissiy zo‘riqishlar tipi	Bartaraf etish usullari
Aqlli qaror qabul qilish sohasi	-mushaklar relaksatsiyasi -chuqur nafas olish. -viziualashtirish. -ratsion terapiya. -refreyming.
Konstruktiv harakatlar sohasi	-To‘g‘ri strategiyani tanlash -Mos maqsadlarni tanlash -Ijtimoiy ko‘nikmalar treningi -O‘ziga ishonchni orttirish treningi -Vaqt boshqarish treningi

Subyektiv hissiy zo‘riqishlar sohasi	-Baho bilan bog‘liq yondashuvni bartaraf etish -Pozitiv tafakkur ko‘nikmasi -Noto‘g‘ri tasavvurlarni o‘zgartirish -Noto‘g‘ri fikrlarni cheklash -Ratsional terapiya
O‘zini-o‘zi boshqarish	-Autotrening -Neyrolingvistik dasturlash O‘ziga ishonchni tarbiyalash treningi Relaksatsiya Nafas olish Biologik qayta aloqa

Hissiy zo‘riqishni yengish uchun uni vujudga keltirgan sabablardan e’tiborni boshqa narsalarga qaratish, psixoterapiya mashqlari bilan shug‘ullanish, har bir voqea va hodisaga boshqacha ko‘z bilan qarashni o‘rganish, atrofdagilar va o‘ziga nisbatan ishonchni orttirish yaxshi samara beradi.

Hayot bizning tasavvurlarimizdagi obrazlarni buza boshlagach, psixika reallikka qarshi psixologik himoya mexanizmlarini ishlab chiqadi. Bu himoya shakllari “rad etish”, “siqib chiqarish”, “ratsionallashtirish” ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Rad etish yoki inkor qilishda hissiy zo‘riqishni vujudga keltiradigan axborot rad etiladi. Masalan, sotsiologlar kishilarga chekishning zarari haqidagi maqollarni o‘qishni taklif qilishgan. So‘ngra ulardan chekishning o‘pka rakini keltirib chiqarishi mumkinligiga ishonch hosil qildingizmi, deb so‘rashganda “chekmaydiganlarning 54%, chekuvchilarning 28 % ijobiy javob berishgan. Boshqacha qilib aytganda, chekuvchilar o‘zlari shunday yomon kasallikni kelib chiqishi uchun qulaylik yaratishayotganini tan olishni xoxlamaydilar.

Ratsionallashtirish- insonning o‘z xulq-atvori tashqi reallikka mos kelmay qolganda, o‘z qadr-qimmatini va obro‘sinini saqlab qolish uchun o‘ylab topgan “aqlli” izohidir. Shu o‘rinda Ezopning “Tulki va uzum” masalini misol qilish mumkin. Uzunni ololmagan tulki uni «bemaza» deb ataydi.

Ratsionallashtirish uddasidan chiqqan olinmagan ishlar uchun paydo bo‘ladigan hissiy zo‘riqlardan qutulishning eng yaxshi usulidir.

Siqib chiqarish- ichki nizolardan forig‘ bo‘lishning eng universal usulidir. Bu usul yordamida yoqimsiz axborot va noto‘g‘ri motivni ong ostidan siqib chiqarishdir. Rahbari tomonidan tanqid qilingan hodim, sevgilisi xiyonat qilgan oshiq, o‘qituvchisi ko‘pchilik oldida uyaltirgan o‘quvchi ma’lum muddat bu holatni esdan chiqargan bo‘ladi, ya’ni uni ong ostining chuqur sohasiga yuboradi, lekin batamom unutib yubormaydi.

Ko‘rinib turibdiki, bu mexanizmlar psixologik hissiy zo‘riqlarning asl sababini bartaraf etishga hozir emas, balki uni bir oz silliqlab, bir oz muddatga cho‘zib turishi mumkin.

Britaniyalik psixolog Ksandriva Vilyams hissiy zo‘riqlarga qarshi kurashish borasida seminarlar olib borish bilan birga shunday xulosaga kelgan: “Insonlar tashqi sharoitlarni o‘zgartirib bo‘lganda edi hamma baxtli bo‘lardi”. Ular kamdan-kam holatda tashqi muhitni emas, o‘zlarini ham o‘zgartirish orqali vaziyatni yaxshi tomonga o‘zgartirish mumkinligi haqida o‘ylaydilar. Nima uchun hayotda hamma narsa bizga yoqadigan, biz hojlagancha bo‘lmaydi?. Uning sababi bizda emas, tashqi muhitda, shundaymi? Tashqi muhitni o‘z xohishingizga ko‘ra o‘zgartirishga kuchingiz yetmaydi, shundaymi?

Hayot omillarini o‘zgartirib bo‘lmaydi degan xato fikr vaziyatni yaxshilash imkoniyatini yo‘qqa chiqaradi.

Bunday munosabatga qarama-qarshi holda –siz o‘z his-tuyg‘ularingiz uchun mas’ul ekanligingizga ishonang. Albatta siz jamiyatning iqtisodiy muammolarini yechishga qodir emassiz, biroq mablag‘ingizni noto‘g‘ri sarflashingiz, moddiy to‘kin-sochinlikka boshqacha munosabatda bo‘lishingiz mumkin. Siz bolalarning

xulq-atvorini o'zgartira olmasangiz, u holda ularga nisbatan o'z munosabatingizni o'zgartirish qo'lingizdan keladi.

U yoki bu hissiy zo'riqish bilan kurashish uchun eng avvalo uning mohiyatini o'z vaqtida aniqlash lozim. Buning uchun hissiy zo'riqishlarni bir necha guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruh bizning vaziyat ustidan nazorat qilishni baholashimiz bilan bog'liq usuldir. Ba'zi voqea va hodisalarga biz bevosita va sezilarli tarzda ta'sir ko'rsatishimiz mumkin. Ayni choqda voqealarga esa bevosita emas, balki bilvosta ta'sir ko'rsatadi. Shunday hissiy zo'riqishni keltirib chiqaradigan omillar borki, ularga inson ta'sir etish va boshqarish imkoniyatiga ega emas.

Bunday omillarga nisbatan hissiy zo'riqishni his qilmay u qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilish kerak. Masalan, yaqin kishisining vafoti bilan bog'liq hissiy zo'riqishni sabr- toqat va chidam bilan yengish kerak.

G'azab, nafrat, yovuzlik, g'am-anduh bilan taqdirning zarbalarini yengib bo'lmaydi, ular bilan bog'liq his-tuyg'ularni boshqara bilish kerak.

Shunday qilib, hissiy zo'riqishlar besabab ro'y beradigan psixik holat emas, ularning paydo bo'lishi, kechishi, davomiyligi, kuchi va boshqa xususiyatlari uni vujudga keltirgan omillarning kuchiga va shaxsnin individual xususiyatlariga bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Zamonaviy bosqichda hissiy zo'riqishlar tabiatini o'rganish, namoyon bo'lish shakllarini tadqiq etish, ularni oldini olish yanada dolzarb muammo daraoasiga ko'tarildi.

XX asrning 30 yillarida Edmund Yakobson "Progressiv relaksatsiya" kitobida psixik muammolar bilan tana o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ko'rsatib, havotirlik va bezovtalanish mushaklarda zo'riqishni mushaklarda zo'riqish esa negativ (salbiy) emotsiyalarni keltirib chiqarishini ta'kidlab o'tgan. Natijada zo'riqishni his qilayotgan insonda mushaklar "korseti" paydo bo'ladi, u doimiy xarakterga ega bo'lib ko'plab psixik zo'riqishlarning asosiy sababchisiga aytiladi. Mushaklarning zo'riqishi haqida axborot olgan miya yanada qo'zg'aladi va

mushaklarga yangi buyruqlar yuboradi. Inson miyasi ichki organlar faoliyati haqida muntazam axborot olib turadi. Ayni paytda ong va tana o'rtasida o'zaro aloqa paydo bo'ladi. Agar inson o'z mushaklari va nafas olishini bo'shashtirishga erisha olsa, u holda bosh miyani ham tinchlantirishga erishish mumkin bo'ladi.

Ratsional psixoterapiya azal-azaldan hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish maqsadida qo'llanib kelingan. Biroq u har doim ham kutilgan samarani bermasligi mumkin. Haddan ziyod xavotirlanish darajasi yuqori bo'lgan kishilarga ratsional psixoterapiya vaziyatning subyektiv ahamiyatini pasaytirishga, kam bezovta bo'luvchi kishiga esa faoliyat motivlariga e'tiborni kuchaytirishga, ma'suliyatni oshirishga yordam beradi.

Quyida bir necha ratsional psixoterapiya usullarini keltiramiz;

- o'zining qaysi sohaga aloqadorligini aniqlash.

“O'zingiz mansub bo'lgan sohalarni- uyingiz, oilangiz, do'stlaringiz, yaqinlaringiz, sevimli mashg'ulotlaringiz, rejalarangiz doirasini tasavvur qiling. Bu doiraga turli galaktikalardan son-sanoqsiz narsalar tushishi mumkinligini, siz ularning barchasiga ta'sir etish, ularni nazorat qilish imkoniyatiga ega ekanligingizni tan oling. Shu yerda va bugun yashash kerak, biz o'tmish va kelajak o'rtasida yashayapmiz. O'tmishni orqaga qaytarib, o'zgartirib bo'lmaydi, kelajakni ham o'zgartira olmaymiz. Qisqa muddatli hozirgi daqiqalardan unumli foydalanishga, hayotimizni real onlarini qadrlashga o'rganishimiz kerak. Oyning o'n beshi qorong'u bo'lsa, o'n beshi yorug' bo'ladi. Har biri kishining hayotida u yoki bu muammo ketidan quvonchli voqealar ro'y berishi mumkinligini tasavvur qilishi kerak. Balki hali siz uchun eng porloq istiqbol yaratilmagandir, oldinda sizni kutib turgandir. Shu holatni tasavvur qilib o'ziga bo'lgan ishonchni orttirib katta-katta maqsadlarga erishish uchun intilib yashash zarur”.

Shunday qilib hissiy zo'riqlashlardan qutulish, unga qarshi kurashish har biri kishinig qo'lidan kelishi mumkin.

Hissiy zo'riqlash holatida bo'lgan kishilarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin. “O'zingizdagi yomon xislatlarni his qiling. Hissiy zo'riqlashda o'z

meyoringizni biling, qaysi nuqta siz uchun xavfli bo'lishini doimo yodda tuting. Hissiy zo'riqish holatida siz uchun eng muhimi va sizni himoya qiladigan birinchi qobiliyatingizdir. Hissiy zo'riqish vaqtinchalik holat, shuning uchun vazmin va bosiq bo'ling.

Agar bunday holatdan himoyalaniшни o'rganmoqchi bo'lsangiz quyidagilarga diqqat bilan qarang:

- Hissiy zo'riqish holatida o'zingizni tinchlantiring. O'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;
- Hissiy zo'riqish holatini o'zingiz eching va bu vaziyatdan chiqing;
- O'z hissiy zo'riqishingizni o'zingiz boshqaring, hech yoqqa shoshilmang;
- Hissiy zo'riqishda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuz kelganda undan qochishni emas, himoyalaniшни o'rganing;
- Siz uchun kerakli bo'lganlarini olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;
- Hissiy zo'riqishda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;
- Hissiy zo'riqishda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang;

Haqiqatdan ham, biz ko'pchilik insonlarning doimo nimanidir o'ylab, hayotdan nolib turganlarini guvohi bo'lamiz. Ko'pchilik odamlar o'z muammolarini o'zlari hal qilmay, boshqa shaxslar qo'liga topshirib qo'yadilar. Oddiy bir misol “qanday yashayapsan?” – degan savolga ba'zi birlar “hozircha yaxshi” – deb javob bersalar, ba'zi birlar: “hayot hozir qiyin”, “ko'ngildagiday emas” – deb javob beradilar. Baxtli bo'lish ham, baxtsizlik ham insonning o'z qo'lida. Baxtni har kim o'z qo'li bilan yaratadi. Biz faqat unga yaxshi yoki yomon deb baho berish bilan cheklanamiz.

Masalan, o'zimizni yoki yaqin odamimizni qanday baholaymiz? Ba'zilar: Bu balo menga qayoqdan keldi?, O'zi menda doim shunday bo'ladi, Hammada yaxshi, faqat menda yomon.,Omad mendan yuz o'girdi. Bo'ldi meni hayotim boshqa yaxshi bo'lmaydi; desalar, ba'zilar, Bu juda dahshatli, bu haqda o'ylab

ko‘rish kerak. Hayotim ilgariday izga tushishi uchun nima qilishim kerak. Hechqisi yo‘q, bizni ko‘chada ham bayram bo‘lib qolar. Men yana kurashib ko‘raman,- deb baho berar ekanlar.

Bunday muammolarni to‘g‘ri baholash uchun esa insonni o‘z tamoyili bo‘lishi kerak, ya’ni:

- Men xatosiz ishlashga majburman.
- Men sifatli ishlashim kerak.
- Men hamma narsaga ulgurishim kerak.

Hayotda ko‘p insonlar “Men majburman” tamoyiliga bo‘ysunsalar ham, ichki organlarimiz “Bu men uchun muhim emas” deb ta’kidlab turar ekanlar. Bu o‘z-o‘zidan ijtimoiy muhitda vujudga keladi, chunki bizni hayotimiz odamlar, o‘rtoqlar, bolalar bilan chambarchas bog‘liqdir. Inson yosh o‘tishi bilan o‘zligini his qila boshlaydi. Bunda bosh, yurak og‘rig‘i, tez charchab qolish holatlarini sezadi. Buning uchun esa har doim shifokor huzuriga borish shart emas. Bu vaziyatlar asosan kam muloqot, ishlarga ulgurmaslik bilan izohlanadi.

Qiyin vaziyatdan chiqishda esa sizga quyidagi mulohazalar yordam beradi:

- Insonda doimo muammolar bo‘ladi. Hayotda muammolarning bo‘lishi muqarrar;
- Bir muammoni hal qilgach ikkinchisi tug‘iladi;
- Har qanday chiqarilgan qaror bugun to‘g‘ri bo‘lsa ertaga noto‘g‘ridek tuyuladi;
- Muammoni hal qilishning vaqti bor, shuning uchun insonga sabr-toqat kerak;
- O‘z hayotingizni takrorlanmas deb biling;
- Har bir odam xato qilishini unutmang;
- Vaziyatdan kelib chiqqan holda hissiy zo‘riqishan himoyalanishda shaxsiy dasturingiz bo‘lsin, ya’ni:
 - Sizni tezroq tinchlantiradigan narsa bu oqar suv;

- Hissiy zo‘riqishda cho‘milish havzasiga yoki sport zaliga borib shug‘ullaning;
- Oilangiz davrasida dam oling;
- Hayvonot bog‘iga borib hayvonlarni tomosha qiling;
- Hissiy zo‘riqishda erkaklar mashina tuzatishni, garaj tozalashni, ayollar esa magazinga va bozorga borishini unutmang;
- Sizga nima yoqishini doimo yodda tuting;
- Hissiy zo‘riqishda optimist odamlar bilan qiziqarli mavzularda ko‘proq suhbatlashing;

Shaxsiy dasturingiz orqali siz o‘zingizni boshqara olasiz, demak birinchi qadamni tashlang.

1 – qadam. Hissiy zo‘riqish holatingizni his qiling, bu sizda qanday kechgan? Bu holatda o‘zingizni tekshirish qanday bo‘lganligini eslang.

2 – qadam. O‘z qobiliyatingizga to‘xtaling. Destruktiv hissiy zo‘riqishda keyingi dam olishni eslang: Muloqotdagi to‘xtam, olgan tanbehlarigizni bir necha minut jim turib hal eting; O‘z xonangizga kiring; Bir soat davomida hech kim halal bermaydigan joyda bo‘ling;

3 – qadam. Kamroq salbiy energiya sarf eting. Bo‘lar-bo‘lmas narsalarga siqilmang. Qo‘lingizdan keladigan ish bilan mashg‘ul bo‘ling. Ishxonangizda esa ko‘proq quyidagicha bo‘ling;

- Ish qog‘ozlarini yig‘ishtirib, choy quyib iching, albatta derazada gul bo‘lgani ma’qul;

-Tashqariga chiqib o‘zingiz yoqtirgan odam bilan neytral mavzuda suhbatlashing;

-Oyna yoniga borib quyoshni tamosha qiling. Ko‘chadagi odamlarni kuzating. Ular haqida sizning fikringiz qanday?

- Vannaga kirib qo‘llaringizni sovuq suvga 2-3 daqiqa solib turing;

4 – qadam. Jiddiy o‘ylab ko‘ring, ish vaqtida qanday mashg‘ulot sizga yordam beradi. Bunda sizga nima xalal beradi? Nima bilan shug‘ullanish sizga omad keltiradi. Har kuni quvonchli holatga tushish uchun o‘zingizga vaqt ajrating.

Bu qadamlar natijasida inson o‘zini-o‘zi anglashda 4 haqiqatni tushunib etadi. O‘zi haqida hech kimga, hatto o‘ziga ham hech narsa aytmaydi. Dostoevskiy; ”insonni shunday sirlari borki, uni yaqin odamiga aytadi, shunday sirlari borki hatto o‘ziga aytishga ham uyaladi” –degan so‘zlarni aytib o‘tish kifoY.

1. Qachon o‘zini-o‘zi to‘xtatishni va tekshirishni biladi.

2. O‘zi bilan quyidagicha ongli muloqot o‘tkazadi:

- Men aniq bilamanki, bu narsa foydali;
- Men hammasini boshdan boshlashim kerak;
- Meni ko‘p narsalar himoya qilib turibdi.

3.O‘zini boshqarishda kuchli. Bular foydasiz, axloqsiz, madaniyatsiz ishlarni qilishmaydi. O‘zaro munosabatda bu erda nima yaxshi, yomonligini tushunadilar. Har doim o‘z muammosini o‘zi echadilar.

Psixologlar quyidagi mashqlarni taklif etishadi. O‘ylaymizki, bu mashqlar sizning hayotingizda yaxshi iz qoldiradi. Hayotingizda xafa bo‘ladigan holatlarni kamroq tashkil eting. O‘z sog‘lig‘ingizga e’tibor bering va sizni xafa holatga tushiradigan so‘zlarni saqlamang.

Endi esa birgalikda quyidagi mashqlarni ko‘rib chiqamiz: 1. 1.“Bo‘shashtiruvchi mashq” - 10-15 daqiqa vazmin, mashq holatida turing. O‘z xonangizga kiring, o‘rindiqqa o‘tiring, ko‘zingizni yuming va sizga yoqimli bo‘lgan xayolga beriling. Xuddi shu paytda xayolingizdagi narsaning obrazini yaratishga harakat qiling;

2.“Qochish” mashqi- O‘zingiz xohlagan vaqtda, o‘zingizga qulay dam olishni odat qiling. Buni sizdan boshqalar bilishi shart emas. Ko‘zlaringizni sekin-asta yuming, hayotdagi yashash tarzingizni ko‘z oldingizga keltiring va u haqda o‘ylang. Bu ertaklardagiday kichik uy yoki uzoq qishloq, unchalik katta bo‘lmagan xona yoki dala hovli bo‘lishi mumkin. Bu erda siz uchun barcha qulayliklar bor. Balki siznikidek shirin hayot kosmik kemada ham bo‘lmasa kerak. Siz mana shu

erni tanho hokimisiz. Hayotda nimagaki erishgan bo'lsangiz, hammasi siz bilan, shu hayot sizga yoqadi. Hayotingiz bir maromda. Endi esa ko'zingizni asta-sekin oching. Musiqa eshiting, olovning yonishini tomosha qiling. O'qing, yozing, chizing va boshqa o'zingizga yoqqan ishlarni qiling. Endi o'ylab ko'ring, sizda hissiy zo'riqishga sabab bo'ladigan hech qanday sabab yo'q-ku. Kundan-kunga o'zingizda bo'ladigan agressiv holatlarni yo'qotishga harakat qiling.

3. “Ichki nur” mashqi - O'rindiqqa qulay o'tirib, ko'zingizni yuming. Fikrlaringiz tiniqlashmoqda. Tasavvur qiling boshingizning tepasida yorqin nur paydo bo'lmoqda. Bu nur asta-sekin yuqoridan pastga qarab iliq va tiniq nuri bilan ichingizdan sizning yuzingizni yoritib turibdi. Nurning bir maromdagi harakatidan qoshingiz va labingiz atrofidagi chiziqlar silliqlashib, yuzingizning muskullari bo'shashmoqda. Ensa qisimingizdagi zo'riqish yo'qolmoqda, elkalaringiz ham zo'riqishdan ozod bo'lmoqda. Ichki nur sizning yangi qiyofangizni shakllantirmoqda. Bosiq, vazmin, o'ziga ishongan, o'z hayotidan mamnunlik seza boshlayotgan yangi qiyofa. Mashg'ulotni quyidagi so'zlar bilan yakunlang: “Men yangi inson bo'ldim!”, “Yosh va sog'lomman!”, “Bosiq va vazminman!”.

4. “Kayfiyat” mashqi- Stolga o'tiring. Rangli qalam yoki flomaster oling. Toza oppoq qog'oz albatta bo'lsin. Qog'ozga mavhum chiziq va figuralarni chizing. Bu paytda hech qanday muammolaringizni o'ylamang. Yana siz nimani xohlasangiz shuni chizing. Keyin yana qog'oz olib sizni o'ylantirayotgan muammolarni tasvirini chizing. Ularga mos ranglarni tanlab bo'yang. Keyin u rasmlarni bir chetga olib qo'ying. Yangi qog'oz olib bir necha so'zlar yozing. Qanday so'zlar kerakligi haqida o'ylamay, miyangizga birinchi kelgan so'zlarni yozing. Keyin yozgan so'z va chizgan rasmlarni bir-biriga solishtiring. Sizni qiynayotgan muammoning kalitini topdingiz. Endi hammasini yig'ishtirib, yashikka tashlang. O'ringizdan turing. Sizni hech qanday muammo qiynamayapti, chunki sizni yozgan so'zingiz va chizgan figuralaringiz orqali muammolaringiz ham yashikka tushib ketdi, o'ylaymizki, uni u erdan qaytarib olmaysiz.

5. “Mening dushmanim – mening do‘stim” mashqi.– Bizga doim o‘zimizning yomon tomonlarimiz ko‘rinmaydi. Chunki biz o‘zimizni sevamiz. Lekin hayotda bizga kamchiliklarimizni ko‘rsatadigan odamni dushman deb hisoblaymiz, bu obro‘yimizni bir pog‘ona pasayishiga olib keladi. Toza qog‘oz oling, uni ruchka bilan ikkiga ajrating. Qog‘ozni bir tomoniga sizni o‘ylantirayotgan ziddiyatga sababchi bo‘layotgan omillarni yozing. Ikkinchi tomoniga esa xuddi mana shu holatlardan qanday chiqishini o‘z fikrlaringizdan kelib chiqib yozing, chunki sizning muammolaringizni o‘zingiz tushungan darajada hech kim tushunmaydi.

6. “Tarozi” mashqi.– xayolan siz boshlamoqchi bo‘lib turgan yumushga beriling. Bir soat davomida “Men majburman” tamoyilida turing va shu asosda ish olib boring va toza qog‘oz olib, o‘zingiz haqingizda yozing. Endi esa bir soat davomida “Men xohlayman” tamoyilida turing. O‘z qiziqishingiz, qobiliyatingiz etadigan ish bilan mashg‘ul bo‘ling. O‘z haqingizda ko‘proq o‘ylang, do‘stlaringiz haqida ham ozgina o‘ylab, ularni o‘zingiz bilan taqqoslab ko‘ring. Hayotda ko‘proq o‘z tamoyilingiz bilan yashashga harakat qiling. Agar sizning tamoyilingiz “Men xohlayman” usulida bo‘lsa, ko‘p ishlarga ulgurasiz, chunki hayot hali oldinda.

7. “Muammo” mashqi.– Bu muammo vaziyatni inson uchun shaxsiy ahamiyatini kamaytirib, ichki xotirjamlikni orttirish uchun xizmat qiladi. Siz 10-15 daqiqa davomida bu mashqni bajarib ko‘ring. Ko‘zingizni yumib, quyidagi manzaralarni tasavvur qilib ko‘ring. Oxirgi vaqtda sizni qiynayotgan muammolar haqida o‘ylang. Xayolan ularni 2-3 ibora bilan ifodalang. Sizni muammolaringiz bilan o‘rtoqlashgan shaxsni qiyofasini ko‘z oldingizga keltiring. U sizga nima dedi va sizni javobingiz qanday bo‘ldi. Bu suhbatlaringizga tashqaridan kuzatuvchi sifatida qarang, *Masalan:* O‘zingiz va suhbatdoshingizni go‘yo oynada tasavvur qiling. Bu manzaraga yaqin qo‘shnilaringiz, tanishlaringiz va qarindoshlaringizni kiriting. Ularning echilmagam qanday savollari va muammolari bor? Ularni nimalar qiynayapti? Ular hali qanday qiyinchiliklarni yengib o‘tishlari kerak?

Yashayotgan uyingiz, siz bilan yashayotgan odamlarni tasavvur qiling. Tasavvur qilayotgan manzarangiz kengayib borishi bilan unga siz yashayotgan mamlakat, uning qishlog'i va shaharlarini qo'shing. Yana uzoqroqqa ko'z tiking: quyosh sistemasi, uning atrofida aylanayotgan er galaktikasini bepoyonliklari, erda yashayotgan kichkina ekanligini tasavvur qiling. Endi ilgarigi holatingizga qaytib, muammolaringizni 2-3 ibora bilan ifodalang.

8. "O'zini-o'zi baholash" mashqi- Toza qog'oz oling. Uni chiziq bilan ikkiga bo'ling. Qog'ozni chap tomoniga o'zingizda bo'lgan taxminan 20 ta yaxshi xislatlaringizni yozing. O'ng tomoniga esa yomon xislatlaringizni shu tartibda yozing. Keyin solishtirib ko'ring. Hissiy zo'riqish holatingizda bu hislatlaringiz sizga qanday yordam berishi mumkin. O'zingizni baholashda faqat to'g'risini yozing. Chunki sizni o'zingizchalik hech kim to'g'ri tushunmaydi, axir siz o'z taqdiringizni birovni qo'liga topshirib qo'ymaydigan insonsiz-ku.

Yuqoridagi fikr va mulohazalardan kelib chiqib, shunday xulosa qilamizki, hayotda ishda o'z tafakkuringizga ega bo'ling. Muammoli vaziyatda siqilmang, chunki har bir insonni o'ziga yarasha yaxshi va yomon tomonlari bo'ladi. Ishlaringizni tamomlagandan so'ng, albatta uni baholashga o'rganing. Birinchi navbatda olgan tanbeh va rag'batlantirishlarga e'tibor berib kayfiyatingizni ko'tarishga, harakat qiling. Yaxshilab o'ylab ko'ring, qanday qilib muammoli holatga kirib qoldingiz. Axir sizda umidsizlikka beriladigan hech qanday asos yo'qku. Har bir odam xato qilishini unutmang!

3.2. Nazorat tajriba natijalari

Shaxslararo munosabatlar tashxisining (Liri-Sobchik) modifikatsiyalashtirilgan varianti shaxslararo va ichki ziddiyatlar tuzilishini o'rganish uchun juda qulay. Empirik jihatidan isbotlanganki, o'zini o'zi baholash tuzilishlari "Men" va ideal "Men" dagi jiddiy o'zaro nomuvofiqlik shaxsning ichki disgarmoniyasidan darak berib, uning nizo uyg'otuvchi xulq-atvoriga sabab bo'ladi. Mazkur metodikaning qiymati shundaki, o'zini o'zi baholash tizimidagi

nomuvofiqlikni va uning xarakterli aniqlashga qodir bo'lgan yagona o'lchov asbobi ekanidadir.

Xilma-xil psixodiagnostika metodikalar orasida shaxslararo munosabatlarning interpersonal diagnostika so'rovnomalari va ko'p omilli so'rovnomalarning ijobiy tomonlarini o'z ichiga olganligi bilan ajralib turadi. Ushbu metodlar esa motivatsiyalangan buzilishlar va sinaluvchining tadqiqot jarayoniga bo'lgan ustanovkalari ta'siridan xoli emas.

Shaxslararo munosabatlar diagnostikasi T.Liri (1969) tomonidan ishlab chiqqan original varianti asosan boshqa psixodiagnostika tadqiqotlari natijalari bilan qiyoslanib asoslab berilgan. Bundan tashqari L.N.Sobchik tomonidan sport jamoalaridagi (1972, 1974 L.N.Sobchik) ishlab chiqarish jamoalari, talabalar jamoalari va boshqa turdagi kichik guruhlardagi shaxslararo munosabatlarni o'rganish jarayonida sinovdan o'tkazilgan metodikaning verbal materialini moslashtirish ishlari amalga oshirildi. Ammo metodikani qo'llash amaliyoti so'rovnoma hukmlarining ayrimlari mukammal tuzilmaganligini ko'rsatadi. Bu holat metodikani tahrirlash va moslashtirish yuzasidan qo'shimcha chora tadbirlarni amalga oshirishga undaydi. Shuningdek, natijalarni qayd etish va hisoblab chiqishni o'zgacharoq tezkor usuli ishlab chiqildi. Shaxs atrofdagilar bilan o'zaro ta'sirining dolzarblashgan jarayonidagi xatti-harakatlarini namoyon bo'lishiga asoslanib T.Liri empirik kuzatishlarni shaxslararo o'zaro ta'sirning 8 ta umumiy yoki 16 ta tobora aniqlashtirilgan aktantlari variantlari ko'rinishida tizimlashtirilgan. Shaxslararo xulq-atvor tiplariga muvofiq jami 128 ta anchagina oddiy tavsif elementlaridan iborat so'rovnoma ishlab chiqilgan. Sifat tavsifi u yoki bu shaxslararo munosabatlar variantini aks ettiruvchi ustuvor tiplarni aniqlashni ko'zda tutadi. Oktantlarning ifodalanganlik darajasi tegishli ballar va shaxsning ma'lum tavsiflari bilan belgilanadi.

Tadqiqot metodikasi sinaluvchilar guruhida o'tkazilib natijalar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilindi. Miqdoriy tahlil natijalari jadvallarda aks ettirildi.

Liri-Sobchik metodikasi bo'yicha natijalarning jadval ko'rinishi

O'zini o'zi baholash darajalari	Hukmronlik liderlik	Mustaqillik ustuvorlik	To'g'ri tajovuzkor	Ishonchsiz- skeptiklik	Itoatkor tortinchoqlik	Bog'liqlik- bo'yusuvchanlik	Hamkorlik konvensiallik	Ma'suliyatli bag'rikenglik
Nazorat	29%	44%	6%	15%	19%	16%	18%	14%
Tajriba	34%	52%	4%	6%	7%	9%	24%	20%

Tadqiqot natijalaridan shuni xulosa qilish mumkinki xukmronlik liderlik oktanti bo'yicha natijalar 29% va 34% ni tashkil qiladi. Bu ulardagi o'ziga ishonch yaxshi maslaxatchi yetakchi va tashkilotchi bo'la olish malakasi hamda rahbarlik sifatlarini aniqlaydi. Shuningdek, ularda tanqidga toqatsizlik, o'z imkoniyatlarini ortiqcha baholash, fikrlashning diktat ususli, boshqalarga buyruq berishga imperativ ehtiyoj, disportizm qirralarini mavjudligi bilan belgilanadi. Aytish lozimki ularda jam oani boshqarish, unga rahbarlik qilish ko'nikmalarini mavjudligi bilan belgilanadi.

Mustaqillik ustuvorlik shkalasi bo'yicha natijalar sinaluvchilarda 44% va 52% ni tashkil qiladi. Bu ulardagi shaxslararo munosabatlarning ishonchli mustaqil raqobatchilik uslubida o'zboshimchalik, atrofdagilardan ustunlik hissi ifodalangan, ko'pchilik fikrlardan farqli ravishda o'z fikriga egalik tendensiyasi va guruhda ajratilgan pozitsiyaga egalik uslublargacha bo'lgan jarayonni ifoda etadi.

Metodika natijalariga ko'ra to'g'ri tajovuzkorlik oktanti sinaluvchilar guruhida dolzarb men va ideal menda 6% va 4% ni tashkil qiladi. Bu samimiylik, erkinlik, to'g'rilik, maqsadga erishish yoo'lida qatiylik yoki xaddan zid qaysarlik do'stona emaslik o'zini tuta bilmaslik va jaxl tezlikni ifodalaydi.

Ishonchsizlik spektiklik oktanti sinaluvchilar guruhida 15% va 6% ni tashkil qiladi. Fikrlar xatti-harakatlar bazasi realistikligi spektitsizm va nokonforlik o'ta xafa bo'luvchan va atrofdagilarga ishonchsiz munosabat moduliga kiritizm moyillik atrofdagilar bilan munosabatda norozilik a shubha sezilib turadi.

Tadqiqot metodikasining navbatdagi oktanti itoatkorlik tortinchoqlik bo'lib, u sinaluvchilar guruhida 19% va 7% ni tashkil qilib, shaxslararo munosabatlarning kamtarlik, tortinchoqlik, o'zgalar mas'uliyatini o'z zimmasiga olish shuningdek o'ta itoatkorlik oshirilgan aybdorlik tuyg'usi o'z-o'zini kamsitishni aks ettiradi. Ta'kidlab o'tish lozimki sinlavchilarning aksariyat qismida tortinchoqlik, itoatkorlik kuchli bo'lib lekin kelajakda o'zlaridagi b unday salbiy holatni bartaraf etishga harakat qilishgan.

Bog'liqlik-bo'ysunuvchanlik oktanti bo'yicha 16% va 9% ni tashkil qilib atrofdagilarni yordami va ishonchiga ularning e'tiboriga ehtiyoj o'ta konformlik boshqalar fikriga to'la bog'liqlik bilan belgilanadi.

Metodikaning navbatdagi shkalasi hamkorlik konversiallik bo'lib bu sinaluvchilarda 18% va 24% ni tashkil qiladi. Unga ko'ra referent guruh bilan yaqin hamkorlik atrofdagilar bilan do'stona munosabatlarga intiluvchi shaxslarga xos bo'lgan shaxslararo munosabatlar uslubini ifodalaydi. Shaxslararo munosabatlarning u yoki bu uslubining namoyon bo'lishida ortiqcha konformiz xulq-atvordagilarga nisbatan do'stonaligini to'kib sochishda o'zini tuta olmaslik o'zining ko'pchilik manfaatlariga daxldor ekanini ta'kidlashda intilishda ko'zga tashlanadi.

Mas'uliyatlilik bag'rikenglik oktanti bo'yicha natijalarni tahlil qiladigan bo'lsak natijalar birmuncha ahamiyatli ekanligini ko'rishimiz mumkin. Unga ko'ra 14% va 20% tashkil qilib, atrofdagilarga yordam berishga tayyorlik mas'uliyat hissi rivojlanganligida judayam namoyon bo'ladi. Ayrim hollarda bu ko'ngli bo'shlik ustanovkalarining o'ta majburiyligi ta'kidlangan alturizmni bildiradi.

O'quvchilarning o'zini o'zi boshqarish xususiyatlari darajasini aniqlash maqsadida T.V.Snegireva tomonidan ishlab chiqilgan va R.I.Sunnatova tomonidan modifikatsiya qilingan shaxsning o'z-o'zini boshqarish xususiyatlarini o'rganish metodikasidan foydalanildi.

Metodika 101 ta savolnomalardan iborat bo'lib, savolnomalarga quyidagi javoblar variantidan ixtiyoriy ravishda tanlash imkoniyati ko'rsatib o'tiladi.

Mazkur metodika bo'yicha olingan natijalar miqdoriy tahlil qilindi va shunga muvofiq jadval va diagrammada aks ettirildi.

O'smirlar guruhida ijtimoiy moslashishining psixologik xususiyatlari

№	Shkalalar	Nazorat		Tajriba	
		o`rtacha	D	o`rtacha	D
1	O'z-o'zini qabul qilish	36,27	139,17	54,25	88,87
2	O'z-o'zini qabul qilmaslik	18,86	74,15	22,18	59,77
3	Emotsional komfortlik	24,38	46,60	28,86	44,68
4	Emotsional diskomfort	34,71	44,49	3,75	57,27
5	Boshqalarni yaxshi ko'rish	24,35	62,8	30,3	42,39
6	Boshqalar bilan nizo	29,46	61,9	21,14	50,96
7	Ichki nazorat	38,23	227,31	66,55	139,95
8	Tashqi nazorat	18,04	68,29	31,48	74,08
9	Mustaqillik	12,4	15,34	13,43	22,61
10	Tobelik	34,56	16,92	22,74	38,17
11	Muammodan qochish	18,94	49,97	18,68	50,65

Jadval natijalaridan ko'rinadika o'z-o'zini qabul qilish nazorat guruhi o'quvchilarida 36,27 ni, tajriba guruhi o'quvchilarida 54,25 ballni tashkil qiladi. Bu ulardagi o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini baholash natijasida yuzaga kelishi aniqlandi. Dastavval anglash darajasi past bo'lsa, tajriba guruhi o'quvchilarida bu yuqori ko'rsatkichni tashkil qiladi. O'z-o'zini qabul qilmaslik shkalasi sinaluvchilarning nazorat guruhi o'quvchilarida past ko'rsatkichni, tajriba guruhi o'quvchilarida esa yuqori darajani tashkil qiladi. Chunki shaxs o'z-o'zini anglash jarayonida ko'pgina to'siqlarga uchraydi va shuning natijasida ayrim o'zida sifat va xususiyatlari bilan kelisha olmay qoladi va jarayonda shaxsda turli noqulay sifatlar sezilib qolishi natijasida o'z-o'zini qabul qilmaslik yuzaga keladi. Emotsional komport va diskamfort sinaluvchilarda ahamiyatli farqqa egaligi bilan ajralib turadi. Boshqalarni yaxshi ko'rish tajriba guruhi o'quvchilarida ustunlikka

ega. Boshqalar bilan nizo 29,46 va 21,14 ni tashkil qiladi, ya'ni bu ularda yoshga xos ijobiy sifatlarning tarkib topayotganligidan dalolat beradi. Ichki nazorat 38,23 va 66,55 ni tashkil qiladi ya'ni ularda o'z-o'zini nazorat qila olish malakasi shakllanganligi bilan belgilanadi. Tashqi nazorat sinaluvchilarda 18,04 va 31,48 ni tashkil qiladi. Bu ma'lum ma'noda atrofdagi insonlarni nazorat qilishlari qo'proq nazorat guruhi o'quvchilarida uchun zarurligi bilan belgilanadi. Mustaqillik shkalasi bo'yicha natijalar tahliliga ko'ra 12,4 va 13,43 ni tashkil qilib ularda mustaqil fikr, erkin dunyoqarash shakllanayotganligidan dalolat beradi.

Tobelik shkalasi bo'yicha natijalar shuni ko'rsatadi nazorat guruhi o'quvchilarida yuqori ko'rsatkich ya'ni ularda mustaqillik, o'zini tuta olish darajalari pastligi bilan belgilanadi.

Muammodan qochish shkalasi bo'yicha natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki nazorat va tajriba guruhi o'quvchilarida bir xil darajani tashkil qiladi. Chunki ular har qanday vaziyatda ham muammoga to'qnash kelmaslikka harakat qiladilar.

Metodika natijalaridan shuni xulosa qilish mumkinki, shaxsda o'z-o'zini boshqarish va shaxs sifatlarini tarkib topishining mukammalligi ularda mustaqil bilish motivatsiyasini tarkib toptiruvchi asosiy omillardan sanaladi.

O'smirlarda ijtimoiy hodisalarga nisbatan emotsional munosabatlarni tushunishda muloqotchanlikning ta'siri o'rganildi. Shu maqsadda sinaluvchilar guruhida tadqiqot metodikasi o'tkazilib, natijalar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilindi.

O'smirlar guruhida muloqotchanlik qobiliyatini rivojlanish xususiyati

Sinaluvchilar	Yuqori	O'rta	Past
Nazorat guruhi	26%	64,5%	9,5%
Tajriba guruh	23,8%	58,7%	17,5%

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, nazorat guruhi javoblariga ko'ra, jamoadagi ijtimoiy psixologik muhit o'ziga xos o'ringa ega ekanligi, o'qituvchilar jamoasidagi shaxslararo munosabatlar tizimini to'g'ri yo'lga qo'yilishiga olib keladi. Shunga muvofiq tajriba guruhi jamoalaridagi ijtimoiy psixologik muhit yuqori darajada yaxshilishi ularning bir-birlarini qo'llash imkoniyatining kuchliligi bilan ajralib turadi. Guruhdagi ijtimoiy psixologik muhitning ijobiyligi yuzasidan o'rtacha ko'rsatkichlar bo'yicha farqlarda ahamiyatli jihatlar ko'zga tashlanmaydi. Metodika bo'yicha past ko'rsatkichlar kollej o'qituvchilari jamoasida o'zgachaligi natijalardan ma'lum bo'ldi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Nazariy manbalar tahlili va eksperimental tadqiqot natijalari ko'ra quyidagi xulosalarga kelishi mumkin:

-o'smirlik davri shaxs kamolotida muhim hisoblanib, unda jamiyatga kirishish, o'zini shaxs sifatida shakllantirish, shaxsiga xos bo'lgan sifat va xususiyatlarni tarkib toptirishdan iborat;

-o'smirlik davri muammolarini tahlil qilgan xorij psixologlari mezon sifatida muloqotchanlikni shakllanishi, o'zini o'zi anglash, baholash, atrofdagilar bilan munosabatga kirisha olish qobiliyatining mavjudligi bilan belgilanadi;

-o'zbek psixologari tomonidan o'smirlik davriga doir tadqiqotlar olib borilib, unda asosiy masala sifatida shaxs kamoloti, unda yuzaga keladigan turli psixologik yangiliklar hamda shaxsiga xos sifat va o'zgarishlarni keltirib o'tadilar;

-shaxslararo munosabatlar negizida shaxs kamolotida muhim mezon ekanligi asoslab berildi;

-shaxsda kechadigan turli psixik holatlar jarayonlar jamoaga va undagi psixologik muhitga, shaxslararo munosabatlarda tutgan o'rniga mavqeiga bog'liq bo'ladi;

-ta'lim jarayonining muvaffaqiyati ko'p jihatdan o'smirlar jamoasidagi psixologik iqlimga bog'liq bo'ladi;

-shaxslararo munosabatlarning samarali jihati sifatida muloqatchanlikka asosiy e'tibor qaratish lozim;

-pedagogik jarayonlar o'qituvchi tarbiyachilar o'smir o'zidagi shaxs xususiyatlarini to'la namoyon qila olishga imkoniyat yaratib berishi kerak.

-o'smirlar jamoasining ruhiy muhiti avvalo uning a'zolari kayfiyatida namoyon bo'ladi va ularning ishonchliligi, ruhiy va jismoniy holatini belgilaydi.

-o'quvchi shaxsini jamoadagi shaxslararo munosabatlaridan qoniqmasligi o'zini boshqarishda qiyinchilikni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

-shaxslararo munosabatlardagi nizolarning kelib chiqishiga yosh davr xususiyatlari ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Yuqoridagi xulosalarga muvofiq quyidagi **tavsiyalarni** berish lozim:

-o‘smirda o‘z shaxsiga nisbatan ongli munosabatni qaror toptirish lozim;

-shaxslararo munosabatlar tizimiga xos bo‘lgan qonun va qonuniyatlarni o‘zlashtirishi lozim;

-o‘z shaxsiga nisbatan hurmat va samimiy munosabatni qaror toptirish kerak:

-o‘smirlar jamoasida psixologik trening mashg‘ulotlarini o‘tkazish orqali guruhii munosabatlarni qaror toptirishga harakat qilish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida qonun” va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi amalda. –Toshkent.: 1998, 75 b.
2. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi amalda: O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining ta’lim to‘g‘risidagi qarorlari. № 1. Toshkent.: 1998. – 106 b.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod - O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: Sharq, 1998. – 63 b.
4. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. I.Karimov. –T.: Ma’naviyat, 2008, -176 b.
5. Karimov I.A. Jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi, O‘zbekiston sharoitida uni bartaraf etishning yo‘llari va choralari. – T.: 2009 – 56.
6. Karimov I.A. Ma’naviy yuksalish yo‘lida. – T.: O‘zbekiston, 1998.
7. Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash – davr talabi. T.5. – T.: O‘zbekiston, 1997.
8. Abilov O‘. Milliy g‘oya: ma’naviy omillar. – T.: Ma’naviyat, 1999.
9. Abramova G.S. Vozrastnaya psixologiya: Uchebnoye posobiye dlya studentov vuzov.-M., “Izd-vo”2000.- 621s
- 10.Abramova G.S. Prakticheskaya psixologiya: Uchebnoye posobiye.- Yekategrinburg,1998.-365s.
- 11.Abramova. G.S. “Prakticheskaya psixologiya”. M.-2001.
- 12.Adizova.T.M. “Psixokorreksiya” T.: “Iqtisod-moliya” 2006. (58b)
- 13.Burlachuk L.F., Morozov S.M. “Slovar-spravochnik po psixodiagnostike” – SPb.: Piter Kom, 1999 god. -528 c.
- 14.Vozrastnaya psixologiya: ot molodosti do starosti: Uchebnoye posobiye dlya studentov i prepodavateley ucheb.zaved M.V Gamezo, V.S Gerasimova, G.G Gorelova, L.I Orlova.M.,1999.-269s.
- 15.Vigotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya, M., “Izd-vo” 1991

16. Yeliseyev O.P. Praktikum po psixologii lichnosti. 2-ye izd., ispr. i pererab.- SPb.: Piter, 2002 god. -512 c.
17. Yenikeev M.I. Obshaya i sotsialnaya psixologiya: Uchebnik dlya vuzov. – M.: Norma, 2005. – 624 s.
18. Zimnyaya I.A. Pedagogicheskaya psixologiya: Uchebnik dlya vuzov. –M., “Izd-vo”2002.-384s
19. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – T.: 1994
20. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot: Universitetlar va pedagogika institutlari uchun o‘quv qo‘llanma. – T.: “Universitet”, 1999. – 96 b.
21. Karimova V.M. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – T.: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, “O‘AJBNT” markazi, 2002. – 205 b.
22. Kvinn V. Prikladnaya psixologiya. – SPb: Izdatelstvo “Piter”, 2000. – 560 s.
23. Klimov YE.A. Osnovi psixologii: Uchebnik. – M.: 1997
24. Mayers D. Sotsialnaya psixologiya / Perv.s angl. – SPb.: Piter, 1999. – 688 s.
25. Malkina-Pix I.G. Spravochnik prakticheskogo psixologa. -M.: Izd-vo Eksmo,2004.
26. Milgram S. Eksperiment v sotsialnoy psixologii – SPb.: Izdatelstvo “Piter”, 2000.- 336 c.
27. Nemov R.S. Psixologiya. Ucheb.posobiye dlya studentov vissh.ped.ucheb.zaved. V 2 kn. Kn 2. Psixologiya obrazovaniya. –M., “Izd-vo”1994.-496s
28. Nemov R.S. Psixologiya. Uchebnik dlya studentov vissh. ped. ucheb. zavedeniy: V 3-x t. – M.: Gumanit. izd. sentr VLADOS, 2003. – 576 s
29. Nishanova Z.T. Xalilova N.I. Psixokorreksiya. T.: “Fan va texnologiyalar markazining bosmoxonasi”. 2006.
30. Nishanova Z.T. va boshqalar Psixodiagnostika o‘quv qo‘llanma T.: TDPU 2008

31. Obuxova L.F. Vozrastnaya psixologiya: Uchebnik dlya vuzov. – M.: Vissheye obrazovaniye; MGPPU, 2006. – 460 s.
32. Petrenko V.F. Osnovi psixosemantiki.- 2-ye izd., dop.- SPb.: Piter, 2005.- 480 c.
33. Praktikum po obshey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii / Pod red. A.A.Krilova, S.A.Manicheva.- SPb.: Piter, 2000.- 560 c.
34. Prakticheskaya psixologiya obrazovaniya: Uchebnik dlya studentov visshix i srednix uchebnix zavedeniy/Pod red. I.V.Dubrovinoy. – 2-ye izdaniye. – M.: TS «Sfera», 1998
35. Prikladnaya sotsialnaya psixologiya / Pod red. A.N.Suxova i A.A.Derkacha. – M.: Izd-vo “Institut prakticheskoy psixologii”; Voronej: Izd-vo NPO “MODEK”, 1998. – 688 s.
36. Psixologiya. Uchebnik / Otv. red. prof. A.A.Krilov. – 2-ye izd., pererab. i dop. – M.: Izd-vo: PROSPEKT (TK Velbi). 2004. – 752 s.
37. Romanova YE.S. Psixodiagnostika: Uchebnoye posobiye.- SPb.: Piter, 2005.- 400 c.
38. Ross A., Nisbett R. Chelovek i situatsiya: Uroki sotsialnoy psixologii/ per. s angl.- M.: Aspekt Press, 2001.- 429 c.
39. Ribalko YE.F. Vozrastnaya i differentsialnaya psixologiya.- L., “Izd-vo”1990.-252s.
40. Sidorenko YE.V. Metodi matematicheskoy obrabotki v psixologii.- SPb.: OOO “Rech”, 2001.- 350 s.
41. Sikevich Z.V. Sotsiologicheskoye issledovaniye: Prakticheskoye rukovodstvo.- SPb.: Piter, 2005.- 320 s.
42. Slavskaya A.N. Lichnost kak subyekt interpretatsii.- Dubna: Feniks, 2002.- 240 c.
43. Spravochnik prakticheskogo psixologa: Psixoterapiya/ sost. S.L.Solovyova.- M.: AST.SPb.: Sova, 2005.- 575 c.

- 44.Xrestomatiya po vozrastnoy psixologii: ucheb.posobiye dlya studentov. sost L.M Semenyuk; pod red D.I Feldshteyna.-M.,1994. -254s
- 45.Chaldini R., Kenrik D., Neyberg S. Sotsialnaya psixologiY. Poymy sebya, chtobi ponyat drugix! (seriya “Glavniy uchebnik”).- SPb.: Praym-YEVROZNAK, 2002 god.- 336 c.
- 46.Shabelnikov V.K. Funktsionalnaya psixologiY.- M.: Akademicheskiiy Proyekt, 2004 god.- 592 c.
- 47.Sherbakova Y.V. Spetsialnaya psixologiya: Uchebnik. posobiye. – M.: Izdatelstvo RIOR, 2006. – 80 s.
- 48.E.G‘oziyev Psixologiya Toshkent .: “O‘qituvchi” 1994 y
- 49.Etnopsixologicheskiye problemi vchera i segodnya: Xrestomatiya// sost. K.V.Selchenok.- Mn.: Xarvest, 2004 god.- 496 c.
- 50.YA rabotayu psixologom...Opit, razmishleniya, soveti/ Pod red. I.V.Dubrovinoy. – M.:TS «Sfera», 1999.