



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ
ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ**



**“КАТТАЛАР ЁЙИНИНИНГ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК
ХУСУСИЯТЛАРИ” мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛКАВИЙ ИШИ

БАЖАРДИ: Психология таълим
йўналиши битирувчи 4 курс
талабаси Худойшукуров А. _____

ИЛМИЙ РАХБАР:
п.ф.н.Шарафутдинова Х. _____

Битирув малакавий иши кафедрадан дастлабки ҳимоядан ўтди.
_____ сонли баённомаси « _____ » _____ 2013 йил

Термиз - 2013

КИРИШ.

1-БОБ. ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИЯ ВА ФАОЛ ТАЙЁРЛОВ

МЕТОДЛАРИ.

- 1.1. Ижтимоий психологиянинг амалий-тадбиқий соҳалари тавсифи.
- 1.2. Ўзбекистонда амалий психологик хизматни ташкил этиш муаммолари.
- 1.3. Болалар ва катталар ўйинининг ўзига хос жиҳатлари

2-БОБ. ИЖТИМОЙ ФОЙДАЛИ ФАЗИЛАТЛАР ВА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ.

- 2.1. Катталар ўйини ва уларнинг ижтимоий психологик аҳамияти.
- 2.2. Ижтимоий зарур фазилатларни шакллантиришда ролли ўйин методларини қўллаш.

3-БОБ. ХУЛҚ-АТВОР ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ МУАММОЛАРИ.

- 3.1. Шахснинг рефлексив хусусиятлари ва агрессияга мойиллиги диагностикаси
- 3.2. Рефлексияни шакллантиришга ва агрессияга мойилликни камайтиришга мўлжалланган психокоррекцион дастур.

Хулоса ва тавсиялар

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

Илова

КИРИШ

«Инсон шахсини, унинг юксак маънавий фазилатларини камол топтириш, миллий истиқлол мафкурасини шакллантириш, мустақил Ватанимизга меҳр-муҳаббат руҳида тарбиялаш талаблари олдимизга муҳим вазифаларни қўймоқда»

И.А.Каримов

Мавзунинг долзарблиги. Ижтимоий психологик ходисалар – шундай феноменларки, улар индивидлар ҳамда жамоалар тарзидаги субъектларнинг ўзаро ҳамкорлиги туфайли пайдо бўладиган турли хил муносабатлар, шундай ҳамкорлик таъсирида бошдан кечириладаган ҳис-кечинмалар, ўзаро ахборот алмашинуви ҳамда одамларнинг гуруҳ бўлиб тўпланиши оқибатида рўй берадиган фаолиятларнинг хусусиятларини мужассам этади.

Ижтимоий психологик муносабатларнинг психологик табиатини таҳлил қилар эканмиз, унинг шахс камолоти ва салоҳиятига таъсири масаласига алоҳида тўхталиб ўтиш жоиздир, чунки айнан жамиятда шахслараро муносабатларда кишиларда ўзини ўзи англаш, ўзини ўзи камол топтириш жараёнлари тезлашади, самимий инсоний муносабатлар, инсон ҳақ ҳуқуқини эзозлашга асосланган муносабатлар, уларнинг ўзи ҳақидаги билимларини, ўз имкониятларини тўғрироқ тасаввур қилишга имкон беради.

Ижтимоий ҳаёт ва профессионал фаолият шахсда бир қатор ижтимоий-психологик ва касбий хусусиятлар шаклланган бўлишлигини таъкидлаш мумкин. Ҳозирги кунда ўз устида ишламайдиган, ўз-ўзини ривожлантиришга ҳаракат қилмайдиган киши жамиятда қолоқ кишига айланиб қолиши табиий. Чунки, жамият тараққий этган сайин ўз аъзолари руҳиятига ва фаолиятига нисбатан янги талабларни қўяди. Бундай талабларга мослашиш учун шахс зотида янгича сифат ва фазилатларни шакллантириши лозим бўлади. Бунинг учун ижтимоий психологияда турли тайёрлов методлари ишлаб чиқилган бўлиб,

улардан энг самарали ва қулай имқониятларга эга бўлгани ўйин методлари ҳисобланади.

Ривожланиб бораётган жамият талабларига мослашишнинг қулай воситаси ҳисобланган ўйин методлари ва уларнинг турлари ва хусусиятларини ўрганиш ҳамда амалиётга татбиқ этиш ҳозирги кунда психологлар олдида турган энг долзарб муаммо ҳисобланади.

Битирув малакавий ишининг предмети. Шахснинг энг муҳим ижтимоий фазилатларини шакллантиришга хизмат қилувчи катталар ўйинининг ижтимоий-психологик хусусиятларини тадқиқ этиш

Битирув малакавий ишининг мақсади. Ушбу тадқиқот ишининг мақсади, шахснинг энг муҳим ижтимоий фазилатларини шакллантиришга хизмат қилувчи катталар ўйинининг ижтимоий-психологик хусусиятларини назарий ва амалий жиҳатдан ўрганишдан иборат

Битирув малакавий ишининг илмий фарази.

1. Мазкур битирув малакавий иш жтимоий психологиянинг амалий-татбиқий соҳаси бўлган ўйин методларини психологик амалиётга жорий этишда мавжуд муаммоларни ҳал этишга хизмат қилиши мумкин.

2. Катталар ўйинининг психологик хусусиятларини тўғри англаш учун шахсни турли психологик вазиятларга қўйиш ва муаммонинг ечимини ўйин орқали ҳал этишга ўргатиш яхши самара бериши эҳтимоли мавжуд.

Битирув малакавий ишининг вазифалари. Тадқиқот ишининг мақсадига эришиш ва илгари сурилган илмий фаразни асослаш мақсадида ишни тизимли амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгиланди:

- тадқиқот мавзусига оид адабиётларни таҳлилни амалга ошириш;
- тадқиқот методикаларини танлаш ва асослаш;
- катталар ўйинининг ижтимоий-психологик аҳамиятини ёритиб бериш;
- зарур ижтимоий фазилатларни шакллантиришга мўлжалланган ўйин машқлари ишлаб чиқиш;

- зарур касбий ва ижтимоий малакаларни эгаллашда ўйин методларини қўллаш бўйича амалий тавсияларни ишлаб чиқиш.

Битирув малакавий ишда қўлланилган методикалар.

1. Кузатиш методи ёрдамида тажриба гуруҳидагиларда катталар ўйинининг мазмун моҳиятини тушунганлиги ва тўғри ҳис этиши тўғрисида маълумот тўплаш.

2. “Рефлексия” тести ёрдамида тажриба гуруҳидагиларнинг рефлексив хусусиятларини аниқлаш

3. А.Басс ва И.Даркнинг “Агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичлари”ни диагностика қилиш методикаси орқали синалувчи ўқувчиларнинг агрессияга мойиллик даражасини аниқлаш

4. Ўйин машқлари дастури ёрдамида психологик тренинг ташкил этиш ва натижаларни таҳлил қилиш

Битирув малакавий ишининг янгилиги.

Катталар ўйинининг ижтимоий-психологик хусусиятлари биринчи марта битирув малакавий иш даражасида ўрганилди. Шахснинг ижтимоий зарур фазилатларидан; мулоқотмандлик ва рефлексив хусусиятларнинг шаклланиш даражаси диагностика қилинди ва уларни ривожлантиришга мўлжалланган ўйин машқлари тизими яратилди.

Битирув малакавий ишининг назарий аҳамияти.

Таdqикот ишида катталар ўйини ва уларнинг ижтимоий психологик хусусиятлари муаммосининг назарий таҳлилида келтирилган ижтимоий-психологик фикрлар юзасидан тўпланган материаллар умумий психология, итимоий психология, психодиагностик, психокоррекция, социал тренинг ва амалиёт соҳаларини назарий жиҳатдан бойитишга хизмат қилади.

Битирув малакавий ишининг амалий аҳамияти. Ишда қўлланилган диагностик методикалар ва яратилган ўйин машқлари тизими амалий психологларнинг шахсда зарур ижтимоий фазилатларни зудлик билан шакллантириш бўйича фаолиятларига татбиқ этилиши мумкин.

Битирув малакавий ишининг тузилиши.

Ушбу битирув малакавий иши кириш, икки боб олти параграф, хулоса ва тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда илова қисмлардан тузилган.

Ишнинг кириш қисмида мавзунинг долзарблиги, ишнинг мақсади, илгари сурилган илмий фараз, вазифалари, тадқиқотда қўлланилган методикалар, янгилиги, ишнинг назарий ва амалий аҳамияти ҳақида қисқачи маълумотлар берилган.

I-БОБ. ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИЯ ВА ФАОЛ ТАЙЁРЛОВ МЕТОДЛАРИ

I.1. Ижтимоий психологиянинг амалий-тадбикий соҳалари тавсифи

Ҳозирги даврда ижтимоий психологиянинг долзарблиги ва унинг жамиятдаги содир бўлаётган барча жараёнларга алоқадорлиги унинг татбикий соҳаларини доирасини ҳам кенгайтирди. Унинг асосий татбикий - амалий соҳаларига саноат социал психологияси, бошқарув психологияси, оила ва никоҳ борасидаги социал психологик ишлар, сиёсат ва иқтисодиётни такомиллаштириш муаммолари, қонунбузарликнинг олдини олиш эҳтиёжи ҳамда оммавий ахборот воситалари борасидаги амалий вазифалар киради.

Психолог В.М.Каримова ўзининг “Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт” деб номланган китобида барча амалий соҳаларга хос умумий хусусиятларга тўхталиб, уларга:

- а) уларнинг бевосита жамият талаб-эҳтиёжига кўра ташкил этилиши;
- б) татбикий ишлар “тили”нинг мавжудлиги муаммоси, яъни, профессионал тил(жаргон) билан тадқиқот натижаларини баён этишдаги уйғунлик масаласи;
- в) амалий эҳтиёжларга монанд илмий фаразларни ишлаб чиқиш;
- г) шартномаларга мос тарзда буюртмаларларни ўз муддати ва босқичларда бажариш мажбурияти;
- д) самарадорлик мезонларининг ўзига хослиги, яъни, бажарилган ишга қараб самарадорликни баҳолаш;
- е) "назариётчи" билан "амалиётчи" ролларининг аниқ фарқланиши муаммоларини киритган.

Амалий социал психология тўғрисида гап кетганда, кўпинча, "ижтимоий- психологик аралашув" тушунчаси ўртага тушади ва табиий, бундай амалиётчининг ижтимоий жараёнга аралашуви нималарда кўринадиган савол пайдо бўлади.



Амалиётда фаолият кўрсатаётган психолог жойларда уч асосий функцияни бажаради:

1) **Эксперт** сифатида, яъни, бу шундай шахси, у клиент ёки мижоз томонидан таклиф қилинади. Улар биргаликда бирор ижтимоий психологик вазиятни таҳлил қилишади, хулосалар натижасида янгиликлар киритишади, зиддиятли ёки жанжалли вазиятларда мақсадга мувофиқ тўғри хулқ шаклини таклиф этишади. Демак, эксперт ишининг оқибати - хулоса чиқариб, сўнг тавсиялар беришдир.

2) **Маслаҳатчи** - экспертдан фарқли, мижоз томонидан бир марталик эмас, балки бир неча марта айлани муаммо бўйича маслаҳат бериш ва

хулосалар чиқариш учун таклиф этилади. Унинг аралашуви бевосита бўлиб, фаолияти оқибатида бирор шахс ёки яхлит жамоага ёрдам кўрсатилади, янги лойиҳалар қабул қилинади.

3. Ўргатувчи - одатда буюртма асосида жойларда ўқувлар, курслар ташкил қилади. Унинг асосий воситаси социал психологик тренинг ва унинг турли кўринишлари бўлиб, оқибати - ижтимоий мулоқотнинг турли шаклларига ўргатишдир.

Мамлакатимизда маънавият соҳасидаги ислохотлар ва амалга оширилаётган ишларнинг аҳамияти шундаки, улар ёшларда ўз халқининг маданияти, Ватанининг ўтмиши ва бугуни, миллий кадриятларга тўғри муносабатларнинг шаклланишига сабаб бўлади ва бу - зиёли, билимдон кишилар учун энг зарур фазилатдир. Акс ҳолда, олам сиру асрорларини чуқур билган, қизиқишлари доирасида жиддий изланишлар олиб боришга тайёр шахс, агар у, бу билимларни аввал ўз халқи, миллати, яқинлари манфаатига йўналтира олмаса, унинг жамият тараққиётига алоқасини тасаввур қилолмаса, маънавияти қашшоқ, иқтидори эса самарасиз, худбин шахс сифатида баҳоланади.

Табиий, ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида илму-фан ютуқларининг амалиётга татбиқ этиладиган соҳаларидан энг муҳими - бу *ишлаб чиқариш ва саноат* соҳасидир. Зеро, ҳар қандай ишлаб чиқариш муаммосининг ижтимоий психологик жабҳасини аниқлаш кун тартибидаги асосий масалалардан бири эканлиги ҳеч кимга сир эмас. Чунки янгича бозор муносабатларини ҳаётда амалга оширувчилар алоҳида шахслар бўлиб, уларнинг индивидуал ҳамда гуруҳий установкалари, фаолликлари, меҳнатга муносабатлари, ҳиссиётлари етакчи роль ўйнайди. Корхоналарнинг мустақиллиги, хусусий мулкчиликнинг турли шакллари ҳаётга шиддат билан кириб келаётган бугунги кунда ҳам одамлар ўзаро гуруҳ бўлиб меҳнат фаолиятини амалга оширар эканлар, улар учун ўша гуруҳдаги ижтимоий психологик муҳитнинг қандайлиги, бевосита раҳбарнинг обрўси, норасмий лидерларнинг ишга ва шахслараро муносабатларга таъсири муҳим масала

бўлиб қолаверади ва уларнинг хусусияти ишлаб чиқариш самарадорлигига бевосита таъсир кўрсатаверади.

Янгича бозор иқтисодиёти муносабатлари шароитида раҳбарлар олдида турган яна бир муҳим масала шуки, улар аввалгидан ҳам билимдонроқ бўлиб, ўз билимларини кўпроқ ҳар бир шахснинг индивидуал психологик лаёқатлари ва қобилиятлари, ишга нисбатан муносабатларига биноан уларни тақдирлашлари, меҳнатга жалб этишнинг турли-туман шакллари татбиқ этишлари зарур. Ходимни ёки ишчини шахсан ўрганиб, фаолиятини муносиб тақдирлаш эса (хоҳ моддий, хоҳ маънавий тақдирлашдан қатъий назар) унинг қисман тестолог бўлишини, психология фанининг оммабоп усуллари кўллаган ҳолда иш юритишини талаб қилади. Ишни ташкил этиш, гуруҳларни шакллантиришда ҳам уларнинг ўзига хос қонуниятларини билиши, одамлар сони ва салоҳияти масаласида ижтимоий-психологик билимга эга бўлиши шарт.

Ҳозиргача саноат ижтимоий психологияси йўналишида қилинган аксарият ишлар шу соҳа бирлашмаларидаги алоҳида ишлаб чиқариш гуруҳларида ижтимоий-психологик муҳитни ўрганишга қаратилган бўлиб, тадқиқот мобайнида ишлаб чиқариш самарадорлиги, ишчиларнинг меҳнатга муносабатлари, гуруҳдаги қонун-қоидаларга бўйсунликлари ва ҳақозолар билан боғлиқлиги текширилган. Айниқса, кўп тадқиқотларда ана шу психологик феноменнинг раҳбарликка таъсири, норасмий лидерларнинг хусусиятларига боғлиқлиги масалалари тўлиқ тадқиқ этилган. Лекин шу йўналишдаги тадқиқотлар ҳозирги иқтисодий муносабатлар шароитида ўтказилгани йўқ.

Амалий ижтимоий психолог оддий кишидан шу томонлари билан фарқ қиладики, у ҳар бир конкрет шароитда ўзига керакли, маъқул услубларни қўллайди, баъзи бирларини синаб кўради, агарда улар мақсадга мувофиқ бўлмаса, бошқаси билан алмаштирилади. Олинган натижаларга асосланиб, у корхоналардаги руҳий муҳитни "яхши", "ўртача", "ёмон",

"карама-қарши" тоифаларга бўлади ва уларнинг ҳар биридан ўзига хос илмий-амалий хулосалар чиқаради.

Бундан ташқари, бугун тадбиркорлик негизида ташкил этилаётган кўплаб ишлаб чиқариш корхоналари, фирмалар, қўшма корхоналар мавжудки, уларда меҳнатни илмий асосда ташкил этиш ва самарадорликнинг руҳий мезонларини топиш муҳим муаммодир. Чунки янги корхонанинг раҳбари ва масъул шахслар кўплаб инсонлар билан мулоқотга киришиш ва ишлаб чиқариш муносабатларининг мураккаб шакллари хис этишга мажбурдирлар. Менежмент ва маркетинг соҳасидаги ҳар қандай изланишлар ва уларнинг татбиқий натижалари, сўзсиз жамиятда ишлаб чиқариш кўрсаткичларининг юқори бўлишини ва инсон манфаатига хизмат қилишини таъминлайди. Ғарб мамлакатларида бўлгани каби бу соҳада талаб ва таклифларнинг ўз вақтида ўрганилиши, раҳбарлик маҳоратининг кўплаб қирраларини эгаллаган ҳолда ишлаб чиқариш жараёнини ташкил этиш, ҳар бир ходимнинг шахсий қобилиятларига дифференциал муносабатда бўлиш катта татбиқий аҳамиятга молик.

Саноат корхоналарида ташкил этиладиган психологик хизматнинг ижтимоий психологик йўналиши, аввало, турли тоифадаги ишчи-хизматчиларни ижтимоий ва шахсий зиддиятларини бартараф этишга ўргатиш, шахслараро муносабатларнинг демократик, соғлом шаклларига ўтиш, раҳбарлик маҳорати сирларини ўзлаштириш ва улардан кундалик фаолиятда оқилона фойдаланиш малакаларини шакллантиришдир. Бунда, шубҳасиз, психолог томонидан ташкил этиладиган турли тренинг машғулотлари муҳим аҳамиятга эга.

1.2. Ўзбекистонда амалий психологик хизматни ташкил этиш муаммолари

Психологик хизмат-ижтимоий психологик муаммо сифатида талқин қилинар экан, барча ривожланган мамлакатлардаги каби, Ўзбекистонда ҳам мазкур психологик хизмат муаммосининг қай тариқа ва қандай илмий-ташқилий асосларда бартараф этилаётганлигини ўрганиш, таҳлил қилиш ва талқин қилиш муҳим аҳамият касб этади. Чунки, Республикада психологик хизматга оид олиб борилаётган назарий-илмий ва амалий-услубий тадқиқотлар кўламига маълум тартибда баҳо бермай туриб, Ўзбекистонда психологик хизматни янада такомиллаштириш ва ривожлантириш масаласи ҳақида фикр мулоҳаза юритиб бўлмайди.

Ўзбекистонда психологик хизмат таркиб топишининг дастлабки илдизлари ва интиҳоси 20 асрнинг 30- йилларидаги педалогия фани ва педалогик хизмат фаолиятларига бориб тақалади.

Ўзбекистондаги умумтаълим тизими билан боғлиқ изланишлар ва тадқиқотлар ҳозирги кунга қадар давом этмоқда. Бинобарин, 70-80- йилларда Тошкент Давлат Университети психология кафедраси олимлари томонидан ижтимоий психологик тадқиқотларнинг ҳаётга татбиқини амалга ошириш мақсадида талайгина меҳнат жамоаларида психологик хизмат тизими жорий қилинди ва Республикамизда илк бор қатор меҳнат ва ишлаб чиқариш жамоаларида инсон ва меҳнат фаолияти, шахс ва шахслараро муносабатлар, ишчи ва раҳбар, руҳият ва рентабеллик, раҳбар ва жамоа психологияси билан боғлиқ илмий-амалий ишлар олиб борилди.

Масалан: "Тошкент игрушка " фабрикасида 165/86 рақамли хўжалик шартномаси асосида олиб борилган ижтимоий психологик иқлимни таҳлил қилиш, ўрганиш ва яхшилашга қаратилган ишлар шулар жумласидандир.

Шунингдек, 60-70 йилларда Ўзбекистон Педагогик Фанлар Илмий Текшириш институти ходимлари П.П.Зимин, В.А.Токарева, М.Ш.Расулева, М.Дадажоновлар томонидан мактабда психологик хизмат

татбиқини ўрганишга оид қатор изланишлар, амалий тадбирлар олиб борилди

Ўзбекистон психологлари олдида психологик хизмат билан боғлиқ куйидаги вазифаларни амалга ошириш масъулиятини юклади:

-Аҳоли ўртасида психологик саводхонликни оширишга қаратилган қатор тадбирларни белгилаш ва уни амалга ошириш;

-Хар бир шахс имкониятини жамоадаги ижтимоий-психологик иқлимни Ўзбекистонда олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий ва этнопсихологик тамойилларига мослаштирилган энг илғор тестлар, методикалар, асосида ўрганиш, таҳлил қилиш ва бу борада тегишли хулосалар чиқариш;

-Ходимларни танлаш ва психологик имкониятлари асосида турли соҳаларга юналтиришда маъмурий ташкилотларга қўмаклашиш, шунингдек барча булиндаги раҳбар ходимларнинг мамлакатдаги ижтимоий-иқтисодий тараққиёт талабига мос психологик саводхонлигини ошириш мақсадида қисқа муддатли " ижтимоий психология " курсларини ташкил этиш;

-Фуқароларнинг касбий йўналишларини аниқлаш ва меҳнат биржалари фаолиятини режалаштиришда фаол ёрдам кўрсатиш;

Қатор йўналишларда аҳолига социал-психологик хизмат кўрсатилишини таъминлаш:

- а). Индивидуал психологик хизмат;
- б). Ишлаб чиқариш ва меҳнат жамоаларига психологик хизмат;
- в). Оилавий ҳаёт тизимида психологик хизмат;
- г). Халқ таълими тизимида психологик хизмат;
- д). Ички ишлар тизимида психологик хизмат;
- э). Спорт ва соғломлаштириш тизимларида психологик хизмат;
- ж). Тиббиёт тизимида психологик хизмат;
- з). Транспорт тизимида психологик хизмат.

Шунингдек, мазкур соҳаларда психологик хизматни муваффақиятли амалга ошириш учун "социолог-психологлар", "амалиётчи - психологлар" тайёрлаш механизмини ишлаб чиқиш бугунги кунда энг долзарб муаммо эканлиги янада сезилмоқда.

Масала моҳиятига, яъни тадқиқот мақсадига аниқ ва конкрет ёндашадиган бўлсак психологик хизматнинг айнан илмий ташкилий мазмуни ва психологик хизмат татбиқининг амалиётдаги фаолият йўналишлари ҳақида фикр мулоҳаза юритишга ва мазкур фикр-мулоҳазаларни Ўзбекистондаги психологик хизматнинг бугунги ҳолатини таҳлил қилиш нуктаи назаридан талқин қилишга тўғри келади.

Бизнингча, психологик хизматнинг илмий - ташкилий мазмунини қуйидаги 2 йўналиш асосида тасаввур қилиш мумкин:

1. Психологик хизматнинг илмий- амалий асослари.
2. Психологик хизматнинг ташкилий фаолият асослари.

Бу ўринда шуни таъкидлаш жоизки, халқ таълими тизимида психологик хизмат татбиқининг бугунги ҳолатини 2 босқич асосида талқин қилиш мумкин.

1-босқич - мактабларда бевосита психологлар томонидан психологик хизматнинг ташкил этилиши, албатта, мазкур йўналиш буйича аллақачон, аниқроғи 80 йиллардаёқ Тошкент шаҳрининг талайгина мактабларида иш бошланган ва ўша пайтларнинг ўзидаёқ психологик хизматнинг қулай ва шахс камолоти учун ниҳоятда аҳамиятли томонлари барчага маъқул ва манзур бўлган эди. Лекин, психологик хизматнинг кенг тарғибот қилиниши учун юқоридан махсус расмий фармойишнинг ва амалиётчи-психологларнинг ниҳоятда тақчиллиги ёппасига барча мактабларда худди шундай психологик хизматни татбиқ этиш ишига бирмунча тўсқинлик қилиб келар эди. Шукурлар бўлсинки, 90 йилларга келиб мустақиллик, эрк, ўзликни англаш ҳислари ҳукмрон бўлган Ўзбекистон шароитида инсон ва жамият камолотини кўзловчи барча ижтимоий соҳалар сингари психологик хизмат татбиқининг кенг қулоч ёйиши учун ҳам ўзига хос замин

хозирланди. Бу эса Ўзбекистон учун характерли бўлган психологик хизмат ривожлантирилишининг навбатдаги амалиётчи-психологлар тайёрлаш, босқичига ўтишни муқаррар қилиб қўйди. Чунки, мактабдаги ижтимоий психологик иқлимни таҳлил қила олувчи малакали амалиётчи-психологлар тайёрламай туриб Ўзбекистонда психологик хизмат татбиқини муваффақиятли амалга ошириб бўлмас эди. Шунга мувофиқ, даставвал Тошкентда, сўнгра Бухорода, кейинчалик Навоий, Андижон, Самарқанд ва бошқа вилоятларда умумтаълим мактаблари учун " амалиётчи-психологлар " мутахассислиги бўйича қайта тайёрлов курслари очилди ва бу курсларни муваффақиятли тугатганлар Республикамизнинг талайгина мактабларида психологик хизмат ташкилотчиси, тарғиботчиси ва тадбиқотчиси сифатида самарали иш олиб бормоқдалар

Ўзбекистонда психологик хизматнинг бугунги илмий-ташкилий ҳолатини таҳлил қилар эканмиз, албатта, Республика миқёсида психологик хизмат кўламини кенгайтириш учун муҳим аҳамият касб этадиган амалиётчи-психологлар тайёрлаш услуби, принциплари ва ўзига хос характерли хусусиятлари мавжуд.

Яна шунинг алоҳида таъкидлаш лозимки, 1994 йилда тузилган "Ўзбекистон Республикаси халқ таълимида психологик хизмат, халқ таълими тизимида ишлайдиган психологларнинг малакасини ошириш ва уларнинг аттецтацияси ҳақида Низом"нинг Халқ таълими вазирлиги томонидан тасдиқланиши (1996 йил 5 апрель) амалиётчи-психологларнинг фаолиятини янада кенгроқ кўламда ташкил этиш, ривожлантириш ва такомиллаштириш учун муҳим расмий асос бўлиб хизмат қилди. "Амалиётчи-психологлар " тайёрлаш масаласи баён этилар экан, бу уринда Ўзбекистонда " амалиётчи-психологлар "тайёрлашнинг энг биринчи ташаббускори бўлган Низомий номидаги Педагогика институти психологлари томонидан ташкил этилган " амалиётчи-психологлар " факультети фаолиятини алоҳида қайд этиш лозим. Чунки, бу факультетни (2- мутахассислик бўйича) муваффақиятли тугатган юзлаб амалиётчи психологлар бугунги кунда психология фанининг илмий

амалий татбиқи билан шуғулланиб, Республика миқёсида психологик хизматнинг кенг қулоч ёйишида ўз хизматларини қўшмоқдалар.

Юқорида келтирилган мисоллар, таҳлиллар ва хулосалардан кўринадики, Ўзбекистонда психологик хизматни такомиллаштириш ва ривожлантиришнинг асосий шартларидан бири, бу - амалиётчи психологлар тайёрлаш механизмини ҳар томонлама пухта ва муваффақиятли тарзда ишлаб чиқишдир. Чунки, барча соҳаларда малакали мутахассислардан сараланган ва пухта тайёрланган психологлар сафини ҳам сон жиҳатдан, ҳам сифат жиҳатдан кенгайтирмай туриб, психологик хизмат тизимининг амалий фаолиятдаги татбиқини Республика миқёсида кенг кўламда амалга ошириб бўлмайди.

Ўзбекистонда психологик хизматни ташкил этиш ва ривожлантиришнинг дастлабки босқичи қуйидаги йўналишлар асосида амалга оширилиши мумкин, деган хулосага келдик:



Ўзбекистонда олиб борилган ва олиб борилаётган амалий психологик ишлар ичида " Оилага психологик хизмат кўрсатиш "бўлимларининг фаолияти алоҳида ўрин тутди. Оилага психологик хизмат кўрсатиш

бўлимларининг фаолиятини қуйидаги йўналишлар асосида қайд этиш мумкин:

Ўспиринларга оилавий ҳаёт тасаввурларини шакллантириш борасида психологик хизмат кўрсатиш.

Никоҳ олди психологик хизмат кўрсатиш. Бунда асосан ёш оила курувчиларнинг оилавий муносабатларда намоён бўлиши мумкин бўлган индивидуал психологик хусусиятлари ўрганилади, севги, ишқ, муҳаббатнинг биологик,социологик ва психологик томонларини тушунтириш асосида тегишли тавсиялар берилади.

Оилага психологик хизмат кўрсатиш жараёнида эса турли ёшлардаги ва турли тоифалардаги оилаларга оилавий ҳаёт билан, оиладаги шахслараро муносабатлар билан, турли хил зиддиятлар билан боғлиқ барча вазиятларни таҳлил қилишда ва маълум ижобий томонга юналтиришда кўмаклашилади.

Оиласизларга психологик хизмат кўрсатиш йўналишида бўйдоқ эркакларга ва бева аёлларга ўз тенгдошини топиш ва оилани авайлаш ва умуман оилавий ҳаёт тизимининг ижтимоий-психологик хусусиятлари ҳақида маълумотлар берилади ва муваффақиятли оила куриш борасида тегишли тавсиялар бериб борилади.

Ишонч телефонлари орқали оилаларга ёки оиладаги шахсларга психологик хизмат кўрсатиш. Бунда, асосан ишонч телефонидаги маълумотлар асосида ва барча далилларни сир тутган ҳолда маълумотнинг мазмунидан келиб чиқиб тегишли психологик тадбирлар олиб борилади.

Ўзбекистондаги психологик хизматнинг бугунги ҳолати таҳлилидан келиб чиқиб, психологик хизматни ривожлантириш борасидаги бартараф қилиниши муқаррар бўлган айрим камчиликларни ижтимоий -психологик муаммо сифатида қуйидагича шарҳлаш мумкин:

1. Ўзбекистонда психологик хизмат ташкил этилиши, бу борадаги мавжуд тажрибалар, назарий-илмий, амалий услубий ишлар кўламини умумий ҳолда ифода этувчи ва шу асосда маълум ижтимоий-психологик хулосалар чиқарувчи тадқиқотларнинг ниҳоятда тақчиллиги;

2. Барча соҳа йўналишларини ўзида мужассамлаштирган расмий тарздаги ягона психологик хизмат тизими" Низоми"нинг йўқлиги;

3. Республика раънақини таъминлашга муҳим аҳамият касб этадиган айрим ижтимоий-иқтисодий йўналишдаги соҳаларда ханузгача психологик хизмат татбиқ этилмаётганлиги;

4. Корхона, муассаса ва ташкилотлар учун амалиётчи-психологлар тайёрлаш механизми ижтимоий талаблар асосида ишлаб чиқилиб, тўла-тўқис йўлга қўйилмаганлиги;

5. Аҳолига психологик хизмат кўрсатиш марказларининг этарли эмаслиги ва шу марказлар таркибига кириши зарур бўлган ўзбек халқи тарихи, қадриятлари, маънавий қиёфаси билан боғлиқ бўлган этнопсихологик хизматнинг йўқлиги (расмий тарзда фаолият кўрсатмаётганлиги);

6. Республика ҳудудида истиқомат қилувчи барча фуқароларнинг оилада, иш жараёнида ва ҳаётда содир бўлаётган маълум муваффақиятсизликларга нисбатан олдиндан ижтимоий-психологик муҳофаза қилишни таъминлашга расмий тарзда этарли эътибор берилмаганлиги; каби ҳолатлар, бугунги кунда, айниқса " Инсон манфаатлари" устивор йўналиш сифатида қарор топаётган бир паллада зудлик билан ҳал қилиниши муқаррар, деб ўйлаймиз.

Психолог В.М.Каримова ўзининг “Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт” деб номланган ўқув қўлланмасида бу борада шундай фикр билдирганлар:- “Албатта, юқоридаги кўрсатилган камчиликларни бир йилнинг ўзида ёки битта тадқиқотда ҳал қилиб бўлмайди. Уларни бартараф этиш учун балки, ўнлаб йиллар, ўнлаб тадқиқотлар керак бўлади. Шундай бўлсада, қайд этилган камчилик-муаммоларни мумкин қадар тезроқ ва самаралироқ тарзда бартараф этиш Ўзбекистон психологларининг кечиктириб бўлмайлдиган масъулиятли ва муқаддас вазифасидир”.

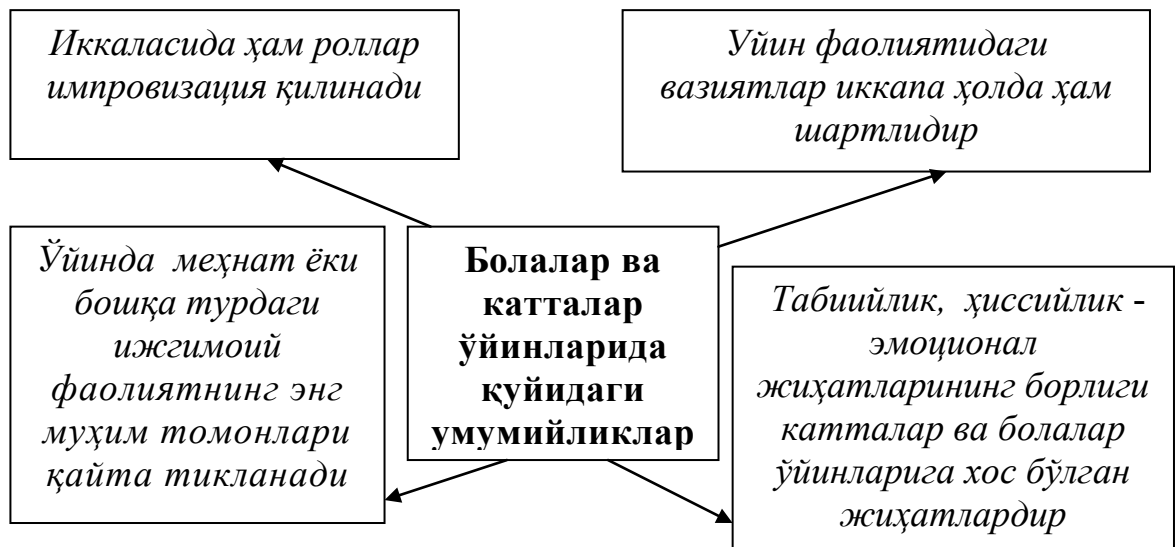
1.3. Болалар ва катталар ўйинининг ўзига хос жиҳатлари

Психологияда муайян шахсга хос фазилатларнинг шаклланиши бевосита катталар билан мулоқот жараёнида, ўйин фаолиятида бошқаларнинг ҳуққ-атвори ва ҳаракатларига тақлид қилиш асосида шаклланиши алоҳида қайд этилади. Аммо бу жараён табиий ҳолда юз бериши туфайли ҳамманинг диққат эътиборини тортмаслиги мумкин. Ҳар қандай ҳуққ-атвор ёки фаолият мақсадларига эришиш жараёнини таҳлил қилганимизда энг аввало ҳаракатларимизни мувофиқлаштиришимиз учун албатта кимнингдир тажрибасига тақлид қиламиз ва ўзимизни ўзимиз машқлантирамиз.

Психологик адабиётларда "ўйин" тушунчаси кенг маънода ишлатилади. Масалан, "актёрлар ўйини", "бола-лар ўйини", "бошқарув ўйинлари", "шахмат ўйини", "стратегик ўйинлар", "хаёл ёки фантазия ўйинлари" ва ҳоказо. Кўпгина психологик тадқиқотлар айнан болалар ўйинларига бағишланган. Рус психологи Д.Б.Эльконин "Нима учун болалар ўйнайдилар?" деган саволга тўла-қонли жавоб топиш мақсадида ўзининг кўп йиллик илмий изланишларини 1960 йили чоп этилган "Ўйин психологияси) номли китобида умумлаштирган. Унда муаплиф ўйинлар генезиси - келиб чиқиши, унинг моҳияти, бола тараққиёти ва шахс шаклланишидаги ўрни ва аҳамиятини ёритишга ҳаракат қилган. "Болалар, - деб ёзилган китобда, - ўйинда катталарнинг ижтимоий ҳуққ-атворида тақлид қилиш йўли билан улар фаолиятини қайтарадилар"

Психолог В.М.Каримова ўзининг "Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт" деб номланган ўқув қўлланмасида бу борада шундай фикр билдирганлар: - "Кўпчилик, ўйин методларини ўйлаб топганларнинг ватани Америка деб ўйлайди. Лекин аслида уни биринчи марта амалий фаолиятда руслар - Россияда қўллашган. 1936 йилда ҳозирги Санкт-Петербург шаҳридаги ишлаб чиқариш Академияси талабалари "Ишлаб чиқариш дасту-рининг кескин ўзгариши муносабати билан саноатни қайта қуриш" мавзусидаги ўйинни "Красный ткач" номли фабрикада дам олиш кунлари ўтказган эдилар. Унинг натижалари кейинчалик оммавий ахборот

воситаларида муҳокама қилинган, лекин ўша пайтда фан мутассаддилари бу усулнинг моҳиятини тўла тушуниб, уни қўллаб-қувватламаган эдилар.



Шунинг учун ҳам илмий адабиётларда Америкада ташкил этилган "Т-гурӯхлар" тажрибаси кўпроқ ёритилган". Ўйинлар категорияси нафақат болалар, балки катталар фаолиятига ҳам хос.

Ўйиннинг энг муҳим аҳамияти шундаки, унда табиийлик сифати бўлиб, бу нарса, айниқса, болалар ўйинида яққол сезилади, зеро, улар унда ўзидаги кўплаб табиий эҳтиёжларни қондиришга ҳаракат қилади. Шунинг учун бўлса керак, маълум тараққиёт босқичида болалар тинимсиз ўйнайдилар, ундан чарчамайдилар ва бунда ҳеч қачон улар ўз шеригига маънавий зиён етказмайди. Бу нарсалар ўйиннинг шундай қирраси билан боғлиқки, унда хаёл, ҳиссиёт жараёнлари яққол тафаккурдан устун келади. Ижтимоий психологик аҳамиятга эга бўлган катталар ўйини эса асосан иккита вазифани бажаради:

- маълум ижтимоий билимларни эгаллаш;
- зарур ижтимоий установкаларни шакллантириш



Лекин бундай ўйинларнинг табиий болалар ўйинидан фарқли жиҳатлари ҳам бор:

а) болалар ўйинларида ижтимоӣ роль ўзлаштирилса, катталарникида бу роль янада мустаҳкамланади, такомиллашади; масалан, болаларнинг "меҳмон-меҳмон" ўйинларида меҳмон ва мезбон ҳаракатларига хос бўлган асосий қирралар ўзлаштирилиб, тақлид асосида кўникмалар ҳосил қилинса, катталар шунга ўхшаш "ўйинларда" муомаланинг энг мукамал ва чиройли жиҳатларини мустаҳкамлаб, давр маданиятига хос хулқ-атвор шаклларига ўрганадилар;

б) болалар ўйинларидаги роллар ҳаётий вазиятларни умумлаштирган ҳолда, умумий тасаввурлар воситасида қайтарилса, катталарда бу нарса аниқ вазиятлар ва яққол роллар воситасида амалга оширилади;

в) болалар ўйинлари маълум маънода стихияли жараён бўлса, катталар ўйинида ҳаётий қоидалар, нормалар, меъёрлар атайлаб ташкил қилинади ва унга махсус назоратчилар мураббийлар раҳбарлик қиладилар;

г) болалар табиий равишда ўзлари кираётган ролни ҳиссий бошдан кечириб, ўйинга киришсалар, катталар кўпроқ у ёки бу ролга ўзини идентификация қилиб, сунъий равишда киради;

д) катталар ўйинининг сифати ва самарадорлиги ўйновчининг ҳаётий кузатишлари ва шахсий тажрибасига бевосита боғлиқ бўлади, бу ўринда онглилик, ташаббускорлик ва эрудиция, яққол омилларни умумлаштириш каби сифатлар муҳим роль ўйнайди.

II-БОБ. ИЖТИМОЙЙ ФОЙДАЛИ ФАЗИЛАТЛАР ВА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ

II.1. Катталар ўйини ва уларнинг ижтимоий психологик аҳамияти

Юқорида таъкидлаганимиздек, болалар ўйинларида табиийлик мавжуд бўлса, катталар ўйини сунъий тарзда махсус, бирор мақсадни кўзлаб ташкил этилади. Ижтимоий психологик хусусиятларни шакллантиришга хизмат қилувчи ўйинлар асосан икки турга бўлинади. Булар операционал ўйинлар ва ролли ўйинлардир.

Операционал ўйинлар ўз моҳияти жиҳатидан, яъни ушбу фаолият мотиви, унда ақлий операцияларнинг иштироки ва ҳиссий кўриниши жиҳатдан муаммоли вази-ятларни таҳлил қилишга ўхшайди. Лекин айти тизимга туширилмаган, спонтан мунозарадан фарқли, унда ўйин-нинг умумий сценарийси бўлиб, оқибатда қабул қилина-диган қарорлар ижтимоий нормаларга мос келиши, "тўғри" ёки "нотўғри"лиги алгоритмик белгилаб қўйилади. Шунинг учун ҳам бундай ўйинларда ҳаёт синовларидан ўтказилган, ижтимоий тажрибага асосланган вазиятлар ишлатилади. Масалан, ҳозирда кенг тарқалган ишбилармонлик ўйинлар ёки бошқарув ўйинлари шулар жумласига киради. Агарда, бошлиқнинг ходимни қабул қилиши вазияти ўйналаётган бўлса, унда бошқарув тажрибасида илгари юз берган бир нечта альтернатив хулқ шакллари олдиндан келишилган ҳолда ўйналади ва шулар асосида ўйинга баҳо берилади. Чунки амалий ўйинларда шахслараро бевосита муносабатлар нисбатан чекланган бўлиб, уларда расмийчилик элементлари кўп бўлади.

Психолог В.М.Каримованинг таъкидлашича, амалий ўйинлар қуйидаги вазифаларни бажариши керак:

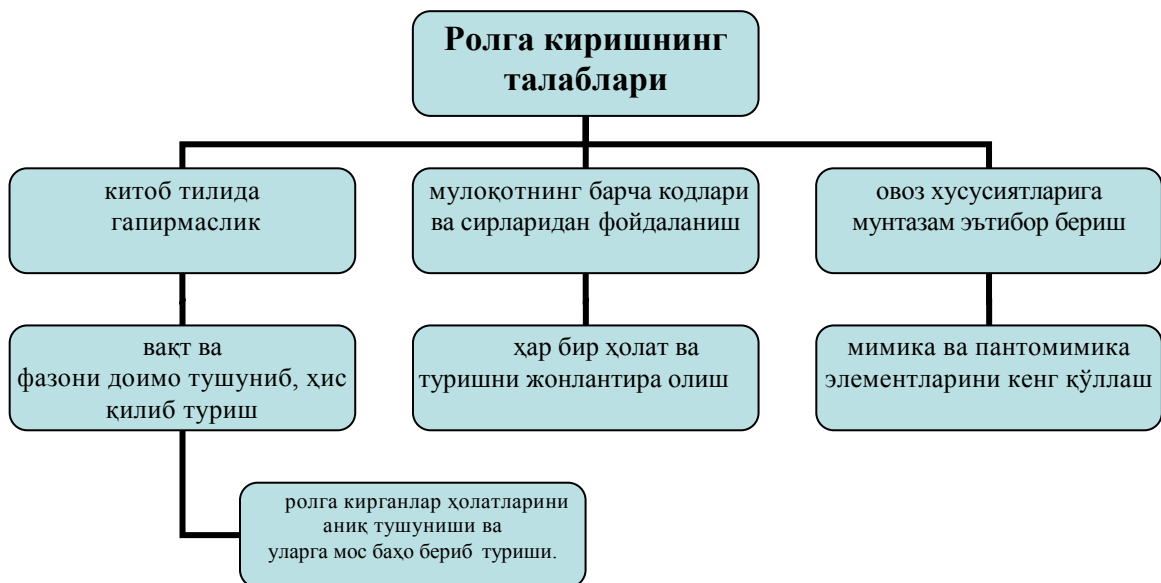
1. Қарор қабул қилиш билан боғлиқ бўлган типик ҳаётий вазиятларни моделлаштиради.
2. Профессионал фаолиятда учрайдиган хулқ-атвор шакллари ва мулоқотнинг турли қирраларини очиқ беради.
3. Ижтимоий хулқда мавжуд бўлган янги қирралар бўйича башорат

килади ва профессорнал фаолиятнинг янги хусусиятларини очади.

Ролли ўйинлар кенг тарқалган ўйин методларидан бўлиб, улар моҳият жиҳатдан маълум образларга кириш, ўша образга хос бўлган ҳиссиётларни ўз бошидан кечиришни тақозо этади. Шунинг учун ҳам немис олими ва мутахассиси Маргарет Форверг улардаги драматизация элементининг борлигини, бу - "шахсга ўзида мавжуд бўлган ва ўзгалардаги бегона образларни тузатиш - коррекция қилиш самарасидир", деб ёзган эди.

Маргарет Форверг бўйича ролли ўйинларнинг уч асосий жиҳати		
Ўйиннинг эмоционал жиҳатдан мукамаллиги	Ролли ўйинларда идентификация ва эмпатия ҳодисаларининг ривожланганлиги	Ўйин жараёнида бошловчининг алоҳида, ўзига хос мавқега эга эканлиги

Ролли ўйинларнинг коррекцион ва амалий аҳамияти шундаки, уларда ҳар бир шахс ўз реал фаолиятига яқин бўлган вазиятларга туширилади ва шу орқапи унинг установкалари ўзгартирилади. Бунда ўйин иштирокчисининг ўша вазиятни ҳиссий ўз бошидан кечири олиши катта аҳамиятга эга.



Ролли ўйинларда энг аввало иштирокчи шахс сифатида ўзлигини намоён қила бошлайди. Ролли ўйинларнинг ўз-ўзини намоён қилиш ва шу

орқали ўз хулқини тузатишга имкон бериши хусусиятига ўз вақтида америкалик олим Жон Морено ҳам эътибор берган ва ўзининг психодраматик техникасида унга катга аҳамият берган эди. Техниканинг моҳияти шундан иборат эдики, иштирокчи ички зиддиятларга бой вазиятни ўзига ўхшаш шахслар билан биргаликда ҳис қилиш ва ўйнаш орқали тўлароқ ҳамда аниқроқ англайди. Ролли ўйинларнинг ижтимоий психологик аҳамияти ҳам айнан шу нарсага боғлиқ. Шунинг учун ҳам санъаткорлар, драматик актёрлар ўз маҳоратларини такомиллаштиришда шундай психотаҳлил усулидан кенг фойдаланадилар, зеро, ўзини англамагунча, ўзга бўлолмайди, ва аксинча "ўзга бўлиш санъати" -ўзликни англамоқдир.

Ушбу тамойилларни ҳисобга олган ҳолда Морено кейинчалик "гуруҳий психотерапия"ни ҳам ривожлантирди, унда ҳам индивиднинг гуруҳ ҳаётига кириб бориши, гуруҳ таъсирига берилувчанлик ўз ички ҳолатларини ва ўзгалар руҳий кечинмаларини бевосита ҳис қилиш орқали рўй берилишига алоҳида эътибор қаратган.

II.2. Ижтимоий зарур фазилатларни шакллантиришда ролли ўйин методларини қўллаш

Ролли ўйинларни қўллаш ва ташкил этишда асосан мақсадни қўя олиш ва мақсадга эришиш усулини тўғри танлаш ҳамда ўйин қоидаларни ҳисобга олиб иш кўриш муҳимдир. Бунда албатта, ўйин иштирокчиларининг сони, вақти ва бошқа омиллар роль ўйнайди.

Ҳар бир ўйин бир неча дақиқадан тортиб, то 1-2 соатгача давом этиши мумкин ва унда 2 кишидан тортиб, то 10 кишигача иштирок этади. Ўйин жараёни қуйидагича кечади: аввал типик ижтимоий психологик вазият моделлаштирилади: масалан, агар бу мактаб ҳаёти бўлса, ўқитувчилар, ўқув ишларини бошқарувчи ва ҳоказолар персонаж сифатида ҳар бирининг мавқеи аниқланади ва иштирокчиларга муаммо моҳияти тушунтирилади. Барча тренинг аъзолари вазият билан танишиб чиқадилад ва муаммоли вазиятдан чиқишнинг мос, мақсадга мувофиқ йўллари кидирадилад. Бунда эътибор

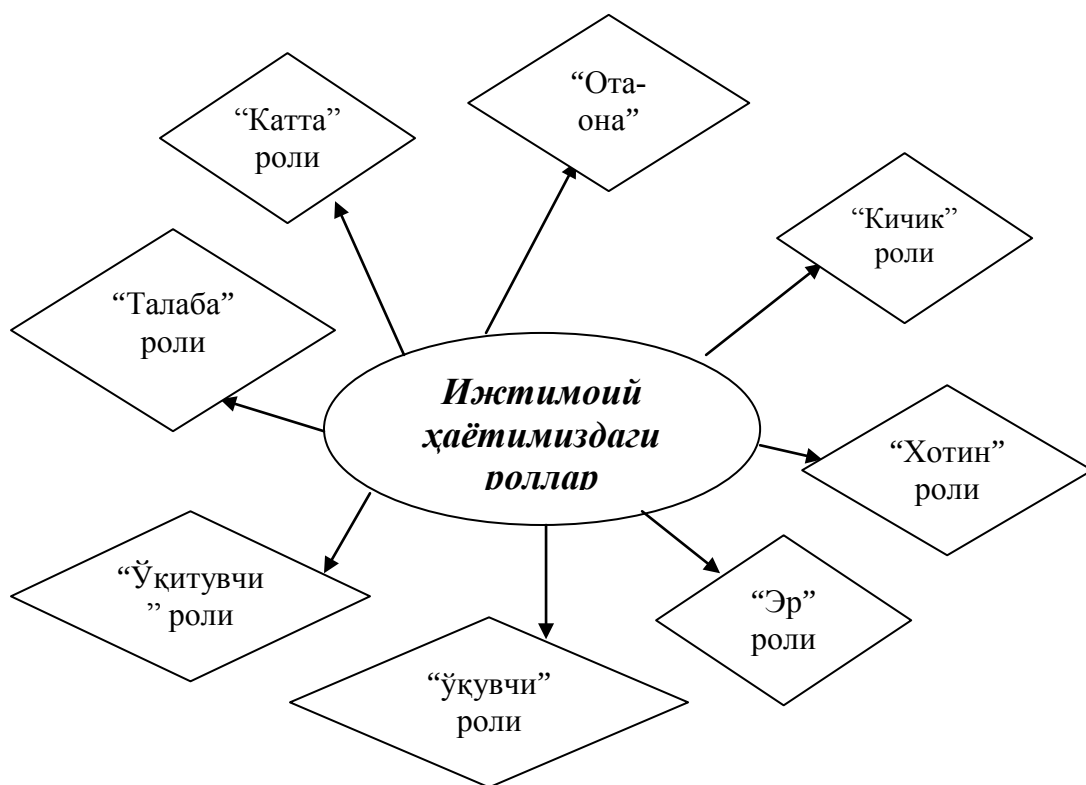
берилиши лозим бўлган асосий нарса - иштирокчиларни соғлом шахслараро муносабатларга ўргатиш. Ўйин бошида бошловчи ҳар бир иштирокчига унинг шахсий истаги ва хусусиятини ҳисобга олган ҳолда аниқ персонажларни бўлиб беради. Кейинчалик роллар апмашиниши мумкин, яъни ҳар бир ролни навбат билан бир неча киши ўйнаб чиқиши мумкин.

Масалан, стипендияни одилона тақсимлаш муаммосини ҳал қилаётган декан роли ёки қарздор, лекин моддий ёрдамга муҳтож талаба роллари бир неча марта ўйнали-ши мумкин ва охирида ҳамма бир бўлиб, ўтган ҳодисаларни таҳлил қиладилар. Бунда кўпроқ у ёки бу шахснинг ролни қанчалик актёрона ўйнаганлиги эмас, балки ролга муносабат, вазиятдан чиқишда эмоциянинг иштироки ва ролни ҳис қила олганлик санъати таҳлил қилинади.

Ролли ўйинлар орқали катта аудиторияларда тингловчилар олдида нутқ сўзлаш, турли ишлаб чиқариш вазият-лари ёки йиғилишларда низоли вазиятнинг олдини олиш малакаларини ҳам шакллантириш мумкин. Маълум ижти-мой малакани ҳосил қилиш учун тренинг қатнашчиси бир неча ўйинларда иштирок этиши зарур. Моделлаштирилаётган вазият максимал тарзда реал ҳаётга яқинлаштирилиши, қатнашчиларнинг ёши, профессионал кўникмалари бунда ҳисобга олиниши керак.

Ўйинларни ташкил этишда бошловчининг роли катта бўлиб, у ҳар бир иштирокчининг муаммо "ташқарисида" ёки муаммога четдан туриб баҳо беришга эмас, балки вазиятга "ичкаридан" баҳо бериш, унга ҳиссий киришиш-га ёрдам бериши лозим. Бунинг учун унинг ўзи ушбу вазиятни тўла билиши, гуруҳда яхши маънавий муҳитнинг бўлиши, ишонч, самимийликка эришиши, ўзидаги барча қобилиятларни ишга солган ҳолда, иштирокчиларга ҳис-сий ёрдам бериб туриши шарт. Унинг асосий вазифаси - ҳар бир иштирокчини болаларга хос ҳиссиётлар билан ўйинга берилиб кетишига имконият яратишдир. Бу ўринда ижтимоий психологияда фарқ қилинадиган уч асосий ролнинг ўрни ҳақида тўхтаб ўтишимиз керак.

Ижтимоий ҳаётдаги ижтимоий психологик роллар асосан қуйидагилардир:



"Катта" роли - у доимо йўл кўрсатувчи, ақл соҳиби, у адашмайди, чунки унинг ҳаётдаги мақсадлари аниқ ва равшан, унинг таклиф ва фикрлари одатда бошқалар томонидан эътирозсиз қабул қилинади. Бу роль хусусида шуни яна айтиш мумкинки, ҳаётдаги "катта" ёшга эмас, кўпроқ шахсий тажрибага, ҳаётга индивидуал муносабатга боғлиқ. Шунинг учун баъзан кичик ёшли бола ҳам ўзини "катта"дай ҳис қилиши мумкин, бундайларни ҳаётдаги лақаби - "ёш қари" ёки "кекса қари" бўлиб, уларда ўз-ўзига баҳо ҳамиша юқори ва турмуш икир-чикирларига бефарқ бўлмайди.

"Ота-она" роли - ҳам мавқе ва ижтимоий моҳият нуқтаи назаридан каттага ўхшайди, лекин унда кўпроқ насихатгўйлик сифатлари меҳрибонлик, доимий ғамхўр-лик қилиш фазилатлари билан уйғунлашади. Бу ролни ижро этиш учун никоҳга кириш ёки никоҳ ёшида бўлиш шарт эмас, у одамнинг дунёқараши, шахс сифати ва фазилатларига кўпроқ боғлиқ.

Учинчиси - "кичик" роли. Бу роль ҳаётда кўпроқ уч-райди ва унинг моҳияти шундаки, одам доимо ўзгалар панд-насихати ва кўрсатмаларига муҳтож бўлади, уни доимо бошқариш ва етаклаш керак. Билим савияси ёки

ёшидан қатъи назар, "кичик" - доимо ўзгалар ҳаракатла-рига тақлид қилиш, тез, асоссиз хулосалар чиқариш, ман-тиқсизликка ҳам йўл қўйиш иллатларига эга. Кўпчиликка кичик ролда бўлиш қулай, чунки у ўз ҳаракатлари ва га-пирган гапи учун масъулият ҳис қйлмайди, бошқалардан андоза олишга ўрганган.

Юқоридаги роллар моҳиятини назарий жиҳатдан бир-биридан фарқ қилиб, англаб олган тренинг қатнашчилари уларни турли вариантларда қўллашлари мумкин. Масалан, шундай ўйин вазиятини олайлик: эр ва хотин бироз иш-лаб топган жамғармапарини қай йўсинда оқилона сарфлаш устида бош қотирмоқда. Юқоридаги уч рол нуқтаи назаридан келиб чиқадиган бўлсак, бу ролларнинг олтита ва ундан ортиқ вариантларини тренинг қилиш мумкин. Масалан, эр навбат билан ё "катта", ё "ота-она" ёки "кичик" бўлиб, пулни ишлатиш хусусида турлича фикр-мулоҳаза юритади, хотин ҳам турли ижтимоий ролдан келиб чиқиб, муносабат билдириши мумкин. Бир вазият: хотин оила лидери, унинг роли "катта" : "Аслида, адаси, Сизнинг айтганингиз маъқулку, лекин мен бир нарса айтай. Шу пулларнинг оилага умуман наф келтирадиган, яхши нарсага сарфласак-да, биздан кейин болаларга ҳам қолса. Мен яхшилаб ўйладим - бу пулларга олган маъқул".

Иккинчи вазият: хотин "кичик" ролида - "вой, мен қаердан билай, бу пулларни нимага сарфлашни, ўзингиз нима қилсангиз, қилаверинг, доим ўзингиз билиб иш қилардингиз-ку..!?". Учинчи вазият: хотин "ота-она" ролида - "Мен сизга ишонаманки, тўпланган пулларни ўзингиз, фарзандлар учун ишлатарсиз, фақат беҳуда сарф-харажат бўлмаса бўлгани. Менга қолса, албатта, уй-рўзғордаги камчиликларга ишлатган бўлар эдим, сизга ҳам шуни маслаҳат бераман...". Шунга ўхшаш эркак ки-шининг мавқеи ҳам юқоридаги роллар нуқтаи назаридан ҳар хил бўлиши мумкин. Бошловчи ҳар бир иштирокчи-нинг ролни ҳис қилишига қараб, уни ана шундай тоифаларга бўлиши ва чиқмаган ролни яхшироқ ўйнашга чорлаши ҳам эҳтимол

Ролли ўйинларни ташкил этишда бир қатор қийинчиликлар мавжуд бўлиб, улардан энг муҳими - ўйин вазиятининг катталар томонидан нотўғри

идрок қилиниши, унга расмий тус берилиши ва катталарнинг "болалар" образларига кира олмасликларидир. Ушбу барьерни (тўсиқларни) олиб ташлашда етакчининг ўрни муҳим бўлиб, бир томондан, ролли ўйиннинг предмети бўлмиш ижтимоий психологик вазиятни танлай олгани, иккинчи томондан, иштирокчилар олдига муаммонинг қўйилиши ва ҳар бири-нинг уни ҳис қилишга кўмак бериши катта аҳамиятга эга.

Ижтимоий психологик вазият ўз ичига қуйидагиларни олади: ўйиннинг сюжети, қўйилган ижтимоий психологик муаммо, берилган шахслараро муносабатларнинг харак-тери. Демак, танланган вазият икки асосий талабга жавоб бериши керак: а) унинг мазмуни ва муаммонинг характери реал борлиққа, ҳаётдаги вазиятларга тўғри келиши; б) унинг иштирокчилар учун аҳамиятли бўлиши. Агар шу жиҳатларга бошидан эътибор берилмаса, иштирокчилар-да тренинг ҳақида нотўғри тасаввур шаклланади, унинг мақсади тескари талқин этилади ва самара кутилгандай бўлмайди. Шунинг учун иштирокчиларни ўйин вазиятига тўғри йўналтириш, уларнинг ҳар бирида тўғри мотивация ва қизиқишни ҳосил қилиш бошловчидан ҳам тажриба, ҳам психологик малака талаб қилади. Ана шу жиҳатлар, ўйин мазмунининг қатнашувчиларнинг хотирасида узоқ муддатда сақланишига ва фаол установкаларга айлани-шига сабаб бўлади.

Ролли ўйинлар жараёни баъзан психологик амалиётда психодраматик сеанс деб ҳам аталиб, унинг асосчиларидан бири юқорида таъкидланганидек, Ж. Моренодир. Ўйин жараёнидаги асосий шахслардан бири - бошловчидан кейин ижтимоий психологик вазиятнинг марказида турган шахсдир, уни илмий адабиётларда протогонист деб аташади.

Протогонистнинг ижтимоий психологик вазиятдаги муаммо ҳамда зиддиятларни ҳал қилишдаги роли каттадир, чунки у айнан воқеаларнинг марказида туради.

Протогонистга ўз ролининг барча жиҳатларини ҳар томон-лама намоён қилиш ҳуқуқи берилади, бошқа роллар эса унинг табиатидан ва хусусиятларидан келиб чиқади. Яъни протогонист асосий муаммони элтувчи ва бошқаларни ўзига эргаштирувчидир. Роллар ўйнаб бўлинганидан сўнг унинг муҳокамаси бошланади, унда барча гуруҳ аъзолари иштирок этадилар ва уларнинг ҳар бири ўзини протогонистнинг ўрнига қўйиб кўришга ҳаракат қилиши керак. Психодрамада одам ўзини турли ролларга кира олишини синаб кўради, яъни бунда интерперсонал тажрибанинг ошишига ҳамда ҳар бир шахснинг ўзидаги ва бошқалар-даги установка ва муносабатларнинг ҳис қилинишига им-коният туғилади, масалан, эркак киши аёлни идентифика-ция қилиши, ёш одам қарини, бола - каттани, ва аксинча, роллар эгилувчанлиги ҳис этилади.

Классик психодрамада, айниқса, "режиссёр" ролидаги бошқарувчи шахсининг роли катта. У ҳам ўйинни "сахнага қўювчи", ҳам терапевт, ҳам психоаналитик ролини ўйнай-ди. Бутун ўйин давомида у ўйиннинг катализатори, ҳар бир ҳаракатнинг мувосриқлаштирувчиси, ролларни аниқ персоналлар шаклида иштирокчиларга бўлиб берувчидир. У ўзининг бошқарувчилик ролини адо эта бориб, одамларни ижтимоий вазиятни ҳис қилиш ва ундан чиқиш чоралари юзасидан терапевтик кўрсатмалар бериб бора-ди. Ҳар бир сеансда ролларни алмаштирувчи ва протогонистни тайинловчи ҳам у ҳисобланади.

Ролли ўйинлардан кутилган самаранинг ижобий бўлишини таъминловчи бир қанча усуллар мавжуд. Масалан, улардан бири "роллар апмашинуви", деб аталиб, сеанс мобайнида протогонистлар ва бошқа роль ишти-рокчиларининг ўринлари алмаштирилиб турилади. Маса-лан, биринчи кўринишда фаол протогонист бўлиб ўйнаган шахс, бошқа кўринишда кўшимча персонаж ролини ўй-наши, бир ҳолатда ўқитувчи ролидаги одам, кейин эса ўқувчи ёки ота-она бўлиши мумкин. Демак, ўша вазиятда-ги ҳар бир персонаж ички дунёсига кириш - тўла маънода ўша вазиятни ҳис қилишига ва унга мослашишига ёрдам беради. Яна бир усул "ўхшаш

чехралар", деб аталиб, унинг моҳияти шундаки, ўйиннинг янада таъсирчан ва самарапи бўлиши учун икки кишига олдиндан айнан бир хил рол берилади, биринчи босқичларда уларнинг ҳар бири айнан бир хил ҳаракатлар билан ролга навбатма-навбат кирадилар, фақат маълум босқичдагина уларга "ўз" ҳаракатлари йўналишини ишлаб чиқиш ва керак бўлса, уларга ўзгартиришлар киритиши мумкин. Яна бир усул шуки, у "монолог" деб аталиб, бир шахсга маъқул даражада ўз ҳиссий-кечинмаларини тўлиқ баён этишга имконият берилади. Яъни вазият, муаммо ва сценарий бошловчи томонидан берилади, фақат рол ўйновчи уни ўзича ҳиссий кечинмаларга бойитиши ва шу орқали ҳар бир индивид руҳий дунёсининг бойлигини ва ўзига хосли-гини намоён қилиши мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир ролли ўйин вазиятига мос ҳолда уни ташкил этишининг ўзига хос шакллари ҳам бўлиши мумкинки, бу ҳам ўйин методларининг имкониятларини янада кенгайтиради. Ма-салан, "Сехрли магазин" ўйини шундайки, унга кўра, ўйин иштирокчилари турли характер хусусиятларини ифода-ловчи ролларни имитация қиладилар, масалан, бири -"ақл", иккинчиси - "ирода", учинчиси - "иффат" ва ҳоказо. Протогонист "сехрли дўконга" кириб ўзида етишмайдиган қадрият, яъни сифатни ўзида бор бўлган, унга "қадрсизроқ" сифатга алмаштириб кетиши мумкин. Ўзини ўзи таҳлил қилиб тарбиялаш дастурини ишлаб чиқишда бу ўйиннинг аҳамияти катта.

Шунга ўхшаш "нотаниш одам билан танишиш", "кела-жакни тасаввур қилиш", "ойнадаги акс" каби ўйинлар ҳам шахснинг ўзини ўзи руҳий таъсир қилиш ва ўз хулқ-атворини тузатишда катта аҳамиятга эгадир. Бу ўйинлар ўз олдига қўйган мақсад ва мазмунига кўра турлича бўлиши ва аниқ мақсадларга хизмат қилиши лозим.

Вазиятли тренингнинг ҳаётдаги таъсирчан мисоли сифатида АҚШ мактабларидан бирида ўтказилган экспериментни келтириш мумкин. Ўша мактабда болалар ўртаси-да кенг тарқалган этник зиддиятларнинг олдини олиш учун қуйидаги иш амалга оширилган. Ўқитувчи синф ўқув-чиларини "кўк кўзлилар" ва "қора кўзлилар" тоифасига ажратган, "кўк кўзли"

болаларни маълум вақт мобайнида тинимсиз қўллаб-қувватлаб, бошқаларни камситаверган. Вақт ўтгач, унинг аксини қилган, яъни энди "қора кўзли-лар" ҳар қандай қилмишлари учун фақат мақтов олишган. Шу эксперимент давомида ҳар бир гуруҳ вакили "эъзозланган"лар, "камситилганлар"нинг ахволи қандай бўлишини ўз бошидан кечиргани учун ҳам бир-бирларига нисбатан муносабатларда кўз ранги ёки қайси ижтимоқий тоифага тааллуқлилиқ омили руҳий муносабатларга таъсир қилмаслиги ҳақида хулоса чиқаришга ўрганганлар. Бу эксперимент "классик социодрама" ҳам деб аталади. Шунга яқин "педагогик психодрама" ҳам борки, унинг ёрдамида тарбияси оғир ҳисобланган болапарни тарбия-лашда фойдаланилади. Бу услубларнинг барчаси ўз моҳияти жиҳатидан ўйиндир, лекин улар кўпинча ҳаётий вазиятлар доирасида махсус шароитларда ўтказилса, хулқ-атворнинг тузатилишига эришилади.

Америкалик олим Э. Берннинг трансакт таҳлиллар методи ҳам шунга яқин, фақат унда одамларни ҳар бир ижтимоий вазиятлардаги самарасиз (ножўя, беҳуда) ҳаракатлари таҳлил қилинади ва ўйин воситасида иштирокчилар тўғри ҳаракатларга ўргатилади.

Шундай қилиб, ўйин методларини қўллаш соҳалари ниҳоятда кўп, улар доимо инсонни ҳаётида тўғри мавқега эга бўлишга, ўзи истаган, орзу қилган ҳаётий вазиятларни ўзи яратишга ўргатади ва ундайди. Ўйиннинг ҳар қандай шаклини ташкил қилишда ва уни самарапи ўтказишда, табиийки, тренерга ижтимоий психологик билимдонлик, ҳаётий тажриба, мулоқот санъати ва сабр-тоқат керак. Шунинг учун ҳам ўйинни ўрганиш ва ўзи билган нарсаларни бировларга ўргатиш малакасига эга бўлган шахсина уни тўғри ташкил қилиши ва психокоррекцион мақсадларга эришиши мумкин.

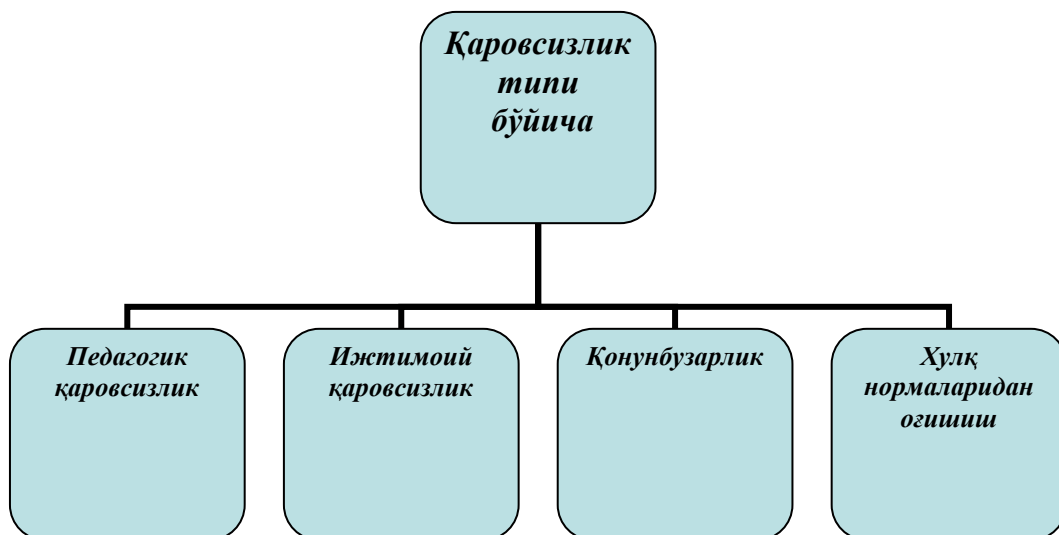
III-БОБ. ХУЛҚ-АТВОР ДИАГНОСТИКАСИ ВА КОРРЕКЦИЯСИ МУАММОЛАРИ.

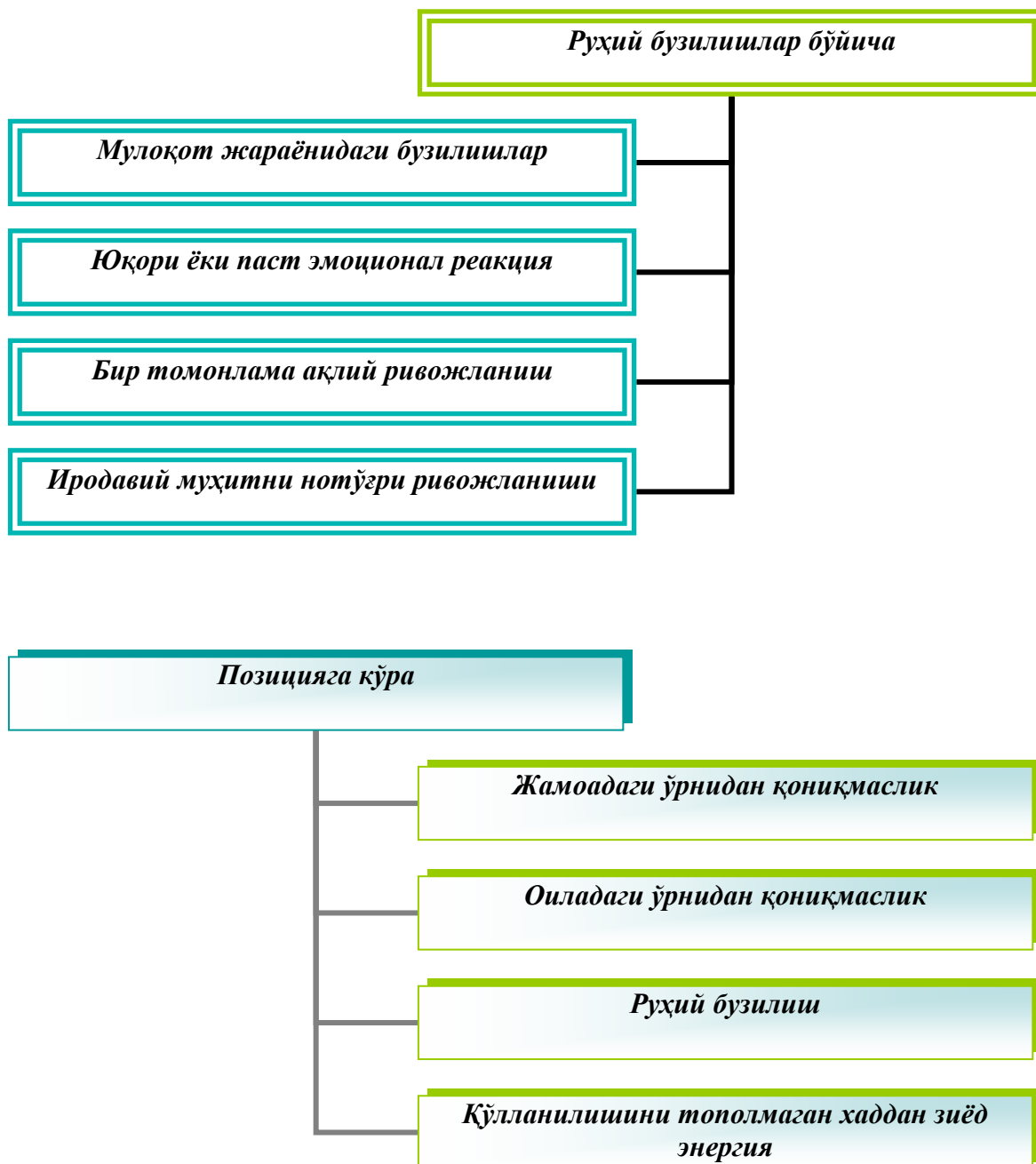
III.1.Шахс хулқ атворини диагностика қилишнинг психологик воситалари

Шахснинг хулқ-атвори унинг инсонийлигини намоён этувчи асосий жиҳати ҳисобланади. Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек, катталар ўйини махсус тарзда ташкил этилишининг асосий мақсадларидан бири шахснинг хулқини тузатишдан иборат. Хулқ-атворни тузатишни турлича йўналишда таҳлил қилиш мумкин. Масалан, ўсмирлик даврида болаларда хулқ оғишининг шакллари бўйича, оилада ёки жамоада шахснинг зарур хулқ-атворини шакллантириш йўналишида ва хоказолар.

Бола 7 ёшдан 17 ёшгача, яъни ҳаётининг катта қисмини мактабда ўтказди. Мактабнинг, педагогик жамоанинг асосий вазифаси болаларни жамиятга зид бўлган ҳатти ҳаракатлардан огоҳлантириш, тарбияси қийин болага нисбатан коррекцион тадбирларни қўллаш, ўзини “Мен”ини англашга ёрдам беришдан иборат.

Педагогик-психологик жиҳатдан қолоқ бўлган болаларни қуйидаги белгилар бўйича ажратиш мумкин.





Психологияда шахс хулқ-атворини диагностика қилишга мўлжалланган хилма хил методикалар яратилган. ана шундай методикалардан айримларини келтириб ўтамиз.

“Кактус” методикаси.

Ушбу методика бўйича тажриба ўтказиш учун керакли материаллар: рангли қаламлар, А-4 форматдаги қоғоз. Синалувчига кактус расмини чизиш таклиф этилади. Расм чизиш вақтида савол бериш ва тушунтиришлар берилмайди. Расм чизиб бўлингандан кейин суҳбат ўтказилади:

1. Кактус хонакими ёки ёввойими?
2. Уни ушлаш мумкинми?
3. Кактусни парвариш қилиш унга ёқадими?
4. Кактусга яқин қандай гуллар бор?
5. Кактус ўсганда қандай ўзгаришлар бўлади?

Натижалар таҳлили: Психолог чизилган расмларга қараб ўқувчидаги эмоционал ҳолатларни аниқлайди.

Жаҳлдорлик кучли-кактусда тиканлар сони кўп чизилса, тиканлари узун ва яқин жойлашган бўлса.

Импульсивлик-биринчи ташқи туртки ёки ҳис-туйғулар таъсиридаёқ ўйлаб ўтирмай, маълум сўзларни айтиб юборишга, ҳаракатларни бажаришга мойиллик ифодаланадиган характер хислати-расмни босиб чизиш, алоҳида ажратилган чизиқлар.

Эгоцентризм ўз шахсий манфаатлари ва эҳтиёжларини қондиришга кучли ҳирс қўйиш - расм катта ва варақнинг ўртасида жойлашган бўлса.

Тобелик, ишончсизлик - расм кичкина ва варақ пастида бўлса.

Очиқлик ва намоёишкороналик – ноаниқ шакл, куртаклар чизилган бўлса.

Эҳтиёткорлик ва яширинлик - кактус четларида зигзаг чизилган бўлса.

Оптимизм - келажакка ишонч билан тўлиб – тошган ижобий характер хислати ёки эмоционал ҳолат – ёрқин ранглардан фойдаланса.

Хавотирланиш – тўқ ранглардан фойдаланиб, штрихлар берилса.

Нозик дид эгаси –гуллаган кактусни чизса, чиройли шакл ва безак берилса.

Экстраверт - агарда, расмда бошқа кактуслар ва гуллар чизилган бўлса теварак – атрофдаги одамларга, ташқи ҳодисаларга йўналиш бор.

Оилавий ҳимояга интилиш – гултувак чиройли безалган бўлса.

Ёлғизликка интилиш – ёввойи ҳолда ўсадиган кактус чизилса.

III.2. Шахснинг рефлексив хусусиятлари ва агрессияга мойиллиги диагностикаси

Мулоқот шахснинг энг муҳим ижтимоий-психологик хусусияти хисобланади. Чунки, мулоқот жараёнида одамлар бир-бирлари билан маълумотлар алмашиб, ўзаро таъсир кўрсатибгина қолмай, балки бир-бирларини тўғрироқ ва аниқроқ англашга, тушунишга ва идрок қилишга ҳаракат қиладилар. Бу томон шахсий идрок ва тушуниш муаммоси билан боғлиқдир. Биргаликдаги фаолият жараёнида шахсларнинг бир-бирларини тўғри тушунишлари ва аниқ идрок қилишлари мулоқотнинг самарали бўлишини таъминлайди. Рус психологи А.А.Бодалев мулоқот жараёнида инсонни инсон томонидан идрок этиш механизмларга *идентификация, рефлексия ва стереотипизацияни* киритади. Уларнинг ҳар бири мулоқотдошларни турли омиллар билан боғлаб бир бирларини идрок этишларини англатади.

Рефлексия мулоқот жараёнида суҳбатдошнинг позициясидан туриб, ўзини тасаввур қилишдир, яъни рефлексия, бошқа одамнинг идрокига тааллуқли бўлиб, ўзига бировнинг кўзи билан қарашга интилишдир. Чунки, бусиз одам мулоқот жараёнида ўзини аниқ билмаслиги, нотўғри мулоқот формаларини танлаши мумкин.

Агар шахснинг рефлексия яхши ривожланмаган бўлса бу унинг ҳуққ-атвориға ҳам таъсир кўрсатади. Шу туфайли тадқиқотимизда ўқувчиларнинг рефлексив хусусиятларини аниқлаш ва зарур коррекцион ишларни белгилаш мақсадида “Рефлексия” тестидан фойдаландик. Ушбу тест 20 та саволдан иборат бўлиб, сналувчилар саволларга “Ҳа” ёки “Йўқ” деб жавоб беришлари сўралади.

Қўйида тест таркибига киритилган саволларини кетирамыз;

1. Инсон ҳаётда фақат ўз фикри билан яшаши лозим деб ўйлайман.
2. Танишларимнинг мен ҳақимда қандай фикрлашлари мен учун муҳим эмас.

3. Қанчалик ҳаракат қилманг бошқалар диққат эътиборига тушиш қийин.
4. Одамлар мени қандай одам деб ўйлашларини билишни истар эдим.
5. Бошқаларнинг ташвишлари меникидан ҳа кўплигини тасаввур қиламан.
6. “Пичоқни аввал ўзингга ур, оғримаса бошқага ур” деган мавол менинг фикрим билан бир хил.
7. Дўстимнинг бошига тушган ташвиш мени безовта қилмайди.
8. Имтиҳондан қониқарсиз баҳо олганларнинг хафагарчиликлари кучли.
9. Тенгдошларимни ранжитиб қўймасликка ҳаракат қиламан.
10. Жониворларни қийнаган кишиларни ҳиссиз одамлар деб ҳисоблайман.
11. Одамлар бир-бирларини қўллаб қувватлашлари керак деб ўйлайман.
12. Менинг бошимга тушган ташвиш бошқаларни ташвишлантирмаслигига ишончим комил.
13. Бошқаларнинг кайфияти менга тезда таъсир кўрсатади.
14. Баъзи одамларнинг тақдири аянчли.
15. Бефарқ кишилар ҳаётда кўпроқ фойда кўрадилар.
16. Йиғлаётган кишини кўрсам кўнглим бузилиб кетади.
17. Одамларга ёқадиган ишларни қилиш шарт эмас деб ўйлайман.
18. Ёмон гап ҳаммага бир таъсир қилади.
19. Омадли кишиларга ҳавасим келади.
20. Менинг хурсандчилигим танишларимни қизиқтирмайди.

Шахс рефлексив хусусиятларини ўрганиш усули натижалари таҳлили:

1. “Ҳа” – 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 19

2. “Йўқ” – 1, 2, 7, 8, 12, 15, 17, 20.

20-16 балл – *рефлексия юқори;*

14-8 балл – *ўртача;*

7 ва ундан кам балл – *наст.*

Ушбу методика бўйича тадқиқотларни Термиз 2-сон АЛ қувчиларида ўтказдик ва қўйидагича натижаларни қўлга киритдик.

2.2.1.жадвал

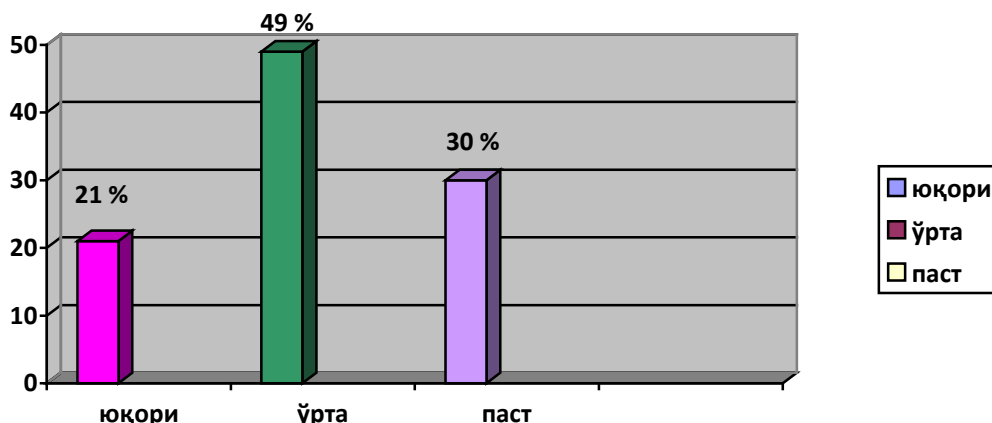
“Рефлексия” тести бўйича синалувчи ўқувчиларнинг кўрсаткичлари

№	20-16 балл	14-8 балл	7 ва ундан кам балл	Коррекцияга жалб этилганлар
1	+			
2		+		
3		+		
4			+	+
5		+		
6	+			
7		+		
8		+		
9		+		
10			+	+
11		+		
12		+		
13			+	+
14	+			
15		+		
16	+			
17		+		
18			+	+
19		+		
20	+			
21		+		
22	+		+	+

23	+			
24		+		
25		+		
26	+			
27			+	+
28		+		
29		+		
30			+	
31				
32			+	+
33				
34			+	+
35		+		
36		+		
37			+	
38			+	+
39	+			
40		+		
41			+	
42		+		
Жами:	9	20	13	10
%	21%	49%	30%	

Демак синалувчиларнинг кўрсаткичларига кўра 7 ва ундан кам балл тўплаганларда рефлексия паст деган хулосага келамиз ва уларни психокоррекцион машғулотларимизга таклиф этамиз 2.2.1. жадвалдан кўриниб турибдики 42 нафар ўқувчидан 13 нафарида рефлексия даражаси паст экан. Бу эса жами синалувчиларнинг 30 % ни ташкил этади.

Жадвал кўрсаткичларини қуйидаги гистограммада кўргазмали холда келтирамиз.



Тадқиқотимизнинг навбатдаги босқичида ана шу 12 нафар ўқувчиларни психокоррекцион машғулотларимизда иштирок этишни таклиф қилдик. Улардан 10 нафари машғулотларимизда иштирок этишга рози бўлдилар. Шунингдек, тест натижаларига кўра ўртача рефлексияга эга бўлаганлардан 6 нафари ҳам бизнинг машғулотларимизда қатнашиш истаги борлигини айтишди.

Тадқиқотимизнинг навбатдаги методикаси А.Басс ва И.Даркнинг агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичларини диагностика қилиш методикаси эди. Ушбу методика орқали тажриба гуруҳидаги синалувчиларда агрессияга мойилликни диагностика қилиб, агрессияга мойиллиги юқори бўлган ўқувчилар билан коррекцион машғулотлар олиб боришни белгиладик.

Синалувчиларга қуйидагича кўрсатма берилади: “Таъкидларни ўқиш ёки эшитиш давомида улар сизнинг ҳаёт тарзингиз, хулқ-атворингизга қанчалар мос келишига қараб қуйидаги тўртта жавобдан сизнинг ҳолатингизга мос тушадиганини белгиланг: «ха», «ҳа» десам ҳам бўлаверади», «йўқ», «йўқ» десам ҳам бўлаверади».

1. Гоҳи - гоҳида кимнингдир жонини шундай оғритгим келади-ки, бу истакни ҳеч ҳам енголмайман.
2. Баъзан ўзимга ёқмаган одамлар ҳақида гап сотишим мумкин.
3. Менинг жаҳлим тез, бироқ жаҳлдан тушишим жудаям осон.

4. Мендан яхшиликча сўралмаса илтимосларни бажармайман.
5. Мен ўзимнинг ҳақимни ҳар доим ҳам ундира олмайман.
6. Одамлар орқаворотдан мен ҳақимда гап-сўз қилишларини биламан.
7. Бировлар хатти-ҳаракатини маъқулламасам – бу нарсани уларга секингина сездириб қўяман.
8. Кимнидир алдашга мажбур бўлиб қолсам, виждоним қийналади.
9. Мен ҳеч кимга қўл кўтара олмасам керак.
10. Мен ҳеч қачон қўлга илинган нарсани отиш даражасида жаҳл қилмайман.
11. Бировларнинг камчиликларига доимо кўнгилчанлик билан қарайман.
12. Агар ўрнатилган тартиб менга ёқмаса, уни бузгим келади.
13. Одатда, баъзи одамлар фурсатдан фойдаланиб ўз ишини тўғрилаб олишни яхши билишади.
14. Кутганимдан ортиқ илтифот кўрсатаётган сермулозамат одамлар мени улардан эҳтиёт бўлишга ундайди.
15. Одамлар билан кўпинча муроса қилолмайман.
16. Аҳён-аҳён ўзимни ҳам уялтирадиган ўй-фикрлар миямга келиб туради.
17. Менга тарсаки тортган кишига тарсаки билан жавоб бермайман.
18. Жаҳлимни чиқаришса эшикни қарсиллатиб ёпаман.
19. Мен ювош кўринсамда, аслида жаҳлдорман.
20. Агар кимдир ўзини раҳбардай тутса, атай унга қарши хатти-ҳаракат қиламан.
21. қисматим мени биров ранжитади.
22. Мени кўплар ёқтирмаса керак деб ўйлайман.
23. Кимлардир фикримга қўшилмаса - тортишмай туролмайман.
24. Ишдан бўйин товлаганлар ўз айбларини ҳис қилишлари лозим.
25. Мени ёки менинг оиламни мендан кўрадиганини кўрадиган кишигина ҳақорат қилиши мумкин.
26. қўпол ҳазилларга мойил эмасман.

27. Устимдан кулишса жаҳлим чиқади.
28. Кимлардир кибрга берилиб, ўзгаларни оёғини учи билан кўрсатса, уларнинг попугини пасайтириб қўйиш қўлимдан келади.
29. Деярли ҳар ҳафта ўзимга ёқмаган кишилардан бирортаси билан тўқнаш келаман.
30. Аксарият одамлар менга ҳасад қилади.
31. Одамлардан ҳурматимни жойига қўйишларини талаб қиламан.
32. Ота-онамга кўнгилдагидек қараша олмаганим учун эзиламан.
33. Муттасил жонингдан тўйдирадиганларни жағига бир туширсанг арзийди.
34. Гоҳида жаҳлим чиқса қовоғимдан қор ёғади.
35. Гарчи одамлар менга, аслида ўзим арзиганимдан ҳам ёмон муно-сабатда бўлсалар-да хафа бўлмайман.
36. Кимдир жиғимга тегишга ҳаракат қилса ҳам мен унга парво қилмайман.
37. Ошкора намойиш қилмасамда, баъзан ичимда куйинаман.
38. Баъзан одамлар менинг устимдан кулишаётгандай туюлади.
39. Минг аччиғим чиқса, болохонадор қилиб сўка олмайман.
40. Гуноҳларим авф этилишини истар эдим.
41. Кимдир мени урган тақдирда ҳам, камдан кам холларда унга жавоб қайтараман.
42. Баъзи ишлар менинг айтганимдай бўлмаса хафа бўламан.
43. Баъзан одамларнинг борлиги ҳам ғашимга тегади.
44. Мен чинакамига нафратланадиган одамнинг ўзи йўқ.
45. Менинг шиорим: «БЕГОНАЛАРГА ИШОНМАСЛИК КЕРАК!»
46. Кимдир жиғимга тегса, у ҳақда ўйлаганларимни юзига айтишгача бораман.
47. қилиб қўйган кўплаб ишларимдан кейинчалик пушаймон ейман.
48. Аччиғим чиқса, мушт туширишдан ҳам қайтмайман.
49. Мен болалигимдан ғазабимни яшириб яшашга ўрганганман.
50. Кўпинча ўзимни сабр косам тўлиб кетгандай ҳис қиламан.

51. Одамлар мен нималарни ҳис қилаётганимни билишса эди, мени мурасиз, характери оғир инсон деб ҳисоблашган бўлар эди.
52. Одамлар менга нима сабабдан яхшилик қилишар экан, деб ўйлаганим ўйлаган.
53. Менга бақирсалар, мен ҳам овозимни баландлатаман.
54. Муваффақиятсизликлар мени қайғуга солади.
55. Жанжалкашлигим бошқаларникидай: кўп ҳам эмас, оз ҳам эмас.
56. ғазабдан кўлимга илинган нарсани отиб синдирган пайтларим ҳам бўлган.
57. Баъзан айнан ўзим биринчи бўлиб жанжал чиқаришим мумкинлигини ҳис қиламан
58. Баъзан қисмат менга нисбатан адолатсиз бўлаётгандай туюлади.
59. Авваллари одамларни самимий деб билардим, энди эса– йўқ.
60. ғазаблансамгина сўкинаман.
61. Нотўғри иш қилсам виждоним қийналади.
62. ўз ҳақ-ҳуқуқимни ҳимоя қилиш учун жисмоний куч ишлатиш лозим бўлса-ишлатаман.
63. Баъзан аччиқ устида столни муштлайман.
64. ўзимга ёқмаган одамларга нисбатан кўполроқ бўламан.
65. Менга зиён етказишни истайдиган душманим йўқ.
66. Жазога лойиқ одамни жазолаш кўлимдан келмайди.
67. Кўпинча нотўғри ҳаёт кечирганлигимни ўйлаб қоламан.
68. Жаҳлимни чиқариб мени муштлашишгача олиб бориши мумкин бўлган одамларни биламан.
69. Арзимаган майда-чуйдаларга ранжимайман.
70. Одамлар менинг жиғимга тегишмоқчи ёки ҳақоратлашмоқчи деган ўйлар камдан кам ҳолларда миямга келади.
71. Кўпинча амалга оширмасамда дўқ-пўписа қилиб қўяман.
72. Охирги вақтда эзма бўлиб қолдим.
73. Бахслашаётганимда овозим ўз-ўзидан баландлаб кетади.

74. Одамларга нисбатан ёмон муносабатда эканимни яширишга ҳаракат қиламан.

75. Тортишиб ўтиргандан кўра, кўниб кўя қоламан.

Маълумотларни қайта ишлаш жараёнида «ҳа» ва «ҳа» десам ҳам бўлади» жавоблари бир ҳилда, яъни «ҳа» каби ҳисобга олинади, шунингдек «йўқ» ва «йўқ» десам ҳам бўлади» жавоблари ҳам бир ҳилда, яъни «йўқ» каби ҳисобланади.

Сўровнома калити ва натижаларини қайта ишлаш.

1. Жисмоний агрессия (K=11)

1+ ; 9 - ; 17 - ; 25 + ; 33 + ; 41+ ; 48+ ; 55+ ; 62+ ; 68+.

2. Вербал агрессия (K=8)

7+ ; 15 + ; 23+ ; 31+; 39 - ; 46+; 53+; 60+; 66 -; 71+; 73+; 74 -; 75 -.

3. Орқаворотдан (билвосита) бўладиган агрессия (K=13)

2+; 10+; 18+; 26 -; 34+; 42 +; 49 -; 56+; 63+.

4. Воқеъликка салбий муносабатда бўлиш, инкор этиш (Негативизм) (K=20)

4+; 12+; 20+; 28+; 36 -.

5 Жиззакилик (K=9)

3+; 11 -; 19 +; 27+; 35 -; 43+; 50+; 57+; 64+; 69 -; 72 +.

6 Сергумонлик (K=11)

6+; 14+; 22+; 30+; 38+; 45+; 52+; 59+; 65 - ; 70 -,

7 Ранж (K=13)

5+; 13 +; 21+; 29 +; 37+; 44+; 51+; 58+.

8 Айбдорлик ҳисси (K=11)

8+; 16 +; 24 +; 32+; 40 +; 47+; 54+; 61+; 67+.

«-» белгили саволлар жавобларини қайд қилаётганда агар жавоб «ҳа» бўлган бўлса «йўқ» дея, агар «йўқ» бўлса «ҳа» каби қайд қилиниши талаб этилади.

Баллар йиғиндиси ҳар бир агрессивлик параметрида кўрсатилган коэффицентга кўпайтирилгач, улар солиштиришга қулай меъерий кўрсаткичларга айланади.

Суммар кўрсаткичлар;

$(1 + 2 + 3) / 3 = \text{ИА}$ (Агрессия индекси)

$(6 + 7) / 2 = \text{ИАд}$ (Адоватлилик индекси)

- 1 Жисмоний агрессия - бошқа бир одамга қарши жисмоний куч ишлатиш.
- 2 Вербал агрессия – салбий ҳис-туйғуларни оғзаки тарзда ифодалаш (жанжал, қий-чув солиш, сўқиниш, таҳдид, лаънат айтиш, қарғиш кабилар)
- 3 Орқаворотдан бўладиган ё билвосита агрессия – бошқа шахсга қаратилган ғийбат, пичинг кўринишидаги билвосита олинадиган алам, нафратнинг йўналиши аниқланмаганлиги ҳам бўлиши мумкин (ер тепиш, бақириб-чақириш)
- 4 Негативизм (воқеъликка салбий муносабатда бўлиш, ҳамма нарсани инкор этиш) – раҳбарият ёки обрўга қарши йўналган хулқ-атвор, талаб, тартиб, қонунларга қарши пассив монёликдан фаол хатти-ҳаракат даражасигача бориб етиши мумкин.
- 5 Жиззакилик - жиззакиликка мойиллик, арзимаган нарсага портлаб кетиш, кескинлик, қўполлик қилиш.
- 6 Сергумонлик - ишончсизликка мойиллик, одамлар билан эҳтиёт бўлиб муносабатга киришиш, атрофдагилар зарар етказиши мумкин, деган ўй билан яшаш.
- 7 Ранж - кимдандир ёки бутун оламдан аламзадалиқ, ҳаёлан ёки чиндан ҳам келтирилган изтироб, ғазаб, атрофдагиларга нисбатан нафрат, ҳасаднинг намоён бўлиши.
- 8 Аутоагрессия - ўзи ва атроф-муҳит ўртасидаги муносабатларда кузатиладиган айбдорлик ҳисси, ўзига қарши қаратилган хатти-

ҳаракат, яъни ўзини айблаш, мен ундоғман, мен бундоғман, деб ич-этини ейиш.

“Рефлексия” тести бўйича тажрибада иштирок этган барча синалувчилар “Агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичлари” тести бўйича тадқиқотларимизда ҳам иштирок этдилар ва турли натижани бердилар.

2.2.1.жадвал

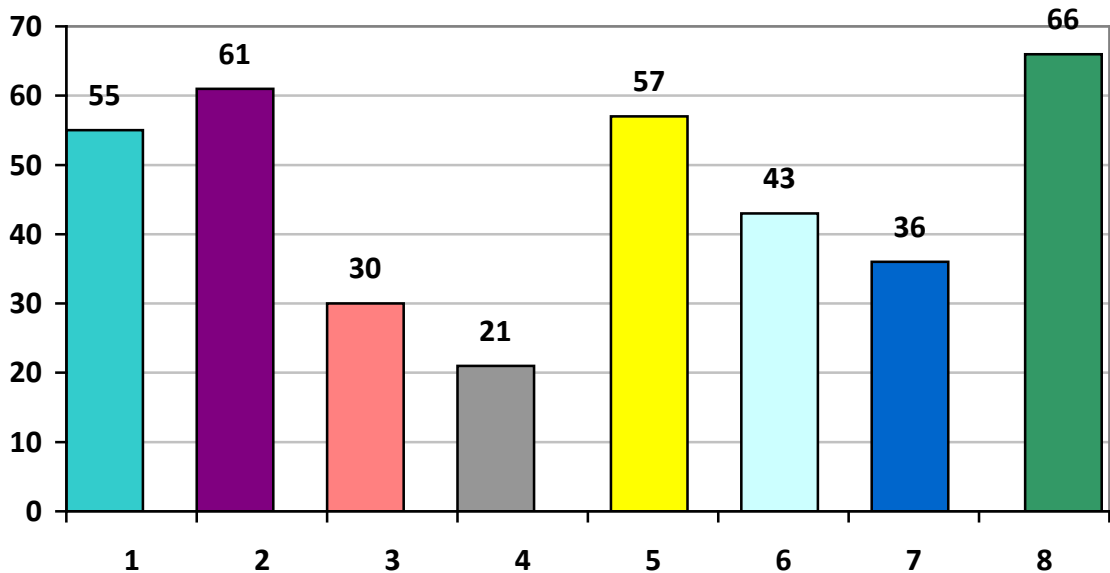
“Агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичлари” тести бўйича синалувчи ўқувчиларнинг кўрсаткичлари

№	Жисмоний агрессия	Вербал Агрессия	Орқаворот дан (билвосита) бўладиган агрессия	Воқеъликка салбий муносабатда бўлиш, инкор этиш	Жиззаки лик	Сергумон лик	Ранж	Ауто агрессия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	8	7	2	3	8	7	3	7
2	5	5	2	5	7	5	5	5
3	6	6	4	6	6	4	3	6
4	7	7	3	3	7	6	3	7
5	6	6	2	6	6	5	6	6
6	8	8	2	3	8	4	6	7
7	5	5	2	5	5	7	5	5
8	6	6	2	6	6	5	4	6
9	5	5	2	5	5	7	5	5
10	5	5	3	5	5	4	5	5
11	6	6	2	6	6	6	6	6
12	5	7	2	5	5	4	5	5
13	6	6	2	6	6	7	6	6
14	5	5	4	5	5	4	5	5
15	8	8	2	3	8	6	3	7

16	6	6	2	6	6	4	6	6
17	5	5	3	5	5	5	5	5
18	7	7	4	7	7	6	7	7
19	5	5	2	5	5	4	5	6
20	7	7	4	3	7	7	7	7
21	4	6	2	4	4	4	4	4
22	8	8	2	5	8	4	3	7
23	6	6	2	6	6	6	3	6
24	4	4	3	4	4	4	4	6
25	6	6	2	6	6	5	6	6
26	5	5	3	5	5	4	7	5
27	7	7	2	7	7	6	4	7
28	6	6	2	4	6	4	6	6
29	6	6	2	3	6	5	6	6
30	4	7	4	4	4	4	4	4
31	4	4	2	4	4	4	4	6
32	8	8	2	4	8	7	6	6
33	5	5	2	5	5	5	5	5
34	6	6	4	3	6	6	3	6
35	4	4	2	4	4	4	4	4
36	7	7	2	4	7	7	7	7
37	5	5	2	5	5	4	5	5
38	4	4	2	4	4	4	7	6
39	7	7	3	4	7	7	3	7
40	6	6	3	3	6	4	6	6
41	5	5	2	5	5	6	5	5
42	4	4	2	4	4	6	4	6
	23	26	13	9	24	18	15	28
%	55%	61%	30%	21%	57%	43%	36%	66%

“Агрессия шакллари ва унинг кўрсаткичлари” тести бўйича синалувчи ўқувчиларнинг кўрсаткичлари анча юқори чиқди.

Натижаларни қуйидаги гистограммада кўргазмали ҳолда ифодалаймиз.



III.2. Рефлексияни шакллантиришга ва агрессияга мойилликни камайтиришга мўлжалланган психокоррекцион дастур

Дастур мазмуни: Ушбу дастур шахснинг зарур ижтимоий-психологик хусусиятларини шакллантиришга хизмат қилувчи психологик машқларни ўзида мужассамлаштирган.

Дастурнинг мақсади: Таълим жараёнида ўқувчиларнинг зарур ижтимоий-психологик хусусиятларини ривожлантириш.

Дастурнинг асосланиши: Биз психокоррекцион дастурнинг таркибига киритилган машқлар ва машғулотларни аниқловчи диагностик босқич натижаларига ҳамда таълим жараёнидаги ўқувчиларнинг мулоқоти ва ҳуққ-атвориға хос хусусиятларни инобатга олган ҳолда танлаш ва тартиблaшга амал қилдик. Чунки, бу психокоррекцион дастурнинг назорат босқичида

олинаётган натижаларимизда аниқ ва керакли натижалар бериши мўлжалланган эди.

Ушбу психокоррекцион дастуримиз 6 кунга мулжалланган машқлар мажмуасидан иборат бўлиб, улар асосан ўқувчиларда зарур ижтимоий фазилатларни ўйин машқлари орқали шакллантиришга мўлжалланган.

1-кун машқлар мажмуасида учта майдончага ажратилган бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

1-майдонча
Кириш машқлари
“Танишиш” ва “Саломлашиш”

2-майдонча
Руҳий ҳаракатлар
Ўз-ўзингни англа!

2-кун машқлар мажмуасида иккита майдон ажратилган бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

3-майдонча
Хулқ гимнастикаси
Ширинсуханлик

4-майдонча
Хулқ гимнастикаси
“Илтимос”

3-кун машқлар мажмуасида ҳам иккита майдонча бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

5-майдонча
Хулқ гимнастикаси
«Ташвишлар ўйини»

6-майдонча
Хулқ-атвор кучи
«Инкор этилганлар»

4-кун машқлар мажмуасида ҳам иккита майдонча бўлиб, улар қуйидагилардан иборат:

7-майдонча
Одоб-ахлоқ ўйинлари
«Ўзига ўзи хат ёзиш»

8-майдонча
Тасаввур ўйинлари
«Яширин салом»

5-кун машқлар мажмуасида ҳам иккита майдонча бўлиб, улар куйидагилардан иборат:

9-майдонча
Хулқ-атворнинг эгилувчанлиги
«Нима? Ким? Қандай?
Қаерда? Қачон?»

10-майдонча
Рухий кўтаринкилик
«Ишончли, ишончсиз ва
тажовузкор жавоблар»

6-кун машқлар мажмуасида ҳам иккита майдонча бўлиб, улар куйидагилардан иборат:

11-майдонча
Хулқ тарбияси
“Хулқни баҳолаш ёки
тузатиш”

12-майдонча
Эришилган чўққи
«Аттракция»
«Ҳақиқий инсон»

7-кун машқлар мажмуасида ҳам иккита майдонча бўлиб, улар куйидагилардан иборат:

13-майдонча
Хулқ тарбияси
“Телефон”, “Машинка”

14-майдонча
Муносабат ўйини
«Эмиграция»
«Разведкачи»

Психокоррекцион дастур машғулоти шу тарзда ажратилгандан сўнг иштирокчилар учун ушбу машқлар мажмуасидан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар берилди. Ушбу услубий кўрсатмалар тренинг иштирокчиларини машғулотларда самарали натижаларга эришишларига катта имкониятлар яратди.

1-кўрсатма. Сиз машғулотга киришдан олдин «кўчадаги рухий муҳитингиз»ни ортга қолдиринг. Муаммо ва ташвишларингиз остонада қолсин. Машғулотларга қатъий ишонч ва юксак мақсад билан киришинг. Ўзингиз учун танлаган йўлингизда учрайдиган қийинчиликларни енгишдан хузур олинг.

2-кўрсатма. Сиз кўпроқ таҳлил қилмасдан ўзингизни машқлантиришга ҳаракат қилинг. Сиз машқлар рухий хусусиятларингизни юзага чиқаришга

йўналтирилганлигини эътиборга олиб кўпроқ машқлар билан шуғулланинг. Машғулотларнинг самарадорлиги сизнинг қўлингизда.

3-кўрсатма. Вақтни тежанг ва ўзингиз учун эркин вақт тўпланг. Машқларни шонилмасдан бажаринг керакли хулқ-атворингизни юзага чиқариш ва хулқ-атвор хоссаларига чуқур кириб бориш вақт талаб этади. Ички оламингизни атрофлича ўрганишингиз учун ўзингизга имкон беринг.

4-кўрсатма. Машқларни такрорланг. Машқлар ҳар хил шароитни талаб этиши мумкин. Сиз фақат тренинг машғулотлари билан чекланиб қолмасдан фаолиятни узвий давом эттиришга ҳаракат қилинг. Сизга фақат амалий тажрибаларгина ёрдам беради. Тренинг машғулотларидан сўнг бу хулқ-атвор машқларини кунлик иш тартибингизга киритинг.

5-кўрсатма. Тез-тез шуғулланинг. Сиз хулқингизни қанча кўп машқлантурсангиз, машқлар сизнинг қалбингиздан чуқур жой олади. Агар улар сизни кундалик фаолиятингизга кириб яхши натижа бера бошласа, бу сизга ҳузур бағишлайди. Агар машқлантириш қанчалик мароқли бўлса, сиз хулқингизни шунчалик машқлантиришга ҳаракат қиласиз. Сиз хулқингизни қанчалик кўп машқлантурсангиз, хулқингизда самарадорлик шунчалик ортади.

1-кун машқларининг бориши:

1-майдонча “Саломлашиш” машқи

Машқнинг бориши: Гуруҳ аъзолари доира қилиб ўтказилади. Сўнгра уларнинг ҳар бири икки – уч кишидан кичик гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир талабага биттадан сўз берилади.

Масалан: аниқ, сандиқ, чандиқ, ҳорманг, толманг, келинг олин ва ҳокозо. Саломлашиш анашу сўзлардан тўзилган бўлади. Барча иштирокчилар саломлашишни бир вақтда атади. Лекин ҳар бир гуруҳа ўз сўзини атади холос. Саломлашиш бақириб овозда атилмасдан балки бир текис нафас олиб, сўнг талаффўз қилинади. Натижада “АПЧХИ” каби сўз ҳосил бўлиши керак. Машқ 2-3 марта такрорланади.

Ушбу машқнинг мақсади биринчидан ҳол – аҳволлашиш бўлса иккинчидан иштирокчиларда кўтаринкилик , илиқ психологик муносабатни шакиллантиришдан иборат.

1-майдонча”Танишиш” машқи

Машқнинг бориши: Саломлашиш тугаганидан сўнг иштирокчилардан биттаси ўз исмини атади. (талабалар бир – бирларини яхши билганлари учун исм эмас таҳаллус айтади). Униг чап ёки ўнг томонида ўтирган иштирокчи эса биринчининг ва ўзининг таҳаллусини айтади. Учунчи талаба эса биринчининг, иккинчининг ва ўзининг таҳаллусини айтади . Шу тарика танишув охиригача давом этади.

Тренингнинг охириги иштирокчиси биринчидан бошлаб, гуруҳ аъзоларининг ҳаммасининг ва ўзининг исмини айтади. Гуруҳ аъзолари анашу тарзда танишиб оладилар.

“Танишиш” машқининг мақсади иштирокчиларни ўзаро бир – бирини яхшироқ таниб олиши, самимийликни шакиллантиришдан иборат бўлиб ички тўсиқни енгишга ёрдам беради.

2-майдонча ”Ўз-ўзингизни англа !” ўйин машқи

Машқнинг бориши: Талабалар гуруҳининг ҳар бир иштирокчиси кўлига алоҳида карточкаларда “ЛИДЕР” ва “ФАРОСАТ” сўзлари вертикал ҳолда ёзилган карточкалар тарқатилади. Карточкада сўзлардаги ҳарфлар вертикал кўринишда ёзилган бўлиб, иштирокчи ҳар бир ҳарфнинг рўпарасига ўша ҳарф билан бошланадиган, ва ўзида мавжуд деб ҳисоблаган шахсий сифатларни кўп ўйламасдан ёзиб чиқиши керак.

Ўйин машқи мақсади: иштирокчиларда ўз-ўзини тўғри англаш ва ўзига нисбатан сензитивликни шакллантиришдан иборат.

2-кун машқларининг бориши:

3-майдонча «Ширинсухан» машқи

Мақсад: Бу машқ гуруҳ аъзоларининг шахслараро муносабатда тутган ўрни, диққат-эътиборли, аҳамиятли бўлиши ва гуруҳдаги психологик иқлим шароитни илиқлаштиришга ёрдам беради.

Вазифа: Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтиради. Ўйин давомида ўқувчилар диққати мулоқот жараёнида “**ширинсухан**” сўзлар ва ибораларни кўллашнинг аҳамиятлилигига қаратилади. Ўқувчи ҳар бир гуруҳ аъзоси айтаётган “ширинсухан” сўзлар қандай ҳисларни юзага келтираётганлигини англаб етиши лозим.

Биринчи босқич: Гуруҳ аъзолари галма-галдан ҳар бир ўқувчига хос бўлган энг яхши фазилатларни санаб ўтадилар. Натижада ҳақиқий ёқимли тўла тасаввур пайдо бўлади. Ўйин тугагач ўқитувчи ҳар бир ўқувчидан унга қарата “**ширинсухан**” сўзлар айтилаётганда, у нималарни ҳис этганлигини сўраб, ўз таассуротлари ҳақида гапиришига имкон беради. Муҳокама тугагандан кейин ўқитувчи якунловчи сўзларни айтиб “**ширинсухан**” сўзлар инсонга қандай таъсир этиш механизмлари ҳақида қисқача маъруза қилиб бериши мумкин. Маърузанинг мазмунини қуйидаги психологик билимларни ташкил этади. Одатда, “ширинсуханлик” сўзлар турукумига ёқимли, чиройли, “жуда қадрли” сўзларни киритиш мумкин. Бу сўзларни эшитаётган одамларнинг руҳий ҳолати маълум, психологик механизмларга асосланган бўлади.

Хўш “**ширинсухан**” сўзлар дегани нима? Бу сўзлар инсонда мавжуд бўлган ижобий хусусиятларни бирмунча бўрттириб кўрсатиб, ижобий муносабатларни пайдо қилувчи усуллардан биридир. Ҳақиқатан ҳам бирон-бир одам қобилиятингизга ёки ижобий хислатларингизга салгина бўрттириброк урғу бериб қолса, сизда ёқимли ҳислар пайдо бўлади. Аини шу пайтда сиз бу сўзларнинг ҳақиқатга айнан тўғри келмаслигини ҳам билиб турасиз, лекин бу ҳол руҳиятингиздаги ижобий хисларнинг кечишига салбий таъсир этмайди. Хўш, нима учун бу хил сўзларни эшитиш ёқмайди?

“Олтин сўзларни” психологик механизмлари нимадан иборат?

“Олтин сўзлар” туркумининг инсонга таъсир этишининг психологик асослари.

1. Инсон ўз ижобий хусусиятлари ҳақида бир мунча бўрттириб айтилган ёқимли сўзларни эшитади.

2. Ишонтириш ҳодисаси келади.

3. Ишонтиришнинг натижаси сифатида шахснинг ички эҳтиёжларини қондириш мавжуд бўлади.

4. Эҳтиёжларининг қондирилиши натижасида ижобий ҳисларнинг пайдо бўлиши юзага келади.

5. Эҳтиёжни қондириш орқали пайдо бўлган ҳиссиётларнинг сабабчисига нисбатан ижобий муносабатларнинг шаклланиши юзага келади.

Мана шу хил мавзуларда маъруза қилгандан сўнг ўқитувчи ўқувчилар бу маълумотларни қай даражада ўзлаштирган-ликлари ва уларни ҳаётда мустақил равишда қандай қўллай олишлари ҳақида қисқача суҳбат ўтказилади.

4-майдонча «Илтимос» машқи

Машқнинг бориши: Иштирокчилар жуфтликларга бўлиниб, бир-бирларидан оригиналлик, топқирлик, устомонлик ва хушмуомалалик билан бирон нарсани илтимос қиладилар.

Сўнгра иштирокчилар ўрин алмашиб бошқа жуфтликларни ҳосил қиладилар ва янги шериклари билан мулоқотга киришадилар. Ўйин сўнгида иштирокчилар барча гуруҳ аъзолари билан ўз таассуротларини муҳокама қиладилар.

Машқнинг мақсади: Инсонда ўз илтимосини билдириш кўникмасини шакллантириш, мулоқот малакаларини ривожлантириш, муомала маданиятини таркиб топтириш, шахслараро муносабатларга кириша олишга кўмаклашиш

3-кун машқларининг бориши:

5-майдонча «Ташвишлар ўйини» машқи

Машқнинг бориши: Ҳаётингизда учраб турадиган ва сизни ташвишлантирадиган, ҳавотирлантирадиган салбий ҳолатларни тасаввур қилинг, уларни ҳаёлан ривожлантиринг, воқеалар кечишида «ҳа..., бироқ...» тамойилига суяниб, онгингизга эркинлик беринг ҳамда ҳазил ила «ҳа

ҳурматли миям, бугун сен менга барча ташвишли ва ҳавотирли кунларимни эслат» - дея мурожаат қилинг.

Муолажа: Ўзингизга маъқул ва қулай ҳолда кўзларингизни юмиб ўтиринг. 2-3 марта чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг. Энди ўнг кўлингизни кўтариб каттиқ мушт қилинг, унда зўриқиш ҳолатини сезинг. 10-15 секунддан сўнг муштни қўйиб юборинг ва бўшашишни ҳис этинг. Ушбу муолажани ҳар икки кўлда бир неча бор қайтаринг. Бошқа пайларингизга зўр берманг. Шу тариқа «зўриқиш» ва «бўшашиш» ҳолатларини қайтаринг, бу жуда ёқимли.

Ўзингизга келиш учун тескари тартибда 10 дан 1 гача аста сананг, ҳар бир ракамдан сўнг ўзингизда енгиллик ва тийраклик сезасиз.

Машқнинг мақсади: Инсонларда мулоқот жараёнидаги зўриқиш, ҳавотирланиш ва ташвишланиш даражасини йўқотиш.

6-майдонча “Инкор этилганлар” машқи

Машқнинг бориши: Брейнсторминг усули ёрдамида жамиятда инкор этилганлар тоифасига кирувчилар ва уларнинг пайдо бўлиш омиллари ҳамда шундай кишиларга ёрдам бериш чоралари ҳақида фикр алмашинади. Маълум муддат ўтгач, гуруҳнинг ўзида айрим белгилар асосида аъзолар тоифаларга бўлиниб, тренер бошчилигида табиий эксперимент йўли билан “инкор этилганликни ҳис қилиш ” ўйини ташкил этилиши мумкин.

Машқнинг мақсади: Иштирокчиларда ижтимоий муносабатлардан четда қолиш ва унинг оқибатлари ҳақида тасаввурларни шакллантириш.

4-кун машқларининг бориши:

7-майдонча «Ўзига ўзи хат ёзиш » машқи

Машқнинг бориши: Иштирокчи ўзига-ўзи хат ёзади. Унда ўзидаги мавжуд ижобий ҳислатларни, ўзидаги ноёб фазилатларни акс эттириши лозим. Ҳар бир иштирокчи гуруҳ аъзоларига ўзининг хатини ўқиб эшиттиради. Гуруҳ аъзолари бунда бир-бирларининг фикрларини эътирозсиз қабул қилишлари ва бир-бирларининг ижобий фазилатларини қўллаб-қувватлашлари лозим. Сўнг гуруҳий муҳокама бўлиб ўтади.

Тренинг мақсади: Иштирокчиларнинг ўзини-ўзини конструктив баҳолашни шакллантириш, ўзига адекват муносабатни таркиб топтириш.

8-майдонча «Яширин салом» машқи

Машқнинг бориши: Иштирокчиларга қуйидаги уч хил хулқ (ишончли, суёт ва тажовўзкор) йўналиши бўйича вазиятни таҳлил қилиш вазифаси юклатилади.

1. Дугонангиз учрашувга кийиб чиқиш учун сизнинг энг яхши кўрган кўйлагингизни сўради. Бироқ сиз беришни хоҳламайсиз.

2. Сизга ёққан нарсани сотиб олишингиз учун пул етмаяпти, ўртоғингиз сиздан қарз олганига анча бўлган, аммо яқин орада бериш нияти йўққа ўхшайди. Ундан қандай сўрайсиз?

3. Яқинда сотиб олган машинангизни дўстингиз бир мунча вақт миниб туришни сўраяпти, машина жуда қиммат. Нима қилиш керак? Вазият таҳлил қилинади.

Тренинг мақсади: Ўзида ижобий установкаларни таркиб топтириш, ўз-ўзига адекват баҳо беришни ва мулоқот маданиятини шакллантириш.

5-кун машқларининг бориши:

9-майдонча «Нима? Ким? Қандай? Қаерда? Қачон?»

рефлексив муолажаси

Машқнинг бориши: Яқин келажак режаларини аниқлашга ва «ҳаётий дастур»ни тўзишга ўргатиш Тренер ҳар бир иштирокчига яқин орада эришиши мумкин бўлган орзу-умидларини кўриб чиқишни ва уларнинг аҳамиятлилиқ даражасига кўра жойлашишлари кераклигини тушунтиради. Ўз эҳтиёжларини қондиришга асосланган муваффақият дастурини тўзиш қуйидаги қоидаларга асосланади:

-«менда нима бўлади?», «мен нимани хоҳлайман?», «мен мағлубиятни қандай ҳис қиламан?» ва ҳоказолар каби муваффақият калитини тўзиш;

-ҳар ким ўзи бажара оладиганини режалаштириш;

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

-кўлга киритилган натижалар қачон ва қай тарзда керак бўлишини тасаввур қилиш;

-кутилган натижаларнинг оқибати нима билан тугаши мумкинлигини ўйлаб кўриш.

Гуруҳда натижалар муҳокама қилинади.

Машқнинг мақсади: Яқин келажак режаларини аниқлашга ва «ҳаётий дастур»ни тўзишга ўргатиш

10-майдонча «Ишончли, ишончсиз ва тажовузкор жавоблар»

машқи

Машқнинг бориши: Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси қайд этилган вазиятларга ишончли, ишончсиз, тажовузкор жавоб типларининг қай бири тўғри келишини кўрсатиши лозим.

Ўртоғингиз сизни огоҳлантирмасдан бегона кишини олиб келди.

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

Фикрингизча, қўшнингиз ўзининг ахлоқона саволлари билан сизни тутиб турибди. Ўқитувчингизнинг фикрича, сизнинг кийинишингиз ва соч турмагингиз ўқувчининг ташқи кўринишига хос эмас.

Вазиятни жуфт-жуфт бўлиб таҳлил қилиш мумкин, ундан сўнг барча гуруҳ аъзолари биргаликда муҳокамани давом эттирадилар.

Машқнинг мақсади: Ўқувчиларда турли вазиятларга нисбатан адекват реакцияни шакллантириш

6-кун машқларининг бориши

11-майдонча. «Хулқни баҳолаш ёки тузатиш» машқи

Машқнинг бориши: Алоҳида иштирокчи ёки гуруҳнинг барча аъзолари томонидан жамиятда номақбул деб ҳисобланган, айни вақтда ўзлари воз кечишни истаётган шахсий хулқ сифатларини ажратиб кўрсатадилар. Уни тўлиқ англашга уриниб, ундан воз кечиш усулларини топишга ҳаракат қилади. Агар иштирокчилар ўзларида номақбул хулқ мавжуд эмас деб ҳисобласалар, ҳаётдан бошқа мисолларни келтириб,

тўзатиш йўллари топишга ҳаракат қилиши мумкин. Машғулот ниҳоясида ҳар бир иштирокчи ўз фикр-мулоҳазалари билан ўртоқлашади.

Тренинг мақсади: Гуруҳий низоларни ва ўйлаб топилган роллар таҳлили орқали ҳулқни модификация ҳамда коррекция қилиш.

12-майдонча. «Аттракция» машқи

Машқнинг бориши: Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар. Ҳар бир иштирокчига кўзгу берилади. Гуруҳ аъзоларининг ҳар бири ойнага қараб, ўзларига ўзлари хушомад қилишлари, ўзларини ўзлари мақташлари, энг яхши истакларни билдиришлари лозим бўлади. Иштирокчиларга кўрсатма берилгач, берилган вазифани бажаришлари учун 10 дақиқа вақт берилади. Шундан сўнг бу вазиятни гуруҳ аъзоларидан бирини танлаб, танланган шеригига нисбатан амалга ошириши лозим

Машқ тугагач барча иштирокчилар ўз-ўзига ва шеригига нисбатан аттракциясида нималарни ҳис этганлиги ва ўз кечинмаларини сўзлаб берадилар.

Тренинг мақсади: Ўзини ўзи ва бошқаларни қабул қилишга ўргатиш, ўз-ўзига ва ўзгаларга нисбатан адекват баҳо беришни шакллантириш.

«Ҳақиқий инсон» машқи

Машқнинг бориши: Гуруҳ аъзолари доира шаклида ўтирадилар. Тренер кўрсатмасига биноан ҳар бир иштирокчи «Мен ҳақиқий инсонман» иборасини уч марта турлича мимика ва оҳангда айтади. Шундан сўнг гуруҳнинг бошқа аъзолари иштирокчи томонидан ўз-ўзига берилган баҳо билан унинг ташқи мимика ва оҳанги мос келганлиги ва мос келмаганлигини таҳлил қиладилар ва ўзларининг фикрларини баён этадилар. Гуруҳнинг барча аъзолари ўзларининг истаган хусусиятлари бўйича ўз-ўзга нисбатан баҳосини турли мимика ва оҳангда айтишлари сўралади. Машқ шу тариқа давом этади.

Тренинг мақсади: Иштирокчиларда ижобий установкаларни таркиб топтириш, шаклланган кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш.

7-кун машқларининг бориши

13-майдонча. “Телефон” ўйин машқи

Мақсад: Ўйин гуруҳ қатнашувчиларининг ўзини тутиши, муомаласи, суҳбатдошига нисбатан яқинлиги каби ўзаро муносабатларни аниқлашга ва шу сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради.

Сиз мени танидингизми? Баъзида (бир хилда тақдир билан) тамомила нотаниш одамни учрашувга таклиф этиб қўйилади. Сиз телефон орқали учрашув кунининг вақти, жойи ва бир-бирларини таниш мумкин бўлган “парол”ни айтасиз. Бу ё қизил шарф, ёки бошқа нарса бўлиши мумкин. Одатда, одамлар шундай қилишади. Келинг, бу эски усулни қўйиб турайлик. Сиз учрашадиган кишига, ўзингизни шундай тавсифлангки, сизни дарҳол танисин. Шундай белгиларни топинг! Булар сизнинг баъзи бир кўникмаларингизни, яъни: камчиликни тузатиш, масалан: -ўнг қўл билан чап кулоқни ишқалаш каби баъзи ғайри оддий деталлар ва бошқалар. Бу ишларга 3-5 дақиқа вақт берилади. Сўнгра гуруҳ аъзолари кенг доира олиб, ёзганларини навбат билан ўқийдилар. Гуруҳ аъзолари навбат билан телефонда ўзи танлаган абонент билан 30 секунд мобайнида ўзи хоҳлаган мавзуда гаплашади. Кузатувчилар унинг ўзини тутиши, (мижози) билан, муомаласи, нариги тарафдаги шахс билан гаплашувчи ўртасидаги яқинлик, каби ўзаро муносабатларни таҳлил қиладилар ва керакли маслаҳатлар берадилар. (Ўйин 45 дақиқа давоом этади).

“Машинка” машқи

Мақсад: Ушбу машқни бажариш орқали ўқувчиларнинг диққати-эътибори ошади, кайфияти кўтарилади, уларнинг шахслараро муносабатга ва ўқишга бўлган фаоллиги ошади.

Вазифа: Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар. Ҳаммангиз ўзингизни катта ёзув машинаси”, деб тасаввур қилинг, ҳаммангиз шу машинанинг ҳарф тугмаларисиз (кейинроқ ҳаммангиз алфавитдаги ҳамма ҳарфларни бўлишиб оласиз), машинкангиз ҳар хил сўзларни ёзиши мумкин” деб, ўқитувчи кўрсатма беради.

Масалан: “Поезд”, деб аташ ва шу сўзни ёзиш таклиф қилинса, гуруҳ аъзолари кетма-кет ўринларидан туриб шу сўзни ёзиши керак.

Бу ҳолда кимда “П” ҳарфи бўлса ўрнидан туради ва “п” деб овоз чиқариб айтади, кимда “О” ҳарфи бўлса, “О” деб айтади, кейин “О” ҳарфи ўрнига ўтиб туради ва овозини четқариб ўз ҳарфини айтади ва ҳоказо. Агар машинкамиз хато билан ёзса, машқ бошқатдан кайтарилади. Ўқитувчи машқни давом эттириши ва шундай сўзлар топиши керакки, иложи борица гуруҳнинг ҳамма аъзолари қатнашсин. Ҳарф тақсимлаш жараёнида гуруҳ аъзолари бир чеккадан алфавит ҳарфларини эслаб қолишлари лозим. Бу жараён, яъни алфавитнинг ҳамма ҳарфлари тақсимлаб олинмагунича, ҳарф бериш давом этаверади, бунда ҳаттоки гуруҳнинг ҳар бир аъзосига учтадан ҳарф тегиши ҳам мумкин (агар гуруҳ аъзолари 12 киши бўлса). Ўқитувчи машқни ўз ихтиёрига кўра шакллантириши ҳам мумкин. Масалан: бирон-бир шеър ёки мақолни машинкада ёзиб чиқишни таклиф қилиш орқали. Одатда, машқ бажариш натижа-сида ўқувчиларнинг диққати ошади, кайфияти яхшиланади, уларнинг фаоллиги ошади. Доимо ҳамжиҳатлик, аҳиллик билан ишлашнинг самараси янада ошади. (Ўйин 35 дақиқа давом этади).

14-майдонча. “Эмиграция” машқи

Мақсад: Ҳар бир гуруҳ қатнашувчисининг ўзига ва ўзгаларга бўлган муносабатини кузата билишга ҳамда тўғри шакллантиришига ёрдам беришга ўргатиш.

Фараз қилайлик, сиз бу мамлакатдан бутунлай кетдингиз (квартира алмаштирганингиз сабабли бошқа мактабга ўтдингиз). Сизнингча, юқоридаги ҳаракатингиздан кимлар ёки шахсан ким афсусланади? Нима учун? Бу одамлар билан сизни нималар боғлайди? Сизни кўчиб кетишингиз кимларни хурсанд қилади? Нима учун? Одамлар билан муносабатни яхшилаш учун ўзингизни ўзгартиришга ҳаракат қилдингизми? Камида иккита мисол келтириб, саволларга жавоб беринг.

Шарҳ: Бу ишни бажариб бўлгандан кейин, 3-4 кишидан иборат микрогурухда иш материални муҳокама қилиниб, қарорлар қабул қилинади.. (Машғулот 30 дақиқа давом этади).

“Разведкачи” ўйини

Мақсад: Бу ўйин орқали ўқувчиларнинг шахслараро муноса-батлари, диққат-эътибори, уларнинг зийраклиги ва хотирасини мустаҳкамлашга эришилади.

Йўриқнома: Гуруҳ аъзоларидан бири “разведкачи” бўлиб тайинланади. Ўқитувчи бошчилик қилади ва “ҳамма тўхтасин” деб буйруқ беради. Буйруқ берилган гуруҳ аъзолари қай ҳолатда турган бўлсалар, ўша ҳолатда қимирламай қотиб қолишлари лозим. Гуруҳ аъзолари ўз ҳолати ва мимикаси билан қотиб қолишга, “разведкачи” эса ҳар бир одамнинг тана ҳолати ва мимикасини эслаб қолишга ҳаракат қилиши керак. Ўйин қатнашувчиларининг ҳолати, мимикаси ва ташқи кўринишини диққат билан ўргангандан кейин “разведкачи” (бошловчининг буйруғига биноан) кўзини юмади. Бу пайтда ўйин қатнашувчилари ўз туришлари ва мимикаси ҳамда кийимларида ўзгартиришларни юзага келтирадилар. Маълум бир вақтдан кейин “разведкачи” кўзини (бошловчининг буйруғи остида) очади ва гуруҳ аъзолари томонидан бўлган ўзгаришларни қайд этиб чиқади. Ўйин шу тариқа яна такрорланади. (Ўйин 20 дақиқа давом этади).

Хулоса ва тавсиялар

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисидаги қонун»: - Тошкент, 1997.
2. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»: - Тошкент, 1997.
3. Ўзбекистон Республикаси «Ёшлар йили давлат дастури»: - Тошкент, 2008.
4. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси.- Тошкент: Ўзбекистон, 2000. – 25 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон XX1 аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари-Т.: Ўзбекистон, 1997
6. Адизова Т.М. Психокоррекция. Тошкент, 2006 (учебное пособие).
7. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2003.- 364 с.
8. Аниқеева Н.П. «Жамоадаги рухий муҳит» Тошкент «Ўқитувчи» 1992 йил
9. Батаршев А.В. Психодиагностика в управлении: Практическое руководство: Учебно-практич. Пособие.- М.: Дело, 2005- 496 с.
10. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком.-М., 1982
11. Бошқарув психологияси. Ўқув қўлланма / Иброҳим Махмудов нашри. - Т. 2006 .-132 б.
12. Дейл Корнеги. Муомала синлари. Тошкент, 1992.
13. Каримова В.М. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. Ўқув қўлланма.- Т.: Университет, 1999 – 96 б.
14. Каримова В.М. Психология. Ўқув қўлланма. – Т.: А. Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 2002 – 205 б.
15. Каримова В., Бердиев Г. Муроса қилиш одоби ёки конфликтларни бартараф этиш мумкинми? – Т., 2003 – 44 б.
16. Каримова В.М. Саломатлик психологияси ёхуд саломат бўлиш учун руҳиятни бошқариш сирлари.-Т.: Янги аср авлоди, 2005 – 72 б.

17. Каримова В.М. Оилавий ҳаёт психологияси. Ўқув қўлланма. – Т., 2006 – 142 б.
18. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: Учебное пособие.- Ижевск, 1996- 448 с.
19. М.А.Махсудова. Мулоқот психологияси. Тошкент, «Турон-Икбол», 2006.
20. Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар – Т.: Янги аср авлоди – 2000
- 21..С.Немов. Психология. Тошкент, 2000.
22. Нишонова З.Т «Психологик хизмат» Тошкент 2006 йил
23. Психоанализ асослари. Тузувчи Отажонов М. “Ўзбекистон» нашри, Тошкент, 2005.
24. Ғозиев. Э.Ғ. Муомала психологияси. Тошкент, 2001.
25. Тошимов Р.Ю, Э.Ғ.Ғозиев. Замонавий индивидуал ва гуруҳий психология. Тошкент, «Университет», 1999.
- 26.Шоумаров Ш., Шоумаров Г. Б. Муҳаббат ва оилавий ҳаёт.- Т.: Ибн Сино нашриёти.- 1990.- 92 б.
1. www.expert.psycqology.ru
2. www.psycho.all.ru
- 27.www.psycqology.net.ru