

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI

ANDIJON VILOYATI
PEDAGOGIK MAHORAT MILLIY MARKAZI

“PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA, TA’LIM TEXNOLOGIYALARI”

kafedrası

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MUASSASALARI AMALIYOTCHI
PSIXOLOGLARI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH KURSI
UCHUN

MA’RUZA MATN



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI
ANDIJON VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI


“TASDIQLAYMAN”
Pedagogik mahorat markazi direktori
T.T.Turg'unov
“01” 2025-yil

UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARI AMALIYOTCHI
PSIXOLOGLARI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH KURSI
UCHUN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

“K E L I S H I L D I”

Akademik faoliyat bo'yicha
direktor o'rinbosari

 O'. Qurbonov

2025-yil “6” 01

“K I R I T D I”

Kafedra mudiri

 p.f.f.d (PhD)., dotsent Q.Azizova

2025-yil “3” 01

ANDIJON – 2025

Tuzuvchilar: R.A Latibjonov, Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası katta o'qituvchisi

J.A Xudoyberdiyeva, Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchi: Q.M. Azizova, Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası mudiri p.f.d dotsent.

Ushbu O'quv-uslubiy majmua Andijon viloyati pedagogik mahorat markazi Ilmiy metodik kengashi qarori bilan ma'qullangan va tasdiqlangan. (2025 yil __-yanvardagi __-son bayonnoma)

KIRISH

Ushbu o'quv majmua O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-79-son Farmoni va 2024-yil 21-iyundagi "Maktabgacha va maktab ta'limi tashkilotlari xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 231-son qarori hamda Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2024-yil 7-avgustdagi "Umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'qituvchilari uchun "Kasbiy rivojlanish kuni" va "Kasbiy rivojlanish soati" tadbirlarini bosqichma-bosqich joriy etish to'g'risida"gi 246-son buyrug'i, shuningdek, umumiy o'rta ta'lim tashkiloti psixologlarining kasbiy standartlari asosida psixolog kadrlarning malakasini oshirishning ilg'or va shaffof tashkiliy-huquqiy mexanizmlarini tadbiq etish yo'li bilan umumiy o'rta ta'lim tizimida kadrlar siyosatini shakllantirishning zamonaviy tamoyillarini joriy etish bo'yicha belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, zamonaviy talablar asosida umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari psixolog kadrlari malakasini oshirish jarayonlarining mazmunini takomillashtirish hamda ularning kasbiy kompetentligini muntazam oshirishni nazarda tutadi.

Majmua mazmuni O'zbekiston Respublikasining ta'lim sohasidagi davlat siyosati amalga oshirish, umumiy o'rta ta'limni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari hamda maktab ta'limi sifatini yaxshilashda umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari psixolog kadrlarining malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari asosida shakllantirilgan bo'lib, psixologlarning o'z kasbiy faoliyatiga doir zamonaviy bilim va innovatsiyalar, ilg'or xorijiy tajribalar hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish darajasini oshirish va sohaga doir me'yoriy-huquqiy hujjatlar mazmuni bo'yicha yangi bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarni shakllantirishga yo'naltirilgan.

O'quv modullarining mazkur dastur doirasida taqdim etilayotgan mazmuni umumiy o'rta ta'lim muassasalari amaliyotchi psixolog kadrlarining kasbiy rivojlanishini, o'z kasbiy faoliyatiga doir zamonaviy bilim va innovatsiyalar, ilg'or xorijiy tajribalardan samarali foydalanish hamda texnologiyalarni o'quv jarayoniga keng tatbiq etish darajasini oshirish, shuningdek, umumiy o'rta ta'lim maktablari amaliyotchi psixolog kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari asosida ularning uzluksiz kasbiy rivojlanishini nazarda tutadi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalari amaliyotchi psixologlari malaka oshirish kurslarida o'qitish va ularga malaka sertifikatini berish kursining o'quv dasturi, ular

egallashi zarur bo'lgan kompetensiyalar va ta'lim sohasi pedagog-psixologlari kasb standarti bo'yicha quyidagi blok va modullar mazmunini o'z ichiga qamrab oladi:

I. Umumta'lim maktablarida ta'lim jarayonining psixologik-pedagogik taminoti

1.1. Ta'lim dasturlarini amaliyotga tatbiq etishning psixologik-pedagogik va metodik ta'minoti

1.2. Psixologning psixologik-pedagogik faoliyatini rejalashtirish

1.3. Bolalar va ta'lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar

1.4. Ta'lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik maslahat berish

II. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligining psixologik ekspertizasi (baholash)

2.1. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash

2.2. Bolalar va ta'lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar

2.3. Kasbga yo'naltirish-ta'lim oluvchilarga kasbiy o'z o'zini anglashda ko'maklashish

2.4. Ta'limda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt

III. Ta'lim oluvchilarni psixologik-pedagogik tashxisi va kasbga yo'naltirishga zamonaviy yondashuvlar

3.1. Bolalar va ta'lim oluvchilarni psixologik tashxislash

3.2. Ta'lim oluvchilarning rivojlanishida xulq-atvorlaridagi buzilish va og'ishlarning psixologik profilaktikasi

3.3. Ta'lim oluvchilarning xulq-atvorlari va rivojlanishini ijtimoiy-ruhiy qo'llab-quvvatlash

3.4. Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash

3.5. Tanlov moduli

IV. Yakuniy attestatsiya

Kursning maqsadi va vazifalari

Kursning maqsadi – umumiy oʻrta taʼlim maktablari amaliyotchi psixologlarini taʼlim-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish uchun zarur boʻladigan kasbiy bilim, koʻnikma va malakalarni zamonaviy yondashuvlar, malaka talablari asosida muntazam yangilash, ularning kasbiy faoliyatga doir kompetentligini rivojlantirishdan iborat.

Kursning vazifalariga quyidagilar kiradi:

- oʻquv faoliyatini psixologik qonuniyatlar (bolaning individual-psixologik xususiyatlari, bilish jarayonlari) asosida tashkil qilish boʻyicha kasbiy mahoratini oshirish va metodik tayyorgarligini takomillashtirish;

- oʻquvchi shaxsini aniqlashda ularga maxsus metodikalar asosida psixologik-pedagogik va ijtimoiy-psixologik tashxis qoʻyishga oid innovatsion gʻoyalari bilan tanishtirish;

zamonaviy yondashuvlar asosida ularning kasb mahorati va malaka saviyasining doimiy oʻsishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish;

taʼlim muassasasining ijtimoiy muhitini muvofiqlashtirish, ijtimoiy moslashmaslik va zoʻriqlashlarning bartaraf etish hamda maktab oʻquvchilarida oʻz salomatligiga toʻgʻri munosabat va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish oid yangi bilim, koʻnikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirish;

jamiyatda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar mazmuni va taʼlim-tarbiya jarayonlarini tashkil etishning huquqiy-meʼyoriy asoslarini oʻrgatish;

- oʻquvchi shaxsini aniqlashda ularga maxsus metodikalar asosida psixologik-pedagogik va ijtimoiy-psixologik tashxis qoʻyish malakalarini rivojlantirish;

- oʻquvchilar va oʻqituvchilarning jamoaviy faoliyatidagi individual-psixologik xususiyatlarni baholashning zamonaviy psixodiagnostik usul va vositalari bilan tanishtirish;

iqtidorli oʻquvchilar, sust oʻzlashtiruvchi, xulqi «ogʻishgan» oʻquvchilar bilan olib boradigan psixodiagnostik, psixokorreksion ishlarni samarali tashkil etish boʻyicha yangicha yondashuvlar bilan tanishtirish va amaliyotda qoʻllash koʻnikma va malakalarini oshirish;

taʼlim tarbiya jarayonida va oʻz faoliyatida psixodiagnostika, psixotreninglardan samarali foydalanish, psixologik tashviqot va targʻibot, psixokorreksiya ishlarini, psixoprofilaktika tadbirlarini, psixologik maslahat, psixologik-pedagogik konsilium tashkil etishning samarali yoʻllaridan malaka talablari, zamonaviy yondashuvlar hamda innovatsiyalar asosida uzluksiz rivojlantirish.

Kurs yakunida tinglovchilarning bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar:

tinglovchilarning bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar umumiy o‘rta ta‘lim amaliyotchi psixologlari kasb standarti asosida, tegishli yo‘nalish bo‘yicha umumiy o‘rta ta‘lim maktab amaliyotchi psixolog kadrlarining malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo‘yiladigan malaka talablari bilan belgilanadi.

Kurs hajmi

Umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari amaliyotchi psixologlari malaka oshirish o‘quv kursi **“Umumta‘lim maktablarida ta‘lim jarayonining psixologik-pedagogik taminoti”** bloki – 4 ta modul, **“Ta‘lim muhiti qulayligi va xavfsizligining psixologik ekspertizasi (baholash)”** bloki – 4 ta modul, **“Ta‘lim oluvchilarni psixologik-pedagogik tashxisi va kasbga yo‘naltirishga zamonaviy yondashuvlar”** bloki – 5 ta moduldan iborat bo‘lib, jami **100 soatni** tashkil etadi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalari amaliyotchi psixologlar uzluksiz kasbiy rivojlantirish (*malaka oshirish*) kursining o'quv dasturi modullarining mazmuni

I-BLOK: UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA TA'LIM JARAYONINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAMINOTI

1.1. "Ta'limdagi islohotlar va sohaga doir me'yoriy-huquqiy hujjatlar" modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Ta'limdagi normativ-huquqiy hujjatlarni bilish va kasbiy faoliyatda qo'llash	2	2	
2.	Bola huquqlarini himoya qilish bo'yicha davlat siyosati	2		2
3.	Korrupsiyaga qarshi kurashishning zamonaviy yondashuvlari	2		2
4.	Ekologik xavfsizlik va uni ta'minlash yo'nalishlari	2		2
	Jami	8	2	6

1.1. "Ta'limdagi islohotlar va sohaga doir me'yoriy-huquqiy hujjatlar" modulining o'quv dasturi

1-mavzu. Ta'limdagi normativ-huquqiy hujjatlarni bilish va kasbiy faoliyatda qo'llash

(2 soat nazariy mashg'ulot)

Pedagog kadrlarning ta'lim sohasidagi huquqiy asoslari, Davlat ta'lim standarti va talablari bo'yicha zarur bo'lgan bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalar. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Atrof-muhitni asrash va "yashil" iqtisodiyot yili"da maktab ta'lim tizimi oldiga qo'yilgan vazifalar. Mehnat munosabatlari va mehnat qonunchiligi: yangi tahrirdagi Mehnat kodeksi asosida yuritiladigan ish hujjatlari, mehnat shartnomasi va sohaga oid hujjatlar mazmuni, O'qituvchi kasb standarti va Davlat fuqarolik xizmatchilari tomonidan odob-axloq qoidalariga rioya etilishi.

2- mavzu. Bola huquqlarini himoya qilish bo'yicha davlat siyosati

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Bola huquqlarining qonuniy kafolatlari, bolaning erkinlik va shaxsiy daxlsizlik huquqi kafolatlari, ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar huquqlarining qo'shimcha kafolatlari. Bola huquqlari kafolatlarining milliy va xalqaro huquqiy asoslari. Bolalar huquqini himoya qilish, o'quvchilar xavfsizligini ta'minlash.

3- mavzu. Korrupsiyaga qarshi kurashishning zamonaviy yondashuvlari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Korrupsiyaga qarshi kurashish sohasida huquqiy madaniyatni yuksaltirish. Korrupsiyaning oldini olishga doir chora-tadbirlar, korrupsiyaga oid huquqbuzarliklarni aniqlash, ularga chek qo'yish.

Korrupsiyaga qarshi kurashishning zamonaviy yondashuvlari. Korrupsiyaga qarshi kurashish hamda narkotik moddalarning noqonuniy muomalasi va unga qarshi kurashishga doir huquqiy immunitetni shakllantirish va yuksaltirish yo'llari.

4- mavzu. Ekologik xavfsizlik va uni ta'minlash yo'nalishlari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ekologiya muammolar va ekologik xavfsizlikka tahdidlar. O'zbekistonda ekologik vaziyat va xavf-xatarlar. Davlatning ekologik siyosati va tabiatdan foydalanish vazifalari. O'zbekistonda ekologik xavfsizlikni kuchaytirishning yo'nalishlari. Ekologik tarbiya va uni amalga oshirish masalalari.

1.2. "Psixologning psixologik-pedagogik faoliyatini rejalashtirish" modulining o'quv-mavzu rejasi

T/	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari	2	2	
2.	Inklyuziv ta'limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari	2		2
	Jami	4	2	2

1.2. “Psixologning psixologik-pedagogik faoliyatini rejalashtirish” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari

(2 soat nazariy mashg‘ulot)

Umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi ishlarini tashkil etish bilan bog‘liq me’yoriy-huquqiy va metodik hujjatlarning mazmun-mohiyatini o‘rganish:

- umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida psixologik xizmat haqidagi Nizom;
- psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari. Psixologik xizmat xonasiga qo‘yiladigan talablar;
- umumiy o‘rta ta’lim maktab amaliyotchi psixologining ish faoliyati bo‘yicha amaldagi boshqa me’yoriy – huquqiy hujjatlar.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari amaliyotchi psixologlari o‘z faoliyatining barcha yo‘nalishlari bo‘yicha hujjatlarni (rejalar, dasturlar, hisobotlar, ma’lumotnomalar, xulosalar va hokazo) yuritib borish tartibi. Psixologik xizmatning maqsadi - shaxsning har tomonlama shakllanishi, rivojlanishi, samarali ijtimoiylashuvi va moslashuvi, bolalar rivojlanishining barcha yosh davrlarida psixologik salomatligini muhofaza qilish uchun psixologik-pedagogik shart-sharoit yaratish. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni amalga oshirish faoliyati mazmunining uchta tarkibiy qismi:

Ilmiy yo‘nalishdagi faoliyat-psixologik xizmatning metodologik muammolarini ishlab chiqish;

Tashviqot va targ‘ibot faoliyati – xalq ta’limi xodimlarining psixologik bilimlardan foydalanishlarini ta’minlash;

Amaliy yo‘nalishdagi faoliyat-maktab psixologlarining, ota-onalar, o‘qituvchilar, sinf jamoasi, o‘quvchilar bilan ish olib borish.

2-mavzu. Inklyuziv ta’limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Inklyuziv ta’lim bo‘yicha xalqaro va milliy normativ-huquqiy hujjatlar, ularning mazmun va mohiyati. Inklyuziv ta’limning maqsadi va vazifalari, alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalar uchun maktablarda inklyuziv ta’lim va boshlang‘ich tayanch korreksion sinflar faoliyatini yo‘lga qo‘yish, qabul qilish, nazorat qilish va boshqarish tartibi hamda o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etish.

Inklyuziv ta’limni joriy qilish bosqichlari. Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida inklyuziv ta’limni tashkil etishning boqichma-bosqich amalga oshirish jarayonlari hamda xorijiy va milliy tajriba. Inklyuziv ta’limni tashkil etishda yuzaga keladigan muammo va yechimlar.

Inklyuziv ta'limni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan huquqiy asoslari. Ta'limda tenglikni ta'minlash uchun zarur pedagogik xizmatlarni tashkil etishi, hamda nogiron bolalarga inklyuziv sharoitlar yaratishda pedagogik mas'uliyatni amalga oshirish mexanizmi.

Inklyuziv ta'limning psixologiyasi: ehtiyojlari va imkoniyatlari. O'quvchilarning psixologiyasiga asoslanib, inklyuziv ta'limdagi ehtiyojlar va ularga qo'yiladigan talablar.

Inklyuziv sinflarda ishlashda yangicha pedagogik qarashlar; dars davomida barcha o'quvchilarning ishiga ijobiy hissiy kayfiyatni yaratish; o'quvchilarni vazifalarni bajarishning turli usullarini tanlash va mustaqil va guruhda ishlashga undash imkoniyatlarini kengaytirish.

1.3.“Bolalar va ta'lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar” modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti	2	2	
2.	Ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llari	2		2
3.	Nogironligi bo'lgan bolalarning ta'lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy ehtiyojlarini qondirishning usul va vositalari	2		2
	Jami	6	2	4

1.3.“Bolalar va ta'lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar” modulining o'quv dasturi

1- mavzu. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti

(2 soat nazariy mashg'ulot)

Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti. Ijtimoiy-ruhiy ishlarini olib borish uchun ta'lim oluvchilarga va ularning ota-onalariga (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarga), shu

jumladan alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilarga psixologik ta'sir ko'rsatishning maxsus vositalari.

Turli toifadagi ta'lim oluvchilarning, shu jumladan maxsus ta'limiy ehtiyojlarga muhtoj bo'lganlarning rivojlanish qonuniyatlari. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi masalalarini hal qilishga imkon beradigan standart usullar va texnologiyalar, shu jumladan boshqa mutaxassislar (deffektolog-pedagog, logoped- pedagog) bilan hamkorlikda.

2- mavzu. Ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'lim tashkiloti sharoitida xavf omillarini kamaytirish va ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish usullari.

Ziddiyatli vaziyatlarning oldini olish va o'z vaqtida hal etish, ta'lim sifatini, ta'lim oluvchilarning ijtimoiy va psixologik farovonligini, ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning zamonaviy usullari va vositalari.

Ta'lim oluvchilarda ta'lim va ularning ijtimoiy va (yoki) psixologik farovonligi bilan bog'liq ziddiyatli vaziyatlarning oldini olish va o'z vaqtida hal qilish usullari. Ta'lim oluvchilarning ta'lim ehtiyojlari, ta'lim tashkilotining xususiyatlari, hisobot talablari, tashkilotning ichki siyosati, sohaga oid me'yoriy hujjatlar, ta'lim tashkilotining resurslari.

3- mavzu. Nogironligi bo'lgan bolalarning ta'lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy ehtiyojlarini qondirishning usul va vositalari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Bolalarning tipik va atipik rivojlanishiga misollar va rivojlanishdagi nuqsonlarining turlari (ta'lim olishga qobiliyati yo'qligi, disleksiya, bajarish ko'nikmasi bilan bog'liq muammolar, Daun sindromi, autistik spektr holatlari, diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi, harakatlardagi nomuvofiqlik, rivojlanishning kechikishi).

Nogironligi bo'lgan bolalarning ta'lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy ehtiyojlarini qondirish uslublari va baholash usullari. Ta'lim oluvchilarning individual farqlari, qobiliyatlari va boshqa xususiyatlari, ularning rivojlanish va ta'lim olishga ta'siri.

Bolaning psixologik rivojlanishiga, ta'sir qiluvchi omillar (din, madaniyat, urf-odatlar, millat, ijtimoiy-iqtisodiy holat), shuningdek, qo'pol munosabat va beparvolik

belgilari. Ta'lim oluvchilar va ota-onalarga (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarga) kasbga yo'naltirish bo'yicha maslahat berish usullari.

1.4. “Ta’lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik maslahat berish” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	O‘quvchilar, o‘qituvchilar, ota-onalarning psixologik madaniyatini shakllantirish	2		2
2.	O‘quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari	2		2
	Jami	4		4

1.4. “Ta’lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik maslahat berish” modulining o‘quv dasturi

1- mavzu. O‘quvchilar, o‘qituvchilar, ota-onalarning psixologik madaniyatini shakllantirish

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Ta'lim oluvchilarning rivojlanishining yosh normalariga muvofiq hamkorlikdagi va individual faoliyatini tashkil etish usullari. Maslahat ishlarini tashkil etish va o'tkazish uchun axloqiy me'yorlar.

Psixologik maslahat - ta'lim, tarbiya, o'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalarning psixologik madaniyatini shakllantirish, kasb tanlash va turmush qurish, o'zaro munosabat, muomala va muloqot me'yorlari, voyaga yetganlarga munosabat, iqtidor, qobiliyat muammolari yuzasidan yakka tartibda, guruh va jamoa tarzida maslahatlar uyushtirish tartibi. O'quvchilarning qiziqishlari bo'yicha ota-onalarga, ma'muriyatga maslahatlar berish. O'quvchilarning psixik xususiyatlari ularning shaxs va ijtimoiy jihatdan rivojlanishi sifatida shakllanishi, farzandning yosh, jins, shaxsiy tipologik xususiyatlari yuzasidan ilmiy-amaliy ma'lumotlar berish. Ta'lim– tarbiya ishlari rejasini tuzishda, tarbiyaviy tadbirlar ishlab chiqishda psixologik maslahatlar berish. Ruhan zo'riqqan o'quvchi va o'qituvchilarga psixologik maslahat berish.

2- mavzu. O‘quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari
(2 soat amaliy mashg‘ulot)

O‘smirlarning oilaviy hayotga psixologik tayyorlash. Ularda mustaqil fikrlar va qarashlarni shakllantirish. Oilaviy hayotda uchrashi mumkin bo‘lgan muammolar haqida tushuncha berish. Oilaviy muammolarni hal qilishning turli yechimlarini topa bilishga oid bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish. Oilaviy munosabatlar. Ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlar, nizoli vaziyatlar va ularni bartaraf etishning psixologik usullari.

II-BLOK: TA’LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI (baholash)

**2.1. “Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash”
modulining o‘quv-mavzu rejasi**

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amaliy
1.	Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash	2	2	
2.	Xavfsiz ta’lim muhitini ta’minlashni rejalashtirish va nazorat usullari	2		2
3.	O‘quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo‘llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari	2		2
	Jami	6	2	4

**2.1. “Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash”
modulining o‘quv dasturi**

1-mavzu. Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash
(2 soat nazariy mashg‘ulot)

Ta’lim muhitining samaradorligi, qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash uchun ma’lumotlarni tizimli yig‘ish va ulardan samarali foydalanish. Ta’lim tashkiloti xodimlari va ma’muriyatiga ta’lim oluvchilar to‘g‘risidagi ma’lumotlarni tahlil qilish, talqin qilish va ishlatishda ko‘maklashish. Bolaning ta’lim olishida oilaning ahamiyati. Bolalarning sog‘lom rivojlanishida oila va ta’lim muassasasining

ahamiyati to'g'risida ota-onalarning (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarning) xabardorligini oshirishga ko'maklashishning samarali yo'llari va vositalari.

**2-mavzu. Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish
va nazorat usullari**
(2 soat amaliy mashg'ulot)

Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish va nazorati bo'yicha faoliyatni tashkil etish usullari. Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlash uchun ma'lumotlarni tahlil qilish va qayta ishlash natijalarini umumlashtirishning samarali yo'llari. Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb resurslar va xizmatlar.

**3-mavzu. O'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni
nazorat qilishda qo'llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari**
(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligini yaxshilashga yordam beradigan omillar. Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb resurslar va xizmatlar. Ta'lim oluvchilarning yosh fiziologiyasi va gigienasi asoslari, ularning o'quv jarayonida xavfsizligini ta'minlash. Ta'lim muhitining parametrlari – qulayligi va psixologik xavfsizligini baholashning psixologik usullari.

**2.2. “Psixologik-pedagogik tashxis va kasb-hunarga yo'naltirishning nazariyasi
va usullari” modulining o'quv-mavzu rejasi**

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Ta'lim va tarbiya psixologiyasi	2	2	
2.	O'quvchilarning individual psixologik xususiyatlari	2		2
3.	Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar xususiyatlar	2		2
4.	Psixotrening va uning shaxsni shakllanishidagi roli	2		2
	Jami	8	2	6

2.2 “Psixologik-pedagogik tashxis va kasb-hunarga yo‘naltirishning nazariyasi va usullari” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Ta’lim va tarbiya psixologiyasi

(2 soat nazariy mashg‘ulot)

Ta’lim jarayoni. O‘quv faoliyati va uni boshqarish. O‘quv faoliyatining psixologik mohiyati. Ta’lim jarayoni muvaffaqiyati.

Ta’lim jarayoniga ta’sir etuvchi omillar. O‘quvchilarda mustaqil, ijodiy, amaliy tafakkurni tarkib toptirish yo‘llari. Bolalar jamoasi va uning tarbiyaviy imkoniyatlari. Tarbiyaviy ishlarda har bir o‘quvchiga individual yondoshishning psixologik asoslari. Tarbiyada shaxsning tipologik xususiyatlarini hisobga olish (xarakter, iroda, temperament). O‘z-o‘zini tarbiyalashning psixologik xususiyatlari.

2-mavzu. O‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlari

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Shaxsning individual psixologik xususiyatlari haqida ilmiy tahlil. Xarakter – ijtimoiy muhit ta’sirida tarkib topib, shaxsning atrofdagi voqelikka va o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatida ifodalanadigan, uning muayyan sharoitlardagi xatti-harakatlarini belgilab beradigan barqaror individual psixik xususiyatlar yig‘indisi. Xarakterni tashkil qiluvchi xususiyatlar. Temperamentga xos xususiyatlari. O‘quvchi xarakterini tavsiflashda uning xarakteriga xos u yoki bu xususiyatlari: o‘ziga ishonchi, o‘zini boshqarishi, iroda kuchi, so‘zda turishi, muvozanatlashganligi va hokazolar ham hisobga olinishi kerak.

3-mavzu. Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi

metodikalar xususiyatlar

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar. Xarakterni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari. Temperamentni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari.

4-mavzu. Psixotrening va uning shaxsni shakllanishidagi roli

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Psixotrening va uning shaxsni shakllanishidagi roli haqida ma’lumotlar va ilmiy qarashlar.

2.2. “Kasbga yo‘naltirish-ta’lim oluvchilarga kasbiy o‘z o‘zini anglashda ko‘maklashish” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amaliy
1.	Kasbga yo‘naltirish-ta’lim oluvchilarga kasbiy o‘z o‘zini anglashda ko‘maklashish	4	2	2
2.	O‘quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari	2		2
	Jami	6	2	4

2.3. “Kasbga yo‘naltirish-ta’lim oluvchilarga kasbiy o‘z o‘zini anglashda ko‘maklashish” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Kasbga yo‘naltirish-ta’lim oluvchilarga kasbiy o‘z o‘zini anglashda ko‘maklashish (2 soat nazariy va 2 soat amaliy mashg‘ulot)

Ta’lim oluvchilar va ota-onalarga (ularning o‘rnini bosuvchi shaxslarga) kasbga yo‘naltirish bo‘yicha maslahat berish usullari. Boshlang‘ich professional ta’lim, o‘rta maxsus ta’lim, o‘rta professional ta’lim, oliy ta’lim, shuningdek kasbiy tayyorgarlik kurslari sohasida xizmat ko‘rsatadigan shahar (aholi punkti) ta’lim tashkilotlari ro‘yxati.

Ta’lim oluvchilarda mehnatga bo‘lgan ongli munosabatni rivojlantirish, ularning imkoniyatlari, qobiliyatlariga muvofiq va mehnat bozori talablarini hisobga olgan holda faoliyat sohasini tanlash erkinligi sharoitida kasbiy o‘zini o‘zi anglash shakllari va uslubiy asoslari.

2-mavzu. O‘quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari (2 soat amaliy mashg‘ulot)

Kasb-hunarga yo‘naltirish bosqichlari mazmuni: kuzatish-o‘quvchilarni mehnat ta’limi darslarida kuzatish, diagnostik suhbatlar, o‘quvchilarni kasb – hunarga yo‘naltirish bo‘yicha yalpi tadbirlar. O‘quvchining shaxsiy imkoniyatlari, psixik va fiziologik xususiyatlarini o‘rganish.

O'quvchilarni kasb–hunarga yo'naltirishdagi psixologik muammolar: o'quvchining xohishi, istagini hisobga olish; kasb-hunar egallashdagi qobiliyati; hunar uchun zarur bilimlarni egallashi va moyilligi; jismoniy ahvoli, sog'ligi haqidagi ma'lumotlarni hisobga olgan holda tavsiyalar berish tartibi.

O'quvchilarning kasbiy layoqat darajalarini aniqlash maqsadida DDS (differentsial–diagnostik so'rovnoma) metodikasidan foydalanish. Kasb tanlash motivini aniqlash. O'quvchilarni kasb – hunarga yo'naltirishda ota- onalar bilan ishlashning psixologik xususiyatlari. Darsdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish.

2.4. “Ta’limda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt” modulining o’quv-mavzu rejasi

T/r	O’quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg’ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Ta’lim jarayonlarini raqamlashtirish asoslari	2	2	
2.	Ta’limda pedagogik dasturiy vositalar va immersiv texnologiyalar	2		2
3.	Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalari	2		2
	Jami	6	2	4

2.3. “Ta’limda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt” modulining o’quv dasturi

1-mavzu. Ta’lim jarayonlarini raqamlashtirish asoslari

(2 soat nazariy mashg’uloti)

Raqamli ta’lim tushunchasi. Ta’limni raqamlashtirishning maqsad va vazifalari. Raqamli ta’limning asosiy vositalari. Ilg’or xorijiy tajribalar. Zamonaviy pedagogik dasturiy vositalar va ularning turlari. Virtual laboratoriya va simulyatsiyalar. Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalari.

2-mavzu. Ta'limda pedagogik dasturiy vositalar va immersiv texnologiyalar

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Zamonaviy pedagogik dasturiy vositalardan (LearningApps, Wordwall, Kahoot!, Nearpod, Ispring Suite, Canva, Padlet, FigJam, Socrative, Quizlet... platformalari) dars jarayonida samarali foydalanish. Virtual laboratoriya va simulyatsiyalar (PhET Interfaol simulyatsiyalari, The Physics Aviary, Physics: Interactive Physics Simulations, Khan academy, ChemCollective, Vascak, GeoGebra, Microsoft Math Solver ... platformalari) va ularning imkoniyatlari

3-mavzu. Ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalari (ChatGPT (Open AI), Copilot (Microsoft), Gemini (Google), Classpoint AI, Slidesgo, Magic School, Magickpen, Krea AI...) va ularning o'rni

III-BLOK: TA'LIM OLUVCHILARNI PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TASHXISI VA KASBGA YO'NALTIRISHGA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

3.1. "Bolalar va ta'lim oluvchilarni psixologik tashxislash" modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Psixodiagnostika nazariyasi va metodologiyasi	4	2	2
2.	Yetti yoshli bolalarning psixologik-pedagogik tashxis komissiyalari to'g'risidagi Nizom bilan ishlash	2		2
3.	Bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish va o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish tizimida defektologik xizmat	4		4
4.	Defektologik tashxis ishlarini tashkil etish masalasi	2		2
	Jami	12	2	10

3.1 “Bolalar va ta’lim oluvchilarni psixologik tashxislash” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Psixodiagnostika nazariyasi va metodologiyasi. *(2 soat nazariy, 2 soat amaliy mashg‘ulot)*

O‘zbekiston Respublikasining malaka, shuningdek ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilarining kasbiy mahoratini oshirish sohasidagi qonunchiligi. Bolalarning tipik va atipik rivojlanishiga misollar va rivojlanishdagi nuqsonlarining turlari (ta’lim olishga qobiliyati yo‘qligi, disleksiya, bajarish ko‘nikmasi bilan bog‘liq muammolar, Daun sindromi, autistik spektr holatlari, diqqat yetishmasligi va giperaktivlik, dispraksiya, rivojlanishning og‘ir va chuqur kechikishi).

Psixodiagnostika nazariyasi, metodologiyasi, psixodiagnostik usullarning tasnifi, ularning imkoniyatlari va cheklovlari, ularga qo‘yiladigan talablar. Ta’lim oluvchining psixologik-pedagogik xaritasi va o‘qitilayotgan jamoaning tashxis ma’lumotlaridan kelib chiqadigan tashxisdagi muammolarini hal qilishga imkon beradigan zamonaviy usul va texnologiyalar.

Axborotni yig‘ish, birlamchi qayta ishlash usullari, psixologik kuzatuvlar va tashxis natijalari. Psixologik tashxis natijalarini matematik qayta ishlash usullari. Muammolarni hal qilishning modellari va tuzilmalari va ularning bosqichlari.

Ekologiya asoslari va atrof-muhit omillarining bola va oila farovonligiga ta’siri. Psixologik tadqiqotlarni tashkil etish nazariyasi va usullari. Tadqiqot natijalarini tekshirish usullari. Psixodiagnostik tekshiruv natijalarini talqin qilish va taqdim etish usullari. Bola huquqlari va bolalar ta’limi sohasidagi xalqaro normalar va shartnomalar.

2-mavzu. Yetti yoshli bolalarning psixologik–pedagogik tashxis komissiyalari to‘g‘risidagi Nizom bilan ishlash *(2 soat amaliy mashg‘ulot)*

Yetti yoshli bolalarning psixologik-pedagogik tashxis komissiyalari O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi Qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining o‘quvchilarni kasb–hunarga yo‘naltirish va psixologik-pedagogik tashxis Markazlari faoliyatiga oid Nizomi hamda mazkur Nizom asosida tuman, shahar hududida aqliy va jismoniy sog‘lom bo‘lgan yeti yoshli bolalarni maktabda o‘qishga saralab olish tartibi. Tashxis komissiyalari haqida. Tashxis komissiyasining tarkibi: psixolog, logoped, shifokor va boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi kabi mutaxassislar faoliyatining mazmuni. Tashxis komissiyasi o‘z faoliyatini amalga oshirish rejasi.

Differentsial diagnostikani amalga oshirish. O'qitishni individuallashtirish, tabaqalashtirish bo'yicha o'quv-uslubiy ko'rsatmalar. Psixologik test va anketalardan foydalanish. "Psixologik salomatlik maktabi" dasturi asosida umumta'lim maktablarining 1-sinflariga qabul qilingan o'quvchilar bilan korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlar olib borish. Umumta'lim maktablarining 1-sinflariga qabul qilingan olti yoshli bolalarning maktabga moslashuvini o'rganish. Ular bilan korreksion ishlarni olib borish.

3-mavzu. Bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish va o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish tizimida defektologik xizmat

(4 soat amaliy mashg'ulot)

Tibbiy pedagogik-psixologik tashxis Markazlari defektologiga qo'yiladigan talablar, faoliyatining maqsad va vazifalari. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tashxis qilish uchun shart-sharoitlar yaratish. Umumta'lim maktablarida defektologik xizmat ishlarini tashkil etish. Tashxis Markazi defektologi xonasining jihozlanishi. Tashxis Markazi defektologining o'z faoliyatida hamkorlik pedagogikasi tamoyiliga tayanishi. Defektologning huquqiy-me'yoriy hujjatlar asosida o'z ishini rivojlantirishi, hujjat yuritish ishlari. Olti yoshli bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish va o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish tizimida defektologik xizmat.

Korreksion-rivojlantirish dasturning samaradorligini aniqlash maqsadida mashg'ulotlar yakunida bolaning bilish jarayonini, nutqi, shaxslararo munosabatlari, ijtimoiy moslashuv malakalarini tashxis qilish va sifat o'zgarishlar dinamikasini tahlil qilish.

4-mavzu. Defektologik tashxis ishlarini tashkil etish masalasi

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalarni psixologik-pedagogik tashxis qilishning dolzarb muammolari. Tashxis o'tkazishdagi yangi yondashuvlar. Tashxis o'tkazish bosqichlari: hozirlik ko'rish, o'tkazish, xulosalash va tavsiya berish. Tashxis ishlarini olib borishda hamkorlik pedagogikasi tamoyiliga tayanish, tashxis qilishda himoyalovchi pedagogika tamoyillarining amalga oshirilishi.

3.2. “Ta’lim oluvchilarning rivojlanishida xulq-atvorlaridagi buzilish va og‘ishlarning psixologik profilaktikasi” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Bolalar, o‘smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta’lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari	4	2	2
2.	Psixokorreksion - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda interfaol usullardan foydalanish	2		2
3.	Maktab o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish va pedagogik-psixologik diagnostika ishlarini zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida amalga oshirish	4		4
4.	Ta’lim tizimida turli xil psixodiagnostik (kompyuter) dasturlardan foydalanish	2		2
	Jami	12	2	10

3.1. “Ta’lim oluvchilarning rivojlanishida xulq-atvorlaridagi buzilish va og‘ishlarning psixologik profilaktikasi” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Bolalar, o‘smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta’lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari (2 soat nazariy, 2 soat amaliy mashg‘ulot)

Ijtimoiy-psixologik iqlimni sozlash usullari, nizolarni hal qilish. Mutaxassislarning “kasbiy zo‘riqish” oldini olish nazariyalari va usullari. Ta’lim oluvchilarning ortiqcha ruhiy zo‘riqishining oldini olish va olib tashlashning namunaviy holatlari va usullari. Kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashuv nazariyalari, ularning samaradorligini ta’minlash usullari va uslublari.

Bolalar, oilalar, maktablar va jamoalarning xilma-xilligi bilan bog‘liq tamoyillar va tadqiqotlar, shu jumladan bola rivojlanishi, din, madaniyat va madaniy o‘ziga xoslik, irq, ijtimoiy-iqtisodiy holat va boshqa o‘zgaruvchilar bilan bog‘liq omillar. Bola huquqlari va bolalar ta’limi sohasidagi xalqaro normalar va shartnomalar.

**2-mavzu. Psixokorreksion - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda
interfaol usullardan foydalanish**
(2 soat amaliy mashg'ulot)

Interfaol mashg'ulot samaradorligini belgilashning pedagogik-psixologik asoslari, shu mashg'ulotlarda o'quvchilar bilimining DTS talablariga muvofiqligi nazoratini va monitoringini olib borish yo'llari. Psixokorreksiya va rivojlantirish-shaxs shakllanishi va psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etish, ijtimoiy psixologik muhitni sog'lomlashtirish, shaxs va jamoaga faol ijobiy – ruhiy ta'sir o'tkazish ekanligi. O'quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilish. O'quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olib ta'lim faoliyatini rivojlantiruvchi va tuzatuvchi dasturlarni rejalashtirish, xulqi va muomalasidagi nuqsonlar va kamchiliklarni korrektsiya qilish dasturini ishlab chiqishda maqsadga muvofiq bo'lgan interfaol metodlarni to'g'ri tanlash. Ijodiy qobiliyatlarni o'stirishga yo'naltirilgan treninglar. O'quvchi va o'qituvchilar o'rtasidagi nizolarni bartaraf etish, ulardagi o'qishdan, ijtimoiy muhitdan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirishda ishchanlik o'yinlari va psixodramadan foydalanish. Emotsional zo'riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash. Bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan korrektsion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish.

**3-mavzu. maktab o'quvchilarini kasbga yo'naltirish va pedagogik-psixologik
diagnostika ishlarini zamonaviy axborot texnologiya vositalari
yordamida amalga oshirish**
(4 soat amaliy mashg'ulot)

Psixodiagnostik ma'lumotlarni qayta ishlashda «MS Excel» "ASSESS" dasturlaridan foydalanish. Yacheykalarga psixologik ma'lumotlarni kiritish usullari, ular ustida har xil arifmetik va mantiqiy amallar bajarish, ma'lumotlarni saralash va tahrirlash. Psixologik ma'lumotlar bilan ishlash, diagrammalar tashkil qilish va ularni o'zgartirish. Psixodiagnostika natijalarini qayta ishlash. Tegishli psixologik ma'lumotlar bankini yaratish.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarni kasbga yo'naltirish va pedagogik-psixologik diagnostikasini metodik ta'minlashda zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida tashkil etish masalasi. O'quvchilarni kasbga yo'naltirish va pedagogik-psixologik diagnostikasini metodik ta'minlashda internet texnologiyalaridan foydalanish. Psixologiya sohasiga oid kerakli axborotlarni Internet tarmog'idan izlash, topish va ulardan foydalanish yo'llari.

**4-mavzu. Ta'lim tizimida turli xil psixodiagnostik (kompyuter)
dasturlardan foydalanish**
(4 soat amaliy mashg'ulot)

Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun joriy etilgan psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturlari haqida ma'lumot. Psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturlarini kompyuterga yuklash, ularni o'quvchi kompyuteriga jo'natish usullari. Psixodiagnostik metodika (qobiliyat testi, Veksler testi, Dj.Kettelning erkin madaniy intellekt testi, Torrens testi, IQni aniqlash testi hamda Raven test)larini elektron dasturlaridan o'quv jarayonida samarali foydalanish asoslari.

**3.2. "Ta'lim oluvchilarning xulq-atvorlari va rivojlanishini ijtimoiy-ruhiy
qo'llab-quvvatlash" modulining o'quv-mavzu rejasi**

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti	4	2	2
2.	Turli darajadagi ta'lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilish usullari	2		2
3.	Ta'lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta'lim olishlarini ta'minlashning samarali yo'llari	2		2
4.	Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari	2		2
5.	Psixologik tashviqot va targ'ibot olib borishning usul va vositalari	2		2
	Jami	12	2	10

3.3. “Ta’lim oluvchilarning xulq-atvorlari va rivojlanishini ijtimoiy-ruhiy qo’llab-quvvatlash” modulining o’quv dasturi

1 - mavzu. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti

(2 soat nazariy, 2 soat amaliy mashg’ulot)

Hissiy intellekt tushunchalari. Ta’lim oluvchi his-tuyg’ularini o’rganish. O’quvchi va o’qituvchilarning niyatlarini, motivatsiyasi va istaklarini tushunish qobiliyati. O’z-o’zini anglash. O’z his-tuyg’ularini va ularning sabablarini aniqlash, tan olish, ularning insonga qanday ta’sir qilishini tushunish qobiliyati. O’z-o’zini boshqarish. Tuyg’ularni boshqarish. Impulslarni boshqarish. O’zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo’lish qobiliyati. Ijtimoiy ong. Boshqa odamlarning his-tuyg’ularini, ularning ehtiyojlari va motivlarini anglash, ishonchli munosabatlarni o’rnatish qobiliyati.

Ijtimoiy ko’nikmalar. Tuyg’ularni hurmat bilan ifoda etish, muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish, jamoada ishlash, yetakchilik qilish qobiliyati. Emotsional intellektda empatiyaning tutgan roli.

2 - mavzu. Turli darajadagi ta’lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilish usullari

(2 soat amaliy mashg’ulot)

Turli xil ta’lim muassasalarida turli darajadagi ta’lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilishning maqsadi, vazifasi va metodikasi. Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo’lgan ta’lim oluvchilar uchun tuzatishlar kiritish shakllari. Ta’lim oluvchilarning o’ziga xos xususiyatlari va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda ijtimoiy-ruhiy rivojlanish ishlari dasturlarini ishlab chiqish yo’llari.

Har bir bolaning shaxsini rivojlantirish uchun maqbul psixologik va pedagogik sharoitlarni yaratish asosida aqliy rivojlanishida nuqsoni (aqliy, hissiy, motivatsion, xulq-atvor, idrok, harakat va boshqalar) bor bolalarni psixologik-pedagogik qo’llab-quvvatlash.

3 - mavzu. Ta’lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta’lim olishlarini ta’minlashning samarali yo’llari

(2 soat amaliy mashg’ulot)

Maktabda, sinfda, ta’lim oluvchilar guruhida qulay psixologik muhitni ta’minlash va ta’lim sifatini, ta’lim oluvchilarning ijtimoiy va psixologik farovonligi.

Maktab ta'limida ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish. Ijodiy qobiliyat tushunchalari. Ijodiy qobiliyat psixologiyasi. Ijodiy yondashuv: nazariya va amaliyot. Samarali ta'lim – ijodiy yondashuv mahsuli.

Shaxsiy rivojlanishdagi ijodkorlik psixologiyasi. O'quvchilar ijodini rivojlantirish. Ijodkorlik muammolari. O'quvchilar ijodiy qobiliyatining asoslari. Ijodiy faoliyatning tuzilishi va dinamikasi. Z.Freydning tadqiqotlarida ijodkorlik qobiliyati haqida. Amerikalik tadqiqotchilar A.Xotson va K.R.Xausman ijodkorlik qobiliyatiga munosabatlari. Maktab ta'limida o'quvchilarni ijodkorligini rivojlantirish mashg'ulotlar

4 - mavzu. Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Belgilangan maqsadlarga erishish hamda nizoli vaziyatlarni oldini olish va ularga o'z vaqtida javob berish bo'yicha chora-tadbirlar natijalarining samaradorligini baholash bo'yicha ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish hamda umumlashtirishning samarali vositalari. - umumta'lim maktablarining o'quvchilari va bitiruvchilariga kasbiy va hayotiy o'zligini anglashida ularning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari, salomatligini inobatga olgan holda psixologik yordam ko'rsatish

5 - mavzu. Psixologik tashviqot va targ'ibot olib borishning usul va vositalari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Psixologik tashviqot va targ'ibot faoliyatining maqsadi - maktabning pedagogik jamoasini, o'quvchilar va ota – onalarni psixologik bilimlarni egallashga jalb etish, ularning psixologik va jismoniy tarbiya madaniyatini oshirishdan iborat ekanligi. O'quvchi, o'qituvchi, ota-onalarni psixologiya fanining yutuqlari, psixologik xizmat haqidagi ma'lumotlar bilan tanishtirish. Ota-onalarga farzand tarbiyasi, ularning yosh xususiyatlari bo'yicha psixologik bilimlar berish. O'qituvchilarda o'z kasbiy faoliyatlari uchun muhim bo'lgan kommunikativ malakalarni tarkib toptirish yo'llari. Yosh avlod ta'lim – tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalarida targ'ib qilish.

3.4. “Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi	2		2
2.	Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish	4		4
	Jami	6		6

3.3. “Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash” modulining o‘quv dasturi

1- mavzu. Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi (4 soat amaliy mashg‘ulot)

Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash. Iqtidorli o‘quvchilarni psixologik jihatdan qo‘llash, ularning rivojlanish va izlanishlariga ko‘maklashish. O‘quvchilardagi iqtidorlilik sifati. Iqtidor–insonning o‘z xatti-harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan sub“ektiv munosabat ekanligi. Iqtidorli insonning iste’dod sohibi bo‘lish imkoniyatlari. Iqtidorli bolalar shaxsining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va iqtidorliligini psixodiagnostika qilish testlaridan foydalana olish va tahlil qila bilish. Iqtidorlilikni individual va ommaviy o‘rganish. Raven, Ayzenk, Torens va Kettel testlarini amalda qo‘llash va olingan natijalarni qayta ishlash tartibi.

2-mavzu. Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish (4 soat amaliy mashg‘ulot)

Tarbiyasi qiyinlikni namoyon qiluvchi psixologik xususiyatlar. Bolalarda tarbiyasi og‘ishganlikning yuzaga kelish sabablari. Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish. O‘smirlik hulq-atvorining o‘ziga xos tomonlari.

Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi. Hulq-atvordagi og‘ishning korrektsiya qilishning psixologik metod va metodikalari. O‘smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalashda psixologik – pedagogik qo‘llab quvvatlash. Norasmiy jinoyatlashgan o‘smirlar guruhining ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlari.

Maktabda hulqi og‘ishganlikni aniqlashning psixologik metodlari (Lyusher rangli testlari, shmishek so‘rovnamasini, UOD testi, “Mavjud bo‘lmagan hayvon testi”).

3.5 TANLOV MODULI

3.5.1. “Bolalarni maktabga qabul qilish jarayonini tashkil etish masalalari” modulining o‘quv-mavzu rejasini

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi masalalari	2		2
2.	Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari	2		2
	Jami	2		2

**1-mavzu. Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va
ularning maktabga moslashuvi masalalari**
(2 soat amaliy mashg'ulot)

Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi. “Maktabga psixologik tayyorlik” tushunchasi. Ilk o‘quv motivi yoki shaxsiy tayyorlik. Emotsional-irodaviy, intellektual tayyorlik. Ko‘ruv-motor koordinatsiyasi. Shaxsiy va ijtimoiy – psixologik tayyorlik.

Bolada yangi majburiyat va huquqlarga ega bo‘lgan o‘quvchi bo‘lishga tayyorlikning shakllanganligi. Shaxsiy tayyorligi. Bolada maktabga, o‘quv faoliyatiga, o‘qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik hissining shakllanganligi. Emotsional-irodaviy xususiyatlari. Intellektual tayyorlik: bilish jarayonlari yaxshi rivojlangan bo‘lishi, predmet va hodisalarni rejali o‘rganishi, ularning xususiyatlarini bilishi. Vaqtni his qilishi. Hodisalar sababini topa olishi.

2-mavzu. Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari
(2 soat amaliy mashg'ulot)

Kundaliklarni qayd qilish. Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiyaning tashkil etish bilan bog‘liq muammolar. Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, hayol jarayonlarini psixokorreksiya, rivojlantirish sohasida olib boriladigan ishlarining mazmuni va bu jarayonda qo‘llanuvchi metodlar.

Yakuniy attestatsiya
(6 soat amaliy mashg'ulot)

Malaka oshirish kursi tinglovchilarining kurs oxiridagi **yakuniy attestatsiyasi** malaka ishining himoyasi va o‘quv rejaga kiritilgan o‘quv modullari bo‘yicha chiqish test sinovlari yoki boshqa nazorat turlari - yozma ishlar, ijodiy, mustaqil ishlar orqali amalga oshirilib, vazirlik tomonidan tasdiqlanadigan “Malaka oshirish kurslarining yakuniy attestatsiyasini tashkil etish tartibi”da belgilab qo‘yiladi.

I-BLOK: UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA TA'LIM JARAYONINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAMINOTI

1.2 PSIXOLOGNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK FAOLIYATINI REJALASHTIRISH MODULI SILLABUSI

	1.2 PSIXOLOGNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK FAOLIYATINI REJALASHTIRISH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	1.2.1 -Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari	Mavzu:
Mavzu:	1.2.2- Inklyuziv ta'limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy	2	Amaliy
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM	Umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi ishlarini tashkil etish bilan bog'liq me'yoriy-huquqiy va metodik hujjatlarning mazmun-mohiyatini o'rganish, umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmat haqidagi Nizom; psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari. Psixologik xizmat xonasiga qo'yiladigan talablarini tushuntirish.

1.2. "PSIXOLOGNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK FAOLIYATINI REJALASHTIRISH" MODULI

1-mavzu. Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari

Bugungi kursimizning asosiy mavzusi umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik xizmatni tashkil etish va unga oid me'yoriy-huquqiy va metodik hujjatlarning mazmunini ko'rib chiqamiz. Shuningdek, psixologik xizmat xonasi, uning vazifalari va psixologning amaliy faoliyati haqida so'z yuritamiz.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatish faoliyatini tartibga soluvchi hujjatlardan biri bu – psixologik xizmat haqidagi Nizomdir. Ushbu Nizomda psixologik xizmatning asosiy vazifalari, tashkil etish, amalga oshirish tartibi va psixologik yordam ko'rsatishning normativ-texnik asoslari ko'rsatilgan. Bu Nizom, pedagogik jarayonni qo'llab-quvvatlash, o'quvchilar va ularning ota-onalariga psixologik yordam ko'rsatish, shuningdek, o'quvchilarning psixologik va emotsional rivojlanishiga hissa qo'shishga qaratilgan.

Psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari

Psixologik xizmat xonasi – ta'lim muassasasida psixologik yordam ko'rsatish uchun mo'ljallangan alohida xona bo'lib, unda o'quvchilar va o'qituvchilarga psixologik yordam beriladi. Psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- O'quvchilarni psixologik diagnostika qilish.
- O'quvchilarni individual yoki guruh shaklida maslahatlashuvlar o'tkazish.
- O'qituvchilarga va ota-onalarga psixologik yordam ko'rsatish.
- O'quvchilarning psixologik sog'lig'ini kuzatish va ularni rivojlantirish uchun turli xil treninglar va tadbirlar tashkil etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Shuningdek, psixologik xizmat xonasi qulay va shinam, yoruqlik talablariga javob beruvchi kuz-qish mavsumida individual psixologik suhbat va guruhiy trening mashg'ulotlarini tashkil etish uchun mos ravishda isitish tarmog'iga ulanganligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Qorong'u, yorug'lik kam tushuvchi va sovuq xonada psixologik xizmatni tashkil etish ortidan ijtimoiy-ruhiy madad izlab kelgan o'quvchi, ota-ona yoki pedagog xodimlar bir qator noqulayliklarga duch kelishi mumkin va o'tkazilishi rejalashtirilgan psixoprofilaktika, psixodiagnostika ishlariga salbiy ta'sir ko'rsatish orqali kutilgan natijani bermaydi.

Psixologik xizmat xonasi uchun qo'yiladigan talablar

Psixologik xizmat xonasi uchun qo'yiladigan talablar ham muhimdir. Bu xona quyidagi talablarga javob berishi talab etiladi:

- O'quvchilarni o'zlarini erkin his qilishlari uchun qulay va tinch muhitga ega bo'lishi kerak;

- Maxfiylikni ta'minlash uchun xona ichidagi har bir faoliyatning shaffof va individual bo'lishi ta'minlanishi;
- Zararli yoki xavfli vaziyatlardan qochish uchun psixologik yordam ko'rsatiladigan joyda xavfsizlikni ta'minlash zarur.

Psixolog ish faoliyati davomida foydalanishi uchun amaldagi me'yoriy-huquqiy hujjatlar bilan tanish bo'lishi va bevosita ish faoliyatini shu asosida tashkil etishi lozim bo'ladi

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik xizmatni tashkil etishda bir nechta me'yoriy-huquqiy hujjatlar mavjud bo'lib, ular quyidagilardir:

- O'quvchilarning huquqlarini himoya qilishga oid me'yoriy hujjatlar.
- Pedagogik psixologiya va ta'lim jarayonida psixologik diagnostika o'rganish bo'yicha metodik qo'llanmalar.
- Psixologning ish faoliyatini o'z ichiga olgan normativ hujjatlar, jumladan, psixologik xizmatlar ko'rsatishning standartlari.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida amaliyotchi psixologlar o'z faoliyatining barcha yo'nalishlarini hujjatlar bilan rasmiylashtirib borishi talab etiladi. Bu hujjatlar quyidagilardan iborat:

- Rejalar: Psixologik xizmatni amalga oshirish uchun yillik, oylik va haftalik ish rejalarini tuzish.
- Dasturlar: Psixologik yordam va tarbiya dasturlari, shu jumladan o'quvchilarni psixologik ko'rsatmalar orqali rivojlantirishga qaratilgan dasturlar.
- Hisobotlar: O'tkazilgan psixologik tahlil va yordam faoliyatlari bo'yicha hisobotlarni tayyorlash.
- Ma'lumotnomalar va xulosalar: Psixologik tekshiruvlar, maslahatlar va boshqa faoliyatlar natijalari bo'yicha ma'lumotnomalar va xulosalar. Bu hujjatlar psixologning ish faoliyatini samarali va tizimli yuritishiga yordam beradi, shuningdek, psixologik xizmat ko'rsatish sifatini oshiradi.

Psixologik xizmatning asosiy maqsadi - shaxsning ijtimoiy-ruhiy va ma'naviy tomonlarni shakllanishi va rivojlanishini qo'llab-quvvatlashdan iboratdir. Bu maqsadga erishish uchun psixologik-pedagogik shart-sharoitlar yaratish zarur. Psixologik yordam bolalarning psixologik salomatligini himoya qilishga, ularning ijtimoiylashuviga, moslashuviga va o'z-o'zini anglashiga yordam beradi.

Shuningdek, psixologik xizmatning maqsadi bolalar rivojlanishining barcha yosh davrlarida, ya'ni boshlang'ich, o'rta va o'rta maxsus ta'lim bosqichlarida ularning psixologik va emotsional salomatligini ta'minlashdan iborat. Psixologlar bu jarayonda o'quvchilarni ijtimoiy muhitga moslashtirish, o'zlikni anglash, emotsional va aqliy rivojlanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga intiladilar.

Psixologik xizmatning faoliyatini amalga oshirishda uchta asosiy tarkibiy qismlar mavjud:

- Ilmiy yo‘nalishdagi muammolarni ishlab chiqish: Psixologik xizmat ilmiy asosga tayanib, o‘quvchilar va ta’lim tizimining psixologik ehtiyojlarini aniqlash, psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun ilmiy tadqiqotlar olib borishni o‘z ichiga oladi.
- Metodologik faoliyat: Psixologik xizmatning metodologik yondashuvi o‘quvchilarga individual va guruh bo‘yicha psixologik yordam ko‘rsatish, ta’lim jarayonida pedagoglarga psixologik maslahatlar berish, shuningdek, psixologik yordam metodlarini ishlab chiqish va takomillashtirishni ta’minlaydi.
- Tashviqot va targ‘ibot faoliyati: umumta’lim maktabi pedagog xodimlarining psixologik bilimlarni chuqurroq o‘zlashtirishlarini ta’minlash uchun targ‘ibot ishlari olib boriladi. Bu, o‘quvchilarga psixologik yordamni samarali yetkazish, o‘qituvchilar va ota-onalarni psixologik masalalar bo‘yicha xabardor qilishni o‘z ichiga oladi.

Amaliyotchi psixologlarning faoliyati quyidagi yo‘nalishlarni qamrab oladi:

- O‘quvchilar bilan olib boriladigan psixologik xizmat - psixolog o‘quvchilarni individual va guruh holatida psixologik yordam va maslahatlar bilan ta’minlaydi. Psixologik treninglar, testlar va boshqa psixodagnostik vositalar orqali o‘quvchilarning psixologik holatini aniqlash va ularni rivojlantirishga qaratilgan ishlar amalga oshiriladi.
- O‘qituvchilar va ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik xizmat - psixologlar o‘qituvchilarga va ota-onalarga o‘quvchilarning psixologik xususiyatlarini tushuntirish, ularning tarbiyaviy va psixologik ehtiyojlarini hisobga olishda yordam berishadi.
- Sinf jamoasi bilan olib boriladigan psixologik xizmat - psixologlar sinf jamoalarida ijtimoiy va psixologik atmosferani yaratish, o‘quvchilar orasida ijobiy munosabatlar o‘rnatish va sinfdagi konfliktlarni hal qilishda yordam beradi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida psixologik xizmatni amalga oshirishda psixologlar har tomonlama faoliyatni yo‘lga qo‘yishlari kerak. Bu faoliyat ilmiy, metodologik va amaliy yo‘nalishlarni o‘z ichiga olib, o‘quvchilarning psixologik salomatligi, rivojlanishi va ijtimoiylashuvini ta’minlashga qaratilgan bo‘lishi zarur. Psixologik xizmatning samarali amalga oshirilishi nafaqat o‘quvchilarning shaxsiy o‘sishiga, balki umumiy ta’lim tizimining rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

2-mavzu: Inklyuziv ta'limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari

Reja:

1. Neyroxilma-xillik va uning o'ziga xos turlari
3. Turli neyrotiplar bilan ishlash bo'yicha amaliyot
4. Turli neyrotiplar bilan ishlashda qo'llaniladigan metodlar.

Tayanch so'zlar: *DTGS, autizm, disleksiya, Asperger sindromi, disgrafiya va diskalkuliya*

1. Neyroxilma-xillik nima?

Neyroxilma-xillik bu insonlarda miya faoliyati turlicha bo'lishini va bu biron bir kamchilik yoki yetishmovchilik emas, aksincha normal holat ekanligini qo'llab-quvvatlovchi qarashni ifoda etuvchi atama sanaladi.

Neyrodivergent bo'lgan insonlar o'zgacha miya tuzilishi va kimyosiga ega bo'lgan odamlar sanaladi. Ularning miyasi tipik deya tan olingan miya faoliyatiga qaraganda boshqacha faoliyat ko'rsatadi. Ushbu neyroatipik odamlarda ma'lumotlarga ishlov berish yoki ijtimoiy hulq-atvorda muammolar kuzatilishi mumkin. Miya faoliyatidagi farqlar kimyoviy tuzilishidagi o'zgarishlar o'z ichiga **nutq, til va muloqot ehtiyojlari** (NTME)ni, yoki yanada aniqroq qilib aytganda, **DTGS (diqqat tanqisligi va giperfaollik sindromi), autizm, disleksiya, Asperger sindromi, disgrafiya va diskalkuliya** kabilarni olishi mumkin.

DTGS tibbiy holat bo'lib u miya rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. U shuningdek odamlarning o'zini tutishi, xulq-atvoriga ham ta'sir o'tkazishi mumkin. Giperfaollik ushbu holatning bir qismi bo'lishi mumkin, lekin diqqat tanqisligi (DT) bilan tashxislangan shaxslar introvert bo'lishi va giperfaollik belgilarini namoyon etmasligi ham mumkin. DT va DTGS xulq-atvorga, vaqtni boshqarish, diqqat va impulsni nazoratda ushlash kabilarga salbiy ta'sir o'tkazadi. DTGS tashxisi qo'yilgan o'smirlar muloqot davomida gapni bo'lishi yoki faoliyatga xalaqt berishi va bu o'z navbatida ushbu o'smirlarning o'zgalar bilan do'stona munosabatlar o'rnatishini yanada qiyinlashtirishi kuzatiladi. Ular o'ylamay gapirib qo'yishlari va bu o'zgalarni hafa qilib qo'yishi mumkin. Ular ba'zan arzimagan kelishmovchilikka haddan tashqari reaksiya bildirib, asablarini tinchlantirishlari mushkul bo'ladi. DT va DTGS sindromi mavjud odamlar berilgan topshiriq va yo'l-yo'riqda tez-tez adashishadi va buning oqibatida ularning tashklotchilik qobiliyati sust rivojlangan bo'ladi.

Autizm rivojlanishdagi nuqson bo'lib, miyaning o'zgacha funksiyasi natijasida ro'y beradi. Ushbu sindromning spektrlari aniq bo'ladi. Neyroxilma-xillik ehtiyojlari mavjud insonlar bilan taqqoslaganda hammada ham bu darajadagi qiyinchiliklar mavjud emas. Autistik spektrning buzilishi, yoki ASB, tashxisi qo'yilgan odamlar

ijtimoiy muloqot, odamlar bilan o'zaro muloqotga kirishishi, takrorlanib turuvchi doimiy xulq-atvorida muammolar kuzatiladi. Ular uchun muloqot davomidagi suhbat mazmunini tushunish, ayniqsa suhbat davomida hazil, mutoyiba, sha'ma yoki kinoya qo'llanilganda, qiyinchilik tug'diradi. Asperger sindromi autizm tashxisi qo'yilgan odamlarga nisbatan qo'llaniluvchi atama bo'lib, ular odatda o'rtacha intellekt yoki o'rtachadan yuqoriroq intellektga ega bo'ladilar. ASB tashxisi qo'yilgan o'smirlar tashkilotchilikda, vaqtni boshqarish va kundalik odatiy faoliyat turlarida o'zgarishlar bo'lganda qiyinchilikka uchrashadi.

Disleksiya yozilgan ma'lumotni o'qiy olish bilan bog'liq nuqson bo'lib, uning asosiy sababi miyada yuz beruvchi neyron bog'lanishlarning boshqachaligida bo'ladi. Ushbu nuqson asosan xatosiz o'qish va yozish bilan bog'liq ko'nikmalarga ta'sir ko'rsatadi. Disleksiyaga ega odamlar ham vaqtni boshqarish, tashkilotchilik, yodda saqlash va tartibga amal qilishda muammolarga duch keladi. Disleksik o'smirlar o'y vazifalari va yo'l-yo'riqlarni yoddan chiqarishadi va asosiy masalalarni umumlashtirish va ular asosida xulosalar yasashda qiyinchilikka uchrashadi. Ularda, shuningdek, ma'ruza davomida ma'ruzachi ortidan ulgurishda, bir nechta bosqichlarni o'z ichiga olgan yo'l-yo'riqlarni ketma-ketlikda bajarishda muammolar kuzatiladi.

Disgrafiya o'rganishdagi qiyinchilik turi bo'lib, bunda shaxsning tushunarli, mantiqiy ketma-ketlikda va tushunarli tarzda ma'lumotni yozma ifodalashi qiyin kechadi. Bu odatda motorika, ma'lumotga ishlov berish tezligi va fikrni yozma ravishda tashkillashtira olishga bog'liq bo'ladi. Bu holatga xos qiyinchiliklar yozish bilan bog'liq jismoniy faoliyatdan tortib g'oya va fikrlarni qog'ozga tushirishgacha bo'lishi mumkin. Bunday holatdagi o'smirlarning husnixatida kamchiliklar, yozish davomida qo'lning tez charchashi, harflarni qoldirib ketish yoki qaytarish, varaqda matnni tashkillashtirish, berilgan ustunda sonlarni ketma-ketlikda bir tekis joylashtirish muammolar kuzatilishi mumkin. Disgrafik o'smirlar o'qib tushunish qiyin bo'lgan diagramma va tablitsalar tuzishadi.

Diskalkuliya bu insonning raqamlarni tushunishi va ular bilan ishlashida kuzatiladigan muammolarda namoyon bo'luvchi holat sanaladi. Bunga ba'zan "matematik disleksiya" deya ta'rif beriladi. Bunda shaxsning raqamlarni anglashi, matematik fikrlashida muammolar kuzatiladi. Diskalkulik o'smirlar shuningdek o'lchov birliklari (masalan, vazn, masofa, kalendar va jadvallar, vaqtni aytish, vaqtdan samarali foydalanish)da qiyinchilikka duch kelishadi. Zamon va makondagi chalkashliklar, xaritalarni o'qiy olish, masofalarni aniq belgilay olish hamda pul bilan bog'liq masalalarni boshqara olish kabi kundalik faoliyat turlaridagi muammolar bu shaxslar uchun xos bo'lgan qiyinchiliklar sanaladi.

Dispraksiya shuningdek Rivojlanish Koordinatsiyasidagi Buzilish (RKB) ham deb yuritilib, koordinatsiya, motor ko'nikmalar va ba'zan nutq faoliyatiga salbiy ta'sirda namoyon bo'ladi. Bu holat o'smirning kundalik o'qib-o'rganishga oid va ijtimoiy faoliyat turlarini oson va samarali tarzda bajarishiga salbiy ta'sir o'tkazishi

mumkin. Dispraksik shaxslar uchun sport turlari bilan shug'ullanish va hatto avtomobil boshqarishni o'rganish juda murakkab bo'lishi mumkin. Dispraksik o'smirlarda husnixatda, oyoq kiyim bog'ichlarini bog'lashda, o'tkir tig'li oshxona anjomlar (pichoq, sanchqi)idan foydalanishda, masofani aniqlik bilan belgilashda qiyinchiliklar kuzatiladi. Ular bir nechta bosqichli topshiriqlarni rejalashtirish va to'g'ri ketma-ketlikda bajarishda, masalan, ilmiy tajriba-sinov ishlarida ketma-ketlikni eslab qolish kabi faoliyatlarda qiyinchilikka uchraydilar. Ular nutqida ovozning ohangi, balandligini to'g'ri belgilagan holda g'oya va fikrlarni, ayniqsa bosim ostida aniq, xatosiz ifodalashga qiynaladilar.

2. Turli neyrotiplar bilan ishlash bo'yicha amaliyot

Autizm tashxisi qo'yilgan o'smirlar bilan ishlash murakkab va asabni sinovdan o'tkazadigan jarayon bo'lishi mumkin. Ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini bilish autist o'smirlar bilan do'stona va o'zaro manfaatli munosabat o'rnatishga yordam berishi mumkin. Autistik o'smirlarning o'zgalar bilan o'zaro munosabatini yaxshilash uchun o'qituvchilar guruhda bajariladigan topshiriqlar davomida autist o'smirlarni ularni yaxshi tushunadigan tengdoshlari bilan hamkorlikda ishlashga undashi mumkin. Autizm spektri buzilgan o'quvchilar uchun shuningdek jamoada ishlashning ochiq strategiyalari hamda do'stona munosabatlarni o'rnatishni o'rgatish foydali bo'lishi mumkin.

Oldindan belgilangan jadvallar va kundalik vazifalarni o'zida mujassam etgan vizual nazorat ro'yxatlari bunday o'quvchilar uchun juda foydali hisoblanadi. Odat tusiga kirgan vazifa va topshiriqlar hamda kundalik ishlar jadvaliga o'zgartirish kiritilgan taqdirda, autizm tashxisi qo'yilgan o'quvchilar bunday o'zgarishlar haqida oldindan bilishi lozim.

Autizm spektr buzilishi mavjud o'quvchilarga ko'maklashuvchi boshqa strategiyalar o'z ichiga tanaffus uchun sokin muhit, joy va vaqt ajratish hamda ularga ko'rsatma va instruksiylar berayotganda iboralar, kinoya kabilar ishlatilmagan tilda gapirish hamda ushbu ko'rsatmalarni vizual yoki yozma ravishda tasvirlab berish kabilarni oladi.

Bu turdagi o'quvchilar tomonidan bajarilishi kerak bo'lgan topshiriqlar kichik qismlarga bo'lib berilishi, ularni bajarishga ajratilgan vaqtning chegaralangan bo'lishi hamda topshiriqlarni bajarishga ko'maklashuvchi diagramma, tablitsa, xarita yoki rasmlar bilan kelishi maqsada muvofiq.

O'quvchilarda o'ziga ishonchni shakllantirishda o'qituvchilar ularni qiziqtirgan va ular o'z iste'dodini namoyon eta oladigan mavzularni o'rganish va mashg'ulotlarni bajarishga undashi hamda bajarilgan ish yoki topshiriq qanchalik kichik bo'lishidan qat'iy nazar buni katta bir yutuq kabi nishonlashlari kerak.

DTGS sindromi tashxisi qo'yilgan o'quvchilar ham aniq, lo'nda va qisqa ko'rsatmalar va uddalash mumkin bo'lgan kichik bo'laklar, bosqichlarga ajratilgan faoliyat turlarini yoqtirishadi. Bunday o'quvchilarga nisbatan an'anaviy

o'quvchilardan farqli ravishda baholashning muqobil usullaridan, masalan, og'zaki taqdimotlar kabilardan foydalanish hamda nazorat topshiriqlarini bajarishga qo'shimcha vaqt berilishi lozim.

Vizual eslatmalar bilan birga berilgan izchillikka ega kundalik faoliyat turlari bunday o'quvchilarga vazifalarni bajarishga mas'uliyatli bo'lish, vaqtni boshqarish va faoliyatini samarali tashkillashtirishga yordam beradi.

DTGS sindromli o'smirlarda kutilgan hulq-atvorni shakllantirish uchun ijobiy turtki kerak bo'ladi hamda har bir bajarilgan faoliyat turi bo'yicha hoh u salbiy aks ta'sir bo'ladimi yoki ijobiy darhol qayta aloqa berilishi lozim. Qayta aloqa doimiy o'tkazilib turiladigan tekshiruvlarda qo'llanilishi mumkin.

Dispraksik o'quvchilar qaydlar olib borishda noutbuk kompyuterlaridan foydalanish yoki baholash topshiriqlarini bajarishlari uchun chop etilgan qaydlardan foydalanishdan foyda ko'rishadi. Bosqichma-bosqich ko'rsatmalar, rejalarni yozib borish uchun mo'ljallangan vositalar, hamda eslatmalar bunday o'quvchilarga vaqtdan unumli foydalanish va uni boshqarishda qo'l keladi. Bunday o'quvchilarga materiallarni og'zaki ravishda tushuntirishda o'qituvchilardan vizual vositalardan foydalanish va iloji bo'lganda tushuntirilayotgan mavzuni namoyish qilib berish so'raladi.

Dispraksik o'quvchilarning bilimini baholashda o'qituvchilar baholashning muqobil usullaridan foydalanishni o'ylab ko'rishlari kerak bo'ladi. Bunda og'zaki taqdimotlar yoki loyihalar qo'l kelishi mumkin. O'quvchilar qo'lga kiritgan natijalarni, masalan, ijodkorlik, muammolarga yechim topish yoki ijtimoiy ko'nikmalar namoyishini birgalikda nishonlash dispraksik o'quvchilarda o'ziga ishonch hissini shakllantirishga yordam beradi.

Diskalkuliya tashxisi qo'yilgan o'smirlar bilan bir chiziqqa ketma-ketlikda berilgan raqamlardan, sanagichlar va tushunchalarni ifodalashda vizualizatsiyadan foydalanish tavsiya etiladi. Raqamli ma'lumotlar diagramma va tablitsalar bilan birgalikda ishlatilganda bunday o'quvchilarning ma'lumotlarni vizualizatsiya qilishi oson kechadi. Bunday o'quvchilar uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan yana ikkita vosita bu kalkulyator va matematik mobil ilovalar sanaladi. Shuningdek, ma'lumotlarni grafik ko'rinishda taqdim etuvchi mobil yoki kompyuter dasturlari bunday o'quvchilarning matematik muammolarni yechishida qo'l keladi. Bunday o'quvchilarning o'qib o'rganishini osonlashtiruvchi qo'shimcha usullar qatoriga vazifa va topshiriqlarni kichik qismlarga bo'lib berish, ko'p bosqichli masalalarni yechishda sxema va grafiklardan foydalanish kabilarni kiritish mumkin.

Diskalkuliya ega o'smirlarning bilimini baholashda shuningdek nazorat topshiriqlarini bajarishga qo'shimcha vaqt berish hamda baholashning muqobil usullari, og'zaki taqdimotlar va loyihalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Bunday o'quvchilarda o'ziga ishonchni kuchaytirish maqsadida o'qituvchilar asosiy e'tiborni vazifa yoki topshiriqning bexato bajarilganligiga emas, balki uni bajarishga

sarflangan harakatga ko‘proq e‘tibor berish tavsiya etiladi. Shuningdek, bunday o‘quvchilarning matematikaga oid bo‘lmagan sohalarda erishgan yutuqlarini e‘tirof etish ham katta foyda beradi.

Disgrafiya tashxisi qo‘yilgan o‘smirlar yozish talab etiladigan topshiriqlarga duch kelganda jismoniy charchoq va emotsional qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi. Ularga bunday muammolar bilan kurashishda yordam berish uchun o‘qituvchilar og‘zaki nutqni yozma matnga o‘giruvchi dasturlardan yoki diktant vositalaridan foydalanish imkoniyatini yaratib berishlari mumkin. Shuningdek, yozma topshiriqlarni strukturalashda va rejalashtirishda grafik organayzerlardan foydalanishini yo‘lga qo‘yish mumkin.

Disgrafik o‘quvchilarga ko‘maklashuvchi strategiyalar qatoriga shuningdek ularga topshiriqlarni bajarishlari uchun yozma ish shablonlarini, gapning boshlanishi berilgan matnlar yoki bajarilgan yozma ish namunalarini berish kabilarni kiritish mumkin. Baholash topshiriqlarida bunday o‘quvchilarga qo‘shimcha vaqt berish maqsadga muvofiq. Bunday o‘quvchilar bajarishi kerak bo‘lgan yozma ish hajmi imkon darajasida qisqartirilgan holda berilishi lozim.

Disleksik o‘quvchilar bilan matnlarning audio versiyalari yoki yozma matnni og‘zaki matnga o‘giruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, bunday o‘quvchilarga o‘qish va yozish topshiriqlarini bajarishga qo‘shimcha vaqt berish maqsadga muvofiq. O‘qituvchilar bunday o‘quvchilar bilan baholashning muqobil usullari, masalan og‘zaki taqdimot yoki loyihalardan foydalanishi mumkin. Disleksik o‘smirlarga ham aniq va lo‘nda, bosqichma-bosqich berilgan ko‘rsatmalar berilishi lozim. Shuningdek, ular o‘z salohiyatini to‘liq namoyon qilishlari uchun strukturalashgan o‘quv muhiti muhim ahamiyatga ega. Ularning kuchli tomonlarini e‘tirof etish va nishonlash o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi hamda hayajon hissini yo‘qotishga yordam beradi.

Barcha o‘quvchilar, jumladan neyrotipik va neyroatipik o‘quvchilar uchun quyidagilar foydali sanaladi:

- ❖ O‘qitish usullarining xilma-xilligi
- ❖ Aniq va lo‘nda ko‘rsatmalar
- ❖ Qobiliyatidan qat’iy nazar barcha foydalanishi mumkin bo‘lgan materiallar
- ❖ Ularni tinglashadigan, ular yordam so‘ray oladigan va savollar bera oladigan havfsiz ta’lim muhiti
- ❖ Grafik organayzerlardan foydalanish
- ❖ Yutuqlar va erishilgan natijalarni e‘tirof etish va nishonlash

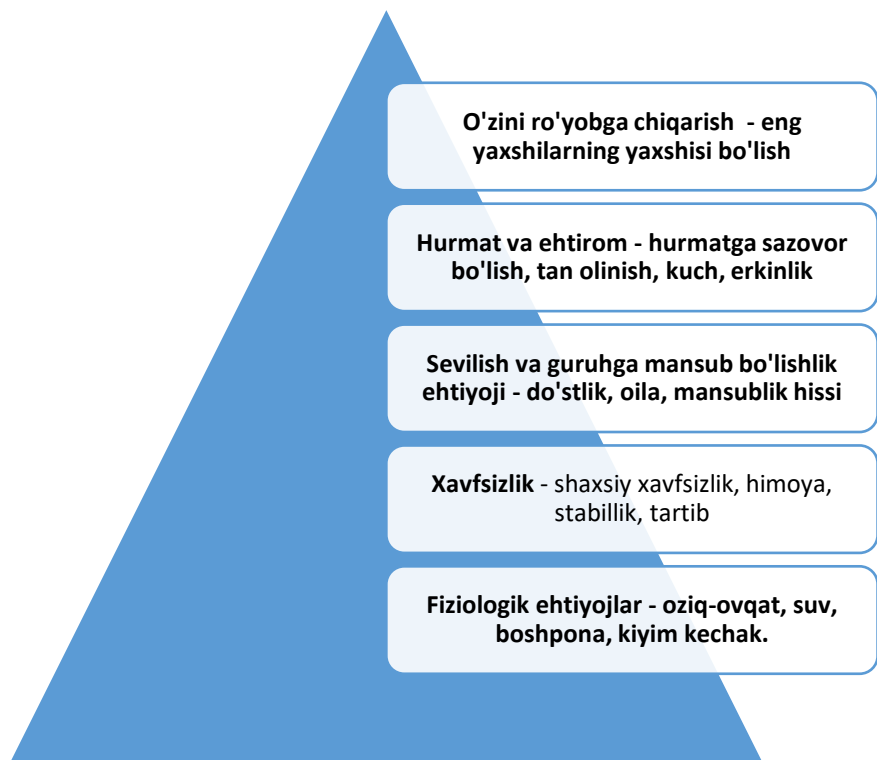
Metodika

Tarqatma. Maslouning ehtiyojlar piramidasi va inklyuziya

Inson motivatsiyasini tushuntirishga mo‘ljallangan nazariya hisoblanmish ehtiyojlar piramidasini ishlab chiqqan psixolog olim Abraham Masloug ko‘ra insonlar o‘z

ehtiyojlarini fiziologik ehtiyojlarni qonidirishdan o'zligini ro'yobga chiqarishga tomon boruvchi tartibda qondirishadi. Quyida berilgan piramida Maslou tomonidan tadqiq qilingan ehtiyojlar iyerarxiyasini umumlashtirgan holda taqdim etadi:

Maslouning ehtiyojlar piramidasi



Maslouga ko'ra, piramidadagi bosqichlar bo'ylab yuksalish uchun har bir bosqich to'liq qondirilishi lozim. Shu nuqtayi nazardan olib qaraydigan bo'lsak, ularning har bir bosqichdagi ehtiyojlari qonidirilsagina o'quvchilar o'zining salohiyatini to'liq namoyon eta oladilar.

Mazkur ehtiyojlar piramidasi neyroxilma-xillikka ega o'quvchilar va maxsus ta'limiy ehtiyojlari bor o'quvchilar uchun yanada dolzarb ahamiyat kasb etadi. Masalan, maxsus ta'limiy ehtiyojlari mavjud o'quvchilarni boshqa o'quvchilar birgalikda o'qib-o'rganadigan muhitdan ajratish yoki izolyatsiyalash ularning guruhga mansublik hissiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'qituvchilar va ta'lim muassasalari inklyuziv sinflarda barcha o'quvchilar uchun maqbul o'qib-o'rganish sharoitini quyidagilar orqali yaratishlari mumkin:

- O'quvchilarni tinch va sokin sharoitga ega, mos ravishda yoritilgan va o'rindiqlari moslashuvchan tarzda joylashtirilgan sinfxonalar bilan ta'minlash
- Maxsus parxez saqllovchi o'quvchilar uchun suv va zarur hollarda taom iste'mol qilish imkoniyatini berish
- Doimiy tanaffuslar berish
- Aniq, izchil tartib-qoidalar va kutilmalarni o'quvchilar e'tiboriga yetkazish

- Dars yoki topshiriqni bajarish davomida bir bosqichdan keyingisini o'tilayotganini vizual va og'zaki ravishda bildirish
- Hamkorlikda ishlaga rag'batlantirish
- Qabul qilish madaniyatini yaratish
- Topshiriqlarni bajarishning yo'llari va usullarini tanlash imkonini berish
- O'quvchilarni kichkina va uddalay olinadigan maqsadlar qo'yishga ruhlantirish
- O'quvchilarni tanqidiy fikrlash va yangilik yaratishga undovchi ochiq javobli topshiriqlardan foydalanish
- O'quvchilar uchun dolzarb bo'lgan va real hayot bilan bog'liq darslarni ishlab chiqish
- O'sishga intilish tafakkurini rag'batlantirish

Mazkur strategiyalar neyrotipik va neyroatipik hamda maxsus ta'limiy ehtiyojlarga ega o'quvchilarga o'z salohiyatini to'liq namoyon qilish imkoniyatini beradi.

Tarqatma: Tabaqalashtirish turlari



Tarqatma material: Mavzuni mustahkamlash bo'yicha bingo

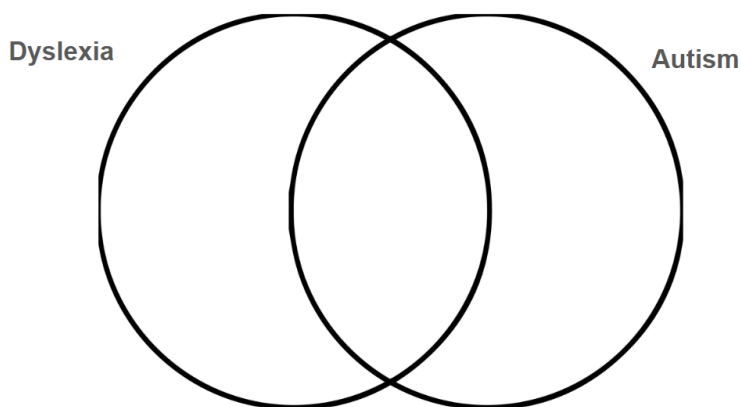
Tanlagan neyrotip bo'yicha slaydlar tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha beshta ochiq javobli savol tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha beshta To'g'ri/Noto'g'ri javobli savol tayyorlang
Taqdim etmoqchi bo'lgan ma'lumot bo'yicha qisqacha	Tanlagan neyrotip bo'yicha besh daqiqalik podkast tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha bir-biriga mosini tanlash topshirig'ini tayyorlang

bo'shliqlarni to'ldirish topshirig'i tayyorlang		
Taqdim etmoqchi bo'lgan ma'lumot asosida beshta muqobil javob variantiga ega savollar tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha beshta gap yozing	Tanlagan neyrotip bo'yicha qisqacha videomaterial tayyorlang

A) Neyroxilma-xillikning o'ziga xos turlari

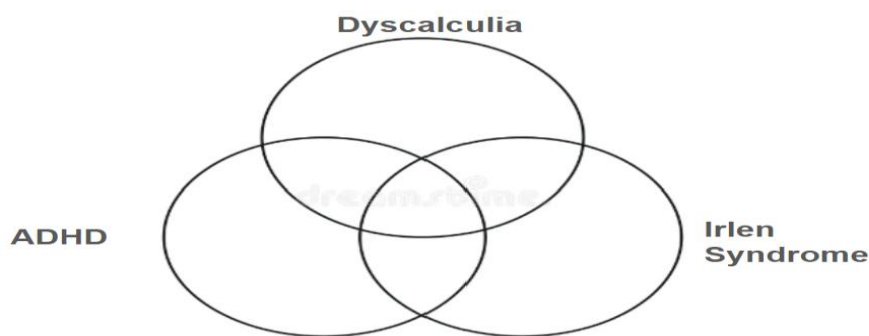
Neyroxilma-xillik haqida ko'proq ma'lumot olish va ushbu xilma-xillikning o'zlari dars o'tadigan o'quvchilar guruhida eng ko'p tarqalgan turlari haqida bilish maqsadida o'qituvchilar juftlikda ushbu topshiriqni bajarishadi:

1. Barcha o'qituvchilarga 1.3A tarqatma beriladi. Tarqatmada neyroxilma-xillik va diqqat tanqisligi va giperfaollik sindromi (DTGS), autizm, disleksiya, disgrafiya, diskalkuliya va dispraksiya kabilarning asosiy xususiyatlari haqida qisqacha ma'lumot beriladi (tarqatmalar bo'limiga qarang).
2. Har bir juft o'qituvchiga o'rganishi va ma'lumot olishi uchun neyroxilma-xillikning ikkita maxsus turi beriladi va ular o'rganganlari asosida Venn diagrammasini to'ldirib ushbu turlarning o'xshash va farqli tomonlarini tadqiq qilishadi. Venn diagrammasi bir biri bilan kesishuvchi ikki yoki undan ortiq aylanalardan iborat grafik organayzer bo'lib, aylanalarning kesishuvchi joyida o'qituvchilar neyrotiplarning xshash tomonlari yozilsa, aylananing qolgan qismlarida o'qituvchilar ikkita neyrotip o'rtasidagi farqlar qayd etiladi.



3. O'qituvchilarga taqqoslash va qiyoslash uchun neyrotiplar tarqatiladi:
 - a) Disleksiya va autizm

- b) Diskalkuliya va DTGS
 - c) Dispraksiya va disgrafiya
4. Topshiriqni tez tugatgan o'qituvchilardan berilgan tiplarning yanada ko'proq o'xshash va farqli jihatlarini o'rganib, diagrammaga kiritishlari so'ralishi mumkin yoki ularga uchinchi neyrotip berilishi va Venn diagrammasiga qo'shish so'ralishi mumkin. Masalan, Turette va Irlen sindromlari



5. Juft bo'lib ishlagan holda, o'qituvchilar o'zlari tuzgan Venn diagrammasi qoralamasini qayta ko'rib chiqishadi va poster (plakat)ga diagrammaning yakuniy nusxasini tushirishadi. Poster (plakat) auditoriya devoriga yoki ma'lumotlar taxtasiga namoyish uchun osib qo'yiladi. O'qituvchilar o'zlari tadqiq qilmagan neyrotiplar haqida ma'lumot olish uchun xona bo'ylab aylanib, poster (plakat)larni o'rganishadi va qaydlar olishadi. Kerak joylarda neyrotiplarning o'xshash va farqli tomonlariga o'z qo'shimchalarini kiritishadi.

B) Neyroxilma-xillikdagi kesishuvlar

1.3A tarqatmadagi berilgan hamkorlikda bajarilgan topshiriqqa xulosa yasash uchun o'qituvchilar neyrotiplar o'rtasidagi kesishuvlar, o'ziga xoslik va farqlar haqida o'z refleksiv jurnallariga qayd kiritishadi. Shuningdek, o'qituvchilar o'z qaydlarida ushbu neyroxilma-xillikka ega o'quvchilarning ehtiyojlariga qay tarzda o'quv jarayonida murojaat qilishlari haqida mushohada yuritishlari so'raladi.

C) Inklyuziv sinf: o'quv jarayonida amaliyotga tatbiq etish

Ushbu topshiriqda o'qituvchilar neyroxilma-xil o'quvchilarni qamrab olgan inklyuziv sinflarning o'ziga xos qiyinchiliklariga murojaat qilish va ularga yechim topish yo'llarini 1.3S tarqatmada berilgan matnni o'qish orqali o'rganishadi (Qarang 1.3S Tarqatma: Sinfda qo'llash uchun ishlanmalar) va quyidagi sarlavhalar berilgan diagrammani to'ldirishadi (1.3S Tarqatma: Diagramma):

Darslarimda allaqachon foydalanadigan	Darslarimda men qo'llab ko'rmoqchi	Men hal qo'llashga tayyor bo'lmagan strategiyalar va ularni mening kontekstimda	Ayrim o'zgartirishlar bilan
---------------------------------------	------------------------------------	---	-----------------------------

strategiyalarim	bo'lgan strategiyalar	qo'llashga qiyinchilik tug'diruvchi sabablar	darslarimda qo'llashim mumkin bo'lgan strategiyalar

D) Xilma-xil o'quvchilar ehtiyojlariga murojaat qilish

Ushbu mashqda o'qituvchilar Maslouning ehtiyojlar piramidasi va inklyuziya o'rtasidagi bog'liqlikni "Gap – jumla – so'z" mushohada tartibi orqali.

Gap – jumla – so'z mulohaza tartibi Garvard universiteti ta'lim fakultetining Project Zero loyihasi tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, matn bilan ishlash va unda matnning asl mohiyatini ilg'ash orqali berilgan ma'lumotlardan ma'no hosil qilishga undaydi va har bir individual o'quvchiga matn qanday ma'no taqdim etishini ko'rsatadi.

Aslida ushbu usul bir butun matn bilan ishlash uchun yaratilgan bo'lishiga qaramay, undan matnning paragraflari, qism va bo'laklari bilan ishlashda ham foydalanish mumkin. Mazkur usuldan 1.3S tarqatmada berilgan "Sinfda qo'llash uchun ishlanmalar"da foydalanishni tavsiya etamiz.

"Gap – jumla – so'z" usulini qo'llash uchun quyidagi bosqichlarga amal qilish so'raladi:

1. Har bir o'qituvchi matnda matnning asosiy g'oyasini taqdim etuvchi gapni tanlaydi.
2. Har bir o'qituvchi ushbu tanlovni qilishga undagan jumlaning tanlaydi.
3. Har bir o'qituvchi ushbu jumladagi ularning qarashi bo'yicha eng kuchli so'zni tanlashadi.
4. Keyin o'qituvchilar kichik guruhlarda o'z tanlovlarini muhokama qilishadi va qayd qilib borishadi.
5. So'ng o'qituvchilar quyidagi uchta yo'nalishda savollarga javob izlashadi:

- a) Qanday mavzular yuzaga chiqmoqda?
- b) Ulardan amaliyotga tatbiq bo'yicha qanday xulosalar yasash mumkin?
- c) Sizning tanlovingiz matnda berilgan qaysi aspektlarni qamrab olmadi va qaysilari muhokama davomida yuzaga chiqdi?

Ushbu mashqning so'nggi bosqichida o'qituvchilar o'z xulosalari haqida reflektiv jurnallariga qayd kiritishadi.

E) Tabaqalashtirish turlari

Kerol Ann Tomlinsonga ko'ra "tabaqalashtirish bu o'qitish va o'rganishning barcha

o'quvchilar uchun yo'naltirilganligiga ishonch hosil qilish bo'lib, bu o'qituvchi sifatida bizning maqsadimiz bo'lishi lozim."

Tabaqalashtirish mavzusiga kirish sifatida o'qituvchilar tabaqalashtirishning uchta turi (mazmun, jarayon, mahsulot) berilgan grafik organayzerni o'rganishadi va o'yla-muhokama qil-o'rtoqlash (Think-Pair-Share) usulida muhokama qilishadi.

O'yla-muhokama qil-o'rtoqlash (Think-Pair-Share) oddiy hamkorlikda ishlash strategiyasi bo'lib, undan turli kontekstlar va maqsadlarda foydalanish mumkin.

Ushbu mashqni bajarish uchun 1.3E tarqatmada berilgan grafik organayzerni o'qituvchilarga tarqating va ulardan quyidagilarni bajarishni so'rang:

1. O'zingiz mustaqil ravishda grafikdagi "Mazmun" bo'limi va unga biriktirilgan tavsiyalar haqida o'ylab ko'ring.
2. Berilgan tavsiyalarni hamrohingiz bilan muhokama qiling.
3. Ularga bildirilgan fikr va mulohazalarni butun guruh bilan o'rtoqlashing.

Yuqoridagi bosqichlarni grafik organayzerda berilgan Jarayon va Mahsulot bo'limlari va ularga tegishli tavsiyalar bilan ham takrorlang.

O'qituvchilarga tushuntiringki, bu hali tabaqalashtirish mavzusiga kirish hisoblanadi. Kursning ikkinchi modulida maxsus tabaqalashtirish strategiyalari haqida batafsil ma'lumot olishadi va ularni o'quv jarayonida, dars davomida amaliyotga tatbiq etishni o'rganishadi.

Savollar

- 1.Neyroxilma-xillik tushunchasining mazmunini tushuntiring. Bu tushunchaning asosiy mazmuni nimada namoyon bo'ladi?
- 2.Autizm spektrining xususiyatlari qanday va Asperger sindromi bilan qanday farqlanadi? Misollar keltiring.
3. Disleksiya va Diskalkuliya o'rtasidagi asosiy farqlarni aniqlang. Har biriga misol keltiring.
3. Disgrafiya va Disprakiya tushunchalarini taqqoslang. Ularning odamning ta'lim jarayoniga qanday ta'siri bor?
- 4..Har bir o'quvchining ehtiyojlariga qay tarzda murojaat qilishimiz mumkin?
- 5..Barcha o'quvchilarga o'qib-o'rganishga teng imkoniyat taqdim etish uchun o'qituvchilar qanday strategiya va texnikalardan foydalanishi mumkin?
- 6.Sinfxonalarimizda, dars o'tadigan guruhlarimizda eng keng tarqalgan neyroxilma-xillik turlari qaysilar va ular bilan ishlashda qanday usullardan foydalanasiz yoki foydalangan bo'lar edingiz?

Glossariy

1.Neyrodivergent: O'zgacha miya tuzilishi va kimyosiga ega bo'lgan odamlar. Ularning miyasi tipik deb tan olingan miya faoliyatidan boshqacha ishlaydi.

2.DTGS (Diqqat tanqisligi va giperfaollik sindromi): Tibbiy holat bo'lib, miya rivojlanishiga va odamlarning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi, jumladan, diqqatni jamlash va impulsni nazorat qilishda muammolar keltirib chiqaradi.

3.DT (Diqqat tanqisligi): Giperfaollik belgilarisiz namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan holat. Odamlarda diqqatni jamlash, topshiriqlarni boshqarish va vaqtni rejalashtirishda qiyinchiliklar keltirib chiqaradi.

4.Autizm: Rivojlanishdagi o'ziga xoslik bo'lib, miyaning o'zgacha funksiyasi tufayli yuzaga keladi. Ijtimoiy muloqot, odamlar bilan o'zaro aloqa va takrorlanuvchi xulq-atvorlar bilan bog'liq muammolar bilan tavsiflanadi.

5.Asperger sindromi: Autizm spektridagi shaxslar uchun qo'llaniladigan atama bo'lib, odatda o'rtacha yoki undan yuqori intellektga ega bo'lganlarni ifodalaydi.

6.Disleksiya: Miyada yuz beruvchi neyron bog'lanishlarning boshqachaligi sababli o'qish va yozish bilan bog'liq qiyinchiliklar.

7.Disgrafiya: Yozma ifodani tushunarli va mantiqiy ketma-ketlikda ifodalashdagi qiyinchilik, bu motorika va ma'lumotni yozma ravishda tashkil qila olish bilan bog'liq muammolarni o'z ichiga oladi.

8.Diskalkuliya: Raqamlarni tushunish va ular bilan ishlashda kuzatiladigan qiyinchilik, jumladan o'lchov birliklari, vaqtni boshqarish va makon zamon tartibini anglashda muammolar.

9.Dispraksiya: Rivojlanish koordinatsiyasidagi buzilish bo'lib, motorika, koordinatsiya va ba'zan nutq faoliyatida qiyinchiliklarga olib keladi.



1.3. BOLALAR VA TA'LIM OLUVCHILAR BILAN IJTIMOIIY-RUHIY VA RIVOJLANTIRUVCHI ISHLAR MODULI SILLABUSI

	1.3 BOLALAR VA TA'LIM OLUVCHILAR BILAN IJTIMOIIY- RUHIY VA RIVOJLANTIRUVCHI ISHLAR MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	1.3.1 Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti	Mavzu:
Mavzu:	1.3.2 Ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llari	Mavzu:
Mavzu:	1.3.3 Nogironligi bo'lgan bolalarning ta'lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy ehtiyojlarini qondirishning usul va vositalari	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti. Ijtimoiy-ruhiy ishlarini olib borish uchun ta'lim oluvchilarga va ularning ota-onalariga (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarga), shu jumladan alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilarga psixologik ta'sir ko'rsatishning maxsus vositalari.

MM2	Turli toifadagi ta'lim oluvchilarning, shu jumladan maxsus ta'limiy ehtiyojlarga muhtoj bo'lganlarning rivojlanish qonuniyatlari. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi masalalarini hal qilishga imkon beradigan standart usullar va texnologiyalar, shu jumladan boshqa mutaxassislar (deffektolog-pedagog, logoped- pedagog) bilan hamkorlikda aniqlay olish.	
2-ta guruhga bo'linadi vazifalar beriladi 15-minut		
Mavzu mazmuni		
Bolalarning tipik va atipik rivojlanishiga misollar va rivojlanishdagi nuqsonlarining turlari (ta'lim olishga qobiliyati yo'qligi, disleksiya, bajarish ko'nikmasi bilan bog'liq muammolar, Daun sindromi, autistik spektr holatlari, diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi, harakatlardagi nomuvofiqlik, rivojlanishning kechikishi).		Ma'ruza, 30-minut
Ta'lim oluvchilarda ta'lim va ularning ijtimoiy va (yoki) psixologik farovonligi bilan bog'liq ziddiyatli vaziyatlarning oldini olish va o'z vaqtida hal qilish usullari. Ta'lim oluvchilarning ta'lim ehtiyojlari, ta'lim tashkilotining xususiyatlari, hisobot talablari, tashkilotning ichki siyosati, sohaga oid me'yoriy hujjatlar, ta'lim tashkilotining resurslari.		Bahs- munozara 20-minut

1.3.1-mavzu: Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti

Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondashuvlari va amaliyoti turli fanlar (psixologiya, sotsiologiya, ta'lim, menejment va ijtimoiy ish) nuqtayi nazaridan o'rganiladi. Quyida ushbu sohaning asosiy nazariyalari, yondashuvlari va amaliyotiga oid tushunchalar keltiriladi.

1. Zamonaviy nazariyalar

1.1. Ijtimoiy o'zaro ta'sir nazariyalari

- **Simvolik interaktsionizm** (G. Mid, E. Goffman) – insonlarning o'zaro muloqoti va ularning ramzlar orqali anglashuviga asoslangan.
- **Sotsial konstruktivizm** – ijtimoiy haqiqat shaxslar va jamiyat tomonidan yaratilishini tushuntiradi.

1.2. Rivojlanish nazariyalari

- **Psixososial rivojlanish nazariyasi** (E. Erikson) – inson hayotining turli bosqichlarida duch keladigan psixologik inqirozlar haqida tushuncha beradi.
- **Kognitiv rivojlanish nazariyasi** (J. Piajye) – bolalarning aqliy rivojlanish bosqichlarini tushuntiradi.
- **Ekologik tizimlar nazariyasi** (U. Bronfenbrenner) – inson rivojlanishiga ta'sir etuvchi ekologik omillarni tushuntiradi.

1.3. Motivatsiya va xulq-atvor nazariyalari

- **Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi** – inson ehtiyojlarining bosqichma-bosqich qondirilishini tushuntiradi.
- **O'z-o'zini aniqlash nazariyasi** (E. Desi va R. Rayan) – ichki va tashqi motivatsiya farqlarini tahlil qiladi.

Zamonaviy yondashuvlar

2.1. Individual rivojlanishga yo'naltirilgan yondashuv

- Shaxsiy rivojlanish va o'sish jarayonlariga urg'u beriladi.
- Psixologik maslahat, murabbiylik va mentorlardan foydalaniladi.

2.2. Jamiyatga asoslangan yondashuv

- Ijtimoiy muhitni yaxshilash orqali rivojlanishga erishish.
- Mahalla, jamoa va tashkilotlarning rolini oshirish.

2.3. Innovatsion va texnologik yondashuv

- Raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va onlayn platformalar orqali rivojlanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlash.

Amaliyot

3.1. Ta'lim va tarbiya jarayonida qo'llanilishi

- Rivojlantiruvchi dasturlar, treninglar va seminarlar tashkil qilish.
- Pedagogik-psixologik yondashuvlardan foydalanish.

3.2. Ijtimoiy ish va psixologik yordam

- Ijtimoiy himoya va rehabilitatsiya markazlarida ishlash.
- Stress, travma va muammoli xatti-harakatlarni tuzatish usullari.

3.3. Kasbiy va shaxsiy rivojlanish dasturlari

- Liderlik, kommunikatsiya va kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.
- Shaxsiy rivojlanish bo'yicha murabbiylik va coaching xizmatlari.

Har bir ta'lim oluvchi individualligini hisobga olgan holda, rivojlanish qonuniyatlari turli psixologik, pedagogik va biologik omillarga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, maxsus ta'limiy ehtiyojlarga muhtoj (MTE) bo'lgan bolalar bilan ishlashda individual yondashuv muhim o'rin tutadi. 1. Umumiy rivojlanish qonuniyatlari

Turli yosh va intellektual imkoniyatlarga ega bo'lgan ta'lim oluvchilarning rivojlanishi quyidagi qonuniyatlarga asoslanadi:

1.1. Bosqichma-bosqich rivojlanish qonuniyati

- Har bir inson rivojlanishida muayyan bosqichlardan o'tadi (masalan, J. Piajening kognitiv rivojlanish nazariyasi bo'yicha sensorimotor, preoperatsion, konkret va formal operatsion bosqichlar).
- Har bir bosqichda bolaning tafakkur qilish, nutq va ijtimoiy o'zaro ta'sir qobiliyatlari shakllanadi.

1.2. Genetik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri

- Biologik omillar (genetika, asab tizimi rivojlanishi) va ijtimoiy muhit (oilalar, ta'lim muassasasi, jamiyat) inson rivojlanishiga ta'sir qiladi.
- Eriksonning psixosozial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, har bir yosh davrida shaxs turli psixologik inqirozlarni boshdan kechiradi.

1.3. Individual yondashuv va differensial ta'lim

- Har bir o'quvchi o'ziga xos o'rganish uslubiga ega (vizual, audial, kinestetik va h.k.).
- O'quv materiallarini o'quvchining qobiliyatlariga mos ravishda moslashtirish zarur.

2. Maxsus ta'limiy ehtiyojlarga muhtoj bolalarning rivojlanish qonuniyatlari

MTE bo'lgan bolalar rivojlanishida umumiy rivojlanish qonuniyatlari saqlanib qoladi, biroq ularning jismoniy, kognitiv yoki psixologik holatiga bog'liq ravishda maxsus yondashuvlar talab etiladi.

2.1. Aqliy rivojlanish xususiyatlari

- Aqliy zaiflik (intellektual rivojlanishning sustligi) bolalarning ta'lim materiallarini qabul qilishiga ta'sir qiladi.
- Logopedik yoki defektologik yondashuvlar qo'llanilishi kerak.

2.2. Sensor rivojlanish cheklovlari

- Ko'rish yoki eshitish imkoniyati cheklangan bolalar uchun vizual yoki audial o'quv materiallari bilan moslashtirilgan ta'lim metodlari ishlatiladi.
- Braille alifbosi, karnay apparatlari va subtitrlar kabi texnologik vositalar yordamida ta'lim jarayoni qo'llab-quvvatlanadi.

2.3. Autizm spektr buzilishi (ASB)

- Autizm spektridagi bolalar odatda ijtimoiy o'zaro ta'sir va muloqotda qiyinchiliklarga duch kelishadi.
- Vizual jadval, tartibga solingan muhit va individual ta'lim rejalaridan foydalanish muhim.

2.4. Jismoniy rivojlanish cheklovlari

- Harakatlanish qobiliyati cheklangan bolalar uchun jismoniy moslashtirilgan o'quv vositalari talab etiladi (masalan, nogironlik aravachasi uchun moslashtirilgan partalar).
- Individual harakat va jismoniy rehabilitatsiya dasturlari qo'llaniladi.

3. Turli toifadagi ta'lim oluvchilar uchun moslashtirilgan yondashuvlar

3.1. Differensial ta'lim

- Har bir o'quvchining o'ziga xos ehtiyojlariga mos ravishda ta'lim usullarini o'zgartirish.
- Individual ta'lim rejalarini ishlab chiqish va tatbiq etish.

3.2. Inkluziv ta'lim

- Maxsus ehtiyojga ega bolalarni umumiy sinflarga integratsiya qilish va ularga qo'shimcha yordam ko'rsatish.
- Moslashtirilgan dasturlar va maxsus pedagoglar yordamida ta'lim berish.

3.3. Ko'p kanalli ta'lim

- O'quv materiallarini turli kanallar orqali yetkazish (matn, audio, video, taktil materiallar).
- Texnologik yordam (masalan, nutqni matnga aylantirish, virtual reallik, interaktiv doskalar).

Har bir ta'lim oluvchi shaxsiy imkoniyatlariga ko'ra o'ziga xos rivojlanish yo'liga ega. Shuning uchun ta'lim jarayonida individual yondashuv, maxsus metodikalar va moslashtirilgan ta'lim texnologiyalaridan foydalanish zarur. Inkluziv va differensial ta'lim yondashuvlari orqali barcha bolalarga sifatli ta'lim olish imkoniyati yaratish muhim hisoblanadi.

Psixologning bolalar bilan ishlashidagi asosiy yo'nalishlar: kerakli sifatlarni shakllantirish, ta'lim berish, tarbiyalash va rivojlantirish

Amaliy psixologning birinchi ish davrini shartli ravishda moslashish davri deb atash mumkin: psixolog maktabga, maktab esa psixologga moslashishi kerak. Axir ular bir-birlarini unchalik tanimaydilar. Bu erda maktab ma'muriyati, o'quvchilar, ularning ota-onalari bilan suhbatlar, darslarga qatnashish, darsdan tashqari mashg'ulotlar, o'qituvchilar kengashlari yig'ilishlari, ota-onalar yig'ilishlari, hujjatlarni o'rganish va hokazo. Shu bilan birga, suhbatlarda, yig'ilishlarda o'qituvchilar, o'quvchilar va ularning ota-onalarini o'qituvchilarning vazifalari va usullari bilan tanishtirish zarur.

Maktabdagi psixolog biz uchun yangi hodisa bo'lib, ko'plab o'qituvchilar psixologni darhol tanimasligi mumkin. Sabr-toqat, mehribon xotirjamlik, hammaga xushmuomalalik bilan munosabatda bo'lish kerak. Har bir inson shubha qilish huquqiga ega va o'qituvchi, sinf o'qituvchisi, direktor - bundan ham ko'proq. Nega ular darhol psixologga ishonishlari kerak? Hamma narsa unga va, eng muhimi, unga bog'liq kasbiy ta'lim va kasbiy mahorat. Shuning uchun, bizning fikrimizcha, psixolog eng yaxshi biladigan va qila oladigan narsadan boshlash kerak. Misol uchun, agar u kichik yoshdagi maktab o'quvchilari bilan ishlashda katta tajribaga ega bo'lsa, demak, u ulardan boshlashi kerak, agar u ilgari bolalarning intellektual sohasini rivojlantirish bilan shug'ullangan bo'lsa, u holda o'zini ishlashda sinab ko'rishi kerak.

Maktabda ishlayotgan mutaxassislar bilan birgalikda bitta umumiy vazifani hal

qiladilar - ular yosh avlodga ta'lim va tarbiya beradilar. Shu bilan birga, ularning har biri o'quv jarayonida o'ziga xos o'rinni egallaydi, o'ziga xos xususiyatlarga ega aniq vazifalar, maqsadlari va usullari. Masalan, tarix o'qituvchisining aniq vazifalari va ish uslublari biologiya, matematika, jismoniy madaniyat, mehnat va boshqalar o'qituvchisining vazifa va ish uslublariidan farq qiladi. O'z navbatida barcha fan o'qituvchilarining vazifalari va faoliyat uslublari sinf o'qituvchisi sifatida harakat qilganda tubdan o'zgaradi.

Shunday qilib, har bir maktab o'qituvchisining o'ziga xosligi bor funktsional majburiyatlar kasbiy ixtisoslikka asoslangan. Ammo amaliy psixolog haqida nima deyish mumkin? Balki maktabdagilar uni yo o'qituvchi uchun "tez yordam" yoki o'quvchilar uchun «enaga» sifatida qabul qilarlar.

Amaliy psixolog maktabga mutaxassis sifatida ham keladi - bolalar, pedagogik va ijtimoiy psixologiya sohasidagi mutaxassis. U o'z ishida aqliy rivojlanishning yoshga bog'liq qonuniyatlari va individual o'ziga xosligi, aqliy faoliyatning kelib chiqishi va inson xatti-harakatlarining motivlari, ontogeneza shaxsni shakllantirishning psixologik shartlari to'g'risidagi kasbiy bilimlarga tayanadi. Psixolog maktab jamoasining teng huquqli a'zosi bo'lib, pedagogik jarayonning undan tashqari hech kim kasbiy ta'minlay olmaydigan, ya'ni o'quvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qiladigan va bu rivojlanishga imkon qadar ko'proq hissa qo'shadigan tomoni uchun javobgardir.

1.3.2-mavzu: Ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llari

Ta'lim muassasasida xavf omillarini kamaytirish va ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish o'quv jarayoni samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, ularning ruhiy va jismoniy salomatligini ham ta'minlaydi. Buning uchun kompleks yondashuv talab etiladi, jumladan, xavfsiz muhit yaratish, psixologik qo'llab-quvvatlash va stress omillarini minimallashtirish.

1. Ta'lim tashkilotidagi xavf omillari

Psixologik xavf omillari

- **Akademik bosim** – yuqori baholar va o'qishdagi muvaffaqiyatga haddan tashqari e'tibor.
- **Zo'ravonlik va kiberbulling** – tengdoshlari orasida tazyiq yoki tahqirlash holatlari.
- **Ijtimoiy izolyatsiya** – do'stlar yo'qligi, jamoaga integratsiya bo'lmaslik.
- **O'qituvchilarning bosimi** – haddan tashqari qat'iy tartib yoki noadolatli munosabat.

Jismoniy xavf omillari

- **Muassasa ichidagi xavfsizlik muammolari** – shikastlanish xavfi, bino va jihozlarning noto‘g‘ri joylashuvi.
- **Sog‘liqni saqlash choralari yetarli emasligi** – sanitariya-gigiyena sharoitlarining sustligi.
- **Ovqatlanish va jismoniy faollikning yetarli emasligi** – noto‘g‘ri ovqatlanish yoki jismoniy faollikning kamayishi.

Emotsional va ruhiy xavf omillari

- **O‘qishga motivatsiyaning pasayishi** – darslarga qiziqishning yo‘qligi.
- **Oilaviy muammolar** – oilaviy muhitning bolaning psixologik holatiga ta’siri.
- **O‘z-o‘zini past baholash** – o‘ziga ishonchsizlik va qo‘rquv.

2. Xavf omillarini kamaytirish usullari

Xavfsiz muhit yaratish

- O‘quvchilar va o‘qituvchilar uchun **kiberbulling va zo‘ravonlikka qarshi dasturlar** ishlab chiqish.
- **Xavfsizlik bo‘yicha qoidalarni joriy etish** va harakat qilish tartiblarini o‘rgatish.
- **Tanaffus zonalarini yaratish**, dam olish burchaklari va jismoniy faollikni rag‘batlantirish.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish

- Maktab yoki universitetda **psixologik maslahat markazlari** tashkil etish.
- Har bir o‘quvchi uchun **individuallashtirilgan yondashuv** ishlab chiqish.
- **Tengdoshlarga maslahat dasturlari** – o‘quvchilar bir-birlariga psixologik yordam berish tizimini shakllantirish.

Stress omillarini kamaytirish

- Akademik bosimni kamaytirish uchun **diferensial ta’lim yondashuvlaridan** foydalanish.
- O‘quvchilarni haddan tashqari yuklamaslik uchun **o‘quv vaqti va uy vazifalarini optimallashtirish**.
- Mindfulness (hushyorlik), nafas olish texnikalari va relaksatsion mashg‘ulotlarni o‘quvchilarga o‘rgatish.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish

- Ota-onalar va o‘qituvchilar uchun **trening va seminarlar** o‘tkazish.
- O‘quvchilarni **ijtimoiy loyihalar va klublarga jalb qilish**.
- Jamoaviy o‘yinlar va loyihalar orqali o‘quvchilar o‘rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash.

3. Ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish usullari

Emotsional barqarorlikni rivojlantirish

- **Ijobiy fikrlash** va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish bo'yicha treninglar o'tkazish.
- Meditatsiya va mindfulness mashg'ulotlarini kiritish.
- Stress va tashvishlarni boshqarish bo'yicha dasturlarni yo'lga qo'yish.

O'quvchilarning ishtirokini oshirish

- O'quvchilarning fikrlarini inobatga olish va ularning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash.
- Ta'lim jarayoniga interaktiv metodlarni (rolli o'yinlar, muammoli ta'lim) kiritish.
- O'quvchilar uchun liderlik va tashabbuskorlik dasturlarini ishlab chiqish.

Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash

- Maktabda yoki universitetda sog'lom ovqatlanish tartibini joriy qilish.
- Sport va jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun to'garaklar tashkil etish.
- Dam olish va jismoniy tiklanish uchun maxsus mashg'ulotlarni joriy qilish.

Xavf omillarini kamaytirish va ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish uchun ta'lim muassasalari **xavfsiz muhit yaratish, psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, stress omillarini minimallashtirish** va **ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yo'lga qo'yish** zarur. Ushbu strategiyalar o'quvchilarni nafaqat o'qishda, balki jamiyatda ham muvaffaqiyatli va barqaror shaxs bo'lib shakllanishiga yordam beradi.

Maktab psixologi ishining samaradorligi, birinchi navbatda, u o'quvchilarning rivojlanishi uchun qulay bo'lgan asosiy psixologik sharoitlarni ta'minlay olishi bilan belgilanadi. Asosiy shartlar quyidagilar.

1. Pedagogik jamoaning talabalar bilan ishlashda yoshga bog'liq imkoniyatlari va rivojlanish zaxiralarini maksimal darajada amalga oshirish (ma'lum bir yosh davrining tajovuzkorligi, «yaqin rivojlanish zonalarini» va boshqalar). Amaliy psixolog nafaqat yosh xususiyatlarini hisobga olishiga yordam berishi kerak (bu so'zlar maktabda allaqachon ishlatilgan), balki bu xususiyatlar (yoki neoplazmalar) faol shakllantirilishi va maktab o'quvchilarining imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi kerak.

Demak, boshlang'ich maktab yoshida bolaga maqsadli ta'lim va tarbiya boshlanadi. Uning faoliyatining asosiy turi - o'ynaydigan ta'lim faoliyati muhim rol barcha aqliy xususiyat va sifatlarning shakllanishi va rivojlanishida. Aynan shu yosh psixik jarayonlarning o'zboshimchaliklari, ichki harakatlar rejasi, o'z xatti-harakatlarining aks etishi, faol aqliy faoliyatga bo'lgan ehtiyoj yoki kognitiv faoliyatga moyillik kabi psixologik neoplazmalarining rivojlanishiga sezgir. ta'lim ko'nikmalari va qobiliyatlari. Boshqacha qilib aytganda, boshlang'ich maktab yoshining oxiriga kelib, bola o'rganishga, o'rganishga intilishga va o'z qobiliyatiga ishonishga qodir

bo'lishi kerak.

Muvaffaqiyatli ta'limning optimal asosi - bu o'quv va intellektual qobiliyat va qobiliyatlarning o'zini o'zi qadrlash, kognitiv yoki ta'lim motivatsiyasi kabi shaxsiy parametrlar bilan uyg'un muvofiqligi. Ushbu yozishmalar boshlang'ich maktab yoshida aniq belgilanadi. Ta'limning keyingi bosqichlarida yuzaga keladigan deyarli barcha muammolar (shu jumladan yomon o'sish, o'rganishning ortiqcha yuklanishi va boshqalar) bolaning yo o'rganishni bilmasligi yoki o'qitish unga qiziq emasligi, uning istiqboli ko'rinmasligi bilan belgilanadi.

Faoliyatlarning xilma-xilligi mavjud bo'lib, ularning har biri uni yetarli vaqt ichida amalga oshirish uchun ma'lum qobiliyatlarni talab qiladi.

Qobiliyatlarning shakllanishi har bir yosh bosqichida o'ziga xos xususiyatlarga ega va bolaning qiziqishlarini rivojlantirish, uning muayyan faoliyatdagi muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligini o'z-o'zini baholash bilan chambarchas bog'liq. Bolaning aqliy rivojlanishi uning qobiliyatlarini rivojlantirmasdan mumkin emas. Ammo bu qobiliyatlarning rivojlanishi kattalardan sabr-toqatni, bolaning eng kichik muvaffaqiyatlariga e'tibor va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni talab qiladi va bu ko'pincha kattalar uchun yetarli emas! Va ular o'z vijdonlarini umumiy formula bilan tinchlantiradilar, qoida emas, balki qobiliyat istisnodir.

Shu bilan birga, psixolog bolalarda qobiliyatlarni baholash uchun turli asoslar borligini yodda tutishi kerak : ular o'rtoqlarini darslardagi muvaffaqiyatlari (ob'ektiv mezon), o'zlarining - sinflariga hissiy munosabati (sub'ektiv mezon) bilan baholaydilar. Shuning uchun bolalarning yutuqlari ikki jihatdan - ularning ob'ektiv va sub'ektiv ahamiyati nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishi kerak.

Ob'ektiv ahamiyatga ega yutuqlar boshqalarga aniq ko'rinadi: o'qituvchilar, ota-onalar, o'rtoqlar. Masalan, o'quvchi materialni tez, "harakatda" o'zlashtiradi, o'qituvchining tushuntirishini darrov tushunadi, bilim bilan erkin harakat qiladi. U sinfdoshlari orasida ajralib turadi, uning o'ziga bo'lgan hurmati haqiqiy yuksak muvaffaqiyatga to'g'ri keladi, doimiy ravishda mustahkamlanadi.

Subyektiv ahamiyatga ega yutuqlar - bu ko'pincha boshqalarga ko'rinmaydigan, lekin bolaning o'zi uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan muvaffaqiyatlar. Ma'lum bir bilim sohasida katta, sezilarli yutuqlarga ega bo'lmagan bolalar (bu o'quvchilarning asosiy qismi - «o'rtacha» talabalar) bor; katta qiziqish, u bo'yicha topshiriqlarni bajarishdan xursand. Subyektiv ravishda, ular o'zlari uchun, boshqalardan farqli o'laroq, ushbu bilim sohasida ba'zi muvaffaqiyatlarga erishadilar. Bunday bolaning imkoniyatlarini o'z-o'zini baholash ko'pincha faqat uning mavzuga ijobiy munosabati bilan mustahkamlanadi. Shunday qilib, biz o'z-o'zini hurmat qilishni shakllantirish uchun turli xil sharoitlar mavjudligini aytishimiz mumkin - o'qituvchining ta'siri ostida va qo'llab-quvvatlashi bilan yoki o'qituvchining bahosiga zid ravishda (va keyin bola o'zini o'zi tasdiqlash uchun sezilarli qiyinchiliklarni engishi kerak, yoki u «taslim bo'ladi»).

Maktabda, afsuski, ular «oʻrtacha» oʻquvchiga toʻgʻri munosabatda boʻlishmaydi. Koʻpgina «oʻrtacha» kichik maktab oʻquvchilari allaqachon oʻzlarining sevimli fanlariga ega, ular bor (nisbatan erishadigan baʼzi sohalar). Ammo ularning koʻpchiligi orasida umumiy rivojlanish darajasi bir qator holatlar (masalan, tasavvur rivojlanishidagi kamchiliklar va boshqalar) tufayli etarli darajada yuqori emas. Agar siz darhol ularga eʼtibor bermasangiz, ularning qiziqishi va muayyan sohadagi muvaffaqiyatini qoʻllab-quvvatlamasangiz, ular (koʻpincha shunday boʻladi) oxirigacha «oʻrtacha» boʻlib qolishi mumkin. Maktabda oʻqish, oʻz qobiliyatlariga ishonchini yoʻqotgan, darslarga qiziqish.

Qobiliyatlar muammosiga bolaning nafaqat obʼektiv, balki subʼektiv jihatdan muhim qobiliyatlari mavjudligini tan olishga asoslangan yondashuv bilim yoki faoliyatning subʼektiv jihatdan eng muvaffaqiyatli sohasini hisobga olgan holda taʼlim jarayonini qurishga imkon beradi. har bir talaba. Odatda, taʼlim va rivojlanishda asosiy eʼtibor bolaning eng zaif joylariga, orqada qolgan zonalarga berilishi taklif etiladi. Shu bilan birga, bola uchun subʼektiv jihatdan muvaffaqiyatli boʻlgan sohaga tayanish shaxsning shakllanishiga eng progressiv taʼsir koʻrsatadi, har birining qiziqishlari va qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beradi, orqada qolgan qobiliyatlarni bevosita emas, balki bilvosita kuchaytiradi.

3. Bolalar uchun qulay maktab yaratish **psixologik iqlim**, bu birinchi navbatda samarali muloqot, bola va kattalar (oʻqituvchilar, ota-onalar), bola va bolalar jamoasining oʻzaro taʼsiri, tengdoshlarning bevosita muhiti bilan belgilanadi.

Toʻliq huquqli aloqa, eng kamida, har qanday baholash yoki baholash holatlariga asoslangan boʻlib, u baholanmaslik bilan tavsiflanadi. Muloqotda eng yuqori qadriyat - biz muloqot qiladigan boshqa shaxs, uning barcha fazilatlarini, xususiyatlari, kayfiyatlari va boshqalar, yaʼni. individuallik huquqi.

Qulay psixologik iqlim va munosabatlar har bir yoshda oʻziga xos xususiyatlarga ega.

Pastki sinflarda oʻqituvchining muloqot tabiati bolalarda unga nisbatan boshqacha munosabatni shakllantiradi: *ijobiy* unda talaba oʻqituvchining shaxsiyatini oʻz zimmasiga oladi, u bilan muloqotda xayrixohlik va ochiqlik koʻrsatadi; *salbiy* bunda talaba oʻqituvchining shaxsiyatini qabul qilmaydi, u bilan muloqot qilishda tajovuzkorlik, qoʻpollik yoki izolyatsiyani koʻrsatadi; *ziddiyat*, bunda talabalar oʻqituvchining shaxsiyatini rad etish va uning shaxsiyatiga yashirin, ammo jiddiy qiziqish oʻrtasida ziddiyatga ega. Shu bilan birga, kichik yoshdagi oʻquvchilar va oʻqituvchi oʻrtasidagi muloqot xususiyatlari va ularda oʻquv motivlarini shakllantirish oʻrtasida yaqin bogʻliqlik mavjud. Ijobiy munosabat, oʻqituvchiga boʻlgan ishonch taʼlim faoliyati bilan shugʻullanish istagini keltirib chiqaradi, oʻrganish uchun kognitiv motivni shakllantirishga yordam beradi; salbiy munosabat bunga hissa qoʻshmaydi.

Kichik maktab oʻquvchilari orasida oʻqituvchiga nisbatan salbiy munosabat juda

kam uchraydi va qarama-qarshilik juda keng tarqalgan (bolalar taxminan 30%). Bunday bolalarda kognitiv motivatsiyaning shakllanishi kechiktiriladi, chunki ularda o'qituvchi bilan maxfiy muloqotga bo'lgan ehtiyoj unga nisbatan ishonchsizlik va, demak, u shug'ullanadigan faoliyatga, ba'zi hollarda, qo'rquv bilan birlashtirilgan. Bu bolalar ko'pincha yopiq, himoyasiz yoki aksincha, befarq, o'qituvchining ko'rsatmalarini qabul qilmaydi, tashabbusi yo'q. O'qituvchi bilan muloqotda ular majburiy kamtarlik, kamtarlik va ba'zan moslashish istagini ko'rsatadilar. Bundan tashqari, odatda bolalarning o'zlari o'z tajribalari, tartibsizliklari, qayg'ularining sabablarini anglamaydilar, afsuski, kattalar ham buni ko'pincha tushunmaydilar. Birinchi sinf o'quvchilari, hayotiy tajribasi etarli emasligi sababli, o'qituvchi tomonidan ko'rinadigan jiddiylikni bo'rttirishga va chuqur his qilishga moyildirlar. Ushbu hodisa ko'pincha o'qituvchilar tomonidan bolalarni o'qitishning dastlabki bosqichida kam baholanadi. Ayni paytda, bu juda muhim: keyingi sinflarda salbiy his-tuyg'ularni tuzatish mumkin, ularga o'tkazish mumkin. O'quv faoliyati umuman olganda, o'qituvchilar va o'rtoqlar bilan munosabatlar haqida. Bularning barchasi maktab o'quvchilarining aqliy va shaxsiy rivojlanishida jiddiy og'ishlarga olib keladi.

O'smirlar o'rtasidagi munosabatlarda ular tengdoshlariga nisbatan eng muhim hamdardlik va antipatiya tuyg'ularini, qobiliyatlarni baholash va o'zini o'zi baholashni boshdan kechiradilar. Tengdoshlar bilan muloqotdagi muvaffaqiyatsizliklar ichki noqulaylik holatiga olib keladi, bu hayotning boshqa sohalarida ob'ektiv yuqori ko'rsatkichlar bilan qoplanishi mumkin emas. Muloqot o'smirlar tomonidan sub'ektiv ravishda juda muhim narsa sifatida qabul qilinadi: bu ularning muloqot shakliga sezgir e'tibori, tengdoshlari va kattalar bilan munosabatlarini tushunish, tahlil qilishga urinishlari bilan tasdiqlanadi. Aynan tengdoshlar bilan muloqotda o'spirinlarda qadriyat yo'nalishlarining shakllanishi boshlanadi, bular muhim ko'rsatkich ularning ijtimoiy etukligi. Tengdoshlar bilan muloqotda o'spirinlarning tengdoshlari o'rtasida o'zini namoyon qilish istagi, o'zini va suhbatdoshini yaxshiroq bilish, tushunish istagi kabi ehtiyojlari mavjud. dunyo fikr, harakat va harakatlarda mustaqillikni himoya qilish, o'z fikrini himoya qilishda o'zining jasorati va bilim kengligini sinab ko'rish, halollik, irodalilik, sezgirlik yoki jiddiylik kabi shaxsiy fazilatlarini amalda ko'rsatish. tengdoshlar bilan muloqot rivojlandi, ular ko'pincha yoshga bog'liq shaxsiy rivojlanishda orqada qoladilar va har qanday holatda ular maktabda o'zlarini juda noqulay his qilishadi.

O'rta maktab o'quvchilari o'rtasidagi munosabatlar qarama-qarshi jins vakillari bilan muloqotga alohida e'tibor berish, o'qituvchilar va boshqa kattalar bilan norasmiy muloqotning mavjudligi yoki yo'qligi bilan tavsiflanadi. Kattalar bilan muloqot o'rta maktab o'quvchilarining asosiy kommunikativ ehtiyoji va axloqiy rivojlanishining asosiy omilidir. Tengdoshlar bilan muloqot, shubhasiz, bu erda ham shaxsning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi, ammo yigit (hatto o'smir ham) o'zini hurmat qilgandagina o'zining ahamiyati, o'ziga xosligi va o'ziga xosligini his qilishi mumkin.

rivojlangan ong va katta hayot tajribasiga ega bo'lgan odam uchun. Shuning uchun ota-onalar va o'qituvchilar nafaqat bilimlarni uzatuvchi, balki insoniyatning axloqiy tajribasini tashuvchisi sifatida ham harakat qilishadi, bu faqat bevosita va hatto norasmiy muloqotda uzatilishi mumkin. Biroq, ota-onalar va o'qituvchilar aynan mana shu rolni bajara olmaydilar: o'quvchilarning kattalar bilan norasmiy muloqot qilishdan qoniqish darajasi juda past. Bu jamiyatning ma'naviy ahvoli noqulay ekanidan, keksa va yosh avlod o'rtasidagi ma'naviy aloqa uzilib qolganidan dalolat beradi.

1.3.3-mavzu: Nogironligi bo'lgan bolalarning ta'lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy ehtiyojlarini qondirishning usul va vositalari

Bolalarning tipik va atipik rivojlanishi

Bolalar rivojlanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadi. Umuman olganda, rivojlanish **tipik (normal)** va **atipik (chetga chiqadigan, rivojlanish buzilishlari bilan bog'liq)** bo'lishi mumkin.

1. Tipik rivojlanish

Tipik rivojlanish deganda bolaning yoshiga mos holda jismoniy, psixologik va kognitiv jihatdan rivojlanishi tushuniladi. Ushbu rivojlanish me'yorlari ilmiy tadqiqotlar asosida aniqlangan bo'lib, ularni kuzatish bolaning sog'lom o'sayotganini bilish uchun muhimdir.

Tipik rivojlanish bosqichlari (J. Piajega ko'ra)

1. Sensorimotor bosqich (0-2 yosh)

- Reflekslar va harakatlar orqali dunyoni idrok qilish.
- Ob'ektning doimiyligini tushunish (biror narsa ko'zdan yo'qolsa ham mavjudligini anglash).

2. Preoperatsion bosqich (2-7 yosh)

- Nutqning rivojlanishi, ramziy o'yinlar.
- Egotsentrizm (boshqalar nuqtai nazarini tushunishda qiyinchilik).

3. Konkret operatsion bosqich (7-11 yosh)

- Mantiqiy fikrlash rivojlanadi, lekin faqat konkret tushunchalar asosida.
- Klassifikatsiya va tartiblash qobiliyatlari ortadi.

4. Formal operatsion bosqich (11 yosh va undan yuqori)

- Abstrakt va nazariy fikrlash shakllanadi.
- Muammolarni oldindan ko'ra olish qobiliyati ortadi.

Atipik rivojlanish

Atipik rivojlanish deganda bolaning yoshiga mos bo'lmagan yoki rivojlanishdagi normadan chetga chiqish bilan bog'liq holatlar tushuniladi. Bu buzilishlar nevrologik,

genetik yoki atrof-muhit omillari ta'sirida yuzaga kelishi mumkin. Atipik rivojlanish turlari

1. Nevrologik va kognitiv rivojlanish buzilishlari

- **Intellectual rivojlanish buzilishi (ID – Intellectual Disability)**
 - IQ darajasi past bo'lib, kundalik hayot ko'nikmalarini o'rganishda qiyinchilik bo'ladi.
 - O'rganish sur'ati sekinlashgan bo'lishi mumkin.
- **O'rganish qiyinchiliklari (Dizleksiya, Disgrafiya, Diskalkuliya)**
 - **Dizleksiya** – o'qish va tushunishdagi muammolar.
 - **Disgrafiya** – yozish va harflarni tanishdagi qiyinchiliklar.
 - **Diskalkuliya** – matematik amallarni tushunishdagi qiyinchilik.

2. Autizm spektr buzilishi (ASB)

- Ijtimoiy muloqot va nutq rivojlanishida muammolar.
- Takrorlanuvchi harakatlar va cheklangan qiziqishlar.
- Sensor sezgirlikning ortishi yoki kamayishi.

3. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik buzilishi (DYGB – ADHD)

- E'tiborning tarqoq bo'lishi, impulsiv xatti-harakatlar.
- Giperaktivlik va sabrsizlik.
- Akademik va ijtimoiy muammolar.

4. Nutq va til rivojlanish buzilishlari

- **Dizartriya** – nutq mushaklarining sustligi tufayli tovushlarni aniq talaffuz qila olmaslik.
- **Afoni (mutelik)** – ovoz chiqarishda jiddiy muammolar.
- **Til rivojlanishining kechikishi** – yoshiga mos nutq qobiliyatining shakllanmasligi.

5. Sensor rivojlanish buzilishlari

- **Ko'rish va eshitish qobiliyatining cheklanganligi** – bolaning atrof-muhitni idrok qilishida qiyinchilik tug'diradi.
- **Sensor integratsiya buzilishlari** – sensor ma'lumotlarni qayta ishlashdagi qiyinchiliklar.

Tipik va atipik rivojlanishni farqlash

O'zgarish sohasi	Tipik rivojlanish	Atipik rivojlanish
Nutq	Yoshiga mos, asta-sekin boyib boradi	Nutq kechikishi, noto'g'ri talaffuz, nutqning yo'qligi
Harakat	Bosqichma-bosqich rivojlanadi (emaklash, yurish)	Motor koordinatsiya buzilishi, muvozanatni ushlashda muammo
Ijtimoiy muloqot	Ko'z bilan aloqa, hissiy ifodalar	Ko'z bilan aloqa qilmaslik, ijtimoiy muhitga moslasha olmaslik
O'rganish qobiliyati	Odatda tengdoshlari bilan bir xil darajada	Akademik qiyinchiliklar, o'rganish jarayonidagi sustlik
E'tibor	Yoshi kattalashgan sari yaxshilanadi	Diqqatning doimiy tarqoq bo'lishi, giperaktivlik

4. Atipik rivojlanishda yordam berish usullari

Atipik rivojlanish aniqlangan bolalar uchun maxsus ta'lim va reabilitatsiya dasturlari qo'llaniladi.

Erta intervensiya (erta aralashuv)

- Logoped, defektolog va psixolog yordamida individual yondashuv.
- Sensor terapiya, ABA terapiya kabi maxsus metodlar.

Inkluziv ta'lim

- O'quv jarayonini moslashtirish (vizual materiallar, oddiy til ishlatish).
- Individual ta'lim rejalari (ITR) asosida yondashuv.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

- Tengdoshlari bilan o'zaro muloqotni mustahkamlash.
- Guruh terapiyalar va ijtimoiy o'yinlar.

Sensor va motor terapiyasi

- Jismoniy mashqlar va muvozanatni yaxshilovchi terapiya.
- Sensor muhitga moslashtirish (yorug'lik, ovoz va teginish bo'yicha moslashtirilgan o'quv xonalari).

- **Tipik rivojlanish** bolalarda yoshiga mos o'sish va rivojlanish jarayonini ifodalaydi.
- **Atipik rivojlanish** esa normadan chetga chiqadigan holat bo'lib, turli psixologik, nevrologik yoki jismoniy cheklovlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.
- Erta aniqlash va to'g'ri yondashuvlar yordamida atipik rivojlanishdagi bolalarga ta'lim va ijtimoiy hayotga moslashishga ko'maklashish mumkin.

Bolalarda rivojlanish buzilishlari: Daun sindromi, Autistik spektr buzilishi, Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi, Harakatlardagi nomuvofiqlik va rivojlanishning kechikishi

Bolalarning rivojlanishi bir necha sohalarni o'z ichiga oladi: jismoniy, nutqiy, ijtimoiy-emotsional va kognitiv. Ayrim bolalarda ushbu jarayonlarda buzilishlar kuzatilishi mumkin. **Daun sindromi, Autistik spektr buzilishi (ASB), Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DYGB), harakatlardagi nomuvofiqlik va rivojlanish kechikishi.**

1. Daun sindromi

Daun sindromi — genetik kasallik bo'lib, insonning **21-xromosomasida qo'shimcha nusxa** bo'lishi natijasida yuzaga keladi (trisomiya 21). Bu sindrom jismoniy va kognitiv rivojlanish sekinlashuvi bilan tavsiflanadi.

Belgilari

- **Jismoniy xususiyatlar:**
 - Yuz va ko'z shaklining o'ziga xosligi (ko'z burchaklari yuqoriga yo'nalgan).
 - Mushaklarning bo'shashganligi (gipotoniya).
 - Barmoqlar kalta va kaftda bitta uzun chiziq bo'lishi mumkin.
- **Rivojlanish xususiyatlari:**
 - Nutq va til rivojlanishida sekinlashuv.
 - Kognitiv rivojlanish kechikishi.
 - Ijtimoiy va hissiy rivojlanish yaxshi bo'lishi mumkin.

Yordam va ta'lim

- **Inkluziv ta'lim:** maxsus metodlar bilan qo'llab-quvvatlash.
- **Logoped va defektolog mashg'ulotlari:** nutqni rivojlantirish uchun.
- **Jismoniy terapiya:** mushaklarni mustahkamlash.

2. Autistik spektr buzilishi (ASB)

Autizm — bu **nevrologik rivojlanish buzilishi** bo'lib, asosan **ijtimoiy muloqot, xulq-atvor va sezgirlikda o'ziga xos xususiyatlar** bilan tavsiflanadi.

Belgilari

- **Ijtimoiy muloqotdagi muammolar:**
 - Ko‘z bilan aloqa qilmaslik yoki juda kam aloqa qilish.
 - Ijtimoiy o‘yin va suhbatga qiziqmaslik.
- **Takrorlanuvchi harakatlar va xulq-atvorlar:**
 - Bir xil harakatlarni ko‘p takrorlash (qo‘l siltash, sakrash).
 - Biror narsaga haddan tashqari bog‘lanish (masalan, faqat bitta o‘yinchoq bilan o‘ynash).
- **Sensor sezgirlik muammolari:**
 - Yorug‘lik, tovush yoki hidlarga ortiqcha sezgirlik yoki aksincha, befarqlik.

Yordam va ta’lim

- **ABA terapiya** (xulq-atvor terapiyasi).
- **Sensor terapiya** (sezgi organlarini muvozanatlash).
- **Vizual qo‘llanmalar va maxsus ta’lim metodlari.**

3. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DYGB – ADHD)

DYGB — bu diqqatni jamlash qiyinligi, impulsiv xatti-harakat va giperaktivlik bilan tavsiflanadigan nevrologik holatdir.

Belgilari

- **Diqqatning tarqoqligi:**
 - Darslarda yoki vazifalarda uzoq diqqatini jamlay olmaslik.
 - Bir vazifadan ikkinchisiga tez o‘tib ketish.
- **Giperaktivlik:**
 - Joyida o‘tira olmaslik, doimiy harakat qilish.
 - Juda ko‘p gapirish.
- **Impulsivlik:**
 - Navbat kutishni bilmaslik.
 - Tez qaror qabul qilish va oqibatini o‘ylamaslik.

Yordam va ta’lim

- **Vizual jadval va rejalashtirish tizimlari.**
- **Kichik tanaffuslar va jismoniy faollikni oshirish.**
- **Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT).**

4. Harakatlardagi nomuvofiqlik (DCD – Developmental Coordination Disorder)

Bu holatda bola **motor koordinatsiyasini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladi**, ya’ni muvozanat, harakatni rejalashtirish va aniqlik bilan bajarish jarayonlari buziladi.

Belgilari

- **Jismoniy harakat muammolari:**
 - Ruchka yoki qalamni noto‘g‘ri ushlash.
 - Yugurish, sakrash yoki velosiped haydashda qiyinchilik.
- **Kundalik hayotdagi muammolar:**
 - Tugmalarni bog‘lash yoki kiyim kiyishda qiyinchilik.
 - Harakatlarni asta-sekin bajarish.

Yordam va terapiya

- **Ergoterapiya** (mayda motorika ko‘nikmalarini rivojlantirish).
- **Jismoniy mashqlar va muvozanat mashg‘ulotlari.**
- **Vizual ko‘rsatmalar va bosqichma-bosqich yo‘riqnomalar.**

5. Rivojlanish kechikishi

Bola **nutq, harakat, kognitiv yoki ijtimoiy-emotsional rivojlanishda** o‘z tengdoshlariga qaraganda orqada bo‘lishi rivojlanish kechikishi deb ataladi.

Belgilari

- **Nutq kechikishi:**
 - 2 yoshga kelib oddiy so‘zlar ishlatmaslik.
 - 3-4 yoshga kelib jumlar tuza olmaslik.
- **Motor rivojlanish kechikishi:**
 - O‘tirish, emaklash yoki yurish kechikishi.
 - Harakatlarni muvofiqlashtirishda qiyinchilik.
- **Ijtimoiy-emotsional rivojlanish kechikishi:**
 - Tengdoshlar bilan muloqot qilishda qiyinchilik.
 - His-tuyg‘ularni ifodalash va tushunish muammolari.

Yordam va terapiya

- **Logoped mashg‘ulotlari** (agar nutq kechikkan bo‘lsa).
- **Jismoniy terapiya va sensor mashqlar.**
- **Erta aralashuv dasturlari** (early intervention).

Yuqorida keltirilgan har bir buzilish bolaning hayotiga turli yo‘llar bilan ta’sir qiladi. Muhimi, **erta tashxis qo‘yish va to‘g‘ri qo‘llab-quvvatlash** orqali bolaga to‘liq rivojlanish imkoniyatini yaratish mumkin.

Nogironligi bo‘lgan bolalarning ta’lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy ehtiyojlarini qondirish usullari

Nogironligi bo‘lgan bolalar (NB bolalar) turli jismoniy, aqliy, hissiy yoki sensor buzilishlarga ega bo‘lishi mumkin. Ularning jamiyatda to‘laqonli ishtirok etishi va

rivojlanishi uchun **ta'lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy** jihatdan qo'llab-quvvatlash muhimdir.

1. Ta'lim ehtiyojlarini qondirish usullari

Nogironligi bo'lgan bolalar ta'lim olish jarayonida individual yondashuvga ehtiyoj sezadilar. Ularning ta'lim olishi uchun **inkluziv ta'lim, maxsus ta'lim va qo'shimcha yordam xizmatlari** mavjud.

Inkluziv ta'lim

- Nogironligi bo'lgan bolalar umumiy sinflarda sog'lom bolalar bilan birga o'qishi.
- O'qituvchilar maxsus metodlar va vositalardan foydalanishlari zarur.
- Moslashtirilgan darsliklar, texnologiyalar va o'quv materiallari muhim.

Maxsus ta'lim

- Agar bola umumiy sinfda o'qiy olmasa, **maxsus maktab yoki markazlarda** ta'lim olishi mumkin.
- Individual ta'lim rejalari (ITR) asosida mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Qo'shimcha yordam xizmatlari

- **Logoped** – nutq buzilishlarini to'g'rilash.
- **Defektolog** – o'qitish va moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqish.
- **Psixolog** – hissiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.
- **Jismoniy terapevt** – harakat muammolari uchun maxsus mashg'ulotlar.

Qo'llab-quvvatlovchi vositalar:

✓ Brayl alifbosi (ko'zi ojizlar uchun).

✓ Nutq sintezatorlari va yozuv texnologiyalari.

✓ Jismoniy nogironligi bor bolalar uchun maxsus partalar, kompyuterlar.

2. Psixologik ehtiyojlarni qondirish usullari

Nogironligi bo'lgan bolalar ko'pincha stress, o'ziga past baho yoki ijtimoiy ajralish bilan duch kelishadi. Ularni hissiy va psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash muhim.

Psixologik maslahat va terapiya

- **Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT)** – o'ziga ishonch va salbiy fikrlarni boshqarish.
- **Art-terapiya** – rasm chizish, musiqa yoki qo'l mehnati orqali hissiyotni ifodalash.
- **Oila terapiyasi** – ota-onalar bilan ishlash, oiladagi muhitni yaxshilash.

Ijobiy motivatsiya va o'ziga ishonchni oshirish

- Bolalarni harakatga undovchi **motivatsion dasturlar**.
- Kichik yutuqlar uchun rag'batlantirish va mukofotlash.

Psixologik moslashuvni yengillashtirish

- Ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish.
- Stress va xavotirni kamaytirish uchun dam olish mashqlari.

3. Ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish usullari

Nogironligi bo'lgan bolalar tengdoshlar bilan muloqot qilishda yoki jamiyatga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Ularga **ijtimoiy integratsiya** muhim.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

- Guruh o'yinlari va jamoaviy mashg'ulotlar.
- Ijtimoiy rollar o'ynash orqali o'zini ifodalashni rivojlantirish.

Jamiyat bilan integratsiyani oshirish

- **Nogironligi bor bolalar uchun maxsus klublar va tadbirlar** tashkil etish.
- Ommaviy tadbirlarda ishtirok etish imkoniyatini yaratish.

Tengdoshlar tomonidan qo'llab-quvvatlash

- Sog'lom bolalarni nogironligi bo'lgan bolalar bilan **muloqot qilishga o'rgatish**.
- **O'quvchilarga bag'rikenglik va empatiya** haqida tushuntirish berish.

4. Kasbiy ehtiyojlarni qondirish usullari

Nogironligi bo'lgan bolalar kelajakda mustaqil yashashlari va kasb egallashlari uchun **kasbiy ta'lim va malaka oshirish dasturlariga** muhtoj.

Moslashtirilgan kasb-hunar ta'limi

- Texnik va kasbiy bilim beruvchi maxsus kurslar.
- Kasbiy yo'nalish bo'yicha individual reja ishlab chiqish.

Ishga joylashish imkoniyatlari

- Nogironligi bor insonlar uchun maxsus ish o'rinlari yaratish.
- Ular uchun moslashgan kasblarni targ'ib qilish (IT, san'at, kasanachilik, tarjimonlik, tikuvchilik).

Mustaqil yashash ko'nikmalarini rivojlantirish

- O'ziga o'zi xizmat qilish (ovqat tayyorlash, uy tozalash, pul boshqarish).
- Transport va jamiyatda harakatlanish bo'yicha o'quv dasturlari.

Nogironligi bo'lgan bolalarning rivojlanishi va jamiyatga to'liq integratsiya qilinishi uchun **ta'lim, psixologik, ijtimoiy va kasbiy** ehtiyojlarini kompleks yondashuv bilan qondirish lozim.

- ◆ **Ta’lim:** Inkluziv yoki maxsus ta’lim, moslashtirilgan metodlar.
- ◆ **Psixologik yordam:** Emotsional barqarorlikni rivojlantirish, terapiya.
- ◆ **Ijtimoiy qo’llab-quvvatlash:** Jamiyatga moslashish, tengdoshlar bilan integratsiya.

◆ **Kasbiy rivojlanish:** Mustaqillik va kasb egallash uchun tayyorgarlik.

Barcha bolalar jamiyatda o‘z o‘rnini topishi uchun **ularning ehtiyojlariga moslashgan maxsus dasturlar** yaratish zarur.

1.4. TA’LIM JARAYONI ISHTIROKCHILARIGA PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISH MODULI SILLABUSI

	1.4. TA’LIM JARAYONI ISHTIROKCHILARIGA PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	1.4.1- O‘quvchilar, o‘qituvchilar, otalarning psixologik madaniyatini shakllantirish	Mavzu:
Mavzu:	1.4.2 -O‘quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta’lim shakli:	Kunduzgi	Ta’lim shakli:
Interaktev ma’ruza	-	Interaktev ma’ruza
Amaliy mashg‘ulot	4	Amaliy mashg‘ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O‘zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)

MM1	Psixologik maslahat - ta'lim, tarbiya, o'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalarning psixologik madaniyatini shakllantirish, kasb tanlash va turmush qurish, o'zaro munosabat, muomala va muloqot me'yorlari, voyaga yetganlarga munosabat, iqtidor, qobiliyat muammolari yuzasidan yakka tartibda, guruhii va jamoa tarzida maslahatlar uyushtirish tartibini bilib oladilar.
MM2	O'quvchilarning qiziqishlari bo'yicha ota-onalarga, ma'muriyatga maslahatlar berish. O'quvchilarning psixik xususiyatlari ularning shaxs va ijtimoiy jihatdan rivojlanishi sifatida shakllanishi, farzandning yosh, jins, shaxsiy tipologik xususiyatlari yuzasidan ilmiy-amaliy ma'lumotlar berish. Ta'lim– tarbiya ishlari rejasini tuzishda, tarbiyaviy tadbirlar ishlab chiqishda psixologik maslahatlar berish. Ruhan zo'riqqan o'quvchi va o'qituvchilarga psixologik maslahat berish to'g'risida xabardor qilish.
Mavzu mazmuni	
O'smirlarning oilaviy hayotga psixologik tayyorlash. Ularda mustaqil fikrlar va qarashlarni shakllantirish. Oilaviy hayotda uchrashi mumkin bo'lgan muammolar haqida tushuncha berish. Oilaviy muammolarni hal qilishning turli yechimlarini topa bilishga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Oilaviy munosabatlar. Ota-ona va farzandlar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar, nizoli vaziyatlar va ularni bartaraf etishning psixologik usullari	Ma'ruza, 30-minut
O'zlashtirilgan bilimlar natijasida - Ta'lim oluvchilarning rivojlanishining yosh normalariga muvofiq hamkorlikdagi va individual faoliyatini tashkil etish usullari. Maslahat ishlarini tashkil etish va o'tkazish uchun axloqiy me'yorlar	Bahs-munozara 20-minut

1.4.1-mavzu: O'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalarning psixologik madaniyatini shakllantirish

Ta'lim oluvchilarning rivojlanishining yosh normalariga muvofiq hamkorlikdagi va individual faoliyatini tashkil etish usullari

Ta'lim oluvchilarning rivojlanish jarayonini samarali tashkil etish uchun ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish va mos metodlarni qo'llash zarur. Bu jarayon **hamkorlikdagi (jamoaviy) faoliyat** va **individual faoliyat** orqali amalga oshiriladi.

1. Yosh xususiyatlariga muvofiq rivojlanish bosqichlari

Ta'lim oluvchilarning rivojlanishi **psixologik, kognitiv va ijtimoiy jihatdan** yosh normalariga muvofiq belgilanadi:

Yosh guruhi	Asosiy xususiyatlari	Tavsiya etiladigan usullar
Maktabgacha yosh (3-6 yosh)	O'yin orqali o'rganish, diqqat qisqa, ijodiylik rivojlangan	O'yinli metodlar, sensor faoliyat, jismoniy harakatlar
Boshlang'ich maktab (7-10 yosh)	Qiziquvchanlik, mantiqiy fikrlash shakllanish bosqichida	Guruhli loyihalar, qiziqarli topshiriqlar, vizual materiallar
O'rta maktab (11-14 yosh)	Mustaqil fikrlash rivojlanadi, jamoaviy munosabatlar muhim	Munozaralar, rolli o'yinlar, mustaqil tadqiqot
Yuqori sinflar (15-18 yosh)	Tanqidiy fikrlash, kasbga yo'naltirish, mustaqillik oshadi	Kichik guruhlarda ishlash, muammoli ta'lim, loyiha ishlari

2. Hamkorlikdagi faoliyatni tashkil etish usullari

Hamkorlikdagi faoliyat – ta'lim oluvchilarning birgalikda ishlashi, bilim almashishi va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Jamoaviy va guruhli ta'lim usullari

✓ Guruh bilan muammolarni hal qilish

- Muayyan masala bo'yicha guruhlar tuzilib, har biri o'z yondashuvini ishlab chiqadi.
- Masalan, ekologiya bo'yicha loyiha yaratish va jamoa oldida taqdimot qilish.

✓ "Jigsaw" (Bo'laklarga bo'lish) metodi

- Har bir guruh a'zosi muayyan mavzuni o'rganadi va keyin o'rganilgan bilimlarini boshqa guruh a'zolariga tushuntiradi.
- Bu usul boshlang'ich va o'rta maktab o'quvchilari uchun samarali.

✓ Rolli o'yinlar

- O'quvchilar turli rollarni ijro etib, real hayotga oid vaziyatlarni o'rganadilar.
- Masalan, tarix darsida tarixiy shaxslarning muhokamasini tashkil etish.

✓ Munozaralar va bahslar

- O'quvchilar muammoli mavzularda o'z fikrlarini ifoda etadi.
- Tanqidiy va mantiqiy fikrlashni rivojlantiradi.

✓ **Guruh loyihalari**

- O‘quvchilar ma’lum mavzu bo‘yicha loyiha tayyorlab, jamoa sifatida taqdim etadilar.
- Masalan, “Sun’iy intellektning ta’limdagi roli” mavzusida tadqiqot qilish.

O‘zaro ta’lim (peer learning)

✓ **Katta yoshdagi o‘quvchilar kichiklarga o‘rgatishi**

- Bu metod yosh farqidan kelib chiqib, bir sinfdagi ilg‘or o‘quvchilar boshqalariga yordam berishini nazarda tutadi.
- Masalan, yuqori sinf o‘quvchilari boshlang‘ich sinflarga matematika yoki ingliz tilidan dars o‘tishi mumkin.

✓ **Tengdoshlar baholashi (peer assessment)**

- O‘quvchilar bir-birlarining ishlarini baholaydi, bu esa ularning tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini oshiradi.

3. Individual faoliyatni tashkil etish usullari

Har bir ta’lim oluvchi o‘zining o‘ziga xos rivojlanish tezligiga ega, shuning uchun **individual ta’lim usullari** qo‘llaniladi.

Individual ta’lim rejalari (ITR)

✓ Har bir o‘quvchi uchun uning qobiliyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlariga qarab **individual ta’lim rejasi** ishlab chiqiladi.

✓ Nogironligi bor yoki maxsus ehtiyojga ega o‘quvchilar uchun moslashtirilgan dasturlar qo‘llanadi.

Mustaqil ta’lim

✓ O‘quvchilarga o‘z qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mustaqil topshiriqlar berish.

✓ Masalan, **referatlar, tadqiqot ishlari, ilmiy maqolalar yozish.**

Differensial ta’lim

✓ Bir sinf ichida o‘quvchilarning bilim darajasi turlicha bo‘lishi mumkin, shuning uchun **materiallar turli darajalarga** moslashtiriladi.

✓ Masalan, tezroq o‘zlashtiradigan o‘quvchilar uchun chuqurlashtirilgan topshiriqlar berish.

Raqamli texnologiyalar yordamida individual yondashuv

✓ Onlayn ta’lim platformalaridan foydalanish: Khan Academy, Coursera, Quizlet.

✓ O‘quvchining rivojlanish darajasini baholab, shaxsiy ta’lim yo‘nalishini tavsiya etuvchi sun’iy intellekt tizimlari.

4. Hamkorlik va individual faoliyatning uyg'unligi

Yosh normalariga mos keladigan **hamkorlikdagi va individual faoliyatni birlashtirish** quyidagi afzalliklarni beradi:

✓ **Hamkorlikdagi o'rganish** – ijtimoiy, kommunikativ va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

✓ **Individual yondashuv** – o'quvchilarning qobiliyatlari va shaxsiy ehtiyojlarini hisobga oladi.

✓ **Moslashuvchan ta'lim** – har bir o'quvchi o'z tezligida o'qishi va rivojlanishi mumkin.

☞ **Bosqichma-bosqich rivojlanish yondashuvi:** Har bir yosh davri uchun mos metodlarni tanlash muhim.

☞ **Hamkorlik va individual yondashuvning kombinatsiyasi:** Ta'lim samaradorligini oshiradi.

☞ **Moslashtirilgan va innovatsion metodlar:** Ta'lim oluvchilarning ehtiyojlariga moslashgan yondashuvlar ta'lim jarayonini samarali qiladi.

Pedagogik psixologiya - ta'lim va tarbiya muammolarini tadqiq qiladigan psixologiya sohasi. U shaxsning maqsadga muvofiq rivojlanishini, bilish faoliyatining va insonda ijtimoiy ijobiy sifatlarni tarbiyalashning psixologik muammolarini o'rganadi. Pedagogik psixologiyaning maqsadi — shartsharoit va boshqa psixologik omillardan kelib chiqqan holda o'qitishning oqilona rivojlantiruvchi ta'sirini kuchaytirish. Pedagogik psixologiya 19-asrning 2yarmida vujudga kelgan. Eksperimental psixologiya tadqiqotchilari Pedagogik psixologiya rivojiga katta hissa qo'shganlar. Pedagogik psixologiyaning fan sifatida taraqqiy etishida o'sha davrda yuzaga kelgan psixologik yo'nalishlar ham turtki berdi. Bixevioristik psixologiya yo'nalishi tarbiyachi va o'quvchiga tashqi muhitning ta'sirini Pedagogik psixologiya uchun asos qilib oladi. Pedagogik psixologiya umumiy va bolalar psixologiyasi, shuningdek, pedagogika bilan uz-viy bog'liq. Pedagogik psixologiya, asosan, ta'lim psi-xologiyasi va tarbiya psixologiyasiga bo'linadi. Ta'lim psixologiyasi da o'quv jarayonida xotira, tafakkur, nutq, xayol, irodaning roli, shuningdek, o'quvchilarning individual xususiyatlari (temperamenti, harakte-ri, qiziqishlari), o'quv predmetlarining o'ziga xos'tomonlari, ta'lim jarayonini boshqarishning psixologik tamoyillari va boshqa o'rganiladi. Hozirgi zamon ta'lim psixologiyasida o'quvchilarga doimiy yangilanib turadigan axborotlarni mustaqil o'zlashtirish imko-niyatini beradigan, ilmiy-texnika yangiliklaridan orqada qolmaslikni ta'minlaydigan tafakkur sifatlarini o'rganish muhim masaladir. Tarbiya psixologiyasining asosiy vazifasi — maktabdagi tarbiyaviy ishlar jarayonida shaxsning shakllanishi masalasini ishlab chiqish. Unda shaxsning axloqiy sifatlarining

shakllanishiga alohida ahamiyat beriladi. Pedagogik psixologiya tadqiqotlari o'quv materialini mazmunini tanlash, o'quv dasturlari, darsliklar tuzish, ta'limning har xil bosqichlarida o'qitish metodlari tizimini tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega. Pedagogik faoliyat o'qituvchining o'quvchiga uni shaxs va intellektual jihatdan rivojlanishiga yordam beruvchi ta'limiy va tarbiyaviy ta'sirini o'z ichiga qamrab oladi. Pedagogik faoliyat ham inson faoliyatining boshqa jabhalari kabi tavsiflanadi. Bu eng avvalo maqsadga yo'nalganlik, motivlashganlik, predmetlilikdir. N.V. Kuzmina ta'rifiga ko'ra, pedagogik faoliyatning muhim jihati — bu uning mahsuldorligidir. Pedagogik faoliyat mahsuldorligining 5 ta darajasi ajratib ko'rsatiladi:

I — (minimal) reproduktiv: pedagog o'zi bilgan narsalarni boshqalarga yetkazib bera oladi;

II — (quyi) moslashgan: pedagog o'z fikrlarini auditoriyaga o'ziga xos jihatlari bilan ma'lum qila oladi;

III — (o'rta) lokal modellashtirilish: o'qituvchi fanning ma'lum bir bo'limi bo'yicha o'quvchilarda bilim, ko'nikma va malakalarning strategiyasini egallaydi;

IV — (yuqori) o'quvchilar bilimini sistemali modellashtirish; o'qituvchi o'quvchilarda fan malakalarini shakllantirishning yo'l-yo'riqlarini biladi;

V — (eng yuqori) modellashtirilgan tizimli faoliyat va o'quvchilar xulq-atvori.

Bunda pedagog o'z fanini o'rgatishdagi yo'lyo'riqlarni shunday egallaydiki, natijada u o'quvchi ehtiyojlarida o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'ziga ta'lim berish, o'z-o'zini rivojlantirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Pedagogik faoliyat borasida so'z yuritilganda yuqori mahsuldorlik tushunchasi asosiy o'rinni ifodalaydi. Pedagogik faoliyat boshqa faoliyat turlari kabi o'z motivatsiyasi, maqsadi, predmeti, vositalari, usullari, mahsuli va natijasini aks ettiruvchi psixologik mazmunni ifodalaydi. Pedagogik faoliyatning predmeti bo'lib, shaxs rivojlanishining sharti va asosi bo'lmish ijtimoiy madaniyatni singdirishga qaratilgan o'quv faoliyatining manbayi hisoblanadi. Pedagogik faoliyatning vositalari sifatida ilmiy (nazariy va empirik) bilimlarni ko'rish mumkin. Yordamchi vositalarga esa texnik, kompyuter, grafik vositalarni kiritish mumkin. Pedagog faoliyatidagi ijtimoiy-madaniy malakani yetkazish bu tushuntirish, ko'rsatish (illyustratsiya), darslik mashqlarini tahsil oluvchilar bilan birga ishlash, tahsil oluvchini bevosita amaliyoti (laboratoriya, amaldagi) va treningdan iborat. Pedagogik faoliyatning mahsuli bo'lib o'quvchining aksiologik, emotsional mazmuniy, predmetli, baholash mezonlarini aks ettiruvchi individual malakasining shakllanganligi hisoblanadi. Pedagogik faoliyatning natijasi asosiy maqsaddan kelib chiqqan holda o'quvchilarning shaxsiy, intellektual rivojlanishi, ularni o'quv faoliyatining subyekti va shaxs sifatida shakllanishi hisoblanadi. Pedagogik faoliyatning muhim tarkibiy qismlaridan biri bu motivatsiya hisoblanadi. Pedagogik faoliyatda ham o'quv faoliyatdagi kabi motivatsion soha ajratilib ko'rsatiladi. Bu tashqi va ichki motivlardir. Tashqi motiv sifatida biror-bir narsaga erishish istagini, ichki motiv sifatida esa o'z faoliyatining jarayoni va natijasiga e'tibor berishni misol

qilish mumkin. Pedagogik faoliyat pedagogik vaziyatdagi turli-tuman xatti-harakatlarning umumlashmasidan iborat: perseptiv, mnemik, kommunikativ, izlanuvchanlik, nazorat qilish, baholash va h.k. Ushbu turlituman faoliyatlarning jamlanmasi bir qancha psixologo-pedagogik funksiyalarni belgilab beradi. P.F.Kapterev o'qituvchiga xos bo'lgan obyektiv va subyektiv xususiyatlarni ko'rsatib o'tadi. Umumiy ko'rinishda u quyidagicha aks etadi: O'zaro munosabat doirasida o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasidagi ta'sirlashuvning emotsional darajasini tadqiqot predmeti tarzida qo'yilishi, xususan, tarbiyachilik faoliyatining yo'nalishida kam uchraydi. Bu muammoga oid ishlar jumlasiga G.S.Abramova, A.A.Beknazarov, R.Berns, I.B.Shuvanov va boshqalarning tadqiqotlarini kiritish mumkin. Aynan ushbu muammoga aloqador o'zbek o'qituvchisiga bag'ishlangan ilmiy izlanishlar nihoyatda kamchilikni tashkil etadi. Bu sohada A.A.Beknazarov, F.S.Ismagilova, E.G'.G'oziyev va boshqalarning ishlarini namuna sifatida sanab o'tish joiz. L.Ya.Kolominskiy o'z tadqiqotida o'qituvchining o'quvchilarga munosabati so'zsiz muallim mehnati muvaffaqiyatlarida hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlagan edi. Uning fikricha, bu pedagogik mahoratning muhim tomoni bo'lib, o'qituvchi bilan o'quvchilarning o'zaro munosabati ko'p jihatdan aynan mana shu jarayonga bog'liqdir. Muallifning ko'rsatishicha, o'zaro munosabatni o'qituvchi shaxsining faolligi va jamoadagi ta'sirlashuv nuqtayi nazaridan yondashgan holda o'rganish ham mumkin ekan. Yuqoridagi fikrlarga tayangan holda pedagogning bolalarga nisbatan munosabatidagi emotsionalqadriyatli yondashuvi uning munosabat uslubidagi motivatsion jihatlari, shuningdek, bir vaqtning o'zida uning o'quvchilarga bo'lgan munosabati jarayonida xulqiga ta'sir ko'rsatuvchi operatsional jihat bilan belgilanishini qayd qilish mumkin. Qator tadqiqotlarda esa o'qituvchi va o'quvchilarning pedagogik muomaladagi turli xil jihatlari baholash holati ham o'rganilgan. O'qituvchiga nisbatan o'smirlarning talab va umidlari chet el psixologlari tomonidan tadqiq qilingan bo'lib, A.Djersildning izlanishlariga binoan bolalar quyida qayd qilingan xarakterga ega bolgan o'qituvchilarni afzal hisoblar ekanlar: 1) mehribon, quvnoq, javobgarlikni his qiluvchi, barqaror insoniy sifatli; 2) haqiqatgo'y, batartib, halol, boshqalarni hurmat ko'rsatadigan, tashkilotchilik sifatidagi; 3) boshqalar manfaatini o'ylaydigan, xalqparvar, sinf ishlarida o'quvchilarga erkinlik huquqini beruvchi, qiziquvchan, ishtiyoqli va ishchan; 4) yoqimli ovozli, umumiy yoqimtoylik qiyofasidagi o'qituvchi. V.Kessel tadqiqotlarida o'quvchilarning yosh xususiyatiga bog'liq holda o'qituvchilarning mashhurlik va mashhur emaslik motivlari o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'qituvchining mashhurligi ko'p jihatdan uning materiallarni ko'rgazmali, jonli va muammoli tarzda yetkaza olish qobiliyatiga bog'liq ekan. V.S.Abramova, S.M.Ilyusizova, V.A.Kan-Kalik va boshqalar "o'qituvchi-o'quvchi" munosabati bo'yicha tadqiqotlar o'tkazganlar. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'qituvchining muloqotda do'st sifatida o'z o'rnini o'quvchilarning tengdoshlari va ularning ota-onalariga berganligi ko'rindi. Ko'pchilik psixologlar, shu bilan birga

o'zbekistonlik psixolog olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar zamonaviy o'qituvchilar uchun eng zarur xislatlarni aniqlab olish imkoniyatini beradi. Rossiya psixologlaridan N.V. Kuzmina, V. Slastenin, F.N. Gonobolin, o'zbekistonlik psixologlardan R.Z.Gaynutdinov, M.G.Davletshin, S. Jalilova, A. Jabborov, M. Kaplanova va boshqalar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida ham o'qituvchilik kasbi va ta'lim jarayoniga doir muammolar keng tadqiq etilgan. Bunda o'qituvchilik kasbiga muvofiq yaratilgan professiogrammani ko'rish mumkin. Bo'lajak o'qituvchi u yoki bu xildagi fan tomonidan qanday talablar qo'yilishini bilish va shu asnoda o'quv-tarbiya jarayonini tashkil qilish uchun pedagogik oliy o'quv yurtlarida muayyan mutaxassislik bo'yicha o'qituvchi professiogrammasining ishlab chiqilishi zarurdir. Psixologik tadqiqot ishlarini olib borgan M. Abdullajonova, Ye.Gladkova, A.Mashkurov, T.Hamrokulov, E.Xidirov va boshqalarning ilmiy izlanishlari o'zbek maktablarida rus tili va maktabgacha tarbiya muassasalarining tarbiyachilari kabi qator mutaxassisliklar bo'yicha o'qituvchi professiogrammasining taxminiy modelini (namunasini) aniqlab olish imkoniyatini berdi. Professiogrammada muhim xislatlarning borgan sari birmuncha ortib borishini hisobga olgan holda o'qituvchining quyidagi xislatlari ko'rsatib berilishi lozim:

1. O'qituvchining shaxsiy xislatlari: bolalarni yaxshi ko'rish, ularni sevish, aql-farosatlilik, mehnatsevarlik, jamoat ishlarida faollik, kamtarinlik, odamiylik, dilkashlik, uddaburonlik, o'z bilimini oshirishga intilish.

2. Kasbiga xos bilimi: ta'lim va tarbiya jarayoni mohiyati bilan uning maqsad va vazifalarini tushunishi, psixologiya asoslarini, ayniqsa yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya asoslarini bilishi, etnopsixologik bilimlarni egallashi, hozirgi zamon pedagogikasi asoslarini bilishi, hozirgi zamon pedagogikasining metodologik asoslarini egallaganligi, maktab yoshidagi bolalarning psixologik-pedagogik xususiyatlarini tushunishi, o'z fanini o'qitish metodikasini bilishi, o'quvchilarga tarbiyaviy ta'sir etishning samaradorligini bilishi, ota-onalar va jamoatchilik bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarning mazmunini bilishi.

3. O'z kasbiga xos xislatlari: o'qituvchining kuzatuvchanligi, o'z diqqate'tiborini taqsimlay olishi, pedagogik fantaziya (xayol)ning rivojlanishi, o'ziga tanqidiy munosabatda bo'lishi, o'zini qo'lga ola bilishi, o'zini tuta olishi, pedagogik takt, nutqning emotsional ifodalanishi;

4. Shaxsiy pedagogik uddaburonligi: dars mashg'ulotlari uchun zarur materiallarni tanlay bilishi, o'quvchilarning bilish faoliyatini boshqara olishi, ta'lim va tarbiya jarayonida o'quvchilarning bilimi o'sishini istiqbolli ravishda rejalashtira olishi, pedagogik vazifalarni shakllantirish va tarbiyaviy ishlarni rejalashtira olish, bolalar jamoasiga rahbarlik qilishda o'z faoliyatini rejalashtirishni bilishi, o'quv maqsadlarini rejalashtira olishi; o'zining ta'lim-tarbiya ishlariga tayyorlanish tizimini rejalashtira olishi.

5. Tashkilotchilik malakalari: bolalar jamoasini uyushtira bilishi, turli sharoitlarda bolalar jamoasini boshqara olishi, bolalarni nimalar bilandir qiziqtirib, ularni faollashtira olishi, amaliy masalalarni hal etishda o'zining bilim va tajribalarini ustalik bilan tez qo'llay olishi.

6. Kommunikativ malakalari: bolalarni o'ziga jalb etishni bilishi; bolalar va ota-onalar bilan maqsadga muvofiq pedagogik munosabatlarni tiklashni bilishi, bolalarning jamoalararo va jamoa ichidagi o'zaro munosabatlarini tartibga solishni bilishi, bolalar va ota-onalar bilan tashqaridan aloqa bog'lashni bilishi.

7. Gnostik malakalari: bolalarning asab psixik taraqqiyoti darajasini aniqlay bilishi, o'zining tajribasi va pedagogik faoliyati natijalarini tanqidiy tahlil qila olishi, boshqa o'qituvchilarning tajribalarni o'rganib, undan (nazariy va amaliy tomondan) to'g'ri xulosa chiqara olishi, psixologik-pedagogik adabiyotlardan foydalanishni bilishi, o'quvchilarni to'g'ri tushunib, ularning xulq-atvori sabablarini tushuntirishni bilishi.

8. Ijodiy xislatlari: pedagogik mahoratini takomillashtirishga intilishi, o'quvchilarni tarbiyalash dasturini ishlab chiqish va uni amalga oshira olish qobiliyati, o'zini o'quvchi o'rniga qo'yib, bo'lib o'tgan hodisalarga uning nazari bilan qaray olishi; avvalgi voqealar, hodisalar va tarbiyalanuvchi shaxsiga yangicha qaray olish qobiliyati, o'zining o'quvchiga pedagogik ta'siri natijalarini oldindan ko'ra bilishga intilishi.

Shunday qilib, ko'rsatib o'tilgan modelning asosiy tuzilishi tariqasida quyidagilar keltiriladi: shaxsning jamoatchilik va kasbiy yo'nalishi; pedagogik mahorat va qobiliyati; xarakterining psixologik xususiyatlari; bilish faoliyati; o'qituvchi shaxsining bolalarni kasbga tayyorlash ishlari darajasidagi umumiy taraqqiyoti. Professiogramma yoshlarga o'zlarining kelgusida o'qituvchilik kasbini to'g'ri va ongli ravishda tanlab olishlariga yordam beradi. Professiogrammani kasbga xos ravishda o'qitishni tashkil qilishda ta'limning samaradorligi va uning muvaffaqiyati qanday bilim va ko'nikmalarga, ayniqsa, shaxsning qanday qobiliyati va shaxsiy xislatlariga bog'liq ekanligini albatta ko'rsatish zarurdir. Pedagogik faoliyat tezligi va muvaffaqiyati asosida **N.V. Kuzmina o'qituvchilarni uch guruhga boladi:**

1. Kasbiy malakalarni tez o'zlashtiradi, o'z faoliyatida tezda muvaffaqiyatga erishadi, dars qoldirmaydi.

2. Kasbiy sifatlarni sekin o'zlashtiradi, ba'zan dars qoldiradi, ammo pedagogik xususiyatlarni sekin-asta bo'lsa-da o'zlashtirib oladi.

3. Ko'p yillik faoliyati davomida ham o'qituvchilik qobiliyatini egallamaydi.

N.V.Kuzmina pedagogik faoliyatga murakkab dinamik sistema sifatida qaraydi. A.I.Sherbakov ishlarida esa pedagogik ta'lim muammolari ko'zga tashlanadi. O'qituvchi shaxsi yo'nalganligining shakllanishi masalasida to'xtalar ekan, muallif o'qituvchilarni tayyorlash va o'qitish jarayonida e'tiborga olish zarur bo'lgan

vaziyatlar xususida o'z tavsiyalarini beradi. Ayniqsa, olim bo'lajak o'qituvchi xulq-atvor xususiyatlarining shakllanishiga asosiy e'tiborni qaratadi.

Pedagogik psixologiya tadqiqotlari o'quv materialini mazmunini tanlash, o'quv dasturlari, darsliklar tuzish, ta'limning har xil bosqichlarida o'qitish metodlari tizimini tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega

Psixologik maslaxat metodi - bu har bir psixolog uchun professional faoliyatning juda yosh sohasi. Rossiya Federatsiyasida bu faoliyat mustaqil faoliyat sohasi bilan ifodalanadi. Bu bilim va ko'nikmalardan tashqari, psixologiya sohasida ham puxta professional tayyorgarlikni talab qiladi. Zamonaviy dunyoda psixologik maslahat universitetga tayyorgarlik dasturlarining ajralmas elementlaridan biridir. Yaqin kelajakda maslahatchi psixologlarni tayyorlash rejalashtirilgan. chegarasi)da qo'llaniladigan bilish Metodlari; xususi yoki maxsus Metodlar — ayrim fan doirasida qo'llaniladigan bilish Metodlari. O'rta Osiyo olimlaridan Forobiy, Xorazmiy, Beruniy, Ibn Sino va boshqa fan Metodlarini rivojlantirganlar. Xorazmiy olimlarni uchga bo'lib, ularning bir qismi ilmiy kashfiyotlarni ochishda qullaniladigan yo'l-yo'riq va usullarni ishlab chiqib boshqa olimlarning ilmiy izlanishlarini osonlashtiradi, deb yozganida, aynan shu Metodlarni ishlab chikuvchi olimlarni nazarda tutgan Yaqin davr Yevropa faylasuf olimlari ham Metodlar taraqqiyotiga salmoqli hissa qo'shishdi. F. Bekon, G. Galiley, R. Dekart, G. Leybnits singari faylasuflar metodlar haqida maxsus asarlar ham yozishdi.

Psixologiyaning asosiy metodlari Aniq izlanish predmetiga ega bo'lgan har qanday fan o'sha predmetining mohiyatini yoritish va materiallar to'plash uchun maxsus usullar va vositalardan foydalanadi va ular fanning metodlari deb yuritiladi. Fanning salohiyati va obro'si ham birinchi navbatda o'sha metodlar yordamida to'plangan ma'lumotlarning ishonchliligi va validliligiga bog'liq bo'ladi. Bu fikrlar bevosita psixologiyaga ham aloqador bo'lib, metodlar masalasi bu fanda juda katta ahamiyatga molik masala sifatida qaraladi. Chunki yuqorida ta'kidlaganimizdek, psixik hodisalarni bevosita qo'l bilan ushlab, ko'z bilan ilg'ab, quloq bilan sezish qiyin. Psixologiyaning asosiy metodlari Aniq izlanish predmetiga ega bo'lgan har qanday fan o'sha predmetining mohiyatini yoritish va materiallar to'plash uchun maxsus usullar va vositalardan foydalanadi va ular fanning metodlari deb yuritiladi. Fanning salohiyati va obro'si ham birinchi navbatda o'sha metodlar yordamida to'plangan ma'lumotlarning ishonchliligi va validliligiga bog'liq bo'ladi. Bu fikrlar bevosita psixologiyaga ham aloqador bo'lib, metodlar masalasi bu fanda juda katta ahamiyatga molik masala sifatida qaraladi. Chunki yuqorida ta'kidlaganimizdek, psixik hodisalarni bevosita qo'l bilan ushlab, ko'z bilan ilg'ab, quloq bilan sezish qiyin.

Asosiy metodlarning variantlari

Kuzatish metodi Tashqi (obyektiv kuzatish) Ichki (subyektiv, o'z-o'zini kuzatish) Erkin kuzatuv Standartlashtirilgan Guruh ichida kuzatish Guruh tashqarisida kuzatish

So'roq metodlari Og'zaki so'roq, Yozma so'roq Erkin so'roq (suhbat) Standartlashtirilgan so'roq

Testlar metodi Test – so'rov, Test - topshiriq Proyektiv test Sosiometrik test eksperiment Tabiiy eksperiment Laboratoriya eksperimenti modellashtirish Matematik modellashtirish. Mantiqiy modellashtirish Texnik modellashtirish Kibernetik modellashtirish Kuzatish metodi Kuzatish metodi tabiiy metodlar jumlasiga kiradi. G O'z - o'zini kuzatish esa odam o'zida kechayotgan biror o'zgarish yoki hodisani o'zi o'rganish maqsadida ma'lumotlar to'plash va qayd etish usulidir. Erkin kuzatuv ko'pincha biror ijtimoiy hodisa yoki jarayonni o'rganish maqsad qilib qo'yilganda qo'llaniladi. Tashqi kuzatuv mohiyatan kuzatiluvchi xulq - atvorini bevosita tashqaridan turib, kuzatish orqali ma'lumotlar to'plash usulidir. Asosiy metodlar kuzatish so'roq testlar eksperiment modellashtirish tashqi (ob'ektiv kuzatish) ichki (sub'ektiv, o'zo'zini tuzatish erkin kuzatuv guruh ichida kuzatish guruh tashqarisida kuzatish matematik modellashtirish mantiqiy modellashtirish texnik modellashtirish kibernetik modellashtirish tabiiy eksperiment laboratoriya eksperimenti og'zaki so'roq yozma so'roq erkin so'roq (suhbat) standartlashtirilgan so'roq test –so'rov test – topshiriq proyektiv test sotsiometrik test Masalan, bayram arafasida aholining kayfiyatini bilish maqsadida kuzatuv tashkil qilinsa, oldindan maxsus reja yoki dastur bo'lmaydi, kuzatuv obyekti ham qat'iy bo'lishi shart emas. Yoki dars jarayonida bolalarning u yoki bu mavzu yuzasidan umumiy munosabatlarini bilish uchun ham ba'zan erkin kuzatish tashkil etilishi mumkin.

Unda tekshiriluvchi tekshiruvchi tomonidan qo'yilgan qator savollarga muxtasar javob qaytarishi kerak bo'ladi. Agar mabodo uning professional mahorati yoki tajribasi bunga yetarli bo'lmasa, so'rov o'z natijalarini bermasligi mumkin. Lekin G So'rov metodi psixologiyaning barcha tarmoqlarida birlamchi ma'lumotlar to'plashning an'anaviy usullaridan hisoblanadi. mahoratli so'rovchi ushbu metod yordamida inson ruhiy kechinmalariga aloqador bo'lgan noyob ma'lumotlarni to'plash imkoniga ega bo'ladi. Suhbat metodi-bu metod bilan inson psixikasini o'rganishda suhbatning maqsadi va vazifasi belgilanadi, uning obyekti va subyekti tanlanadi, mavzusi, o'tkaziladigan vaqti aniqlanadi, yakka shaxslar, guruh va jamoa bilan o'tkazish rejalashtiriladi, o'rganilayotgan narsa bilan uzviy bog'liq savol javob tartibi tayyorlanadi.

Intervyu – bu bevosita, erkin fikr almashinuvi sharoitida o'zaro fikr almashinuviga qaratilgan muloqotdir. Chunki suhbatdan farqli o'laroq intervyu aniq muammo doirasida, qat'iy bir yo'nalishda olib boriladi. Intervyu oluvchi suhbatdoshga nisbatan neytral mavqyeda bo'lib, uning fikrlashiga xalaqit bermasligi, ayniqsa, unga taz'iy o'tkazmasligi lozim. Intervyu jarayonining samarali kechishi

uchun suhbatdoshda o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirib, birinchi so'zlarni aniq, ravon, ifodali bayon qilish muhimdir. Intervyu o'tkazishga odam maxsus ravishda tayyorgarlik ko'rishi kerak, chunki u odamdan qator muhim sifatlarning bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun ham psixodiagnostikada "rolli o'yinlar" metodi yordamida psixodiagnost yoki amaliy psixolog maxsus tayyorgarlik kursidan o'tadilar. Tarjimai hol (biografiya) metodi - ison psixikasini tadqiq qilish uchun uning hayoti, faoliyati, ijodiyoti to'g'risidagi og'zaki va yozma ma'lumotlar muhim ahamiyatga ega. Bu borada kishilarning tarjimai holi, kundaligi, xatlari, esdaliklari, o'zgalar ijodiga bergan baholari, tanbehlari, taqrizlari alohida o'rin egallaydi. Huquqbuzarlikning oldini olish bu soha va unga aloqador muammolar har doim ham psixolog aralashuvini talab qilib kelgan. Chunki jinoyatchi yoki huquqbuzar shaxsi o'z-o'zidan shakllanib qolmaydi, uni shakllantiruvchi omillar, motivlar va bolani qayta tarbiyalash va reabilitasiya masalalari ijtimoiy psixologik jarayonlar mohiyatini bilish va ularga faol ta'sir ko'rsatish talab qiladi. Shuning uchun ham mamlakatimizda yoshlar o'rtasida huquqiy ma'rifat va huquqiy madaniyatni shakllantirishga juda katta e'tibor qaratilgan va bu ishda amaliyotchi xodim - psixologning o'rni va roli katta bo'ladi. Yuqorida e'tirof etilgan psixologiyaning tadbqiqiy sohalari uchun umumiy narsa shuki, bu sohalarda ishlaganlar avvalo yaxshi psixodiagnost, ya'ni psixologiya metodlarini o'z o'rnida samarali ishlatishni bilishi va yaxshigina psixoterapevt va psixokorrektor - ya'ni, aniqlangan muammo yoki «kasallikni» tuzatuvchi mohir professional bo'lishi kerakligini taqozo etadi. Qisqacha xulosalar: Psixologiya fanining eng muhim metodlari: kuzatish, test, so'rov, tajriba, modellashtirish bo'lib, bu metodlar orqali shaxsning turli vaziyatlarda xulqini diagnostika qilish mumkin. Hozirgi kunda psixologiya fanida tadbqiqiy va amaliy sohalari hamda psixologiyaning maxsus tarmoqlaridan - yosh va pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya, iqtisodiy psixologiya, yuridik psixologiya, sanoat va ishlab chiqarish psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi, tibbiyot psixologiyasi, psixodiagnostika va differensial psixologiyalar mavjud bo'lib, ular ijtimoiy hayotning barcha sohalarida keng qo'llanilib kelmoqda.

Pedagogik psixologiyada eksperiment. Pedagogik psixologiyaning tamoyil va metodlari. Umumiy metodlardan tashqari, pedagogik psixologiyaning maxsus metodlari ham mavjud. Masalan, ularga psixologik-pedagogik eksperiment, maxsus psixologik pedagogik testlar kiradi. Eksperiment (lot. yexreptegshp — tajriba, sinab ko'rish) — fanda narsa va hodisalarni sezgipredmet faoliyati bilan tadqiq qilish, o'rganish. Kuzatishga qaraganda yuksakroq bilish usuli. Mohiyate'tibori bilan tajriba tushunchasini ifodallasada, E. fanga nisbatan ishlatiladi. E. zarur shartsharoit yaratishni, turli vositalar bilan ob'yektini qayd etishni yoki hodisani sun'iy ravishda yuzaga keltirishni, tegishli texnika va moslamalarni tatbiq etish va o'lchash ishini o'z ichiga oladi. E. bilish ob'yektini takror hosil qiladi, farazlarni tekshiradi. E. insonning ob'yektga moddiy ta'sir ko'rsatishiga, voqelikni amaliy o'zlashtirishiga, bilimlarni boyitish va rivojlantirishga yordam beradi. Tabiiy va texnika fanlarida E.dan haqiqatni

bilish va uni isbotlash vositasi sifatida foydalaniladi. E. ijtimoiy hodisalarni, xususan, ijtimoiy fanlarni tadqiq etishda ham keng qo'llaniladi. Psixologik-pedagogik eksperiment bolaga u yoki bu pedagogik ta'sirning maxsuldorlik darajasini aniqlash uchun maxsus rivojlantiruvchi maqsadni kuzlab o'tkaziladi. Psixologik-pedagogik eksperiment uch bosqichdan iborat:

1. Aniqlovchi eksperiment.
2. Shakllantiruvchi eksperiment.
3. Nazorat eksperimentlari.

Eksperimentning aniqlovchi- qismida psixik xususiyat, jarayon yoki holat, o'yin, mehnat, o'qish kabi faoliyatlar tadqiq qilinadi. Tadqiqot obyektining aynan shu paytdagi holati, imkoniyati aniqlanadi, lekin tekshiruvchi sinaluvchiga subyektiv ta'sir o'tkazmaydi. Shu pallada sinaluvchiga, hatto yo'llovchi savollar ham bermaslik eksperimentning prinsipi hisoblanadi. Tarkib toptiruvchi (shakllantiruvchi) eksperimentda (tajribada) sinaluvchilarda biror fazilatni shakllantirish, shuningdek, ularga maqsadga muvofiq muayyan malaka, yo'l-yo'riq va usulni o'rgatish rejalashtiriladi. Eksperiment yakka, guruh va jamoa tarzida o'tkazilishi mumkin. Buning uchun tajriba materialining hajmi, ko'lami, qancha vaqtga mo'ljallanganligi, nimalar o'rgatilishi, sinaluvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash oldindan belgilab qo'yilishi shart. Tekshirish yoki nazorat eksperimentida (tajribasida) tarkib toptiruvchi (shakllantiruvchi) bosqichda shakllantirilgan usul, vosita, yo'l-yo'riq, ko'nikma, malaka va shaxs fazilatlarining darajasini, barqarorligini aniqlash, ta'sirchanligiga ishonch hosil qilish uchun mohiyati har xil mustaqil topshiriqlar beriladi. Tekshirish (nazo-rat) tajribasi orqali tarkib toptiruvchi sinaluvchiga mutlaqo yordam berishi mumkin emas, aks holda tadqiqot o'tkazish prinsipi buziladi. Inson o'zini bilish va yaqinlarini yaxshiroq tushunish uchun psixologiyaga murojaat qiladi. Ushbu bilim ularning harakatlarining haqiqiy motivlarini ko'rish va anglashga yordam beradi. Psixologiya ruh haqidagi fan deb ham ataladi, inson hayotning ma'lum bir lahzalarida o'ziga savollar berishni boshlaydi — «men kimman?», «Men qayerdaman?», «Nega men bu yerdaman?» Nima uchun odamga bu bilim va ong kerak? Psixologiya hayot yo'lida qolib ketmaslik, bir ariqqa keyinchalik qayta tushmaslik va yiqilgadan so'ng ko'tarilishga kuch topish va davom etishga yordam beradi. Ushbu bilim sohasiga qiziqish hozirda tobora ortib bormoqda. Tanani mashq qilishda sportchilar psixologik bilimlarga ega bo'lishlari va uni kengaytirishlari shart. Maqsadlarimizga qarab harakat qilish, odamlar bilan munosabatlarni o'rnatish, qiyin vaziyatlarni yengish, biz ham psixologiyaga murojaat qilamiz. Psixologiya ta'lim va tarbiya, biznes va san'at sohalariga ham faol qo'shiladi. Inson nafaqat ma'lum bilim, ko'nikma va malakalarning ombori, balki bu dunyo haqida o'z hislari, hissiyotlari, g'oyalariga ega bo'lgan shaxsdir. Bugungi kunda psixologiyani bilish ishda ham, uyda ham ajralmas ko'nikma hisoblanadi. O'zini yoki ishlab chiqarilgan mahsulotni sotish uchun ma'lum psixologik bilim talab etiladi. Oilada farovonlikka ega bo'lish va nizolarni hal qilish

uchun psixologiya haqida bilim ham zarur. Odamlarning xulq-atvorining motivlarini tushunish uchun ularning his-tuyg'ularini o'rganing, munosabatlarni o'rnatishni o'rganing, suhbatdoshga o'z fikrlaringizni yetkazing — bu yerda ham psixologik bilim yordamga keladi. Psixologiya inson paydo bo'lgan joydan boshlanadi va psixologiya asoslarini bilib, hayotdagi ko'plab xatolardan qochishingiz mumkin.

Professorlar: E.G'oziev, I.Tursunov, J.Ikromovlarning "XXasr va shaxs kamoloti" mavzusidagi ma'lumotlarida ham psixologik xizmat ko'rsatishda muhim ahamiyat kasb etuvchi individ, shaxs va sub'ekt taraqqiyotining tadqiqotida quyidagi holatlarga jiddiy e'tibor berish zarurligi uktiriladi:

- inson rivojlanishining determinatori hisoblangan asosiy omillar va shart-sharoitlar (ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy, mafkuraviy, pedagogik va yashash muxiti omillari);

- insonning o'ziga taalluqli, asosiy tafsilotlar, uning ichki konuniyatlari, mexanizmlari, e'tiqod bosqichlari barqarorlashuvi va involyutsiya;

- inson yaxlit tuzilishining asosiy tarkiblari, ularning o'zaro aloqalari, shaxsning tashqi ta'sirlarga javobi va munosabati, taraqqiyot jarayonida ularning takomillashuvi (Xalqta'limi,N5). Darhaqiqat, har bir insonning o'z individual olamida sodir etilayotgan barcha ma'naviy va ruxiy kechinmalarini u yashab turgan jamiyat istiqbollari mos tarzda tadqiq qilmay turib shaxs va faoliyat, shaxs va jamiyat, shaxs va individuallik o'rtasidagi ijtimoiy mutanosiblikni ta'minlab bo'lmaydi. Zero, psixologik muhofaza vositasi sifatida tadqiq qilinayotgan ijtimoiy psixologik himoya falsafasi ham shuni taqozo etmoqda.

"Insonning individuallik darajasi yana shu bilan ifodalanadiki, undagi faoliyatning usullari va vositalari hech qachon tayyor holdagi barcha uchun bir xil umuminsoniy tajribalardan iborat bo'la olmaydi. har bir inson o'z individual sifatlari va filogenezdagi xususiyatlari (ijtimoiy individuallashuvning shakllanishi) asosida ijtimoiy faollik taqozo etgan faoliyatning mustaqil sub'ektiga aylanib boradi. Bu bilan jamiyat har bir individning o'z hayotiy poydevori uchun muhim bo'lgan "g'isht"ni o'zi barpo etishida ijtimoiy shart-sharoit yaratib beradi". (Rezvitskiy I.I.-1971).

Bunday shart-sharoit esa har bir shaxsning umumiy va mahsus individual imkoniyatlari ko'lamini ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilish va tobora kamol toptira borish yo'llarini izlash asosidagina qaror toptirilishi mumkin. qolaversa, biz olib borayotgan tadqiqotning maqsadi, mazmuni ham xuddi shuni taqozo etadi. SHunga muvofiq, shaxs va faoliyat uyg'unligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ijtimoiy psixologik muhofaza omili sifatida "muvaqqiyatli individual uslub" omili va uni ifodalovchi 3 mezon : 1-faoliyat va sub'ektiv hissiy kechinmalar mutanosibligi;

2- faoliyat va individual imkoniyatlar mutanosibligi; 3-faoliyat va shaxsga quyilgan talablar mutanosibligi kabi sifatlar belgilandi va bu sifatarning har bir shaxsda (o'quvchi yoki ishchi- xodimda) ne chog'lik tarkib topa borayotganligini

o'rganish, tahlil qilish vazifasini psixologik xizmatning va tadqiqotimizning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida qabul qilindi.

Yana shuni qayd etish kerakki, psixologik xizmat metodologiyasi vazifalarini tadqiq qilar ekanmiz, ijtimoiy psixologiyada ma'lum va mashxur bo'lgan "Ustanovka", "Ijtimoiy ustanovka" muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlarga to'xtalmay ilojimiz yo'q. Chunki, psixologik xizmat jarayonining psixologik himoya vositasi sifatidagi asosiy vazifalarini ijtimoiy ustanovka tadqiqisiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Binobarin, ustanovka (psixologiyada) shaxsning muayyan faolligini (idrok, tafakkur, maqsadga muvofiq harakatlar va xokazo) bajarishga qaratilgan, avvalgi tajribasi bilan belgilangan tayyorgarligi; kishining uni muayyan tarzda harakatga undovchi tayyorgarlik formasi hisoblanadi.

Keyinchalik esa, G'arb, ayniqsa, AQSH olimlari tomonidan ijtimoiy ustanovka tushunchasi "attit'yud" so'zi bilan ifodalanib, sotsial psixologiya va sotsiologiya faniga shaxsning gurux a'zosi sifatidagi xulq-atvoriga, uni mexanizmlarini o'rganuvchi ob'ekt sifatida kiritildi. (U.Tomas, F.Znanetskiy, G.Ollport, M.Smit, D.Kats va boshqalar). Demak, ijtimoiy psixologiyada birinchi bo'lib "attit'yud" tushunchasi "individdning ijtimoiy maqsadi va moxiyatiga nisbatan psixologik tayyorgarligi sifatida yoki ayrim ijtimoiy sifatlarni anglashga nisbatan namoyon bo'luvchi individning ongli holati" sifatida talqin qilindi va bu talqin qator eksperimental tadqiqotlar asosida mustaxkamlandi.

1935 yildayoq G.Ollport "attit'yud tushunchasi, ehtimol hozirgi zamon amerika ijtimoiy psixologiyasi uchun eng xarakterli va zarurdir", deb ta'kidlagan edi.(G.W. Ollpot.).

G.Ollport attit'yudga shaxsning harakatga tayyorgarlik jarayoni sifatida qarab xulq-atvorni keltirib chiqaruvchi yakunlangan manba ekanligini e'tirof etadi va bu, shaxsning yo'nalishi uchun juda muximdir. Xuddi shunday mulohazani E.Bogardusning "Attit'yud - bu atrof-muxitdagi ayrim omillarga mos yoki qarama-qarshi (towad oq against) harakat qilish an'anasidir" (O'.S.Qogads-1931) degan fikri bilan ham izohlash mumkin. Bu o'rinda muallif shaxsning faoliyatga nisbatan o'z-o'zini psixologik muhofaza qilishi jarayoniga jiddiy e'tibor beradiki, bu e'tibor psixologik muhofazaga asoslangan xizmat jarayonining ayrim ilmiy-nazariy jihatlari haqida fikr-mulohaza yuritish imkonini beradi.

Psixologning kasbiy pozitsiyasi va intellektual qobiliyati

O'qituvchilar ham alohida e'tibor talab qiladigan ob'ektdir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, odatda o'qituvchilar psixolog bilan hamkorlik qilishga tayyor bo'ladilar. hamma gap psixolog o'zini qanday tutishiga borib taqaladi. Bunda psixologning o'qituvchilarga nisbatan egallaydigan pozitsiyasi juda muhim rol o'ynaydi.

Psixolog pozitsiyasining asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

a) pedagog bilan bo'lgan munosabatga ustanovka;

b) pedagoglarni qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishga ustanovka.

v) sub'ekt - sub'ekt munosabatlaridan iborat tenglik va hamkorlik xarakteridagi munosabatlarga ustanovka.

Mana shunday pozitsiya pedagoglar bilan bo'lgan konstruktiv hamkorlikni ta'minlay oladi.

Dastlabki kezlarda psixolog o'qituvchilarga o'z yordamini haddan tashqari faollik bilan tiqishtirmasligi zarur. Kamtarona ravishda, agar zarur bo'lsa, yordam berishga tayyorligini ma'lum qilsa, shuning o'zi kifoya. Kimdir darrov hamkorlikka shoshiladi kimdir birozdan so'ng kimgadir umuman psixolog yordami kerak bo'lmaydi. o'qituvchilar bilan ishlashda bolada ro'y berayotgan ijobiy o'zgarishlarga asosan o'qituvchi sababchi bo'layotganini ta'kidlab turishi kerak. Psixologning ishi «soyada» qolishi kerak. Shunda u pedagoglar orasida tan olinadi. o'qituvchilar bilan olib boriladigan individual ishlardan tashqari ular bilan seminarlar shaklida psixologik targ'ibot ishlarini olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bundan ko'zlangan asosiy maqsad kimgadir o'z bilimlarini ko'z-ko'z qilish emas, balki pedagoglarning psixologik madaniyatini oshirishdir. Ushbu mashg'ulotlarni shunday tashkillashtirish kerakki, o'qituvchilar passiv tinglovchi bo'lib qolmasinlar. Buning uchun har bir psixologik ma'lumotga ularni o'z tajribalaridan misollar keltirishga undash kerak. Oxirida esa biror bir hazil aralash testni bajarish hammaga yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

Har qaysi maktab psixologi oldidagi savol shuki «o'zim yordamimni taklif qilaymi yoki o'qituvchilar murojaat qilishini kutaymi?» Mayli bu savolga har kim o'z vaziyatidan kelib chiqib javob bera qolsin. Lekin psixolog bir narsani unutmasinki, o'qituvchilarning unga murojat qilishi ularning pedagogik staji va tajribasiga bog'liq emas. Bu ko'proq ularning shaxsiy fazilatlariga: muloqatga kirishuvchanlik darajasi, xavotirlanuvchanlik, qiziquvchanligi yangilikka ochiqligi va boshqalarga bog'liq. o'qituvchilar bolalar haqida har qanday uzoq muddatli psixologik tatqiqotlar natijalaridan ko'ra ko'proq narsa biladi. Ular bolalar bilan har kuni muloqatga kirishadilar va tabiiyki ularga ta'sir etish uchun ko'proq imkoniyatga egalar.

Bas shunday ekan, psixolog o'qituvchining yaqin hamkori va yordamchisi bo'lishi kerak. Psixologlar shuni unutmasinlarki, maktab hayotini o'ziga xos sahna asari deb tasavvur qilsak, undagi rollar quyidagicha taqsimlangan bo'ladi:

1. Bolalar
2. o'qituvchi
3. Psixolog
4. hisobchi
5. Oshpaz

hurmatli psixologlarga birinchi rol ajratilgan.

Psixik salomatlik va psixogigiyena.

Sog'liqqa nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash ta'lim va tarbiyaning asosiy

tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, butun jamiyatning va har bir shaxsning harakatini talab qiladi. Bunday harakatlarning maqsadi aholi sog‘lig‘ini doimiy mustahkamlashdir.

- Jamiyat sog‘lom turmush tarzi uchun sharoitlarni yaratishga harakat qiladi;
- Har bir inson o‘z jamoasi a‘zolarining sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash ishida ishtirok etishga tayyorligini namoyon qilishi zarur.

- Sog‘liq – asosiy maqsad emas, balki shaxs va jamiyat taraqqiyoti uchun vositadir.

- Inson sog‘lig‘i – mashq qilish orqali yaxshilanishi mumkin.

- Demokratik jamiyatning umumiy vazifalarini hal qilish uchun har bir individ sog‘lom, ishga qobiliyatli va quvnoq bo‘lishi zarur.

- Davlat o‘z fuqarolarining sog‘lig‘i uchun, ruhiy va jismoniy o‘zini yaxshi his qilishi uchun sharoitlarni yaratadi.

Sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga yo‘naltirilgan tibbiy-sanitar ma’rifat dastlabki profilaktika chorasi sifatida psixik jarayonlarga, inson va muhit orasidagi dinamik aloqalarga va insonning ijtimoiy munosabatlariga qaratilishi lozim. Bu yo‘nalishda ish olib borib, sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga imkon beradigan yangicha turmush tarzi uchun kurash zarur.

Sog‘liq uchun ahamiyatli bo‘lgan inson tafakkuri va xulq-atvori, ehtiyojlarni qondirish usullari va odatlar turmush tarzining tarkibiy qismlari sifatida qaralishi mumkin. Sanitar ma’rifat va tashviqot sog‘liqni saqlash, mustahkamlash va qayta tiklashda muhim rol o‘ynaydi va demokratik jamiyatning muhim vazifasi hisoblanadi.

Demokratik jamiyatning bosh insonparvarlik g‘oyasi “kasallikni da’volashdan, odini olgan yaxshi”- bo‘lib, agar shifokorning e’tibori kasallikka emas, sog‘liqqa yo‘naltirilgan bo‘lsa, bu g‘oya to‘liq amalga oshirilishi mumkin.

Psixogigiena – psixik sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga yo‘naltirilgan tadbirlarni ishlab chiquvchi va amalga oshiruvchi gigiena sohasidir. Ba’zi mualliflar psixogigienaga ta’rif berishganda uni faqatgina gigiena sohasi emas, balki psixiatriya sohasi deb hisoblashadi. Boshqa mualliflar (M.: Myager V.K., 1976) psixogigiena vazifalariga ruhiy kasalliklarning vujudga kelish va rivojlanishining oldini olish deb qarab, psixogigienani dastlabki psixoprofilaktikaga yaqinlashtiradilar.

N.D.Lakosin va G.K.Ushakovlar (1976) psixogigienani tibbiyot fanlarining mustaqil bo‘limi sifatida ajratadilar. V.P.Petlenko va boshqalarning (1997) fikriga ko‘ra, psixogigiena faqatgina psixiatriya bilan bog‘liq bo‘lib qolmay, balki tibbiyot psixologiyasi, tibbiyot sotsiologiyasi, valeologiya fanlari bilan bog‘liq kompleks fan hisoblanadi.

Psixogigienani bir necha bo‘limlarga ajratish mumkin:

1. Yosh psixogigienasi. A) Bolalar psixogigienasi

B) O‘smirlar psixogigienasi

V) Kattalar va qariyalar psixogigienasi

2. Mehnat va ta’lim psixogigienasi

- A) Ishlab chiqarish psixogigienasi
- B) Aqliy mehnat psixogigienasi.
- 3. Turmush psixogigienasi.
- 4. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi.
- 5. Kasal psixogigienasi.

O'rganilayotgan sohaga bog'liq ravishda psixogigiena u yoki bu fanlarga suyanadi. Bolalar psixogigienasi, pedagogika, pediatriya, bolalar va pedagogik psixologiyaga tayanadi. Psixogigienaning **asosiy maqsadi** psixik salomatlikni ruhiy muvozanatni saqlashdir. Psixogigienaning yo'nalishlari orasida insonning psixik holatiga va psixik salomatligiga ta'sir etuvchi muhit omillarini o'rganish muhim o'rin egallaydi. Bunday omillarga psixik kasalliklarga chalingan bemorlarga noto'g'ri munosabat, dori vositalarini ko'p iste'mol qilish, ba'zi faoliyatlarda sharoitning qiyinligi, noqulay ekologik omillar va boshqalarni kiritish mumkin.

Psixogigiena insonga uning psixik sog'lig'i uchun xavfli bo'lgan noqulay ta'sirdan qochishga, tabiiy kuchlardan foydalanib, qiyinchiliklarni engishga o'rgatadi.

XI asr o'rtalarida yozilgan Abu Ali Ibn Sinoning "Tib Qonunlari" kitobida sog'liqni saqlash uchun 6 ta narsaga e'tibor qaratadi.

- 1. Yorug'liq va havo.
- 2. Ovqat va suv.
- 3. Harakat va tinchlik.
- 4. Uyqu va tetiklik.
- 5. Moddalar almashinuvi.
- 6. Hissiyot.

Ibn Sino ko'rsatgan bu narsalar hozirgi kungacha, sog'liq uchun o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Psixogigiena fan sifatida **XIX-asr oxiri XX-asr boshlarida** vujudga keldi. Rossiyada psixogigienaning paydo bo'lishi 1887 yilda bo'lib o'tgan psixiatrlarning 1-s'ezdi bilan bog'lanadi. S'ezdda I.P. Merjaevskiy, S.S.Korsakov, I.A.Sikorskiy psixiatrlarga, shifokorlarga, mamlakatdagi ilg'or kishilarga psixik va ruhiy kasallikning oldini olish bo'yicha dastur va g'oyalar haqida murojaat qiladi.

Horijiy adabiyotlarda psixogigienaning paydo bo'lishi **Biers** asos solgan harakat bilan bog'lanadi. Bu soliq xizmatchisi 2 yil psixiatrik kasalxonada yotib chiqqanidan so'ng, **1908** yilda butun dunyoda qiziqish uyg'otgan **"O'zini topgan aql"** nomli kitobini nashr qiladi. Keyinroq u psixogigienik jamiyatni tuzdi. 1917 yilda psixogigienik jamiyat Kanadada, 1918 yilda Fransiyada paydo bo'ldi. Psixogigiena masalalari bilan Krepelin, Forel, Bleyxer kabi mashhur psixiatrlar shug'ullanishadi.

Ikkinchi jahon urushi boshlanishidan oldin Evropa va Amerikaning ko'p mamlakatlarida psixogigienik tashkilotlar va jamiyatlar mavjud edi. Bunday tashkilotlarda psixik buzilishlarning vujudga kelish sabablari o'rganildi, aholi

orasida sanitar ma'rifat ishlarini amalga oshirildi. Urushdan keyingi yillarda psixik sog'liqni saqlashning butun jahon federatsiyasi va butun jahon sog'liq tashkiloti qoshida psixik sog'liq bo'limi tashkil etildi.

Ruhan zo'riqqan o'quvchi va o'qituvchilarga psixologik maslahat berish

Ta'lim muhitida o'quvchilar va o'qituvchilar ruhan zo'riqish (stress, charchoq, xavotir) bilan duch kelishi mumkin. Bu jarayonni boshqarish va bartaraf etish uchun **psixologik maslahat berish usullari** muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Ruhan zo'riqish sabablari

1.1. O'quvchilarda stressga sabab bo'luvchi omillar

- ◆ O'quv yuki va imtihonlar bosimi.
- ◆ Ota-onalar yoki o'qituvchilarning yuqori talab va kutilmalari.
- ◆ Ijtimoiy muammolar (tengdoshlar bilan kelishmovchilik, o'ziga past baho).
- ◆ Uy sharoiti va oilaviy muammolar.
- ◆ Texnologiyalardan ortiqcha foydalanish va uyqusizlik.

O'qituvchilarda stressga sabab bo'luvchi omillar

- ◆ O'quvchilar bilan ishlashda yuzaga keladigan muammolar.
- ◆ Ish hajmining ortib ketishi va vaqt tanqisligi.
- ◆ Ma'naviy charchoq (burnout) va doimiy zo'riqish.
- ◆ Ota-onalar yoki rahbariyatning bosimi.
- ◆ Moliyaviy yoki shaxsiy hayotdagi muammolar.

Ruhan zo'riqqan o'quvchilarga psixologik maslahat

Stressni kamaytirish usullari

✓ Kun tartibini rejalashtirish

- O'quvchilar dars qilish, dam olish va uyqu orasida balans saqlashlari kerak.
- "Pomodoro" metodi (25 daqiqa o'qish, 5 daqiqa dam olish) samarali bo'lishi mumkin.

✓ Chuqur nafas olish va meditatsiya

- Oddiy **nafas olish mashqlari** stressni kamaytiradi:
 1. Burundan chuqur nafas olish (4 soniya).
 2. Nafasni ushlab turish (4 soniya).
 3. Og'iz orqali sekin chiqarish (6 soniya).

✓ Jismoniy faollikni oshirish

- Yugurish, yurish yoki yoga bilan shug'ullanish.
- Sport stressni kamaytirib, kayfiyatni yaxshilaydi.

✓ Ijobiy fikrlash va o'ziga ishonchni oshirish

- Har kuni “**men bunga qodirman**”, “**men yaxshiman**” kabi ijobiy soʻzlarni takrorlash.
- Yutuqlar va yaxshi ishlarni kundalik daftariga yozish.

✓ **Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash**

- Doʻstlar va oilalar bilan suhbatlashish, yordam soʻrash.
- Oʻzini yolgʻiz his qilmaslik uchun jamoaviy mashgʻulotlarda ishtirok etish.

✓ **Oʻz hissiyotlarini ifodalash**

- Oʻquvchilar stress yoki xavotir haqida gapirishni oʻrganishlari kerak.
- Kundalik yuritish, rasm chizish, musiqa tinglash yoki yozish hissiyotni ifodalashga yordam beradi.

3. Ruhan zoʻriqqan oʻqituvchilarga psixologik maslahat

Ish va hayot orasidagi balansni saqlash

- ✓ Ish vaqtini rejalashtirish, ortiqcha yuklamadan qochish.
- ✓ Ishdan keyin dam olish va oilaga vaqt ajratish.

Psixologik dam olish usullari

✓ **Tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari**

- Ishdan oldin va keyin chuqur nafas olish, qisqa yurish.

✓ **Ertalabki ijobiy motivatsiya**

- Har kuni ertalab **ijobiy fikrlar bilan kunni boshlash**.
- Masalan, “**Men bugun yaxshi natijalarga erishaman**” deb oʻziga aytish.

✓ **Tashqi qoʻllab-quvvatlashni izlash**

- Hamkasblar, yaqinlar yoki psixolog bilan suhbatlashish.

✓ **Oʻz-oʻziga mehr koʻrsatish**

- Sevimli mashgʻulotlar bilan shugʻullanish (oʻqish, sayr qilish, musiqa tinglash).
- Oʻziga vaqt ajratish – masalan, haftada bir kun dam olish va oʻzi yoqtirgan narsalar bilan shugʻullanish.

✓ **Ishdagi stressni kamaytirish uchun metodlarni oʻrganish**

- Oʻquvchilar bilan ishlashda **differensial yondashuvni qoʻllash**, yaʼni har bir bolaga individual munosabatda boʻlish.
- Sinfda tartibni saqlash uchun qatʼiy, lekin mehribon usullarni qoʻllash.

4. Psixologik maslahat berish usullari

Individual maslahat (yakka tartibdagi suhbatlar)

- Oʻquvchi yoki oʻqituvchi bilan **shaxsiy muammolar haqida suhbatlashish**.
- Yordam berish uchun empatiya va tinglash koʻnikmalaridan foydalanish.

Guruh mashg'ulotlari (treninglar)

- O'qituvchilar va o'quvchilar uchun stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish.
- Masalan, "Stressni yengish yo'llari" bo'yicha amaliy mashg'ulotlar.

Relaksatsion mashqlar

- Musiqa terapiyasi, art-terapiya, qo'l mehnati mashg'ulotlari.
- Yoga va meditatsiya texnikalari.

Motivatsion dasturlar

- "Eng yaxshi o'qituvchi" yoki "Eng faol o'quvchi" kabi tanlovlar o'tkazish.
- Rag'batlantirish orqali motivatsiyani oshirish.

O'quvchilar uchun:

- ✓ Kun tartibini rejalashtirish.
- ✓ Chuqur nafas olish va jismoniy faollik.
- ✓ O'z hissiyotlarini ifodalash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash olish.

O'qituvchilar uchun:

- ✓ Ish va hayot muvozanatini saqlash.
- ✓ Stressga qarshi texnikalarni o'rganish.
- ✓ Dam olish va motivatsiyani oshirish.

Psixologik maslahatlar individual va guruh shaklida o'tkazilishi mumkin. Asosiysi, stressni boshqarish strategiyalarini o'rganish va muntazam ravishda ulardan foydalanish.

1.4.2-mavzu: O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari

"Oila - maktabgacha ta'lim muassasasi" kontekstidagi asosiy nuqta - bu o'qituvchi va ota-onalarning ma'lum bir oilada ma'lum bir bolani tarbiyalash jarayonida qiyinchiliklar va quvonchlar, muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar, shubhalar va mulohazalar haqidagi shaxsiy o'zaro munosabati. Bolani tushunishda, uning individual muammolarini hal qilishda, rivojlanishini optimallashtirishda bir-biriga yordam berish bebahodir Yopiq bolalar bog'chasi doirasida ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasidagi munosabatlarning yangi shakllariga o'tish mumkin emas: u ochiq tizimga aylanishi kerak. Xorijiy va mahalliy tadqiqotlar natijalari maktabgacha ta'lim muassasasining ochiqqligini, jumladan, "ichkariga ochiqlik" va "tashqariga ochiqlik" ni tavsiflash imkonini beradi. Maktabgacha ta'lim muassasasiga "ichki ochiqlik" berish pedagogik jarayonni yanada erkin, moslashuvchan, tabaqalashtirilgan qilish, bolalar, o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarni insonparvarlashtirishni anglatadi. Ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari (bolalar,

o'qituvchilar, ota-onalar) biron bir faoliyatda, voqeda o'zlarini ochishga, quvonchlari, tashvishlari, muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklari haqida gapirishga shaxsiy tayyor bo'lishlari uchun shunday sharoitlarni yaratish. Ochiqlik namunasi o'qituvchi tomonidan ko'rsatiladi. O'qituvchi bolalarga o'zining qiziqarli, ko'rgan va tajribasi haqida gapirib berish orqali o'zining ochiqligini namoyish qilishi mumkin. bayramlar, shu bilan bolalarda suhbatda ishtirok etish istagini uyg'otadi. Ota-onalar bilan muloqotda bo'lgan o'qituvchi biror narsadan shubhalansa, yashirmaydi, suhbatdoshning tajribasi, bilimi, shaxsiyatiga hurmatni har tomonlama ta'kidlab, maslahat, yordam so'raydi. Shu bilan birga, pedagogik takt, eng muhim kasbiy fazilat o'qituvchining tanishbilish va tanishlikka cho'kib ketishiga yo'l qo'ymaydi. O'qituvchi o'zini ochishga shaxsiy tayyorligi bilan bolalar va ota-onalarni "yuqtiradi". U o'z misolida ota-onalarni maxfiy muloqotga chaqiradi va ular o'z tashvishlari, qiyinchiliklari bilan o'rtoqlashadi, yordam so'raydi va o'z xizmatlarini taklif qiladi, o'z da'volarini erkin bildiradi. "Bolalar bog'chasining ichkariga ochiqligi" - bu bolalar bog'chasining ta'lim jarayoniga ota-onalarni jalb qilish. Ota-onalar va oila a'zolari maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarning hayotini sezilarli darajada diversifikatsiya qilishlari va ta'lim ishlariga hissa qo'shishlari mumkin. Bu har bir oila qila oladigan epizodik hodisa bo'lishi mumkin. Ba'zi ota-onalar ekskursiya, eng yaqin o'rmonga, daryoga "piyoda" uyushtirishdan xursand bo'lishadi, boshqalari pedagogik jarayonni jihozlashda yordam beradi, boshqalari esa bolalarga biror narsa o'rgatadi. Ayrim ota-onalar va oilaning boshqa a'zolari bolalar bilan tizimli tarbiyaviy va sog'lomlashtirish ishlariga jalb etilmoqda. Masalan, ular to'garaklarga, studiyalarga rahbarlik qiladilar, bolalarga hunarmandchilikni, tikuvchilikni o'rgatishadi, teatr faoliyati bilan shug'ullanishadi va hokazo. Shunday qilib, pedagogik jarayonning barcha sub'ektlari ota-onalarning maktabgacha ta'lim muassasasi ishidagi ishtirokidan foydalanadilar. Avvalo, bolalar. Va nafaqat ular yangi narsalarni o'rganishlari uchun. Yana bir narsa muhimroq - ular juda ko'p narsani biladigan, juda qiziq gapiradigan, oltin qo'llari bor otalariga, onalariga, buvilariga, bobolariga hurmat, mehr va minnatdorchilik bilan qarashni o'rganadilar. Pedagoglar, o'z navbatida, oilalar bilan yaqinroq tanishish, uy ta'limining kuchli va zaif tomonlarini tushunish, ularning yordami tabiati va hajmini aniqlash, ba'zan esa shunchaki o'rganish imkoniyatiga ega.

O'smirlarning oilaviy hayotga psixologik tayyorlash

O'smirlik davri inson hayotida muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsiylik shakllanadi, dunyoqarash kengayadi va mustaqil qarorlar qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Kelajakda baxtli va barqaror oilaviy hayot kechirish uchun o'smirlarni oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

1. O'smirlik davrida oilaviy hayot tushunchasi

O'smirlar uchun oilaviy hayot tushunchasi asosan:

◆ **Oilaviy munosabatlar** – ota-ona va farzand o'rtasidagi muloqot, hurmat, e'tibor.

◆ **Mas'uliyat va majburiyatlar** – oila qurish faqat muhabbat emas, balki mas'uliyat ham ekanini tushunish.

◆ **Hissiy tayyorgarlik** – o'zini boshqarish, sabrli va murosali bo'lish qobiliyatlarini rivojlantirish.

◆ **Moliya va maishiy hayot** – mustaqillik, moliyaviy barqarorlik va uy xo'jaligi yuritish ko'nikmalari.

2. O'smirlarni oilaviy hayotga psixologik tayyorlashning asosiy yo'nalishlari

Ijobiy oilaviy qadriyatlarni shakllantirish

✓ **Oilaviy qadriyatlar va an'analar haqida bilim berish**

- O'smirlarga oilaning jamiyatdagi ahamiyatini tushuntirish.
- Oilada mehr, o'zaro hurmat va hamkorlikning o'rni haqida suhbatlar o'tkazish.

✓ **Oilaviy nizolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish**

- Murosaga kelish va muammolarni konstruktiv hal qilish usullarini o'rgatish.
- Konfliktlar paydo bo'lganda, sabrli va ob'ektiv bo'lish muhimligini tushuntirish.

✓ **Ota-onalar bilan ochiq muloqotni rivojlantirish**

- Ota-onalar bilan ochiq va ishonchli suhbat qilishga o'rgatish.
- O'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashni shakllantirish.

Emotsional tayyorgarlik va shaxsiy rivojlanish

✓ **O'z-o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish**

- O'smirlar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va to'g'ri yo'naltirishni o'rganishlari lozim.
- O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish bo'yicha treninglar o'tkazish.

✓ **Sabr va murosaga kelish qobiliyatini shakllantirish**

- Muhabbat va romantik munosabatlar uzoq muddatli barqarorlik talab qilishini tushuntirish.
- Oila a'zolari o'rtasidagi kelishmovchiliklarni hal qilish bo'yicha hayotiy misollar asosida maslahat berish.

✓ **Stressni boshqarish va qiyin vaziyatlarga tayyorgarlik**

- Oila hayotida muammolar bo'lishi tabiiy ekanligini tushuntirish.
- Stressni kamaytirish usullari, nafas olish mashqlari va meditatsiya usullari bo'yicha treninglar o'tkazish.

2.3. Muloqot va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish

✓ **Hamkorlik va jamoaviy ishlashni o'rgatish**

- O'smirlarni jamoadagi vazifalarini bajarishga o'rgatish (oiladagi maishiy ishlar, guruh loyihalari).

- Uyda maishiy ishlarni teng taqsimlashni tushuntirish.
- ✓ **To'g'ri muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirish**
 - O'z fikrini ochiq va tushunarli ifoda etish.
 - Qarama-qarshiliklardan qochish va sog'lom muhokamalar olib borish.
- ✓ **Oila qurishda mas'uliyatni anglash**
 - Er-xotin o'rtasidagi munosabatlarda mas'uliyat va teng huquqlilik tushunchalarini tushuntirish.
 - Bola tarbiyasi va ota-onalik haqida dastlabki bilimlar berish.

Hayotiy va moliyaviy mustaqillikni o'rgatish

- ✓ **Moliyaviy savodxonlik**
 - Pulni tejash va to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini rivojlantirish.
 - O'smirlarni mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish (masalan, kundalik xarajatlar rejalashtirish).
- ✓ **Maishiy hayotga tayyorgarlik**
 - Ovqat tayyorlash, tozalik va tartibni saqlash kabi kundalik ishlarni bajarishga o'rgatish.
 - Kelajakda uy-joy va oilani yuritish bo'yicha dastlabki ko'nikmalarni shakllantirish.
- ✓ **Kasbiy rejalashtirish va ta'lim**
 - Kelajakdagi kasb tanlash, ta'lim olish va oilaviy hayot o'rtasidagi balansni tushuntirish.
 - Oilaviy hayotning shaxsiy rivojlanishga qanday ta'sir qilishini tushuntirish.

3. O'smirlarni oilaviy hayotga tayyorlashning asosiy metodlari

Trening va seminarlar

- ✦ “Oila – jamiyat negizi” mavzusida suhbatlar.
- ✦ “Sog'lom oila asoslari” bo'yicha seminarlar.
- ✦ O'smirlar uchun “Noto'g'ri munosabatlar va ularning oldini olish” bo'yicha treninglar.

Rolli o'yinlar va psixologik mashg'ulotlar

- ✦ Turli oilaviy vaziyatlarni sahnalashtirish va muammolarni hal qilish strategiyalarini ishlab chiqish.
- ✦ “Ideal oila qanday bo'lishi kerak?” mavzusida muhokamalar o'tkazish.

Ota-onalar bilan hamkorlik

- ✦ Ota-onalar uchun “Farzandni oilaviy hayotga qanday tayyorlash kerak?” mavzusida seminarlar.
- ✦ Oilaviy an'analarni rivojlantirish bo'yicha dasturlar.

O‘quv dasturlariga oilaviy hayotga tayyorgarlik bo‘yicha mavzularni kiritish

✦ Maktab psixologi tomonidan maxsus darslar o‘tkazish.

✦ “Oilaviy hayot psixologiyasi” bo‘yicha maxsus fan yoki kurslar tashkil etish.

◆ **Oilaviy hayotga psixologik tayyorlash** – o‘smirlarga kelajakda baxtli va barqaror oila qurish uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish jarayoni.

◆ **Psixologik barqarorlik, muloqot qobiliyati va mas'uliyat hissi** – oilaviy hayotning muhim jihatlaridir.

◆ **Maxsus treninglar, rolli o‘yinlar va ota-onalar bilan hamkorlik** – o‘smirlarni oilaviy hayotga tayyorlashning samarali usullaridir.

Oila muhiti farzand tarbiyasida eng muhim va dastlabki bo‘g‘in hisoblansa-da, u shaxsni to‘liq tarkib toptira olmaydi. Ana shunda maktab va jamoatchikka ehtiyoj seziladi. Bola maktabga kelgunga qadar ham, maktabda o‘qish davrida ham, asosan, oilada tarbiyalanadi. Oila davlatning asosiy kurtagi sifatida bolalarning dunyoqarashi, xulqi, didiga ta’sir ko‘rsatadi. Oila a’zolarining ma’naviy birligi yoshlarni har tomonlama kamol toptirishning dastlabki va asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Oilada kundan-kun kamolga yetib borayotgan farzand atalmish ne’mat, eng avvalo, shu oilaning azaliy qadriyatlariga, urf-odat va an’analariga to‘la amal qilmog‘i, qolaversa, ota-onaning o‘zi farzandiga ibrat bo‘la olishi lozim. Bolalarni barkamol inson qilib tarbiyalashda maktabni oila bilan mustahkam bog‘lamay turib tarbiya sohasidagi butun ishlarni muvaffaqiyatli amalga oshirib bo‘lmaydi. Estetik, axloqiy va tarbiyaviy sifatlar kundalik hayot ehtiyojiga aylanib, ular oilaviy ijtimoiy tarbiya orqali tarkib toptiriladi va kamol topadi. Oilaviy tarbiya mazmunining tashkil etilishiga dastlabki ta’sirni maktab belgilaydi. 136 Maktabgina oilaviy tarbiya samaradorligini oshirish yuzasidan rahbarlik qiladi. Bu vazifani muvaffaqiyatli bajarishda, ijobiy hal etishda ota-onalar o‘rtasida olib boriladigan tarbiyaga oid targ‘ibotlarning roli benihoyadir. Chunki ota-onalar zamonaviy, ruhiy, ta’lim-tarbiyaviy bilimlar bilan qurollantirilmay turib, oilaviy tarbiyani yo‘lga qo‘yib bo‘lmaydi. Oilaviy-tarbiyaviy targ‘ibotda eng yaxshi oilalar namunasida ta’sir ko‘rsatish eng maqbul yo‘ldir. Maktab mukammal tashkilot sifatida barcha tarbiyaviy ishlarni maqsadga muvofiq tashkil etishi lozim. O‘z o‘quvchilar jamoasini uyushtira olgan, jamoatchilikni bolalar tarbiyasiga yo‘naltira olgan, ularning ota-onalarini yaxshi bilgan maktab ma’muriyatigina tarbiyaviy yutuqlarni qo‘lga kirita oladi. O‘qituvchi ota-onalarning faol yordamisiz bolalar barkamolligini ta’minlay olmaydi. Bu o‘rinda tarbiyachining o‘zini-o‘zi tarbiyalashi lozimligini ham esdan chiqarmaslik kerak. O‘ziga nisbatan talabchan muallim ota-onalar bilan hamkorlikda o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, yangilikni sezish, tashabbuskorlik hamda ijodkorlik qobiliyatini shakllantirish maqsadida ularga qat’iy talablar qo‘yish uchun ma’naviy huquqqa ega bo‘ladi. Maktabni oila bilan bog‘lovchi vosita bu o‘qituvchidir. O‘quvchilar bilan ishlash,

ularning ilmiy dunyoqarashini shakllantirish, ijtimoiy faolliklarini ta'minlash orqali ota-onalarga ta'sir ko'rsatish usullarini ishlab chiqish maqsadga muvobiqdir. Bu borada maktab va oila aloqasini ta'minlovchi Ota-onalar majlislari, bolalar tarbiyasiga aloqador muammolarni jamoa bo'lib hal etish kabilarning rolini inkor etib bo'lmaydi. Jumladan, "Bolangiz qanday o'qishini bilasizmi?", "Bolangizning odobi haqida suhbatlashaylik", "Mustaqil hayot bo'sag'asida" kabi mavzularda olib boriladigan suhbatlar ota-onalarning o'z bolalari haqida, ularning kelajagi haqida qayg'urishlariga sabab bo'ladi. Maktabda o'qitiladigan darslar, ularning mazmuni va eng asosiysi, shu ma'lumotni o'quvchiga etkazib beruvchi o'qituvchi xulq-atvori, kiyinishi, hattoki har bir xatti-harakati ham bola dunyoqarashi shakllanishiga ta'sit etuvchi omildir. Bola insoniy xislatlar: ezgulik, odamiylik, yaxshilikni ham, yomonlikni ham, eng avvalo, oiladagi kattalarning, ustozlarining xatti-harakatidan o'rganadi. Ota-onalar bilan bir qatorda tarbiyachi-o'qituvchilar o'z xulq-atvori bilan bolalar hurmatiga sazovor bo'lislari, ularning hayot yo'lida o'rnak ko'rsatishlari kerak. Shunday muhitda tarbiyalangan bolagina ota-onani, qolaversa o'z ustozlarini hurmat qiladigan, mahalla-ko'yda o'zidan kichikni izzatlash, kattalarni hurmatlashni o'z o'rniga qo'yadigan, xulqparvar bo'lib voyaga yetishadi. Har bir tarbiyachi tarbiya san'atkori bo'lmog'i lozim. Bu bolalarni sevish san'atidir. Tarbiyasi og'ir, qarovsiz qolgan bolalarning ota-onalari bilan ishlash, ularni jamoatchilik kengashlariga olib chiqish, foydali mehnatga jalb qilish, to'garaklarga qatnashtirish, hunarmandchilikka o'rgatishni ta'minlash, har bir tarbiyasi og'ir bolaga jamoatchilik faollarini biriktirish, vaqti-vaqti bilan ularning hisobotlarini tinglash lozim. Maktabda o'qitiladigan har bir dars, ayniqsa. "Milliy g'oya va ma'naviyat asoslari" fani mavzularini yoritishda, ma'naviyat soatlarida o'quvchilarga oila ma'naviyatiga oid berayotgan har qanday ma'lumotimiz puxta o'ylangan va chuqur mulohazali bo'lmog'i darkor, zero, bolalar ayni shu yoshda har qanday bilimning dastlabki poydevorini qo'yadilar.

Psixologiya fanida inson zotiga xoslik masalasi individ (lotincha individ ajralmas, alohida zot degan ma'no anglatadi), shaxs, individuallik (yakkahollik) tushunchalari orqali aks ettiriladi. Katta yoshdagi ruhiy sog'lom (esi-hushi joyida) odamlar ham, chaqaloq ham, nutqi yo'q, oddiy malakalarni o'zlashtira olmaydigan aqli zaiflar ham individlar deb ataladi. Biroq bulardan birinchisinigina shaxs deb atash an'ana tusiga kirib qolgan, chunki o'sha zotgina ijtimoiy mavjudod, ijtimoiy munosabatlar mahsuli, ijtimoiy taraqqiyotning faol qatnashchisi bo'la oladi. Individ sifatida yorug' dunyoga kelgan odam ijtimoiy muhit ta'sirida keyinchalik shaxsga aylanadi, shuning uchun bu jarayon ijtimoiy-tarixiy xususiyatga egadir. Ilk bolalik chog'idanoq individ muayyan ijtimoiy munosabatlar tizimi doirasiga tortiladi, bunday shaxslararo munosabatlar tarzi tarixiy shakllangan bo'lib, u yoshligidanoq shu tayyor (ajdodlar yaratgan) ijtimoiy munosabat, muomala, muloqot tizimi bilan tanisha boradi. Ijtimoiy qurshov (oilalari, mahalla ahli, jamoatchilik, ishlab chiqarish jamoasi), ijtimoiy guruh ichida (kishilarning og'ushida, ularning qalb to'risida) odamning bundan keyingi rivojlanishi

uni shaxs sifatida shakllantiruvchi, uning ongi va irodasining xususiyatlariga mutlaqo bog'liq bo'lmagan har xil xususiyatli munosabatlar majmuasini vujudga keltiradi.

Jahon psixologiyasi fanida onda-sonda uchrab turadigan shaxsni ijtimoiy muhitning sust mahsuli deb tushuntirish va unda faollikni inkor etish o'ta bahsli fikrdir. Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, shaxsning ijtimoiy tajribani o'zlashtirish jarayoni odamning o'zicha amalga oshirayotgan faoliyatiga va uning bilan qanday maqsad ko'zlayotganiga nisbatan munosabatini aks ettiruvchi ruhiy dunyosi orqali namoyon bo'ladi. Odatda faollik shaxsga xos xulq-atvor, faoliyat, muomala motivlarida, ustanovkalarida, amaliy ko'nikmalarida ko'zga tashlanadi. Boshqacha so'z bilan aytganda, faollik shaxsning atrof-muhitdagi voqelikni egallashga intilgan sa'i-harakatlarda vujudga keladi. Shaxsning faolligi uning o'z istiqboli uchun yo'l-yo'riq tanlashda, uni o'zlashtirishda, hayotda o'z mavqei va o'rnini topishda gavdalanadi.

Bir xil turmush sharoitlari shaxs faolligining turli shakllarini yaratish hamda har xil hayotiy vaziyatni vujudga keltirish imkoniyatiga ega. Hayotda biron bir tanbeh berishning o'zi kimgadir ruhiy hisni uyg'otsa, boshqa birining sirtiga ham yuqmasligi uchraydi. Shunday qilib, odamga ta'sir qiluvchi barcha tashqi qo'zg'atuvchilar ijtimoiy shart-sharoitlarga, faoliyatning ichki tarbiyaviy qismlari (tomonlari, jixatlari, jabhalari, tarkiblari) tuzilishi yig'indisi bilan boyitilishi evaziga shaxs degan tushuncha hosil bo'ladi.

Shaxsning eng muhim xususiyatli jixatlaridan biri - bu uning individualligidir, ya'ni yakkaholligidir. Individuallik deganda, insonning shaxsiy psixologik xususiyatlarining betakror birikmasi tushuniladi. Individuallik tarkibiga xarakter, temperament, psixik jarayonlar, holatlar, hodisalar, hukmron xususiyatlar yig'indisi, iroda, faoliyatlar motivlari, inson maslagi, dunyoqarashi, iqtidori, har xil shakldagi reaksiyalar, qobiliyatlari va shu kabilar kiradi. Psixik xususiyatlarning birikmasini aynan o'xshash tarzda aks ettiruvchi inson mavjud emas. Masalan, yaqin odamdan ayrilganligi qayg'u-alam, uning bilan birga esa hayotda tiklab bo'lmovchi va boshqalarda takrorlanuvchi fazilatlar murakkab voqelikning mangukka yo'nalishi bilan izohlash mumkin. Shaxs o'zining qadr-qimmatini va nuqsonlari bilan ijtimoiy turmushda faol ishtirok qilishi, ta'lim va tarbiya yordamida yuzaga kelgan o'zining kuchli va kuchsiz jixatlari bilan yaqqol, betakror oliy zotdir.

O'quvchilarning ta'lim muassasasidagi bilish faoliyatining xarakteri shundaki, uning natijasi hamma vaqt ham moddiylashgan mahsulga ega emas va o'quvchining o'zi hamma vaqt ham his etmaydi - javobi uchun yomon baho olgan o'quvchining xafa bo'lib, «men o'qidim, o'rgandim! Adolatdan emas» degan fikrni qat'iy takrorlashi bejiz emas. Bilishga qiziqish o'qishning eng muhim va eng qimmatli motivi sifatida bolani maktabga, darslarga, o'z bilish faoliyatiga nisbatan ijodiy munosabatiga ko'maklashadi. O'quvchilarning bilishga qiziqishi motiv sifatida rivojlanishi o'ziga xos uzoq yo'liga ega bo'lishi mumkin. Ayrim o'quv- harakatlari ta'sirchisidan to butun

faoliyatning ustuvor motivigacha. Hatto o'qishning etakchi motivlaridan biriga aylanib, qiziqish shaxsning ma'naviy boyishiga ko'maklashuvchi umumiy yo'nalganligining ahamiyatli qismiga aylanishi mumkin. Har qanday motiv singari bilishga qiziqish ajralgan holda rivojlanmaydi, uning tiklanishi boshqa motivlar (axloqiy, ijtimoiy, o'quv va h.k.) bilan birga kechadiki, qiziqish ular bilan boyiydi va ularga ijobiy ta'sir etadi. Ma'lumki, o'quv jarayoni modeli o'zida uch tarkibiy qismni aks ettiradi: o'qituvchi faoliyati, o'quvchi faoliyati hamda o'qituvchi va ta'lim oluvchilarning jadal o'zaro faoliyati. O'qituvchining o'quvchilar bilan o'zaro harakatini konstruktiv pedagogika nuqtai nazaridan qator belgilariga ko'ra tasnif etish mumkin: yo'nalganligiga ko'ra (qayta aloqalar bilan yoki qayta aloqalarsiz); axborot jarayonining turiga ko'ra (o'zaro harakatni tashkil etishda axborot jarayonining yo'nalganlik darajasi); boshqarish va axborotlarni uzatish vositalari turiga ko'ra. O'quvchilar bilimlarni o'zlashtirish jarayonida turli darajadagi faollikni namoyon etishadi. Ana shu sababli, o'quvchilarga bilimlarni sust ravishda qabul qiladi kabi nuqtai nazardan qarash to'g'ri bo'lmaydi. Shu sababli bilish faoliyatiga quyidagicha yondashish zarur: o'quv faoliyatining inkor etilmagan tavsifi asosida unga munosabat o'zgaradigan bilishning quyi darajasi; quyidan mo'tadillashgan bosqichga o'tish sifatidagi vaziyatli faoliyat; o'quv jarayonida ijro etuvchilik faoliyati; o'quvchining sub'yektiv nuqtai nazarini maksimal darajada ochishga imkon beruvchi ijodiylik. Yuqorida aytilganlarni umumlashtirib, bilish faolligi ko'rsatkichi sifatida mo'tadillik, ishtiyoq, o'rganishning anglanganligi, ijodiy namoyon bo'lishi, nostandart o'quv vaziyatlaridagi xulq-atvor, o'quv vazifasini hal etishdagi mustaqillik va boshqalarni aytib o'tish mumkin. O'quvchilarning o'quv jarayonidagi ishtiroki va faolligining namoyon bo'lishi - bu rivojlanib boruvchi, o'zgaruvchan jarayon. O'qituvchi yordamida o'quvchilarning bilish faolligi quyi darajadan vaziyatli-faollikka, undan faol ijrochilikka o'tib boradi. Ko'p jihatdan o'quvchining bilish faolligi ijodiylik darajasiga ko'tarilishi yoki ko'tarilmasdan qolishi o'qituvchiga bog'liq. Didaktlaming ishlarida shu narsa yaqqol ko'rinadiki, o'quv jarayonida o'qituvchi va o'quvchilar orasidagi munosabat sub'yekt-sub'yekt tavsifiga ega bo'lishi zarur. Bundan kelib chiqib aytish mumkinki, ta'lim - bu keng tarzda sotsiumning bo'lajak a'zosini umumiy mehnat, hamkorlikka o'rgatish uchun zarur bo'lgan birgalikdagi faoliyat. Hamkorlikdagi faoliyatga tayyorlash nuqtai nazaridan zamonaviy ta'lim jarayonini ko'rib chiqish asosida o'quvchilarning rollar orqali namoyon bo'lishi quyidagicha ko'rinish kasb etadi:

- o'quv jarayoni bilan dastlab tanishishda tomoshabin, kuzatuvchi;
- guruhli faoliyatning ishtirokchisi;
- namuna bo'yicha uy vazifasini mustaqil bajargandan so'ng faoliyat egasi;
- faoliyatning shaxsiy namunasini yaratishda faoliyat egasi + fikr egasi;
- o'z faoliyati natijasida yuzaga keladigan o'z-o'zining faoliyati egasi. Sharq va G'arb mutafakkirlarining gnoseologik g'oyalari-o'quv jarayonining asosi sifatida.

O'quv jarayonini mantiqiy qurilishi ta'lim mazmunining xususiyatlari va gnoseologik jihatlariga bog'liq. Gnoseologiya (yunoncha – «gnosis» («gnoseos»)- bilim, ong, o'rganish, logiya –fan, ta'limot) – bilish, ilmiy bilimlarning shakllanishi, xususiyatlari, qonuniyatlari, uslublari, ilmiy tafakkur shakllari, shuningdek, insonga xos bo'lgan borliqni anglash qobiliyati haqidagi nazariya, ta'limot. Ijtimoiy taraqqiyot tarixida insonning atrof-muhitni bilishi umumiy tuzilishiga va bosqichlariga turlicha yondoshishlar ma'lum. Ana shu yondoshishlar o'quv jarayonini qurish va ta'lim mazmunini tushunish mantiqini belgilab beradi. O'quvchilarning bilish faoliyati ko'rsatkichlari Muhammad al-Xorazmiy (IX asr) bilish nazariyasi rivojlanishiga katta hissasini qo'shgan. U birinchi bo'lib koinot ob'ektlarining harakatlari hamda yerdagi nuqtalarining joylashishini jadval ko'rinishida aks ettirib, tajriba-kuzatish va tadqiqotlar metodlarini ilmiy jihatdan asoslab berdi, yagonalikning birligi tamoyili, shuningdek, alohida va umumiy, induksiya va deduksiyalarning mohiyatini aniqlashtirdi; matematik masalalarni yechishning algoritmik metodini ishlab chiqdi. Bu metoddan bugungi kunda ham foydalanib kelinmoqda. Al-Kindiy (IX asr) ilmiy bilishning uch bosqichli konsepsiyasini ilgari suradi. Alloma insonning bilishini: sezgiga oid va ratsional bilish tarzida ikkiga ajratadi. Sezib bilishning predmeti va ob'ekti barcha jism va moddiy narsalar hisoblanadi. Kindiyning fikricha, sezib bilish aql uchun muhim materialni beradi. Faqatgina aql tashqi dunyo haqida haqiqiy bilim va tushunchani ishlab chiqishga qodir, - deb hisoblaydi Kindiy. Abu Nasr Forobiy (X asr) Kindiy g'oyalarining mohiyatini aniqlashtiradi. Biror narsani bilishga intilgan inson avvalo uning ma'lum holatini o'rganadi, o'zlashtirganlarini o'zlashtirilishi zarur bo'lgan bilimlarga yo'naltiradi. Alloma fanlar klassifikatsiyasi, shuningdek, bilish faoliyatini tashkil etishga oid tavsiyalarni ishlab chiqadi. Yaxshi nazariyotchi bo'lish uchun deydi, - Abu Nasr Forobiy, - qaysi fan bilan shug'ullanishidan qat'iy nazar quyidagi uchta shartga amal qilish kerak:

- 1) fan asosida yotuvchi barcha tamoyillarni yaxshi bilishi;
- 2) ushbu tamoyil va ma'lumotlar asosida zarur xulosani chiqarishi, ya'ni, mulohaza yuritish qoidalarini bilishi kerak;
- 3) xato nazariyalarni isbotlab berish va boshqa mualliflar fikrlarini tahlil qilishni, shuningdek, haqiqatni yolg'ondan ajratish va xatoni tuzatishni bilishi zarur.

Abu Rayhon Beruniy Beruniy (XI asr) bilishni uzluksiz, to'xtovsiz davom etadigan jarayon sifatida tushunadi. Abu Ali ibn Sinoning (XI asr) bilish nazariyasida sabab haqidagi ta'limot alohida o'rin oladi. U sabablarni aniq, sezish asosida anglanadigan va yashirin, tashqi holatlarini tahlil etish asosida tushuniladigan sabablarga ajratadi va hodisaning mohiyati uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash yo'li bilan anglanishi mumkin deb hisoblaydi. Alloma ushbu gnoseologik qoidani o'zining tabiblik amaliyoti, kasalliklarni ularning simptomlari bo'yicha va dorilar ta'sirini kuzatish asosida aniqlagan. Chex pedagogi Ya.A. Komenskiy XVII asrda ta'lim jarayonining mohiyatini ilmiy asoslashga urindi. Alloma tomonidan ilgari

surilgan ta'limning tabiiyligi g'oyasi ta'lim jarayoni, uning tuzilishi, tamoyil va metodlari tabiat qonunlariga muvofiq belgilanishini ta'kidlaydi. Ya.A. Komenskiynining tabiatga bog'liqligi haqidagi g'oyasi – g'arb olimlarining ta'lim jarayonining gnoseologik asoslarini ochib berish, moddiy dunyo qonunlarining o'quv jarayoniga ta'sirini ko'rsatib berishga urinishlaridan biridir. XVIII asrda fransuz olimi Jan Jak Russo ham insonning tabiat va jamiyatdagi o'rni haqidagi falsafiy dunyoqarashlar asosida ta'lim mohiyatini ochib berishga urinib ko'rgan. Olimning fikricha, ta'lim jarayonining mohiyati bolaning atrof-muhitni bilishi tabiatidan kelib chiqadi. Bola tabiat qo'ynida, qishloq joylarda rivojlanishi kerak. Bolaning atrof-muhit mohiyatini tez anglashi xususiyatini hisobga olib ekzistensializm (yunoncha «existetia» - mavjudlik) vakillari ta'lim mohiyatini quyidagicha ifoda etadilar: maktabning asosiy maqsadi intellektini rivojlantirish emas, balki bolani emotsional tarbiyalashdir.

II-BLOK: TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI

2.1. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI MODULI SILLABUSI

	2.1. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	2.1.1 -Ta'lim muhiti qulayligi va xavsizligini psixologik baholash	Mavzu:
Mavzu:	2.1.2 -Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish va nazorat usullari	Mavzu:
Mavzu:	2.1.3 -O'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo'llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:

Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI				
O'quv modul	2.1. "Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash"				
Mavzu	1-mavzu. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash (2 soat nazariy mashg'ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga ta'lim muhitining qulayligi va xavfsizligi tushunchalarini tushuntirish. Psixologik baholash mezonlari bilan tanishtirish va ularni amaliyotda qo'llashni o'rgatish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarda ta'lim muhitiga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantirish. Ularni xavfsiz va sog'lom muhit yaratishda ishtirok etishga undash. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarning tahliliy va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish. Mustaqil baholash va muhitni yaxshilash bo'yicha takliflar berish ko'nikmalarini shakllantirish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	Salomlashish Maqsad va reja bilan tanishtirish Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalani sh, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol	5	Muammoli vaziyat	Interfaol doskadan	O'qituvchilar mavzuga

	“Mavzuning dolzarbligi” haqida qisqa muhokama		yaratish, muhokama	foydalanish, stiker, marker	qiziqadi va ishtirok etishga rag‘batlanadi.
3. Nazariy qism	<p>Ta’lim muhitining samaradorligi, qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash uchun ma’lumotlarni tizimli yig‘ish va ulardan samarali foydalanish. Ta’lim tashkiloti xodimlari va ma’muriyatiga ta’lim oluvchilar to‘g‘risidagi ma’lumotlarni tahlil qilish, talqin qilish va ishlatishda ko‘maklashish. Bolaning ta’lim olishida oilaning ahamiyati. Bolalarning sog‘lom rivojlanishida oila va ta’lim muassasasining ahamiyati to‘g‘risida ota-onalarning (ularning o‘rnini bosuvchi shaxslarning) xabardorligini oshirishga ko‘maklashishning samarali yo‘llari va vositalari.</p>	15	Taqdimot, ko‘rgazmali tushuntirish	1-12-slaydlar	O‘qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o‘rganadi.
4. Amaliy mashg‘ulot	<p>Interaktiv platformalardan foydalanishni o‘rgatish</p> <p>Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish</p> <p>Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish</p>	30	Guruhlarda ishlash, platformalardan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O‘qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko‘nikmalar hosil qiladi.

5. Tahlil va muhokama	Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar Qiyinchiliklarni muhokama qilish Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	"Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

1- Tarqatma: Ta'lim muhitining qulayligi va xavfsizligini baholash mezonlari

Mezon	Tavsif
Jismoniy xavfsizlik	Maktab binosi, sinfxona, texnik jihozlarning xavfsizligi
Ruhiy qulaylik	O'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar
Akademik qo'llab-quvvatlash	O'quvchilarga o'z bilimlarini mustahkamlash uchun imkoniyatlar yaratilishi
Raqamli xavfsizlik	Onlayn platformalardan foydalanishda shaxsiy ma'lumotlarning himoyalanihi

Guruhlarda ishlash va platformalardan foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar

1. Guruhlarda ishlash

Maqsad: O'quvchilar o'rtasida hamkorlik, muhokama va tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Faoliyat:

- **"Aqliy hujum"** (Brainstorming) usuli: Guruhlarga ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini baholash mezonlarini aniqlash vazifasi beriladi.

- **Muammoli vaziyatlar tahlili:** Har bir guruhga turli ta'lim muhitlari (maktab, universitet, onlayn ta'lim, kurslar) haqida ma'lumot berilib, ularning qulayligi va xavfsizligi bo'yicha muhokama yuritiladi.
- **Baholash va taqdimot:** Har bir guruh o'z xulosalarini taqdim etadi va boshqa guruhlar fikriga asoslangan holda yakuniy xulosa shakllantiriladi.

2. Platformalardan foydalanish

Maqsad: O'quvchilarning o'z bilimlarini mustahkamlash va interaktiv o'rganish usullaridan foydalanishlarini ta'minlash.

Vositalar:

- ✓ **Kahoot** – Ta'lim muhiti xavfsizligi bo'yicha tezkor testlar yaratish va o'quvchilar bilimlarini baholash.
- ✓ **Quizizz** – O'quvchilarga individual yoki jamoaviy test topshiriqlarini bajarish imkoniyatini yaratish.

Faoliyat:

1. O'qituvchi mavzuga doir savollar bilan **Kahoot** yoki **Quizizz** testlarini yaratadi.
2. O'quvchilar mobil qurilmalar yoki kompyuter orqali testda ishtirok etishadi.
3. Test natijalari asosida o'quvchilarga tahliliy savollar beriladi va muhokama o'tkaziladi.

2- Tarqatma: “Mening maktabim – xavfsiz va qulaymi?” so'rovnomasi

Savollar:

1. O'zingizni maktab muhitida xavfsiz his qilasizmi? (Ha/Yoq)
2. Maktabingizda jismoniy xavfsizlikni ta'minlovchi choralar yetarliymi?
3. O'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar samimiymi?
4. Sizning fikringizcha, ta'lim muhitini yaxshilash uchun qanday o'zgarishlar kiritish kerak? (Javob variantlari: **1) Muhitni yanada xavfsiz qilish; 2) Darslarni interaktiv qilish; 3) Ruhiy qulaylikni oshirish**).

Natijalar:

- So'rovnoma natijalari umumlashtiriladi va ta'lim muhitini yaxshilash bo'yicha takliflar ishlab chiqiladi.

Ta'lim muhitining samaradorligi, qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash uchun ma'lumotlarni tizimli yig'ish va ulardan samarali foydalanish jarayoni quyidagi asosiy bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Ma'lumotlarni yig'ishning tizimli yondashuvi

- **So'rovnomalar va testlar:** O'quvchilar, o'qituvchilar va ota-onalar orasida so'rovnomalar o'tkazish.
- **Kuzatuvlar:** Sinf xonalarida, o'quv jarayonida va tanaffus paytida muhitni tahlil qilish.
- **Intervyular:** O'quvchilarning, o'qituvchilarning va ota-onalarning fikr-mulohazalarini chuqur o'rganish.
- **Psixologik diagnostika:** Stress, xavotir, o'zini o'zi baholash darajasi kabi holatlarni aniqlash uchun psixometrik usullardan foydalanish.

2. Tahlil va baholash

- **Ma'lumotlarni statistik tahlil qilish:** Psixologik omillar bilan bog'liq tendensiyalarni aniqlash.
- **Jadval va grafiklardan foydalanish:** Olingan natijalarni vizual ko'rinishda taqdim etish.
- **Muammolarni aniqlash:** O'quvchilar orasidagi stress, mobbing yoki noqulay psixologik muhit belgilari aniqlanadi.

3. Samarali foydalanish va muhitni yaxshilash

- **Individual va guruhiiy maslahatlar:** O'quvchilar va o'qituvchilar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish.
- **Muammoni hal qilish bo'yicha chora-tadbirlar:** O'quv muhitini yaxshilash uchun yangi usullarni joriy etish.
- **Doimiy monitoring va tahlil:** Ta'lim muhitining dinamikasini kuzatib borish va yangilangan strategiyalarni ishlab chiqish.

Ta'lim tashkiloti xodimlari va ma'muriyati uchun ta'lim oluvchilar to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish, talqin qilish va ishlatish bo'yicha yo'riqnoma

1. KIRISH

Ta'lim oluvchilarga doir ma'lumotlarning samarali tahlil qilinishi ta'lim muhitining sifati va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu yo'riqnoma ta'lim tashkiloti xodimlari va ma'muriyatiga ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish, talqin etish hamda ulardan foydalanish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

2. MA'LUMOTLARNI YIG'ISH

Ma'lumotlarni samarali yig'ish quyidagi vositalar orqali amalga oshiriladi:

- **So'rovnomalar va intervyular** – o'quvchilarning fikr-mulohazalari va muammolarini o'rganish.
- **Nazorat ishlari va baholash natijalari** – o'quv jarayonidagi rivojlanishni aniqlash.
- **Davomat va xulq-atvor bo'yicha yozuvlar** – ishtirok va intizomiy muammolarni kuzatish.
- **Psixologik diagnostika** – o'quvchilarning hissiy holatini baholash.

3. MA'LUMOTLARNI TAHLIL QILISH

- **Statistik tahlil** – o'quvchilar o'rtasidagi tendensiyalar va o'zgarishlarni aniqlash.
- **Solishtirma tahlil** – turli guruhlar orasidagi farqlarni tushunish.
- **Grafik va vizualizatsiya** – natijalarni jadval, diagramma yoki infografik shaklida taqdim etish.

4. MA'LUMOTLARNI TALQIN QILISH

- **Tahlil natijalarini tushuntirish** – o'quvchilar yutuqlari va muammolarini aniq belgilash.
- **Indikatorlar asosida xulosa chiqarish** – ta'lim sifatiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash.
- **O'qituvchilar va ma'muriyat bilan muhokama qilish** – aniq qarorlar qabul qilish uchun natijalarni baham ko'rish.

5. MA'LUMOTLARDAN FOYDALANISH

- **Shaxsiy yondashuv** – individual o'quv rejalari va maslahatlar ishlab chiqish.
- **O'quv dasturlarini takomillashtirish** – kamchiliklarni bartaraf etish.
- **Ma'muriy qarorlar qabul qilish** – umumiy muammolar va rivojlanish yo'nalishlarini aniqlash.

6. XULOSA

Ta'lim tashkilotlarida ma'lumotlarni tahlil qilish va ulardan samarali foydalanish jarayoni o'quvchilarning muvaffaqiyatini oshirish va ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu yo'riqnoma orqali xodimlar va ma'muriyat to'plangan ma'lumotlardan samarali foydalana olishi mumkin bo'ladi.

Bolalar ta'lim olish jarayonida oila muhim rol o'ynaydi. Oila nafaqat bola tarbiyasining birinchi va asosiy muhitidir, balki uning bilim olishi, ijtimoiylashuvi va kelajakdagi muvaffaqiyatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Quyida oilaning bola ta'limidagi ahamiyatining asosiy jihatlari keltirilgan:

1. Ta'limga bo'lgan munosabatni shakllantirish

Oila bola hayotida birinchi o'qituvchi bo'lib, ta'limga bo'lgan qiziqish va e'tibor aynan oilada shakllanadi. Agar ota-onalar bilim olishni qadrlasalar, bolada ham o'qishga bo'lgan ishtiyoq shakllanadi.

2. Motivatsiya va qo'llab-quvvatlash

Ota-onalar bolaning ta'lim jarayoniga faol aralashib, uni ruhiy va amaliy jihatdan qo'llab-quvvatlasa, bola yanada ishonch bilan harakat qiladi. Masalan, uy vazifalarini tekshirish, darslarga tayyorlanishiga yordam berish bolaning mas'uliyatini oshiradi.

3. To'g'ri tarbiya va intizom

Oilada shakllangan odatlar bolaning o'qishdagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. Masalan, rejali yashash, vaqtni to'g'ri taqsimlash, kitob o'qish odatini rivojlantirish – bularning barchasi bolaga kelajakda foydali bo'ladi.

4. Bolaning psixologik holati

Ota-onalar bolaga mehribonlik va tushunish bilan yondashsa, u o'zini xavfsiz his qiladi va ta'lim jarayonida dadilroq harakat qiladi. Stress, oilaviy kelishmovchiliklar esa bolaning o'qishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

5. O'qituvchi va maktab bilan hamkorlik

Oila va maktab o'rtasidagi yaqin hamkorlik bolaning ta'lim jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi. Ota-onalar o'qituvchilar bilan muntazam muloqot qilib, bolaning o'qishidagi yutuq va muammolarni bilib borishlari lozim.

6. Zamonaviy texnologiyalar va resurslardan foydalanish

Bugungi kunda ta'lim jarayoni turli texnologiyalar bilan boyitilmoqda. Ota-onalar bolalariga kompyuter savodxonligini o'rgatish, elektron kutubxonalar va ta'lim platformalaridan foydalanishda yordam berish orqali ularning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirishlari mumkin.

Oilaning bola ta'limidagi o'rni juda katta. Ota-onalar o'z farzandlariga yaxshi ta'lim olishlari uchun zarur shart-sharoit yaratib bersalar, bolalar kelajakda muvaffaqiyatli va yetuk shaxs bo'lib yetishadilar. Shu sababli ota-onalar farzandlari ta'limiga befarq bo'lmasliklari va ularga barcha jihatdan yordam berishlari lozim.

Bolalarning sog'lom rivojlanishida oila va ta'lim muassasasining o'rni beqiyosdir. Ota-onalar (yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar) bu jarayonda muhim rol o'ynaydi, shuning uchun ularning xabardorligini oshirish va bolalarining jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishiga to'g'ri yondashuvni targ'ib qilish muhim vazifa hisoblanadi. Quyida bu borada samarali yo'llar va vositalar keltirilgan:

1. Ma'rifiy tadbirlar va seminarlar tashkil etish

- Ota-onalar uchun muntazam ravishda sog'lom tarbiya, bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi bo'yicha seminar va treninglar o'tkazish.
- Mutaxassislar (psixologlar, shifokorlar, pedagoglar) ishtirokida ochiq muloqotlar tashkil etish.
- Maktablarda va bog'chalarda "Ota-onalar klubi" yoki "Sog'lom oila" loyihalarini yo'lga qo'yish.

2. Raqamli texnologiyalar va media vositalaridan foydalanish

- Ota-onalar uchun mobil ilovalar, Telegram kanallari va ijtimoiy tarmoqlarda ma'lumot beruvchi sahifalar yaratish.
- Qisqa videoroliklar, podkastlar, vebinarlar orqali ota-onalarga sog'lom tarbiya bo'yicha foydali maslahatlar yetkazish.
- Elektron kitoblar va qo'llanmalar tarqatish.

3. Oilaviy ta'lim dasturlarini joriy etish

- Oilalarda o'quv va o'yin orqali o'qitish amaliyotini targ'ib qilish.
- "Oila – bola birgalikda o'rganadi" tamoyili asosida ota-onalar uchun bolalar bilan shug'ullanish bo'yicha amaliy qo'llanmalar ishlab chiqish.

- Bolalarning uy sharoitida rivojlanishi uchun maslahat beruvchi "Uy ta'limi" dasturlarini ishlab chiqish.

4. Ota-onalar bilan individual va guruhviy ishlash

- Pedagoglar va psixologlar orqali ota-onalar bilan shaxsiy suhbatlar tashkil etish.
- Bolalarning rivojlanishiga oid individual maslahatlar berish.
- Guruh bo'lib muhokamalar olib borish, ota-onalar o'rtasida tajriba almashish.

5. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

- Oilaviy sport musobaqalari, yurish marafonlari, jismoniy mashg'ulotlar tashkil etish.
- Sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'lumot berish va amaliy dasturlar ishlab chiqish.
- Bolalarga ekologik toza muhit yaratish bo'yicha ota-onalarni xabardor qilish.

6. Ta'lim muassasalari va ota-onalar hamkorligini kuchaytirish

- Maktab va bog'cha o'qituvchilari va ota-onalar orasidagi muntazam aloqa tizimini yo'lga qo'yish.
- Ota-onalarni maktab hayotiga jalb qilish, masalan, sinf yig'ilishlarida faolliklarini oshirish.
- Ota-onalarni pedagogik metodlar bilan tanishtirish va bolalarning ta'lim jarayoniga ta'sirini oshirish.

Ota-onalar va ularning o'rnini bosuvchi shaxslarning xabardorligini oshirish orqali bolalar sog'lom, baxtli va intellektual rivojlangan holda ulg'ayishlariga erishish mumkin. Bu jarayonda ma'rifiy ishlar, zamonaviy texnologiyalar, individual yondashuv va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim o'rin tutadi. Ta'lim muassasalari va ota-onalar hamkorligi qanchalik kuchli bo'lsa, natija shunchalik samarali bo'ladi.

Glossariy

Aqliy rivojlanish – bolaning tafakkur qilish, muammolarni hal qilish va o'qish jarayonida o'zlashtirish qobiliyatining rivojlanishi.

Aloqa – ota-onalar, pedagoglar va bolalar o'rtasidagi muloqot jarayoni, tarbiya va ta'lim samaradorligiga ta'sir qiluvchi omil.

Bolalar psixologiyasi – bolalarning ruhiy rivojlanishi va xulq-atvorini o'rganadigan fan sohasi.

Bog'cha (maktabgacha ta'lim muassasasi) – 3-7 yoshdagi bolalar uchun ta'lim va tarbiya beruvchi muassasa.

Birinchi o'qituvchi – ota-onalar yoki bolaga dastlabki bilim va tarbiya beruvchi shaxs.

Differensial yondashuv – bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'lim berish usuli.

Dastlabki tarbiya – bola tug'ilgandan boshlab ilk yoshdagi tarbiya va rivojlanish jarayoni.

Intellektual rivojlanish – bolaning aqliy salohiyati, mantiqiy fikrlashi va muammolarni hal qilish qobiliyatining o‘shishi.

Individual ta’lim yo‘nalishi – bolaning qobiliyati va ehtiyojlariga mos keladigan o‘qitish usuli.

Psixologik xizmat – bu insonning ruhiy holatini, hissiy kechinmalarini va psixologik muammolarini aniqlash, tahlil qilish hamda ularga yordam berish maqsadida ko‘rsatiladigan xizmatlar yig‘indisidir.

Metodologik faoliyat xizmat — bu ma’lum bir sohada ish yuritish yoki muammolarni hal qilish uchun ilmiy asoslangan usullarni ishlab chiqish, tashkil etish va qo‘llash bilan bog‘liq xizmatlar to‘plamidir. Bu xizmat ilmiy-texnik, pedagogik, ijtimoiy yoki boshqaruv faoliyatida qo‘llaniladi va maqsadga erishish uchun samarali metodlarni tanlash va takomillashtirishga xizmat qiladi.

2.1.2-mavzu. Xavfsiz ta’lim muhitini ta’minlashni rejalashtirish va nazorat usullari

Mashg‘ulotning texnologik xaritasi

O‘quv bloki	II. TA’LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI
O‘quv modul	2.1. “Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash”
Mavzu	2-mavzu. Xavfsiz ta’lim muhitini ta’minlashni rejalashtirish va nazorat usullari (2 soat amaliy mashg‘ulot)
Davomiyligi	80 daqiqa
Mashg‘ulotning maqsadi	<p>Ta’limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarga xavfsiz ta’lim muhitining ahamiyati va uni rejalashtirish bosqichlari haqida tushuncha berish. Ta’lim muhitini xavfsiz saqlash bo‘yicha nazorat usullari bilan tanishtirish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarda xavfsizlik madaniyatini shakllantirish. Ularni maktab va o‘quv muhitida o‘zaro hurmat, hamkorlik va mas’uliyat hissi bilan harakat qilishga o‘rgatish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarning muammolarni tahlil qilish, xavfsizlik strategiyalarini ishlab chiqish va ularga innovatsion yondashuvlarni taklif qilish qobiliyatlarini rivojlantirish. Nazorat tizimlaridan foydalanish bo‘yicha mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	<ul style="list-style-type: none"> - Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish 	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalani sh, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	<ul style="list-style-type: none"> - Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - "Mavzuning dolzarbligi" haqida qisqa muhokama 	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalani sh, stiker, marker	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.
3. Nazariy qism	Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish va nazorati bo'yicha faoliyatni tashkil etish usullari. Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlash uchun ma'lumotlarni tahlil qilish va qayta ishlash natijalarini umumlashtirishning samarali yo'llari. Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb resurslar va xizmatlar.	15	Taqdimot, ko'rgazma li tushuntirish	1-12-slaydlar	O'qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o'rganadi.
4. Amaliy mashg'ulot	<ul style="list-style-type: none"> - Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish 	30	Guruhlarda ishlash, platformalardan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.

	- Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish				
5. Tahlil va muhokama	<ul style="list-style-type: none"> - Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish 	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	<ul style="list-style-type: none"> - "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash 	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	<ul style="list-style-type: none"> - Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish 	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilova

Tarqatmalar

1-Tarqatma: Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlash rejalari

Bosqich	Faoliyat	Natija
Xavf-xatarlarni baholash	Ta'lim muhitidagi muammolarni aniqlash	Risklarni minimallashtirish
Profilaktik chora-tadbirlar	Xavfsizlik qoidalarini joriy qilish	Xavfsizlik madaniyatini shakllantirish
Nazorat mexanizmi	Kamera, so'rovnomalar, anonim fikr bildirish	Davomiy monitoring va takomillashtirish

1. Platformalardan foydalanish

- **Kahoot/Quizizz** orqali tezkor testlar o'tkazish.
 - **Mentimeter** orqali anonim fikrlar va so'rovlar yig'ish.
2. **Amaliy faoliyat**
- O'quvchilar berilgan vaziyatlar bo'yicha xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha nazorat usullarini ishlab chiqadi.
 - O'z yechimlarini sinfga taqdim qiladi.
3. **Yakuniy xulosa va muhokama (15 daqiqa)**
- Eng samarali rejalashtirish va nazorat usullari bo'yicha umumiy xulosa chiqarish.
 - O'quvchilarning fikr-mulohazalarini eshitish.

Guruhlarda ishlash

- ☒ **Vazifa:** Har bir guruh xavfsiz ta'lim muhitini yaratish bo'yicha reja ishlab chiqadi.
- ☒ **Tayanch savollar:**
 - Ta'lim muhitining qaysi xavfsizlik jihatlariga e'tibor qaratish kerak?
 - Qanday xavfsizlik choralarini joriy qilish mumkin?
 - Ushbu reja qanday nazorat qilinadi?

Platformalardan foydalanish

1. **Kahoot/Quizizz:**
 - O'qituvchi mavzuga oid testlar tayyorlaydi.
 - O'quvchilar testda ishtirok etib, natijalar bo'yicha baholanadi.
2. **Mentimeter:**
 - "Ta'lim muhitidagi asosiy xavfsizlik muammolari nima?" mavzusida anonim fikr va takliflarni yig'ish.
 - Natijalarni vizual ko'rinishda tahlil qilish.

2-Tarqatma: Nazorat usullari bo'yicha baholash shakli

Savol	Ha	Yo'q
Maktabda xavfsizlik qoidalariga rioya qilinadi	☒	☒
O'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasida ishonchli muhit mavjud	☒	☒
Maktab xavfsizligi bo'yicha fikr bildirish imkoniyati bor	☒	☒

1-ish varag'i: Xavfsizlik bo'yicha muammolarni tahlil qilish

Vazifa: Quyidagi holatlar bo'yicha qanday yechim taklif qilasiz?

1. Maktabda doimiy ravishda internet xavfsizligi buziladi.
2. O'quvchilar xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaydi.
3. Ta'lim muhitida psixologik bosim seziladi.

☒ **Har bir vaziyat bo'yicha o'z takliflaringizni yozing va sinfda muhokama qiling.**

Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlash bo'yicha rejalashtirish, tashkil etish va nazoratni amalga oshirish uchun aniq strategiyalar va mexanizmlar kerak. Buning uchun xavfsizlik qoidalarini ishlab chiqish, pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish, o'quvchilarni xavfsizlik madaniyatiga o'rgatish va doimiy monitoring tizimini yo'lga qo'yish zarur. Ushbu chora-tadbirlar amalga oshirilsa, ta'lim muassasalarida sog'lom va xavfsiz muhit yaratiladi.

Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha dolzarb resurslar va xizmatlar

Salomatligida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ta'lim jarayoni nafaqat akademik bilim berish, balki ularning psixologik farovonligini ta'minlashga ham qaratilgan bo'lishi kerak. Buning uchun maxsus resurslar va xizmatlar mavjud bo'lib, ular bolalarning emotsional barqarorligini saqlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va rivojlanishiga yordam beradi. Quyida shu yo'nalishdagi asosiy dolzarb resurslar va xizmatlar keltirilgan.

1. Psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash xizmatlari

Maxsus psixologik markazlar va maslahat xizmatlari

- **Nogironligi bo'lgan bolalar uchun reabilitatsiya markazlari** – bolalarning psixologik va jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan.
- **Maxsus psixologlar va defektologlar xizmatlari** – bolalar uchun individual va guruh terapiyalari, stress va depressiyaning oldini olish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi.
- **Hotline xizmatlari** – bolalar va ota-onalar uchun bepul telefon maslahatlari (masalan, "Ishonch telefoni").

Maktab va ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar

- **Maktab psixologi** – salomatligida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun psixologik diagnostika va maslahat berish.
- **Pedagog-psixolog va logoped xizmatlari** – bola nutqini rivojlantirish va emotsional muammolarni bartaraf etish.
- **Inkluziv ta'lim markazlari** – maxsus ehtiyojli bolalar uchun moslashtirilgan ta'lim va psixologik yordam dasturlari.

2. Ijtimoiy va inkluziv resurslar

Ota-onalar va tarbiyachilar uchun resurslar

- **Ota-onalar uchun maslahat markazlari** – bolaning ruhiy holatini tushunish va unga qanday yordam berish bo'yicha treninglar.
- **Online resurslar (veb-saytlar, Telegram kanallar)** – psixologik yordam va maslahat beruvchi materiallar.
- **Nogironligi bo'lgan bolalar uchun huquqiy va ta'lim resurslari** – ota-onalar uchun huquqiy yordam ko'rsatish va grantlar haqida ma'lumot beruvchi markazlar.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari

- **Nogiron bolalar uchun ijtimoiy moslashuv dasturlari** – ularning jamiyatga integratsiya bo'lishiga yordam berish.

- **Guruh terapiyasi va jamiyat tadbirlari** – maxsus ehtiyojli bolalar uchun do‘stlik va kommunikatsiyani rivojlantirishga qaratilgan loyihalar.
- **Nogironligi bo‘lgan bolalar uchun moslashtirilgan madaniy va sport dasturlari** – ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

3. Raqamli resurslar va texnologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlari

Onlayn psixologik xizmatlar

- **Psixologik maslahat beruvchi mobil ilovalar** – bolalar va ota-onalar uchun maxsus trening va maslahatlar platformalari.
- **Masofaviy psixologik konsultatsiyalar** – Zoom, Telegram yoki boshqa platformalar orqali psixologlar bilan muloqot qilish.
- **Mental salomatlik bo‘yicha interaktiv darsliklar** – emotsional barqarorlikni saqlash bo‘yicha o‘yinlar va treninglar.

Sun‘iy intellektga asoslangan psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimlari

- **Nogironligi bo‘lgan bolalar uchun chatbotlar** – psixologik yordam beruvchi virtual suhbatdoshlar.
- **Maxsus ilovalar va VR texnologiyalar** – autizm spektridagi bolalar uchun ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beruvchi interaktiv resurslar.

4. Huquqiy va davlat xizmatlari

Nogiron bolalar huquqlarini himoya qiluvchi tashkilotlar

- **Maxsus ta‘lim huquqini himoya qiluvchi tashkilotlar** – bolalar uchun individual ta‘lim dasturlarini ishlab chiqish va himoya qilish.
- **Nogironligi bo‘lgan bolalar uchun davlat imtiyozlari va grantlar** – bepul ta‘lim dasturlari, maxsus yordamchi vositalar bilan ta‘minlash.

Reabilitatsiya va sog‘liqni saqlash xizmatlari

- **Tibbiy-psixologik reabilitatsiya markazlari** – nogiron bolalar uchun sog‘liqni tiklash va psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlari.
- **Maxsus ta‘lim grantlari va dasturlari** – nogiron bolalar uchun bepul yoki subsidiyalangan o‘quv dasturlarini yaratish.

Salomatligida nuqsoni bo‘lgan bolalarning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Bu jarayonda psixologik xizmatlar, ijtimoiy moslashuv dasturlari, onlayn resurslar, davlat xizmatlari va texnologik qo‘llab-quvvatlash tizimlari katta ahamiyatga ega. Ota-onalar, o‘qituvchilar va jamiyatning hamkorligi bu bolalarning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.

2.1.3-mavzu. O‘quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo‘llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI				
O'quv modul	2.1. "Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash"				
Mavzu	3-mavzu. O'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo'llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari (2 soat amaliy mashg'ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad: O'quvchilarga o'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholash tushunchasini tushuntirish. Psixologik-pedagogik tashxis usullari (test, kuzatuv, suhbat, diagnostik baholash va tahlil) bilan tanishtirish. Ushbu usullarni o'quv jarayonida qanday qo'llash mumkinligini tushuntirish.</p> <p>Tarbiyaviy maqsad: O'quvchilarda bilim va ko'nikmalarni halol baholashga bo'lgan mas'uliyat hissini shakllantirish. O'z-o'zini baholash va tanqidiy fikrlash madaniyatini rivojlantirish. O'quvchilarda bilim olish jarayonida intizom va o'z ustida ishlash ko'nikmalarini shakllantirish.</p> <p>Rivojlantiruvchi maqsad: O'quvchilarning tahlil qilish, xulosa chiqarish va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirish. Psixologik-pedagogik tashxis usullaridan foydalanib, o'z bilim darajasini mustaqil baholashga o'rgatish. O'quv jarayonining sifatini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantirish.</p>				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	- Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.

2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - “Mavzuning dolzarbligi” haqida qisqa muhokama	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O‘qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag‘batlanadi.
3. Nazariy qism	Ta’lim oluvchilarning psixologik salomatligini yaxshilashga yordam beradigan omillar. Salomatligida nuqsoni bo‘lgan ta’lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb resurslar va xizmatlar. Ta’lim oluvchilarning yosh fiziologiyasi va gigienasi asoslari, ularning o‘quv jarayonida xavfsizligini ta’minlash. Ta’lim muhitining parametrlari – qulayligi va psixologik xavfsizligini baholashning psixologik usullari.	15	Taqdimot, ko‘rgazmalitushuntirish	1-12-slaydlar	O‘qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o‘rganadi.
4. Amaliy mashg‘ulot	- Interaktiv platformalardan foydalanishni o‘rgatish	30	Guruhlarda ishlash, platformalardan	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O‘qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy

	<ul style="list-style-type: none"> - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish 		foydalanish		ko'nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	<ul style="list-style-type: none"> - Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish 	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	<ul style="list-style-type: none"> - "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash 	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	<ul style="list-style-type: none"> - Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish 	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilovalar

1-Ilova: Kahoot va Quizizz orqali baholash

✓ **Tayyorlov bosqichi:**

1. **Kahoot yoki Quizizz** platformalarida "**Psixologik-pedagogik tashxis usullari**" mavzusida test savollari tayyorlanadi.
2. Test savollari **tanlovli (multiple choice)** yoki **to'g'ri/noto'g'ri** formatida bo'lishi mumkin.
3. O'quvchilar smartfon yoki kompyuter orqali **QR kod yoki maxsus kod** orqali testga kiradi.
4. Real vaqt rejimida natijalar tahlil qilinadi va o'quvchilarning bilim darajasi baholanadi.

✓ **Misol uchun savollar:**

1. Psixologik-pedagogik tashxisning asosiy usullari qaysilar?

- A) Kuzatuv, suhbat, test, so'rovnoma
- B) Faqat test va suhbat
- C) Faqat o'qituvchining bahosi
- D) Portfolioni o'rganish va dars davomati

2. Kuzatuv usuli qaysi maqsadda ishlatiladi?

- A) O'quvchining hissiy holatini baholash
- B) O'quvchining bilim darajasini aniq o'lchash
- C) Xulq-atvorini o'rganish va rivojlanish dinamikasini kuzatish
- D) O'quvchining yozma ishlarini baholash

3. Portfolio qanday baholash usuli hisoblanadi?

- A) O'quvchining uzoq muddatli rivojlanishini kuzatish
- B) Faqat test natijalariga asoslangan baholash
- C) Suhbat asosida fikr almashish
- D) Bir martalik baholash usuli

✓ **Natijalar:**

- Testdan olingan natijalar muhokama qilinadi.
- To'g'ri va noto'g'ri javoblar asosida mavzu bo'yicha xulosalar chiqariladi.

1-Tarqatma: Psixologik-pedagogik tashxis usullari

Usul nomi	Tavsifi	Qachon qo'llaniladi?
Test va so'rovnomalar	O'quvchilarning bilim darajasini baholash uchun savollar to'plami	Sinov va baholash jarayonlarida
Kuzatuv va monitoring	O'quvchilarning faoliyatini kuzatish va tahlil qilish	O'quv jarayonining sifati nazorat qilinganda
Suhbat va intervyu	O'quvchilarning fikrlarini o'rganish orqali tahlil qilish	Yangi metodlar joriy etilishidan oldin

Usul nomi	Tavsifi	Qachon qo'llaniladi?
Portfolio baholash	O'quvchining ishlarini yig'ib, ularning rivojlanishini baholash	Davomiy o'rganish va taraqqiyot jarayonida

2-Tarqatma: O'quv jarayonining sifatini baholash so'rovnomasi

Savollar:

1. Dars jarayoni tushunarli va qiziqarli o'tadimi? (Ha/Yoq)
2. O'zingizning bilim darajangizni qanday baholaysiz? (Yuqori/O'rtacha/Past)
3. O'quv jarayonida qanday baholash usullari sizga mos keladi? (Test/Suhbat/Kuzatuv/Portfolio)
4. Baholash jarayonida qanday o'zgarishlarni taklif qilasiz? (Ochiq javob)

✓ Natijalar:

- So'rovnoma natijalari umumlashtirilib, baholash tizimini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

2.2 PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TASHXIS VA KASB-HUNARGA YO'NALTIRISHNING NAZARIYASI VA USULLARI MODULI SILLABUSI

	2.2 PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TASHXIS VA KASB-HUNARGA YO'NALTIRISHNING NAZARIYASI VA USULLARI MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	2.2.1-Ta'lim va tarbiya psixologiyasi	Mavzu:
Mavzu:	2.2.2-O'quvchilarning individual psixologik xususiyatlari	Mavzu:
Mavzu:	2.2.3-Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar xususiyatlar	Mavzu:
Mavzu:	2.2.4-Psixotrening va uning shaxsni shakllanishidagi roli	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza

Amaliy mashg'ulot	6	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

2.2. “PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TASHXIS VA KASB-HUNARGA YO‘NALTIRISHNING NAZARIYASI VA USULLARI”

2.2.1-mavzu. Ta’lim va tarbiya psixologiyasi

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI				
O'quv modul	2.2. “Psixologik-pedagogik tashxis va kasb-hunarga yo‘naltirishning nazariyasi va usullari”				
Mavzu	1-mavzu. Ta’lim va tarbiya psixologiyasi (2 soat nazariy mashg'ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga ta'lim va tarbiya psixologiyasining asosiy tushunchalari, yondashuvlari va metodlarini tushuntirish. Ta'lim va tarbiyaning psixologik asoslarini o'rganish orqali ta'lim jarayonini yaxshilash uchun ilmiy bilimlarni taqdim etish. Psixologik yondashuvlarning ta'lim tizimidagi o'rni haqida bilim berish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarda ta'lim va tarbiya jarayonida psixologik faktorlarga nisbatan mas'uliyat va hurmat hissini shakllantirish. Tarbiya jarayonida o'quvchilarning hissiy holatini tushunish va unga mos ravishda pedagogik yondashuvlar ishlab chiqish. O'quvchilarga o'z-o'zini tarbiyalash va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga ta'lim va tarbiya psixologiyasining asosiy nazariyalarini o'rganib, mustaqil fikrlash va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish. Psixologik yondashuvlarni o'zaro bog'lash va innovatsion metodlar asosida ta'lim jarayonini tashkil etishga qobiliyatlarini shakllantirish. O'quvchilarning pedagogik jarayonni takomillashtirishga oid yangi psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantirish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija

1. Tashkiliy qism	<ul style="list-style-type: none"> - Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish 	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilarning mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	<ul style="list-style-type: none"> - Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - "Mavzuning dolzarbligi" haqida qisqa muhokama 	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilarning mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.
3. Nazariy qism	<p>Ta'lim jarayoni. O'quv faoliyati va uni boshqarish. O'quv faoliyatining psixologik mohiyati. Ta'lim jarayoni muvaffaqiyati. Ta'lim jarayoniga ta'sir etuvchi omillar. O'quvchilarda mustaqil, ijodiy, amaliy tafakkurni tarkib toptirish yo'llari. Bolalar jamoasi va uning tarbiyaviy imkoniyatlari. Tarbiyaviy ishlarda har bir o'quvchiga individual yondoshishning psixologik asoslari. Tarbiyada shaxsning tipologik xususiyatlarini hisobga olish (xarakter, iroda, temperament). O'z-o'zini tarbiyalashning psixologik xususiyatlari.</p>	15	Taqdimot, ko'rgazmali tushuntirish	1-12- slaydlar	O'qituvchilarning yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o'rganadi.

4. Amaliy mashg'ulot	<ul style="list-style-type: none"> - Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish 	30	Guruhlarda ishlash, platformalardan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2- tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	<ul style="list-style-type: none"> - Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish 	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	<ul style="list-style-type: none"> - "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash 	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	<ul style="list-style-type: none"> - Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish 	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilovalar

Mavzu: Ta'lim va tarbiya psixologiyasi

(Kahoot, Quizizz, Tarqatmalar)

Kahoot/Quizizz (Test savollari)

☒ **Tayyorlov bosqichi:**

- **Kahoot yoki Quizizz** platformalarida "Ta'lim va tarbiya psixologiyasi" mavzusida test savollarini tayyorlash.
- Savollar **tanlovli (multiple choice)** formatda bo'lishi kerak.
- O'quvchilar testda ishtirok etib, natijalar real vaqt rejimida tahlil qilinadi.

Misol savollar:

1. Ta'lim psixologiyasi qaysi ilmiy sohaning bir qismidir?

- A) Fiziologiya
- B) Pedagogika
- C) Biologiya
- D) Filosofiya

2. Tarbiya psixologiyasining asosiy vazifasi nima?

- A) O'quvchilarning yuksak intellektual darajaga erishishi
- B) O'quvchilarda axloqiy, emotsional va ijtimoiy jihatdan rivojlanish
- C) Yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish
- D) O'quvchilarni ta'lim sohasida sinovdan o'tkazish

3. Ta'lim va tarbiyaning asosiy metodlari qanday?

- A) Tezkor baholash va jazo
- B) O'quvchilarga o'qishlarni mustaqil ravishda bajartirish
- C) Tushuntirish, namoyish, takrorlash, tajriba
- D) Testlash va natijalarni o'lchash

4. Ta'lim va tarbiya psixologiyasida eng ko'p qo'llaniladigan metod qaysi?

- A) Demonstratsiya
- B) Amaliy faoliyat
- C) Maxsus kuzatish
- D) Muhokama va fikr almashish

Tarqatmalar (1-2 tarqatma)

1-Tarqatma: Ta'lim va tarbiya psixologiyasi asoslari

Asosiy tushuncha	Tavsifi
Ta'lim psixologiyasi	O'quvchilarning o'qish jarayonida qanday psixologik omillar ta'sir qilishini o'rganuvchi fan.
Tarbiya psixologiyasi	O'quvchilarning ahloqiy va ruhiy rivojlanishini, ularni jamoada faol va mas'uliyatli bo'lishga o'rgatish.
Pedagogik psixologiya	Ta'lim jarayonida pedagoglarning psixologik bilimlarini qo'llashga yo'naltirilgan ilmiy sohaga kiradi.
Metodlar	Ta'lim jarayonida foydalaniladigan metodlar: tushuntirish, amaliy mashqlar, kuzatuv, fikr almashish.

2-Tarqatma: Ta'lim va tarbiya psixologiyasi bo'yicha so'rovnoma

Savollar:

1. Ta'lim psixologiyasining asosiy vazifasi nima?
 - o a) O'quvchilarning o'qish samaradorligini oshirish
 - o b) O'quvchilarni tarbiyalash
 - o c) O'quvchilarning ijtimoiy muloqotini o'rganish
 - o d) O'qituvchilarning malakasini oshirish
2. Tarbiya jarayonida qanday psixologik faktorlar muhim?
 - o a) Ta'lim mazmuni
 - o b) O'quvchining ijtimoiy muhitidan ta'siri
 - o c) O'qituvchining metodikasi
 - o d) Barchasi
3. Qaysi metod ta'limda eng samarali deb hisoblanadi?
 - o a) Reja asosida ishlash
 - o b) Amaliy mashqlar
 - o c) Test sinovlari
 - o d) O'qish materiallarini yodlash

Natijalar:

- O'quvchilarni test natijalari bo'yicha baholash va muhokama qilish.
- O'quvchilarning fikrlarini eshitib, keyingi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Maktablarda qobiliyatli, iqtidorli bolalar ham, pedagogik e'tiborni kuchaytirishni talab qiladigan bolalar ham o'qiydi. Ba'zi bolalarda o'qish uchun yuqori motivatsiya, yuqori intensivlikdagi o'quv ishlari sharoitlariga moslashishni osonlashtiradi va o'quv-bilish motivatsiyasi juda past bo'lgan bolalar maktabga yomon moslashadi. Ko'pgina bolalarning jismoniy salomatligi dastlab zaif bo'ladi. O'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish, dunyoqarashlarini kengaytirish masalalari o'rganilgan. Sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya yaratishga katta e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy maktablarda maktab o'quvchilarining individual imkoniyatlarini baholash va ma'lumotlarni ta'lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etish imkonini beradigan ijtimoiy-pedagogik, psixologik, psixo-pedagogik metodlarning ilmiy asoslangan tizimi hali ham mavjud emas, o'qituvchi, psixolog, psixoterapevt, shifokorlarning birgalikdagi faoliyati kompleks texnologiyasi zarur. Ta'limning asosiy loyiha vazifasi haqida gapirar ekan, V.I. Slobodchikov ta'lim sohasini birgalikdagi hayot faoliyati va barcha yoshdagi guruhlarining uchrashuvlari, birgalikdagi (ijtimoiy) hayot maqsadlarini aniqlash, unda ishtirok etish orqali inson ta'lim olish sohasi sifatida ko'rib chiqadi. I.D.Frumin, B.D.Elkoninning fikriga ko'ra, turli yoshdagilar ta'lim sohasida maxsus ong va madaniyat sifatida ishlaydi; unda "madaniyatlar muloqoti" va "asrlar muloqoti"ni amalga oshiriladi. Bu kuchaytirish sohasi (A.V.Zaporojes), individual va yosh imkoniyatlarini to'liq ifodalash sohasidir.

Kompleks diagnostika bolalarning yoshini hisobga olgan holda ta'lim muhitini shakllantirish imkonini beradi. Shunday qilib, maktab birinchi sinflari va umuman birinchi bosqich uchun o'quv rejasiga haftalik 4 soat jismoniy tarbiya kiritildi: 2 soat jismoniy tarbiya, 1 soat suzish, 1 soat xoreografiya. Yilning vaqtidan qat'iy nazar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ochiq havoda o'tkaziladi, bu esa yorug'lik omilini kuchaytirish, yopiq, cheklangan makon omilini olib tashlash imkonini beradi. Jismoniy mashqlar to'plamiga suyak buzilishlarning oldini olish (tuzatish) mashqlari va ko'zlar uchun gimnastika kiradi. Gipodinamiya bilan og'rikan bolalar uchun maxsus o'quv dasturi ishlab chiqilgan. Boshlang'ich maktabda shaxsni rivojlantirish xizmati tavsiyalari asosida uy vazifalari hajmi keskin qisqartirildi, topshiriqlar individuallashtirildi, darsning ruhiy gigienasi bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi va amalga oshirildi. O'qituvchining ish usullari o'zgardi, eng yuqori kuchlanishli xotira, e'tibor, fikrlash talab qilindi, kalendar-mavzuli reja tuzilmasi o'zgartirildi, sport-sog'lomlashtirish markazi muammolariga e'tibor kuchaytirildi (fizioterapiya, fitoterapiya, massaj, suzish havzasi), mutaxassislarning individual maslahatlari, muloqot soatlari, treninglar, musiqa-o'yin terapiyasi joriy etildi. Bolaning psixofiziologik rivojlanishini monitoring qilishning individual xaritalari orqali biz o'quvchiga o'z rivojlanish yo'nalishini, bir maktab ichida "o'z" sinfini topishga imkon beradigan tabaqalanishni yaratish imkoniyatiga ega bo'lamiz, shuning uchun maktabda "lingvistik", "iqtisodiy", "fizika-matematika", "tezlashtirilgan o'qitish sinflari", "ta'limga yuqori motivatsiya sinflari", modulli va yo'nalishsiz o'qitish guruhlari paydo bo'ldi.

Ta'lim jarayoniga ta'sir etuvchi omillar

Ta'lim jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, uning samaradorligi turli omillarga bog'liq. Ushbu omillar ichki va tashqi bo'lishi mumkin. Quyida ta'lim jarayoniga ta'sir qiluvchi asosiy omillar tasniflanadi.

1. Ichki omillar

Bu omillar ta'lim tizimining o'zida mavjud bo'lib, o'quvchilarning bilim olish jarayoniga bevosita ta'sir qiladi.

Pedagogik omillar

- **O'qituvchining malakasi va tajribasi** – yuqori malakali o'qituvchilar sifatli ta'lim berishi mumkin.
- **Ta'lim metodlari va strategiyalari** – innovatsion va interaktiv metodlar ta'lim samaradorligini oshiradi.
- **Baholash tizimi** – o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini aniq baholash ularning motivatsiyasiga ta'sir qiladi.
- **O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlar** – ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhit ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O‘quvchi bilan bog‘liq omillar

- **Intellectual qobiliyatlar** – har bir o‘quvchining qabul qilish darajasi har xil bo‘lishi mumkin.
- **Motivatsiya va qiziqish** – o‘quvchining fanlarga bo‘lgan qiziqishi ta’lim natijalariga sezilarli ta’sir qiladi.
- **Sog‘liq holati** – jismoniy va ruhiy salomatlik ta’lim jarayonining samaradorligini belgilaydi.
- **Ijtimoiy-emotsional holat** – psixologik barqarorlik va stress darajasi o‘quvchining ta’lim olishga bo‘lgan e’tiboriga ta’sir qiladi.

Ota-onalar va oila omillari

- **Otaning va onaning ta’lim darajasi** – o‘quvchining o‘qishga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi.
- **Oilaning moddiy holati** – ta’lim vositalari va resurslar bilan ta’minlanganlik darajasi.
- **Ota-onaning e’tibori va nazorati** – bolaga berilgan pedagogik yordam va rag‘batlantirish darajasi.
- **Oila ichidagi psixologik muhit** – ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi muhit bolaning akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. Tashqi omillar

Tashqi omillar ta’lim jarayoniga bilvosita ta’sir qiluvchi, lekin uning natijalarini sezilarli darajada shakllantiruvchi omillardir.

Ta’lim muassasasi va moddiy-texnik baza

- **Maktabning jihozlanganligi** – zamonaviy texnologiyalar, laboratoriyalar, kutubxona va boshqa resurslarning mavjudligi.
- **Sinfdagi o‘quvchilar soni** – kam o‘quvchi bo‘lsa, individual yondashuv samaradorligi ortadi.
- **Maktab binosi va sharoitlari** – yoritish, havoning tozaligi, mebel qulayligi, sanitariya-gigiyena sharoitlari.
- **Xavfsizlik darajasi** – maktab hududida xavfsizlikni ta’minlash.

Ijtimoiy va madaniy omillar

- **Jamiyatning ta’limga bo‘lgan munosabati** – ta’limga beriladigan ahamiyat darajasi.
- **Madaniy qadriyatlar** – o‘quvchining madaniy va diniy muhiti ta’lim jarayoniga ta’sir qilishi mumkin.
- **Zamonaviy texnologiyalar va internet** – o‘quvchilar uchun qo‘shimcha bilim olish imkoniyatlari.

- **Ijtimoiy tengsizlik va imkoniyatlar** – ayrim bolalarning sifatli ta’lim olish imkoniyati cheklangan bo’lishi mumkin.

Davlat va ta’lim siyosati

- **Ta’lim standartlari va dasturlari** – davlat tomonidan belgilangan o’quv rejalarining sifat darajasi.
- **Davlat tomonidan moliyalashtirish** – ta’lim tizimining rivojlanishiga ajratiladigan mablag’lar.
- **O’qituvchilarni tayyorlash va qayta tayyorlash dasturlari** – pedagoglarning malakasini oshirish tizimi.
- **Grantlar va stipendiyalar** – iqtidorli va ehtiyojmand talabalarni qo’llab-quvvatlash dasturlari.

Texnologik omillar

- **Raqamli texnologiyalar** – masofaviy ta’lim va onlayn kurslar orqali ta’lim olish imkoniyati.
- **Sun’iy intellekt va avtomatlashtirish** – ta’lim jarayonini optimallashtirish va shaxsiy yondashuvni ta’minlash.
- **Axborot xavfsizligi** – o’quvchilarning internetdagi ma’lumotlardan xavfsiz foydalanishi.

Ta’lim jarayoniga ta’sir etuvchi omillar murakkab va o’zaro bog’liqdir. Samarali ta’lim muhitini yaratish uchun ichki omillar (pedagogik yondashuv, o’quvchining individual xususiyatlari, oilaviy muhit) va tashqi omillar (ta’lim siyosati, texnologiyalar, ijtimoiy holat) birgalikda hisobga olinishi kerak. Ushbu omillarni to’g’ri boshqarish orqali ta’lim jarayonining sifati va samaradorligini oshirish mumkin.

O’z-o’zini tarbiyalashning psixologik xususiyatlari

O’z-o’zini tarbiyalash – shaxsning o’z xatti-harakati, fikrlash tarzi, odatlari va axloqiy fazilatlarini ongli ravishda shakllantirish jarayoni hisoblanadi. Bu insonning o’zini anglash, o’z oldiga maqsad qo’yish va unga erishish uchun ichki motivatsiyaga ega bo’lishini talab qiladi.

1. O’z-o’zini tarbiyalashning mohiyati

O’z-o’zini tarbiyalash – bu shaxsning ongli ravishda o’z ustida ishlashi va o’zini yaxshilash jarayonidir. U quyidagi jihatlarni o’z ichiga oladi:

- **O’zini anglash va baholash** – inson o’z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi.
- **Ichki motivatsiya** – shaxs o’zini rivojlantirish uchun ichki ehtiyoj va istaklarga ega bo’ladi.
- **Ma’naviy va axloqiy o’sish** – shaxs o’z fazilatlarini rivojlantirishga intiladi.

- **Xulq-atvorni nazorat qilish** – shaxs o‘z hissiyotlari va harakatlarini boshqarishni o‘rganadi.

2. O‘z-o‘zini tarbiyalash jarayonining psixologik omillari

O‘z-o‘zini tarbiyalash shaxsning psixologik xususiyatlariga bog‘liq bo‘lib, unga quyidagi omillar ta’sir ko‘rsatadi:

Ichki motivatsiya va irodaviy sifatlar

- **Ichki motivatsiya** – inson o‘zini rivojlantirishga qanchalik tayyor ekanligi.
- **Iroda va qat’iyatlilik** – inson o‘z maqsadlariga erishish uchun doimiy harakat qiladi.
- **Mas’uliyat hissi** – inson o‘z xatti-harakatlari va qarorlarining natijalari uchun javobgar ekanligini tushunadi.

O‘zini anglash va refleksiya

- **O‘ziga nisbatan tanqidiy yondashish** – shaxs o‘z xatti-harakatlarini tahlil qiladi va xatolaridan saboq oladi.
- **O‘ziga ishonch** – o‘z imkoniyatlariga ishonish va o‘zini hurmat qilish hissi rivojlanadi.
- **O‘zini baholash** – shaxs o‘z yutuqlari va kamchiliklarini to‘g‘ri baholashni o‘rganadi.

Axloqiy va ma’naviy qadriyatlar

- **Jamiyatning axloqiy me’yorlari** – inson o‘z harakatlarini jamiyat qadriyatlari asosida tartibga soladi.
- **Ma’naviy taraqqiyot** – shaxs o‘z shaxsiy tamoyillarini ishlab chiqadi va ularga rioya qiladi.

3. O‘z-o‘zini tarbiyalashning psixologik bosqichlari

O‘z-o‘zini tarbiyalash jarayoni quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

O‘zini anglash bosqichi

Bu bosqichda inson o‘zini tahlil qiladi, kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi. Bu jarayonda quyidagi savollar yordam beradi:

- Men qanday odatlarga egaman?
- Mening kuchli va zaif tomonlarim nimalardan iborat?
- O‘zimdanda nimalarni kutaman?

Maqsad qo‘yish bosqichi

Inson o‘z oldiga aniq va realistik maqsad qo‘yadi. Masalan:

- **Qisqa muddatli maqsadlar** – har kuni kitob o‘qish, jismoniy mashqlar bajarish.
- **Uzoq muddatli maqsadlar** – yangi til o‘rganish, muayyan kasbni egallash.

O‘z-o‘zini nazorat qilish bosqichi

Inson o‘z xatti-harakatlarini kuzatadi va baholaydi. Ushbu bosqichda quyidagi usullar yordam beradi:

- **Kundalik yuritish** – o‘z rivojlanishini yozib borish.
- **O‘z-o‘zini rag‘batlantirish** – erishilgan yutuqlarni nishonlash.
- **Intizom va reja asosida harakat qilish** – vaqtni to‘g‘ri taqsimlash.

Natijalarni baholash bosqichi

Inson erishilgan natijalarni baholaydi va kelajak rejalari ustida ishlaydi. Savollar:

- Men qo‘ygan maqsadimga erishdimmi?
- Agar erishmagan bo‘lsam, qanday xatolarga yo‘l qo‘ydim?
- Kelajakda qanday o‘zgarishlar qilishim kerak?

4. O‘z-o‘zini tarbiyalash usullari va texnikalari

O‘z-o‘zini tarbiyalash jarayonida quyidagi usullar va texnikalardan foydalanish mumkin:

O‘z-o‘zini rag‘batlantirish

- O‘z yutuqlarini nishonlash.
- Maqsadga erishish uchun kichik mukofotlar berish.

O‘z-o‘zini nazorat qilish

- Kundalik yuritish.
- Intizom va rejaga rioya qilish.

Mustaqil bilim olish

- Kitob o‘qish, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallash.
- Onlayn kurslarda qatnashish.

Meditasiya va refleksiya

- Kundalik hayotni tahlil qilish.
- O‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish.

O‘zini ruhlantirish va motivatsiya

- Ilhomlantiruvchi hikoyalar va kitoblarni o‘qish.
- O‘z oldiga yuqori maqsadlar qo‘yish va ularga erishishga intilish.

O‘z-o‘zini tarbiyalash insonning shaxsiy o‘shishi va rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. U insonning o‘zini anglash, o‘z ustida ishlash va xulq-atvorini ongli ravishda boshqarish qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu jarayon izchil va rejalashtirilgan bo‘lsa, inson o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishi va yanada mukammal shaxs bo‘lishi mumkin.

2.2.2-mavzu. O‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlari

Mashg‘ulotning texnologik xaritasi

O‘quv bloki	II. TA’LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI				
O‘quv modul	2.2. “Psixologik-pedagogik tashxis va kasb-hunarga yo‘naltirishning nazariyasi va usullari”				
Mavzu	2-mavzu. O‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlari (2 soat amaliy mashg‘ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg‘ulotni ng maqsadi	<p>Ta’limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarga individual psixologik xususiyatlar haqida tushuncha berish, ularning ta’lim jarayonidagi o‘rni va ta’sirini o‘rganish. O‘quvchilarning individual xususiyatlarini (iqtidor, qobiliyat, temperament, xulq-atvor) aniqlash va ta’lim jarayoniga qanday ta’sir qilishini tushuntirish. O‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish orqali samarali ta’lim metodlarini ishlab chiqish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarda o‘z xususiyatlarini anglash va ularga hurmat bilan qarash ko‘nikmalarini shakllantirish. O‘quvchilarga bir-birlarining individual psixologik xususiyatlariga asoslanib, ijtimoiy hamkorlik va o‘zaro hurmatni rivojlantirish. O‘quvchilarning individual farqlarga hurmat bilan yondashishga va o‘zini-o‘zi tarbiyalashga yo‘naltirish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarga individual psixologik xususiyatlarni tahlil qilish va ta’lim jarayonini optimallashtirish uchun ular asosida metodlar ishlab chiqish ko‘nikmalarini rivojlantirish. O‘quvchilarning psixologik xususiyatlariga mos pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotda qo‘llashni o‘rgatish. O‘quvchilarning ijtimoiy va hissiy intellektini rivojlantirish orqali ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘quv jarayonida muvaffaqiyatga erishish. 				
Mashg‘ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiq a	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija

1. Tashkiliy qism	<ul style="list-style-type: none"> - Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg‘ulotning dolzarbligini asoslab berish 	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O‘qituvchilar mashg‘ulotga tayyor bo‘lishadi.
2. Motivatsiya	<ul style="list-style-type: none"> - Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - “Mavzuning dolzarbligi” haqida qisqa muhokama 	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O‘qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag‘batlanadi.
3. Nazariy qism	<p>Shaxsning individual psixologik xususiyatlari haqida ilmiy tahlil. Xarakter – ijtimoiy muhit ta‘sirida tarkib topib, shaxsning atrofdagi voqelikka va o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatida ifodalanadigan, uning muayyan sharoitlardagi xatti 14 harakatlarini belgilab beradigan barqaror individual psixik xususiyatlar yig‘indisi. Xarakterni tashkil qiluvchi xususiyatlar.</p> <p>Temperamentga xos xususiyatlari. ishonchi, O‘quvchi xarakterini tavsiflashda uning xarakteriga xos u yoki bu xususiyatlari: o‘ziga o‘zini boshqarishi, iroda kuchi, muvozanatlashganligi va hokazolar ham hisobga olinishi kerak.</p>	15	Taqdimot, ko‘rgazmali tushuntirish	1-12-slaydlar	O‘qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o‘rganadi.

4. Amaliy mashg'ulot	- Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish	30	Guruhlar da ishlash, platformalardan foydalani sh	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	- Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	- "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

1-Ilova: Tarqatma (1-ilova)

Materiallar:

- Stikerlar
- A3 format qog'oz
- Konvert
- Rangli qog'oz

Tavsif:

- Tarqatma 1-ilova: O'quvchilarga guruhlar bo'lib ishlashda individual psixologik xususiyatlarga mos yondashuvni aniqlash maqsadida stikerlar va rangli qog'ozdan foydalanish.
- A3 format qog'oz va konvert yordamida guruhlar o'zlarining natijalarini yigilgan ma'lumotlar bilan birga yig'adi.
- O'quvchilar rangli qog'ozga o'z fikrlarini yozib, keyinchalik uni konvertga joylashadi. Bu usul guruhli ishni yanada interaktiv qilish va o'quvchilarning fikrlarini erkin ifodalashga yordam beradi.

2-Ilova: Tarqatma (2-ilova)

Materiallar:

- Stikerlar

Tavsif:

- Tarqatma 2-ilova: Stikerlar tarqatiladi, va guruhiy mashg'ulotlar shuningdek, o'quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan. Har bir o'quvchi o'zining temperamentini, qobiliyatini yoki xulq-atvorini belgilash uchun turli xil stikerlarni tanlaydi.
- Guruhlar, har bir o'quvchining tanlagan stikerlarini muhokama qilish orqali ta'lim jarayonidagi individual yondashuvlar haqida fikr almashadilar.
- Mashg'ulotda guruhlar, tanlangan stikerlar asosida o'z yondashuvlarini tahlil qilib, kelajakda o'quvchilarga qanday ta'lim metodlari qo'llanilishi kerakligini muhokama qilishadi.

3-Ilova: Ish varag'i (3-ilova)

Mavzu: O'quvchilarning individual psixologik xususiyatlari

Savol	Javob
1. Sizning asosiy temperamentingiz qanday?	a) Xotirjam, b) Faol, c) His-tuyg'ularga boy, d) Ortiqcha o'ylovchi
2. O'quv jarayonida qaysi metodlar sizga qulay?	a) Mustaqil ishlar, b) Guruhiy muhokama, c) Amaliy mashqlar, d) Vizual materiallar bilan ishlash
3. Sizni ta'limda qanday motivatsiya usullari eng yaxshi ishlaydi?	a) Tanlov, b) Rag'batlantirish, c) Qiziqarli metodlar, d) Yangi bilimlarni o'rganish
4. Individual psixologik xususiyatlaringizni hisobga olib qanday ta'lim metodlari ishlatilishi kerak?	(O'quvchi javobi)
5. Sizning fikringizcha, ta'lim jarayonida individual farqlarga hurmat bilan yondashish qanday ta'sir qiladi?	(O'quvchi javobi)

Natijalar:

- O'quvchilar, ish varag'ini to'ldirib, o'zlarining psixologik xususiyatlarini aniqlashadi va ta'lim jarayonini shu asosda baholashadi.
- Stikerlar va rangli qog'oz yordamida guruhlar o'z yondashuvlarini kengaytirib, individual farqlarni hisobga olish orqali samarali ta'lim metodlarini ishlab chiqishadi.

Shaxsning individual psixologik xususiyatlari psixologiya fanining asosiy tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jihatlar insonning ruhiy dunyosini shakllantiruvchi asosiy omillar bo'lib, ularning o'zaro ta'siri insonning ijtimoiy hayoti va faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

1. Individual psixologik xususiyatlarning umumiy tavsifi

Har bir inson o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, ular uning shaxsiyati va xulq-atvorini belgilaydi. Ushbu xususiyatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Temperament** – tug'ma va barqaror psixofiziologik xususiyatlar.
- **Xarakter** – insonning hayotiy tajribasi va tarbiya jarayonida shakllanadigan fazilatlar.
- **Intellektual qobiliyatlar** – tafakkur, idrok va xotira kabi kognitiv jarayonlar.
- **Motivatsiya** – inson harakatlarini belgilovchi ichki va tashqi sabablar.
- **Emotsional holatlar** – hissiyot va kayfiyatning shaxsning umumiy psixologik holatiga ta'siri.

2. Temperament va uning shaxsga ta'siri

Temperament insonning tug'ma va fiziologik xususiyatlari asosida shakllanadi. Uning asosiy turlari quyidagilardir:

1. **Sanguinik** – faol, quvnoq va ijtimoiy munosabatlarga tez moslashuvchi.
2. **Xolerik** – tezkor, jo'shqin, lekin ba'zan sabrsiz va tajovuzkor bo'lishi mumkin.
3. **Flegmatik** – xotirjam, barqaror, emotsional jihatdan mustahkam.
4. **Melanxolik** – sezgir, o'ychan va odatda xavotirga moyil.

Temperament insonning hissiy reaksiyalari va xatti-harakatlariga katta ta'sir ko'rsatadi, lekin uni ijtimoiy muhit va tarbiya bilan o'zgartirish qiyin.

3. Xarakter va individual xulq-atvor

Xarakter – shaxsning ijtimoiy tajribasi, tarbiyasi va atrof-muhit bilan o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. U quyidagi jihatlar orqali aniqlanadi:

- **Ijtimoiy yo'nalganlik** – insonning jamiyat bilan munosabatlari (masalan, altruistik yoki egoistik xarakter).
- **Irodaviy xususiyatlar** – qat'iyatlilik, sabot, jasorat va o'zini tuta bilish.
- **Emotsional jihatlar** – insonning muayyan holatlarga nisbatan emotsional reaksiyalari.

Xarakter shakllanishida oilaviy tarbiya, ta'lim va shaxsiy tajriba muhim rol o'ynaydi.

4. Intellektual qobiliyatlar va shaxs rivojlanishi

Insonning intellektual qobiliyatlari kognitiv jarayonlar, ya'ni tafakkur, xotira, idrok va nutq orqali namoyon bo'ladi. Howard Gardnerning **ko'p intellekt nazariyasiga** ko'ra, intellekt quyidagi turlarga ajratiladi:

- **Mantiqiy-matematik intellekt** – analitik tafakkur va hisob-kitob qobiliyati.
- **Lingvistik intellekt** – so'z boyligi va nutq madaniyati.
- **Musiqiy intellekt** – tovush va ritmni sezish qobiliyati.
- **Tana-kinestetik intellekt** – jismoniy harakatlarni aniq boshqarish.
- **Ijtimoiy intellekt** – odamlar bilan samarali muloqot qilish qobiliyati.

Intellekt insonning muvaffaqiyatga erishishida katta ahamiyatga ega va uni rivojlantirish mumkin.

5. Motivatsiya va individual faoliyat

Motivatsiya shaxsning maqsad sari harakat qilishiga turtki bo'luvchi omillardir. Uni quyidagi asosiy turlarga ajratish mumkin:

- **Ichki motivatsiya** – insonning o'z ehtiyojlari va qiziqishlari bilan bog'liq (masalan, bilim olishga bo'lgan ishtiyoq).
- **Tashqi motivatsiya** – atrof-muhitdan keluvchi rag'batlantiruvchi omillar (mukofot, jamiyatdagi maqom).

Motivatsiya shaxsning muvaffaqiyat va rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun uni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash lozim.

6. Emotsional holatlar va psixologik barqarorlik

Shaxsning emotsional holati uning psixologik barqarorligi va ruhiy muvozanatiga ta'sir qiladi. Emotsiyalar quyidagi shakllarda namoyon bo'lishi mumkin:

- **Qisqa muddatli hissiyotlar** – quvonch, g'azab, qo'rquv va hayrat.
- **Kayfiyat** – uzoq davom etuvchi psixologik holat.
- **Stress va uning boshqaruvi** – shaxsning stressga qarshi chidamliligini oshirish muhim ahamiyatga ega.

Emotsional muvozanatni saqlash uchun turli psixologik texnikalar va stressni boshqarish usullaridan foydalanish mumkin.

Shaxsning individual psixologik xususiyatlari uning temperament, xarakter, intellektual qobiliyatlar, motivatsiya va emotsional holatlari bilan belgilanadi. Ushbu omillar insonning jamiyatdagi roli va muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, psixologik xususiyatlarni o'rganish va ulardan samarali foydalanish insonning o'zini rivojlantirish va hayot sifatini oshirishga yordam beradi.

Xarakter – shaxsning eng barqaror psixologik xususiyatlaridan biri bo'lib, u ijtimoiy muhit, tarbiya va hayotiy tajriba natijasida shakllanadi. Xarakter insonning atrofdagi voqelikka, boshqa odamlarga va o'ziga bo'lgan munosabatini belgilaydi hamda muayyan sharoitlarda uning xatti-harakatlarini boshqaradi.

Xarakterning asosiy belgilari:

1. **Barqarorlik** – uzoq vaqt davomida o'zgarishsiz qolishi va insonning shaxsiyatiga chuqur singib ketishi.
2. **Individuallik** – har bir insonning o'ziga xos xarakteri bo'lib, u boshqalardan farqlanadi.
3. **Ko'rinish shakllari** – xarakter insonning nutqi, harakatlari, emotsional reaksiyalari va qarorlarida namoyon bo'ladi.
4. **Ijtimoiy shartlanganlik** – xarakter nasldan o'tmaydi, balki tarbiya, madaniyat va hayotiy sharoitlar orqali shakllanadi.

Xarakter tuzilmasi:

Psixologiyada xarakter odatda quyidagi asosiy jihatlar orqali tavsiflanadi:

- **Irodaviy xususiyatlar** (qat'iyatlilik, mustaqillik, mas'uliyatlilik).
- **Emotsional xususiyatlar** (sezgirlik, hissiyotga beriluvchanlik, muvozanatlilik).
- **Intellektual xususiyatlar** (fikrlash tezligi, kreativlik, tahlil qilish qobiliyati).
- **Ijtimoiy xususiyatlar** (muloqotchanglik, hamdardlik, agressivlik yoki yumshoqlik).

Xarakterning shakllanishiga sa'sir qiluvchi omillar:

1. **Oilaviy tarbiya** – bolalikda olingan tarbiya xarakterning asosiy bazasini tashkil etadi.
2. **Ijtimoiy muhit** – maktab, ish joyi va do'stlar inson xarakterini shakllantiruvchi muhim omillardir.

3. **Shaxsiy tajriba** – inson hayotda duch kelgan voqealar, sinovlar va muvaffaqiyatlar xarakterni mustahkamlashi yoki o'zgartirishi mumkin.
4. **Genetik omillar** – xarakter nasldan o'tmasa ham, temperament kabi ba'zi tug'ma psixofiziologik xususiyatlar uni shakllantirishda rol o'ynaydi.

Xarakterni rivojlantirish va o'zgartirish mumkin, chunki u insonning tajribasi va ongli faoliyati natijasida shakllanadigan psixologik tuzilmalardan biridir. Shu sababli, inson o'z ustida ishlash orqali ijobiy xarakter xususiyatlarini rivojlantirib, salbiylarini kamaytirishga harakat qilishi mumkin.

Xarakterni tashkil qiluvchi xususiyatlar

Xarakter – shaxsning barqaror psixik xususiyatlari majmuasi bo'lib, u insonning o'zini tutishi va hayotdagi faoliyatini belgilaydi. Xarakter quyidagi asosiy xususiyatlardan tashkil topadi:

1. Ijtimoiy yo'nalganlik
 - **Kommunikativlik** – insonning boshqalar bilan muloqot qilishga moyilligi.
 - **Hamdardlik (empatiya)** – boshqa insonlarning his-tuyg'ulariga tushunish va ularga hamdard bo'lish qobiliyati.
 - **Raqobatbardoshlik** – insonning raqobatga bo'lgan munosabati va o'z maqsadiga erishishdagi qat'iyati.
2. Irodaviy xususiyatlar
 - **Qat'iyatlilik** – insonning o'z qarorlariga sodiqligi va qiyinchiliklarga qaramay maqsad sari harakat qilishi.
 - **Mas'uliyat** – o'z harakatlari va natijalari uchun javobgarlik his qilish.
 - **Sabot va chidamlilik** – insonning muammolarni yengish va o'zini tuta bilish qobiliyati.
3. Emotsional xususiyatlar
 - **Barqarorlik** – insonning hissiy jihatdan muvozanatli bo'lishi.
 - **Hissiyotchanlik** – insonning tashqi muhit va voqealarga tezkor reaksiyasi.
 - **Optimistlik yoki pessimistlik** – hayotga bo'lgan ijobiy yoki salbiy qarash.
4. Intellektual xususiyatlar
 - **Tafakkur tezligi** – insonning muammolarni hal qilishdagi tezkorligi.
 - **Tahlil qilish qobiliyati** – muayyan holat yoki muammolarni chuqur o'rganish.
 - **Ijodkorlik (kreativlik)** – yangi g'oyalar yaratish va noodatiy yechimlar topish qobiliyati.

Temperamentga xos xususiyatlar

Temperament insonning tug'ma psixofiziologik xususiyatlari majmuasi bo'lib, xarakter shakllanishiga asos bo'ladi. Psixologiyada temperamentning to'rtta asosiy turi ajratiladi:

1. Sangvinik (faol, optimistik, ijtimoiy)
 - Juda ijtimoiy, suhbatdosh.
 - Kayfiyati tez-tez o'zgaradi, lekin barqaror.

- Tezda yangi muhitga moslashadi.
 - Ishga qiziqishi tez ortadi, lekin diqqatini uzoq saqlay olmaydi.
2. Xolerik (tezkor, jo'shqin, hissiyotli)
- Juda harakatchan, tezkor va energiyaga to'la.
 - Tez jahli chiqadi, lekin tezda tinchlanadi.
 - Raqobatni yaxshi ko'radi, yetakchilikka intiladi.
 - O'z his-tuyg'ularini kuchli namoyon qiladi.
3. Flegmatik (sokin, bardoshli, o'ylab harakat qiluvchi)
- Sabrlilik va barqarorlik xususiyatiga ega.
 - Sekin harakat qiladi, lekin vaziyatga chuqur yondashadi.
 - Stressga chidamli, o'z hissiyotlarini kam ifodalaydi.
 - Ishonchli, qat'iy, uzoq muddatli rejalar asosida harakat qiladi.
4. Melanxolik (sezgir, o'ychan, ta'sirchan)
- Juda sezgir va nozik tabiatli.
 - Oson ranjiydi va stressga moyil.
 - Ko'pincha o'ziga ishonchsiz, hayotiy qiyinchiliklardan qo'rqadi.
 - San'at va ijodga moyil, chuqur his-tuyg'ularni boshidan kechiradi.
 - Xarakter shaxsning hayotiy tajribasi va tarbiyasi natijasida shakllanadigan barqaror psixologik xususiyatlar majmuasidir.
 - Temperament esa insonning tug'ma fiziologik xususiyatlari bo'lib, xarakter shakllanishiga asos bo'ladi.
 - Xarakter va temperament bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lsa-da, xarakter ijtimoiy muhit ta'sirida o'zgarishi mumkin, temperament esa deyarli o'zgarmaydi.

O'quvchi xarakterini tavsiflashda uning quyidagi asosiy xususiyatlarini hisobga olish muhim:

1. O'ziga ishonch

- O'quvchining o'z qobiliyatlariga va qarorlariga ishonchi.
- Qiyin vaziyatlarda o'z fikrini himoya qila olishi.
- Muvaffaqiyatsizliklarga duch kelganda, tushkunlikka tushmasdan harakat qilish qobiliyati.

2. O'zini boshqarish

- O'quvchi o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladimi?
- Stress va muammoli holatlarda o'zini qanday tutadi?
- O'z maqsadlari sari intilib, ichki intizomni saqlay olishi.

3. Iroda kuchli yoki zaifligi

- Murakkab vaziyatlarda qat'iyatlilik namoyon qila olishi.
- O'quv jarayonida mashaqqatlarga qaramay o'z maqsadiga erishish uchun harakat qilishi.
- Mas'uliyatli va og'ir ishlarni bajara olish qobiliyati.

4. Soʻzida turish (vada va masʼuliyat)

- Oʻz vaʼdalarini bajara olishi.
- Ishonchli va masʼuliyatli boʻlishi.
- Guruh yoki jamoa ichida ishonchli shaxs sifatida tanilishi.

5. Muvozanatlilik (hissiy barqarorlik)

- Muammolar va bosim ostida oʻzini tuta olishi.
- Jahl, stress yoki hayajonni boshqara bilish qobiliyati.
- Tanqid yoki baholashga qanday munosabatda boʻlishi.

6. Muloqot qobiliyati va jamoaviylik

- Oʻqituvchilar va sinfdoshlari bilan qanday muloqot qiladi?
- Muloqotda ochiq, samimiy va xushmuomala boʻlishi.
- Jamoaviy ishda ishtirok etish va hamkorlik qilishga moyilligi.

7. Masʼuliyat va mustaqillik

- Oʻz topshiriqlariga qanday munosabatda boʻladi?
- Mustaqil qarorlar qabul qila oladimi?
- Oʻqish va uy vazifalariga masʼuliyat bilan yondashishi.

Oʻquvchi xarakterini tavsiflashda uning hissiy, ijtimoiy va intellektual xususiyatlari kompleks tarzda baholanadi. Xarakter shaxsning oʻziga xos jihatlaridan biri boʻlib, uni oʻrganish taʼlim jarayonida oʻquvchiga individual yondashuvni taʼminlashga yordam beradi.

2.2.3-mavzu. Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar xususiyatlar

Mashgʻulotning texnologik xaritasi

Oʻquv bloki	II. TAʼLIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI
Oʻquv modul	2.2. “Psixologik-pedagogik tashxis va kasb-hunarga yoʻnaltirishning nazariyasi va usullari”
Mavzu	3-mavzu. Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar xususiyatlar (2 soat amaliy mashgʻulot)
Davomiyligi	80 daqiqa
Mashgʻulotning maqsadi	<p>Taʼlimiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oʻquvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashda qoʻllaniladigan metodikalarni tushuntirish.• Psixologik xususiyatlarni aniqlash uchun qoʻllaniladigan turli metodlar (intervyu, testlar, kuzatuv, eksperiment) haqida maʼlumot berish.• Shaxsiy psixologik tadqiqotlarda metodlarni qanday samarali ishlatish boʻyicha bilimlarni shakllantirish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oʻquvchilarga shaxsning individual xususiyatlarini oʻrganishda ehtiyotkorlik va maxfiylikni saqlashni oʻrgatish.

	<ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarda o'zlarining va boshqalarining psixologik xususiyatlarini tushunish va hurmat qilish hissinini rivojlantirish. • Individual farqlarga hurmat bilan yondashish va psixologik tadqiqotlarda etik normalarni saqlash muhimligini o'rgatish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarga psixologik tadqiqotlar o'tkazish va shaxsning individual xususiyatlarini aniqlash bo'yicha mustaqil fikrlash va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish. • Psixologik testlar va metodikalarni qanday ishlab chiqish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish bo'yicha bilimlarni rivojlantirish. • O'quvchilarning tadqiqotlar orqali o'z shaxsiy psixologik xususiyatlarini yanada yaxshiroq anglashlari va o'zgarishlarga moslashish ko'nikmalarini shakllantirish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	- Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - "Mavzuning dolzarbligi" haqida qisqa muhokama	5	Muammoni vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.
3. Nazariy qism	Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar. Xarakterni aniqlovchi psixodagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari. Temperamentni aniqlovchi psixodagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari.	15	Taqdimot, ko'rgazmali tushuntirish	1-12-slaydlar	O'qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o'rganadi.

4. Amaliy mashg'ulot	- Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish	30	Guruhlar da ishlash, platformalardan foydalani sh	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	- Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	- "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilovalar:

1-Ilova: Tarqatma (1-ilova)

Materiallar:

- **Kahoot** yoki **Quizizz** platformalari
- **Test savollari** va **baholash mezonlari**

Tavsif:

- **Tarqatma 1-ilova:** O'quvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qilishga oid savollarni **Kahoot** yoki **Quizizz** platformalarida test tarzida taqdim etish.
- O'quvchilar test orqali individual psixologik metodlarni (masalan, temperamentni aniqlash testlari, qobiliyatni o'lchash usullari) o'rganadilar va natijalarga asoslanib o'z fikrlarini bildiradilar.
- Savollar shaxsiy psixologik xususiyatlarga oid (masalan, temperament turi, psixologik qobiliyatlar, boshqaruv va qaror qabul qilish uslublari) bo'ladi.

2-Ilova: Tarqatma (2-ilova)

Materiallar:

- Stikerlar

Tavsif:

- **Tarqatma 2-ilova:** O'quvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashga yordam beruvchi stikerlar tarqatiladi.
- Guruhlar o'zlarining temperamentini, xulq-atvorini yoki boshqa psixologik xususiyatlarini aks ettiruvchi stikerlarni tanlashadi.
- Tarqatilgan stikerlar asosida guruhlar o'z xulosalarini chiqarib, o'zaro fikr almashish orqali shaxsiy farqlarga qanday yondashish kerakligini tahlil qilishadi.
- Guruhlar o'zlarining tanlovlarini bo'lib ko'rishadi va har bir stikerning psixologik xususiyatlar bilan aloqasini o'rganadilar.
- **3-Ilova: Ish varag'i (3-ilova)**

Mavzu: Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar

Savol	Javob
1. Sizning temperamentingizga qaysi xususiyatlar mos keladi?	a) Xotirjam, b) Faol, c) His-tuyg'ularga boy, d) Ortiqcha o'ylovchi
2. Psixologik xususiyatlarni o'rganish uchun qanday metodlar qo'llaniladi?	a) Testlar, b) Intervyu, c) Eksperiment, d) Barchasi
3. Shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlashda Kahoot yoki Quizizz kabi platformalarni ishlatishning afzalliklari qanday?	(O'quvchi javobi)
4. Sizningcha, shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashda qaysi metod samarali bo'ladi?	a) Testlar, b) Kuzatuv, c) So'rovnomalar, d) Barchasi
5. Psixologik metodlarni o'rganish orqali shaxsiy farqlarni qanday yondashuv bilan hisobga olish kerak?	(O'quvchi javobi)

Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qilish uchun turli metodikalar qo'llaniladi. Ushbu metodikalar insonning temperamenti, xarakteri, intellektual qobiliyatlari, hissiyoti va ijtimoiy xatti-harakatlarini o'rganishda ishlatiladi. Ularni quyidagi asosiy guruhlariga ajratish mumkin:

1. Kuzatish metodi

Shaxsning xulq-atvorini tabiiy muhitda yoki maxsus sharoitda kuzatish orqali o'rganish.

- **Afzalliklari:** Subyekt tabiiy holatda o'zini qanday tutishini ko'rish imkoniyati.
- **Kamchiliklari:** Subyektiv tahlil va kuzatuvchi fikriga bog'liq bo'lishi mumkin.

2. Suhbat metodi

O'quvchi yoki tadqiqot obyekti bilan to'g'ridan-to'g'ri suhbat o'tkazish orqali psixologik xususiyatlarini aniqlash.

- **Strukturali suhbat:** Oldindan tayyorlangan savollar asosida o'tkaziladi.
- **Erkin suhbat:** Tabiiy ravishda shakllanadi.
- **Afzalliklari:** Insonning shaxsiy fikrini bilish va chuqur tahlil qilish imkonini beradi.
- **Kamchiliklari:** Suhbatdoshi o'zini boshqacha ko'rsatishi yoki haqiqatni yashirishi mumkin.

3. Test metodlari

Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini baholash uchun maxsus tuzilgan psixologik testlar ishlatiladi.

A) Temperamentni aniqlash testlari

1. **Ayzenk temperament testi** – temperamentning to'rtta turi (sanguinik, flegmatik, xolerik, melanxolik) bo'yicha o'quvchining qaysi turga yaqinligini aniqlash uchun.
2. **Strelyau testi** – shaxsning emosional barqarorligi va stressga moyilligini baholaydi.

B) Xarakterni aniqlash testlari

1. **Leonhard–Shmishek testi** – shaxsning xarakter aksentuatsiyasini aniqlash uchun ishlatiladi.
2. **Bass-Darki testi** – insonning tajovuzkorlik darajasini aniqlash uchun.

C) Intellektual qobiliyatlarni baholash testlari

1. **Ayzenk IQ testi** – intellekt darajasini o'lchash.
2. **Ravenning progressiv matritsalar** – mantiqiy fikrlash va aqliy qobiliyatlarni baholash.
3. **Kettelning 16-faktorli shaxsiy testlari** – shaxsning 16 ta asosiy xususiyatini aniqlash.

D) Ijtimoiy va hissiy xususiyatlarni o'rganish testlari

1. **Ko'llarning emosional intellekt testi** – insonning hissiy va ijtimoiy tafakkur darajasini baholaydi.
2. **Luscher rang testi** – shaxsning stress darajasi va hissiy holatini aniqlash uchun.

4. Eksperimental-psixologik metodlar

Shaxsning xatti-harakatlariga maxsus vaziyatlar yaratish orqali ta'sir ko'rsatish va natijalarni tahlil qilish.

- **Rol o'yinlari** – odamlarning turli vaziyatlardagi xulq-atvorini kuzatish.
- **Projektiv metodlar** – insonning ichki kechinmalarini va yashirin psixologik xususiyatlarini aniqlash uchun qo'llaniladi. Masalan:

- **Rorshax dog‘lari testi** – insonning tasavvur qilish qobiliyati va ichki holatini baholaydi.
- **TAT (Tematik Apperseptiv Test)** – berilgan suratga asoslanib hikoya tuzish orqali shaxsiy tajribalarni aniqlash.

5. Anketa va so‘rovnomalar

O‘quvchining o‘z xususiyatlarini o‘zi baholashi uchun ishlatiladi. Masalan:

- **Big Five (Katta Beshlik) testi** – shaxsiyatning 5 asosiy o‘lchamlarini aniqlaydi (ochiqlik, vijdonlilik, ekstraversiya, kelishuvchanlik, nevrotiklik).
- **Sog‘liq va stress darajasini aniqlash uchun testlar** – masalan, Bek depressiya shkalasi.

Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashda kompleks yondashuv talab etiladi. Kuzatish, suhbat, testlar va eksperimental metodlardan foydalanish shaxsning xarakteri, temperament turi, intellektual darajasi va ijtimoiy xatti-harakatlarini to‘liq tahlil qilish imkonini beradi.

Xarakterni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari

Shaxs xarakterini aniqlash psixodiagnostikaning muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, insonning ichki dunyosi, xatti-harakatlari va psixologik xususiyatlarini baholashga yordam beradi. Buning uchun turli test, kuzatish va eksperimental metodlar mavjud.

1. Xarakterni aniqlashda qo‘llaniladigan psixodiagnostik metodikalar

1.1. Shaxsning xarakter aksentuatsiyasini aniqlash

a) Leonhard – Shmishek so‘rovnomasi

- **Maqsad:** Xarakter aksentuatsiyasi (yaqqol namoyon bo‘ladigan xususiyatlar) turlarini aniqlash.
- **Metodikasi:** 88 ta savoldan iborat bo‘lib, inson o‘zini qanday baholashiga asoslanadi.
- **Tahlili:** Test natijalariga ko‘ra, o‘quvchining qaysi xarakter turi (ekstravert, introvert, emosional, befarq va boshqalar) ustun ekani aniqlanadi.

b) Lichko usuli (o‘smirlar uchun moslangan variant)

- **Maqsad:** O‘smirlarning xarakter aksentuatsiyasini baholash va rivojlanishiga ta‘sir etuvchi omillarni aniqlash.
- **Metodikasi:** 94 ta savoldan iborat so‘rovnoma.
- **Tahlili:** O‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, agressivligi, hissiy sezgirliigi va boshqa xarakteristikalar aniqlanadi.

1.2. Shaxsning emotsional va irodaviy holatini o‘rganish

a) Bass-Darki agressivlik testi

- **Maqsad:** Insonning agressivlik darajasini aniqlash.

- **Metodikasi:** 75 ta savol bo'lib, unda insonning tajovuzkorlik darajasi (ochiq, yashirin, manipulyativ) baholanadi.
- **Tahlili:** Inson konfliktli vaziyatlarda qanday yo'l tutishi va ijtimoiy muhitga moslasha olish darajasi aniqlanadi.

b) Spielberg – Hanin tashvish shkalasi

- **Maqsad:** O'quvchining tashvishlanish darajasini aniqlash.
- **Metodikasi:** Shaxsiy va situativ tashvishlarni aniqlovchi 20 ta savoldan iborat test.
- **Tahlili:** O'quvchining stress va noaniq vaziyatlarga bo'lgan reaksiya shakli o'rganiladi.

1.3. Shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasini baholash

a) Rorshax testi

- **Maqsad:** Shaxsning ichki kechinmalari, hissiy holati va muammolarini aniqlash.
- **Metodikasi:** Psixolog turli shakllardagi 10 ta dog'ni ko'rsatadi va ishtirokchidan bu nimaga o'xshashligini so'raydi.
- **Tahlili:** Insonning tasavvur qilish qobiliyati, ichki qo'rquvlari va psixologik barqarorligi baholanadi.

b) Luscher rang testi

- **Maqsad:** O'quvchining hozirgi psixologik holatini va stress darajasini aniqlash.
- **Metodikasi:** Inson 8 ta rangdan o'ziga eng yoqqanini tanlaydi.
- **Tahlili:** Ranglar psixologik holatni aks ettiradi (masalan, qizil – energiya, ko'k – tinchlik, qora – depressiya).

2. Psixodiagnostik metodikalarni joriy etish usullari

Psixodiagnostik usullarni ta'lim va psixologik xizmatlarda samarali joriy etish quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

Diagnostika jarayonini rejalashtirish

- O'quvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olish.
- Qaysi metodikalar zarurligini aniqlash (masalan, tashvish darajasi yuqori bo'lsa, Spielberg testi qo'llaniladi).
- Diagnostika natijalarini qanday talqin qilish rejasini tuzish.

Diagnostika o'tkazish tartibi

- O'quvchilar bilan suhbat o'tkazish va test sharoitlarini tushuntirish.
- Testlarni individual yoki guruh shaklida o'tkazish.
- Ishtirokchilarning natijalarni ta'sir ostida o'zgartirmasligini ta'minlash.

Natijalarni tahlil qilish va tavsiyalar berish

- Test natijalarini psixologik analiz qilish.

- O'quvchining xarakteridagi muammolarni aniqlash (masalan, past o'ziga ishonch, yuqori tashvish).
- O'qituvchilar va ota-onalar uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Pedagogik jarayonda foydalanish

- O'quvchilarning individual xarakterini inobatga olgan holda ta'lim strategiyalarini ishlab chiqish.
- Muayyan xarakter xususiyatlariga ega bo'lgan bolalar bilan individual ishlash.
- Sinf jamoasining psixologik muhitini yaxshilash uchun tegishli yondashuvlarni qo'llash.

Xarakterni aniqlashda psixodiagnostik metodlar insonning individual xususiyatlarini to'liq o'rganish va ularni rivojlantirish uchun samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Ushbu metodlarni ta'lim va psixologik xizmatlar tizimiga joriy etish orqali o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, stressga chidamliligi va o'ziga bo'lgan ishonchi oshirilishi mumkin.

Xarakterni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari

Xarakterni psixodiagnostika qilish shaxsning barqaror xususiyatlarini aniqlash, uning individual xulq-atvori va ijtimoiy muhitga moslashuvchanligini baholash uchun ishlatiladi. Bu jarayonda turli testlar, kuzatish va suhbat metodlari qo'llaniladi.

1. Xarakterni aniqlashga mo'ljallangan psixodiagnostik metodikalar

A) Test va so'rovnomalar metodikasi

Testlar inson xarakterining asosiy jihatlarini o'lchashga mo'ljallangan. Eng mashhur metodikalar quyidagilardan iborat:

1. Shmishek-Leonhard xarakter aksentuatsiyasi testi

Maqsad: Shaxsdagi dominant xarakter aksentuatsiyalarini (ya'ni, kuchli ifodalangan xarakter xususiyatlarini) aniqlash.

Tahlil usuli:

- 88 ta savoldan iborat so'rovnoma.
- Har bir savolga "Ha" yoki "Yo'q" shaklida javob beriladi.
- Natijalarga ko'ra shaxsning quyidagi aksentuatsiya turlaridan qaysi biri yaqqol namoyon bo'layotgani aniqlanadi:
 - Gipertim (faol, ijtimoiy)
 - Distimik (sokin, tortinchoq)
 - Affektiv-labil (tez o'zgaruvchan hissiyot)
 - Emotsional (sezgir, ta'sirchan)
 - Demonstrativ (e'tibor markazida bo'lishga intiluvchi)

Joriy etish usuli:

- Sinf yoki guruh o'quvchilari uchun individual va guruh shaklida o'tkaziladi.

- O'quvchilarning javoblari asosida ularning dominant xarakter xususiyatlari haqida tahliliy xulosa chiqariladi.

2. Bass-Darki tajovuzkorlik testi

Maqsad: O'quvchining tajovuzkorlik darajasini va uning qanday shaklda namoyon bo'lishini aniqlash.

Tahlil usuli:

- 75 ta savoldan iborat test.
- Tajovuzning quyidagi turlari aniqlanadi:
 - Jismoniy tajovuz
 - So'z orqali tajovuz
 - Ichki tajovuz (o'ziga nisbatan)
 - Bilvosita tajovuz (ayyorlik, kin, hasad)

Joriy etish usuli:

- O'quvchilarning ijtimoiy moslashuvchanligi va muloqot qobiliyatlarini aniqlash uchun psixolog yoki pedagog tomonidan o'tkaziladi.
- Sinfdagi jamoaviy muhitni yaxshilash va nizolarni oldini olish uchun foydalaniladi.

3. Kettelning 16-faktorli shaxsiy testi

Maqsad: Shaxsning asosiy xarakter xususiyatlarini aniqlash va ularning kombinatsiyasini o'rganish.

Tahlil usuli:

- 187 ta savoldan iborat test.
- 16 ta asosiy shaxsiy xususiyatni aniqlaydi: masalan, o'ziga ishonch, mustaqillik, emotsional barqarorlik, mehnatsevarlik va boshqalar.

Joriy etish usuli:

- Test natijalari asosida o'quvchilarning shaxsiy rivojlanish yo'nalishlari tavsiya etiladi.
- Ta'lim jarayonida individual yondashuv ishlab chiqish uchun ishlatiladi.

B) Kuzatish metodikasi

Shaxsning tabiiy muhitda o'zini qanday tutishini kuzatish orqali xarakter xususiyatlarini aniqlash.

Joriy etish usuli:

- O'qituvchi yoki psixolog sinfdagi yoki kundalik hayotdagi o'quvchining xatti-harakatlarini tahlil qiladi.
- Xulq-atvoridagi tendensiyalar (masalan, yetakchilik, tortinchoqlik, agressivlik) aniqlanadi.
- Kuzatish natijalari test va suhbat natijalari bilan taqqoslanadi.

C) Suhbat Metodikasi

O'quvchining ichki motivlari va hissiy holatini tushunish uchun psixolog yoki o'qituvchi bilan suhbat o'tkaziladi.

Joriy etish usuli:

- Erkin yoki tuzilgan intervyu shaklida o'tkaziladi.
- O'quvchining qiziqishlari, tashvishlari va o'ziga bo'lgan ishonchi haqida ma'lumot olinadi.
- Shaxsiy rivojlanish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

D) Proyektiv metodlar

Shaxsiy xususiyatlarni bevosita emas, balki bilvosita aniqlash uchun ishlatiladigan metodlar.

1. Rorshax dog'lari testi

Maqsad: Shaxsning ongsiz fikrlash jarayonlarini va ichki kechinmalarini aniqlash.

Tahlil usuli:

- O'quvchiga turli shakllar va dog'lar ko'rsatiladi.
- U dog'larni qanday tasavvur qilayotganini tushuntirib beradi.
- Natijalar asosida uning psixologik holati haqida xulosa chiqariladi.

2. Xarakterni o'rganish metodikalari natijalarini tahlil qilish va joriy etish

Tahlil qilish usullari:

- Har bir test yoki metod natijalari alohida va kompleks tarzda o'rganiladi.
- Turli metodlardan olingan ma'lumotlar bir-biri bilan taqqoslanadi.
- O'quvchining kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi.

Joriy etish strategiyalari:

1. **O'qituvchilarga individual yondashuv** – test natijalari asosida o'quvchilarning ehtiyojlariga mos ta'lim metodikalarini ishlab chiqish.
2. **Psixologik maslahat va treninglar** – kamchiliklarni bartaraf etish uchun o'quvchilar bilan psixologik treninglar o'tkazish.
3. **Ota-onalar bilan hamkorlik** – test natijalari bo'yicha ota-onalarga maslahatlar berish.
4. **Xulq-atvorni shakllantirish dasturlari** – tajovuzkorlik yoki passivlik kabi muammolarni hal qilish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish.

Xarakterni psixodiagnostika qilish shaxsning ichki va tashqi xususiyatlarini aniqlash, ta'lim va tarbiya jarayonida individual yondashuvni joriy etish imkonini beradi. Buning uchun testlar, so'rovnomalar, kuzatish, suhbat va eksperimental metodlar kompleks ravishda qo'llaniladi. To'g'ri yondashuv orqali o'quvchilarning shaxsiy o'sishini ta'minlash va ularning kuchli tomonlarini rivojlantirishga yordam berish mumkin.

Temperamentni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari

1. Temperament tushunchasi va uning ahamiyati

Temperament – bu shaxsning tug‘ma psixofiziologik xususiyatlari bo‘lib, ularning hissiy reaksiyalari, harakatlar tezligi va moslashuvchanligi bilan bog‘liq. Temperament xarakter shakllanishiga ta’sir qiladi va insonning atrof-muhitga moslashuvchanligi hamda faoliyat uslubi bilan bog‘liq.

2. Temperamentni aniqlash uchun ishlatiladigan asosiy psixodiagnostik metodikalar

Temperamentni aniqlash uchun turli test va metodikalar mavjud bo‘lib, ularning har biri insonning asab tizimi xususiyatlarini baholashga qaratilgan. Quyida eng mashhur metodikalarning tahlili va joriy etish usullari keltirilgan.

A) Ayzenkning temperament testi

Maqsad:

- Temperamentning asosiy turlarini (sanguinik, flegmatik, xolerik, melanxolik) aniqlash.
- Shaxsning ekstraversiya va introversiya darajasini hamda hissiy barqarorligini o‘lchash.

Tahlil usuli:

- Testda 57 ta savol mavjud bo‘lib, respondent "Ha" yoki "Yo‘q" shaklida javob beradi.
- Natijalarga ko‘ra, respondentning temperament turi aniqlanadi.
- Test shaxsning nevrotiklik darajasini ham baholaydi.

Joriy etish usuli:

- Maktab o‘quvchilari, talaba va kattalar uchun individual yoki guruh shaklida o‘tkaziladi.
- Natijalar o‘quv jarayonini moslashtirish va individual yondashuvni ishlab chiqish uchun ishlatiladi.

B) Strelau temperament testi

Maqsad:

- Insonning asab tizimi barqarorligi va reaksiyalar tezligini aniqlash.
- Ish qobiliyati, stressga chidamlilik va adaptatsiya jarayonlarini baholash.

Tahlil usuli:

- Respondentning reaksiya tezligi va barqarorligi o‘lchanadi.
- Shaxsning jismoniy va ruhiy toliqishga moyilligi baholanadi.

Joriy etish usuli:

- Test natijalari asosida individual psixologik maslahatlar ishlab chiqiladi.
- Ish yoki ta’lim jarayonida insonning moslashuvchanligi baholanadi.

C) Pavlovning nerv jarayonlari dinamikasi metodikasi

Maqsad:

- Shaxsning asab tizimi kuchi, harakatchanligi va muvozanatligini o'lash.

Tahlil usuli:

- Odamning tashqi ta'sirlarga qanday javob berishini kuzatish.
- Kuchli va zaif asab tizimlariga ega shaxslarni farqlash.

Joriy etish usuli:

- O'quvchilar va talabalar bilan ishlashda individual yondashuvni ishlab chiqish.
- Stressga chidamlilikni oshirish uchun psixologik maslahatlar berish.

D) Belovning temperamentni aniqlash testi

Maqsad:

- Shaxsning xulq-atvoridagi ustunlik qiluvchi temperament turini aniqlash.
- Jamoada insonning o'zini tutish uslubini baholash.

Tahlil usuli:

- Test natijalari asosida respondentning temperamentga bog'liq xulq-atvori tahlil qilinadi.
- Ularning ijtimoiy munosabatlardagi o'rni aniqlanadi.

Joriy etish usuli:

- Jamoa ichida muvofiq ishlashga moslashtirish uchun tavsiyalar ishlab chiqiladi.
- Pedagogik jarayonda individual yondashuvni qo'llashga yordam beradi.

E) Lusherning rang testi

Maqsad:

- Respondentning temperament turi va hissiy holatini baholash.
- Ruhiy bosim, stress va shaxsiy muammolarni aniqlash.

Tahlil usuli:

- Respondent 8 ta rangni afzallik darajasiga qarab tanlaydi.
- Ranglar psixologik holat bilan bog'liq bo'lib, temperament haqida ma'lumot beradi.

Joriy etish usuli:

- Shaxsning hissiy barqarorligini oshirish uchun psixologik maslahatlar ishlab chiqiladi.
- Stress va ruhiy holatni boshqarish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

3. Temperamentni o'rganish metodikalari natijalarini tahlil qilish va joriy etish

Natijalarni tahlil qilish usullari

1. Har bir test natijalari alohida va kompleks ravishda baholanadi.
2. Turli metodikalardan olingan natijalar taqqoslanadi.

3. O'quvchilar yoki xodimlarning temperamentiga mos keluvchi ta'lim yoki ish muhitini yaratish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Joriy etish strategiyalari

1. O'qituvchilarga individual yondashuv

- Har bir o'quvchining temperamentiga mos ta'lim metodlarini qo'llash.
- Masalan, flegmatik o'quvchilar uchun ko'proq rag'batlantirish, xoleriklar uchun esa qat'iy tartib qoida talab qilish.

2. Psixologik maslahat va treninglar

- O'quvchilar temperamentiga mos keluvchi rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni o'tkazish.
- Stressga chidamlilikni oshirish va moslashuvchanlikni rivojlantirish.

3. Jamoa ichidagi muvozanatni saqlash

- Xolerik va melanxolik o'quvchilar o'rtasida ziddiyatlarning oldini olish.
- Guruh ishlarida har bir temperament vakiliga mos vazifalar taqsimlash.

4. Ota-onalar bilan hamkorlik

- Bolaning temperamentini inobatga olgan holda tarbiya usullarini tavsiya qilish.

Temperamentni psixodiagnostika qilish insonning individual xususiyatlarini tushunish va ularga mos yondashuvni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu jarayonda Ayzenk testi, Strelyau testi, Pavlovning nerv jarayonlari dinamikasi testi kabi metodikalar qo'llaniladi. Natijalardan kelib chiqib, shaxsning stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va o'zini tutish uslubi haqida tavsiyalar berish mumkin.

2.2.4-mavzu. Psixotrening va uning shaxsni shakllanishidagi roli

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI
O'quv modul	2.2. "Psixologik-pedagogik tashxis va kasb-hunarga yo'naltirishning nazariyasi va usullari"
Mavzu	4-mavzu. Psixotrening va uning shaxsni shakllanishidagi roli (2 soat amaliy mashg'ulot)
Davomiyligi	80 daqiqa
Mashg'ulotning maqsadi	Ta'limiy maqsad: <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladigan metodikalarni tushuntirish. • Psixologik xususiyatlarni aniqlash uchun qo'llaniladigan turli metodlar (intervyu, testlar, kuzatuv, eksperiment) haqida ma'lumot berish. • Shaxsiy psixologik tadqiqotlarda metodlarni qanday samarali ishlatish bo'yicha bilimlarni shakllantirish.

	<p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O‘quvchilarga shaxsning individual xususiyatlarini o‘rganishda ehtiyotkorlik va maxfiylikni saqlashni o‘rgatish. • O‘quvchilarda o‘zlarining va boshqalarining psixologik xususiyatlarini tushunish va hurmat qilish hissinin rivojlantirish. • Individual farqlarga hurmat bilan yondashish va psixologik tadqiqotlarda etik normalarni saqlash muhimligini o‘rgatish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O‘quvchilarga psixologik tadqiqotlar o‘tkazish va shaxsning individual xususiyatlarini aniqlash bo‘yicha mustaqil fikrlash va tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish. • Psixologik testlar va metodikalarni qanday ishlab chiqish va ulardan ta’lim jarayonida foydalanish bo‘yicha bilimlarni rivojlantirish. • O‘quvchilarning tadqiqotlar orqali o‘z shaxsiy psixologik xususiyatlarini yanada yaxshiroq anglashlari va o‘zgarishlarga moslashish ko‘nikmalarini shakllantirish. 				
Mashg‘ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	- Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg‘ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O‘qituvchilar mashg‘ulotga tayyor bo‘lishadi.
2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - “Mavzuning dolzarbligi” haqida qisqa muhokama	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O‘qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag‘batlanadi.
3. Nazariy qism	Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar. Xarakterni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari. Temperamentni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili	15	Taqdimot, ko‘rgazmali tushuntirish	1-12- slaydlar	O‘qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o‘rganadi.

	va joriy etish usullari.				
4. Amaliy mashg'ulot	- Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish	30	Guruhlarda ishlash, platformalar dan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	- Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	- "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilovalar

1- Tarqatma (1-ilova)

Stiker, A3 format qog'oz, konvert, rangli qog'oz

2- Tarqatma (2-ilova) stikerlar tarqatilgan holda guruhviy mashg'ulotlar olib boriladi.

Psixotrening va uning shaxsni shakllanishidagi roli

1. Psixotrening tushunchasi va uning mohiyati

Psixotrening – bu shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy moslashuv va psixologik muammolarni hal etish maqsadida o‘tkaziladigan maxsus metodik mashg‘ulotlar to‘plamidir. U insonning kommunikativ qobiliyatlari, stressga chidamliligi, o‘z-o‘zini anglash darajasini oshirish va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi.

Psixotreningning asosiy yo‘nalishlari:

- **Shaxsiy rivojlanish** – o‘ziga bo‘lgan ishonch, ijobiy fikrlash va motivatsiyani shakllantirish.
- **Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish** – jamoada samarali muloqot qilish, jamoa ichida o‘zini erkin tutish.
- **Stress va emotsional barqarorlikni oshirish** – ichki muvozanat va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish.
- **Iroda va qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish** – yetakchilik va mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish.

2. Psixotreningning shaxs shakllanishidagi roli

Shaxsning rivojlanishi turli omillarga bog‘liq bo‘lib, ulardan biri psixotreninglar orqali amalga oshiriladigan o‘zini anglash va o‘z-o‘zini boshqarish jarayonidir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam psixotrening mashg‘ulotlari quyidagi jihatlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi:

A) O‘zini anglash va shaxsiy o‘rish

Psixotreninglar shaxsga o‘zining ichki dunyosini chuqur tushunish va o‘z ustida ishlash imkonini beradi. Masalan:

- **K. Rodgers** shaxs rivojlanishida inson o‘zini anglashining muhimligini ta’kidlagan. Unga ko‘ra, shaxs o‘zini tushungan sari tashqi muhitga moslashish qobiliyati ortadi.

- **A. Maslow** o‘zini anglash va shaxsiy rivojlanish ehtiyojlari shaxsiy o‘rishning asosiy bosqichlari ekanligini qayd etgan.

B) Ijtimoiy moslashuv va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish

- **Lev Vygotskiy** ta’lim va tarbiya jarayonida ijtimoiy muhitning ahamiyatini ta’kidlab, psixotreninglar orqali insonning ijtimoiy xulq-atvori rivojlantirilishi mumkinligini ko‘rsatgan.

- **D. Goleman** esa psixotreninglar hissiy intellektni (EQ) rivojlantirish orqali shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyatiga ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlagan.

C) Stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik

Psixotreninglarning yana bir muhim jihati stress va emotsional zo‘riqlashlarga chidamlilikni oshirishdir.

- **G. Selye** stress nazariyasi asosida insonning psixologik moslashuvchanligini oshirish muhimligini ta’kidlagan.

- **A. Bandura** esa o‘z-o‘zini boshqarish va stressni yengish bo‘yicha treninglar inson irodaviy sifatlarini kuchaytirishini ilmiy jihatdan isbotlagan.

3. Psixotrening turlari va ularning shaxsga ta’siri

A) Shaxsiy o‘shish psixotreninglari

Bu treninglar insonning ichki potensialini ochish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va hayotiy maqsadlarni aniqlashga yordam beradi.

- **Affirmatsiya va vizualizatsiya mashqlari** – ijobiy fikrlashni shakllantirish.
- **Motivatsion psixotreninglar** – insonning maqsadlarga erishish qobiliyatini rivojlantirish.

B) Kommunikativ psixotreninglar

Bu treninglar ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va jamoadagi o‘zaro munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan.

- **“Muvaffaqiyatli muloqot” texnikasi** – suhbatlashish va tinglash madaniyatini oshirish.

- **“Jamoaviy hamkorlik” mashqlari** – guruhda ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish.

C) Stressni boshqarish va relaksatsiya psixotreninglari

Bu treninglar insonning stressga nisbatan chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

- **Avtogen mashqlar** – ongni tinchlantirish va muskul relaksatsiyasini ta’minlash.

- **Nafas mashqlari** – asab tizimini muvozanatga keltirish.

D) Yetakchilik va qaror qabul qilish psixotreninglari

- **Liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirish** – boshqaruv va motivatsion qobiliyatlarni shakllantirish.

- **Tashabbuskorlik va kreativ fikrlash** – o‘z fikrini dadil ifodalashga o‘rgatish.

4. Psixotreninglarni joriy etish usullari

Psixotreninglar turli yosh guruhlari va ijtimoiy sharoitlar uchun moslashtirilgan holda o‘tkaziladi. Ularni samarali joriy etish uchun quyidagi bosqichlarni inobatga olish kerak:

A) Muammolarni aniqlash

Trening boshlanishidan oldin ishtirokchilarning ehtiyojlari va muammolari aniqlanadi. Masalan, maktab o‘quvchilari uchun o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, talabalar uchun esa stressni boshqarish treninglari muhim bo‘lishi mumkin.

B) Mos metodlarni tanlash

Har bir maqsadga muvofiq usullar tanlanadi. Masalan, ijtimoiy moslashuv uchun guruhli muhokamalar va rolli o'yinlar, stressga chidamlilik uchun esa nafas mashqlari va meditatsiya o'rgatilishi mumkin.

C) Amaliy mashg'ulotlar va refleksiya

Har bir treningdan so'ng ishtirokchilarning fikrlari va natijalari tahlil qilinadi. Bu ularning o'zgarishlarini kuzatishga va keyingi treninglarni yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

Psixotreninglar shaxsiy rivojlanish va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ular insonning o'zini anglashiga, kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishga, stressni boshqarishga va hayotdagi maqsadlarini aniq belgilashga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda o'tkazilgan psixotrening mashg'ulotlari insonning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim jarayonini tashkil etishda biz sog'liq - insonning hayotiy asosi, uning tarkibiy qismlari: jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik, intellektual salomatlik, axloqiy salomatlik tamoyillaridan kelib chiqamiz. Tana holatidagi buzilishlar aniqlanganda, shaxsni rivojlantirish xizmati mutaxassislari guruhi maktab ma'muriyati, o'qituvchilar, amaliy maktab psixologlari, ota-onalar va o'quvchilar uchun tavsiyalar ishlab chiqadi. Bunday tavsiyalar, masalan, tezlashtirilgan o'quv mashg'ulotlarini yaratishda yuqori darajadagi tashvish va moslashish mexanizmlari kuchlanishining kuchayishi aniqlanganda yaratilgan. Sinfdagi o'quvchilarning shaxsiy kartalarini tahlil qilish psixologik-pedagogik yordamni farqlash uchun guruhlarni ajratib ko'rsatishga imkon beradi:

- Zaxirasi yuqori yoki yetarli bo'lgan, hech qanday og'ishlari bo'lmagan o'quvchilar bilan ishlash ularning sog'lig'i holatini joriy monitoring qilishdan iborat.

- Funksional holati biroz yomonlashgan, charchoq bo'lgan, hayajoni yuqori o'quvchilar uchun o'qish va dam olishni optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi, psixolog, shifokor maslahatlari o'tkaziladi.

- Funksional holati sezilarli darajada yomonlashgan, hissiy stressli o'quvchilar. Ushbu o'quvchilar uchun individual tuzatish va reabilitatsiya kartalari ishlab chiqiladi, bolalar maktab shifokori, psixolog va psixoterapevt bilan doimiy aloqada bo'lishadi. Sog'liqni saqlashning yomonlashuvini nazorat qilish va o'z vaqtida yetarli darajada tuzatish muammosi turli xil o'qitish tezligida ixtisoslashtirilgan sinflarda o'qitishni tashkil etish bilan bog'liq holda ayniqsa muhimdir. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy motivatsiya va ta'limning bolaning manfaatlariga mos kelishi bilan ham, o'quvchilar tomonidan katta hajmdagi ma'lumotlarni o'zlashtirish markaziy asab tizimiga sezilarli stress, charchoq, xavotirning kuchayishi bilan birga keladi va salomatlik holatida og'ishlar chastotasi ortib boradi. Ixtisoslashgan sinflarida va tezlashtirilgan o'qitish sinflarida o'qishni boshlagan o'quvchilarning psixologik

xususiyatlarini o'rganish uchun bolalarning motivatsion sohasi; hissiy-irodaviy soha; tengdoshlar guruhidagi o'quvchining pozitsiyasi; temperament xususiyatlari; tashvish; o'zgartirilgan jamoada o'quvchilarning moslashish darajasi; belgilarga urg'u; o'z faoliyati natijalaridan qoniqishni aniqlash imkonini beradigan metodikalardan foydalandik. Tezlashtirilgan deganda biz individual-shaxsiy iqtidor darajasiga mos keladigan ta'limning sur'atini (vaqtinchalik va mazmunli) tushunamiz. Tezlashtirilgan ta'limni biz ijodiy rivojlanish va shaxsni shakllantirishga yordam beradigan samarali shartlardan biri deb bilamiz. Ta'lim standartini qisqa vaqt ichida o'zlashtirishga qodir va xohlaydigan bolani cheklash kerak emas. Bu davlatga moddiy xarajatlarni sezilarli darajada tejash imkonini beradi va maktab iqtidorli bolalarning tabiatiga mos ravishda ta'lim olish tezligini ta'minlashga imkon beradi. Shu maqsadda tezlashtirilgan o'qitish tajribasi qo'yildi, uning maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Tajriba vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. Bolalarni tezlashtirilgan ta'lim uchun ijtimoiy-madaniy muhitini loyihalash va tashkil etish

2. Yagona salomatlikni shakllantiruvchi maktab muhiti sharoitida shakllantiruvchi tajribani bosqichma-bosqich o'tkazish dasturini ishlab chiqish.

3. Bolalarning ijtimoiy, jismoniy, somatik, ruhiy va axloqiy salomatligi, aqliy, ijodiy salohiyatini o'rganishning kompleks diagnostik ijtimoiy-tibbiy-psixologikpedagogik metodikalarini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

4. Tezlashtirilgan o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish uchun iqtidorli bolalarni aniqlash dasturlarini yaratish.

5. Tezlashtirilgan ta'lim sinflarida o'quvchilarning o'quv kurslarini o'zlashtirish, ularning ijodiy rivojlanishi va o'z-o'zini rivojlantirish imkoniyatlarini ochib berish.

6. O'quvchilarni tezlashtirilgan o'qitish va rivojlantirishning pedagogik texnologiyasini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

7. Bolalarning bilim olish dinamikasini, ularning intellektual, shaxsiy, ijtimoiy, axloqiy o'sishi va rivojlanishining xususiyatlarini o'rganish jarayonida aniqlash.

Tezlashtirilgan o'qitish kurslarni osonlashtirish orqali emas, balki materialni taqdim etishning blok-modulli shakli, o'quv kurslarining integratsiyasi va o'qituvchilarning malakasi ortishiga erishiladi. Maktabning o'quv bo'limi va valeologiya bo'limi tizimli ravishda bolalarning psixofizik holati, ularning ish yuki, charchog'ini kuzatdi. Shu bilan birga, bolalarni o'rganish kompleks tarzda amalga oshirildi, ijtimoiy-madaniy muhitning (oila, sinf jamoasi) ta'siri hisobga olindi. Tezlashtirilgan ta'lim sharoitida iqtidorli bolalar bilan ishlaydigan o'qituvchi, pedagog-psixolog-koordinatoring professiogrammasi ishlab chiqildi. Olingan natijalar asosida o'quvchilarning individual psixologik xaritalari tuzildi va har bir bola shaxsining rivojlanish yo'nalishlari ishlab chiqildi. Tadqiqot maqsadiga asoslanib, tajriba muvaffaqiyatini baholash uchun quyidagi mezonlar aniqlandi:

- bolaning intellektual rivojlanish darajasi;

- aqliy ish faoliyati;
- bolaning yetuklik ko'rsatkichi.

Birinchi ko'rsatkich (intellektual rivojlanish darajasi) tajribaning muvaffaqiyatini umumiy baholashga imkon beradi. Tajribadagi noqulay sharoitlar bolalarning aqliy rivojlanish ko'rsatkichining pasayishiga olib keladi deb taxmin qilish mumkin. Ma'lumki, aqliy rivojlanish ko'rsatkichi IQ - intellekt koeffitsienti, hayot davomida o'zgarmagan holda, inson hayotining muayyan davrlarida ortishi va pasayishi mumkin. IQ nafaqat tafakkurning rivojlanish darajasini balki barcha bilish jarayonlarning rivojlanish darajasi (diqqat, xotira, tasavvur, idrok va boshqalar)ni ko'rsatadi. Ikkinchi mezon - aqliy ish faoliyati - tezlashtirish tajribasining borishini baholash uchun juda muhim ko'rsatkichdir. Agar tezlashuv sharoitida bola o'z imkoniyatlari chegarasida ishlasa, u holda markaziy asab tizimi qiynaladi va aqliy faoliyatning pasayishi kuzatiladi. Aqliy faoliyatning pasayishi bolaning ta'lim faoliyatining noqulay sharoitlari bilan bog'liq surunkali stressni boshdan kechirishiga olib keladi. Aqliy faoliyat har qanday faoliyatning muvaffaqiyatini tashxislash uchun muhim ko'rsatkichdir. Uchinchi mezon - yetuklik ko'rsatkichi (hukmron ego holat, shuningdek, Men konsepsiyasining rivojlanishi) o'rganishni tezlashtirish uchun tajriba o'tkazish sharoitida iqtidorli bolaning shaxsini shakllantirishni ko'rsatadi. Professional ijodkorlik pedagogik loyiha yaratish uchun muhim. Chunki o'qituvchi o'quvchilarning individual xususiyatlarini, ularning ehtiyojlari va qiziqishlarini, xulq-atvor xususiyatlarini va boshqalarni hisobga olgan holda o'quv materialini to'g'ri tanlashi kerak. Texnologik ijodkorlik esa pedagogik loyihalarni yaratish uchun zarur bo'lgan pedagogik kasbiy mahoratning tarkibiy qismlarini to'ldiradi. Texnologik ijodkorlik pedagogik loyihalashning samaradorligiga, pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirishning ancha yuqori sifatiga erishishga yordam beradi. Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish orqali jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan hisoblanadi. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. Hozirgi vaqtda barcha fanlarni innovatsion texnologiyalar asosida o'qitishning maqbul yo'llari tadqiq qilinmoqda.

2.3 KASBGA YO'NALTIRISH-TA'LIM OLUVCHILARGA KASBIY O'Z O'ZINI ANGLASHDA KO'MAKLASHISH MODULI SILLABUSI

	2.3 KASBGA YO'NALTIRISH-TA'LIM OLUVCHILARGA KASBIY O'Z O'ZINI ANGLASHDA KO'MAKLASHISH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	2.3.1-2.3.2- Kasbga yo'naltirish-ta'lim	Mavzu:

	oluvchilarga kasbiy o'z o'zini anglashda ko'maklashish	
Mavzu:	2.3.3- O'quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)		
MM1	Taʼlim oluvchilar va ota-onalarga (ularning oʻrnini bosuvchi shaxslarga) kasbga yoʻnaltirish boʻyicha maslahat berish usullari. Boshlangʻich professional taʼlim, oʻrta maxsus taʼlim, oʻrta professional taʼlim, oliy taʼlim, shuningdek kasbiy tayyorgarlik kurslari sohasida xizmat koʻrsatadigan shahar (aholi punkti) taʼlim tashkilotlari roʻyxatini tahlil qilish.	
MM2	Taʼlim oluvchilarda mehnatga boʻlgan ongli munosabatni rivojlantirish, ularning imkoniyatlari, qobiliyatlariga muvofiq va mehnat bozori talablarini hisobga olgan holda faoliyat sohasini tanlash erkinligi sharoitida kasbiy oʻzini oʻzi anglash shakllari va uslubiy asoslarini bilib oladi.	
Mavzu mazmuni		
Oʻquvchilarni kasb–hunarga yoʻnaltirishdagi psixologik muammolar: oʻquvchining xohishi, istagini hisobga olish; kasb-hunar egallashdagi qobiliyati; hunar uchun zarur bilimlarni egallashi va moyilligi; jismoniy ahvoli, sogʻligi haqidagi maʼlumotlarni hisobga olgan holda tavsiyalar berish tartibi..		Maʼruza, 30-minut
Oʻzlashtirilgan bilimlar natijasida - Oʻquvchilarning kasbiy layoqat darajalarini aniqlash		Bahs- munozara

maqsadida DDS (differential–diagnostik so‘rovnoma) metodikasidan foydalanish. Kasb tanlash motivini aniqlash. O‘quvchilarni kasb – hunarga yo‘naltirishda ota-onalar bilan ishlashning psixologik xususiyatlari. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish.	20-minut
--	-----------------

2.3.1-mavzu: Kasbga yo‘naltirish-ta’lim oluvchilarga kasbiy o‘z o‘zini anglashda ko‘maklashish

(2 soat nazariy)

(2 soat amaliy)

Ta’lim oluvchilar va ota-onalarga kasbga yo‘naltirish bo‘yicha maslahat berish usullari

1. Kasbga yo‘naltirishning ahamiyati

Kasb tanlash inson hayotidagi eng muhim qarorlardan biri bo‘lib, u kelajakdagi muvaffaqiyat, qoniqish va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilaydi. Shuning uchun o‘quvchilarni erta bosqichdan boshlab kasbga yo‘naltirish muhimdir. Bunda ota-onalar (yoki ularning o‘rnini bosuvchi shaxslar) ham katta rol o‘ynaydi.

Kasbga yo‘naltirish bo‘yicha maslahatlar quyidagilarga yordam beradi:

- O‘quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlash.
- Mehnat bozori talablari haqida xabardorlikni oshirish.
- Kasb tanlashda ota-onalar va pedagoglarning to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq berishini ta’minlash

2. Kasbga yo‘naltirish bo‘yicha maslahat berish usullari

A) Psixodiagnostik metodlar yordamida kasbga yo‘naltirish

Bu usul o‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ular uchun eng mos kasblarni tavsiya qilishga asoslangan.

1. Qiziqishlar va moyillikni aniqlash testi

- Hollandning kasb tipologiyasi testi (Realistik, intellektual, ijtimoiy, an’anaviy, tadbirkor, badiiy turlar)
- Klimovning "Kasbiy moyillik" testi

2. Shaxsiy xususiyatlarni baholash

- Eysenck testi (Ekstraversiya–introversiya darajasi)
- Cattellning 16 shaxsiy faktor testi

3. Intellektual qobiliyatlar va kreativlikni aniqlash

- IQ testlari (intellektual darajani baholash)

- Torrance testi (ijodiy fikrlashni aniqlash)

✦ **Amaliy qo'llash:**

- Psixologlar va pedagoglar tomonidan testlar o'tkazilib, natijalar asosida individual maslahatlar beriladi.
- Ota-onalar natijalarga asoslanib farzandlariga qanday kasb mos kelishini tushunishlari kerak.

B) Kasblar haqida xabardorlikni oshirish usullari

Ko'pgina o'quvchilar va ularning ota-onalari mehnat bozoridagi o'zgarishlardan bexabar bo'lishi mumkin. Bu holatda quyidagi usullar samarali bo'ladi:

1. Kasb vakillari bilan uchrashuvlar

- Maktablarda turli soha mutaxassislarini chaqirib, kasblar haqida real hayotiy misollar orqali tushuntirish.
- Ilgari maktabni tugatgan muvaffaqiyatli bitiruvchilar bilan uchrashuv tashkil qilish.

2. Kasbiy ta'lim muassasalari va korxonalarga ekskursiyalar

- Kasb-hunar kollejlari, universitetlar, ishlab chiqarish korxonalari va IT markazlarga sayohatlar uyushtirish.
- Ishlab chiqarish jarayonlari bilan tanishtirish orqali o'quvchilarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish.

3. Kasbga oid axborot manbalarini taqdim etish

- Kasblar haqida videolar, hujjatli filmlar, kitoblar va maqolalar bilan tanishtirish.
- O'quvchilarga mehnat bozorida talab yuqori bo'lgan kasblar haqida ma'lumot berish.

✦ **Amaliy qo'llash:**

- Ota-onalar farzandlariga kasblar haqida batafsil tushuncha berishi va ularning qiziqishlarini inobatga olishi kerak.

C) Ota-onalar bilan individual va guruhviy maslahatlar o'tkazish

Ko'plab ota-onalar farzandlarining kasb tanlash jarayoniga to'g'ri yondashmaydi. Ular farzandlaridan o'z xohishlariga zid kasblarni tanlashni kutishlari yoki mehnat bozorining real talablarini inobatga olmasliklari mumkin.

1. Ota-onalarga kasb tanlashdagi roli haqida seminarlar

- Bolaning qiziqishlari va iste'dodlarini inobatga olish muhimligini tushuntirish.
- Farzandga bosim o'tkazmaslik va qo'llab-quvvatlashning ahamiyati.

2. Ota-onalar bilan individual maslahatlar

- Ota-onalar bilan suhbat o‘tkazib, farzandining shaxsiyati, qobiliyatlari va qiziqishlari haqida tushuncha berish.
- Mehnat bozoridagi talablar va kasbiy rivojlanish yo‘nalishlari bo‘yicha tavsiyalar berish.

3. Ota-onalar uchun amaliy mashg‘ulotlar

- "Farzandimning kelajagi" mavzusida treninglar o‘tkazish.
- O‘z farzandining qobiliyatlarini qanday rivojlantirish mumkinligi haqida amaliy tavsiyalar berish.

✦ Amaliy qo‘llash:

- Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot qilishlari va ularning qiziqishlarini tushunishga harakat qilishlari kerak.

D) Kasb tanlash bo‘yicha shaxsiy reja tuzish

Har bir o‘quvchi o‘z kelajagi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lishi kerak. Buning uchun:

1. Kasbiy rivojlanish yo‘nalishini belgilash

- O‘quvchi o‘zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi kerak.
- Kasbiy qiziqishlar va moyilliklarni hisobga olish.

2. Uzoq va qisqa muddatli maqsadlarni belgilash

- Masalan, 5 yil ichida qaysi yo‘nalishda rivojlanish va qanday kasbiy malakalarga ega bo‘lish rejalashtiriladi.

3. Amaliy tajriba orttirish

- O‘quvchilar maktab davridanoq stajirovka yoki ixtiyoriy ish orqali kasbiy tajribaga ega bo‘lishlari kerak.

✦ Amaliy qo‘llash:

- O‘quvchi va ota-onalar kelajak uchun aniq reja tuzishlari va unga bosqichma-bosqich amal qilishlari lozim.

Kasbga yo‘naltirish – ta’lim oluvchilarning kelajagini shakllantirishda muhim omillardan biridir. O‘quvchilar va ota-onalarga to‘g‘ri yo‘naltirish usullari qiziqishlar va qobiliyatlarni aniqlash, mehnat bozoridagi o‘zgarishlardan xabardorlikni oshirish va rejalashtirishga asoslangan bo‘lishi kerak.

👤👥 O‘qituvchilar va psixologlarning vazifasi:

- O‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va yo‘naltirish.
- Ota-onalarga farzandlarini to‘g‘ri qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha maslahat berish.

👤👥 Ota-onalarning roli:

- Farzandining qiziqishlari va iste’dodlarini inobatga olish.
- Kasb tanlashda bolaga bosim o‘tkazmaslik va qo‘llab-quvvatlash.

Ta'lim oluvchilarda mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish

Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish — bu ta'lim oluvchilarning mehnat faoliyatiga nisbatan ijobiy, mas'uliyatli va motivatsiyalangan yondashuvini shakllantirish jarayonidir. Bu, o'z navbatida, yoshlarni kasbiy hayotga tayyorlash, ularning o'z qobiliyatlarini aniq baholash, mehnat bozori talablariga javob beradigan kasbni tanlashda yordam beradi.

1. Ta'lim oluvchilarda mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirishning ahamiyati

Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish o'quvchilarga quyidagilarni ta'minlaydi:

- **O'z-o'zini anglash:** Shaxs o'z qobiliyatlari, qiziqishlari, va kuchli tomonlarini tushunib, kasbiy maqsadlar qo'yishi.
- **Mehnat bozoridagi talablar bilan tanishish:** Ta'lim oluvchilar mehnat bozori talablari va kasblarning ijtimoiy ahamiyatini tushunib, o'z kelajagini samarali rejalashtirishga imkon yaratadi.
- **Mas'uliyat va ijodiy yondashuv:** Yoshlar kasbiy faoliyatga mas'uliyatli yondashib, o'z ishida ijodiy yondashuvni namoyon etishadi.
- **Kasbni tanlash erkinligi:** O'quvchilarga kasbni o'z xohishlariga ko'ra, lekin mehnat bozorining ehtiyojlariga mos ravishda tanlash imkoniyati yaratiladi.

2. Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirishda metodik yondashuvlar

Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirish uchun quyidagi metodik yondashuvlar va usullarni qo'llash samarali bo'ladi:

A) Kasbiy yo'naltirish treninglari

Kasbiy yo'naltirish treninglari yoshlarni mehnat bozori haqida ma'lumot berish, ularning qobiliyatlarini baholash va kasbiy yo'nalishlarni aniqlashga yordam beradi. Bu treninglar orqali o'quvchilar o'z qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlashlari, mehnat bozoridagi talablar bilan tanishishlari mumkin.

- **Rolli o'yinlar:** O'quvchilarni turli kasblar va ish sharoitlari bilan tanishtirish uchun rolli o'yinlar o'tkazish.
- **Simulyatsiya mashqlari:** Mehnat muhitini simulyatsiya qilib, o'quvchilarni kasbiy muammolarni hal qilishga o'rgatish.

B) Shaxsiy va guruhli maslahatlar

Kasb tanlashda individual maslahatlar va guruhli mashg'ulotlar o'tkazish ta'lim oluvchilarning shaxsiy qobiliyatlari va xohishlariga mos keladigan kasbni tanlashda yordam beradi.

- **Psixologik maslahatlar:** O'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, qobiliyatlarini aniqlash orqali ularga kasb tanlashda to'g'ri yo'nalish berish.

- **Kasbiy maslahatlar:** Mehnat bozori tahlili va uning talablari haqida ma'lumotlar berish orqali o'quvchilarning bilimlarini kengaytirish.

C) Kasbga oid ma'lumotlarni taqdim etish

Kasblar, mehnat bozoridagi ehtiyojlar va kelajakdagi istiqbollar haqida keng qamrovli ma'lumotlarni taqdim etish o'quvchilarning kasbga bo'lgan ongli munosabatini shakllantiradi.

- **Kasb vakillari bilan uchrashuvlar:** Maktablarda, kasb-hunar maktablari va oliy o'quv yurtlarida turli kasb vakillari bilan uchrashuvlar tashkil etish.
- **Mehnat bozorining tahlili:** Yoshlarni mehnat bozoridagi o'zgarishlar, talablar va imkoniyatlar bilan tanishtirish.

D) Ijtimoiy tajriba va amaliy mashg'ulotlar

Ijtimoiy tajriba va amaliy mashg'ulotlar ta'lim oluvchilarga kasbiy faoliyatni sinab ko'rish imkoniyatini beradi va ularning mehnatga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi.

- **Stajirovka va amaliyot:** O'quvchilarga o'z qiziqishlari va ixtisosliklariga mos keladigan amaliy mashg'ulotlar orqali mehnat faoliyatining real sharoitlarini ko'rsatish.
- **Ixtiyoriy ishlar:** O'quvchilarga ixtiyoriy ishlar va loyiha ishlari orqali kasbga oid tajriba orttirish imkoniyatini berish.

3. Kasbiy o'zini o'zi anglash shakllari

Kasbiy o'zini o'zi anglash — bu o'quvchining o'z qobiliyatlari, qiziqishlari va istaklarini hisobga olgan holda kasb tanlash jarayonini anglashidir. Bu jarayon quyidagi shakllarda rivojlanadi:

A) Ichki anglash

Ichki anglash — o'quvchining o'z qobiliyatlarini va qiziqishlarini o'zi tushunishi. Bu shaklda o'quvchi o'zining kuchli tomonlarini va kuchsiz tomonlarini aniqlaydi.

B) Tashqi anglash

Tashqi anglash — bu o'quvchining ijtimoiy guruhlar, ota-onalar, o'qituvchilar va boshqa ijtimoiy omillar yordamida kasbiy qarorlar qabul qilishdir. O'quvchilarga tanishuvlar, kasbga oid ma'lumotlar taqdim etish va tashqi maslahatlar orqali bu shakl rivojlanadi.

C) Mehnatga oid maqsadlarni aniqlash

O'quvchilar o'z maqsadlarini aniq belgilash orqali mehnat bozorida muvaffaqiyatli bo'lish imkoniyatini oshiradi. Bu maqsadlar o'quvchining qiziqishlari, mehnat bozoridagi talablar va o'ziga xos shaxsiy xususiyatlarga asoslangan bo'lishi kerak.

4. Uslubiy asoslar

Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirishda quyidagi uslubiy asoslar asosiy rol o'ynaydi:

- **Interaktiv metodlar:** O'quvchilarning faolligini oshiruvchi usullar (diskussiyalar, guruhli ishlar, rolli o'yinlar).
- **Integratsiyalashgan yondashuv:** Kasbiy yo'naltirishni turli fanlar va mashg'ulotlar bilan integratsiya qilish (masalan, kasbga oid mashg'ulotlar va ijtimoiy fanlar).
- **Individual yondashuv:** Har bir o'quvchining qobiliyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda maslahat berish.

Ta'lim oluvchilarda mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish va ularning kasbiy o'zini anglash shakllarini qo'llab-quvvatlash, kasb tanlash jarayonini osonlashtirish va yoshlarni mehnat bozoriga tayyorlash uchun keng qamrovli yondashuvlar va metodlarni qo'llash zarur. Bu jarayonda ta'lim muassasalari, otalalar va ijtimoiy tashkilotlar o'zaro hamkorlikda ishlashlari lozim.

2.3.2-mavzu: O'quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari

Kasb-hunarga yo'naltirish jarayoni ta'lim oluvchilarni mehnat faoliyatiga tayyorlashda muhim o'rin tutadi. Ushbu jarayonning turli bosqichlari orqali o'quvchilarning kasb tanlashdagi ongli munosabatini shakllantirish, ularning qobiliyatlari va qiziqishlariga mos keladigan kasbni tanlashga yordam berish maqsad qilinadi. Quyida kasb-hunarga yo'naltirishning asosiy bosqichlari va ularning mazmuni keltirilgan:

1. Kuzatish (Mehnat ta'limi darslarida o'quvchilarni kuzatish)

Kuzatish bosqichi o'quvchilarni o'z qobiliyatlari va qiziqishlarini aniqlashda yordam beradi. Bu bosqichda o'qituvchilar, psixologlar va kasbiy yo'naltiruvchilar o'quvchilarning o'quv jarayonidagi faolligini, qiziqishlarini va mehnat ta'limidagi yondashuvlarini kuzatadilar.

Kuzatishning asosiy maqsadlari:

- **O'quvchilarning qobiliyatlarini aniqlash:** O'quvchilarning qanday faoliyat turlariga qiziqish bildirishi, qaysi kasblarga moyilligi kuzatiladi.
- **O'quvchilarning mehnat ta'limi darslaridagi faolligi:** O'quvchilar amaliy ishlarni qanday bajarishadi, ularning qo'l mehnatiga bo'lgan munosabati qanday ekanligi aniqlanadi.
- **Ijtimoiy muhitni tushunish:** O'quvchilarning guruhlardagi munosabatlari, hamkorlik qilish qobiliyati va liderlik xususiyatlari kuzatiladi.

Kuzatish metodlari:

- **Amaliy mashg'ulotlar:** O'quvchilarni amaliy ishlar bilan shug'ullantirish va ularni qanday bajarishlarini kuzatish.
- **O'quvchilarning sinfdagi faolligi:** Darslarda o'quvchilarning ishtiroki va kasbiy faoliyatga oid yondashuvlari.

2. Diagnostik suhbatlar

Diagnostik suhbatlar o'quvchilarning ichki dunyosini va kasbga bo'lgan munosabatini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Bu bosqichda individual yoki guruhli suhbatlar o'tkazish orqali o'quvchilarning kasb tanlashdagi qarashlari, qiziqishlari va qobiliyatlari aniqlanadi.

Diagnostik suhbatlarning asosiy maqsadlari:

- **Shaxsiy xususiyatlarni aniqlash:** O'quvchining o'ziga nisbatan munosabati, ishonchi va iroda kuchini tushunish.
- **Kasbga bo'lgan qiziqishlarni aniqlash:** O'quvchilarning kasblarga bo'lgan qiziqishlari, ular uchun qanday kasbning maqbul ekanligini aniqlash.
- **O'quvchilarning qobiliyatlarini aniqlash:** O'quvchining qaysi faoliyat sohalarida muvaffaqiyatli bo'lishi mumkinligi haqidagi ma'lumotlarni to'plash.

Diagnostik suhbat metodlari:

- **Boshqa o'quvchilar bilan suhbat:** O'quvchilarni guruhda suhbatga jalb qilib, ularning fikrlarini, qiziqishlarini va kelajakdagi kasbiy rejalari haqida so'rash.
- **Testlar va so'rovnomalar:** Psixologik va kasbiy qobiliyatlarni aniqlash uchun turli testlar va so'rovnomalarni o'tkazish.

3. Yalpi tadbirlar

Yalpi tadbirlar kasb-hunarga yo'naltirish jarayonini kengroq, tizimli va keng auditoriyaga ma'lum qilishni maqsad qiladi. Bu tadbirlar orqali o'quvchilar kasblar haqida yanada kengroq ma'lumot olishadi, kasb tanlashda ko'proq maqsadga yo'naltirilgan qarorlar qabul qilishlari mumkin.

Yalpi tadbirlarning asosiy maqsadlari:

- **Mehnat bozorining talablari bilan tanishtirish:** O'quvchilarga zamonaviy mehnat bozorida talab qilinadigan kasblar haqida ma'lumotlar taqdim etish.
- **Kasblar haqida ma'lumot berish:** Turli kasblar vakillari bilan uchrashuvlar, kasbiy yo'nalishlar haqida taqdimotlar o'tkazish.
- **Motivatsiya va yo'naltirish:** O'quvchilarga mehnat bozorida muvaffaqiyatli bo'lish uchun qanday qadamlar tashlashlari kerakligini tushuntirish.

Yalpi tadbirlarning metodlari:

- **Kasb yarmarkalari:** O'quvchilarga turli kasb vakillari bilan uchrashuvlar tashkil qilish, ularni kasblar bilan tanishtirish.
- **Seminarlar va treninglar:** Mehnat bozori va kasbiy yo'nalishlar haqida ma'lumot berish uchun seminarlar va treninglar o'tkazish.

- **Ko'rgazmalar va taqdimotlar:** Turli kasblar va mehnat faoliyati haqida ko'rgazmalar tashkil etish.

Kasb-hunarga yo'naltirish jarayoni yoshlarning kasb tanlashga oid ongli yondashuvini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Kuzatish, diagnostik suhbatlar va yalpi tadbirlar o'quvchilarning qobiliyatlari, qiziqishlari va kasbiy maqsadlarini aniqlashga yordam beradi. Bu jarayonni o'quvchilarning kasb tanlashda to'g'ri qarorlar qabul qilishiga yordam beradigan muhim qadamlar sifatida qarash mumkin. O'quvchining shaxsiy imkoniyatlari, psixik va fiziologik xususiyatlarini o'rganish — bu ta'lim jarayonini yanada samarali tashkil etish, o'quvchilarning qobiliyatlarini to'g'ri baholash va ularning rivojlanishiga moslashish uchun juda muhimdir. O'quvchining shaxsiy imkoniyatlari va xususiyatlarini o'rganish uning o'zini anglashini va kasbiy yo'nalishini aniqlashda yordam beradi. Ushbu o'rganish jarayonida psixologik va fiziologik tomonlar muhim rol o'ynaydi.

1. O'quvchining shaxsiy imkoniyatlarini o'rganish

O'quvchining shaxsiy imkoniyatlari — bu uning ijtimoiy, shaxsiy, aqliy, jismoniy va emotsional salohiyatlarini anglatadi. Bu imkoniyatlar uning o'qishdagi muvaffaqiyati, kasbiy yo'nalishi va mehnat faoliyatidagi yuksalishi uchun asos bo'ladi.

Shaxsiy imkoniyatlarning asosiy turlari:

- **Intellektual imkoniyatlar:** O'quvchining aqliy qobiliyatlari, xotira, ongli fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyati. Bu imkoniyatlarni aniqlash uchun testlar va psixologik baholash usullari qo'llaniladi.
- **Ijodiy imkoniyatlar:** O'quvchining ijodiy fikrlash, yangi g'oyalarni yaratish va o'zini ifodalash qobiliyati. Buni sinfda ijodiy ishlarda va turli ko'rgazmalarda ko'rish mumkin.
- **Emotsional imkoniyatlar:** O'quvchining o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, boshqalar bilan munosabatlar o'rnatish qobiliyati. Bu imkoniyatlar, asosan, psixologik baholash orqali aniqlanadi.
- **Jismoniy imkoniyatlar:** O'quvchining jismoniy salomatligi, chidamliligi, kuchi va harakatchanligi. Bu imkoniyatlarni sport va amaliy mashg'ulotlar orqali o'rganish mumkin.

2. Psixik xususiyatlarini o'rganish

Psixik xususiyatlar o'quvchining ichki dunyosini, shaxsiyatini, psixologik holatini va uning o'zini boshqarish qobiliyatini aks ettiradi. Psixologik xususiyatlarni o'rganish o'quvchining umumiy psixologik salomatligini, kasbiy qobiliyatlarini va ijtimoiy moslashuvchanligini aniqlashda yordam beradi.

Psixik xususiyatlar turlari:

- **Intellektual xususiyatlar:** O'quvchining ongli fikrlash, mantiqiy tafakkur, tahlil qilish va xulosa chiqarish qobiliyati.

- **Emotsional holat:** O'quvchining his-tuyg'ulari, kayfiyati va ular bilan bog'liq reaksiyalari. O'quvchi qanday vaziyatlarda hissiy reaksiya ko'rsatishini tushunish, ularni rivojlantirishda muhimdir.
- **Motivatsiya va intilishlar:** O'quvchining muvaffaqiyatga erishishga bo'lgan intilishi, maqsadga erishish uchun kurashish va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyati.
- **Shaxsiy xususiyatlar:** O'quvchining o'ziga xosliklari, mas'uliyatliligi, ishonchliligi va ijtimoiy javobgarligi. Bu xususiyatlar o'quvchining o'zini anglashiga va jamiyatdagi o'rnini haqida tasavvurlariga ta'sir qiladi.

Psixik xususiyatlarni o'rganish metodlari:

- **Psixologik testlar:** Aqliy qobiliyatlarni o'rganish uchun testlar (IQ testi, shaxsiy xususiyatlar va temperamentni aniqlash uchun testlar).
- **Suhbatlar va interv'yular:** Psixologik baholash orqali o'quvchining shaxsiy psixik holati va o'zini anglashini tushunish.
- **O'z-o'zini baholash:** O'quvchidan o'zining psixologik holati, kuchli tomonlari va kamchiliklari haqida so'rash.

3. Fiziologik xususiyatlarini o'rganish

Fiziologik xususiyatlar o'quvchining jismoniy salomatligini va uning jismoniy rivojlanishini anglatadi. Bu xususiyatlar o'quvchining mehnat faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida katta ahamiyatga ega, chunki ba'zi kasblar yuqori jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiladi.

Fiziologik xususiyatlar turlari:

- **Jismoniy holat:** O'quvchining jismoniy salomatligi, moslashuvchanligi, chidamliligi va umumiy jismoniy rivojlanishi.
- **Ko'rish va eshitish qobiliyati:** O'quvchining sezgi organlarining ishlash darajasi, bu kasblarga, masalan, optik yoki akustik sohalarda ishlashda zarur bo'lishi mumkin.
- **Koordinatsiya va reaksiya vaqti:** O'quvchining harakatchanligi va reaksiyalar tezligi, bu sport va boshqa jismoniy faoliyatlarda muhimdir.

Fiziologik xususiyatlarni o'rganish metodlari:

- **Tibbiy ko'riklar:** Jismoniy salomatlikni aniqlash uchun tibbiy ko'riklar o'tkazish.
- **Sport mashg'ulotlari:** O'quvchilarni jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilish orqali ularning chidamliligini va jismoniy holatini baholash.
- **Fiziologik testlar:** Yurak urish tezligi, tana og'irligi va bo'yi kabi parametrlarni aniqlash.

4. O'rganishning amaliy yondashuvlari

- **Shaxsiy maslahatlar:** O'quvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlashda individual yondashuvlar. O'quvchining kasbiy yo'nalishlarini belgilashda psixologlar va kasbiy yo'naltiruvchilar yordam beradi.

- **Kasbiy yo‘naltirish mashg‘ulotlari:** O‘quvchilarga o‘z shaxsiy imkoniyatlari va qobiliyatlari asosida kasb tanlashda yordam berish.
- **Ijtimoiy faoliyat:** O‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun jamoaviy mashg‘ulotlar, guruhli ishlar o‘tkazish.

O‘quvchining shaxsiy imkoniyatlarini, psixik va fiziologik xususiyatlarini o‘rganish ta’lim jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu orqali o‘quvchining qobiliyatlari, kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi va unga kasbiy yo‘nalishda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishda yordam beriladi. Shu bilan birga, ularning kasb tanlashdagi ongli yondashuvini shakllantirish uchun mos metodlarni tanlash zarur.

O‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirishda psixologik muammolar ko‘p uchraydi. Bu jarayonning muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun o‘quvchining xohishi va istaklarini hisobga olish juda muhimdir, chunki o‘quvchining o‘z istaklari va ichki motivatsiyasi uning kasb tanlashdagi qarorlarini, muvaffaqiyatini va kelajakdagi mehnat faoliyatiga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi.

1. O‘quvchining xohishi va istagini hisobga olishning ahammiyati

O‘quvchilarning kasb-hunarga yo‘naltirilishida, eng avvalo, ularning ichki motivatsiyasi va qiziqishlari hisobga olinishi kerak. Agar o‘quvchining xohish va istaklari e’tiborga olinmasa, u kasbga nisbatan salbiy munosabatda bo‘lishi mumkin. Shu bois, psixologik nuqtai nazardan, o‘quvchining o‘ziga xos xohishlari va qiziqishlarini hisobga olishning o‘zi kasbiy yo‘naltirishning muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

O‘quvchining xohishi va istagini hisobga olishning asosiy sabablari:

- **Ichki motivatsiyani oshirish:** O‘quvchining o‘z qiziqishiga asoslangan kasb tanlashi, unga ichki motivatsiya beradi va kasbni amalga oshirishga bo‘lgan ishtiyoqini kuchaytiradi.
- **O‘zini anglashni kuchaytirish:** O‘quvchi o‘zining qobiliyatlari, qiziqishlari va xohishlariga mos kasbni tanlashi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini va kelajakdagi muvaffaqiyatga bo‘lgan umidini oshiradi.
- **Ijtimoiy moslashuvni yaxshilash:** O‘quvchi kasb tanlashda o‘zini erkin his qilsa, jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyalashishga yordam beradi.
- **Salbiy munosabatlarning oldini olish:** Agar o‘quvchining xohishlari e’tiborga olinmasa, kasbga qarshi radikal munosabat shakllanishi mumkin, bu esa o‘quvchining kelajakdagi mehnat faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

2. Psixologik muammolar va ularning sabablari

O‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirishda yuzaga keladigan psixologik muammolar ko‘pincha shaxsiy xohish va istaklarning tashqi omillar tomonidan bostirilishi, psixologik muammolar, o‘zini anglashdagi noaniqliklar va ijtimoiy ta’sirlar bilan bog‘liqdir.

Asosiy psixologik muammolar:

- **O‘zini anglashdagi noaniqlik:** O‘quvchining o‘zining qobiliyatlari va qiziqishlarini aniq tushunmasligi kasb tanlashda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. O‘quvchilar ko‘pincha o‘zlarining qanday kasbda muvaffaqiyatli bo‘lishini bilmaydi, bu esa ularning qaror qabul qilish jarayonini murakkablashtiradi.
- **Tashqi ta’sirlar:** O‘quvchilar ba’zan ota-onalarining, do‘stlarining yoki jamiyatning kasbga bo‘lgan ta’siridan ta’sirlanib, o‘z istaklariga zid kasb tanlashlari mumkin. Bu holat o‘quvchilarning o‘zini noqulay va noma’qul his qilishiga olib kelishi mumkin.
- **Ijtimoiy stereotiplar:** Ba’zi kasblar haqida ijtimoiy stereotiplar mavjud bo‘lishi mumkin, masalan, ayollar va erkaklar uchun “mos” kasblar. Bu stereotiplar o‘quvchilarning o‘z xohishlarini ochiq ifoda etishlariga to‘sqinlik qiladi.
- **Ishsizlik va mehnat bozoridagi qiyinchiliklar:** O‘quvchilar ko‘pincha ish bozorida raqobat va ish joylarining cheklanganligini hisobga olib, biror kasbga kirishni istashmaydi yoki o‘zlariga mos keladigan kasbni tanlashda ikkilanadilar.
- **O‘z-o‘ziga past baho berish:** O‘quvchining o‘ziga nisbatan past baholash, o‘zini tanish yoki o‘ziga ishonchni yo‘qotish kasb tanlashda qiyinchiliklar tug‘dirishi mumkin.

3. Psixologik muammolarni yengish yo‘llarini taklif etish

Kasb-hunarga yo‘naltirishdagi psixologik muammolarni yengish uchun turli yondashuvlar va metodikalar mavjud. Bu metodlar o‘quvchilarning xohishlarini va istaklarini hisobga olishda yordam beradi.

Yechimlar va usullar:

- **Suhbatlar va individual maslahatlar:** O‘quvchilarga o‘z xohishlari, qiziqishlari va imkoniyatlari haqida suhbatlar o‘tkazish, shaxsiy maslahatlar berish. Bu suhbatlarda o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga yordam berish mumkin.
- **Kasbiy testlar va diagnostik vositalar:** O‘quvchining temperamentini, qobiliyatlarini va psixologik xususiyatlarini aniqlash uchun turli testlar va diagnostik vositalarni qo‘llash. Bu yordamida o‘quvchi o‘zining eng mos keladigan kasbini topish imkoniyatiga ega bo‘ladi.
- **Motivatsion yondashuvlar:** O‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirishda ularga ichki motivatsiyani yaratish, kasbning foydalari va imkoniyatlarini ko‘rsatish orqali ularning ishtiyoqini oshirish.
- **Ijtimoiy ta’sirlardan himoya qilish:** O‘quvchilarning tashqi ijtimoiy ta’sirlardan, jumladan ota-onalar va jamiyatning kasbga bo‘lgan ta’siridan himoya qilish, o‘quvchilarning o‘z fikrlarini erkin ifoda etishiga imkon yaratish.

- **Karyera ko'rsatkichlari va taqdimotlar:** Turli kasblar va ularning rivojlanish imkoniyatlari haqida o'quvchilarga ma'lumot berish va kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun treninglar va seminarlar tashkil etish.

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda psixologik muammolarni yengishning eng muhim jihati o'quvchilarning xohishlari va istaklarini hisobga olishdir. Bu jarayonda o'quvchilarga o'z qobiliyatlari va qiziqishlari haqida chuqurroq tushuncha berish, ular bilan ishonchli suhbatlar o'tkazish, motivatsiya yaratish va tashqi ta'sirlardan himoya qilish muhimdir. Shunday qilib, o'quvchilarni kasb tanlashda to'g'ri yo'naltirish orqali ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini ta'minlash mumkin.

Kasb-hunar egallashda o'quvchilarning qobiliyatlari, bilim olishga moyilligi, jismoniy holati va sog'lig'i haqida ma'lumotlarni hisobga olish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda shaxsning individual xususiyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda tavsiyalar berish orqali to'g'ri kasb tanlashiga yordam beriladi. Quyida kasb-hunar egallashdagi qobiliyatlar, bilimlar va sog'liqni hisobga olgan holda tavsiyalar berish tartibi keltirilgan.

1. Qobiliyatlarni tahlil qilish

O'quvchilarning kasb-hunar egallashdagi qobiliyatlarini aniqlash, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda eng asosiy qadam hisoblanadi. Bu jarayonda o'quvchining intellektual, ijodiy va amaliy qobiliyatlari tahlil qilinadi.

Qobiliyatlarni aniqlash usullari:

- **Testlar va psixologik baholash:** Aqliy va psixologik testlar yordamida o'quvchining umumiy qobiliyatlari va ko'nikmalarini baholash. Masalan, mantiqiy fikrlash, matematik qobiliyat, til bilish darajasi va boshqalar.
- **Kasbiy qiziqishlar va motivatsiyalar:** O'quvchilarning qaysi kasblarga qiziqishi, nima uchun bu kasblar bilan shug'ullanishni xohlayotganini aniqlash.
- **O'z-o'zini baholash:** O'quvchining o'ziga bo'lgan munosabati, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash. Bu shaxsiy refleksiya orqali amalga oshiriladi.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi analitik fikrlashda yuqori natijalar ko'rsatsa, unda texnik yoki ilmiy kasblar, masalan, injenerlik yoki informatika, unga mos bo'lishi mumkin.
- Ijodiy qobiliyatlar yuqori bo'lsa, san'at, dizayn yoki media sohalariga yo'naltirish tavsiya etiladi.

2. Moyillik va o'rganishga bo'lgan yondashuv

O'quvchining o'rganishga bo'lgan moyilligi ham kasb-hunar tanlashda muhim omildir. Bilimga bo'lgan ishtiyoq va motivatsiya kasbni egallashdagi muvaffaqiyatni belgilaydi.

Moyillikni tahlil qilish usullari:

- **O'qishdagi muvaffaqiyat:** O'quvchining umumiy akademik natijalari, ma'lum sohada o'qishga qiziqishi va uni o'zlashtirishdagi muvaffaqiyat.

- **Motivatsion so'rovlar:** O'quvchilarga o'z qiziqishlari va kasbiy yo'nalishlariga doir savollar berish orqali, qaysi sohalarida o'rganishga bo'lgan ishtiyoqini aniqlash.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi o'qishga qiziqishi bo'lmasa, amaliy bilimlar olishni yoqtirsa, u holda amaliy kasblar, masalan, elektrchi, santexnik yoki mexanik kasblari tavsiya etilishi mumkin.
- Agar o'quvchi ilmiy va nazariy bilimlarga qiziqsa, akademik kasblar (masalan, o'qituvchilik, tadqiqotchi) unga mos keladi.

3. Jismoniy holati va sog'likni hisobga olish

Jismoniy holat va sog'liq kasb-hunar tanlashda muhim rol o'ynaydi. Ayrim kasblar jismoniy kuchni talab qilishi mumkin, ba'zilar esa yuqori darajada mental stress yoki aqlli mehnatni talab qiladi.

Jismoniy ahvolni tahlil qilish usullari:

- **Tibbiy ko'riklar:** O'quvchining jismoniy salomatligini baholash va uning har qanday tibbiy holatlari yoki cheklovlarini aniqlash.
- **Sport mashg'ulotlari:** O'quvchining sportdagi muvaffaqiyatlari va jismoniy chidamliligini baholash. Sportda yuqori natijalar ko'rsatgan o'quvchilarni jismoniy jihatdan og'ir kasblarga yo'naltirish mumkin.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi yuqori jismoniy salomatlikka ega bo'lsa, og'ir jismoniy faoliyatni talab qiladigan kasblar, masalan, quruvchi, sportchi, politsiyachi kabi kasblar unga mos keladi.
- Agar o'quvchida jismoniy cheklovlar mavjud bo'lsa, aqliy va ijodiy faoliyatni talab qiladigan kasblar, masalan, dasturchi, huquqshunos yoki psixolog, unga mos kelishi mumkin.

4. Sog'liqni e'tiborga olish

O'quvchining sog'liq holati, ayniqsa, kasbni tanlashda va kasb faoliyatida davom etishda muhim omil hisoblanadi. Sog'liq holati jismoniy va ruhiy holatga ta'sir qiladi, shu sababli bu omilni hisobga olish zarur.

Sog'liqni hisobga olish usullari:

- **Medikobiologik baholash:** O'quvchining umumiy sog'liq holati, jismoniy va ruhiy salomatlik, surunkali kasalliklar yoki cheklovlar mavjudligini aniqlash.
- **Psixologik xususiyatlar:** O'quvchining ruhiy salomatligini, stressga bardoshlilikini, emotsional barqarorligini tahlil qilish.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi ruhiy va jismoniy jihatdan yaxshi salomatlikka ega bo'lsa, u holda jismoniy faollikni talab qiladigan kasblarga (masalan, transportda ishlash, qurilish) yo'naltirilishi mumkin.

- Agar o'quvchining sog'lig'ida muammolar mavjud bo'lsa, stressni kamaytirishni talab qiladigan kasblar (masalan, masofaviy ishlar, ilmiy faoliyat) unga mos kelishi mumkin.

Kasb-hunar tanlash jarayonida o'quvchining qobiliyatlari, bilim olishga moyilligi, jismoniy holati va sog'ligi haqida to'liq ma'lumotlarni hisobga olish juda muhim. O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda bu omillarni inobatga olgan holda tavsiyalar berish, ularning muvaffaqiyatini ta'minlash va kelajakda o'z sohasida yuksalishiga yordam beradi. Har bir o'quvchining shaxsiy xususiyatlari alohida yondashuvni talab qiladi, shuning uchun individual yondashuvlar, psixologik tahlillar va tibbiy maslahatlar orqali tavsiyalar berish zarur.

O'quvchilarning kasbiy layoqat darajasini aniqlashda **DDS (Differentsial-Diagnostik So'rovnoma)** metodikasidan foydalanish, kasb-hunarga yo'naltirishda va o'quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlashda muhim vosita hisoblanadi. Bu metodika o'quvchilarning qobiliyatlari, qiziqishlari va xohishlarini tahlil qilishda yordam beradi, shuningdek, kasbga mos keladigan ijtimoiy va psixologik xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladi.

DDS metodikasining maqsadi va vazifalari

DDS (Differentsial-Diagnostik So'rovnoma) metodikasi o'quvchining qobiliyatlari va kasbiy layoqatini aniqlash uchun ishlab chiqilgan bir qator psixologik va diagnostik vositalardan biridir. Uning asosiy maqsadi – o'quvchining kasb-hunar faoliyatiga qobiliyatini, psixologik xususiyatlarini va o'ziga xos motivatsion omillarini aniqlashdir.

DDS metodikasining asosiy vazifalari:

- **Kasbiy layoqatni aniqlash:** O'quvchining qaysi sohalarga qiziqishi va mos kelishini aniqlash.
- **Shaxsiy psixologik xususiyatlarni tahlil qilish:** O'quvchining psixologik tuzilishi, temperamentini va boshqa shaxsiy omillarni o'rganish.
- **Kasbga nisbatan motivatsiyani aniqlash:** O'quvchining kasbga bo'lgan qarashlari, xohishlari va kasbiy yo'nalishlarini aniqlash.
- **O'quvchilarning qobiliyatlarini tekshirish:** Kognitiv qobiliyatlar, kreativlik, mantiqiy fikrlash kabi qobiliyatlarni tahlil qilish.

DDS metodikasining tarkibi

DDS metodikasi bir nechta savollardan tashkil topgan bo'lib, har bir savol o'quvchining individual xususiyatlarini, qobiliyatlarini, istaklarini va boshqa psixologik omillarni aniqlashga yordam beradi. So'rovnomada berilgan savollar o'quvchining kasbga bo'lgan qiziqishlari, uning jismoniy va aqliy salohiyatlari, kasbdagi muvaffaqiyatni belgilovchi omillarni baholashga yo'naltirilgan bo'ladi.

DDS metodikasining tarkibidagi asosiy elementlar:

1. **Kasbiy qiziqishlar:** O'quvchining qaysi sohalarga qiziqishi va ularga bo'lgan motivatsiyasi haqida savollar.

2. **Kognitiv va ijodiy qobiliyatlar:** O'quvchining mantiqiy fikrlash qobiliyatini, ijodkorlikni va boshqa aqliy xususiyatlarini o'rganish uchun savollar.
3. **Shaxsiy xususiyatlar:** Temperament, irodaviy kuch va stressga chidamlilik kabi psixologik aspektlarni baholash.
4. **Kasbga bo'lgan motivatsiya va qarashlar:** O'quvchining kasbga nisbatan pozitiv yoki negativ munosabatini aniqlash.
5. **Jismoniy va ruhiy salomatlik:** O'quvchining sog'lik holati va jismoniy qobiliyatlarini baholash.

DDS metodikasini qo'llash tartibi

DDS metodikasini qo'llash jarayonida quyidagi bosqichlar amalga oshiriladi:

1. **O'quvchini tayyorlash:** O'quvchilarga so'rovnoma haqida tushuntirish berish, uning maqsadi va ahamiyatini izohlash. O'quvchi so'rovnomanini to'g'ri va to'liq javob berish uchun tayyor bo'lishi kerak.
2. **So'rovnomanini topshirish:** DDS metodikasini o'quvchilarga topshirish. So'rovnomada har bir savolga o'quvchi o'z fikrini yozib, to'g'ri javob berishga harakat qiladi.
3. **Natijalarni tahlil qilish:** So'rovnomadagi javoblar asosida o'quvchining kasbiy layoqatini, qobiliyatlarini, motivatsiyasini va psixologik xususiyatlarini tahlil qilish.
4. **Tavsiyalar berish:** O'quvchining kasbiy yo'nalishi va muvaffaqiyatli kasb tanlash uchun psixologik xususiyatlari asosida tavsiyalar berish.

DDS metodikasining afzalliklari

DDS metodikasining o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda bir nechta afzalliklari mavjud:

- **Individual yondashuv:** Har bir o'quvchining qobiliyatlari va xohishlari alohida tahlil qilinadi, bu esa kasb tanlashda aniqroq va samarali tavsiyalar berish imkonini yaratadi.
- **Psixologik tahlil:** So'rovnoma o'quvchining psixologik va emosional holatini o'rganishga yordam beradi, bu esa kasbga nisbatan motivatsiyani aniqlashda muhimdir.
- **Qobiliyatlarni baholash:** Kognitiv va ijodiy qobiliyatlarni baholash orqali o'quvchining kasbga bo'lgan mosligini aniqlashda yordam beradi.
- **Motivatsiya va qiziqishlarni hisobga olish:** O'quvchining kasbga bo'lgan qiziqishlari va motivatsiyasini aniqlash orqali kasb tanlashda uning muvaffaqiyatini ta'minlash imkonini beradi.

DDS metodikasining cheklovlari

DDS metodikasi o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda samarali vosita bo'lsa-da, ba'zi cheklovlar mavjud:

- **Savollarni noto'g'ri tushunish:** O'quvchilar savollarni noto'g'ri tushunib javob berishlari mumkin, bu esa natijalarning noaniqligiga olib kelishi mumkin.

- **Subyektivlik:** Ba'zi hollarda o'quvchilar o'z fikrlarini yoki hissiyotlarini to'liq va aniq ifoda etmasligi mumkin, bu esa tahlilning subyektiv bo'lishiga olib keladi.
- **Vaqt cheklovi:** DDS metodikasini to'liq bajarish uchun o'quvchilarga ko'p vaqt talab qilinishi mumkin.

DDS metodikasi o'quvchilarning kasbiy layoqatlarini, qobiliyatlarini, motivatsiyasini va psixologik xususiyatlarini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ushbu metodikaning yordamida shaxsiy xususiyatlar va qobiliyatlar bo'yicha aniq tavsiyalar berish mumkin. Bu metodika orqali o'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va motivatsiyalariga mos kasbni tanlashda qo'llanilishi mumkin.

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalar bilan ishlash psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega, chunki ota-onalar o'quvchining kasbiy tanloviga, uning kelajakdagi faoliyatiga, o'zini anglashiga va motivatsiyasiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ota-onalar bilan to'g'ri va samarali ishlash, o'quvchining kasb-hunar tanlashdagi qarorlarini qo'llab-quvvatlash va unga yo'l-yo'riq ko'rsatish uchun zarurdir.

Ota-onalar bilan ishlashning psixologik xususiyatlari

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar va metodikalar muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bilan ishlashda quyidagi psixologik jihatlar hisobga olinishi kerak:

1. Ota-onalar va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro ishonch

Ota-onalar o'z farzandlarining kasb-hunar tanlovi bilan bog'liq muhim qarorlarni qabul qilishda o'z fikrlarini bildiradilar. Shuning uchun o'quvchi va ota-onalar o'rtasidagi ishonchli munosabatlar yaratish zarur. Agar ota-onalar o'z farzandlariga ishonch bildirsalar, u holda o'quvchi o'zining kasbiy qiziqishlari va qarorlarini yaxshiroq amalga oshirishga tayyor bo'ladi.

2. Ota-onalar va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlarda psixologik muvozanat

Kasb-hunar tanlash jarayonida o'quvchi ota-onalarining fikriga ta'sir qilishi tabiiy. Biroq, ota-onalar o'z fikrini majburan o'quvchiga yuklamasliklari kerak. O'quvchi o'zining haqiqiy qiziqishlarini va qobiliyatlarini anglashda o'zini erkin his qilishiga imkoniyat yaratish zarur. O'quvchining qarorlari va istaklarini hurmat qilish, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi bu jarayonni samarali qiladi.

3. Ota-onalarning kasb-hunar tanlashga ta'siri

Ba'zi ota-onalar o'zlarining orzularini yoki ehtiyojlarini o'quvchiga yuklab, uning kasb tanlashdagi erkinligini cheklashadi. Bunday holatda, ota-onalar o'quvchining qobiliyatlari va qiziqishlarini hisobga olishlari, uning shaxsiy ixtiyorini hurmat qilishlari zarur. Psixologik nuqtai nazardan, ota-onalar o'z farzandlariga qaysi kasbni tanlashda yordam berishdan ko'ra, ularga o'z qarorlarini qabul qilishda mustahkamlik va ishonch berishlari kerak.

4. Ota-onalarning psixologik tayyorgarligi

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalarining psixologik tayyorgarligi ham muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar o'z farzandlarining kasbga yo'naltirilishi bo'yicha qanday qarorlar qabul qilishlarini bilishlari, farzandlarining qobiliyatlarini to'g'ri tushunishlari va ularga tavsiya berishlarida bilimga ega bo'lishlari zarur. Ota-onalar o'z farzandlarining shaxsiyati va ehtiyojlariga mos ravishda psixologik yondashuvni qo'llashlari lozim.

5. Ota-onalar bilan maslahatlashish va tahlil qilish

O'quvchini kasb-hunarga yo'naltirish jarayonida ota-onalar bilan maslahatlashuvlarni o'tkazish juda muhim. Ota-onalar bilan tahlil qilishda, ular o'z farzandlarining qobiliyatlari va istaklarini to'g'ri tushunib olishlari, shuningdek, kasb-hunar tanlashdagi xatolardan saqlanishlariga yordam berish kerak. Bu orqali ota-onalar o'z farzandlarini kasb-hunar tanlashda qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

6. Ota-onalarni kasb-hunar tanlashda qo'llab-quvvatlash

Ota-onalarni kasb-hunar tanlash bo'yicha bilib olishlari, o'z farzandlariga psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlashlari zarur. Ular o'z farzandlarining kasbiy qiziqishlari va ko'nikmalarini rivojlantirish uchun mos sharoitlar yaratishi kerak. Shu bilan birga, o'quvchilarga, ularning qobiliyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda kasb tanlashda yordam berish kerak.

Ota-onalar bilan ishlashning metodik yondashuvlari

1. **Psixologik konsul'tatsiyalar o'tkazish:** Ota-onalar bilan shaxsiy yoki guruhli psixologik konsultatsiyalar o'tkazib, ularning o'quvchilari bilan bog'liq kasb-hunar tanlashdagi fikrlarini aniqlash va yo'naltirish.
2. **Seminarlarda ishtirok etish:** Ota-onalar uchun kasb-hunarga yo'naltirish jarayoni va uning psixologik jihatlarini haqida seminarlar o'tkazish. Bu seminarlar ota-onalar uchun o'z farzandlari bilan samarali ishlashga yordam beradi.
3. **Ota-onalar bilan yillik uchrashuvlar:** O'quvchilarning kasb-hunar tanlash jarayonini kuzatish, ota-onalarga ular uchun eng mos kasb va sohalar haqida ma'lumotlar berish.
4. **Psixologik testlar va tahlil:** Ota-onalar bilan birgalikda o'quvchining qobiliyatlarini aniqlash uchun psixologik testlar o'tkazish. Bu orqali ota-onalar o'z farzandlarining qobiliyatlarini yaxshiroq tushunishlari va ularni kasbga yo'naltirishda yordam berishlari mumkin.
5. **Motivatsiya yaratish:** Ota-onalar o'z farzandlariga kasb tanlashda motivatsiya berishlari, ularning o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilishlariga yordam berishlari zarur. Bu, o'z navbatida, o'quvchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga yordam beradi.

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalar bilan ishlash, shaxsiy va psixologik yondashuvni talab qiladi. Ota-onalar o'z farzandlarining ehtiyojlari va qobiliyatlarini hisobga olish, ularga qo'llab-quvvatlovchi yondashuvni yaratishlari zarur. To'g'ri yondashuv orqali o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish jarayonida ota-onalar o'z farzandlarini muvaffaqiyatli tanlov qilishga yordam bera oladilar.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu mashg'ulotlar o'quvchilarga kasb-hunar haqida chuqurroq tushuncha berish, ularning qiziqishlarini va qobiliyatlarini aniqlashda yordam beradi. Darsdan tashqari mashg'ulotlar orqali o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda quyidagi usullar va yondashuvlar qo'llanilishi mumkin:

1. Kasbga yo'naltirilgan klublar va to'garaklar tashkil etish

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda kasbga oid klublar va to'garaklar tashkil etish samarali usuldir. Masalan:

- **Texnik to'garaklar:** O'quvchilarga texnologiya, dasturlash, robototexnika kabi kasblar haqida amaliy ko'nikmalarni o'rgatadi.
- **San'at va dizayn klublari:** Rassomlik, dizayn, moda dizayni kabi sohalariga qiziqqan o'quvchilarni jalb qilish mumkin.
- **Ilmiy va tadqiqot klublari:** Biologiya, kimyo yoki fizikaga qiziqqan o'quvchilarni ilmiy tadqiqotlarda faol ishtirok etish imkoniyati berish.

Bu kabi mashg'ulotlar o'quvchilarga qiziqishlarini rivojlantirish va ularning kelajakdagi kasb tanlashlariga ta'sir qilish imkonini yaratadi.

2. Kasbiy orientatsiya va tanishtiruv seminarlar

Darsdan tashqari mashg'ulotlar doirasida kasbiy orientatsiya seminarlarini tashkil etish juda foydali bo'ladi. Ushbu seminarlar o'quvchilarga turli kasb-hunarlar haqida ma'lumot berish, shuningdek, kasb tanlashda yordam berish imkonini yaratadi:

- **Kasblar taqdimoti:** Har bir kasbning asosiy xususiyatlari, talablar va rivojlanish imkoniyatlari haqida ma'lumot berish.
- **Ochilish marosimlari:** Kasbiy seminarlar, tanlovlar yoki ekskursiyalar orqali o'quvchilarga turli sohalar bilan tanishtirish.
- **Mehnat bozoriga oid ma'lumotlar:** Kasb-hunarlar bo'yicha so'nggi statistik ma'lumotlar, mehnat bozori talablariga qarab kelajakda zarur bo'lgan kasblar haqida ma'lumot berish.

3. Amaliy ishlar va treninglar

Kasbiy yo'naltirish jarayonida o'quvchilarni amaliy ishlar bilan shug'ullantirish, ular uchun turli treninglar o'tkazish muhimdir. Bu, o'quvchilarning kasbga tayyorliklarini oshirish va ularga haqiqiy ish muhitini ko'rsatish imkoniyatini beradi. Masalan:

- **Stajirovka va amaliyot:** O'quvchilarni real ishlab chiqarish yoki xizmat ko'rsatish sohalariga jo'natish. Bu orqali o'quvchilar o'zlari qiziqqan sohada ishlashni his qiladilar.

- **Kasbiy treninglar:** Kasbiy mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglar, masalan, dizaynerlik, dasturlash, tibbiy yordam kabi sohalarda.

4. Kasbiy yo'nalish bo'yicha guruhli diskussiyalar va suhbatslar

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda guruhli diskussiyalar o'tkazish juda samarali usuldir. Diskussiyalarda o'quvchilar turli kasblar haqida fikr almashadilar, o'zlarining qiziqishlari va kelajakdagi kasb tanlashlarini muhokama qiladilar. Bu jarayon orqali:

- **Kollektiv fikrlash:** O'quvchilar o'zlarining fikrlarini erkin bayon qilishlari va boshqalar bilan baham ko'rishlari mumkin.
- **Yangi kasblar haqida tushunchalar:** O'quvchilar ilgari bilmagan kasblar haqida ma'lumot olishadi va bu kasblarga qiziqish uyg'onadi.

5. Kasbiy yo'naltirishga oid o'yinlar va simulyatsiyalar

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda o'yinlar va simulyatsiyalar orqali ko'nikmalarni rivojlantirish mumkin. O'quvchilarni kasbiy simulyatsiyalar orqali turli vaziyatlarda qanday qarorlar qabul qilishlarini ko'rsatib berish:

- **Kasbiy simulyatsiyalar:** Masalan, biznes simulyatsiyalarida o'quvchilar turli kasb-hunarlar bo'yicha o'zlarini sinab ko'rishlari mumkin.
- **Rollar o'ynash:** O'quvchilarga turli kasb vakillari sifatida rol o'ynashga imkoniyat yaratish orqali, ularning kasbiy xususiyatlarini aniqlash.

6. Kasbiy yo'naltirish bo'yicha ko'rgazmalar va ko'riklar

Darsdan tashqari mashg'ulotlar sifatida kasbiy ko'rgazmalar va ko'riklar o'tkazish mumkin. Bu kabi tadbirlar orqali o'quvchilar o'zlari qiziqqan kasblar haqida batafsilroq ma'lumot olishlari mumkin:

- **Kasb ko'rgazmalari:** Turli kasblar vakillari o'z kasblarini taqdim etadilar, ularning ish jarayoni va talablarini o'quvchilarga ko'rsatadilar.
- **Kasb-hunar festivallari:** Turli kasblarni tanitadigan yarmarkalar va festivallarda o'quvchilar kasb tanlashga oid fikrlar olishlari mumkin.

7. O'quvchilarni faoliyat turlari bilan tanishtirish

Darsdan tashqari mashg'ulotlar orqali o'quvchilarga turli sohalarda faoliyat yuritayotgan professionallarni taklif qilish mumkin. Bu, o'quvchilarga ishning turli sohalari va faoliyat turlari haqida aniq tasavvur beradi:

- **Mehnat bozorining vakillari bilan uchrashuvlar:** O'quvchilarni turli sohalarda ishlayotgan mutaxassislar bilan uchrashuvlar o'tkazish.
- **Kasb tanlovlari va testlar:** O'quvchilarni o'z qobiliyatlarini baholashga yordam beradigan kasb tanlovlari va testlar orqali yo'naltirish.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda samarali vosita hisoblanadi. Ular o'quvchilarning qiziqishlarini rivojlantirish, kasbiy qobiliyatlarini aniqlash va kasb-hunar tanlash jarayonida yordam beradi. Turli usullar, shu jumladan, amaliy mashg'ulotlar, seminarlar, kasbiy simulyatsiyalar, guruhli

diskussiyalar orqali o'quvchilarga kasb-hunarga yo'naltirishda to'g'ri va samarali yondashuvni qo'llash zarur.

III-BLOK: TA'LIM OLUVCHILARNI PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TASHXISI VA KASBGA YO'NALTIRISHGA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

3.1. BOLALAR VA TA'LIM OLUVCHILARNI PSIXOLOGIK TASHXISLASH MODULI SILLABUSI

	3.1. BOLALAR VA TA'LIM OLUVCHILARNI PSIXOLOGIK TASHXISLASH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.1.1-Psixodiagnostika nazariyasi va metodologiyasi	Mavzu:
Mavzu:	3.1.2 -Yetti yoshli bolalarning psixologik – pedagogik tashxis komissiyalari to'g'risidagi Nizom bilan ishlash	Mavzu:
Mavzu:	3.1.3-Bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish va o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish tizimida defektologik xizmat	Mavzu:
Mavzu:	3.1.4-Defektologik tashxis ishlarini tashkil etish masalasi	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktiv ma'ruza	2	Interaktiv ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	10	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)		
MM1	O‘zbekiston Respublikasining malaka, shuningdek ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilarining kasbiy mahoratini oshirish sohasidagi qonunchiligi. Bolalarning tipik va atipik rivojlanishiga misollar va rivojlanishdagi nuqsonlarining turlari (ta’lim olishga qobiliyati yo‘qligi, disleksiya, bajarish ko‘nikmasi bilan bog‘liq muammolar, Daun sindromi, autistik spektr holatlari, diqqat yetishmasligi va giperaktivlik, dispraksiya, rivojlanishning og‘ir va chuqur kechikishi).	
MM2	Psixodiagnostika nazariyasi, metodologiyasi, psixodiagnostik usullarning tasnifi, ularning imkoniyatlari va cheklovlari, ularga qo‘yiladigan talablar. Ta’lim oluvchining psixologik-pedagogik xaritasi va o‘qitilayotgan jamoaning tashxis ma’lumotlaridan kelib chiqadigan tashxisdagi muammolarini hal qilishga imkon beradigan zamonaviy usul va texnologiyalar.	
Mavzu mazmuni		
Ta’lim muhitining parametrlarini, shu jumladan, ta’lim muhitining qulayligi va psixologik xavfsizligini baholashning psixologik usullarini tahlil qilish.		Ma’ruza, 30-minut
O‘zlashtirilgan bilimlar natijasida - Differentsial diagnostikani amalga oshirish. O‘qitishni individuallashtirish, tabaqalashtirish bo‘yicha o‘quv-uslubiy ko‘rsatmalar. Psixologik test va anketalardan foydalanish. “Psixologik salomatlik maktabi” dasturi asosida umumta’lim maktablarining 1-sinflariga qabul qilingan o‘quvchilar bilan korreksion-rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar olib borish. Umumta’lim maktablarining 1-sinflariga qabul qilingan olti yoshli bolalarning maktabga moslashuvini o‘rganish. Ular bilan korreksion ishlarni olib borish.		Bahs- munozara 20-minut

Ta’lim tizimini isloh qilish natijasida ko‘zlangan maqsad kelajak avlodni vatanga sadoqatli, mustaqil fikrlovchi, har qanday sharoitga tez moslashuvchi, to‘g‘ri qaror qabul qila oluvchi mutaxassislar tayyorlashdan iboratdir. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2017 yil 22 dekabr kuni Oliy Majlisga murojaatnomasida “Bugun biz davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan yangilashga qaratilgan innovatsion rivojlanish yo‘lidan o‘tmoqdamiz. Bu bejiz emas, albatta. Chunki zamon shiddat bilan rivojlanib borayotgan hozirgi davrda kim yutadi? Yangi fikr, yangi g‘oya, innovatsiyaga tayangan davlat yutadi. Innovatsiya – bu kelajak degani. Biz

buyuk kelajagimizni barpo etishni bugundan boshlaydigan bo'lsak, uni aynan innovatsion g'oyalar, innovatsion yondashuvlar asosida boshlashimiz kerak" ekanligini e'tirof etishgan edi. Sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya yaratishga katta e'tibor qaratilmoqda. Zamonaviy maktablarda maktab o'quvchilarining individual imkoniyatlarini baholash va ma'lumotlarni ta'lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etish imkonini beradigan ijtimoiy pedagogik, psixologik, psixo-pedagogik metodlarning ilmiy asoslangan tizimi hali ham mavjud emas, o'qituvchi, psixolog, psixoterapevt, shifokorlarning birgalikdagi faoliyati kompleks texnologiyasi zarur.

O'zbekiston Respublikasida malaka oshirish va ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarining kasbiy mahoratini yuksaltirish sohasidagi qonunchilik bir qator qonunlar, qarorlar va me'yoriy hujjatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu hujjatlar ta'lim sifatini oshirish, pedagoglar va boshqa ta'lim xodimlarining malakasini muntazam ravishda yangilab borish hamda ta'lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Asosiy hujjatlardan biri "Ta'lim to'g'risida"gi qonundir, u ta'lim sohasidagi umumiy qoidalar va talablarni belgilaydi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining va Vazirlar Mahkamasining ta'lim sohasidagi qarorlari, masalan, pedagog kadrlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirishga oid qarorlar muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi va Oliy ta'lim fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan qabul qilingan me'yoriy hujjatlar, buyruqlar va yo'riqnomalar ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarining kasbiy mahoratini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni belgilaydi.

Ushbu hujjatlar ta'lim tizimida faoliyat yurituvchi pedagoglar, o'qituvchilar va boshqa xodimlarning malakasini oshirish, ularni qayta tayyorlash, shuningdek, ta'lim sifatini yaxshilashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish uchun huquqiy asos yaratadi.

Bolalarning rivojlanishi **tipik** va **atipik** shakllarda kechishi mumkin.

1. Tipik rivojlanish

Tipik rivojlanish – bolaning jismoniy, ruhiy, aqliy va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari yoshiga muvofiq ravishda kechishi. Bunday bolalar umumiy qabul qilingan rivojlanish bosqichlarini belgilangan yosh davrida o'zlashtiradi.

Misollar:

- **Jismoniy rivojlanish:** Bola o'z vaqtida boshini tik tutishni, o'tirishni, emaklashni, yurishni o'rganadi.
- **Nutq rivojlanishi:** 1 yosh atrofida dastlabki so'zlarni aytadi, 2 yoshdan boshlab oddiy gaplarni tuza boshlaydi.
- **Aqliy rivojlanish:** 5-6 yoshga kelib, oddiy matematik tushunchalarni tushuna boshlaydi.

- **Ijtimoiy rivojlanish:** O‘yin orqali tengdoshlari bilan muloqot qiladi, o‘qituvchi va kattalar bilan o‘zaro munosabatni o‘rganadi.

2. Atipik rivojlanish

Atipik rivojlanish – bolaning rivojlanishi muayyan kechikishlar yoki buzilishlar bilan kechishi. Bunday bolalarda jismoniy, nutqiy, aqliy yoki ijtimoiy rivojlanishda muayyan nuqsonlar kuzatiladi.

Rivojlanishdagi nuqsonlarning asosiy turlari:

1. Jismoniy rivojlanishdagi nuqsonlar:

- Tug‘ma yoki orttirilgan jismoniy nuqsonlar (masalan, falaj, tug‘ma suyak deformatsiyalari).
- Nozik va yirik motorika buzilishlari (masalan, qo‘l harakatlarini boshqarish qiyinligi).

2. Nutq rivojlanishidagi nuqsonlar:

- **Dislaliya** – tovushlarni noto‘g‘ri talaffuz qilish.
- **Dizartriya** – nutqning buzilishi, ovoz yoki artikulyatsiya bilan bog‘liq muammolar.
- **Alaliya** – bolaning nutqning rivojlanishida sezilarli kechikish (hatto 3-4 yoshda ham gapirmasligi).
- **Disleksiya va disgrafiya** – o‘qish va yozish qobiliyatining buzilishi.

3. Aqliy rivojlanishdagi nuqsonlar:

- **Oligofreniya** – tug‘ma yoki erta yoshda orttirilgan aqliy sustlik (engil, o‘rtacha, og‘ir darajalar).
- **Zayif aqliy rivojlanish (intellektual kechikish)** – bola yoshiga nisbatan oddiy tushunchalarni kech o‘zlashtirishi.

4. Psixo-emotsional va ijtimoiy rivojlanishdagi nuqsonlar:

- **Autizm spektr buzilishi (ASB)** – bola ijtimoiy o‘zaro munosabatlarni tushunishda va muomalada qiyinchiliklarga ega bo‘ladi.
- **Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (DYGS)** – bola diqqatini jamlay olmasligi, haddan tashqari harakatchan bo‘lishi.
- **Emotsional buzilishlar** – qo‘rquvlar, fobiya, tashvish, depressiya kabi muammolar.

3. Atipik rivojlanishga misollar:

- 3 yoshga yetgan bola hali so‘z aytmaydi (nutqiy rivojlanish kechikishi yoki autizm spektr buzilishi bo‘lishi mumkin).
- 6 yoshli bola harflarni farqlay olmaydi, o‘qish va yozishda muammolarga duch keladi (disleksiya ehtimoli).
- Tengdoshlari bilan o‘ynashni yoqtirmaydigan va faqat o‘ziga xos qiziqishlarga ega bo‘lgan bola (autizm belgilari).
- 5 yoshli bola yurish yoki nozik qo‘l harakatlarini bajarishda qiyinchiliklarga duch keladi (harakat koordinatsiyasi buzilishi).

Rivojlanishdagi muammolar erta aniqlansa, maxsus pedagogik yondashuv, logopedik mashg'ulotlar, psixologik terapiya yoki tibbiy yordam orqali bolaga yordam berish mumkin.

Psixodiagnostika: nazariyasi, metodologiyasi, usullari va talablari

1. Psixodiagnostika nazariyasi

Psixodiagnostika – insonning psixologik xususiyatlarini o'lchash, baholash va tahlil qilishga qaratilgan ilmiy va amaliy yo'nalishdir. U psixologik tadqiqotlarning ishonchliligini ta'minlash uchun maxsus metodlar, usullar va texnikalardan foydalanadi.

Psixodiagnostika nazariyasi quyidagi asosiy tushunchalarga asoslanadi:

- **Shaxs va psixik jarayonlarning individualligi** – har bir insonning o'ziga xos ruhiy xususiyatlari bor.
- **Psixik xususiyatlarning barqarorligi** – inson xususiyatlari vaqt o'tishi bilan muayyan darajada doimiylikka ega bo'ladi.
- **Psixologik o'lchovning obyektivligi** – psixodiagnostika natijalari iloji boricha obyektiv va ishonchli bo'lishi lozim.

2. Psixodiagnostikaning metodologiyasi

Psixodiagnostikaning metodologik asoslari quyidagilarga asoslanadi:

- **Empirik asoslanganlik** – psixodiagnostik testlar ilmiy tadqiqotlarga asoslangan bo'lishi kerak.
- **Validlik va ishonchlilik** – har qanday diagnostik vosita insonning haqiqiy psixologik xususiyatlarini aks ettirishi kerak.
- **Normativ yondashuv** – test natijalari jamiyat yoki ma'lum guruh uchun ishlab chiqilgan me'yoriy ko'rsatkichlar bilan solishtirilishi lozim.
- **Subyektiv va obyektiv omillarni hisobga olish** – test natijalari faqatgina respondentga bog'liq emas, balki atrof-muhit sharoiti va diagnostik jarayonning to'g'ri tashkil etilishiga ham bog'liq.

3. Psixodiagnostik usullarning tasnifi

Psixodiagnostik usullar turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi:

1) Qo'llanilish sohasi bo'yicha:

- **Umumiy psixodiagnostika** – shaxs xususiyatlarini baholash (IQ testlari, temperament testlari).
- **Klinik psixodiagnostika** – ruhiy holatlar va kasalliklarni aniqlash (MMPI, Bek depressiya testi).
- **Ta'lim psixodiagnostikasi** – o'quvchilarning intellektual va ijtimoiy rivojlanishini baholash.
- **Mehnat psixodiagnostikasi** – kasbiy qobiliyatlarni aniqlash (shaxs tiplari, ish samaradorligi testi).

2) Tadqiqot turi bo'yicha:

- **Subyektiv usullar** – respondent o‘z xatti-harakati yoki his-tuyg‘ularini ifodalaydi (so‘rovnomalar, intervyular).
- **Obyektiv usullar** – natijalar kuzatuv va eksperimental yo‘l bilan o‘lchanadi (xulq-atvor testlari, apparatli testlar).

3) *Usulning xususiyatiga ko‘ra:*

- **Test usullari**
 - Intellektni baholash testi (IQ, Raven testlari)
 - Shaxs tipologiyasini aniqlash testlari (MBTI, MMPI)
 - Qobiliyat va kasbiy yo‘nalishni baholash testlari
- **So‘rovnomalar va anketalar**
 - Epistemik baholash testlari
 - Psixologik test so‘rovnomalari (16 PF, Big Five)
- **Proektiv usullar**
 - Rorshax testi (noaniq stimullarga asoslangan)
 - TAT (Tematik Apperseptiv Test)
- **Kuzatuv va intervyu**
 - Strukturalangan va erkin intervyu
 - Xulq-atvor kuzatuvi
- **Eksperimental metodlar**
 - Psixofiziologik o‘lchovlar (EEG, GSR – teri galvanik reaksiyasi)

4. Psixodiagnostik usullarning imkoniyatlari va cheklovlari

Imkoniyatlari:

- Insonning shaxsiy va intellektual xususiyatlarini chuqur o‘rganish.
- Shaxsning mustahkam va o‘zgaruvchan jihatlarini aniqlash.
- Kasbiy va ta‘lim yo‘nalishini to‘g‘ri tanlashga yordam berish.
- Klinika va terapiya uchun muhim diagnostik ma‘lumotlarni taqdim etish.

Cheklovlari:

- Testlarning noto‘g‘ri tushunilishi yoki noto‘g‘ri qo‘llanilishi natijalarning ishonchsiz chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.
- Ba‘zi testlar madaniy yoki til farqlari sababli noto‘g‘ri natija berishi mumkin.
- Subyektiv omillar (masalan, intervyuening fikri yoki respondentning kayfiyati) natijalarni ta‘sir qilishi mumkin.
- Proektiv metodlar natijalarini interpretatsiya qilishning murakkabligi.

5. Psixodiagnostik vositalarga qo‘yiladigan talablar

1. **Validlik (to‘g‘rilik)** – test o‘lchayotgan psixologik xususiyatni aniq o‘lchashi lozim.
2. **Ishonchlilik** – test natijalari vaqt o‘tishi bilan doimiy va barqaror bo‘lishi kerak.
3. **Normativlik** – test natijalari me‘yoriy ko‘rsatkichlar bilan taqqoslanishi lozim.
4. **Obyektivlik** – test natijalarini subyektiv fikrlardan xoli bo‘lishi kerak.

5. **Foydalanuvchanlik** – psixodiagnostika usuli amaliyotda qo'llash uchun qulay va samarali bo'lishi lozim.

Psixodiagnostika insonning shaxsiy va psixologik xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiladi. U turli metodlar, testlar va texnikalarga asoslangan bo'lib, ishonchlilik va validlik tamoyillariga rioya qilish talab etiladi. Diagnostik jarayonda aniq va to'g'ri usulni tanlash psixologik tadqiqotlarning natijalari to'g'ri va foydali bo'lishini ta'minlaydi.

Psixodiagnostika — bu shaxsning psixologik holatini, individual xususiyatlarini, qobiliyatlari va kasalliklarni aniqlash, baholash va tahlil qilish jarayonidir. Psixodiagnostika yordamida odamning psixologik holati, temperament, xarakter, qobiliyatlar, psixologik tuzatishlar va boshqa ko'plab xususiyatlar aniqlanadi. Bu soha psixologiya, nevrologiya, pedagogika va boshqa fanlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy holatini chuqur tushunishga yordam beradi.

Psixodiagnostikaning nazariy asoslari

Psixodiagnostika nazariyasi, odatda, shaxsiy holatlarni tushunish va ularga to'g'ri baho berish bo'yicha ilmiy asoslarni o'z ichiga oladi. Unga quyidagilar kiradi:

1. **Shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy muhitning ta'siri:** Psixodiagnostika nazariyasi shaxsning individual xususiyatlarini, uning ijtimoiy muhitga bo'lgan munosabatini o'rganadi. Masalan, temperament, xarakter, intellektual rivojlanish, hissiy holatlar va ijtimoiy ko'nikmalar.
2. **Psixologik holatlar va ularning o'zgarishlari:** Psixodiagnostika nazariyasida odamlarning ruhiy holatlari va ularda yuz beradigan o'zgarishlar muhim o'rin tutadi. Bu o'zgarishlar stress, depressiya, kayfiyatning o'zgarishi va boshqa ruhiy holatlarni o'z ichiga oladi.
3. **Odamning psixologik ehtiyojlari va psixologik tuzatishlar:** Psixodiagnostika nazariyasi odamning psixologik ehtiyojlari va o'zini his qilishdagi muammolarni tushunishga qaratilgan. Bu nazariya yordamida shaxsni tuzatish, rivojlantirish va yaxshilash usullari aniqlanadi.
4. **Odamlarning psixologik tuzilishi:** Psixodiagnostika nazariyasining yana bir asosiy jihat, odamlarning psixologik tuzilishini (temperament, xususiyatlar, istaklar, fikrlar, hissiyotlar va h.k.) o'rganishdan iborat. Bu tuzilishlar psixodiagnostika vositalari yordamida aniq tasvirlanadi.

Psixodiagnostika metodologiyasi

Psixodiagnostika metodologiyasi — bu psixodiagnostik tadqiqotlarni amalga oshirish uchun ishlatiladigan metodlar va usullar majmuasidir. Ushbu metodologiya psixologik xususiyatlarni o'rganish va baholashning turli usullarini o'z ichiga oladi. Psixodiagnostika metodologiyasining asosiy yo'nalishlari quyidagilardir:

1. Psixologik Testlar

Psixodiagnostik testlar — bu shaxsning psixologik holatini va xususiyatlarini aniqlashda qoʻllaniladigan asosiy vositalardan biridir. Testlar yordamida shaxsning qobiliyatlari, intellekti, hissiyotlari, temperament va boshqa xususiyatlari baholanadi. Misol uchun:

- **IQ testlari:** Intelektual rivojlanishni oʻlchaydi.
- **Personologik testlar:** Shaxsiy xarakteristikalar, temperament va xulq-atvorni oʻlchaydi.
- **Psixologik shikoyatlar va muammolarni aniqlash:** Stress, depressiya, kayfiyat oʻzgarishlari kabi holatlar uchun maxsus testlar.

2. Observatsiya (Kuzatish)

Kuzatish — bu odamning psixologik holatini toʻgʻridan-toʻgʻri kuzatish orqali baholashdir. Psixodiagnostikada kuzatish yordamida shaxsning xatti-harakatlari, reaksiyalari, hissiyotlari va muhitga boʻlgan munosabati oʻrganiladi. Bu metod koʻpincha oʻrganilayotgan shaxsning tabiiy holatda ishlatiladi.

3. Suhbatlar va intervyu

Suhbat yoki intervyu — bu shaxsning ichki holatini, ehtiyojlarini va oʻziga xos xususiyatlarini tushunish uchun ishlatiladigan psixodiagnostik metoddir. Bu metodda, psixolog oʻrganilayotgan shaxs bilan toʻgʻridan-toʻgʻri suhbat quradi va ularning fikrlari, hissiyotlari va muammolari haqida maʼlumot oladi.

4. Psixometrik asboblari

Psixometrik asboblari yordamida oʻquvchilarning qobiliyatlari, temperamentlari va psixologik holatlari oʻlchanadi. Bu asboblari aniq va ishonchli natijalar olish uchun moʻljallangan boʻlib, oʻrganish, oʻzini anglash va rivojlanish jarayonlarini oʻlchaydi.

5. Proyektiv testlar

Proyektiv testlar — bu shaxsning ichki dunyosini, hissiyotlarini va oʻzini anglashini aniqlashda qoʻllaniladigan metoddir. Masalan, **Rorschach testlari** yoki **Thematic Apperception Test (TAT)** testlari, shaxsning ichki ehtiyojlari, koʻngli va hissiy holatini baholash uchun ishlatiladi. Bunda shaxsga aniq rasm yoki voqea koʻrsatiladi, va uning qanday reaksiya bildirishini oʻrganish orqali shaxsning ichki holati aniqlanadi.

6. Eksperimentlar

Eksperimentlar psixodiagnostikada oʻrganilayotgan shaxsning turli vaziyatlarga qanday javob berishini oʻrganish uchun ishlatiladi. Bu usul yordamida psixologlar odamlarning stressga, qiyin vaziyatlarga yoki yangi muhitga qanday moslashishlarini aniqlashadi.

Psixodiagnostikaning Yechimlaridan Foydalanish

Psixodiagnostika yordamida olingan maʼlumotlar, shaxsning rivojlanishi, xatoliklarni tuzatish, psixologik yordam va kasbiy yoʻnaltirish uchun qoʻllaniladi. Psixodiagnostikaning metodikalari shaxsning kasbiy faoliyatini aniqlash,

muammolarni hal qilish, shaxsiy rivojlanishni o'rganish va terapevtik jarayonlarni kuzatishda muhim ahamiyatga ega. Psixodiagnostika asosida o'qituvchilar, psixologlar va terapevtlar shaxsga mos yordam ko'rsatishlari mumkin.

Psixodiagnostika nazariyasi va metodologiyasi insonning psixologik holatini chuqur o'rganish va aniq tahlil qilishga imkon beradi. Shu orqali shaxsning qobiliyatlari, hissiy holati, xarakteri va boshqa psixologik xususiyatlari aniqlanadi, va ularga mos yo'nalishlar berish mumkin. Bu jarayon psixologlar, pedagoglar va kasbiy yo'naltirish mutaxassislari uchun muhim amaliy vosita hisoblanadi.

Ta'lim oluvchining psixologik-pedagogik xaritasi va tashxis ma'lumotlaridan kelib chiqadigan muammolarni hal qilish usullari

Psixologik-pedagogik xarita – ta'lim oluvchining individual xususiyatlari, qobiliyatlari, ehtiyojlari va muammolarini o'z ichiga olgan diagnostik hujjat bo'lib, o'qituvchilarga shaxsga yo'naltirilgan ta'lim berish imkonini yaratadi.

Bu xarita odatda quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Intellektual rivojlanish darajasi** (IQ, analitik qobiliyatlar, mantiqiy fikrlash).
- **Emotsional-hissiy holati** (stressga chidamlilik, motivatsiya, o'z-o'zini baholash).
- **Ijtimoiy moslashuv darajasi** (jamoadagi o'zini tutish, muloqot qobiliyatlari).
- **O'quv faoliyati** (qobiliyatlar, qiyinchiliklar, mustaqil o'rganish ko'nikmalari).

1. Tashxisdagi muammolar va ularni hal qilish yo'llari

O'quvchi yoki jamoa tashxis natijalaridan kelib chiqadigan asosiy muammolar:

- Shaxsiy rivojlanishning noaniq yoki noto'g'ri baholanishi.
- Psixologik diagnostikaga mos ta'lim texnologiyasining tanlanmasligi.
- O'qituvchining o'quvchiga individual yondashuvini ishlab chiqishda qiyinchiliklar.
- Ijtimoiy moslashuv va kommunikatsiya muammolari.

Bu muammolarni hal qilish uchun quyidagi **zamonaviy texnologiyalar va usullar** qo'llaniladi:

2. Zamonaviy psixodiagnostik va pedagogik texnologiyalar

1) Differensial ta'lim (shaxsiylashtirilgan yondashuv)

Bu metod o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib, har bir talaba uchun mos ta'lim strategiyasini ishlab chiqishga yordam beradi.

Qo'llash usullari:

- Rivojlanish darajasiga qarab o'quv materialini moslashtirish.
- Mustaqil ta'lim rejalarini ishlab chiqish (masalan, IEP – Individual Education Plan).
- **Misol:** IQ va o'quv qobiliyati farqlanadigan o'quvchilar uchun individual topshiriqlar berish.

2) Elektron ta'lim texnologiyalari (EdTech)

Raqamli texnologiyalar yordamida o'quv jarayonini moslashtirish va interaktiv qilish imkonini beradi.

Qo'llash usullari:

- **Sun'iy intellekt asosidagi adaptiv ta'lim tizimlari** (masalan, Khan Academy, Coursera).
- **Gamifikatsiya** – o'yin elementlari orqali o'rganish (Duolingo, Kahoot).
- **Virtual va kengaytirilgan reallik** (VR/AR) vositalari orqali ta'lim.
- **Misol:** Nutq buzilishi yoki muloqot qiyinchiligi bo'lgan bolalar uchun interaktiv chatbot yordamida mashg'ulotlar.

3) Psixologik va pedagogik diagnostika uchun sun'iy intellekt va Big Data tahlili

Katta hajmdagi diagnostik ma'lumotlarni tahlil qilish va individual xususiyatlarni avtomatik ravishda aniqlash.

Qo'llash usullari:

- Test natijalarini avtomatik baholash va tavsiyalar ishlab chiqish.
- O'quvchilarni guruhlariga ajratish va ularga mos pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish.
- **Misol:** O'quvchilarning qiziqishlari va o'zlashtirish darajasiga qarab ularga mos kurslarni tavsiya etuvchi tizimlar.

4) Onlayn va oflayn kuzatuv texnologiyalari

Psixologik va pedagogik muammolarni aniqlash uchun o'qituvchi va psixologning doimiy monitoring olib borishi.

Qo'llash usullari:

- O'quvchilarning xulq-atvorini tahlil qilish uchun video kuzatuv texnologiyalari.
- O'qituvchilarning maxsus ilovalar yordamida o'quvchilarning kayfiyatini monitoring qilish.
- **Misol:** Google Forms yoki boshqa so'rovnoma platformalari orqali o'quvchilarning stress darajasi va motivatsiyasini o'lchash.

3. Shaxsga yo'naltirilgan psixokorreksion usullar

Agar tashxis natijalari o'quvchilarning rivojlanishida muammolar borligini ko'rsatsa, ularga quyidagi yondashuvlar tavsiya etiladi:

1) Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT)

Maktab va universitet talabalari uchun stress, depressiya yoki diqqat yetishmovchiligi muammolarini hal qilishga yordam beradi.

- **Misol:** O'quvchilarga to'g'ri o'zini tutish ko'nikmalarini o'rgatish uchun CBT texnikalaridan foydalanish.

2) Art-terapiya va musiqali terapiya

Ijodiy faoliyat orqali o'quvchilarni psixologik va emotsional qo'llab-quvvatlash.

- **Misol:** Autizm spektri buzilishi bo'lgan o'quvchilar uchun rang-terapiya yoki musiqa darslari tashkil etish.

3) Mediatsiya va muammoli vaziyatlarni hal qilish texnologiyalari

Jamoaviy munosabatlarni yaxshilash va o'quvchilar o'rtasida ziddiyatlarni bartaraf etish.

- **Misol:** Maktablarda konfliktlarni oldini olish uchun mediatsiya markazlarini tashkil qilish.

Psixologik-pedagogik tashxis natijalaridan kelib chiqadigan muammolarni zamonaviy texnologiyalar orqali samarali hal qilish mumkin. Bunga raqamli ta'lim platformalari, sun'iy intellekt asosidagi tahlillar, differensial ta'lim metodlari va psixologik korreksiya yondashuvlari yordam beradi. Eng muhim tamoyil – **shaxsiy yondashuv va texnologik integratsiya** orqali har bir o'quvchining ehtiyojlarini inobatga olishdir.

Axborotni yig'ish, birlamchi qayta ishlash va psixologik tashxis natijalarini matematik qayta ishlash usullari

Psixologik tashxis samaradorligi to'plangan axborotning aniqligi, ishonchliligi va to'g'ri qayta ishlanishiga bog'liq. Shu sababli, diagnostika jarayonida ma'lumotlarni yig'ish, qayta ishlash va tahlil qilish usullari muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Axborotni yig'ish usullari

Psixologik diagnostikada axborotni yig'ish usullari quyidagilarga bo'linadi:

1.1. Test usullari

- **Psixometrik testlar** – intellekt, shaxs xususiyatlari va qobiliyatlarni o'lchash. (Masalan, Wechsler IQ testi, Big Five, MMPI).
- **Proektiv testlar** – inson ongsiz motivlarini va shaxsiy fazilatlarini o'rganish (Rorshax testi, TAT).

1.2. So'rovnomalar va anketa usullari

- Strukturali va noan'anaviy so'rovnomalar (MBTI, 16 PF).
- O'quvchilarning o'z-o'zini baholash shakllari.

1.3. Kuzatuv

- **To'g'ridan-to'g'ri kuzatuv** – muayyan xatti-harakatlarni qayd etish.
- **Tashkil etilgan kuzatuv** – oldindan belgilangan holatlarda o'quvchining reaksiyalarini o'rganish.

1.4. Intervyu va suhbat usullari

- **Strukturali intervyu** – oldindan tayyorlangan savollar asosida suhbat.
- **Erkin intervyu** – diagnostik jarayonda tabiiy muloqot asosida axborot olish.

1.5. Biografik usullar

- O'quvchining hayotiy tajribasi va rivojlanish tarixi asosida axborot to'plash.

1.6. Eksperimental metodlar

- Laboratoriya va dala sharoitida psixologik testlarni qo'llash (reaksiya va xulqni baholash).

2. Birlamchi qayta ishlash usullari

Axborotni yig'andan so'ng, uni dastlabki qayta ishlash kerak. Bu jarayonga quyidagi usullar kiradi:

2.1. Ma'lumotlarni tozalash

- **Noto'g'ri yoki yo'qolgan ma'lumotlarni aniqlash va tuzatish.**
- **Subyektiv xatolarni minimallashtirish.**

2.2. Ma'lumotlarni kodlash

- Anketalar va test natijalarini raqamlashtirish.
- Belgilangan ball tizimi bo'yicha natijalarni shakllantirish.

2.3. Ma'lumotlarni guruhlash

- O'xshash test natijalarini turlarga ajratish.
- O'quvchilarni psixotiplar bo'yicha guruhlash.

2.4. Matnli ma'lumotlarni strukturali formatga o'tkazish

- Intervyu natijalarini tahlil qilish.
- Kuzatuv natijalarini shakllantirish.

3. Psixologik tashxis natijalarini matematik qayta ishlash usullari

Matematik qayta ishlash usullari psixodiagnostika natijalarining obyektivligini ta'minlash uchun ishlatiladi.

3.1. Deskriptiv statistik usullar

Bu usullar test natijalarining umumiy xususiyatlarini aniqlashda yordam beradi.

- **O'rtacha qiymat (Mean, M)** – umumiy ball bo'yicha o'quvchilarning o'rtacha natijasini hisoblash.
- **Median (Md)** – barcha natijalar ichida o'rtada joylashgan qiymat.
- **Modus (Mo)** – eng ko'p uchraydigan natija.
- **Standart og'ish (σ)** – o'quvchilarning natijalari o'zgaruvchanligini baholash.

3.2. Korelyatsiya tahlili

- **Pearson korrelyatsiya koeffitsienti (r)** – ikkita o'zgaruvchi o'rtasidagi bog'liqlikni o'lchaydi.
- **Spearman rang korrelyatsiyasi** – tartiblangan ma'lumotlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

3.3. Faktor tahlili

- Bir nechta o'zgaruvchilar o'rtasidagi yashirin omillarni aniqlash.
- **Misol:** O'quvchilarning motivatsiyasi va ularning o'quv natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni topish.

3.4. Diskriminant tahlil

- O'quvchilarni turli guruhlariga ajratish (masalan, yuqori IQ, o'rtacha IQ, past IQ guruhlari).

3.5. Regressiya tahlili

- Ma'lum bir psixologik ko'rsatkich (motivatsiya, stress) o'quv natijalariga qanday ta'sir qilishini o'lchash.
- **Misol:** O'quvchilarning akademik natijalari va stress darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

3.6. Klaster tahlili

- O'quvchilarni psixologik va pedagogik jihatdan turli guruhlariga ajratish.
- **Masalan:** Qobiliyat va ijtimoiy moslashuv darajasi bo'yicha tahlil qilish.

4. Matematik va kompyuter dasturlaridan foydalanish

Psixologik diagnostik natijalarni matematik qayta ishlash uchun quyidagi zamonaviy dasturlar ishlatiladi:

- **SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)** – psixologik ma'lumotlarni statistik tahlil qilish.
- **R (R Programming)** – murakkab statistik tahlil va vizualizatsiya uchun.
- **Excel va Google Sheets** – oddiy statistik hisob-kitoblar uchun.
- **Python (Pandas, NumPy, SciPy)** – katta hajmdagi psixologik ma'lumotlarni tahlil qilish.

Psixologik tashxis jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

1. **Axborotni yig'ish** – testlar, so'rovnomalar, kuzatuv va eksperimentlar orqali.
2. **Birlamchi qayta ishlash** – ma'lumotlarni kodlash, guruhlash va tahlil qilish.
3. **Matematik qayta ishlash** – statistik tahlil, korelyatsiya va regressiya tahlili yordamida natijalarni baholash.
4. **Kompyuter dasturlaridan foydalanish** – statistik dasturlar yordamida natijalarni avtomatlashtirish.

Bu usullar ta'lim va psixologiyada tashxis natijalarining obyektivligi va ishonchliligini ta'minlashga yordam beradi.

Psixologiyada muammolarni hal qilish modellari, tuzilmalari va bosqichlari

Psixologiyada muammolarni hal qilish insonning kognitiv jarayonlariga asoslanadi. U ongli fikrlash, muammo holatini tushunish, alternativ echimlarni ko'rib chiqish va eng samarali strategiyani tanlash kabi bosqichlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayon turli nazariyalarga asoslangan bo'lib, turli modellar va yondashuvlar orqali tushuntiriladi.

1. Muammolarni Hal Qilishning Asosiy Modellari

1.1. Gestalt nazariyasiga asoslangan model

Gestalt psixologiyasi muammolarni hal qilishni insonning umumiy idrok qilish va tushunish qobiliyatiga asoslaydi. Bu model muammoni qisman emas, balki to'liq shaklda idrok qilish muhimligini ta'kidlaydi.

Asosiy bosqichlari:

1. **Muammoni idrok qilish** – muammoning umumiy holatini anglash.

2. **Ichki qayta tashkil qilish** – muammoning turli jihatlarini o‘rganish va qayta ko‘rib chiqish.
3. **"Aha!" Lahzasi (Insight)** – muammoning to‘satdan hal bo‘lishi.
4. **Yechimni amalga oshirish va sinovdan o‘tkazish.**

Misol: Odam keskin muammoda yechim topolmayotganda, to‘satdan unga optimal yechim kelishi.

1.2. Informationsion ishlov berish modeli

Bu model muammoni hal qilish jarayonini insonning informatsiyani qayta ishlash qobiliyatiga bog‘laydi.

Asosiy bosqichlari:

1. **Muammoni tushunish** – asosiy muammoni aniqlash.
2. **Ma’lumot yig‘ish** – muammoga doir ma’lumotlarni qayta ishlash.
3. **Muammoga yondashuvni shakllantirish** – turli strategiyalarni ishlab chiqish.
4. **Alternativlarni baholash** – eng yaxshi variantni tanlash.
5. **Yechimni amalga oshirish** – tanlangan strategiyani sinovdan o‘tkazish.
6. **Natijalarni baholash va qayta ko‘rib chiqish** – yechimning samaradorligini tahlil qilish.

Misol: Talaba o‘qish jarayonida duch kelgan qiyinchiliklarga moslashish uchun turli o‘rganish usullarini sinab ko‘radi.

1.3. Vallasning Ijodiy Muammolarni Hal Qilish Modeli

Bu model muammolarni hal qilish jarayonining ijodiy tomonini ta’kidlaydi.

Asosiy bosqichlari:

1. **Tayyorlanish (Preparation)** – muammo bo‘yicha ma’lumot yig‘ish.
2. **Inkubatsiya (Incubation)** – muammo bo‘yicha bilvosita fikrlash, yechimni ong ostida ishlab chiqish.
3. **Illuminatsiya (Illumination)** – yechimning to‘satdan topilishi.
4. **Verifikatsiya (Verification)** – topilgan yechimning samaradorligini tekshirish.

Misol: San’atkor yoki yozuvchi ijodiy to‘siqlarga duch kelganda, yechimni topish uchun vaqti-vaqti bilan dam olishi va keyinchalik "ilhom kelishi" natijasida muammoni hal qilishi.

1.4. Nevell va Simonning evristik modeli

Bu model muammoni hal qilishni qadam-baqadam yondashuv orqali tushuntiradi.

Asosiy bosqichlari:

1. **Boshlang‘ich nuqtani aniqlash** – muammoni tavsiflash.
2. **Maqsadni belgilash** – qanday natijaga erishish kerakligini aniqlash.
3. **Muammo maydonini qismlarga ajratish** – kichik vazifalarni aniqlash.
4. **Evristik qoidalarni qo‘llash** – oldingi tajribaga asoslangan strategiyalarni qo‘llash.
5. **Eng yaxshi echimni tanlash** – optimal strategiyani sinovdan o‘tkazish.

Misol: Shaxmat o‘yinida har bir qadamni rejalashtirish va optimal harakatni tanlash.

2. Muammolarni hal qilish tuzilmalari

Muammolarni hal qilishda quyidagi tuzilmalardan foydalaniladi:

1. **Algoritmik yondashuv** – qat’iy qoidalarga asoslangan harakatlar (masalan, matematik hisob-kitoblar).
2. **Evristik yondashuv** – muammoni hal qilishda tajriba va sezgiga asoslangan strategiyalar.
3. **Ijodiy yondashuv** – innovatsion va yangi echimlarni ishlab chiqish.
4. **Analitik yondashuv** – muammoni tahlil qilish orqali optimal yechim ishlab chiqish.

3. Muammolarni hal qilishning umumiy bosqichlari

Ko‘pchilik modellarda quyidagi umumiy bosqichlar mavjud:

1. Muammoni aniqlash

- Muammo haqida aniq tushunchaga ega bo‘lish.
- Muammoning dolzarbligini aniqlash.

2. Ma’lumot yig‘ish va tahlil qilish

- Muammoga ta’sir qiluvchi omillarni o‘rganish.
- Muammo sabablarini tahlil qilish.

3. Alternativ yechimlarni ishlab chiqish

- Muammoni hal qilishning turli usullarini ko‘rib chiqish.
- Har bir variantning ijobiy va salbiy tomonlarini baholash.

4. Eng yaxshi echimni tanlash

- Eng samarali strategiyani tanlash.
- Resurslarni hisobga olish.

5. Yechimni amalga oshirish

- Belgilangan rejaga muvofiq harakat qilish.
- Jamoaviy yoki individual harakatlar.

6. Natijalarni baholash va qayta aloqa

- Yechimning samaradorligini baholash.
- Kerak bo‘lsa, strategiyani qayta ko‘rib chiqish.

4. Zamonaviy psixologik texnologiyalar

Muammolarni hal qilishni samarali amalga oshirish uchun quyidagi texnologiyalar qo‘llaniladi:

- **Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT)** – muammoli fikrlash usullarini o‘zgartirish orqali muammolarni hal qilish.
- **Neuro-Linguistic Programming (NLP)** – muammoni hal qilish jarayonida til va ongsiz jarayonlardan foydalanish.
- **Gamifikatsiya va simulyatsiyalar** – virtual muhitda muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Psixologiyada muammolarni hal qilish ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, kognitiv, emotsional va ijodiy jihatlarga asoslanadi. Har xil nazariyalar va modellar insonning

muammolarni hal qilish jarayonini turlicha tushuntiradi. Zamonaviy texnologiyalar esa bu jarayonni yanada samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Ekologiya asoslari va atrof-muhit omillarining bola va oila farovonligiga ta'siri

Ekologiya – tirik organizmlar va ularning yashash muhitidagi o'zaro munosabatlarini o'rganadigan fan hisoblanadi. Inson ekologiyasi esa atrof-muhit omillarining inson salomatligi va farovonligiga ta'sirini o'rganadi. Bola va oila farovonligi bevosita ekologik omillar bilan bog'liq bo'lib, ular ijtimoiy, tabiiy va iqtisodiy jihatlarni qamrab oladi.

1. Ekologiya Asoslari

Ekologiya tabiiy va antropogen omillarni o'z ichiga olgan holda, organizmlarning hayotiy faoliyati va yashash muhitini tahlil qiladi.

1.1. Ekologiyaning asosiy yo'nalishlari:

- **Tizimli ekologiya** – ekotizimlarning o'zaro bog'liqligini o'rganadi.
- **Biosfera ekologiyasi** – sayyoradagi umumiy ekologik jarayonlarni o'rganadi.
- **Urbanizatsiya ekologiyasi** – shahar ekologiyasini va uning inson hayotiga ta'sirini o'rganadi.
- **Ijtimoiy ekologiya** – inson va jamiyat ekologik muhit bilan qanday bog'liqligini tahlil qiladi.

2. Atrof-muhit omillarining bola va oila farovonligiga ta'siri

Atrof-muhit bola va oila farovonligiga tabiiy, ijtimoiy va psixologik jihatlarda ta'sir qiladi. Ushbu omillar to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita tarzda inson hayot sifatiga ta'sir etadi.

2.1. Tabiiy omillar va ularning ta'siri

Tabiiy muhit bolaning jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

1. Atmosfera havosining sifati

- Ifloslangan havo bolalarda nafas olish kasalliklari, allergiya va astma kabi muammolarga sabab bo'ladi.
- Havoda yuqori miqdorda CO₂, SO₂ va NO₂ bo'lishi asab tizimiga salbiy ta'sir qiladi.

2. Iqlim sharoiti

- Ekstremal issiqlik yoki sovuq bolalarning immuniteti va sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadi.
- Iqlim o'zgarishlari oziq-ovqat ta'minoti va suv resurslariga ta'sir qilishi mumkin.

3. Suvning sifati

- Ichimlik suvi ifloslanishi organizmning intoksikatsiyasiga olib kelishi mumkin.
- Og'ir metallar va pestitsidlarga boy suv bolalarning aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

4. Tuproqning sifati

- Tuproqdagi pestitsidlar va og‘ir metallar oziq-ovqat orqali organizmga kirishi mumkin.
- Yomon ekologik sharoitda yetishtirilgan mahsulotlar organizmga zarar yetkazishi mumkin.

2.2. Ijtimoiy muhit omillari va ularning ta’siri

Ijtimoiy muhit bola tarbiyasi va oilaning psixologik farovonligiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

1. Urbanizatsiya va shahar muhitining ta’siri

- Shaharlarning haddan tashqari zichligi stress va asabiylashish darajasini oshiradi.
- Transport va sanoat korxonalarining chiqindilari ekologik holatni yomonlashtiradi.

2. Ta’lim va madaniy muhit

- Ta’lim tizimi bolaning rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi.
- Yomon ijtimoiy muhit bolalarda ruhiy muammolarga sabab bo‘lishi mumkin.

3. Oilaviy farovonlik

- Iqtisodiy barqarorlik oilaning ekologik muhitga moslashuvchanligini oshiradi.
- Psixologik stress va noto‘g‘ri tarbiya bolalarning rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi.

2.3. Psixologik omillar va ularning ta’siri

Ekologik va ijtimoiy muhit insonning psixologik holatiga bevosita ta’sir qiladi.

1. Stress va atrof-muhit

- Shovqin, ifloslangan havo va urbanizatsiya ortib borayotgan stress sabablaridan biridir.
- Oila ichidagi muhitning barqarorligi bola ruhiyatiga ta’sir qiladi.

2. Ekologik xavfsizlik va xavotir hissi

- Atrof-muhit muammolari haqida xabardorlik bolalarda ekologik xavotir uyg‘otishi mumkin.
- Ekologik noaniqlik kelajak haqidagi qo‘rquv hissini kuchaytirishi mumkin.

3. Bolalarning ekologik tarbiyasi

- Atrof-muhitni asrash haqida bilim berish bolalarning ongli va mas’uliyatli bo‘lishiga yordam beradi.
- Ekologik ongni shakllantirish bolalarning ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

3. Ekologik muammolar va ularning oila hayotiga ta’siri

3.1. Atmosfera ifloslanishi va sog‘liq muammolari

- Sanoat va transport chiqindilari bolalar va kattalarda o‘pka kasalliklariga sabab bo‘ladi.
- Havodagi zaharli moddalarning ko‘payishi yurak-qon tomir tizimiga ta’sir qiladi.

3.2. Iqlim o'zgarishi va oziq-ovqat xavfsizligi

- Issiqlik to'liqlari va iqlim o'zgarishi oziq-ovqat mahsulotlari narxining oshishiga olib kelishi mumkin.
- Yomon ekologik muhitda yetishtirilgan mahsulotlar bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga ta'sir qiladi.

3.3. Oila iqtisodiy farovonligi va ekologik muhit

- Past daromadli oilalar ekologik xavfi yuqori hududlarda yashashga majbur bo'ladi.
- Barqaror iqtisodiy sharoit ekologik toza mahsulotlar va sifatli ta'lim olish imkoniyatini oshiradi.

4. Ekologik barqarorlik va bola Tarbiyasida uni ta'minlash choralari

4.1. Ekologik ta'lim va tarbiya

- Bolalarni ekologik muammolar bilan tanishtirish.
- Ularni atrof-muhitni asrashga o'rgatish.

4.2. Ekologik xavfsizlik choralari ko'rish

- Toza suv va sifatli oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish.
- Havo ifloslanishini kamaytirish uchun yashil hududlarni ko'paytirish.

4.3. Ijtimoiy va davlat siyosati

- Ekologik muhitni yaxshilash bo'yicha davlat dasturlarini qo'llab-quvvatlash.
- Oilaviy farovonlikni ta'minlash uchun ekologik barqaror hududlarni rivojlantirish.

Ekologik omillar bolaning jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Toza muhit, ekologik barqarorlik va sog'lom ijtimoiy muhit oilaning umumiy farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, ekologik ta'lim va muhitni himoya qilish choralari har bir insonning hayot sifatini oshirish uchun zarurdir.

Psixologik tadqiqotlarni tashkil etish nazariyasi va usullari

Psixologik tadqiqotlar inson psixikasini o'rganish, uning rivojlanishi va xulq-atvorini tushunish maqsadida olib boriladi. Bunday tadqiqotlar aniq metodologiya va nazariy yondashuvlarga asoslangan bo'lib, ularni tashkil etish jarayoni muayyan bosqichlardan iborat.

1. Psixologik tadqiqotlarni tashkil etish nazariyasi

Psixologik tadqiqotlar quyidagi asosiy printsiplarga tayanadi:

- **Obyektivlik** – subyektiv fikrlardan xoli bo'lishi kerak.
- **Ilmiylik** – natijalar empirik asosda isbotlanishi lozim.
- **Sistematilik** – tadqiqot tizimli tarzda amalga oshirilishi kerak.
- **Takrorlanuvchanlik** – natijalarni boshqa sharoitlarda ham qayta tasdiqlash mumkin bo'lishi lozim.

2. Psixologik tadqiqotlarni o'tkazish usullari

Psixologik tadqiqotlar turli metodlardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Ushbu metodlarni quyidagi guruhlarga bo'lish mumkin:

2.1. Kuzatuv

Psixologik kuzatuv odamlarga bevosita aralashmasdan, ularning xatti-harakatlarini o'rganish usulidir.

Turlari:

- Tabiiy kuzatuv – shaxsning tabiiy muhitda kuzatilishi.
- Eksperimental kuzatuv – maxsus tashkil etilgan sharoitda amalga oshiriladi.

2.2. Eksperiment

Muayyan sharoitda inson psixikasining o'zgarishini o'rganish usuli.

Turlari:

- Laboratoriya eksperimenti – maxsus jihozlangan sharoitda o'tkaziladi.
- Tabiiy eksperiment – odatiy sharoitda o'tkaziladi.

2.3. So'rov va intervyu

Tadqiqot obyekti haqida batafsil ma'lumot olish uchun foydalaniladi.

Turlari:

- Yozma so'rov (anketalar).
- Og'zaki intervyu (yuzma-yuz suhbat).

2.4. Test usuli

Shaxsning psixologik holatini baholash uchun standart topshiriqlardan foydalanish.

Turlari:

- Intelлект testlari (IQ testlari).
- Shaxs testlari (MMPI, 16 PF).
- Loyihaviy testlar (Rorshax dog'lari, TAT).

2.5. Kontent-tahlil

Matn, nutq yoki tasviriy materialni tahlil qilish usuli.

Masalan: bolalar rasmlarini tahlil qilish orqali ularning psixologik holatini o'rganish.

3. Tadqiqot natijalarini tekshirish usullari

Psixologik tadqiqot natijalari obyektivlik va ishonchlilik uchun tekshiriladi.

3.1. Ishonchlilik va validlikni tekshirish

- **Ishonchlilik** – tadqiqot natijalari doimiylikni saqlashi kerak.
- **Validlik** – tadqiqot o'z oldiga qo'yilgan maqsadga mos bo'lishi kerak.

3.2. Statistika va ma'lumotlarni qayta ishlash

Tadqiqot natijalari statistik usullar yordamida qayta ishlanadi.

- **Deskriptiv statistika** – o'rtacha qiymat, median, moda.
- **Inferensial statistika** – korrelyatsiya, dispersiya tahlili.

4. Psixodiagnostik tekshiruv natijalarini talqin qilish va taqdim etish usullari

Psixodiagnostik test natijalari quyidagi bosqichlarda talqin qilinadi va taqdim etiladi:

1. Ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish

- Test natijalarini diagrammalar yoki grafiklar shaklida ifodalash.
- 2. **Shaxsiy tavsif yaratish**
 - Olingan natijalar asosida shaxsning psixologik xaritasini tuzish.
- 3. **Tahlil natijalarini taqdim etish**
 - Ilmiy maqolalar, hisobotlar yoki taqdimotlar shaklida ifodalash.

5. Bola huquqlari va bolalar ta'limi sohasidagi xalqaro normalar va shartnomalar

Bolalarning huquqlari xalqaro darajada himoya qilinadi. Ushbu huquqlar turli xalqaro hujjatlarda belgilangan.

5.1. BMT Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya (1989)

Bu konvensiya bolalar huquqlarini himoya qilish bo'yicha eng muhim xalqaro hujjat hisoblanadi.

Asosiy tamoyillar:

- Har bir bola teng huquqlarga ega.
- Bolaning eng yaxshi manfaatlari hisobga olinishi kerak.
- Bolalar ta'lim va sog'liqni saqlashga bo'lgan huquqiga ega.

5.2. UNESCO va UNICEF'ning Ta'lim Sohasidagi Xalqaro Siyosati

- **UNESCO – “Ta'lim barchaga” dasturi** – har bir bolaga sifatli ta'lim olish imkoniyatini yaratish.
- **UNICEF – bolalar huquqlari himoyasi** – bolalarning sog'liqni saqlash va ijtimoiy himoyasini ta'minlash.

5.3. Inkluziv ta'lim va BMT Qoidalari

- Nogiron bolalar uchun teng imkoniyatlar yaratish.
- Ta'lim tizimida diskriminatsiyani yo'q qilish.

Psixologik tadqiqotlarni tashkil etish muayyan metodlarga asoslanadi va natijalarning ishonchliliigi tekshirilishi lozim. Tadqiqot natijalari statistik qayta ishlanib, ilmiy tavsiflar orqali taqdim etiladi. Bolalar huquqlari esa xalqaro konvensiyalar asosida himoya qilinadi, va sifatli ta'lim olish huquqi asosiy prinsip sifatida belgilangan.

2-mavzu. Yetti yoshli bolalarning psixologik–pedagogik tashxis komissiyalari to'g'risidagi Nizom bilan ishlash

O'zbekiston Respublikasida yetti yoshli bolalarni maktabga qabul qilish va o'qishga saralab olish tartibi, shuningdek, psixologik-pedagogik tashxis komissiyalari va markazlarining faoliyati “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun, Vazirlar Mahkamasining tegishli qarorlari va Nizomlarga asoslanadi. Bu hujjatlar bolalar ta'limining sifatini ta'minlash, ta'lim tizimidagi inkluzivlikni rivojlantirish va bolalar uchun qulay sharoitlar yaratish maqsadida ishlab chiqilgan.

1. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun va bolalar ta'limi

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuniga muvofiq, ta'lim olish barcha bolalarga teng huquqlilik asosida taqdim etilishi kerak. Yetti yoshli bolalar, ularning ijtimoiy, psixologik va jismoniy holati e'tiborga olinib, umumiy ta'lim tizimiga kirishlari lozim. Ushbu qonunda bolalarning ta'lim olish huquqlari, ularni o'qishga qabul qilish tartibi va sharoitlari belgilab qo'yilgan.

2. Psixologik-pedagogik tashxis komissiyalari va markazlarining faoliyati

2.1. Tashxis Komissiyalarining Vazifalari:

Psixologik-pedagogik tashxis komissiyalari va markazlarining asosiy vazifasi yetti yoshli bolalarni psixologik va pedagogik nuqtai nazardan baholash va ularni maktabga qabul qilishga tayyorlashdir. Bu komissiyalar quyidagi maqsadlar asosida faoliyat ko'rsatadi:

- **Bolalar rivojlanishini o'rganish:** Aqliy va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni aniqlash va zarur yordam ko'rsatish.
- **Ta'lim jarayoniga tayyorlikni baholash:** Maktabga o'qishga kirishga tayyor bolalarni aniqlash, ularning intellektual va jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilash.
- **Maxsus ehtiyojlarni aniqlash:** Dastlabki psixologik, pedagogik va jismoniy tekshiruvlar asosida bolalarning shaxsiy va o'ziga xos ehtiyojlarini tahlil qilish.

2.2. Nizomga Asoslangan Faoliyat:

- **Bolaning psixologik va pedagogik holatini tekshirish:** Har bir bola psixologik, pedagogik va jismoniy jihatdan baholanadi.
- **O'quvchilarga mos ta'lim dasturini belgilash:** Natijalarga asoslanib, har bir bola uchun individual ta'lim dasturi ishlab chiqiladi.
- **Kasb-hunar ta'limiga yo'naltirish:** Ta'lim jarayonida bolalarga kasb-hunar yo'nalishlarini tushuntirish va kerakli ko'nikmalarni rivojlantirish.

3. Maktabga o'qishga saralab olish tartibi

Yetti yoshli bolalarni maktabga o'qishga qabul qilishda quyidagi tartib asosiy hisoblanadi:

3.1. Psixologik-pedagogik testlar va kuzatuv

Maktabga qabul qilishdan oldin bola psixologik-pedagogik testlardan o'tkaziladi, bunda:

- Bola intellektual, emotsional va jismoniy rivojlanish darajasi baholanadi.
- Shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy moslashuvchanlik darajasi aniqlanadi.
- Aqliy rivojlanish va nutq faoliyati tekshiriladi.

3.2. Ota-onalar bilan intervyu va maslahat

Bolalar maktabga qabul qilish jarayonida ota-onalar bilan intervyu o'tkaziladi. Bu intervyular orqali:

- Ota-onalarning bolaga bo'lgan pedagogik yondashuvlari aniqlanadi.
- Bola tarbiyasiga oid muammolar va ehtiyojlar muhokama qilinadi.

3.3. Tashxisni amalga oshirish va saralash

Komissiya bola haqida to'plangan barcha ma'lumotlar asosida uning maktabda ta'lim olishga tayyorligini aniqlaydi va kerakli psixologik, pedagogik, sog'liqni saqlash ko'rsatmalarini belgilaydi.

3.4. O'quv yili boshida saralash

- Har bir tuman va shahar hududida maktabda o'qishga qabul qilishdan oldin psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish zarurati mavjud.
- Yetti yoshli bolalar maktabga qabul qilishning asosiy shartlari va zarur ma'lumotlar komissiya tomonidan qayta ko'rib chiqiladi.

O'zbekiston Respublikasining ta'lim tizimida yetti yoshli bolalarni maktabga o'qishga saralab olish, psixologik-pedagogik tashxis komissiyalari va markazlarining faoliyati muhim o'rin tutadi. Bu jarayon bolalarning shaxsiy ehtiyojlari va imkoniyatlari, jismoniy va psixologik rivojlanishini inobatga olishga yo'naltirilgan. Ta'lim jarayonini boshlashdan oldin amalga oshiriladigan psixologik va pedagogik baholash, har bir bolaning samarali ta'lim olishiga imkon yaratadi.

Tashxis komissiyalari bolalarning psixologik, pedagogik va jismoniy holatini o'rganish, ularni ta'lim olishga tayyorligini aniqlash, va zarur holatda maxsus yordam ko'rsatish maqsadida tashkil etiladi. Ushbu komissiyalar ta'lim tizimida bolalarning rivojlanishini monitoring qilish va ularning ta'limga moslashuvini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Komissiyaning tarkibi, mutaxassislar va ularning faoliyatini quyida ko'rib chiqamiz:

Tashxis komissiyasining tarkibi:

1. Psixolog

Psixolog tashxis komissiyasining asosiy mutaxassisi bo'lib, bola psixologik rivojlanishini baholaydi. Psixologning vazifalari:

- **Bola rivojlanishini baholash:** Aqliy rivojlanish, emotsional holat va ijtimoiy moslashuvchanlikni tekshirish.
- **Test va kuzatuvlar o'tkazish:** Bola psixologik testlarni o'tkazish va uning natijalarini tahlil qilish.
- **Psixologik yordam ko'rsatish:** Bola va uning oilasiga psixologik maslahatlar berish, bolani o'qishga tayyorlashda yordam berish.
- **Pedagogik strategiyalarni ishlab chiqish:** Bola uchun mos ta'lim strategiyasini tavsiya etish.

2. Logoped

Logopedning asosiy vazifasi bolalarning nutq rivojlanishini baholash va ularning nutq faoliyatidagi muammolarni aniqlashdir. Logopedning vazifalari:

- **Nutqni tekshirish:** Nutq kechikishi, talaffuzdagi nuqsonlar, nutqni tushunish va ifodalashdagi qiyinchiliklarni aniqlash.
- **Maxsus mashqlar o'tkazish:** Nutqni rivojlantirish uchun mashqlar va metodikalarni qo'llash.

- **Nutq bilan bog'liq muammolarni hal qilish:** Bolaga individual yondashuv asosida logopediya yordamlarini ko'rsatish.

3. **Shifokor (Pediatri)**

Shifokor komissiyada bola sog'lig'ini baholash va uning jismoniy holatini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Shifokorning vazifalari:

- **Bola sog'lig'ini tekshirish:** Jismoniy holatni baholash, umumiy sog'liqni o'rganish va kasalliklar yoki kamchiliklarni aniqlash.
- **O'sish va rivojlanish dinamikasini kuzatish:** Bolaning jismoniy rivojlanishida kechikish yoki muammolar mavjudligini aniqlash.
- **Sog'liqni saqlash maslahatlarini berish:** Ta'limga tayyorlikni oshirish va sog'liqni saqlashga oid maslahatlar berish.

4. **Boshlang'ich sinf o'qituvchisi**

Boshlang'ich sinf o'qituvchisi bolalarning ta'limga tayyorligini baholashda, o'zining pedagogik yondashuvlarini qo'llaydi. O'qituvchining vazifalari:

- **Ta'limga tayyorlikni baholash:** Bola boshlang'ich sinf dasturiga mos keladigan darajada o'qishga tayyorligini aniqlash.
- **Ta'lim jarayonini o'rganish:** Bola yondoshuvi, o'qish, yozish, raqamlar bilan ishlash kabi ko'nikmalarini o'rganish.
- **Pedagogik yordam berish:** Ta'lim jarayonida bolaga qo'llab-quvvatlash ko'rsatish va darslarda muvaffaqiyatga erishishiga yordam berish.

Tashxis komissiyasining faoliyatining mazmuni:

Tashxis komissiyasining asosiy maqsadi, bolaning psixologik, pedagogik va jismoniy holatini o'rganish, uning ta'lim olishga tayyorligini aniqlash va ta'lim jarayonini eng yaxshi tarzda tashkil etish uchun zarur choralarni ko'rishdir. Har bir mutaxassisning roli quyidagicha amalga oshiriladi:

1. **Bola rivojlanishini aniq baholash**

Mutaxassislar birgalikda bolaning umumiy rivojlanishini, psixologik holatini, sog'liqni, nutq va ijtimoiy ko'nikmalarini o'rganadilar. Har bir mutaxassis o'z sohasiga oid maxsus testlar va kuzatuvlar yordamida bola haqida ma'lumot to'playdi.

2. **Shaxsiy yondashuvni ishlab chiqish**

Tashxis komissiyasi o'zaro maslahatlashuvlar orqali bola uchun individual ta'lim dasturini ishlab chiqadi. Bola uchun eng qulay va samarali o'qish usulini tanlashda psixolog, logoped, shifokor va o'qituvchi o'z maslahatlarini beradi.

3. **Oila va jamiyat bilan hamkorlik**

Tashxis komissiyasi bolaga o'qishga tayyorlashda oilaning roli va jismoniy va psixologik holatini inobatga oladi. O'qituvchi va psixolog oila bilan yaqindan ishlaydi, ularni bolani ta'lim jarayoniga tayyorlashda qo'llab-quvvatlaydi.

4. **Kasbiy maslahatlar va yordam**

Psixologik, pedagogik va jismoniy nuqtai nazardan bolaning ehtiyojlariga mos keladigan yordam ko'rsatish uchun mutaxassislar individual mashqlar, mashg'ulotlar va ta'lim usullarini taklif etadi.

Tashxis komissiyalari bolalarning ta'limga tayyorligini aniq va ob'yektiv baholash uchun turli mutaxassislarning birgalikda ishlashini ta'minlaydi. Psixolog, logoped, shifokor va boshlang'ich sinf o'qituvchisi har biri o'zining mutaxassislik sohasida bolalarning holatini tahlil qiladi va maxsus yordam ko'rsatadi. Ularning faoliyati bolalar uchun eng yaxshi ta'lim sharoitlarini yaratishga xizmat qiladi.

Tashxis komissiyasining faoliyatini amalga oshirish rejasini tuzishda, komissiyaning maqsadi va vazifalariga muvofiq ravishda, bolaning psixologik, pedagogik va jismoniy holatini baholash, ta'limga tayyorlikni aniqlash va zarur yordam ko'rsatishni ta'minlash uchun bir qator aniq bosqichlar va chora-tadbirlar belgilanishi lozim. Quyida tashxis komissiyasining faoliyatini amalga oshirish rejasi ko'rsatilgan:

1. Tayyorlov bosqichi (Tashxis komissiyasining ishga tushirilishi)

1.1. Komissiya tarkibini shakllantirish:

- Psixolog, logoped, shifokor, boshlang'ich sinf o'qituvchisi va boshqa zarur mutaxassislarni jalb etish.
- Har bir mutaxassisning faoliyatiga aniq vazifalar belgilash.

1.2. Tashxis komissiyasining maqsadlarini aniqlash:

- Maktabga yangi bolalarni saralash va ularning ta'limga tayyorligini baholash.
- Aqliy, jismoniy yoki psixologik nuqsonlar mavjud bo'lsa, tegishli yordam ko'rsatish.

1.3. Xujjatlarni tayyorlash va o'rganish:

- Har bir bola bo'yicha zarur hujjatlar to'planishi (tibbiy kartalar, ota-onalar arizalari, avvalgi tahlillar va diagnostika natijalari).
- Tashxis qilish uchun zarur testlar va metodikalar tayyorlanadi.

2. Diagnostik bosqich (Bola holatini baholash)

2.1. Psixologik diagnostika:

- Psixolog bola rivojlanishini, intellektual ko'nikmalarini, emotsional holatini va ijtimoiy moslashuvchanligini tekshiradi.
- Psixologik testlar o'tkaziladi va bola haqida umumiy psixologik portret shakllantiriladi.

2.2. Logopedik diagnostika:

- Logoped nutq rivojlanishini baholaydi, talaffuz va nutqdagi muammolarni aniqlaydi.
- Bola uchun logopediya mashqlari va maslahatlar beriladi.

2.3. Jismoniy holatni tekshirish (shifokor):

- Shifokor bolaning sog'lig'ini tekshiradi, jismoniy rivojlanish darajasini va organik muammolarni aniqlaydi.

- Zarur bo'lsa, boshqa mutaxassislarning (nevropatolog, ortoped, kardiolog) maslahatlari olish.

2.4. Pedagogik diagnostika:

- Boshlang'ich sinf o'qituvchisi bola ta'limga tayyorligini baholaydi, uning o'qish va yozish ko'nikmalarini tekshiradi.
- Bola psixologik va pedagogik aspektlardan o'qishga tayyorligini aniqlaydi.

3. Tahlil va xulosa chiqarish bosqichi

3.1. Barcha tahlillarni yig'ish va umumlashtirish:

- Har bir mutaxassis o'z tahlillarini taqdim etadi (psixologik, logopedik, jismoniy va pedagogik).
- To'plangan ma'lumotlar asosida bolaning holati umumlashtiriladi.

3.2. Bola haqida xulosa va tavsiyalar tayyorlash:

- Tashxis komissiyasi bola ta'limga tayyorligini aniqlaydi, uning o'qishga kirishga moslik darajasi belgilab qo'yiladi.
- Agar zarur bo'lsa, maxsus yordam va maslahatlar beriladi (masalan, logopediya mashg'ulotlari, psixologik yordam, jismoniy terapiya).

3.3. Maxsus ehtiyojlarni belgilash:

- Bola maxsus ehtiyojga ega bo'lsa (masalan, inklyuziv ta'lim), unga mos ta'lim dasturi va yordam ko'rsatish rejasi ishlab chiqiladi.

4. Oila va jamiyat bilan hamkorlik bosqichi

4.1. Ota-onalar bilan maslahatlashuv:

- Tashxis komissiyasi ota-onalar bilan maslahatlashadi, bolaning ta'lim jarayonidagi ehtiyojlarini tushuntiradi.
- Ota-onalarga psixologik yordam, ta'lim metodikalari va bolaning rivojlanishiga oid tavsiyalar beriladi.

4.2. O'qituvchilar bilan hamkorlik:

- O'qituvchilar bilan maslahatlashuv o'tkaziladi va bolaning o'qish jarayonida yordam ko'rsatish bo'yicha tavsiyalar beriladi.
- O'qituvchining o'quv dasturini bolaga moslashtirish bo'yicha zarur choralar ko'riladi.

5. Monitoring va kuzatuv bosqichi

5.1. Tashxisni doimiy ravishda yangilash:

- Bola rivojlanishining har bir bosqichida tashxis natijalarini yangilab borish.
- Zarur bo'lsa, yangi testlar va tekshiruvlar o'tkazish.

5.2. O'qish jarayonini monitoring qilish:

- Bola o'qish jarayonida qayta kuzatiladi, uning muvaffaqiyati va ehtiyojlari bo'yicha qo'shimcha yordam ko'rsatiladi.

6. Hisobot va natijalarni ta'minlash bosqichi

6.1. Natijalarni hisobot tarzida taqdim etish:

- Tashxis komissiyasi o'z faoliyatining natijalarini va tavsiyalarini hisobot shaklida taqdim etadi.
- Hisobotda bolaning holati, unga ko'rsatilgan yordam va kelajakdagi ta'lim rejalari haqida ma'lumotlar bo'ladi.

6.2. Ma'lumotlarning hujjatlashtirilishi:

- Tashxis natijalari va tavsiyalar rasmiy hujjatlar shaklida saqlanadi, ular keyinchalik monitoring va nazorat uchun ishlatiladi.

Tashxis komissiyasining faoliyatini amalga oshirish rejasi, bolaning psixologik, pedagogik va jismoniy holatini aniq va chuqur baholash, uning ta'limga tayyorligini tekshirish, maxsus ehtiyojlarini aniqlash va zarur yordamni ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Rejaning har bir bosqichi, komissiya a'zolarining hamkorlikda ishlashi, ota-onalar bilan samarali muloqot va bolaning ehtiyojlarini inobatga olishni ta'minlaydi. Differentsial diagnostika, o'quvchilarni yoki bolalarni turli psixologik, pedagogik, va tibbiy holatlar bo'yicha tasniflash va ularni to'g'ri davolash yoki yordam ko'rsatish uchun amalga oshiriladi. Psixologik, pedagogik yoki tibbiy nuqsonlar va holatlar o'rtasidagi farqni aniqlash, ayniqsa o'quv jarayonida individual yondashuvni yaratishda muhimdir.

Quyida **differentsial diagnostikani amalga oshirish, o'qitishni individuallashtirish va tabaqalashtirish** hamda **psixologik testlar va anketalardan foydalanish** haqida tushuntirishlar keltirilgan.

1. Differentsial diagnostikani amalda tatbiq etish

Differentsial diagnostika - bu bir xil yoki o'xshash simptomlar ko'rsatadigan turli holatlarni ajratib ko'rsatish va ularni aniqlash jarayonidir. O'quv jarayonida bu usul bola yoki o'quvchining rivojlanishidagi farqlarni aniqlashda qo'llaniladi.

Bosqichlari:

1. Bola yoki o'quvchining holatini aniqlash:

- O'quvchining psixologik, pedagogik va tibbiy holatini o'rganish.
- Psixologik testlar, anketalar, kuzatuvlar orqali bola yoki o'quvchining rivojlanishini tahlil qilish.

2. Muammolarni ta'riflash:

- Aqliy, emotsional yoki ijtimoiy nuqsonlarni aniqlash.
- Nutq va jismoniy rivojlanishdagi kechikishlarni farqlash.

3. Differentsial tashxis qo'yish:

- Bola yoki o'quvchining rivojlanishidagi kechikish yoki muammolarni boshqa holatlardan farqlash.
- Agar bola o'qishga tayyor bo'lmasa, uning muammosini aniq bilib, maxsus yordam ko'rsatish.

4. Maxsus yordamni taqdim etish:

- Agar bola maxsus ehtiyojlarga ega bo'lsa, unga mos ta'lim usullari va yordam ko'rsatiladi.

2. O'qitishni individuallashtirish va tabaqalashtirish

Individuallashtirish va **tabaqalashtirish** — o'quvchilarning ehtiyojlariga qarab, ta'limni har bir o'quvchining individual xususiyatlariga moslashtirishni anglatadi.

Individuallashtirish:

- O'quvchilarning o'qish darajasi, aqliy va psixologik holatini inobatga olgan holda ta'lim usullarini ishlab chiqish.
- O'quvchilarga individual yordam berish, masalan, tez o'rganadiganlarga ilg'or darslarni taklif qilish, sekin o'rganadiganlarga esa qo'shimcha mashqlar berish.

Tabaqalashtirish:

- O'quvchilarning o'qish va rivojlanish darajasiga qarab, o'quv materiallarini tabaqalashtirish.
- Tabaqalashtirish orqali o'quvchilarni o'z darajasiga mos materiallar bilan ta'minlash va ularning individual ehtiyojlariga mos o'qitish.
- Tabaqalashtirishda, o'quvchilarni guruhlariga ajratib, har bir guruhga mos usullar bilan dars berish.

Usullar:

- **Maxsus mashqlar va topshiriqlar:** Har bir o'quvchining rivojlanishiga mos keladigan mashqlarni ishlab chiqish.
- **Differentsial yondashuv:** O'quvchilarning qobiliyatlari va qiziqishlariga qarab o'quv-uslubiy materiallarni individual ravishda taqdim etish.

3. Psixologik testlar va anketalardan foydalanish

Psixologik testlar va anketalar, o'quvchilarni, ularning aqliy va emotsional rivojlanishini o'rganishda keng qo'llaniladi. Bu usullar bola yoki o'quvchining psixologik holatini baholash uchun muhim vositalardir.

Psixologik Testlar:

Psixologik testlar bola yoki o'quvchining aqliy rivojlanishini, qobiliyatlarini, xulq-atvorini va emotsional holatini aniqlashda yordam beradi. Testlar quyidagi maqsadlar uchun ishlatiladi:

- **Aqliy rivojlanishni baholash:** Aqliy qobiliyatlar, e'tibor, xotira, o'rganish tezligi va muammolarni hal qilish darajasini aniqlash.
- **Shaxsiy xususiyatlarni o'rganish:** Emotsional holat, xulq-atvor va ijtimoiy moslashuvni tahlil qilish.
- **Testlarning turli turlari:** Intelektual testlar (IQ), shaxsiy testlar (masalan, Rorschach testi), emotsional holatni baholash testlari va boshqalar.

Psixologik Anketalar:

Anketalar o'quvchilar haqida ma'lumot to'plashda yordam beradi. Ular o'quvchilarning oilaviy holati, jamiyatdagi roli, qiziqishlari va o'qishdagi muvaffaqiyatlarini aniqlashga yordam beradi. Anketalar:

- **Shaxsiy xususiyatlar:** O'quvchilarning xulq-atvorini, o'qishdagi muvaffaqiyatlarini va o'qishga qiziqishini o'rganish.

- **Psixologik holat:** O'quvchining o'zini tutish uslubi, stress va xavotirni qabul qilish darajasi, oilaviy muhit va boshqalar.

Testlar va Anketalardan Foydalanishning Afzalliklari:

- **Aniqlik:** O'quvchilarning psixologik holatini aniq baholash imkonini beradi.
- **Tuzilgan va standartlashtirilgan:** Psixologik testlar va anketalar ma'lum bir tizimga asosan ishlab chiqilgan bo'lib, natijalar aniq va ishonchli hisoblanadi.
- **Qo'llash osonligi:** O'quvchilarning holatini tez va samarali tarzda baholash imkonini beradi.

Differentsial diagnostika, o'qitishni individuallashtirish va tabaqalashtirish, shuningdek, psixologik testlar va anketalardan foydalanish — o'quvchilarning ehtiyojlariga mos keladigan ta'lim usullarini tanlashda muhim vositalardir. Bu usullar o'quvchilarning psixologik holatini aniqlash, o'qish jarayonidagi muvaffaqiyatlarini oshirish va ularning individual rivojlanishiga yordam berishga xizmat qiladi.

"Psixologik salomatlik maktabi" dasturi asosida umumta'lim maktablarining 1-sinflariga qabul qilingan o'quvchilar bilan **korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlar** olib borish — bu bolaning psixologik salomatligini ta'minlash va ta'lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni bartaraf etish maqsadida amalga oshiriladigan faoliyatdir. Ushbu dastur, asosan, bolalarning psixologik va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, o'qishga tayyorlikni oshirish va bolaning o'zini tutishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishni maqsad qiladi.

1. "Psixologik salomatlik maktabi" dasturining maqsadi

Dasturning asosiy maqsadi — 1-sinf o'quvchilarining psixologik salomatligini yaxshilash, o'quv jarayoniga moslashuvini qo'llab-quvvatlash va emotsional barqarorlikni ta'minlash. Bunga erishish uchun bolaning psixologik ehtiyojlarini aniqlash va individual yondashuv orqali zarur yordamni ko'rsatish kerak.

2. Korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishlari

1. Emotsional va ijtimoiy rivojlanish:

- O'quvchilarda ijtimoiy moslashuvchanlikni shakllantirish, o'zini tutish va boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatishda yordam berish.
- Emotsional holatni nazorat qilish, o'z his-tuyg'ularini tushunish va ifodalashni o'rgatish.
- O'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, o'zini hurmat qilishni targ'ib qilish.

2. Kognitiv rivojlanish:

- Aqliy faollikni oshirish, bolalarning mantiqiy fikrlash, e'tibor va xotirani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.
- Bolalarga ta'limga moslashishda yordam berish, o'qish va yozish ko'nikmalarini mustahkamlash.

3. Kuchli va zaif tomonlarni aniqlash:

- Bolaning aqliy va emotsional rivojlanishidagi kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va ularga mos yordam ko'rsatish.
- Zarur psixologik yordam va maslahatlar berish, muammolarni hal qilishga qaratilgan treninglar.

3. Mashg'ulotlar strukturasi tuzish

Korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bolalarning rivojlanishiga mos ravishda tuzilishi lozim. Quyida mashg'ulotlarning asosiy tarkibi va metodikasi keltirilgan:

1. O'yin va amaliy mashg'ulotlar:

- Bolalarga qiziqarli o'yinlar orqali psixologik salomatlikni rivojlantirish.
- **“Emotsiyalarni ifodalash o'yini”**: Bolalar o'z his-tuyg'ularini kartochkalar yordamida yoki mimika orqali ifodalaydilar.
- **“Ranglar orqali kayfiyatni tushunish”**: Har bir bola ranglar yordamida o'z kayfiyatini bildiradi.

2. Guruhdagi faoliyatlar:

- Bolalar birgalikda o'ynab, o'zaro muloqot qilish, jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- **“Birgalikda ish” o'yini**: O'quvchilar birga vazifa bajarib, o'zaro muvofiqlik va yordamni rivojlantiradilar.
- **Kreativ ishlar**: Yaratish faoliyati (rasm chizish, qo'l san'ati) orqali o'z his-tuyg'ularini ifodalash.

3. Psixologik testlar va anketalar:

- **Emotsional holatni baholash testlari**: Bolalar o'zlarini qanday his qilishlarini aniqlash uchun turli psixologik testlardan foydalanish.
- **Bola o'ziga nisbatan munosabatini o'rganish**: Anketalar orqali bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini va ijtimoiy qobiliyatlarini baholash.

4. Stressni boshqarish va tinchlanish texnikalari:

- **Relaksatsiya mashqlari**: Bolalar uchun tasavvurga asoslangan tinchlanish mashqlari, nafas olish texnikalari.
- **Yengillikni felt qilish o'yinlari**: Stressni yengish va tinchlanishni o'rgatish uchun o'yinlar.

4. Mashg'ulotlar rejasi va tavsiyalar

1. Darsning boshlanishi:

- Bolalar bilan qisqacha tanishuv va darsning maqsadini tushuntirish.
- **Yengil jismoniy mashqlar**: Bolalar uchun ko'tarinki kayfiyat yaratish.

2. Asosiy faoliyat:

- Psixologik o'yinlar va mashg'ulotlarni o'tkazish.
- Guruhlarga bo'lib, muayyan vazifalarni bajarish.

3. Natijalarni baholash:

- Har bir bolaning erishgan yutuqlarini kuzatish va o'zgarishlarni qayd etish.

- Dars oxirida bolalar bilan suhbat qilish, o'z his-tuyg'ularini ifodalashga yordam berish.

4. Aytib o'tish va maslahatlar berish:

- Ota-onalarga bola rivojlanishiga yordam berish bo'yicha tavsiyalar berish.
- Psixologik salomatlikni saqlash va rivojlantirish uchun turli usullar va maslahatlarni taqdim etish.

"Psixologik salomatlik maktabi" dasturi doirasida o'tkaziladigan korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlar, 1-sinf o'quvchilarining psixologik holatini yaxshilash, o'quv jarayoniga moslashishlarini qo'llab-quvvatlash va emotsional salomatlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Bu mashg'ulotlar bolalarga o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, ijtimoiy va emotsional rivojlanishlariga yordam beradi, shuningdek, o'qish jarayoniga muvaffaqiyatli moslashishga yordam beradi.

3-mavzu: Bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o'tkazish va o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish tizimida defektologik xizmat

Tibbiy-pedagogik-psixologik tashxis markazlari (TPPTM), shuningdek, **defektolog** sifatida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun bir qancha talablar va ularga berilgan maqsad va vazifalar mavjud. Bu markazlar bolalar va kattalar uchun turli kasalliklar va rivojlanishdagi nuqsonlarni aniqlash, davolash va rehabilitatsiya qilish uchun zarur bo'lgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni taklif etadi. Defektologlarning asosiy vazifasi — bolalarda yoki o'quvchilarda mavjud bo'lgan pedagogik va psixologik nuqsonlarni aniqlash va ularni tuzatish bo'yicha yordam ko'rsatishdir.

Tibbiy-pedagogik-psixologik tashxis markazlari defektologiga qo'yiladigan talablar:

1. Ta'lim va malaka:

- Defektologiya bo'yicha oliy ma'lumot yoki maxsus ta'lim (pedagogika, psixologiya, defektologiya, rehabilitatsiya).
- Pedagogik psixologiya, defektologiya, logopediya, va boshqa tegishli fanlar bo'yicha chuqur bilim va amaliy tajriba.
- Mutaxassislar uchun doimiy malaka oshirish va yangilanish talab etiladi.

2. Kasbiy ko'nikmalar va bilimlar:

- O'quvchilarning rivojlanishidagi nuqsonlarni va kasalliklarni aniqlash, tashxis qo'yish va davolash bo'yicha bilim.
- Psixologik, pedagogik va tibbiy yondashuvlarning integratsiyasi.

- Emotsional va ijtimoiy rivojlanish bo'yicha diagnostika va rehabilitatsiya yondashuvlarini qo'llash.
- Nutq, motor, va psixologik rivojlanishdagi nuqsonlarni aniqlash va tuzatish.

3. Maxsus metodikalar va texnikalar:

- Defektologik diagnostika usullarini bilish, jumladan psixodiagnostik testlar, anketalar, va o'yin terapiyasi usullarini qo'llash.
- Korreksion mashg'ulotlar va individual rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.
- O'quvchilarga moslashuvni ta'minlash uchun individlarga mos o'qish rejalarini tuzish.

4. Empatiya va muloqot qilish ko'nikmalari:

- O'quvchilarning ehtiyojlariga mos ravishda empatik yondashuvni amalga oshirish.
- Bola va uning oilasi bilan samarali muloqot o'rnatish.
- Ko'maklashish, maslahat berish va psixologik yordam ko'rsatish qobiliyati.

5. Etika va professional mas'uliyat:

- Defektolog sifatida faoliyat yuritishda etik me'yorlarga rioya qilish.
- Xususiy va guruhdagi maslahatlarda professionallikni saqlash.
- O'quvchi va uning oilasi ma'lumotlarini maxfiylik bilan saqlash.

Tibbiy-pedagogik-psixologik tashxis markazlari defektologining faoliyat maqsadlari:

1. O'quvchilarning rivojlanishdagi nuqsonlarni aniqlash:

- Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan kasalliklar, aqliy, emotsional, yoki jismoniy rivojlanishdagi kechikishlarni aniqlash.
- O'quvchilarning intellektual, xulq-atvor, va psixologik holatlarini tahlil qilish.

2. Korreksion yordam ko'rsatish:

- Defektolog o'quvchilarga individual yordam ko'rsatish, ularning rivojlanishiga to'g'ri yordamni tanlash va muvofiqlashtirish.
- Aqliy rivojlanishdagi nuqsonlarni tuzatish, nutqni rivojlantirish, jismoniy mashqlar va boshqa texnikalar yordamida o'quvchilarni o'qishga tayyorlash.

3. Ta'lim jarayonini optimallashtirish:

- O'quvchilarga mos o'qish materiallari va metodlarni tanlash.
- O'quvchilarning individual ehtiyojlariga qarab ta'limni moslashtirish va rivojlantirish.
- O'quvchilarni o'qishga va ijtimoiy hayotga muvaffaqiyatli moslashtirish.

4. Ijtimoiy va psixologik rehabilitatsiya:

- O‘quvchilarda psixologik va ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirish.
- O‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni ta’minlash.

Tibbiy-pedagogik-psixologik tashxis markazlari defektologining faoliyatining vazifalari:

1. Tashxis qo‘yish:

- O‘quvchilarda psixologik va pedagogik nuqsonlarni aniqlash va tahlil qilish.
- Defektologik tekshiruvlar va testlarni o‘tkazish.

2. Korrektsion mashg‘ulotlar o‘tkazish:

- Nutq rivojlanishini, aqliy va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar.
- O‘quvchilarning ijtimoiy faolligini va o‘zini tutishini yaxshilash.

3. Konsultatsiya va maslahat berish:

- O‘quvchilarning ota-onalariga, o‘qituvchilarga va boshqa mutaxassislariga maslahat berish.
- O‘quvchilarga individual va guruh terapiyasi o‘tkazish.

4. Dastur va metodikalar ishlab chiqish:

- Defektologik yordamni taqdim etish uchun maxsus o‘qitish metodlari va dasturlarini yaratish.
- O‘quvchilarga moslashtirilgan treninglar va mashg‘ulotlarni ishlab chiqish.

5. Monitoring va baholash:

- O‘quvchilarning rivojlanishidagi o‘zgarishlarni kuzatish va baholash.
- Mashg‘ulotlar va yondashuvlarning samaradorligini tahlil qilish.

6. Ilmiy va metodik faoliyat:

- Yangi pedagogik, psixologik, va defektologik usullarni izlash va joriy etish.
- Ilmiy tadqiqotlar va o‘qitish usullarining samaradorligini oshirish bo‘yicha ishlar olib borish.

Tibbiy-pedagogik-psixologik tashxis markazlari defektologining faoliyati, o‘quvchilarning rivojlanishidagi nuqsonlarni aniqlash va bartaraf etishga qaratilgan. Ular o‘quvchilarga individual yordam ko‘rsatish, ularning rivojlanishiga mos yondashuvni tanlash va ta’lim jarayonini optimallashtirish uchun zarur bo‘lgan bilimlar va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari kerak. Shuningdek, defektologlar o‘z faoliyatlarini professional, etik me’yorlar asosida olib borishlari lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tashxis qilish uchun shart-sharoitlar yaratish va **umumta’lim maktablarida defektologik xizmat ishlarini tashkil etish** — bu bolalarning rivojlanishidagi nuqsonlarni erta aniqlash va ularni tuzatishga qaratilgan muhim faoliyatdir. Bu jarayonlar bolaning aqliy, emotsional, jismoniy va

ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, ularning to'g'ri rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi.

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tashxis qilish uchun shart-sharoitlar yaratish:

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tashxis qilishda quyidagi shart-sharoitlar zarur:

1.1. Tashxis qilish uchun ixtisoslashgan markazlar:

- Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun psixologik-pedagogik tashxis markazlari tashkil etilishi kerak. Bu markazlar bolalarning rivojlanishida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nuqsonlarni erta aniqlashga yordam beradi.
- Markazlar mutaxassislari (defektologlar, psixologlar, logopedlar) bolalar bilan bevosita ishlaydi va ularning rivojlanish darajasini tekshiradi.

1.2. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmati:

- Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlovchi pedagoglar va psixologlarning maxsus tayyorgarligi talab etiladi. Pedagoglar, psixologlar va logopedlar bolalarni sifatli tashxis qilish uchun kerakli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari kerak.
- Bolalar uchun o'quv dasturlari va testlar ishlab chiqilishi kerak, bu dasturlar bolalarning psixologik, emotsional, va aqliy rivojlanishini baholashga yordam beradi.

1.3. Shaxsiy va guruhli monitoring:

- Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishini doimiy ravishda kuzatib borish kerak. Bu, bolaning psixologik va fiziologik holatini aniqlashda samarali bo'ladi.
- Tashxis jarayonlari bolaning individual holatiga mos ravishda amalga oshirilishi kerak, ya'ni bolalarning yoshiga, rivojlanish darajasiga qarab maxsus metodikalar va texnikalar qo'llaniladi.

1.4. Tashxis uchun zaruriy sharoitlar:

- Bolalar uchun qulay, tinch va xavfsiz muhit yaratish.
- Tashxisni o'tkazishda o'yin va interaktiv metodlardan foydalanish. Bolalar o'zlarini erkin his qilishlari kerak, chunki bu yoshdagi bolalar o'yin orqali o'zlarining his-tuyg'ularini ifodalashlari va rivojlanish darajalarini ko'rsatishlari mumkin.
- O'yin va aktiv mashg'ulotlar orqali bolaning nutq rivojlanishi, jismoniy ko'nikmalari va ijtimoiy faolligini aniqlash.

1.5. Psixologik va pedagogik materiallar:

- Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishini tekshirish uchun turli testlar, anketalar, ko'rgazmali materiallar va mashg'ulotlar ishlab chiqilishi lozim.
- Psixologik testlar va ko'nikma baholash usullari bolaning o'zini ifodalash qobiliyatini, aqliy rivojlanishini va ijtimoiy moslashuvini tekshirishda yordam beradi.

2. Umumta'lim maktablarida defektologik xizmat ishlarini tashkil etish:

Defektologik xizmat umumta'lim maktablarida talabalarning o'ziga xos ehtiyojlarini hisobga olish va ularning ta'lim jarayonida to'siqlarga duch kelmasligini ta'minlash maqsadida tashkil etiladi. Ushbu xizmatning samarali faoliyat yuritishi uchun bir qancha muhim omillar mavjud.

2.1. Defektologik xizmatning maqsadi:

- **O'quvchilarni individual ravishda baholash:** Defektolog o'quvchilarning individual rivojlanish darajasini aniqlab, o'qishdagi va ijtimoiy moslashuvdagi muammolarni bartaraf etishda yordam beradi.
- **O'quvchilarning ta'lim jarayoniga moslashuvini ta'minlash:** Maxsus yondashuvlar orqali o'quvchilarga o'z rivojlanishlariga mos materiallar va metodlarni taqdim etish.
- **Ta'limda muvaffaqiyatga erishish:** Defektologlar o'quvchilarning muvaffaqiyatli ta'lim olishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar o'tkazadi.

2.2. Defektologik xizmatning vazifalari:

- **Individual tashxis qo'yish:** Har bir o'quvchining rivojlanish darajasi, kognitiv va ijtimoiy ko'nikmalari, nutqi va xulq-atvori tekshiriladi.
- **Korreksion mashg'ulotlar:** O'quvchilarni maxsus metodlar va mashg'ulotlar orqali rivojlantirish. Bunga nutqni rivojlantirish, aqliy va motor rivojlanishiga yordam berish kiradi.
- **Ijtimoiy va emotsional reabilitatsiya:** O'quvchilarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, emotsional barqarorlikni ta'minlash va stressni boshqarishni o'rgatish.
- **O'qituvchilar va ota-onalar bilan maslahatlar:** Defektologlar o'qituvchilarga va ota-onalarga o'quvchilarning ta'limida qanday yordam ko'rsatish haqida tavsiyalar beradi.

2.3. Defektologik xizmatni tashkil etish uchun shart-sharoitlar:

- **Mutaxassislar jamoasining tashkil etilishi:** Defektolog, psixolog, logoped, pedagoglar va shifokorlar birgalikda ishlashadi. Ular bolalarning barcha ehtiyojlarini qondirish uchun yagona tizimda faoliyat yuritadilar.
- **Ta'limda maxsus metodlar:** Maktabda defektologik xizmatlar orqali o'quvchilarga maxsus dasturlar va metodlar asosida o'qitish imkoniyatlari yaratiladi.
- **Monitoring va baholash:** O'quvchilarning rivojlanish darajasini va defektologik xizmatning samaradorligini doimiy ravishda monitoring qilish.

2.4. Defektologik xizmatning samaradorligini baholash:

- O'quvchilarni doimiy ravishda baholash, diagnostika va psixologik tekshiruvlar o'tkazish.

- O‘qituvchilar va ota-onalar bilan doimiy aloqada bo‘lish va ularga qo‘llab-quvvatlash va maslahatlar berish.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tashxis qilishda shart-sharoitlarni yaratish va umumta’lim maktablarida defektologik xizmatlarni tashkil etish, bolalarning rivojlanishini erta aniqlash va ularning ta’lim jarayoniga moslashuvini ta’minlashga qaratilgan. Bu jarayonlar orqali bolaning ijtimoiy, emotsional va intellektual rivojlanishiga samarali yordam ko‘rsatiladi, va ular o‘qishda muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun kerakli sharoitlar yaratiladi.

Olti yoshli bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o‘tkazish va o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish tizimida defektologik xizmat — bolalarning rivojlanishini erta aniqlash, ularga kasb-hunar yo‘nalishlarini tanlashda yordam berish va ta’lim jarayonidagi to‘siqlarga qarshi kurashish uchun tashkil etilgan muhim tizimdir. Defektologik xizmat bu jarayonda bolalarning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda samarali yordam ko‘rsatadi.

1. Olti yoshli bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o‘tkazish:

Olti yosh — bolalarning psixologik va pedagogik rivojlanishi uchun juda muhim davr bo‘lib, bu yillarda bolaning aqliy va ijtimoiy ko‘nikmalari tez rivojlanadi. Bu yoshda bolaning rivojlanishidagi nuqsonlarni erta aniqlash juda muhimdir. Psixologik-pedagogik tashxisning asosiy maqsadi — bolaning o‘ziga xos ehtiyojlarini aniqlash va unga mos ravishda ta’lim olish imkoniyatini taqdim etishdir.

1.1. Psixologik-pedagogik tashxisning maqsadi va vazifalari:

- **Rivojlanish darajasini baholash:** Olti yoshdagi bolalarning aqliy, emotsional, ijtimoiy va jismoniy rivojlanishini baholash. Bu bolalar uchun erkin va to‘g‘ri ta’lim sharoitlari yaratishga yordam beradi.
- **O‘ziga xos xususiyatlarni aniqlash:** Bolaning o‘qishdagi qiyinchiliklari, nutq rivojlanishi, diqqat va xotira muammolarini aniqlash va ularni tuzatish uchun maxsus yondashuvlarni ishlab chiqish.
- **Rivojlanishdagi nuqsonlarni aniqlash:** Rivojlanish kechikishlari, nutq yoki motor ko‘nikmalari bo‘yicha kechikishlar, aqliy nuqsonlarni aniqlash va tuzatish.

1.2. Psixologik-pedagogik tashxis jarayonlari:

- **Bola bilan psixologik testlar o‘tkazish:** Bolalar psixologik testlar orqali o‘zlarining emotsional holatini, ijtimoiy moslashuvini va boshqa muhim ko‘nikmalarni ko‘rsatadilar.
- **O‘yin metodikalaridan foydalanish:** Bolalar bilan o‘yin orqali tashxis qo‘yish. Bu usul bolaga ko‘proq erkinlik va tasavvur qilish imkonini beradi, shuningdek, bolalarning jismoniy va kognitiv ko‘nikmalarini aniqlashga yordam beradi.

- **Individual ravishda yordam berish:** Tashxis natijalariga asoslanib, bolalarga individual ravishda yordam ko'rsatish va ularga mos o'quv dasturlarini ishlab chiqish.

1.3. Defektologning roli:

- **Bolalarning individual ehtiyojlarini aniqlash:** Defektolog bolalarning rivojlanishdagi kamchiliklarini aniqlash va ularni bartaraf etish uchun kerakli yordamni ko'rsatadi.
- **Ta'limda maxsus usullarni qo'llash:** Nutqni rivojlantirish, psixologik yordam, korreksion mashg'ulotlar, motor rivojlanishini yaxshilash kabi maxsus metodlarni qo'llash.

2. O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish tizimida defektologik xizmat:

Kasb-hunarga yo'naltirish tizimi bolalarga o'z qobiliyatlari va qiziqishlari asosida kelajakdagi faoliyatini tanlashda yordam berish maqsadida amalga oshiriladi. Defektologik xizmat bu jarayonda o'quvchilarning aqliy va jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda kasb-hunarga yo'naltirishni ta'minlaydi.

2.1. Kasb-hunarga yo'naltirishning maqsadi:

- **O'quvchilarning qobiliyatlari va qiziqishlarini aniqlash:** Kasb-hunarga yo'naltirish jarayonida o'quvchilarning individual qobiliyatlari, qiziqishlari va kuchli tomonlarini aniqlash.
- **Kasbga tayyorlash:** O'quvchilarga kelajakdagi faoliyatlari uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni berish, kasbiy malakalarini shakllantirish.
- **O'quvchilarga yordam ko'rsatish:** O'quvchilarga kasb-hunar tanlashda qiyinchiliklarga duch kelgan taqdirda maslahat va ko'mak berish.

2.2. Defektologik xizmatning rolini tahlil qilish:

- **Individual ravishda maslahatlar:** O'quvchilarga individual maslahatlar berish, ularning qobiliyatlariga mos kasb-hunar tanlashga yordam berish.
- **Maxsus testlar va tashxislar:** Kasb-hunar yo'nalishlarini aniqlash uchun maxsus testlar va psixodiagnostik usullardan foydalanish.
- **Ta'lim dasturlarini moslashtirish:** O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ta'lim dasturlarini ularning ehtiyojlariga moslashtirish.

2.3. Kasb-hunarga yo'naltirishda defektologik xizmatning samaradorligi:

- **Monitoring va baholash:** O'quvchilarning rivojlanishini doimiy ravishda kuzatib borish, ularning kasbga tayyorligini baholash.
- **Ijtimoiy va emotsional reabilitatsiya:** O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda, ularning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ham inobatga olish, ularga o'z-o'ziga ishonchni oshirish va jamiyatda o'z o'rnini topishda yordam berish.

3. Defektologik xizmatning tashkil etilishi va samarali faoliyatining shartlari:

- **Mutaxassislarining malakasi:** Kasb-hunarga yo‘naltirishda defektologlar, psixologlar, pedagoglar va logopedlarning malakali jamoasi faoliyat yuritishi zarur.
- **Moslashuvchan va shaxsiylashtirilgan dasturlar:** Har bir o‘quvchi uchun individual ta‘lim dasturlari va kasb-hunar yo‘naltirish tizimi ishlab chiqilishi kerak.
- **Maxsus materiallar va usullar:** Kasb-hunarga yo‘naltirishda maxsus psixologik testlar, anketalar va yondashuvlar yordamida o‘quvchilarning qobiliyatlari va qiziqishlari aniqlanadi.

Olti yoshli bolalarni psixologik-pedagogik tashxisdan o‘tkazish va o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish tizimida defektologik xizmat o‘quvchilarning rivojlanishidagi muammolarni aniqlash, ularni tuzatish va o‘quvchilarga kelajakda muvaffaqiyatli kasb-hunar yo‘nalishini tanlashda yordam berishda muhim rol o‘ynaydi. Bu jarayonda defektologlar bolalar va o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olib, ularga mos yordam ko‘rsatadilar.

Korreksion-rivojlantirish dasturning samaradorligini aniqlash maqsadida mashg‘ulotlar yakunida bolaning bilish jarayonini, nutqi, shaxslararo munosabatlari, ijtimoiy moslashuv malakalarini tashxis qilish va sifat o‘zgarishlar dinamikasini tahlil qilish — bu jarayon bolaning rivojlanishini va o‘zgarishlarni doimiy ravishda kuzatish, ularga o‘z vaqtida yordam berish hamda ko‘rsatilgan ta‘lim va korreksion xizmatlarning samaradorligini baholashga qaratilgan. Ushbu jarayon bolaning umumiy rivojlanishidagi eng muhim o‘zgarishlarni aniqlash va sifatli o‘sishni ta‘minlash uchun zarur.

1. Korreksion-rivojlantirish dasturning samaradorligini aniqlashning asosiy yo‘nalishlari:

1.1. Bilish jarayonini tashxis qilish:

- **Diqqat va xotira:** Bolaning diqqatini jamlash va uzoq muddatli xotirasining samaradorligi o‘rganiladi. Mashg‘ulotlarning davomida bolaning ma‘lumotlarni qayd etish, eslab qolish va qayta tiklash qobiliyatini tekshirish.
- **Aqliy faoliyat:** Bolaning tushunish qobiliyati, muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish jarayonlari sinovdan o‘tkaziladi. Bilish jarayonlarini baholashda intellektual qobiliyatlar, mantiqiy fikrlash va tasavvur kuchi kuzatiladi.
- **Kreativlik va innovatsion fikrlash:** Mashg‘ulotlar davomida bolaning ijodiy fikrlash qobiliyatlari va yangi g‘oyalarni yaratishga moyilligi tekshiriladi.

1.2. Nutq rivojlanishini tashxis qilish:

- **Nutqning aniqligi va boyligi:** Bolaning so‘zlashuv tilidagi xatoliklar, so‘z boyligi, sintaksis va grammatika kabi omillar tahlil qilinadi.
- **Nutq tezligi va izchilligi:** Nutqning tezligi va izchilligi, muloqot qilishdagi qobiliyati, o‘z fikrlarini aniq va ravon ifodalash imkoniyatlari baholanadi.

- **Ovoz chiqarish va artikulyatsiya:** Nutqdagi tovushlar va soʻzlarning toʻgʻri talaffuzini tekshirish orqali bolaning nutqidagi kamchiliklar aniqlanadi.

1.3. Shaxslararo munosabatlar va ijtimoiy moslashuv malakalarini tashxis qilish:

- **Empatiya va muloqot qilish qobiliyati:** Bolaning boshqalar bilan muloqot qilishdagi samaradorligi, ijtimoiy qoidalarni tushunishi va boshqalarga nisbatan empatiya darajasi baholanadi.
- **Jamoadi ishlash va hamkorlik qilish qobiliyati:** Bolaning guruhdagi faoliyati, boshqalarning fikrini tinglash va oʻzaro hamkorlik qilishdagi muvaffaqiyatlari tahlil qilinadi.
- **Muammolarni hal qilish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish:** Bolaning muammolarni ijtimoiy kontekstdan kelib chiqqan holda hal qilish va oʻzini muhitga moslashtirish qobiliyati tekshiriladi.

1.4. Tashxis natijalarini tahlil qilish:

- **Oʻzgarishlarni tahlil qilish:** Korreksion mashgʻulotlar davomida bolaning bilish jarayoni, nutqi, shaxslararo munosabatlari va ijtimoiy moslashuv malakalaridagi oʻzgarishlar kuzatiladi. Buning uchun boshlangʻich holat va oxirgi natijalarni solishtirib chiqing.
- **Sifat oʻzgarishlarining dinamikasini tahlil qilish:** Mashgʻulotlarning samaradorligini baholashda bolaning oʻzgarishlari vaqt oʻtishi bilan qanday rivojlanishini koʻrsatuvchi dinamikani tekshirish. Masalan, bolaning nutqida, ijtimoiy moslashuvda yoki bilish jarayonida qanday yaxshilanishlar roʻy berdi.
- **Kengaytirilgan tahlil:** Oʻzgarishlarning faqat natijalari emas, balki ularning qanday usullar va metodlar yordamida amalga oshirilgani ham tahlil qilinadi. Bu tashxis jarayonining samaradorligini aniqlashga yordam beradi.

1.5. Sifat oʻzgarishlarining tahlilini amalga oshirish usullari:

- **Psixodiagnostik testlar:** Mavjud testlar va anketalar yordamida bolaning rivojlanish darajasi aniqlanadi. Bu testlar natijalari bolaga koʻrsatilgan yordamning samaradorligini oʻlchash uchun foydali boʻladi.
- **Intervyu va anketalar:** Ota-onalar va oʻqituvchilar bilan oʻtkazilgan intervyular va anketalar orqali bolaning rivojlanish jarayonidagi oʻzgarishlar toʻgʻrisida qoʻshimcha maʼlumotlar yigʻiladi.
- **Kuzatuv va qiyoslash:** Bolaning faoliyatini bevosita kuzatish va boshlangʻich holat bilan oxirgi holatni qiyoslash orqali uning rivojlanishidagi oʻzgarishlar aniqlanadi.
- **Taqqoslash usullari:** Tashxis jarayonida oʻquvchi bilan birga oʻtkazilgan mashgʻulotlar asosida oʻzgarishlarni qiyoslash va taqqoslash orqali tahlil qilish.

2. Korreksion-rivojlantirish dasturning samaradorligini tahlil qilishning asosiy vazifalari:

- **Samaradorlikni oʻlchash:** Har bir bolaga koʻrsatilgan yordamning natijalari oʻrganiladi va faoliyatda qanday oʻzgarishlar boʻlganligi tahlil qilinadi.

- **Yakuniy baholash:** Tashxis natijalariga asoslanib, bolaning rivojlanish darajasi va mashg'ulotlarning samaradorligi haqida yakuniy baho berish.
- **Tuzatish va yaxshilash:** Tahlil natijalariga ko'ra, korreksion dasturni yanada samarali qilish uchun kerakli tuzatishlar kiritiladi.

Korreksion-rivojlantirish dasturining samaradorligini aniqlash maqsadida bolaning bilish jarayonini, nutqini, shaxslararo munosabatlarini va ijtimoiy moslashuv malakalarini tashxis qilish va sifat o'zgarishlar dinamikasini tahlil qilish zarur. Bu jarayon bolalarning rivojlanishini yuksaltirishga yordam beradi va korreksion yondashuvlarning samaradorligini o'lchashda muhim ahamiyatga ega. Tashxis va tahlil qilishda turli psixodiagnostik usullar, kuzatuvlar va tahlil natijalari yordamida samarali qarorlar qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

4-mavzu: Defektologik tashxis ishlarini tashkil etish masalasi

Alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalarni psixologik-pedagogik tashxis qilishning dolzarb muammolari — bu sohada bir qator qiyinchiliklar va tashxis jarayonida hal qilinishi lozim bo'lgan muammolar mavjud. Bu muammolar asosan bolaning individual ehtiyojlari, tashxisning to'g'ri va aniq amalga oshirilishini ta'minlash, shuningdek, bolalarga taqdim etiladigan yordamning samaradorligini oshirish bilan bog'liq.

1. Individual ehtiyojlarni aniqlashdagi qiyinchiliklar:

Alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalar turli rivojlanishdagi nuqsonlar yoki maxsus ehtiyojlarga ega bo'lishi mumkin. Psixologik-pedagogik tashxis jarayonida ularning individual ehtiyojlarini aniqlashda ba'zi qiyinchiliklar yuzaga keladi, masalan:

- **Tashxisning noaniqligi:** Ba'zi hollarda bolaning rivojlanishida kuzatilgan o'zgarishlar noto'g'ri yoki kech aniqlanadi. Bu bolaning yordamga muhtojligini erta belgilashga to'sqinlik qiladi.
- **Testlar va usullarning moslashuvi:** Tashxis jarayonida qo'llaniladigan psixologik testlar va metodlar ba'zan bolalarning individual xususiyatlariga mos kelmasligi mumkin. Masalan, qobiliyatlari, qiziqishlari yoki jismoniy holatlari nuqsonli bo'lgan bolalar uchun umumiy testlar natijalarida xatoliklar yuzaga kelishi mumkin.
- **Diagnostic yondashuvlarning cheklanishi:** Psixologik-pedagogik tashxisda ba'zan har bir bolaning ehtiyojlari to'liq hisobga olinmaydi, bu esa yordamning to'liq va samarali bo'lmasligiga olib keladi.

2. Ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikdagi muammolar:

Alohida yordamga muhtoj bolalarni tashxis qilish jarayonida ota-onalar va pedagoglar bilan yaqin hamkorlik qilish juda muhim. Lekin ba'zi muammolar quyidagicha bo'lishi mumkin:

- **Ota-onalarning e'tiborsizligi yoki noto'g'ri tushunishi:** Ota-onalar ba'zan bolaning rivojlanishidagi nuqsonlarni to'g'ri tushunmasliklari yoki bunga jiddiy qarashmasliklari mumkin. Bu esa tashxis qo'yish va kerakli yordamni ko'rsatish jarayoniga to'sqinlik qiladi.
- **Pedagoglarning malakasining yetishmasligi:** Ta'lim jarayonida pedagoglar ba'zan bolaning psixologik ehtiyojlarini to'liq aniqlay olmaydi yoki ularni tushunishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bu, ayniqsa, alohida yordamga muhtoj bolalarni ta'limda to'liq qo'llab-quvvatlashni qiyinlashtiradi.

3. Kasb-hunar va ijtimoiy moslashuv malakalarini rivojlantirishdagi muammolar:

Alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalar ijtimoiy moslashuv va kasb-hunar yo'nalishida ba'zi cheklovlarga duch kelishlari mumkin. Bu jarayonda quyidagi qiyinchiliklar yuzaga keladi:

- **Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar:** Ular jamoa bilan ishlashda yoki boshqalar bilan samarali muloqot qilishda muammolarga duch kelishi mumkin. Bu ijtimoiy qobiliyatlarning rivojlanishini kechiktiradi.
- **Kasb-hunar yo'nalishidagi cheklovlar:** Alohida yordamga muhtoj bolalar, ba'zan o'z qobiliyatlariga mos keladigan kasb-hunarni tanlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Buning natijasida ular o'zlarini ijtimoiy faoliyatda izolyatsiyalashgan his qilishlari mumkin.

4. Ta'lim tizimida yordamning samaradorligi va imkoniyatlar cheklanishi:

- **Maxsus ta'lim dasturlarining etishmasligi:** Ta'lim tizimida alohida yordamga muhtoj bolalar uchun maxsus o'quv dasturlari va resurslar yetishmasligi mumkin. Bu o'quvchilarning o'z ehtiyojlariga mos ta'lim olishini qiyinlashtiradi.
- **Maxsus yordamning qimmatligi:** Maxsus yordam va korreksion mashg'ulotlar ba'zan yuqori narxlarga ega bo'lishi mumkin, bu esa ular uchun moliyaviy cheklovlar yaratadi.
- **Kadrlar etishmasligi:** Defektologlar, psixologlar va boshqa mutaxassislar etishmasligi ham bir muammo bo'lishi mumkin. Bu alohida yordamga muhtoj bolalarga sifatli yordam ko'rsatishda to'siqlarni keltirib chiqaradi.

5. Psixologik-pedagogik tashxisning normativ-huquqiy bazasi va amalga oshirilishidagi muammolar:

- **Qonunchilikdagi kamchiliklar:** O'zbekiston Respublikasining ta'lim tizimida alohida yordamga muhtoj bolalarni psixologik-pedagogik tashxis qilish bo'yicha barcha qonunlar va normativ-huquqiy hujjatlar mukammal darajada ishlab chiqilmagan. Bu tizimni tartibga solishda muammolar yuzaga keladi.
- **Yuqori malakali mutaxassislar uchun o'quv dasturlari yo'qligi:** Ta'lim jarayonida alohida yordamga muhtoj bolalarga yordam ko'rsatish uchun yuqori

malakali mutaxassislar yetishmaydi. Psixologik-pedagogik tashxisni o'tkazish uchun yetarlicha malakali kadrlar tayyorlash zarur.

Alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalarni psixologik-pedagogik tashxis qilishda yuzaga keladigan muammolar bolaning individual ehtiyojlarini aniqlash, ular bilan samarali ishlash, to'g'ri yondashuvlarni qo'llash, maxsus ta'lim dasturlari va resurslarni yaratish bilan bog'liqdir. Bu muammolarni hal qilish uchun zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlarni joriy etish, ta'lim tizimida malakali mutaxassislar tayyorlash, normativ-huquqiy bazani mustahkamlash va ota-onalar hamda pedagoglar bilan samarali hamkorlikni yo'lga qo'yish zarur.

Tashxis o'tkazishdagi yangi yondashuvlar — bu psixologik-pedagogik tashxis jarayonini zamonaviy usullar va metodologiyalar asosida takomillashtirish, o'quvchilarning individual ehtiyojlarini to'g'ri aniqlash va ular uchun samarali yordamni taqdim etishga qaratilgan yangi qarashlarni o'z ichiga oladi.

Yangi yondashuvlarning asosiy o'ziga xosliklari:

1. **Insoniyatga yo'naltirilgan yondashuv:** Tashxisni amalga oshirishda bolalarning shaxsiy ehtiyojlari, qobiliyatlari va salohiyatlari inobatga olinadi. Ularning ijtimoiy, emotsional va intellektual holati hamda o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinadi.
2. **Tizimli yondashuv:** Psixologik-pedagogik tashxis tizimli va kompleks bo'lishi kerak. Bunda bolaning barcha rivojlanish jihatlari (bilish jarayoni, nutq, ijtimoiy moslashuv, his-tuyg'ular va boshqalar) birgalikda o'rganiladi va ularning o'zaro aloqalari hisobga olinadi.
3. **Holistik yondashuv:** Tashxis amalga oshirilayotganda bolaning umumiy holati va rivojlanishi butunlay o'rganiladi, faqat bir soha yoki xususiyatlar asosida qarorlar qabul qilinmaydi.
4. **Xizmat ko'rsatishda ko'p mutaxassislar ishtiroki:** Tashxis jarayonida psixolog, pedagog, logoped, shifokor, defektolog va boshqa mutaxassislar hamkorlikda faoliyat yuritadi. Bu, bolaning barcha ehtiyojlarini birgalikda tushunish va to'g'ri xulosalar chiqarishga imkon beradi.

Tashxis o'tkazish bosqichlari:

1. Hozirlik ko'rish:

- **Bolaga oid ma'lumotlarni yig'ish:** Ota-onalar va o'qituvchilar bilan intervyular, avvalgi psixologik, tibbiy va pedagogik ma'lumotlarni to'plash.
- **O'quvchilarning ehtiyojlarini aniqlash:** O'quvchi yoki uning ota-onasidan, pedagoglardan, sinfdan va boshqa manbalardan olinadigan ma'lumotlarga asoslanib, tashxisni amalga oshirish uchun zarur ehtiyojlarni aniqlash.
- **Asosiy maqsad va vazifalarni belgilash:** Tashxisni amalga oshirishning aniq maqsadlari va vazifalari belgilanishi kerak. Tashxisni qanday metodlar va vositalar yordamida amalga oshirishni rejalashtirish zarur.

2. Tashxis o'tkazish:

- **Kuzatish va testlar:** Psixologik-pedagogik testlar va anketalar yordamida bolaning bilish jarayonlari, nutqi, ijtimoiy moslashuvi va boshqa xususiyatlari aniqlanadi. Bunda psixodiagnostik usullar va pedagogik kuzatuvlar asosida tahlil amalga oshiriladi.
- **Suhbat va intervyu:** O'quvchi, uning ota-onasi va o'qituvchisi bilan individual suhbatlar o'tkazish orqali bolaning psixologik holati haqida ma'lumotlar yig'iladi.
- **Kreativ va muammolarni hal qilish mashg'ulotlari:** Mashg'ulotlar va o'yinlar orqali bolaning ijodiy qobiliyatlari, muammolarni hal qilishda qanday yondashuvlarni qo'llashini baholash.

3. Xulosalash:

- **Natijalar tahlili:** O'tkazilgan testlar va kuzatuvlar natijalarini tahlil qilish. Xulosalash jarayonida bolaning rivojlanish darajasi, mavjud muammolar va ularning sabablarini aniqlash.
- **Bola holatini umumiy baholash:** Testlar va kuzatuvlar asosida bolaning ta'lim jarayonida qanchalik muvaffaqiyatli ekanligi, qanday rivojlanish ehtiyojlari mavjudligi to'g'risida umumiy xulosa chiqarish.
- **Muammolar va ularning sabablarini aniqlash:** O'quvchining rivojlanishidagi nuqsonlar va ularni bartaraf etish uchun zarur chora-tadbirlarni belgilash.

4. Tavsiya berish:

- **Yordam va qo'llab-quvvatlash strategiyasi:** Tashxis natijalariga asoslanib, bolaning rivojlanishida yordam berish uchun tavsiyalar taqdim etiladi. Bu tavsiyalar alohida psixologik yordam, pedagogik yondashuvlar yoki tibbiy maslahatlar bo'lishi mumkin.
- **Individual ta'lim dasturi:** Agar kerak bo'lsa, bolaning ta'lim jarayonini individuallashtirish va unga mos ravishda dars rejalari tuzish.
- **Ota-onalar va pedagoglarga tavsiyalar:** Ota-onalar va pedagoglarga bolaning rivojlanishiga yordam berish uchun tavsiyalar beriladi. Bu, ularning muammoni tushunishi va yordam ko'rsatishda yaxshiroq usullarni qo'llashga yordam beradi.

Tashxis ishlarini olib borishda hamkorlik pedagogikasi tamoyiliga tayanish:

Tashxis jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirishda **hamkorlik pedagogikasi** tamoyilining asosiy roli katta. Bu tamoyilga asoslanib, tashxisni amalga oshirishda quyidagi jihatlar e'tiborga olinadi:

- **Kompleks yondashuv:** O'qituvchilar, psixologlar, shifokorlar va ota-onalar birgalikda bolaning ehtiyojlari va rivojlanishiga doir to'liq va aniq ma'lumotlar taqdim etadilar.

- **Muvofiqlik va o‘zaro aloqalar:** Tashxisni amalga oshiruvchi barcha mutaxassislar o‘rtasida o‘zaro aloqa va hamkorlik ta‘minlanadi, bu tashxis jarayonining samarali va tizimli o‘tishiga yordam beradi.
- **Foydali hamkorlik:** Tashxisni amalga oshiruvchi mutaxassislar bir-birlariga yordam berishadi, bolalarning ehtiyojlariga mos keladigan yordamni ko‘rsatish uchun kerakli resurslar va metodlarni taqdim etadilar.

Tashxis qilishda himoyalovchi pedagogika tamoyillarining amalga oshirilishi:

Himoyalovchi pedagogika tamoyillari bolalarni har xil zararli ta’sirlardan himoya qilishga yo‘naltirilgan. Tashxis jarayonida bu tamoyilning amalga oshirilishi muhim:

- **Bolalar huquqlarini himoya qilish:** Tashxis davomida bolalarning shaxsiyati, huquqlari va qadr-qimmati hurmat qilinishi kerak. Ular zarur yordamni olishda noxush holatlarga duch kelmasliklari lozim.
- **Xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish:** Bolalarning psixologik va emotsional holatini xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhitda baholash.
- **Etik tamoyillar:** Tashxis jarayonida bolalarning ma’lumotlari faqatgina pedagogik va psixologik yordam berish maqsadida foydalanilishi kerak. Bolaning psixologik salomatligini buzadigan har qanday ta’sirdan saqlanish zarur.

Tashxis o‘tkazish jarayonida yangi yondashuvlarni qo‘llash, unga kompleks, tizimli va holistik yondashish hamda himoyalovchi pedagogika tamoyillariga rioya qilish, bolalarning ehtiyojlarini to‘g‘ri aniqlash va ularga samarali yordam ko‘rsatishda muhim rol o‘ynaydi. Tashxis ishlarini olib borishdagi hamkorlik, bolaning rivojlanishidagi o‘zgarishlarni yaxshilash va ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatni oshirishga yordam beradi.

3.2. TA’LIM OLUVCHILARNING RIVOJLANISHIDA XULQ-ATVORLARIDAGI BUZILISH VA OG‘ISHLARNING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI MODULI SILLABUSI

	<p>3.2. TA’LIM OLUVCHILARNING RIVOJLANISHIDA XULQ-ATVORLARIDAGI BUZILISH VA OG‘ISHLARNING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI MODULI SILLABUSI</p>	
<p>Mavzu:</p>	<p>3.2.1 -Bolalar, o‘smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta’lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari</p>	<p>Mavzu:</p>

Mavzu:	3.2.2 -Psixokorreksion - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda interfaol usullardan foydalanish	Mavzu:
Mavzu:	3.2.3- Maktab o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish va pedagogik- psixologik diagnostika ishlarini zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida amalga oshirish	Mavzu:
Mavzu:	3.2.4 -Ta’lim tizimida turli xil psixodiagnostik (kompyuter) dasturlardan foydalanish	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta’lim shakli:	Kunduzgi	Ta’lim shakli:
Interaktiv ma’ruza	2	Interaktiv ma’ruza
Amaliy mashg‘ulot	10	Amaliy mashg‘ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O‘zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Ijtimoiy-psixologik iqlimni sozlash usullari, nizolarni hal qilish. Mutaxassislarning “kasbiy zo‘riqish” oldini olish nazariyalari va usullari. Ta’lim oluvchilarning ortiqcha ruhiy zo‘riqishining oldini olish va olib tashlashning namunaviy holatlari va usullari. Kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashuv nazariyalari, ularning samaradorligini ta’minlash usullari va uslublari.
MM2	Bolalar, oilalar, maktablar va jamoalarning xilma-xilligi bilan bog‘liq tamoyillar va tadqiqotlar, shu jumladan bola rivojlanishi, din, madaniyat va madaniy o‘ziga xoslik, irq, ijtimoiy-iqtisodiy holat va boshqa o‘zgaruvchilar bilan bog‘liq omillar. Bola huquqlari va bolalar ta’limi sohasidagi xalqaro normalar va shartnomalar.
Mavzu mazmuni	

Psixokorreksiya va rivojlantirish- shaxs shakllanishi va psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etish, ijtimoiy psixologik muhitni sog'lomlashtirish, shaxs va jamoaga faol ijobiy – ruhiy ta'sir o'tkazish ekanligi. O'quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korreksiya qilish.	Ma'ruza, 30-minut
O'zlashtirilgan bilimlar natijasida - Emotsional zo'riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash. Bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan korreksion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish.	Bahs- munozara 20-minut

1-mavzu. Bolalar, o'smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta'lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari

Deviantlik, og'ishgan xulq muammosi psixologlar, shifokorlar, pedagoglar, huquq-tartibot organ lari xodimlari, sotsiologlar, faylasuflarda qiziqish uyg'otib kelgan. Og'ishgan xulq mavzusi sohalararo va munozarali xarakterga ega. Yondashuvlarning turli-tumanligi shaxs xulqini og'ishganligini tashhis qilish, uni profilaktika qilish va ijtimoiy psixologik yordam ko'rsatish jarayonida uni bartaraf etish kabi amaliy vazifalarni yechishda ham ko'zga tashlanadi. Psixologiyada axloq atamasidan tur va inson faolligi darajasini uning faoliyati. mushoqadasi, tafakkuri, muloqoti kabi ko'rinishlari bilan bir qatorda belgilash uchun keng foydalaniladi. Inson axloqi to'g'risidagi ilmiy tasavvurlar XX asrning boshlarida bixevioristlar uni psixologik fanning predmeti deb e'lon qilgan vaqtdan boshlab, ayniqsa, shiddatli rivojlanish tusini oldi. Dastlab axloq tushunchasi ostida shaxsning istalgan tashqi kuzatiluvchisi, "stimul-reaksiya" sxemasi bo'yicha ishlaydigan reaksiyasini (harakatlanuvchan, vegetativ, nutqiy) tushuniladi. Odamning tashqi faolligi ostida har qanday tashqi ko'rinish: harakat faoliyat, muomala, mulohaza, vegetativ reaksiyalar tushuniladi. Quyidagilar axloqning ichki tarkibi bo'lib hisoblanadi: motivatsiya va maqsad qo'yish, kognitiv ishlov berish, hissiy reaksiyalar, o'z-o'zini boshqarish jarayonlari kabilar. Shuningdek bu shaxs va uning og'ishgan xulqini quyidagi tarifda keltirib o'tamiz - bu umumqabul qilingan yoki rasman o'rnatilgan ijtimoiy me'yorlarga mos tushmaydigan axloq. Bu mavjud xatti-harakat, mavjud qonunlar, vazifalar, qoidalar, an'analar va ijtimoiy buyruqlarga mos tushmasligi yoki aslidan o'zgacha ifodalanishi mimkin? Bola shaxsidagi Deviant va deviatsiya tushunchalari axloqni me'yoriy ortiq yoki meyordan ko'p og'ishgan axloqiy xususiyat sifatida aniqlaganda quyidagilarni esda saqlash kerakki, xar bir ijtimoiy me'yorlar o'zgarishi va

takrorlamas bo'lishini. Bu, o'z navbatida, biz pedagog va psixologlardan boy tajribani talab qiladi. Shubhasiz, deviant axloq - bu har qanday me'yorlarni emas, balki ushbu jamiyat uchun va ayni shu vaqtda birmuncha muqim bo'lgan ijtimoiy me'yorlarnigina buzilishi bilan tavsiflanadigan hodisadir. Shaxsning deviant xatti xarakati va axloqiy ko'rinishlari, uning namoyon bo'lishidagi muhim jarayonlarni boshqa bir odamlar tomonidan ijobiy yoki salbiy baholanishini ko'rishimiz mumkin. Salbiy yoki ijobiy baho jamoatchilikning turli muhokamalari yoki ijtimoiy cheklovlariga, shu jumladan, jinoiy yoki aksincha ma'muriy jazo shakli ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Dastavval, sanksiyalar istalmagan axloqning oldini olish vazifasini bajaradi. Masalan, jazo muddatini o'tab, "me'yoriy" tushunchasini anglagan va hayotga qaytgan odamning moslashuvdagi qiyinchiliklarida biz bu xolatni yaqol ko'rishimiz mumkin. Insonning mavjud xatti harakatlarini tuzatish orqali yangi hayot boshlashga intilishi, ehtiyojlarini ortishi ko'pincha atrofdagi mavjud odamlarning yoki jamiyatning ishonmasligi, ularni rad etilishlari natijasida tubdan o'zgaradi. Deviant (giyohvand, jinoyatchi, o'z-o'zini o'ldiruvchi va h.k.) tamg'asi sekin-asta deviant barobarlikni (o'z-o'zini qis qilishni) shakllantiradi. Shunday qilib, axmoqona shuxrat xavfli yakkalanishni kuchaytiradi, ijobiy o'zgarishlarga to'sqinlik qiladi va deviant axloqning takrorlanishini chaqiradi. Og'ishgan xulqning xususiyatlariga to'xtaladigan bo'lsak bu shaxsning o'zi yoki atrofdagilarga ahamiyatli tarzda hayot sifatini pasaytirgan holda real zarar keltirishi hisoblanadi. Bu esa quyidagi holatlarda namoyon bo'ladi

- Mavjud tartibning noturg'unligi,
- Ma'naviy va moddiy zarar keltirish,
- Jismoniy zo'rlik va dard-alam yetkazish,
- Sog'lig'ining yomonlashishi bo'lishi mumkin.

Deviant axloq o'zining eng keyingi ko'rinishlarida shaxs va uning atrofdagilari uchun bevosita xavf tug'diradi, masalan, suitsidal axloq, zo'ravonlik jinoyatlari, "og'ir" giyohvand moddalar iste'mol qilish. Zararning psixologik markeri o'sha odamning o'zi yoki uning atrofidagilarning aziyat chekishidir. Deviant xulqning yoki og'ishgan xulqning xar qanday ko'rinishiga moyil bo'lgan shaxslar jamiyatni tubdan yangilashni maqsad qiladilar, bu esa og'ishgan xulqning xususiyatlaridan biri bo'lgan jamiyat meyorlariga zid xatti-harakatlarda namoyon bo'ladi. Ana u endi tibbiy me'yorlar chegarasida ko'rib chiqiladi. U garchi mutaxassislar tomonidan kasallik yoki patologik xususiyatga ega deb qaralsa ham aslini olganda psixik kasalliklarning patologik holat bilan tenglashtirilmoqda bunga sabab ruhiy buzulishlar va ruhiy tazyiqlar sabab bo'ladi. Psixik parokandalik holida psixik kasal odamning patologik axloqiga o'rin bor. Shu o'rinda patologik axloqning turli ko'rinishlarini ham keltirib o'tsak tibbiy me'yordan og'ish- birinchi darajasi tibbiy aralashuvni talab qilmaydi. Bunday toifadagi insonlarga belgilangan mutaxassislar yani psixiatr o'z yordamini bera

oladi agarki inson o'zida istak va xoxish bo'lsa. masalan, psixik kasallarning deviant axloqi alohida sifati va xatti xarakat sifatida o'rganiladi. Patologik axloq kasallik holati ta'siri ostida shaxsning o'z harakatlarini anglash va nazorat qilish qobiliyati ahamiyatli tarzda pasayishini nazarda tutadi.

O'smirlar deviant xulq-atvorining profilaktikasi. O'smirlik yoshida deviatziya namoyon bo'lishining tinimisiz oshib borishi ijtimoiy pedagog oldida bu o'smirlar bilan ishlashning yangi usullari, texnologiyalarini izlash va ularga tadbiiq etish vazifasini qo'yadi. Ilmiy nazariy va amaliyotda ikki asosiy texnologiya-profilaktika va reabilitatsiya keng tarqalgan. Profilaktika-o'smirlar xulq-atvorida ijtimoiy normalardan og'ishning turli shakllarini keltirib chiqaruvchi asosiy sabab va sharoitlarni bartaraf etishga qaratilga ijtimoiy, tibbiy, tashkiliy, tarbiyaviy va davlat tadbirlarining majmuasidir. U asosan bolani o'rab turuvchi muhitga bog'liq bo'ladi.

Profilaktika chora-tadbirlarini amalga oshirayotganda ijtimoiy pedagog quyidagi qoidalarga suyanadi:

1. Ijtimoiy madaniy normani o'zlashtirish shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida amalga oshadi. Qadriyatlar, g'oyalar va boshqa ramziy tizimlar majmuasini o'zlashtirmay inson jamiyatning to'la qonli a'zosi sifatida faoliyat yurita olmaydi.

2. Ijtimoiy madaniy normaning muxolifi bolalarning ijtimoiy madaniy va pedagogik qarovsizligi bo'lib, u nafaqat bola rivojining g'ayrinormal alomati balki uning zimmasiga anomal ijtimoiy holatlarni yuklatishning natijasi sifatida qaraladi.

3. Bolalar qarovsizligining profilaktikasi nafaqat mavhum ijtimoiy madaniy normadan balki muayyan sharoitda yashashga majbur bo'lgan boladan kelib chiqishi lozim.

4. Bola reabilitatsiyasi faoliyat sub'ekti, ijtimoiy sub'ekt va shaxs darajasida amalga oshirilishi kerak. "Profilaktikasi" atamasi o'zi noxush oqibatlarni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf etish ma'nosini bildiradi.

Ijtimoiy og'ishlar turli sabab va holatlardan kelib chiqishini inobatga olsak, profilaktik chora-tadbirlarning bir nechta turlarini ajratsa bo'ladi: Neytrallashtiruvchi; o'rnini to'ldiruvchi; ijtimoiy og'ishlarga sabab bo'luvchi holatlarni yuzaga kelishidan ogohlantiruvchi; bu holatlarni bartaraf etuvchi; o'tkaziladigan profilaktika ishlarini nazorat qiluvchi. Deviant xulq-atvorga ega bolalarning ijtimoiy-pedagogik reabilitatsiyasi. Ijtimoiy pedagogning dezadaptatsiya bo'lgan o'smirlar bilan ishlashining boshqa bir texnologiyasi ularning reabilitatsiyasi hisoblanadi. Reabilitatsiya keng turdagi vazifalar, elementar ko'nikmalardan tortib insonning jamiyatda to'liq integratsiyalashuvigacha bo'lgan masalalarni hal qilishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi sifatida qaralishi mumkin. Voyaga yetmaganlarning xulq-atvori profilaktikasi ishida ommaviy axborot vositalari orqali tashviiqiy-ma'rifiy ishlarni olib borish muhimdir. Jamoatchilik fikri so'rovi ma'lumotlari bo'yicha televideniye o'smirlar va yoshlar uchun axborot olishning afzalroq manbai hisoblanadi. Shu munosabat bilan ijtimoiy reklamaning roli o'sadi. Ijtimoiy reklama o'z takliflari bilan

mehnatni rag'batlantiradigan, ijobiy maqsadlarga erishish uchun inson faoliyati motivatsiyasini kuchaytiradi. Reklama ijtimoiy qadriyatlarni yoyadi va targ'ib qiladi. U mamlakatlar va xalqlarning yashash tarzini, andozalarini shakllantirishga ko'maklashadi. Reklamaning ijtimoiy funksiyasi turmush tarzi targ'ib qilinishini ham nazarda tutadi.

Deviant hulq-atvorning eng yaxshi profilaktikasi - bu tarbiyaning vositalari, shakllari va usullarini aniq belgilab olgan holda voyaga yetmaganlar ongiga maqsadga qaratilgan tashkiliy ta'sir ko'rsatishdir. Huquqiy tarbiyani oldini olish imkoniyatlari tiyishning boshqa vositalariga qaraganda ancha samaraliroqdir. Chunki huquqiy profilaktika choralari odatda, birmuncha kechikadi va qilmish sodir etilgandan keyin amal qila boshlaydi. Oldini olish bilan bog'liq huquqiy choralalar —ishlashi uchun u bolaning ongiga qo'yilishi, uning e'tiqodi, tajribasining bir qismiga aylanishi kerak. Buni aniq maqsadga qaratilgan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish yo'li bilan erishish mumkin.

Ijtimoiy-psixologik iqlimni sozlash usullari

Jamoaning ijtimoiy-psixologik iqlimini yaxshilash-jamiyat va shaxsning ijtimoiy-psixologik salohiyatini ishga solish, odamlar uchun eng to'laqonli hayot tarzini yaratish vazifasi. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik iqlim-bu jamoaning ijtimoiy rivojlanish darajasi va uning psixologik zaxiralari ko'rsatkichi bo'lib, uni yanada to'liqroq amalga oshirishga qodir. Va bu, o'z navbatida, o'sish istiqboli bilan bog'liq ijtimoiy omillar ishlab chiqarish tarkibida, ham tashkiliy, ham ish sharoitining yaxshilanishi bilan. Har bir shaxsning ijtimoiy-psixologik iqlimining maqbullik darajasidan mehnat jamoasi jamiyatning va umuman mamlakatning umumiy ijtimoiy-siyosiy, mafkuraviy muhitiga ham ko'p jihatdan bog'liq. Ijtimoiy-psixologik iqlimning ahamiyati, shuningdek, u ma'lum ijtimoiy hodisalar va jarayonlarning samaradorligi omili sifatida harakat qilishi, ularning holati va ijtimoiy ta'siridagi o'zgarishlarning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi bilan ham belgilanadi. va ilmiy - texnik taraqqiyot. Ijtimoiy-psixologik iqlim, shuningdek, odamning mashg'ulotlarga psixologik jalb qilinish darajasini, bu faoliyatning psixologik samaradorligi, shaxs va jamoaning aqliy salohiyati darajasini, uning ko'lami va chuqurligini ko'rsatuvchi ko'p funktsiyali ko'rsatkich sifatida xizmat qiladi. jamoaning psixologik zaxiralarini amalga oshirish yo'lida to'siqlar. (Parygin B.D.) Birgalikda amalga oshiriladigan tadbirlarning samaradorligi ko'p jihatdan shaxsiy va guruhiiy imkoniyatlarning maqbul bajarilishiga bog'liq. Guruhdagi qulay muhit nafaqat uning natijalariga samarali ta'sir qiladi, balki odamni qayta tiklaydi, uning yangi imkoniyatlarini shakllantiradi va potentsial imkoniyatlarini namoyon qiladi. Shu munosabat bilan shaxslararo o'zaro ta'sir uslubini optimallashtirish zarurati tug'iladi.

Har qanday jamoada atmosferani baholash uchun bir necha omillarga e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, guruh tarkibi qanchalik tez-tez o'zgartiriladi, ya'ni xodimlarning aylanmasi ro'y beradimi. Ikkinchidan, vazifalar qanday amalga oshiriladi, tez-tez nizolar va boshqalar.

Ijtimoiy-psixologik muhit vazifalari:

-Biror shaxsning ushbu faoliyatga qo'shilganligini va ishning to'g'ri bajarilganligini baholash imkonini beradi.

-Bu o'z-o'ziga va kollektivning aqliy salohiyati va zaxiralari haqida ma'lumot olish imkonini beradi.

-Jamiyatda muvaffaqiyatli rivojlanish va ishlashga imkon bermaydigan muammolar ko'lamini baholash mumkin.

-Qulay ijtimoiy-psixologik muhitning belgilari: ishonch, qo'llab-quvvatlash, e'tibor, ishonch, ochiq muloqot, professional va intellektual o'sishning mavjudligi va boshqalar. Jamoaning noqulay iqlimi shunday belgilar bilan dalolat beradi: zo'riqish, ishonchsizlik, noto'g'ri tushunish, dushmanlik va boshqa salbiy narsalar.

Global makro muhit. Ushbu bo'lim butun jamiyatning barqaror iqtisodiy, siyosiy va psixologik holatini o'z ichiga oladi.

Jismoniy mikroiklim, shuningdek, sanitariya-gigiyenik ish sharoitlari. Bu omil tashkilotning hajmi va tuzilishiga, shuningdek, doimiy ishlaydigan sharoitlarga, ya'ni yorug'lik, harorat, shovqin va hokazolarga ta'sir ko'rsatadi.

Ish bilan qoniqish. Ko'p jihatdan, ijtimoiy-psixologik iqlim insonga o'z ishini yoqtiradimi, u o'z ofisida amalga oshirilishi va rivojlanishi mumkin. Mehnat shartlari, ish haqi va boshqa omillar sizni yoqtirsa, guruhdagi umumiy muhit ham yaxshilanadi.

Faoliyatning tabiati. Bilvosita omillar ishning monotonligi, mas'uliyat darajasi, xavf mavjudligi, hissiy tarkibiy qism va boshqalar.

Psixologik muvofiqlik. Bu omil odamlarning birgalikdagi faoliyatga mos keladimi yoki yo'qligini va ular munosabatlarni o'rnatishi mumkinligini hisobga oladi.

Ishchi guruh a'zolarining o'zaro munosabatlari shartlari ularning birgalikdagi faoliyati muvaffaqiyatiga, ish jarayoni va natijalaridan qoniqishlariga ta'sir qiladi. Xususan, bularga xodimlar ishlaydigan sanitariya-gigiyena sharoitlari kiradi: harorat, namlik, yorug'lik, xonaning kengligi, qulay ish joyining mavjudligi va boshqalar.

Guruhdagi munosabatlarning tabiati, undagi hukmron kayfiyat katta ahamiyatga ega. Guruhning psixologik holatini belgilash uchun "ijtimoiy-psixologik iqlim", "psixologik atmosfera", "ijtimoiy atmosfera", "tashkilot iqlimi", "mikroiklim" kabi tushunchalar qo'llaniladi.

O'zining kelib chiqishiga ko'ra, bu tushunchalar asosan metaforadir. O'simlik yashaydigan va rivojlanadigan tabiiy-iqlim sharoitlari bilan o'xshashlik qilish mumkin. U bir iqlimda gullab-yashnashi va boshqa iqlimda qurib ketishi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik iqlim haqida ham shunday deyish mumkin: ba'zi sharoitlarda guruh optimal ishlaydi va uning a'zolari o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladilar, boshqalarida odamlar o'zlarini noqulay his qiladilar, guruhni tark etishga moyil bo'ladilar, kamroq pul sarflaydilar. unda vaqt, ularning shaxsiy o'sishi sekinlashadi.

Ijtimoiy-psixologik iqlim (SPC) jamoalar quyidagilarni anglatadi:

- guruhning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari majmui;
- jamoaning ustun va barqaror psixologik kayfiyati;
- jamoadagi munosabatlarning tabiati;
- jamoa holatining ajralmas xarakteristikasi.

Qulay optimizm, muloqot quvonchi, ishonch, xavfsizlik hissi, xavfsizlik va qulaylik, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, munosabatlardagi iliqlik va e’tibor, shaxslararo hamdardlik, muloqotning ochiqligi, ishonch, quvnoqlik, erkin fikrlash, yaratish, intellektual va o‘shish qobiliyatini tavsiflaydi. professional, tashkilotning rivojlanishiga hissa qo‘shish, jazodan qo‘rqmasdan xato qilish va hk.

Salbiy-ijtimoiy-psixologik iqlim pessimizm, asabiylashish, zerikish, guruhdagi munosabatlardagi yuqori keskinlik va ziddiyat, noaniqlik, xato qilish yoki yomon taassurot qoldirish qo‘rquvi, jazodan qo‘rqish, rad etish, tushunmovchilik, dushmanlik, shubha, bir-biriga ishonchsizlik, investitsiya qilishni istamaslik qo‘shma mahsulotda, jamoani va umuman tashkilotni rivojlantirishdagi harakatlar, norozilik va boshqalar.

Bilvosita hukm qilish mumkin bo‘lgan belgilar mavjud **guruhdagi atmosfera**. Bularga quyidagilar kiradi:

- kadrlar almashinuvi darajasi;
- mehnat unumdorligi;
- mahsulot sifati;
- ishdan bo‘shatish va kechikishlar soni;
- xodimlar va mijozlardan kelib tushgan da’volar, shikoyatlar soni;
- ishni o‘z vaqtida yoki kech bajarish;
- uskunalar bilan ishlashda ehtiyotsizlik yoki beparvolik;
- ishdagi tanaffuslar chastotasi.

Quyidagi savollar yordamidi **jamoadagi muhitni baholang**:

- Ishingiz sizga yoqdimi?
- Uni o‘zgartirmoqchimisiz?
- Agar siz hozir ish izlayotgan bo‘lsangiz, hozir qayerda ekanligingizni tanlaysizmi?
- Ishingiz siz uchun qiziqarli va xilma-xilmi?
- Ish joyingizdagi sharoitlar sizni qoniqtiradimi?
- Ishingizda foydalanayotgan uskunadan qoniqasizmi?
- Maoshingizdan qanchalik qoniqasiz?
- Sizda mahoratingizni oshirish imkoniyati bormi? Ushbu imkoniyatdan foydalanmoqchimisiz?
- Siz bajarishingiz kerak bo‘lgan ish hajmidan qoniqasizmi? Haddan tashqari yuklanganmisiz? Ishdan tashqari vaqtlarda ishlashingiz kerakmi?
- Qo‘shma faoliyatni tashkil etishda nimani o‘zgartirishni taklif qilasiz?
- Ish jamoangizdagi muhitni qanday baholaysiz (do‘stona munosabatlar, o‘zaro hurmat, ishonch yoki hasad, tushunmovchilik, munosabatlardagi keskinlik)?

- Sizning bevosita rahbaringiz bilan bo‘lgan munosabatlaringizdan qoniqasizmi?
- Jamoangizda nizolar qanchalik tez-tez yuzaga keladi?
- Siz hamkasblaringizni malakali ishchilar deb hisoblaysizmi? Javobgarmi?
- Hamkasblaringiz sizga ishonadi va hurmat qiladimi?

Rahbar maqsadli ravishda guruhdagi munosabatlar xarakterini tartibga solishi va SECga ta’sir qilishi mumkin. Buning uchun uni shakllantirish qonuniyatlarini bilish va SECga ta’sir etuvchi omillarni hisobga olgan holda boshqaruv faoliyatini amalga oshirish kerak. Ishning jozibadorligi mehnat sharoitlari, ish haqi, moddiy va ma’naviy rag‘batlantirish tizimi, ijtimoiy ta’minot, ta’til taqsimoti, ish jadvali, axborot ta’minoti, martaba istiqbollari, o‘z kasbiy mahoratini oshirish imkoniyati, hamkasblarning malakasi darajasidan qoniqishni oshiradi. jamoadagi biznes va shaxsiy munosabatlarning tabiati vertikal va gorizontal va boshqalar. Ishning jozibadorligi uning shartlari sub'ektning taxminlariga qanchalik mos kelishiga va unga o‘z manfaatlarini amalga oshirishga, shaxsning ehtiyojlarini qondirishga imkon berishiga bog‘liq:

- yaxshi mehnat sharoitlarida va munosib moddiy haq to‘lashda;
- muloqot va do‘stona shaxslararo munosabatlarda;
- muvaffaqiyat, yutuqlar, e’tirof va shaxsiy hokimiyat, hokimiyatga ega bo‘lish va boshqalarning xatti-harakatlariga ta’sir qilish qobiliyati;
- ijodiy va qiziqarli mehnat, kasbiy va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlari, o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarish.

Amalga oshirilgan faoliyatning tabiati. Faoliyatning monotonligi, uning yuqori mas’uliyati, xodimning sog‘lig‘i va hayoti uchun xavf mavjudligi, stressli tabiat, hissiy boylik va boshqalar. - bularning barchasi mehnat jamoasidagi ijtimoiy-psixologik iqlimga bilvosita salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan omillardir.

Birgalikda faoliyatni tashkil etish. Guruhning rasmiy tuzilishi, vakolatlarni taqsimlash usuli, yagona maqsadning mavjudligi ijtimoiy-psixologik iqlimga ta’sir qiladi. Vazifalarning o‘zaro bog‘liqligi, funktsional majburiyatlarning aniq taqsimlanmaganligi, xodimning kasbiy roliga mos kelmasligi, birgalikdagi faoliyat ishtirokchilarining psixologik mos kelmasligi guruhdagi munosabatlarning keskinligini oshiradi va nizolar manbai bo‘lishi mumkin.

Psixologik muvofiqlik ijtimoiy-psixologik iqlimga ta’sir etuvchi muhim omil hisoblanadi. Psixologik muvofiqlik deganda jamoa ishtirokchilarining shaxsiy fazilatlarini optimal tarzda uyg‘unlashtirishga asoslangan birgalikda ishlash qobiliyati tushuniladi. Psixologik muvofiqlik birgalikdagi faoliyat ishtirokchilarining xususiyatlarining o‘xshashligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bir-biriga o‘xshash odamlar uchun o‘zaro munosabatlarni o‘rnatish osonroq. O‘xshashlik xavfsizlik va o‘ziga ishonch hissini uyg‘otadi, o‘z-o‘zini hurmat qilishni oshiradi. Psixologik muvofiqlikning asosi, shuningdek, bir-birini to‘ldirish tamoyiliga muvofiq xususiyatlarning farqi bo‘lishi mumkin. Bunday holda, odamlar "qulfning kaliti kabi"

bir-biriga mos kelishi aytiladi. Muvofiqlikning sharti va natijasi shaxslararo hamdardlik, o‘zaro munosabatlar ishtirokchilarining bir-biriga bog‘lanishidir. Noxush mavzu bilan majburiy muloqot salbiy his-tuyg‘ularning manbai bo‘lishi mumkin.

Xodimlarning psixologik muvofiqligi darajasi turli xil ijtimoiy va psixologik ko‘rsatkichlar bo‘yicha ishchi guruh tarkibi qanchalik bir hil ekanligiga ta’sir qiladi:

Ajratish **uch darajadagi muvofiqlik**: psixofiziologik, psixologik va ijtimoiy-psixologik:

- *Psixofiziologik daraja* muvofiqlik hissiy tizimning xususiyatlari (ko‘rish, eshitish, teginish va boshqalar) va temperament xususiyatlarining optimal kombinatsiyasiga asoslanadi. Ushbu muvofiqlik darajasi birgalikdagi faoliyatni tashkil qilishda alohida ahamiyatga ega. Xolerik va flegmatik vazifani boshqa tezlikda bajaradi, bu esa ishdagi uzilishlarga va ishchilar o‘rtasidagi munosabatlardagi keskinlikka olib kelishi mumkin.
- *Psixologik daraja* belgilar, motivlar, xatti-harakatlar turlarining mosligini nazarda tutadi.
- *Ijtimoiy-psixologik daraja* muvofiqlik ijtimoiy rollar, ijtimoiy munosabatlar, qadriyat yo‘nalishlari, manfaatlarning izchilligiga asoslanadi. Hukmronlikka intilayotgan ikki sub'ektning birgalikdagi faoliyatni tashkil etishi qiyin bo‘ladi. Muvofiqlik ulardan birini topshirishga yo‘naltirilganligi bilan osonlashadi. Tez jahldor va impulsiv odam xotirjam va muvozanatli xodim uchun sherik sifatida ko‘proq mos keladi. Psixologik muvofiqlik o‘z-o‘zini tanqid qilish, o‘zaro hamkorga nisbatan bag‘rikenglik va ishonch bilan yordam beradi. Uyg‘unlik - bu xodimlarning uyg‘unligi natijasidir. Bu minimal xarajatlar bilan birgalikdagi faoliyatning maksimal muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

Tashkilotdagi aloqalarning tabiati SECda omil bo‘lib xizmat qiladi. Xodimlar uchun muhim masala bo‘yicha to‘liq va aniq ma’lumotlarning yo‘qligi mish-mish va g‘iybatlarning paydo bo‘lishi va tarqalishi, to‘quv intrigalari va sahna ortidagi o‘yinlar uchun qulay zamin yaratadi.

Menejer tashkilotning qoniqarli axborot ta’minotini diqqat bilan kuzatishi kerak. Xodimlarning past kommunikativ malakasi ham muloqot to‘siqlariga, shaxslararo munosabatlardagi keskinlikning kuchayishiga, tushunmovchilik, ishonchsizlik va nizolarga olib keladi.

O‘z nuqtai nazarini aniq va to‘g‘ri ifodalash qobiliyati, konstruktiv tanqid qilish usullariga ega bo‘lish, faol tinglash qobiliyatlari va boshqalar. tashkilotda qoniqarli muloqot uchun sharoit yaratish.

Yetakchilik uslubi. Optimal ijtimoiy-psixologik muhitni yaratishda rahbarning roli juda muhim:

- Demokratik uslub muloqotda bo‘lish va munosabatlarga ishonchni, do‘stona munosabatni rivojlantiradi. Shu bilan birga, tashqaridan, "yuqoridan" qarorlar qabul

qilish hissi yo'q. Ushbu etakchilik uslubiga xos bo'lgan boshqaruvda jamoa a'zolarining ishtiroki SECni optimallashtirishga yordam beradi.

- Avtoritar uslub odatda adovat, itoatkorlik va g'azab, hasad va ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Ammo agar bu uslub guruhning ko'z o'ngida foydalanishni oqlaydigan muvaffaqiyatga olib keladigan bo'lsa, u sport yoki armiya kabi qulay SECga hissa qo'shadi.
- Qo'zg'atuvchi uslub past mahsuldorlik va ish sifati, qo'shma faoliyatdan norozilikka olib keladi va noqulay SEC shakllanishiga olib keladi. Aqlli uslub faqat ba'zi ijodiy jamoalarda qabul qilinishi mumkin.

Agar menejer ortiqcha talablar qo'ysa, xodimlarni omma oldida tanqid qilsa, ko'pincha jazolaydi va kamdan-kam rag'batlantirsa, ularning birgalikdagi faoliyatiga qo'shgan hissasini qadrlamasa, tahdid qilsa, ularni ishdan bo'shatish, mukofotlardan mahrum qilish va hokazolar bilan qo'rqitishga harakat qilsa, "" xo'jayin har doim haqdir", bo'ysunuvchilarning fikriga quloq solmaydi, ularning ehtiyojlari va manfaatlariga e'tibor bermaydi, keyin u nosog'lom ish muhitini shakllantiradi. O'zaro hurmat va ishonchning etishmasligi odamlarni mudofaa pozitsiyasini egallashga, o'zlarini bir-biridan himoya qilishga majbur qiladi, aloqalar chastotasi kamayadi, aloqa to'siqlari, nizolar paydo bo'ladi, tashkilotni tark etish istagi paydo bo'ladi va natijada hosildorlik va mahsulot sifatining pasayishi. Jazodan qo'rqish yo'l qo'yilgan xatolar uchun javobgarlikdan qochish, aybni boshqalarga yuklash va "ayb echkisi" qidirish istagini keltirib chiqaradi. Ushbu rol uchun, qoida tariqasida, sodir bo'lgan narsada aybdor bo'lmagan, lekin ko'pchilik xodimlardan farq qiladigan, ularga o'xshamaydigan, zaif va o'zini himoya qila olmaydigan shaxs (shaxslar guruhi) tanlanadi. . U hujumlar, dushmanlik, asossiz ayblovlar ob'ektiga aylanadi. "Gap echkisi" ning mavjudligi guruh a'zolariga o'zaro ishonchsizlik va qo'rquv muhitida osongina to'planadigan keskinlik va norozilikni bartaraf etishga imkon beradi. Shunday qilib, guruh o'zining barqarorligi va birligini saqlab qoladi. Bu paradoksali ko'rinadi, ammo "ayb echkisi" o'z manzilida qanchalik dushmanlikni keltirib chiqarmasin, guruhga tajovuzkor tendentsiyalardan xalos bo'lishga imkon beruvchi "xavfsizlik klapan" sifatida kerak. "Aynish echkisi"ni izlash guruhdagi munosabatlarni integratsiyalash va barqarorlashtirish, keskin va shiddatli nizolardan qochish mexanizmi rolini o'ynaydi.

Biroq, bu jarayon faqat qisman, bir martalik ta'sir ko'rsatadi. Tashkilotdagi keskinlik va norozilik manbai saqlanib qolmoqda va rahbarning noto'g'ri xatti-harakati ularning tashqi ko'rinishida muhim rol o'ynaydi.

Rahbar avtoritar boshqaruv uslubini qo'llasa ham, qaror qabul qilishda xodimlarning manfaatlarini hisobga olsa, ularga o'z tanlovini tushuntirsa, o'z harakatlarini tushunarli va asosli qilsa, boshqacha aytganda, ko'proq e'tibor bersa, bu ijobiy bo'lishi mumkin. Shunday qilib, rahbar mehnat jamoasidagi shaxslararo munosabatlarning tabiatiga, qo'shma faoliyatga munosabatga, ish sharoitlari va

natijalaridan qoniqishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, ya'ni umuman tashkilotning samaradorligi ko'p jihatdan ijtimoiy-psixologik iqlimga bog'liqdir.

O'quvchilar o'rtasidagi nizolarning sabablari

Albatta, juda ko'p turli xil muammoli vaziyatlar paydo bo'lishi mumkin, ammo shunga qaramay, ular ko'pincha bir boladan ikkinchisiga tushunmovchilik, hasad, hasad bilan bog'liq.

Ko'pincha ziddiyatli vaziyatlar o'tish davrida yuqori sinflarda paydo bo'ladi. Agressiyaning kuchayishi va o'zining kattaligini isbotlash istagi o'zini his qiladi.

Misol uchun, bir o'g'il ustida janjal tufayli ikki qiz o'rtasida nizo bo'lishi mumkin yoki aksincha. Bunday vaziyatda oqibatlar halokatli bo'lishi mumkin, chunki bolalar hamma narsani bo'rttirib ko'rsatishga o'rganib qolgan, shuning uchun ular haqiqiy sevgi hozir hayotlarida sodir bo'layotganiga chin dildan ishonishadi. Bitta o'g'ilning yuragi bo'yicha kelishmovchiliklar tufayli qizlar keng ko'lamli mushtlashuvlar uyushtirgan, ularda yaradorlar va halok bo'lgan holatlar mavjud. Bunday vaziyatda har bir tomon imkon qadar xotirjam bo'lishi va muammoga kattalarcha yondashishga harakat qilishi kerak.

Maktabdagi nizolar giyohvandlik tufayli ham sodir bo'lishi mumkin. Misol uchun, bir bola mashhur musiqani yaxshi ko'radi va kimdir rok musiqasini yaxshi ko'rishi bilan sarosimaga tushadi. Natijada, u bir bolaga kulishni boshlaydi, bu faqat salbiy reaksiyaga sabab bo'ladi. Oxir-oqibat, bunday bahsli vaziyat bolalarning janjal boshlashiga yoki juda uzoq vaqt davomida bir-biriga antipatiya his qilishiga olib kelishi mumkin.

Ko'pincha xatto do'stlar oddiy arzimasi narsalar uchun janjal qilishadi. Misol uchun, ikkita do'stdan biri o'rganishda muvaffaqiyat qozonsa va o'qituvchilar tomonidan sevilsa, ikkinchisi bu bilan maqtana olmasa, umumiy til topish juda qiyin. Bu erda allaqachon hasad masalasi va yana ziddiyatli vaziyat. Shunga o'xshash muammoni hal qilishning boshida, muvaffaqiyatli bolalar kamroq muvaffaqiyatli do'stlariga yordam berishga harakat qilishadi. Biroq, ular uchun yomonlasha boshlaganida, ular do'stning minnatdorchiligi bilan birga qoralash bilan duch kelishadi. Adolat uchun shuni ta'kidlash kerakki, bunday mojaro tez-tez sodir bo'lmaydi. Gap shundaki, maktabda bolalar qiziqish doirasi ularga mos keladiganlar bilan do'st bo'lishga harakat qilishadi.

Oddiy tajovuz haqida gap ketganda, maktabdagi nizolarni hal qilish qiyin va muhim muammoga aylanadi. Misol uchun, maktabda har doim o'zini yomon tutadigan, hammani masxara qiladigan va doimo nizolarga duch keladigan bola bor. Bunday holatda unga janjal boshlash uchun sabab ham kerak emas. Gon unga noto'g'ri qaragan har qanday odam bilan buni xuddi shunday boshlaydi. Bunday holda, siz o'zingizni kamroq tajovuzkor tutishingiz kerak, shunda mojaroning manbai jangni davom ettirish yoki haqorat qilish uchun sabablarga ega bo'lmaydi. Agar bu odam unga odatdagidek munosabatda bo'lishlarini ko'rsa, uning provokatsiyalariga qarshi

turishga urinmang, ehtimol u chekinadi.

Bolalarda jinsiy tabiatdagi nizolar ham bo'lishi mumkin. Ko'pincha o'rta maktabda qizlar o'g'il bolalar tomonidan aniq bosimga duch kelishadi. Shu bilan birga, ba'zida bunday bosim juda jiddiy muammolarga olib keladi, xatto qiz uchun keyingi komplekslar. Muammo shundaki, sinfdoshlar tomonidan jinsiy zo'ravonlik uning zarbasiga va jinsiy aloqani tabiiy jarayon sifatida rad etishga olib kelishi mumkin.

Nihoyat, mojarolarning eng jiddiy guruhlaridan biri ijtimoiydir. Ko'pincha farovon va yaxshi oilalar farzandlari faqat onasi bilan yoki umuman ota-onasiz o'sganlarni masxara qila boshlaydilar. Bunday vaziyatda bola yo tajovuzkorlik ko'rsatishi yoki abadiy o'ziga chekinishi mumkin. bunday vaziyatni darhol aniqlash, uni payqash va uni to'g'ri yo'l bilan hal qilishga harakat qilish juda muhimdir. Aks holda. Bola doimo uning ijtimoiy kelib chiqishi haqida komplekslarni boshdan kechiradi.

Nizolarni boshqarish jarayoniga kiruvchi faoliyat turlari

Shaxslararo nizolarni boshqarish

Muammoni aniqlang. Muammoning ildizini aniqlash uchun mojaroni tahlil qiling. Ba'zi mojarolar shunchalik murakkab va chalkash ko'rinadiki, vaziyatning haqiqiy sababini topish juda qiyin bo'lishi mumkin. Biroq, agar siz vaziyatni sinchkovlik bilan tahlil qilsangiz, ushbu mojaroning bir yoki ikkita asosiy muammolarini topishingiz mumkin. Buning yordamida siz muammoning mohiyati nima ekanligini aniq ifodalashingiz va mojaroda to'g'ri pozitsiyani egallashingiz mumkin.

Mutaxassisning maslaxati

Gen Linetskiy - San-Fransisko ko'rfazi hududida joylashgan startap asoschisi va dasturiy ta'minot muhandisi. 30 yildan ortiq texnologiya sohasida ishlagan. Hozirda u korxonalar uchun aqlli to'lov terminallarini ishlab chiqaruvchi texnologiya kompaniyasi Poyntda bosh muhandis.

Startap asoschisi va bosh muhandisi

Diqqatni boshqa odamga emas, muammoga qarating. Gen Liniecki, startap asoschisi va dasturiy ta'minot muhandisi shunday deydi: «Mening odamlarim ziddiyatli bo'lganida, men ularni doska oldida turishga va bu masala bo'yicha nimaga qo'shilishini va rozi emasligini sanab o'tishga undayman. Bu muammoga muammo nuqtai nazaridan qarash imkonini beradi va kelishmovchilik va nizolarni bartaraf etishga yordam beradi.

Konfliktida ishtirok etgan asosiy shaxslarni aniqlang. Shuningdek, mojaroda ishtirok etgan asosiy odamlar kimligini bilishingizga ishonch hosil qilish muhimdir. O'zingizdan so'rang, kimdan g'azablanasiz va/yoki kimdan xafasiz? Siz o'z his-tuyg'ularingizni vaziyatga javobgar bo'lgan odamga yoki boshqa birovga bildirasizmi? Mojaroni hal qilishingiz kerak bo'lgan odamni aniqlang. Bu muammoning mohiyatidan kam emas.

Xavotirlaringiz haqida aniq gapiring. Mojaroning ikkinchi tomoni siz qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirayotganingizni, muammoning mohiyati nimada ekanligini va bu sizga qanday ta'sir qilishini bilishi kerak. Bu sizning suhbatdoshingiz ehtiyojlaringiz va his-tuyg'ularingizga qaratilgan bo'lib qoladi va siz odamni noto'g'ri xatti-harakatlarida ayblamaysiz.

Faol tinglovchi bo'ling. Faol tinglashni o'rganib, siz sog'lom muloqot uchun zarur bo'lgan eng kuchli vositalardan birini o'zlashtira olasiz. Tinglash kundalik hayotingizda foydali bo'ladi, shuningdek, odamlar bilan ijobiy, ochiq va erkin muloqotni rag'batlantiradi. Boshqa odamni faol tinglash orqali siz uning nuqtai nazarini tushunganingizni ko'rsatasiz. Quyida faol tinglovchi bo'lishga yordam beradigan ba'zi maslaxatlar mavjud:

Mojaroning boshqa tomoniga uni tushunganingizni ko'rsating va uning so'zlari haqida o'ylang. Ko'pincha, odam eshitilmaydi yoki tushunilmaydi deb o'ylaganida, nizo kelib chiqadi. Bu shuni anglatadiki, ba'zi ziddiyatlarni tushunishni namoyish qilish orqali boshqarish mumkin. Suhbat davomida odamga uning so'zlarini tahlil qilayotganingizni ko'rsating. Buning yordamida siz o'zingiz suhbatdoshning nuqtai nazarini yaxshiroq tushunasiz va unga uni tushunib, tinglayotganingizni ko'rsatasiz.

Masalan, agar siz hamkasbingiz bilan ziddiyatga duch kelsangiz va bu odamning nuqtai nazarini tinglagan bo'lsangiz, xulosa qiling va ayting: «Agar men sizni to'g'ri tushungan bo'lsam, ijodda ishtirok etmasligingiz sizga yoqmaydi. yangi loyiha haqida, lekin siz rejalashtirish qo'mitasi a'zosi bo'lishni xohlaysiz». Keyin odam sizning so'zlaringiz bilan rozi bo'lishini yoki kerakli o'zgarishlarni amalga oshirishini kuting.

2. Mojaroga yechim topish uchun birgalikda harakat qiling. Mojarolarni birgalikda hal qilish har bir ishtirokchi aybni boshqasiga yuklashni to'xtatib, yuzaga kelgan nizo uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishini nazarda tutadi. Muammoni hal qilish uchun qarama-qarshi tomon bilan ishlash uchun qo'lingizdan kelganini qilishga va'da bering. Sizga ham, siz bilan ziddiyatga tushib qolgan odamga ham yordam beradigan bir nechta taktikalar mavjud umumiy maxraj:

Fikringiz bilan qoling. Har bir inson har xil nuqtai nazarga ega va biz har doim ham boshqalar aytgan hamma narsaga qo'shilavermaymiz. Qaysi biringiz «to'g'ri» ekanligini aniqlashga urinmang. Bu muhim emas va mojaroni hal qilishga yordam berishi dargumon.

Agar kerak bo'lsa, mag'lub bo'lishga tayyor bo'ling. Muammoni har doim ham nizolashayotgan tomonlar to'liq qoniqtiradigan tarzda hal qilish mumkin emas, ayniqsa tomonlardan biri muzokara qilishdan bosh tortsa va qat'iy tursa. Agar mavjud bo'lsa shunga o'xshash holat, muammoning mohiyati siz uchun qanchalik muhimligini o'ylab ko'ring, siz taslim bo'la olasizmi yoki nizoni boshqa yo'l bilan hal qilish uchun suhbatni davom ettirish yaxshiroqmi.

Muammo yuzaga keldi katta ahamiyatga ega Siz uchun? Buni o'zingizdan so'rang. Ehtimol, bu savolni hal qilish sizning egoingizga ta'sir qiladi. Agar

mojaroning boshqa tomoni murosaga tayyor bo'lsa va bu masala bu odam uchun muhimroq ekanini tushunsangiz, u holda nizoni tugatish vaqti keldi.

Kesishlar qilganda dramadan qoching. Siz shunday deyishingiz mumkin: "Kolya, jadvaldagi farqni muhokama qilganimizda men sizning fikringizni eshitdim. Garchi men hali ham o'z fikringa ega bo'lsam ham, siz taslim bo'lishingiz dargumon. Men bu tushunmovchilikka barham berish uchun bor kuchimni ishga solishga tayyorman. Men sizni biz tuzgan jadvalga muvofiq qo'llab-quvvatlayman.» Insonning nuqtai nazarini qo'llab-quvvatlagan holda o'z fikringizni bildirishingiz mumkin.

3.Tanaffus qiling. Vaziyat boshi berk ko'chaga kirib qolganini ko'rsangiz, mojaroning boshqa tomonidan taqdim etilgan dalillar haqida o'ylash uchun biroz vaqt berishini so'rang. Biroq, mojaroning boshqa tomonini kutmang. Suhbatni davom ettirishingiz mumkin bo'lgan kun va vaqtni ko'rsating. Shuningdek, siz bu odamdan sizning nuqtai nazaringiz haqida o'ylashni so'rashingiz mumkin.

Tanaffus paytida o'zingizni boshqa odamning o'rniga qo'ying va nima uchun ular taklif qilayotgan yechim ular uchun juda muhimligini o'ylab ko'ring. O'zingizni boshqa odamning o'rniga qo'yib, o'zingizdan so'rang: «Menga o'xshagan odam bilan qanday muzokaralar olib borgan bo'lardim?»

O'z nuqtai nazaringiz haqida yana bir bor fikr yuritishga ishonch hosil qiling. Unchalik ahamiyatli bo'lmagan narsaga taslim bo'lib, siz uchun muhim bo'lgan masalada o'z pozitsiyangizda qolishda davom eta olasizmi?

Agar ishda janjal bo'lsa, yozing xulosa oxirgi suhbatningizni to'g'ri shaklda va uni nizoning boshqa tomoniga yuboring. Xatingiz obyektiv va tahdidlardan xoli ekanligiga ishonch hosil qiling. Ushbu qadamni qo'yish orqali siz raqibingizga mojaroning mohiyatini tushunganingizni ko'rsatasiz. Bundan tashqari, bu bilan siz odamga o'z nuqtai nazaringizni eslatasiz. Shuningdek, siz diplomatiya orqali yuzaga kelgan muammoni hal qilishga tayyor ekanligingizni ko'rsatasiz. Bundan tashqari, xulosa yozishdagi muammolar nizoning har ikki tomoniga mas'uliyat yuklaydi.

4.Maxfiylikni saqlang. Faqat mojaroning boshqa tomoni bilan yuzaga kelgan vaziyatni muhokama qiling. Esingizda bo'lsin, muammoni faqat siz bilan janjallashgan odam bilan hal qilishingiz kerak. Agar siz muammoga ko'z yumsangiz yoki bu haqda boshqalarga aytsangiz, siz faqat mojaroning kuchayishiga va mish-mishlarning tarqalishiga ishonishingiz mumkin.

Xayr. Agar siz bir-biringizni xafa qilgan bo'lsangiz, sodir bo'lgan voqealarni unutishning iloji bo'lsa ham, chin dildan kechirish uchun kuch toping. Bu yondashuv sizning etukligingizni isbotlaydi va bu mojaroni hal qilish va munosabatlarni davom ettirishning eng qisqa yo'lidir.

Agar siz boshqa odamni kechira olmasangiz, siz bir tom ostida yashashga yoki birga ishlashga majbur bo'lsangiz, munosabatlarni davom ettirish yo'llarini topishingiz kerak bo'ladi.

Biror kishini kechirish uchun kuchli xarakter va rahm-shafqat kerak. Sizni xafa

qilgan odamni kechirsangiz, nizolarni kechirish va hal qilish qobiliyatingiz bilan faxrlanishingiz mumkin.

Agar mish-mishlar allaqachon tarqalib ketgan bo'lsa, janjalning boshqa tomonidan g'iybatni tugatish uchun birgalikdagi rejani ishlab chiqishda yordam berishini so'rang.

5.Uchinchi tomondan vositachilik qilishni so'rang. Vaziyat boshi berk ko'chada ekanligini ko'rsangiz, vaziyatda sizga yordam beradigan odamdan yordam so'rang. Psixolog yoki ishonchli do'stingizdan yordam so'rang.

Qoidaga ko'ra, uchinchi tomon vaziyatni obyektivroq baholaydi, buni har doim ham hissiyotlar bilan to'lib-toshgan to'qnashuvning bevosita ishtirokchilari haqida aytib bo'lmaydi.

Profilaktika tadbirlarining turlari va ularning samaradorligi uchun shart-sharoitlar.

Nizoli vaziyatlarni bartaraf qilish uchun metodlarning ikki guruhidan-strukturali va shaxslararo usullaridan foydalanish mumkin.

1) Ishga qo'yiladigan talablarni natijalar darajasini, (har bir ishchi kutilayotgan natijalar darajasini, kim turli axborotlarni qabul qilishini va x.k.);

2) Koordinatsion va integratsion metodlar (ulardan biriguruh zanjiri. Rahbar odamlarni o'zaro ta'sirini, qarorlar qabul qilish)ni, tashkilot ichidagi axborotlar oqimini tartibga keltiradi, natijada nizolarni vujudga kelishini oldini oladi;

3) Xodimlarni barcha kuchlarini umumiy maqsadga erishishiga yo'naltiradi;

4) Mukofotlar tizimini yaratish (minnatdorchilik, mukofot berish, xizmat lavozimini ko'tarish orqali odamlar xulqiga ta'sir etish orqali nizoli vaziyatlarni boshqarish mumkin). bo'yin tovlash (yoki qochish), tekislash (moslashish), kompromiss, raqobat, hamkorlik kabilarni nizoli vaziyatlarni bartaraf qilishning shaxslararo metodlari deb atash mumkin.

Bo'yin tovlash -nizoli vaziyatni inkor qilish shaklida namoyon bo'ladigan munosabat. Bunda rahbar vaqt, resurslar yetishmasligini, muammoni unchalik ahamiyatli emasligini bahona qiladi.

Bunday xatti-harakatning shiori "Pashshadan fil yasash kerak emas". nizoni xal qilishni ortga surish (o'z-o'zidan tinchib qoladi), raqiblarga o'z adovatlarini o'ylab ko'rishlariga imkon berish.

Tekislash –bu ikkinchi tomonni qiziqishlarini manfaatini unga moslashish orqali qoniqtirish bo'lib, o'z manfaatlarini qondirilishiga katta ahamiyat bermaslik. Bunda "Sen yutishing uchun men yutqazishim kerak" prinsipi asosida harakat qilinadi. Bunda nizoni rivojlanib ketishidan qochish va haqiqat "raqibi" tomonida deb tushunish, kelajakda sherigi bilan til topishiga intilish bunday xulqning namoyon qilish sababi bo'lib hisoblanadi.

Kompromiss –bu tomonlarni fikrlarini, pozitsiyalarni ochiq muhokama qilib, har ikkala tomon uchun ham qulay va ma'qul yechimni topish usulidir.

Bunday yondoshuvning afzalligi shundaki, bunda tomonlarni huquq va vazifalarini muvozanatlashuvi va da'volar legalligi vujudga keladi.

Kompromis rahbar munosabatlaridagi taranglikni olib tashlashga va optimal yechimni topishga yordam beradi.

Raqobat –kimnidir g‘olib chiqishiga olib keladi va oxir oqibatda sherigini yo‘q qilishga olib keladi “Men g‘alaba qilishim uchun, sen yutqazishing kerak”. Bu nizoli vaziyatga yoqimsiz va kam samarali yondashuv bo‘lib, hisoblanadi, lekin bunda yana shuni tan olish kerakki, raqobat qobiliyat va talantni stimullashtiradi.

Raqobat ko‘pincha o‘zini yuqori baholab va raqibini yetarli baholamagandan kelib chiqadi.

Raqobat –yana o‘zini manfaatlarini, hayotini, oilasini himoya qilish, yuqoriga intilish zaminida ham yuzaga keladi.

Hamkorlik –nizoni bartaraf qilishga nisbatan ham har ikkala tomonni manfaatlarini qondirish muhimroq. Hamkorlik degani bir tomonni manfaatlari qondirilmasa, ikkinchi tomonni ham manfaatlari qondirilmaydi. Bitta tomon ikkinchi tomonni hisobidan maqsadiga erishishga intilmaydi.

Shunday qilib, nizolarni bartaraf qilish vositalari va uni muvaffaqiyatli xal qiinishi raqiblarning xarakteridan, davomiylik darajasidan, janjallashmayotgan tomonlarni strategiyasi va taktikasidan kelib chiqqan holda belgilangan.

Ko‘pincha nizoli vaziyatning o‘zi uni bartaraf qilishning qaysi usulidan foydalanish kerakligini ko‘rsatadi. Agar nizoli vaziyatda maqsad ham, tomonlar munosabatlari ham juda muhim bo‘lmasa, bunday nizoli holatga e’tibor bermaslik kerak. Agar maqsad juda muhim bo‘lib, munosabatlar unchalik muhim bo‘lmasa, bunday vaziyatdan chiqish yo‘li xukmronlik. Shuningdek, maqsadga nisbatan munosabatlar muhimroq bo‘lsa, “tekislash ” taktikasidan foydalanish ma’qulroq. Bunday vaziyat haqida ko‘pincha shunday deyishadi: “Arzimagan narsalarga janjallashish nimaga kerak?”.

Agar nizoli vaziyatda ham maqsad, ham tomonlar munosabatlari muhim bo‘lsa, unda “hamkorlik” uslubidan foydalanish kerak bo‘ladi.

Agar siz “hamkorlik” uslubidan foydalanishga qaror qilgan bo‘lsangiz, unda siz tengsizlikka va tomonlarni bir-biridan ajratib qo‘yilishiga olib keladigan o‘zini himoya qilishdan voz kechishingiz kerak. Sheriklar bilan munosabat ijobiy bo‘lishi va ularni birlashtirilishiga katta e’tibor berilishi kerak.

Hamkorlik qilish yo‘llari juda ko‘p.

N.N.Obozov tomonidan tavsiya etilgan usulga to‘xtalamiz. Uni nuqtai nazaridan nizoli vaziyatni hal qilish 7 bosqichdan iborat bo‘lib, har bir bosqich sizdan ma’lum kuch-quvvatni talab qiladi.

1. Nizo mavjud ekanini tan oling. Jamoaga nizo mavjudligi haqida ma’lumot berish orqali, muhitni mish-mishlardan tozalaysiz va kelishuv uchun yo‘l ochisiz.

2. Amalga oshiriladigan ishlarni kelishib oling. Qayerda, qachon va siz

birgalikdagi boshlaydigan ishingizni kelishib oling. Bu masalani hal qilishi uchun bir qadam tashlash bo‘lib hisoblanadi. Yaxshisi muhokamada kimlar qatnashishini oldindan kelishib olingani ma’qul. Uchrashuvni neytral joyda yo har bir tomon bilan navbati bilan tashkil qilish kerak.

3. Nizoni aniqlang. Nizoni, xal qilinishi kerak bo‘lgan muammo doirasida aniqlash kerak. Bu stadiyada “bizning” muammo sifatida yondashilishi kerak-ki, bu o‘sha zahoti hamkorlik ruhini yuzaga keltirsin.

Ikkala tomon ham quyidagilar haqida fikrlarini bildirishlari kerak: ular nizoli vaziyatdagi o‘z hissasini qanday baholayapti. Tomonlarni har biri ko‘rmayaptimi, tan olmayaptimi, tasodifiymi yoki maqsadlimi-bularni aniqlash juda muhim. Imkon qadar “yashirin manfaatlarga”, shaxsiy xafagarchiliklarga kamroq e’tibor bering, aks holda bu nizoni bartaraf qilishni qiyinlashtiradi. Shu maqsadda asosiy e’tiborni, tomonlarni shaxsiyatlariga tegmagan holda konkret harakatlarga, tomonlarning ehtiyojlariga va munozarali predmetlarga qarating.

4. Muammoni hal qilish variantlarini izlang. Bu bosqichda “aqliy xujum” taktikasini qo‘llash maqsadga muvofiqroq, chunki bu usul muammoni xal qilishni juda ko‘p variantlarini topish imkonini beradi. O‘zaro muhokamadan so‘ng, ba’zan umuman aqlga to‘g‘ri kelmaydigan fikr bo‘lib ko‘ringan g‘oya juda samarali bo‘lib chiqishi ham mumkin yoki qarama-qarshi fikrdagi odamlarni yagona fikrga kelishlari bir-birlarini tushunishlari va yaqinlashishlari mumkin.

5. O‘zaro kelishuvga erishing. Ilgari surilgan takliflarni baholash, har ikkala tomon uchun ma’qul keladiganini tanlash ya’ni kelishishiga erishish kerak. Ba’zan kelishuv uchun bitta uchrashuvni o‘zi ham yetarli bo‘lishi mumkin, ba’zan esa bir nechta uchrashuvlarni tashkil qilish kerak bo‘ladi.

6. Rejani hayotga tatbiq eting. Tomonlar kelishuvini ifodalovchi xujjatda nima qilinishi kerakligi, kim tomonidan qachon va qayerda qilinishi kerakligi ko‘rsatilishi kerak. Bu ishlarni bajarilishiga tez kirishish kerak, muddatni o‘zgartirilishi esa ishonchsizlikni vujudga keltiradi.

7. Qabul qilingan qarorni baholang. Eng muvaffaqiyatli bo‘lgan kelishuvda ham qaysidir tomon xafa bo‘lib qolishi mumkin. Bu suhbatlarda, gapirish ohanlarida, qatnashchilarning jestlarida namoyon bo‘lishi mumkin. Ularni har biriga ochiq gapira olishlari uchun imkon yaratib, ulardan so‘rang: “Kelishuvni borishi sizni qay darajada qoniqtirdi? Qabul qilingan qaror sizga tiqishtirilayotganga o‘xshamayaptimi? Nima deb o‘ylaysiz, har ikkala tomonni ham manfaatlari hisobga olindimi? Sizni nazaringizda bu qarorga yana nimani qo‘shsa bo‘ladi?”

O‘qituvchiga shaxslararo nizolarning oldini olish to‘g‘risida eslatma.

Maktabda nizolarning oldini olish o‘qituvchining yelkasiga tushadigan muhim vazifadir. Gap shundaki, ko‘plab malakali o‘qituvchilar nizoni dastlabki bosqichlarda hal qila oladilar, uning rivojlanmasligiga ishonch hosil qiladilar.

Shuning uchun o‘qituvchilar ko‘pincha bolalar jamoasini yig‘ish uchun

musobaqalar va turli tadbirlarni tashkil qilishadi. Biroq, bu vaziyatda ikki xil sinf o'rtasida ziddiyat yuzaga kelmasligini ta'minlash juda muhimdir. Ko'pincha maktab tadbirlarida bitta sinf har doim eng yaxshi deb tan olinadi, bu boshqa bolalarning nafratini va hasadini keltirib chiqaradi. Bunday vaziyatni imkon qadar tezroq hal qilish va maktabda o'qish uchun munosib «iqlim» bo'lishi uchun hamma narsani qilish kerak.

Bunday vaziyatlarda ota-onalar ham o'zlarining donoligini va ishtirokini ko'rsatishlari kerak. Ko'pincha ular faqat bolalarga to'g'ri bosim o'tkazishlari, hayotlarida o'zlarining ustun mavqeini ko'rsatishlari mumkin.

Misol uchun, agar ota-ona bola bilan juda ishonchli munosabatlarga ega bo'lmasa-da, lekin u ziddiyatli maktab vaziyatida ishtirok etganini bilsa, u bilan yurakdan gaplashishga urinmasligingiz kerak. Ko'pincha, agar bola ota-onasi bilan yaxshi muloqot qilmasa, u ular bilan ochiq bo'lishni yoqtirmaydi. Siz ota-onangiz xuddi shunday muammoga qanday duch kelgani va uni hal qilish yo'llarini topgani haqida o'z hayotingizdan hikoya qilishga harakat qilishingiz mumkin. Bu hikoyani, masalan, oilaviy kechki ovqatda tasodifiy aytib berish mumkin.

Oilada ota-ona va bolaning munosabatlari ajoyib bo'lsa. Odatda bunday vaziyatda bola darhol onasiga yoki otasiga maktabda nima bo'layotganini aytib beradi va tez-tez maslaxat so'raydi.

Misol uchun, agar ikkita qizning bitta o'g'ilga hamdardligi tufayli mojarolar yuzaga kelgan bo'lsa, u holda boladan bu munosabatlar haqiqatan ham unga juda muhim va jiddiy tuyuladimi yoki yo'qligini so'rash kerak. Agar bola ijobiy javob bersa, unda siz uni mojarolarni tinch yo'l bilan hal qilishga ishonitirishga harakat qilishingiz kerak. Agressiya paydo bo'lgan bola bilan suhbatlashish, unga ta'na qilmasdan xotirjamlik bilan tushuntirish va hokazo, hayot shu tarzda rivojlanganligini tushuntirishga arziydi. agar ularning umumiy istaklari obyekt, ya'ni o'g'il bir qizni emas, balki boshqasini tanlasa, unda ular aybdor emas. Har bir bola o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga loyiqdir va bu haqda janjal qilishning hojati yo'q.

Boshqa holatda, ijtimoiy mojarolar haqida gap ketganda, bahsli vaziyat aynan qanday sodir bo'lganligini aniqlash kerakmi? Agar sinfdagi boshqa bolalar bolani oiladagi muammolari tufayli pastroq deb bilishsa, unda siz bunga e'tibor bermasligingiz kerak. Ota-ona faol bo'lishni, maktabda yaxshi o'qishga harakat qilishni va sinfning ijtimoiy hayotida qatnashishni maslaxat berishi kerak. Boshqa sinfdoshlar bolaning muvaffaqiyatiga qoyil qolishlari va ijtimoiy mavqei qanday odam o'sishiga umuman ta'sir qilmasligini tushunishlari uchun bunday vaziyatni keltirib chiqarish juda muhimdir.

Bundan tashqari, bola to'liq bo'lmagan oilada o'sganligi sababli, u boshqalardan kam emasligini tushuntirish kerak. Aksincha, u butun dunyoga isbotlashi kerakki, xatto bunday noqulay muhitdan ham hayotda g'alaba qozonish mumkin.

Kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashuv nazariyalari

Kasbiy moslashuv - bu, birinchi navbatda, moslashish, shaxsning kasb talablariga ko'nikishi, uning bajarilishi uchun zarur bo'lgan ishlab chiqarish, texnik va ijtimoiy xulq-atvor normalarini o'zlashtirishi. mehnat funktsiyalari va yangi ish sharoitlari. Turli xillik professional moslashuv ishlab chiqarish moslashuvi - ma'lum bir ishlab chiqarish guruhidagi muayyan mehnat sharoitlariga moslashish. Kasbiy moslashuv insonning ma'lum bir kasb doirasidagi qiymat yo'nalishlarini o'zlashtirishini, undagi motivlar va maqsadlarni anglashini, shaxsning yo'nalishlarini yaqinlashishini o'z ichiga oladi. professional guruh, professional guruhning roli tarkibiga kirish. Professional moslashish, shuningdek, barcha komponentlarni qabul qilishni o'z ichiga oladi kasbiy faoliyat: uning vazifalari, predmeti, usullari, vositalari, natijalari, ushbu kasb doirasidagi shart-sharoitlar. Vaqt o'tishi bilan professional moslashuv faol xarakterga ega bo'ladi, chunki inson nafaqat kasbga moslashadi, balki kasbni o'ziga moslashtiradi. Shuning uchun inson va kasbning ko'p bosqichli o'zaro moslashuvini o'rganish maqsadga muvofiqdir. Moslashuv insonning kasbiy rivojlanishi bilan chegaralanib qolmaydi, moslashuvdan so'ng kasb egasi tomonidan boyitish, uning tajribasini ijodiy o'zgartirish bosqichlari kuzatilishi mumkin. Ijtimoiy-kasbiy moslashuvning ijtimoiy tarkibiy qismi xodimning mehnatni tashkil etish sharoitlariga, boshqaruv tizimiga, boshqaruv usullariga, butun kompleks kompleksiga moslashishi bilan bog'liq. ijtimoiy munosabatlar korxona yoki tashkilotda. Ijtimoiy-professional moslashuvning ijtimoiy-psixologik tarkibiy qismi shaxsni mehnat jamoasiga kiritish, jamoadagi munosabatlar va xulq-atvor normalarini o'zlashtirish jarayonidan iborat. Ko'rib turganimizdek, nisbiy mustaqillikka ega bo'lgan kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashish jarayonlari doimiy o'zaro ta'sir va o'zaro ta'sir sharoitida davom etadi. Ijtimoiy va kasbiy moslashuv (muvaqqatli ijtimoiy va kasbiy moslashuv jarayoni natijasida moslashish) quyidagilar bilan tavsiflanadi:

fanni o'zlashtirishga yuqori darajadagi motivatsiya kasbiy kompetensiyalar;

korxonaning vazifalari, ijobiy an'analari va istiqbollariga barqaror ijobiy munosabatni shakllantirish;

o'zlarining yetakchi kasbiy faoliyatini samarali amalga oshirish; jamoada shaxslararo aloqalar tizimida faol ishtirok etish;

o'z-o'zini rivojlantirish va malaka oshirishga qiziqish, ma'lumotni faol iste'mol qilish, ma'naviy o'sishga intilish;

barqaror psixologik qulaylik holati, yaxshi sog'liq.

T.N.ning ishlab chiqarish moslashuvining ijtimoiy-psixologik jihatini. Vershinina bo'ysunuvchi rolni va professional va psixofiziologik jihatlariga yetakchi rolni belgilaydi. I.Kryazhev bu fikrga qo'shilmaydi. Kryazhev, ijtimoiy-psixologik jihatning yetakchi rolini to'g'ri ta'kidlaydi. Bu fikrni V.A. Samoylova, ishlab chiqarish jamoasida shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvini o'rgangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, u yosh mutaxassisning jamoaga moslashishi uchun qancha vaqt kam

bo'lishini aniqladi, qoida tariqasida, professional moslashish uchun vaqt talab etiladi. Professional moslashuv odatda bilan bog'liq dastlabki bosqich professional - mehnat faoliyati odam. Biroq, aslida u kasbiy ta'lim davrida ham boshlanadi, bunda nafaqat bilimlar, ko'nikma va odatlar, qoidalar, xulq-atvor normalari shakllanadi, balki ushbu kasbdagi ishchilarga xos bo'lgan turmush tarzi shakllanadi. Kasbiy moslashish davrining umumiy davomiyligi ma'lum bir kasb (mutaxassislik) xususiyatlariga, shuningdek, insonning individual qobiliyatiga, uning moyilligi va qiziqishlariga bog'liq. T.N. Vershinina ishlab chiqarishga moslashish jarayonini ijtimoiy moslashuv turlaridan biri deb hisoblaydi. yakuniy natija muvaffaqiyatli ishlab chiqarish moslashuvi identifikatsiya, ya'ni. kasb-hunarni to'liq egallash, xodimning manfaatini korxona manfaatlari bilan aniqlash, xodimni korxona, ish joyi bilan o'zlashtirish. A.K. Markova ta'kidlaydiki, kasbiy moslashuv kasbiylashuv bosqichlaridan biri (mutaxassis bo'lish jarayoni) bo'lib, u quyidagilarni o'z ichiga oladi: shaxsning o'z imkoniyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda kasb tanlashi; kasb qoidalarini o'zlashtirish; o'zini kasb egasi sifatida shakllantirish va anglash, shaxsiy hissa qo'shish orqali kasb tajribasini boyitish, kasb orqali shaxsni rivojlantirish va hokazo. kasbiy shaxsning shakllanishi bilan shaxs rivojlanishining jihatlaridan biri hisoblanadi. Kasbiylikning ikki tomoni bor: insonning kasbiy faoliyatining motivatsion sohasining holati (odamni qanday motivlar rag'batlantiradi, uning hayotidagi kasbiy faoliyatning ma'nosi nimada, u shaxsan qanday maqsadlarga erishishga intiladi, u ishdan qanchalik mamnun, va boshqalar) va shaxsning kasbiy faoliyatining operatsion sohasining holati (u qanday texnologiyalardan foydalanadi, qanday vositalar - bilim, aqliy operatsiyalar, qobiliyatlar - u foydalanadi). Shu munosabat bilan moslashish kasbiy faoliyatning motivatsion sohasining xususiyatlaridan biridir. E.V. Taranov moslashishni "... shaxsda tashkilotning vazifalari, an'analari va istiqbollari qabul qilish barqaror ijobiy munosabatni shakllantirish jarayoni, bunda shaxs yangi faoliyat, tizimda faol ishtirok etadi" deb ta'riflaydi. shaxslararo munosabatlar, tashkilotning ijtimoiy-siyosiy va madaniy hayoti, u yerda o'zini o'zi anglash uchun sharoit topadi va yangi muhitni uning hayotiy faoliyatining asosiga aylantiradi. Kasbiy moslashuv yosh avlodni mehnatga jalb qilishning ijtimoiy-iqtisodiy jarayoni, tor ma'noda - foydalanishning asosiy muammolaridan biri sifatida belgilanadi. mehnat resurslari. Kasbiy hayotga kirish davrida ishlab chiqarish munosabatlarining to'plangan tajribasi yangi avlodga o'tkaziladi. **Kasbiy moslashish jarayonini to'rt davrga bo'lish mumkin:**

- a) umumta'lim maktabida (o'rta ixtisoslashtirilgan maktabda) ishlashga tayyorgarlik;
- b) kasb tanlash;
- v) kasbiy tayyorgarlik va ta'lim;
- d) mehnat faoliyatining boshlanishi.

Jamiyatdagi o'zgarishlar shuni ko'rsatdiki, mehnat xulq-atvorini tushunish mohiyatan mehnat bozoridagi xatti-harakatlar bo'lib, u nafaqat kasbiy bilim, ko'nikma va ko'nikmalardan, balki moslashuvchan qobiliyatlarning mavjudligidan ham iborat. Keng ma'noda sotsializatsiya insonning butun umri davomida sodir bo'ladigan shaxs shaxsiga aylanish jarayoni bo'lsa, kasbiylashuv – kasb egasi bo'lish jarayonidir. Professional lashtirish yaxlitlik sifatida aniqlanadi uzluksiz jarayon mutaxassis va mutaxassis shaxsining shakllanishi kasb tanlagan paytdan boshlab, insonning butun kasbiy hayoti davomida davom etadi va shaxs o'z kasbiy faoliyatini to'xtatganda tugaydi. Kasbiy moslashuv - bu kasbiy mahorat bosqichlaridan biri bo'lib, ularsiz quyidagilar mumkin emas: shaxsning o'z kasbida o'zini namoyon qilishi, o'z kasbini egallash shaklida ravonlik, kasb bilan uyg'unlik. Kasbiy va ijtimoiy moslashuv biz tomonidan mutaxassisga uning kasbiy rivojlanishida yordam berish, ushbu faoliyat turi uchun zarur bo'lgan ijtimoiy va ijtimoiy moslashuvni shakllantirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Professional fazilatlar, yuqori professionallik darajasiga erishish uchun malaka oshirish istagi. Kasbiy moslashuv bo'yicha ishlarni olib borishda ishga kirishayotgan yoshlarga moslashuvchan va tabaqalashtirilgan yondashuv zarur. Jins, yoshni hisobga oling, ijtimoiy maqom, yoshlarning oilaviy ahvoli, individual fazilatlar (jismoniy va ruhiy holati), qobiliyatlari, mayllari, bilimlari, malakalari va tajribasi. RS. Nemov ishchi kuchida moslashishning bir necha turlarini belgilaydi. To'g'ridan-to'g'ri korxonada yosh ishchilarni kasbiy moslashtirish bo'yicha ishlar ular ishga qabul qilingan kundan boshlanadi. Bu vaqt ichida yosh ishchi o'zining yangi ijtimoiy va kasbiy roli bilan tanishadi. U asta-sekin hayotga kiradi mehnat jamoasi bo'linma, uning qadriyat yo'nalishlari, me'yorlari va an'analarini, ularning yangi kasbiy burchlarini rivojlantirishni boshlaydi. Keyingi ijtimoiy moslashuvni davom ettirish bilan birga, professional moslashuvning faol davri boshlanadi. Yosh ishchi kasb o'rganadi, o'qiydi texnologik jarayon, jamoa a'zolari bilan ishlab chiqarish aloqalarini o'rnatadi, ishlab chiqarish intizomi talablariga moslashadi, tarkibiga kiradi jamoat hayoti jamoa. Moslashishning butun davrida yangi kelganlarni qo'llab-quvvatlash, ular atrofida e'tibor, xayrixohlik, zarur yordam va nazorat muhitini yaratish muhimdir. Kasbiy moslashuvning psixologik mohiyati. Kasbiy moslashuvning xususiyatlari. Moslashuvchanlik. Noto'g'ri adaptatsiya. Moslashuv turlari. 1968 yilda Sovet Ittifoqi Qahramoni, xizmat ko'rsatgan sinov uchuvchisi Georgiy Timofeevich Beregovoy "Soyuz-3" kosmik kemasida koinotga uchdi. "TASS"ning xabar berishicha, asosiy maqsad "Soyuz-2" uchuvchisiz kosmik kemasi bilan orbitada uchrashish edi. Uchirishdan keyingi birinchi kosmik orbitada u shunday "yaqinlashuv" ga ega edi. Uning kitobida sababsiz emas "Hujum burchagi" kabi psixologik hodisa haqida gapiradi "moslashish". V.A. Shatalov: "Jismoniy tuyg'u go'yo qon doimo boshga shoshilayotgandek, go'yo siz doimo bir joyda suzib yurgandeksiz. Va paydo bo'lmaslik uchun doimo biror narsani ushlab turish kerakdek tuyuladi. G.T. Dobrovolskiy: "... go'yo kimdir boshini

bo'ynidan tortib olgisi kelgandek. Yuqori qismida iyak mushaklarining kuchlanishini, boshning og'irligini his qilish mumkin, ichi ham boshning orqasida cho'zilganga o'xshaydi. Oshqozon so'rib ketayotganga o'xshaydi. A.G. Nikolaev va V.I. Sevastyanov koinotda 18 kun bo'lgan. Ular ta'm va hidning xiralashishini boshdan kechirdilar. Ularning yuraklarining hajmi va hajmi 10% ga kamaydi va vazn yo'qotish 3 kg ni tashkil etdi (asosan mushaklar tufayli). Qaytgandan keyin ular yura olmadilar va o'tira olmadilar. Va ular yer yuzidagi birinchi kunlarini suv hammomida o'tkazdilar. Teskari moslashuv deyarli bir yil davom etdi! "Moslashish" atamasi dastlab biologlar tomonidan taklif qilingan. Moslashuv (lot. adaptatio — moslashish) — organizm, uning a'zolari va hujayralarining tuzilishi va funksiyalarining atrof-muhit sharoitlariga biologik moslashuvi. Masalan, sovuq shimol sharoitida hayvonlarda junning o'sishi kuchayadi. Moslashuv mavjud katta ahamiyatga ega ko'pgina fanlar uchun (jumladan, fiziologiya, psixofiziologiya, mehnat psixologiyasi, sotsiologiya va boshqalar), chunki uning tartibga solish mexanizmi tananing harorat, bosim, kislorod etishmasligi, yorug'lik va boshqalarning o'zgarishiga chidamliligini oshiradi. Moslashuv moslashish jarayoni va uning natijasi sifatida insonning yangi ekologik omillarga moslashish holati tushuniladi. moslashuvchanlik- bu hech bo'lmaganda qisman ishlashning yo'qolishini qoplash uchun salbiy o'zgarishlar yuz berganda shaxs yoki tizimning o'zini yoki uning muhitini o'zgartirish qobiliyatidir. Shaxs moslashish yoki moslashish holatida bo'lishi mumkin. Noto'g'ri adaptatsiya somatika bilan chambarchas bog'liq (ruh va tananing aloqasi) va quyidagi shakllarda davom etadi: nevrotik (nevroz); Agressiv-norozilik (yoki uning aksi - kapitulativ-depressiv). Tabiatda insonning moslashuvchanligi uning tabiatining evolyutsion tanlangan maqsadga muvofiq va tug'ma xususiyatlari bilan ta'minlanadi (Pershina O.G.). instinktlar: o'z-o'zini saqlash, nasl berish, altruistik, izlanish, hukmronlik, erkinlik, qadr-qimmatni saqlash. Ulardan biri har doim ustunlik qiladi, bu o'zida namoyon bo'ladi ettita asosiy shaxsiyat profili(etti tug'ma yo'nalishda). Bu instinktlar (altruistiklardan tashqari) guruhlariga bo'linadi juftliklar:

1) o'z-o'zini saqlash + nasl-nasab asosiy bo'lib, individ va turning (turning) omon qolishini ta'minlaydi;

2) tadqiqot ikkiligi + erkinlik birlamchi ixtisoslashuvni ta'minlaydi; 3) hukmronlik ikkiligi + qadr-qimmatni saqlash shaxsning o'zini-o'zi tasdiqlashini, psixosotsial jihatdan o'zini o'zi saqlab qolishini ta'minlaydi. Bu 3 ta dyad birgalikda insonning real hayotga moslashishini ta'minlaydi. Altruistik instinkt har uch dyadning instinktlarining egosentrik mohiyatini ijtimoiylashtiradi. Temperament (aniqrog'i, GNI turi) - inson instinktlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan eng keng tarqalgan, tug'ma moslashish uslublari. Dominant instinkt hukmron fundamental munosabatni keltirib chiqaradi. U temperamentdan kelib chiqadigan munosabatlar bilan bir qatorda shaxsning asl, tug'ma yo'nalishini, individualligini, shuningdek moslashish uslubini belgilaydi.

Shunday qilib, xolerik, hukmronlik, kashfiyot va qadr-qimmat instinktlari bilan jangchilar, kashshoflar, rahbarlar bo'lishga moyil. Sanguine xavfga yo'naltirilgan, tezkor javob beradigan, erkin harakat qilish va biznes va xizmat ko'rsatish sohalarida o'zini ko'rsatishga moyil.

Flegmatik- hayot ishchilari sifatida (Pavlovning so'zlariga ko'ra), - "shudgorlar" o'zlarini qurilishda, yangisini yaratishda amalga oshirishga moyildirlar.

Melanxolik o'zlarining yuqori sezuvchanligi bilan ular laboratoriyalarda tatib ko'radigan, nazorat qiluvchi bo'lishlari mumkin. Bir ibora bor: "Sangviniklar urushlarga aralashadilar, xoleriklar kurashadi, flegmatiklar esa vayron bo'lgan narsalarni tiklaydi".

Konstitutsiya(tana turi) astenik, giperstenik va normosteniklarni ajratib turadi. Astenika tor yelkali, tor ko'krakli, baland yoki o'rta bo'yli. Giperstenik- keng yelkali, keng ko'krakli, kichik yoki o'rta bo'yli. Normosteniklar o'rta pozitsiyani egallaydi. Konstitutsiya va shaxs psixologiyasi o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Emotsional idrok etish va javob berishning individual uslubi. 10 ta asosiy hissiyotlar mavjud: qiziqish, quvonch, ajablanish, qayg'u, azob, g'azab, jirkanish, nafrat, uyat, qo'rquv, ayb (tavba). Moslashishning tabiati va tezligiga intellekt, axloqiy va orientatsion siflatlar, psixik bilish jarayonlarining rivojlanish darajasi va boshqalar katta ta'sir ko'rsatadi. **To'rtta mumkin moslashish turi.**

1.Tashqi-tashqi: shaxs yoki tizim tashqi muhitni o'zgartirish orqali tashqi o'zgarishlarga javob beradi. Masalan, issiq (tashqi) xonada bo'lgan kishi, uning tashqarisida joylashgan konditsionerni yoqadi.

2. Tashqi-ichki: shaxs yoki tizim tashqi o'zgarishlarga o'zini o'zgartirish orqali reaksiyaga kirishadi. Misol uchun, odam tashqi issiq xonadan boshqasiga, kamroq issiq xonaga o'tadi.

3. Ichki-tashqi: shaxs yoki tizim tashqi muhitni o'zgartirish orqali ichki o'zgarishlarga javob beradi. Misol uchun, sovuqdan ichki qaltirash bo'lgan odam tashqi isitishni yoqadi.

4. Ichki - ichki: shaxs yoki tizim o'zini o'zgartirish orqali ichki o'zgarishlarga javob beradi. Masalan, sovuqdan ichki qaltirash bo'lgan odam jismoniy mashqlar bilan intensiv shug'ullana boshlaydi yoki tegishli davolanish kursini o'tkazadi.

Stressli sharoitlarga moslashishga alohida e'tibor beriladi. Stress (inglizcha stressdan - bosim, bosim, taranglik) - mas'uliyatli vazifalarni hal qilishda qiyin, xavfli hayotiy vaziyatlarda odamda yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holati. Bu tushunchani fiziolog Hans Selye kiritgan.

Stress rivojlanishining uch bosqichi mavjud:

1. Anksiyete (tana qayta tiklanadi, qiyin sharoitlarga moslashadi), bir necha soatdan 2 kungacha davom etadi.

2. qarshilik bosqichi(qarshilik) - organizmning turli ta'sirlarga chidamliligi kuchayadi, ikkinchi bosqichning oxiriga kelib davlat normal holatga qaytishi mumkin.

3. Charchash yoki barqarorlashtirish (organizmning stress omiliga moslashish qobiliyatiga qarab) - organizmning davom etayotgan tashqi ta'sirlarga moslasha olmagan taqdirda, mehnat qobiliyati va sog'lig'ining jiddiy buzilishi mumkin. Stressning paydo bo'lishi uchun eng xarakterli bo'lganlar ziddiyat omillari, xavfli yoki uzoq ish, izolyatsiya, atrof-muhitning noqulay jismoniy sharoitlari. Stress ostida, odam shunday deb ataladigan narsani rivojlantiradi moslashish sindromi - inson tanasining kuch va davomiyligi jihatidan muhim bo'lgan ichki va tashqi ogohlantirishlarga ta'sir qilganda yuzaga keladigan umumiy himoya (moslashuvchan) reaksiyalari majmui. Himoya mexanizmlarining alohida roli shundaki, ular qo'zg'atuvchining kuchi hayot uchun xavfli chegaraga yetgandan keyingina faollashadi. Shunday qilib, taklif misolidan foydalanib, faqat qabul qiluvchining hayotiga tahdid solmaydigan takliflar amalga oshirilishini ko'rsatish mumkin. Siz, masalan, yurak tezligini, terining haroratini va boshqa biologik ko'rinishlarni biroz kamaytirishingiz mumkin, lekin faqat juda cheklangan oraliqda. Buni misol bilan ham ko'rsatish mumkin ekstrasensor ta'sirlar Juna Davitashvili: faqat tana haroratiga yaqin haroratga ega bo'lgan narsalar (qo'llar) terapevtik ta'sirga ega. Agar odamning terisiga qizil-issiq temirni olib kelsangiz, unda terapevtik ta'sir bo'lmaydi. Aksincha, terlashning kuchayishi shaklida himoya reaksiyasi bo'ladi (siz vaziyatni issiq kunda terlashning ko'payishi bilan solishtirishingiz mumkin).

Psixologik moslashuv- bu analizatorlarning sezgirligining o'zgarishi (eshitish, ko'rish va boshqalar), uning joriy qo'zg'atuvchining intensivligiga moslashishi yoki doimiy ta'sir qiluvchi stimullarga muvofiq shaxsning o'zgarishi. Agar bu ogohlantirishlar bilan bog'liq bo'lsa ishlab chiqarish maydoni korxonadagi inson faoliyati, keyin ular haqida gapirishadi ishlab chiqarishga moslashish. Ishchining ishlab chiqarish moslashuvi mavjud ikki tomon: 1) kasbiy bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni egallash va mehnat sharoitlariga moslashish (professional moslashuv); 2) shaxsning ma'lum bir ishlab chiqarish jamoasiga (rasmiy va norasmiy rollar tizimi) to'liq a'zo sifatida yangi ijtimoiy muhit sifatida kirishi, shaxsning turmush tarzining o'zgarishi (ijtimoiy moslashuv). Masalan, xo'jayinning rolini darhol samarali bajarish qiyin. Xuddi shunday, xo'jayin uchun ijtimoiy rollarni o'zgartirganda, xuddi shu jamoada bo'ysunuvchi rolga ko'nikishi qiyin. Ijtimoiy moslashuv insonga deyarli butun umri davomida hamroh bo'ladi bolalar bog'chasi norasmiy pensionerlar guruhiga. Professional moslashuv hayotdagi birinchi kasbni egallagan paytdan boshlanadi va unga dastlabki nazariy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi sanoat ta'limi, texnik bilan tanishish ta'lim muassasasi, o'quv ustaxonalari bilan, asosiy korxona bilan va boshqalar. Keng ma'noda yoshlarning kasbiy faoliyatga moslashuvi umumta'lim maktabida o'qish jarayonida boshlanadi va shu davrda davom etadi. kasbga yo'naltirish tadbirlari, kasb tanlash, kasbiy tayyorgarlik va boshlang'ich davri mehnat faoliyati. Xodimning ishlab chiqarishga kirish bosqichlarini hisobga olgan holda, ular odatda asosiy va ikkilamchi moslashuvni ajratadilar. Birlamchi moslashish

shaxsning (hayotida birinchi marta) ishlab chiqarish jamoasi faoliyatiga dastlabki qo'shilish davrini qamrab oladi va ikkinchi darajali- ish va kasbdagi keyingi barcha o'zgarishlar (o'tish yangi ish, korxona profilini o'zgartirish, boshqa shaharga ko'chirish va hokazo). Birlamchi moslashuv yosh mutaxassislarining moslashuvini o'z ichiga oladi, bu inklyuziyaning ijtimoiy-psixologik jarayoni sifatida tushuniladi. yosh mutaxassis yoki ishlab chiqarish guruhidagi ishchi. Yosh mutaxassisni moslashtirishning asosiy nuqtalari - bu ishga qiziqishni olish va mustahkamlash, ish tajribasini to'plash, jamoa bilan ish va shaxsiy aloqalarni o'rnatish, unga qo'shilish. ijtimoiy faoliyat, nafaqat shaxsiy yutuqlarga, balki o'z jamoasi va umuman ishlab chiqarish yutuqlariga qiziqishning paydo bo'lishi. Birlamchi ishlab chiqarish moslashuvi ishlab chiqarish moslashuvida eng muhim rol o'ynashi sababli, uni berish kerak Maxsus e'tibor. Buning sababi shundaki, ikkilamchi ishlab chiqarish moslashuvi tajribali va bilimli odam bilan sodir bo'ladi va uni amalga oshirish osonroq. Birlamchi ishlab chiqarishni moslashtirish jarayonining muvaffaqiyati insonning shaxsiy xususiyatlariga va atrof-muhit sharoitlariga, murabbiyning mavjudligiga bog'liq. Kasbiy moslashuvning xususiyatlari Moslashuv: Faoliyat tezligiga, qo'zg'atuvchining kuchiga, noqulay holatga (olomon trolleybus: avvaliga noqulay, keyin ko'nikasiz), Hid (boshlang'ich it yetishtiruvchilar itning hidini his qilishadi, tajribalilar esa buni sezmaydilar), Monotoniya (yangi boshlanuvchilar uni yuklaydi va tajribalilar buni toqat bilan qabul qiladilar), Xavflar, shovqin, tebranishlar (jackhammer bilan ishlash), chang (konchilar), yuqori namlik va boshqa omillar katta rol o'ynaydi. Ko'rishning moslashuv xususiyatlari. Yorqin yoritilgan xonadan qorong'ilikka o'tayotganda, biz ko'zning sezgirligini faqat 30-40 daqiqadan so'ng to'liq tiklashga ishonishimiz mumkin. Teskari o'tish bilan ko'zlarning to'liq moslashishi bir necha soniyadan keyin sodir bo'ladi. Biz yorug'likka moslashishning biologik vaqt parametrlarini o'zgartira olmaganimiz sababli, olimlar tanani qanday qilib "aldash" kerakligini taklif qilishdi. Buning uchun yorug'likda qizil ko'zoynakli ko'zoynaklar ishlatiladi. Bu quyidagi tarzda amalga oshiriladi. Qorong'ida ishlash, inson kam yorug'likka moslashadi. Agar siz yorqin nurga chiqishingiz kerak bo'lsa, u qizil ko'zoynak taqib, jimgina ishlaydi (u hatto o'qish va yozishni ham biladi). Qorong'ilikka qaytganida yana qizil ko'zoynagini yechib, xotirjam ishlaydi. Eshitish moslashuvining xususiyatlari. Eshitish moslashuvi - eshitishning tovush intensivligining turli darajalariga moslashishi. Misol uchun, eshitish jimlikka moslashtirilgandan so'ng, sezgirlik maksimal darajaga etadi va shuning uchun ovoqli signallar dastlab baland ovozda kuchaygan ko'rinadi. Eshitish moslashuvi dan tovush intensivligi darajasida amalga oshiriladi 0 desibeldan (eshitish ostonasi) 130 desibelgacha (og'riq chegarasi). Bundan tashqari, eng katta sezgirlik 1000 dan 4000 Gts gacha bo'lgan tovush chastotalarida namoyon bo'ladi (eshitiladigan tovush diapazoni 16000 dan 20000 Gts gacha). Uzoq muddatli (bir necha soat davomida) va kuchli (110 desibeldan ortiq) tovush ta'siri eshitish moslashuvining funktsional buzilishiga olib keladi, bu nisbatan doimiy (1-2

soat ichida) eshitish qobiliyatini yo'qotish bilan charchoqning rivojlanishida ifodalanadi. Bunday uzoq muddatli ta'sir qilish bilan normal eshitish sezuvchanligi tiklanmaydi va qaytarib bo'lmaydigan eshitish halokati (eshitish qobiliyati) rivojlanadi. Yuqori darajadagi shovqin inson faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Shovqin darajasi 100 desibel suhbat davomida ovoz tarangligini talab qiladi, ishga xalaqit beradi, 120 desibelda - shovqinni bostiradi va 130 desibelda - chidab bo'lmaydigan sharoitlar yaratiladi. Ekstremal sharoitlarga moslashish muvaffaqiyatida hal qiluvchi rolni mashg'ulot jarayonlari, shaxsning funktsional, aqliy va axloqiy holati o'ynaydi. Mehnat psixologiyasini "mehnat predmeti - kasbiy muhit" tizimida dinamik muvozanatni shakllantirish va saqlash qonuniyatlari to'g'risidagi fan sifatida ta'rifiga asoslanib, kasbiy moslashuvni ushbu jarayonni shakllantirish (va tiklash) jarayoni sifatida ko'rib chiqishga asos bor. muvozanat. Bunday tushunish "inson-muhit" tizimida dinamik muvozanatni saqlaydigan jarayon sifatida aqliy moslashuvning umumiy kontseptsiyasiga zid kelmaydi. Ish beruvchi nuqtai nazaridan, kasbiy moslashuv - bu yordam beradigan chora-tadbirlar tizimi kasbiy rivojlanish xodim, tegishli ijtimoiy va kasbiy fazilatlarni, faol ijodiy mehnatga munosabat va ehtiyojlarni shakllantirish, eng yuqori kasbiy mahoratga erishish.

Yosh ishchining moslashuvi - bu shaxsda korxonaning vazifalari, an'analari va istiqbollarga barqaror ijobiy munosabatni shakllantirish jarayoni bo'lib, uning davomida shaxs yangi muhitga faol kiradi. ishlab chiqarish faoliyati, shaxslararo munosabatlar tizimi, korxonaning ijtimoiy va madaniy hayoti, u erda o'zini o'zi anglash uchun sharoit topadi va yangi muhitni uning hayotining asosiga aylantiradi.

Finlyandiya tadqiqotchilarining professional moslashuv natijalariga ko'ra, yosh mutaxassislarni to'rt guruhga bo'lish mumkin:

1. Ta'limga mos keladigan ishga tez o'tish.
2. Ish hayoti dispersiya bilan tavsiflanadi, ya'ni ishlar ta'limga mos kelmaydi.
3. O'qish davrida bir qancha yo'nalishlar bo'yicha ta'lim olingan, ammo mehnat faoliyati tezda ta'limga mos keladi.
4. Bir necha yo'nalishlar bo'yicha ta'lim olgan, mehnat faoliyati ishni tanlashda tarqalishi bilan tavsiflanadi.

Ilmiy adabiyotlar kasbiy moslashuvning ekologik, biologik, fiziologik, operativ, axborot, kommunikativ, shaxsiy va ijtimoiy-psixologik jihatlari qayd etilgan. Ushbu xilma-xillikni tartibga solish uchun B. G. Ananyevning ishiga murojaat qilaylik, unda shaxs - mehnat sub'ekti shaxs va shaxsiyat xususiyatlarining qotishmasi sifatida qaraladi. Bunday holda, kasbiy moslashuv - bu shaxsning kasbiy muhitning jismoniy sharoitlariga moslashuvining birligi (birinchi jihat, psixofiziologik), kasbiy vazifalarga, bajarilgan operatsiyalarga, kasbiy ma'lumotlarga va boshqalarga moslashish (ikkinchi jihat, aslida professional). shaxsning kasbiy muhitning ijtimoiy tarkibiy qismlariga moslashishi (uchinchi, ijtimoiy-psixologik jihat). Psixofiziologik moslashuv jarayonida ishchiga ish vaqtida turlicha psixofiziologik ta'sir ko'rsatadigan

barcha sharoitlarning yig'indisi o'zlashtiriladi. Moslashuvning kasbiy va ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish ushbu jarayon bilan birga keladigan psixik hodisalarning fiziologik mexanizmlarini tahlil qilishni istisno qilmaydi. Inson har qanday kasbiy vaziyatga yaxlit tuzilma sifatida moslashadi: organizm sifatida ham, shaxs sifatida ham. Kasbiy moslashuv kasbiy qobiliyatlarni (bilim va ko'nikmalar) qo'shimcha rivojlantirish, shuningdek, kasbiy mahoratni shakllantirish bilan tavsiflanadi. zarur fazilatlar shaxsiyat, o'z ishiga ijobiy munosabat. Kasbiy moslashuvning muhim jihati inson tomonidan kasbiy rolni qabul qilishdir. Shu bilan birga, kasbiy moslashuvning samaradorligi ko'p jihatdan inson o'zining kasbiy rolini, shuningdek, kasbiy aloqalari va munosabatlarini qanchalik adekvat idrok etishiga bog'liq. Ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonida xodim o'z an'analari, hayot normalari va qadriyat yo'nalishlari bilan jamoaning munosabatlar tizimiga kiradi. Bunday moslashish jarayonida xodim jamoadagi va alohida rasmiy va norasmiy guruhlardagi ishbilarmonlik va shaxsiy munosabatlar tizimi, guruhning alohida a'zolarining ijtimoiy pozitsiyalari haqida ma'lumot oladi. Ko'pgina tadqiqotchilar tashkiliy moslashuvni ham ta'kidlaydilar. Tashkiliy va ma'muriy moslashuv jarayonida xodim tashkiliy boshqaruv mexanizmining xususiyatlari, uning bo'linmasining o'rnini va maqsadlarning umumiy tizimidagi pozitsiyasi bilan tanishadi. tashkiliy tuzilma. Ushbu moslashuv bilan xodim umumiy ishlab chiqarish jarayonida o'z roli haqida tushunchani shakllantirishi kerak. Moslashuv turlari o'rtasidagi farqqa qaramay, ularning barchasi doimiy o'zaro ta'sirda bo'ladi, shuning uchun boshqaruv jarayoni moslashuv tezligi va muvaffaqiyatini ta'minlaydigan ta'sir vositalarining yagona tizimini talab qiladi. Insonning kasbiy faoliyatga moslashishi bir necha bosqichlarga bo'linadi: birlamchi moslashish, barqarorlik davri, mumkin bo'lgan moslashuv, ikkilamchi moslashish, moslashish qobiliyatining yoshga bog'liq pasayishi. Moslashish jarayonini uzluksiz deb belgilaydigan, ammo "mehnat predmeti - kasbiy muhit" tizimida nomuvofiqlik yuzaga kelgan hollarda faollashtirilgan tadqiqotchilar (Ovdey, 1978; Kaznacheev, 1980) bilan rozi bo'lmaslik mumkin emas. Noto'g'ri adaptatsiyaning sababi ham mehnat predmetidagi o'zgarishlar, ham unga bo'lgan faoliyat talablarining oshishi bo'lishi mumkin. Ushbu o'zgarishlar barqaror bo'lishi mumkin, bu uzoq va chuqur qayta qurishni belgilaydi, keyin ularni umumiy kasbiy moslashuvga bog'lash kerak, ammo vaziyatga moslashishni ko'rsatadigan qisqa muddatli "bezovtalanishlar" paydo bo'lishi mumkin. Tashkilotda psixologik moslashuv bosqichlarini tavsiflab, A. A. Derkach boshchiligidagi bir guruh mualliflar moslashuvning protsessual jihatiga e'tibor qaratadi. Moslashuvning besh bosqichi mavjud. Moslashuvning tayyorgarlik bosqichi, bu asosan bo'lajak faoliyatning mavzusi va ijtimoiy shartlari to'g'risida tegishli ma'lumotlarni to'plashdan iborat. Ruhiy stressni boshlash bosqichi tayyorgarlik harakatlarining neyropsik tajribasi holati va kasbiy faoliyatning yangi sharoitlariga dastlabki kirish bilan bog'liq. Bu erda insonning aqliy va psixofiziologik resurslarini ichki safarbar qilish amalga oshiriladi,

bu yangi sharoitlarda ishlash uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydi. Moslashuvning navbatdagi bosqichi kirishning o'tkir ruhiy reaksiyalari bosqichi bo'lib, unda adaptant sub'ekt va ijtimoiy muhitning o'zgargan omillarining ta'sirini his qila boshlaydi. Moslashuv jarayonining ushbu bosqichi uchun xarakterli xususiyat - bu konstruktiv yoki buzg'unchi reaksiyalarni keltirib chiqaradigan umidsizlik holati. Moslashuv jarayoni qulay rivojlangan taqdirda, yakuniy ruhiy stress bosqichi boshlanadi, bu inson psixikasining oldingi faoliyat usullarini, yaqinlashib kelayotgan xatti-harakatlar bilan bog'liq odatiy xatti-harakatlarni amalga oshirishga tayyorlanishi bilan tavsiflanadi. odatiy hayotga qaytish. O'tkir aqliy chiqish reaksiyalari bosqichi deb ataladigan moslashish jarayonining yakuniy bosqichi allaqachon tanish bo'lgan muhitga va kasbiy faoliyatga kirish bilan bog'liq bo'lgan hissiy va xulq-atvor reaksiyalari majmuasidan iborat. Insonning mehnat sohasiga moslashuvi muammosiga bag'ishlangan deyarli barcha ishlarda ma'lum mezonlar ilgari suriladi, ular yordamida shaxsning moslashuv darajasi baholanadi. Moslashuvchanlik, birinchi navbatda, faoliyat samaradorligida namoyon bo'ladi. Yuqori mahsuldorlik va mahsulot sifati, optimal energiya va neyropsixik xarajatlar va kasbiy qoniqish bilan tavsiflangan faoliyatni samarali deb atash mumkin. F. B. Berezin uchta mezonni shakllantiradi, ularga ko'ra ma'lum bir kasbiy faoliyat sharoitida aqliy moslashuvni baholash maqsadga muvofiqdir: 1) faoliyatning muvaffaqiyati (mehnat topshiriqlarini bajarish, malaka oshirish, ishchi guruh a'zolari bilan zaruriy o'zaro munosabatlar). va boshqa shaxslar); 2) mehnat jarayoniga tahdid soladigan vaziyatlardan qochish va yuzaga kelgan tahdidni samarali bartaraf etish qobiliyati (jarohatlanish, baxtsiz hodisalar, favqulodda vaziyatlarning oldini olish); 3) jismoniy sog'lig'iga sezilarli darajada zarar etkazmasdan faoliyatni amalga oshirish. Umuman olganda, professional moslashuvni nazorat qilish va baholash uchun quyidagilar qo'llaniladi: 1. Shaxsning holati va funksional rezervlarini hisobga oluvchi psixofiziologik mezonlar. 2. Iqtisodiy mezonlar, shu jumladan samaradorlik ko'rsatkichlari va mehnat sifati. 3. Psixologik mezonlar: bajarilgan ishdan qoniqish, rahbariyat bilan ishbilarmonlik aloqalarini o'rnatish, jamoaga qo'shilish, ijtimoiy-psixologik moslik, maqsadlar, me'yorlar va tashkilotning ichki qoidalarini qabul qilish. 4. Ijtimoiy mezonlar shu jumladan kadrlar almashinuvi, sanoat jarohatlari va baxtsiz hodisalar darajasi, kasallanish va boshqalar.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv mezonlari etarlicha batafsil ishlab chiqilgan: ijtimoiy faoliyat sohasida - ishtirok etish jamoat xizmati va bu ishtirokdan qoniqish; dalada shaxslararo muloqot-- sotsiometrik holat va o'rtoqlar bilan munosabatlardan qoniqish (Georgieva, 1986), uyushmaga munosabat (katta guruh), jamoaga munosabat (kichik guruh), ishdan o'zini-o'zi qondirish, rahbarga munosabat (Ismagilov, 1981), adekvatlik. Faoliyatning boshqa ishtirokchilari bilan o'zaro munosabatlari (Berezin, 1988). Psixofiziologik moslashuv mezonlari salomatlik holati, kayfiyat, tashvish darajasi, charchoq darajasi, xatti-harakatlarning faolligi (Blajne, 1986; Berezin, 1988; Selin, 1990). Moslashuvchanlikning umumiy ko'rsatkichi noto'g'ri moslashish

belgilarining yoʻqligi hisoblanadi. Disadaptatsiya faoliyatning turli xil buzilishlarida namoyon boʻladi: mehnat unumdorligi va uning sifatining pasayishi, mehnat intizomini buzish, baxtsiz hodisalar va jarohatlarning koʻpayishi. Notoʻgʻri moslashishning fiziologik va psixologik belgilari stressning yaxshi oʻrganilgan va tavsiflangan belgilariga mos keladi. Moslashuv mezonlarining oʻziga xos qiymatlari toʻplami ushbu qiymatlarga va ularning kombinatsiyasiga qarab yanada tasniflanadi, yaʼni shaxsning moslashuvchanlik darajalari ajratiladi. Darajalar masalasi turli xil tadqiqotlarda turli yoʻllar bilan hal qilinadi, mualliflar foydalanilgan moslashish mezonlarining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda oʻzlarining tasniflarini taklif qiladilar. V. G. Podmarkov moslashuvchanlikning yuqori, oʻrta (normal) va past darajalarini aniqlaydi. G. A. Slesarev ishlab chiqarish moslashuvining toʻrtta darajasini koʻrib chiqishni taklif qiladi: disfunksiyali, stereotipli, stereotipli-tashabbus, tashabbus. R. A. Kuzmina va A. A. Rusalinova - toʻliq, toʻliq boʻlmagan va nol moslashuv guruhlari. Insonning moslashuvi muammosi uzoq vaqtdan beri nazariy va sohalardan biri boʻlib kelgan amaliy tadqiqotlar koʻp fanlar: sotsiologiya, psixologiya, pedagogika, tibbiyot, biologiya va boshqalar Bizning davrimizda insonning hayoti va faoliyatining turli sharoitlariga moslashish muammolarini bevosita yoki bilvosita oʻrganmaydigan yagona ijtimoiy, antropologik fan yoʻq. Umuman olganda, insonning moslashuv muammolarini koʻrib chiqsak, maʼlum bir haqiqatdan kelib chiqish tavsiya etiladi: inson ikkita tizimning yigʻindisida paydo boʻladi - biologik va aqliy. Ularning har biri koʻplab quyi tizimlardan iborat. Shu maʼnoda inson moslashuvining ikkita asosiy turi (darajasi) mavjud: biologik va psixologik. Biologik va fiziologik moslashuv insonga ham, hayvonlarga ham xosdir, lekin shuni taʼkidlash kerakki, insonning organizm sifatida moslashishi u yoki bu tarzda ijtimoiy sharoitlar taʼsir qiladi. E. Fromm odamlar va hayvonlarning biologik moslashuvi oʻrtasidagi farqlardan biri bu "biologik zaiflik" mavjudligida, deb hisoblagan, bu orqali olim "tashqi dunyoga moslashish jarayonida odamlarda instinktiv tartibga solishning nisbiy yetishmasligi" ni tushungan. Bu nuqtai nazarga koʻra, biologik va fiziologik darajadagi odamlarning hayvonlardan moslashuvidagi farqlar past instinktiv moslashuv bilan belgilanadi, buning natijasida odam moslashishning boshqa usullarini izlashga majbur boʻladi, bu esa oʻz navbatida oʻz hissasini qoʻshadi. inson evolyutsiyasiga. Biologik moslashuvda «adaptatsiya sindromi» (G. Selye) tushunchasidan foydalaniladi. Moslashuv sindromi - inson va hayvon organizmining umumiy himoya xarakteriga ega boʻlgan va kuchliligi va davomiyligi boʻyicha muhim boʻlgan salbiy taʼsirlarga javoban yuzaga keladigan moslashuvchan reaksiyalar toʻplami. Stress omillari taʼsirida rivojlanadigan funktsional holatlar stress holatlari deb ataladi. Moslashuv sindromining asosiy belgilari buyrak usti bezlarining koʻpayishi, timus, taloq va limfa tugunlarining pasayishi, parchalanish jarayonlarining ustunligi bilan metabolik kasalliklar. Moslashuv sindromi rivojlanishining uch bosqichi mavjud: 1. Anksiyete bosqichi: bir

necha soatdan ikki kungacha davom etadi va ikki bosqichni o'z ichiga oladi: zarba va shokga qarshi, oxirgi bosqichda tananing himoya reaksiyalarini mobilizatsiya qilish.

2. Qarshilik bosqichi: organizmning turli ta'sirlarga chidamliligi kuchayadi. Bu bosqich yoki vaziyatni barqarorlashtirish va tiklanishiga olib keladi yoki oxirgi bosqich bilan almashtiriladi.

3. Charchash bosqichi: organizmning qarshiligining keskin pasayishi, uning funktsiyalarining buzilishi kasalliklarga olib keladi va tananing o'limi bilan yakunlanishi mumkin. Insonning moslashuv muammolarini rivojlantirishda biologik va neyropsixologik yondashuvlar bilan bir qatorda, birinchi navbatda psixologik va sotsiologik boshqalar paydo bo'ladi va tasdiqlanadi. Psixologik moslashuv - bu shaxsning ijtimoiy, ijtimoiy-psixologik va kasbiy-faoliyat aloqalari va munosabatlari tizimiga, tegishli rol funktsiyalarini bajarishga psixologik jalb qilish jarayoni. Inson hayoti va faoliyatining quyidagi asosiy yo'nalishlari mavjud bo'lib, unda uning psixologik moslashuvi amalga oshiriladi (va shunga mos ravishda psixologik moslashuvning asosiy turlari): ijtimoiy o'zining moddiy tomonlari, tarkibiy qismlarining barcha xilma-xilligi: axloqiy, siyosiy, huquqiy va boshqalar; ijtimoiy-psixologik: shaxsning psixologik aloqalari va munosabatlari tizimlari, uni turli ijtimoiy-psixologik rollarni bajarishga kiritish (shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi); shaxsning kasbiy, ta'lim va kognitiv va boshqa faoliyat aloqalari va munosabatlari sohasi (shaxsning kasbiy va faoliyatiga psixologik moslashuvi); ekologik muhit bilan munosabat (ekologik psixologik moslashuv). Shunga ko'ra, inson hayoti va faoliyatining ushbu to'rtta sohasi bilan psixologik moslashuvning to'rtta asosiy turi ajratiladi: kasbiy faoliyat; ijtimoiy; ijtimoiy-psixologik; ekologik.

Moslashuv jarayonining natijasi shaxsning u yoki bu moslashuv darajasidir. Shaxsiy moslashuv quyidagilar bo'lishi mumkin: ichki, uni qayta qurish bo'lganda funktsional tuzilmalar, uning hayoti muhitida ma'lum bir o'zgarish bilan tizimlar. Shaxsning mazmunli, to'liq, umumlashtirilgan moslashuvi mavjud; tashqi, xulq-atvor, adaptiv, shaxsiyat ichki, mazmunan qayta qurilmagan va o'zini, mustaqilligini saqlab qolganda. Shaxsning instrumental moslashuvi deb ataladigan narsa mavjud; aralash, shaxs qisman qayta qurib, ichki muhitga, uning qadriyatlariga, me'yorlariga moslashganda va qisman vositali, xulq-atvor bilan moslashganda, o'zining "men", o'z mustaqilligi, "o'zligi" ni saqlab qoladi. Mutaxassisning kasbiy moslashuvi jarayoni quyidagi asosiy protseduralar va muammolarni o'z ichiga oladi:

1. Shaxsning atrof-muhit bilan o'zaro munosabati:
 - a) ijtimoiy shovqin (ham shaxslar, ham ijtimoiy guruhlar bilan);
 - b) ijtimoiy-psixologik o'zaro ta'sir; v) moddiy-texnik muhit bilan o'zaro aloqasi.
2. Qarama-qarshilikning paydo bo'lishi, ziddiyatli vaziyat(CS) shaxs va atrof-muhit o'rtasidagi.
3. Shaxsning ehtiyoj holatining (PS) paydo bo'lishi, disadaptatsiya holati.
4. Himoya xarakteridagi reaktiv holatlarning namoyon bo'lishi, odamlarda himoya reaksiyalari (DR).

5. Noodatiy holatni kamaytirish uchun himoya, adaptiv xatti-harakatni (AP) amalga oshirish.

6. Shaxs va atrof-muhit o'rtasidagi ziddiyatni kamaytirish (yoki olib tashlash), ziddiyatli vaziyatni bartaraf etish.

Vizual ravishda buni quyidagicha ifodalash mumkin: Psixologik moslashuv ko'p bosqichli va xilma-xil hodisa bo'lib, u shaxsning individual xususiyatlariga, uning psixikasiga va uning mavjudligining barcha jihatlariga, birinchi navbatda, ijtimoiy muhitga va u bevosita ishtirok etadigan turli xil faoliyat turlariga (birinchi navbatda professional) ta'sir qiladi. Shaxsning moslashuvi jarayonida insonning aqliy faoliyatini berilgan atrof-muhit sharoitlari va uning muayyan sharoitlardagi faoliyati bilan uyg'unlashtirish sodir bo'ladi. Shaxsning psixologik moslashuv darajasining ushbu ko'rsatkichi bilan bog'liq holda, shaxsning ijobiy va salbiy his-tuyg'ulari muvozanati, uning ehtiyojlarini qondirish darajasi bilan belgilanadigan shaxsning ichki, psixologik qulayligi darajasi (darajasi). davlatlar, harakat qilishi mumkin. Psixologik moslashuv sotsializatsiya kabi psixologik hodisa bilan o'zaro bog'liqdir. Bu jarayonlar bir-biriga yaqin, o'zaro bog'liq, bir-biriga bog'liq, lekin bir xil emas. Shaxsning ijtimoiylashuvi - bu ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik normalar, qoidalar, qadriyatlar, funktsiyalarni o'zlashtirish jarayoni.

Mutaxassis shaxsini shakllantirish ikki jihatga ega:

1. shaxsning kasbiy-rol ijtimoiylashuvi;
2. kasbiylashuv shaxsning kasbiy faoliyatini, mutaxassisligini ma'lum darajada egallashi sifatida.

Kasbiy moslashuv - bu shaxsning kasbga kirishi va uning kasbiy muhit bilan o'zaro munosabatlarini uyg'unlashtirish jarayoni. Yosh mutaxassisning kasbiy moslashuvi doimiy jarayon bo'lib, o'ziga xos dinamika, mazmun va boshqa xususiyatlarga ega. Uning muvaffaqiyati ko'plab omillarga bog'liq, ular orasida etakchi rol o'ynaydi: 1. mutaxassis uchun zarur ichki shartlarning mavjudligi: tegishli tayyorgarlik, moslashishning etarli darajasi, kasbiy faoliyat uchun motivatsiya; 2. mutaxassisning o'zi, menejerlar va butun jamoaning kasbiy moslashuv jarayoniga alohida e'tibor qaratishi; 3. moslashuv jarayonini mutaxassisning xususiyatlarini, bu jarayonning o'zi ham, ijtimoiy muhit rivojlanishining ham qonuniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirish; 4. uning xususiyatlarini bashorat qilish va mutaxassisga zarur psixologik yordam ko'rsatishga asoslangan ushbu jarayonni maxsus psixologik qo'llab-quvvatlash. Yosh mutaxassisning kasbiy moslashuvi ichki va tashqi qiyinchilik va to'siqlarni yengish jarayonidir. Bu muayyan stressli sharoitlarni yaratadi, ularni engish va oldini olish qo'shimcha harakatlar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, muvaffaqiyatli moslashish mutaxassisning doimiy o'z-o'zini tarbiyalashi va o'z-o'zini tarbiyalashisiz mumkin emas. Bularning barchasi fan sohalarining o'ziga xos xususiyatlarini, mutaxassisning kasbiy moslashuv sohalarini yaratadi. Mutaxassisning kasbiy moslashuvining ichki sharoitlari uning

moslashuvchan potentsialining darajasi, inson va organizmning sifati sifatida moslashuvchanlikning rivojlanish darajasi, kasbiy faoliyat motivatsiyasining ushbu faoliyat talablariga muvofiqligidir. Kasbga moslashish bosqichi tugatgandan so'ng boshlanadi kasb-hunar ta'limi yosh mutaxassislar mustaqil ish boshlaganlarida. Rivojlanishning kasbiy holati tubdan o'zgarib bormoqda: turli yoshdagi yangi jamoa, ishlab chiqarish munosabatlarining boshqa ierarxik tizimi, yangi ijtimoiy-kasbiy qadriyatlar, boshqacha. ijtimoiy rol va asosan yangi tur etakchi faoliyat. Kasbiy moslashish bosqichida inqirozning boshlanishining asosiy sababi haqiqiy professional hayot va shakllangan g'oyalar va umidlar o'rtasidagi nomuvofiqlik deb hisoblanadi. Kasbiy faoliyat va umidlar o'rtasidagi nomuvofiqlik inqirozni keltirib chiqaradi, uning tajribasi mehnatni tashkil etishdan, uning mazmunidan norozilikda namoyon bo'ladi.

Ta'limni tugatgandan va birlamchi kasbiy moslashuvdan o'tgandan so'ng, inson o'zining professional tarjimai holida o'n yildan ortiq vaqt davomida hisoblangan va rasmiy vazifalarni muntazam ravishda bajarish bilan bog'liq bo'lgan eng uzoq bosqichga kiradi. Ishdagi stress odatiy holga aylandi. Darhaqiqat, har qanday ish holati stressning potentsial manbai bo'lishi mumkin va bo'lishi mumkin. **Ishda yuzaga keladigan eng keng tarqalgan stressli vaziyatlardan ba'zilar:**

- tartibsizlik yoki vaqt ajrata olmaslik;
- rahbarlar yoki hamkasblar bilan ziddiyat;
- mutaxassisning malakasining yetarli emasligi, uning kasbiy tayyorgarligi;
- Ishdan to'lib-toshgan his qilish - juda yuqori yoki juda past mas'uliyat;
- belgilangan muddatlarni bajara olmaslik;
- ish tartibidagi o'zgarishlarga moslasha olmaslik;
- o'z malakalarini qo'llay olmaslik;
- zerikish;
- rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlanmasligi va boshqalar.

Ishdagi stress ko'pincha mutaxassisning umidlari va haqiqiy vaziyat o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida, umidlar haddan tashqari yuqori yoki asossiz bo'lganda, odam o'z imkoniyatlarini ortiqcha baholaganda paydo bo'ladi. Bu ishtiyoqning yo'qolishiga, ishda umidsizlikka va hatto bo'shliqqa, kasbiy charchashga olib keladi, bunda odam ishga qiziqishni butunlay yo'qotadi. Bo'shatish - stressli ish sharoitlariga uzoq vaqt ta'sir qilish natijasidir. Bu har qanday odamda paydo bo'lishi mumkin, ammo doimiy ravishda odamlar bilan professional ravishda shug'ullanadiganlar bunga ko'proq moyil: tibbiyot xodimlari, huquqni muhofaza qilish organlari, o'qituvchilar. Bo'shliq sindromi ko'proq takrorlanuvchi yoki monoton harakatlarni ijobiy fikr-mulohazalarni olmasdan bajaradiganlarda paydo bo'ladi. fikr-mulohaza, katta xavfni boshdan kechiradi, uzoq vaqt ish bajaradi)" hissiy va intellektual mahrumlik sharoitida (bu uzoq safarlarda dengizchilar uchun, ayniqsa suv osti kemalari uchun, ishlaydigan neft burg'ulash ekipajlari uchun odatiy holdir. aylanish asosida, va boshq.). Mutaxassislarning fikriga ko'ra, ishxolik, pedantlar, egoistlar, idealistlar bo'shlik

sindromining namoyon bo'lishiga eng moyil. Vayronagarchilik har doim energiya va hissiy charchoqning keskin pasayishiga olib keladi. Bo'shliqning asosiy belgilari va alomatlari quyidagilardan iborat: apatiya, umidsizlik, tashvish, dushmanlik, bezovtalik, xodimlar bilan nizo munosabatlari, xafagarchilik, pessimizm, befarqlik, zerikish, asabiylashish, umidsizlik, nochorlik, foydasizlik va boshqa salbiy ruhiy holatlar, jinsiy hayot, oila, oilaviy tabiat muammolarini dolzarblashtirish. Kuchli stress omillaridan biri - mutaxassisning vaqtni to'g'ri taqsimlay olmasligi. Bunday holda, odam kerakli narsani qilish, o'zi xohlagan narsadan zavqlanish imkoniyatini yo'qotadi. Istalgan va kerakli muammolarni hal qilish uchun vaqt topa olmagan holda, odam doimo o'z hayotiy faoliyatini normal amalga oshirishga to'sqinlik qiladigan ruhiy stress holatini boshdan kechiradi. Mutaxassisning stressli holatlari Eng keng tarqalgan stress holatlaridan biri bu ruhiy zo'riqishdir. Ushbu holatning kelib chiqishi turlicha. Ishda mutaxassisning ruhiy zo'riqishini keltirib chiqaradigan eng tipik stress omillari: vaqt etishmasligi, o'ta mas'uliyat, kasbiy faoliyatning ayrim holatlari haqida cheklangan ma'lumotlar, yuqori dinamika yoki aksincha, ish faoliyatining monotonligi, ijtimoiy ta'minotning past darajasi. xodim, mablag' va resurslar etishmasligi muvaffaqiyatli faoliyat, mehnatning yuqori intensivligi va boshqalar.

Zo'riqish - muayyan sharoitlarda inson psixikasi va tanasining ortib borayotgan faoliyati holati. Mutaxassislarning kasbiy faoliyati sifatiga ruhiy zo'riqishning ta'sirini o'rgangan psixologlarning fikricha, keskinlik oddiy va murakkab harakatlarga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning imkoniyatlarini safarbar qilish har doim ma'lum bir ichki, shu jumladan aqliy zo'riqish bilan bog'liq. Inson topshiriqlarni bajarish, ta'sir qilish uchun mas'uliyatni his qilganda kuchayadi muayyan shartlar, boshqalarning u yoki bu nomaqbul xatti-harakatlarida, iroda, aql va jismoniy kuchning keskinligi. Turli darajalar ichki stress insonning harakatlariga va uning xatti-harakatlariga turli yo'llar bilan ta'sir qiladi. Mutaxassisning ichki stressi intensivlikda ma'lum chegaradan, chegaradan oshmagan ekan, u ishlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U to'plangan, ichki safarbar qilingan va hamma narsani tez, aniq, xatosiz bajaradi. Uning fikri aniq ishlaydi, reaksiyalar bir zumda. Ammo chegara oshib ketganda, ortiqcha kuchlanish paydo bo'ladi, buning natijasida inson harakatlarining sifati yomonlashadi. Bundan tashqari, haddan tashqari kuchlanish qanchalik katta bo'lsa, uning harakatlaridagi xatolar shunchalik katta bo'ladi. Mutaxassisning harakatlarining yomonlashishi ortiqcha kuchlanishning oshishiga bog'liq. Dastlab, faoliyatning haddan tashqari kuchlanishi natijasida aqliy jarayonlar oqimida noaniqliklar va qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Inson e'tiborsiz bo'lib qoladi, nimanidir unutadi, ba'zida o'ylash qiyinlashadi, fikrlash tezligi pasayadi. Haddan tashqari kuchlanish kuchayib borishi bilan noto'g'ri yong'inlar paydo bo'ladi, hatto yaxshi bajarilgan harakatlarda ham muvaffaqiyatsizliklar - murakkab, keyin esa oddiy ko'nikma va qobiliyatlarda: noto'g'ri tutqichni ushlab oldi yoki uni noto'g'ri yo'nalishga o'tkazdi. Haddan tashqari kuchlanish inson ruhiyati va uning miyasi uchun umuman chidab

bo'lmaydigan ekstremal stressga olib keladi. Agar ilgari bu zo'riqish faqat kasbiy harakatlarga ta'sir qilgan bo'lsa, endi bu axloqiy va irodaviy buzilishlarga, keyin esa xatti-harakatlarning to'liq buzilishiga olib keladi - isteriya reaksiyalari, uyqusizlik, to'liq befarqlik. Insonning ruhiy kuchlarining turli tarkibiy qismlari haddan tashqari yuklarga teng darajada chidamli emas. Insonning eng barqaror xatti-harakati. Tajriba va ilmiy kuzatishlar, shuningdek, ko'nikma va qobiliyatlarning turli xil barqarorligidan dalolat beradi: aqliy tarkibiy qism ustun bo'lgan murakkabroq bo'lganlar oddiy, motorli bo'lganlarga qaraganda ichki stress ta'siriga ko'proq moyil bo'ladi. Haddan tashqari kuchlanishning haddan tashqari shakllari bir zumda paydo bo'lishi mumkin, ammo buzilish jarayoni ham asta-sekin sodir bo'lishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, har bir inson uchun kuchlanish chegarasi individualdir. Xuddi shu holatda, bir kishi haddan tashqari stressni rivojlantiradi, ikkinchisi esa normal stressga ega. Shaxsning stressli reaksiyasining o'tkir shakli bo'lgan travmatik stress tushunchasi mavjud bo'lib, unda insonning psixologik va fiziologik moslashish qobiliyatining haddan tashqari yuklanishi, uning psixologik va fiziologik imkoniyatlarini yo'q qilish (yoki kamaytirish) mavjud. tashvish, kuchlanish, istalmagan intellektual, hissiy va motivatsion noqulayliklarni keltirib chiqaradigan himoya. Travmatik stress - bu atipik xarakterdagi tajriba, insonning atrof-muhit bilan maxsus o'zaro ta'siri natijasi. Bu, asosan, g'ayritabiiy holatlarga normal javobdir. Shikastli stress bilan, odam travmatik hodisaga o'xshash narsaga duch kelganida, takroriy kuchli salbiy tajribalarning namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, agar biror kishi cho'kib ketgan bo'lsa, u notinch oqimga ega daryoga yoki bo'ronli, notinch dengizga tushganda vahima qo'zg'atadi. Bu odamlar ko'pincha o'tmishda sodir bo'lgan travmatik voqeani eslatuvchi vaziyatlarga tushib qolishganda, kelajak qisqarganini his qilishadi. Shikastli stress bilan odamda tashvish kuchayadi, dahshatli tushlar paydo bo'ladi, ba'zida u uxlab qolishi qiyin. Umuman olganda, uyqusizlik ko'pincha yuqori darajadagi tashvish, bo'shashmaslik, kuchli ruhiy, aqliy va jismoniy og'riq hissi tufayli yuzaga keladi. Kutish, birinchi navbatda, hatto kichik ruhiy kasalliklar bilan ham buzilgan bunday ko'rinishlarga ishora qiladi. Shikastli stressning boshqa ko'rinishlariga jahlning portlashi, asabiylashishning kuchayishi, xotira va konsentratsiyaning buzilishi, hushyorlik va ba'zan eng oddiy holatlarga haddan tashqari javob berish kiradi. Travmatik stressning kelib chiqishi turlicha. Bunda aybdorlik alohida rol o'ynaydi - bu insonning eng samarasiz va halokatli tajribalaridan biri. Bunday tuyg'uga ega bo'lgan odam, go'yo o'tmishda qolib ketadi, u qilgan ishi uchun o'zini jazolashga, aybini to'lashga intiladi va shuning uchun og'riqli shaxsiy tuyg'u ta'sirida o'ziga buzg'unchi, buzg'unchi tarzda harakat qiladi. o'tgan voqealar va holatlar uchun javobgarlik. Travmatik stress ko'plab holatlar tufayli yuzaga keladi, ular orasida adolatga bo'lgan ehtiyoj, o'limni anglash, hayotning oxiri, qayg'u, ayniqsa kuchli, patologik, yaqinlarining kutilmagan yo'qotishlari, ijtimoiy qo'zg'olonlar, aholining katta qismining xavfsizlikka bo'lgan ehtiyojini to'liq

ro'yobga chiqara olmaslik va hokazolarni aktuallashtirish. Zamonaviy tibbiyot stressni ko'plab kasalliklarning asosiy sababi deb hisoblaydi. Shu bilan birga, stress hayotimizning kundalik shartiga aylanib bormoqda, u odat tusiga kiradi, biz stress bilan yashashni o'rgandik. Insonning stress holati belgilarining uchta guruhi mavjud: jismoniy, hissiy (psixologik) va xulq-atvor. Stressning asosiy jismoniy belgilari: uyqusizlik, og'riq (bosh, ko'krak, qorin, orqa, bo'yin), bosh aylanishi, mushak og'rig'i, allergik reaksiyalarning kuchayishi, terlashning kuchayishi, shikastlanishga moyillik, ovqat hazm qilish buzilishi, ishtahani yo'qotish yoki aksincha, doimiy ochlik hissi, uyquchanlik, zaiflik, surunkali charchoq, charchoqning kuchayishi, jinsiy kasalliklar va boshqalar. Stressning psixologik belgilari: tashvish, asabiylashish, g'azab, tushkunlik, diqqatni jamlay olmaslik, fikrlarni chalkashlik, tajovuzkorlik, dahshatli tushlar, mashg'ullik, odamlardan uzoqlashish, asabiylashish, yomon kayfiyat, sajda holati, nochorlik hissi, qo'rquv, ruhiy zo'riqish, tashvish va boshqalar. Stressning xulq-atvor belgilari: impulsiv xatti-harakatlar, tirnoq tishlash, tashqi ko'rinishga qiziqishning yo'qolishi, o'zini o'zi tasavvur qilish, tishlarni g'ijirlatish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, chekishni ko'paytirish, surunkali kechikish, tez-tez kechikish, asabiy kulish, giyohvand moddalarni ko'p ishlatish, so'kish, va hokazo. Bu alomatlarining barchasi ko'pincha yashirin stress belgilaridir. Mutaxassis uchun xodimlardagi stressli vaziyatlarni ko'rish va bunday holatlarni o'zida tashxislash muhimdir. Umuman olganda, bunday holatlar ham ijobiy, ham konstruktiv, ham salbiy, buzg'unchi bo'lishi mumkin. Mutaxassisning stressli vaziyatlardagi ijobiy ruhiy holatlariga quyidagilar kiradi: uning faoliyatga psixologik tayyorgarligi, o'ziga ishonch, nekbinlik, mas'uliyat hissi, safarbarlik, vazminlik, harakat qilishda qat'iylik, jasorat, maqsadlilik va boshqalar.

Salbiy ruhiy holatlarga kiradi. : qo'rquv, ruhiy zo'riqish, noaniqlik, apatiya, befarqlik, demoralizatsiya, charchoq, shubhalar, tajovuzkorlik, shubha, pessimizm, shubhalar, umidsizlik va insonning boshqa mos kelmaydigan holatlari. Ko'rinish turibdiki, kasbiy faoliyatning muvaffaqiyati va jamoaga kirishi, mutaxassisning o'zini o'zi tasdiqlashi ko'p jihatdan ushbu shartlarning barchasiga bog'liq. Shuning uchun ularning o'ziga xos xususiyatlari, kelib chiqishi, yo'llari, usullari va usullarini bilish har qanday profildagi mutaxassis uchun, ayniqsa uning hayoti va faoliyatining ekstremal sharoitida zararsizlantirish, oldini olish va boshqalarni yangilash uchun muhimdir. Shu bilan birga, shuni bilish kerakki, odamlarning ma'lum ruhiy holatlarining tabiati va namoyon bo'lish darajasi (ham shaxslar, ham ijtimoiy guruhlar) nafaqat ularning hayoti va faoliyatining ob'ektiv sharoitlariga, balki odamlarning sub'ektiv idrokiga, tushunishiga va munosabatiga, ularning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga va sharoitlariga bog'liq. Bunda shaxs uchun sodir bo'layotgan voqealarning ahamiyati, o'zini o'zi qadrlashning tabiati va darajasi, da'volari, ixtiyoriy tayyorgarligi va ruhiy holatini tartibga solish qobiliyati alohida rol o'ynaydi. Hayotga ishonchli, mazmunli ratsionalist munosabatda bo'lgan odamlar stressga

ko'proq chidamli. Stress omillarining ta'siri, shuningdek, odamlarning stressli vaziyatlarga muhtojligini his qilish darajasiga bog'liq. Stressga to'la hayotga muhtoj odamlar bor. Odamlar toifasi borki, ular, aksincha, tinch va osoyishta hayotga intilishadi, ular hayotdagi faol, o'zgarishlardan qochishga, uzoqlashishga harakat qilishadi. Va shunday odamlar borki, ular ham tinch, ham stressli muhitda o'zlarini etarlicha ishonchli his qilishadi. Umuman olganda, insonning qarshilik ko'rsatishi, stressga moyil emasligi ko'pincha aldamchi bo'lishi umumiy qabul qilinadi. Bu, ayniqsa, xavfli va stressli kasblar uchun to'g'ri keladi. Stressga chidamli ekanligiga ishonadigan mutaxassislar vaqt o'tishi bilan turli xil stress bilan bog'liq kasalliklarga (yurak-qon tomir, nevrologik, oshqozon-ichak, aqliy va boshqalar) duch kelishadi. Biroq, ma'lum bir yondashuv bilan odamga stressli vaziyatlarning salbiy ta'siri darajasini kamaytirish mumkin. Buning uchun stressga nisbatan yuqori qarshilikka o'tishni osonlashtirish, stressli vaziyatlarda harakat qilish istagini yanada muvaffaqiyatli shakllantirish uchun shaxsingizning turini aniqlash kerak. Axir, qoida tariqasida, bunday holatlar insonga bog'liq emas va tuzatib bo'lmaydi. Biroq, stressli vaziyatlarga munosabatni o'zgartirish, ishonch va stress ostida harakat qilishga tayyorlikni rivojlantirish va unga aqliy qarshilikni oshirish juda mumkin. Bunday holda, inson miyasi stressli hodisalarni boshqacha talqin qilishni o'rganadi, insonning xatti-harakati va harakatlarining ijobiy tajribasini oshiradi. Mutaxassisning muvaffaqiyatli faoliyati psixologiyasi Zamonaviy psixologiyada muvaffaqiyat muammosiga bag'ishlangan ko'plab ishlanmalar mavjud. Muvaffaqiyat odatda istalgan maqsadga muvaffaqiyatli erishish deb tushuniladi. Biror kishining hal etilayotgan ishning muvaffaqiyati hissi ikkita hal qiluvchi holatga bog'liq: haqiqiy natija va bu vaziyatda uning da'volari (LE) darajasi, bu shaxs o'z faoliyatida qo'ygan maqsadlarni ifodalash shakli sifatida ishlaydi. . Muvaffaqiyat, shuningdek, omad bilan bog'liq bo'lib, u holatlar, individual imkoniyatlar va inson manfaatlarining xayrixoh birikmasidir. Shu bilan birga (va bu asosiy narsa) maqsadga muvaffaqiyatli erishish mutaxassisning energiya xarajatlarini, maqsadga erishishning vaqt parametrlari va fiziologik oqibatlarini, moddiy va moliyaviy xarajatlarni hisobga olish va baholashni o'z ichiga oladi. Muammoni hal qilish odamlar (xodimlar, do'stlar) bilan munosabatlarga qanday ta'sir qildi, qarindoshlar). Muvaffaqiyat formulasini quyidagicha ifodalash mumkin:
$$\text{Muvaffaqiyat} = \text{Natija} / (\text{Intilishlar darajasi}) + \text{Omad}$$
 Ko'rib turganingizdek, bir xil natija bilan muvaffaqiyat inson qo'ygan maqsadlariga qarab har xil bo'lishi mumkin (masalan, yuqori, o'rta yoki past) yoki umuman bo'lmasligi mumkin. Va aksincha, bir xil darajadagi shaxsiy da'volar bilan muvaffaqiyat faoliyat natijasiga qarab farq qiladi. Kasbiy faoliyatning muvaffaqiyatiga erishishda mutaxassisning shaxsiy xususiyatlari etakchi rol o'ynaydi. U. Krouford hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan shaxsiy parametrlarning xilma-xilligidan Konfutsiyning "Suhbatlar va hukmlar" kitobida ifodalangan g'oyalariga tayangan holda xayrixohlik, donolik va jasoratni ta'kidlaydi.

Muallif rivojlangan qiziqarli texnika biznesda muvaffaqiyatga erishish uchun odamga nima yetishmayotganini aniqlash. Shubhasiz, muvaffaqiyatga erishish uchun zamonaviy mutaxassis muvaffaqiyatning uchta ustuni bilan bir qatorda tegishli darajadagi professional mahoratga ham muhtojdir.

Zamonaviy tadqiqotlarda muvaffaqiyatga erishish uchun quyidagi asosiy psixologik shartlar ajratiladi:

- muvaffaqiyat nuqtai nazaridan o'ylash kerak;
- o'ziga ishonchni qozonish;
- muvaffaqiyatga kuchli motivatsiyani faollashtirish;
- nimaga erishmoqchi ekanligingizni aniq bilish;
- aniq harakat rejasi, biznesga ijobiy munosabat, muvaffaqiyatga ishonch;
- maqsad sari harakatlanish uchun har bir to'siqni tramplanga aylantirish muhim;
- omad, shaxsiy muvaffaqiyatlarni ko'rish va shu bilan birga quvonch va baxt tuyg'ularini boshdan kechirish kerak.

Muvaffaqiyatga erishish uchun kuchli motivatsiya kasbiy faoliyat muvaffaqiyatida alohida rol o'ynaydi. Tadqiqotlar muvaffaqiyat motivatsiyasi darajasi va hayotdagi muvaffaqiyat va inson faoliyati o'rtasidagi yaqin aloqani ko'rsatdi. Yutuq motivatsiyasi yuqori bo'lgan odamlar ishning muvaffaqiyatli natijasiga ko'proq ishonadilar, buning uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni faol ravishda qidiradilar, mas'uliyatli qaror qabul qilishga tayyor, qat'iyatli, qat'iyatli, faol va ko'pincha noaniq vaziyatlarda ijodkorlikni namoyon etadilar. vaziyatlar. Ko'proq muvaffaqiyatga yo'naltirilgan (va muvaffaqiyatga erishish ehtimoli ko'proq) ichki (tashqi narsalarga nisbatan). Har qanday faoliyat stressli va ba'zilar (harbiy, yong'in va qutqaruv, sport, jurnalistika, kosmik parvozlar, sinovlar) samolyot boshqalar) - ayniqsa stressli xarakter. Zamonaviy mutaxassisni tayyorlashda yuqori stressga chidamlilik, stressli vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilish, ularning ruhiy holatini boshqarish va tegishli psixologik himoya vositalaridan foydalanish qobiliyatini shakllantirish juda zarur. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, mutaxassis qiyin sharoitlarda, kasbiy, ijtimoiy, ekologik va boshqa xarakterdagi stressli, ekstremal vaziyatlarga duch kelganda harakat qilishga tayyor bo'lmasa, o'z mahoratini, professionalligini ko'rsatmasligi mumkin. Va shuning uchun ham zarur shart Mutaxassis faoliyatining kasbiy tayyorgarligi va muvaffaqiyati - bu psixologik tayyorgarlik bo'lib, uning ruhiyati stressli vaziyatlarning ta'siriga mos keladigan barqarorlik darajasi, shaxsning moslashuvchanligi, uni stressdan etarli darajada himoya qilishi, mutaxassisning o'z qobiliyatiga ishonchi va qobiliyati bilan tavsiflanadi. qobiliyatlari va umuman olganda, uning psixikasi ishonchligining tegishli darajasi. Zamonaviy mutaxassisning kasbiy faoliyatining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning kasbiy tafakkurining etarli darajada rivojlanganligiga, hayot va ijtimoiy amaliyot tomonidan qo'yilgan yangi vazifalarni izlash, ko'rish va hal qilish qobiliyati va psixologik tayyorgarligiga bog'liq. Zamonaviy mutaxassisning yuqori professionalligi uning

ishida ijodkorlikning mavjudligini, an'anaviy va hayot tomonidan ilgari surilgan kasbiy muammolarni hal qilishning yangi usullari, vositalari, usullarini izlashda jasoratni anglatadi. Bunday mutaxassis raqobatbardosh bo'ladi zamonaviy sharoitlar, muvaffaqiyatli harakat qilish uchun zarur tayyorgarlikka ega zamonaviy bozor mehnat. Shu bilan birga, mutaxassisning kasbiy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlari uning kasbiy va umumiy bilimi, kasbiy dunyoqarashi, talab darajasidir. ijtimoiy rivojlanish va mutaxassis shaxsining ijtimoiy etukligi, unga ijtimoiy muhitda (siyosiy, huquqiy, iqtisodiy, diniy, axloqiy) to'g'ri harakat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, zamonaviy mutaxassisning chidamliligini oshirish bo'yicha ish yo'nalishlaridan biri uning valeologik tayyorgarligi, uning jismoniy va ruhiy salomatligiga malakali g'amxo'rlik qilishga tayyorligi va qobiliyatidir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jamiyatimiz aholisining mutlaq ko'pchiligi va bu borada malakali ishchilar, mutaxassislar ham o'z sog'lig'iga munosabat madaniyatining pastligi, turmush tarzining past madaniyati, ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash va mustahkamlash bilan ajralib turadi. . Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar orasida quyidagilar alohida o'rin tutadi: - shaxsning inson ruhiyati va organizmiga halokatli ta'sir ko'rsatadigan salbiy komplekslari, odatlari, munosabatlari va boshqalarni tuzatish; - stressga chidamliligini oshirish va insonni atrof-muhitning uning tanasi va psixikasiga salbiy ta'siridan psixologik himoya qilish; - sog'lom turmush tarzini, yuqori mehnat madaniyatini ta'minlash. Ushbu muammoni hal qilishning qiziqarli yondashuvi V.M. Shepel. Ushbu faoliyatning asosiy yo'nalishlari orasida u, birinchi navbatda, quyidagilarni ajratib ko'rsatadi:

a) mehnatni o'z-o'zini tashkil etish, shaxsiy tashkil etish, ish vaqtini oqilona taqsimlash, ish joyini to'g'ri jihozlash;

b) shaxsiy hayotni to'g'ri tashkil etish.

Shaxsiy hayotni tartibga solish, mazmun bilan to'ldirish va insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash va saqlash talablariga javob berish juda muhimdir. Shaxsiy hayot sog'lomlashtiruvchi xususiyatga ega bo'lib, agar odam yomon odatlardan voz kechsa, birinchi navbatda alkogol va chekishdan voz kechsa, o'ylangan va muvozanatli ovqatlanishni (tarkibida o'rtacha tuzilgan, alohida, urg'u bilan), o'zini foydali yaqinlik bilan ta'minlaydi;

2-mavzu: Psixokorreksion - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda interfaol usullardan foydalanish

Interfaol mashg'ulot samaradorligini belgilashning pedagogik-psixologik asoslari hamda o'quvchilarning bilimlarining DTS (Davlat Ta'lim Standartlari) talablariga muvofiqligi nazorati va monitoringini olib borish — ta'lim jarayonining

samaradorligini oshirish, o'quvchilarning bilimlarini yaxshilash va o'quv faoliyatini takomillashtirish uchun muhim yo'nalishlar hisoblanadi.

1. Interfaol mashg'ulot samaradorligini belgilashning pedagogik-psixologik asoslari

Interfaol mashg'ulotlar — bu o'quvchilarni faol ishtirok etishga jalb qilish va ularning fikr-mulohazalarini rag'batlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni o'z ichiga oladi. Interfaol mashg'ulotlarning samaradorligini belgilashda pedagogik va psixologik asoslar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a. O'quvchilarni faol ishtirok etishga undash:

- Interfaol mashg'ulotlar o'quvchilarni nafaqat passiv ravishda ma'lumot qabul qilishga, balki ularni o'z fikrlarini bildirishga, guruhda ishlashga, muammoni hal qilishga va muhokama qilishga undaydi. Bu, o'z navbatida, ularning kognitiv rivojlanishiga yordam beradi.

b. Shaxsiy yondashuv va individual ehtiyojlar:

- Interfaol mashg'ulotlar har bir o'quvchining individual ehtiyojlarini hisobga olishga imkon beradi. O'quvchilar turli psixologik xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin (masalan, ba'zilar o'z fikrlarini ifodalashda qiyinchilikka duch kelishi mumkin), shuning uchun o'quv jarayonini ular uchun qulay tarzda tashkil etish zarur.

c. Motivatsiya va o'rganish jarayonidagi ishtirok:

- Interfaol mashg'ulotlar o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishda katta ahamiyatga ega. Faol o'qish va muhokama qilish ularning o'rganishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, bu esa bilim olish jarayonini samarali qiladi.

d. Psixologik xavfsizlik va komfort muhiti:

- O'quvchilarning interfaol mashg'ulotlarda samarali ishtirok etishi uchun psixologik xavfsizlik muhitini yaratish zarur. O'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifodalashlari, xatoliklardan qo'rqmasliklari kerak. Bu esa ularning ishonchini oshiradi va o'rganish jarayonini yaxshilaydi.

e. O'rganishning ko'p jihatli (holistik) yondashuvi:

- Interfaol mashg'ulotlar o'quvchilarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bunda o'quvchilar nafaqat bilim olishadi, balki o'zlarining ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradilar, ya'ni guruhlarda ishlash, muammolarni hal qilish va o'zaro muloqot qilish kabi ko'nikmalarni shakllantiradilar.

2. O'quvchilarning bilimlarining DTS talablariga muvofiqligi nazorati va monitoringini olib borish yo'llari

DTS (Davlat Ta'lim Standartlari) talablariga muvofiqlikni nazorat qilish va monitoringni olib borish o'quvchilarning bilimlari va ko'nikmalarini ta'lim standartlariga mos kelishini ta'minlashga yordam beradi. Bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun quyidagi yondashuvlar mavjud:

- a. O'quvchilarning bilimlarini tizimli baholash:
- Interfaol mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning bilimlarini muntazam baholash kerak. Buning uchun:
 - **Testlar va so'rovnomalar:** O'quvchilarning o'rganish natijalarini baholash uchun qisqa testlar yoki so'rovnomalar o'tkazish mumkin.
 - **Baho berish va tahlil qilish:** O'quvchilarning javoblari va faoliyatlari doirasida batafsil tahlil qilish va o'quvchilarni rivojlantirishga qaratilgan baholar berish zarur.
- b. Monitoring tizimini joriy etish:
- **Doimiy monitoring:** O'quvchilarning o'qish jarayonida erishgan yutuqlari va yuzaga kelgan qiyinchiliklarini doimiy ravishda monitoring qilish kerak. Bu o'quvchilarning o'rganish jarayonidagi holatini kuzatib borishga imkon beradi.
 - **O'quvchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish:** Dastlabki baholash va yakuniy baholash orqali o'quvchining bilim va ko'nikmalaridagi o'zgarishlarni kuzatish, kerakli tuzatishlar va takliflarni kiritish.
- c. O'quvchilarning faol ishtirokini baholash:
- **Guruhlarda ishlash va muhokama qilish:** Interfaol mashg'ulotlar o'quvchilarning jamoaviy ishga jalb qilishga qaratilgan. O'quvchilarning guruhdagi ishtirokini va muhokamalardagi faolligini baholash zarur.
 - **O'z-o'zini baholash va o'zgarishlarni tahlil qilish:** O'quvchilarga o'z-o'zini baholash imkoniyatini yaratish, ularning o'z faoliyatiga nisbatan tahliliy qarashlarini rivojlantirish.
- d. DTS talablari bo'yicha o'quvchilarning tayyorgarligini tekshirish:
- **Mezonlarga asoslangan baholash:** Interfaol mashg'ulotlarda o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini DTS talablariga mos kelishi bo'yicha baholash mezonlari ishlab chiqiladi. Har bir fan bo'yicha o'quvchilarning o'zlashtirgan bilimlari va ko'nikmalari DTSda belgilangan standartlarga mos kelishi kerak.
 - **Individual progress (rivojlanish progressi):** O'quvchilarning bilimlaridagi o'zgarishlarni monitoring qilish, shu bilan birga har bir o'quvchining individual rivojlanishini baholash.
- e. Innovatsion baholash usullarini qo'llash:
- **Formativ va summativ baholash:** Formativ baholash o'quv jarayonida davom etadigan, o'quvchilarning muammolarini aniqlashga yordam beruvchi baholashdir, summativ baholash esa yakuniy natijalarni ko'rsatadi. Har ikkala baholash usulini muvozanatli qo'llash talab qilinadi.
 - **Portfoliolar va o'zaro baholash:** O'quvchilarning portfoliolarini yaratish va ular bilan o'zaro baholash, bu orqali o'quvchilar o'zlarining o'rganish jarayonidagi muvaffaqiyatlarini ko'rsatadilar.
- Interfaol mashg'ulotlarning samaradorligini belgilash pedagogik-psixologik asoslar bilan bog'liq bo'lib, o'quvchilarning bilimlarini DTS talablariga muvofiqligini

nazorat qilish va monitoringni olib borish ta'lim jarayonining samarali bo'lishini ta'minlaydi. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini muntazam tahlil qilish, individual yondashuvni qo'llash, va innovatsion baholash tizimlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu yondashuvlar o'quvchilarni rivojlantirishda va ta'lim tizimining umumiy samaradorligini oshirishda katta rol o'ynaydi.

Psixokorreksiya va rivojlanish — bu shaxsning shakllanishi va psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etishga, shuningdek, ijtimoiy psixologik muhitni sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayonlarni ifodalaydi. Psikokorreksiya psixologik yordam berish va terapevtik ta'sir orqali odamning ruhiy holatini yaxshilash, uning o'zini anglashi va ijtimoiy munosabatlarni samarali o'rnatish imkoniyatlarini oshirishni maqsad qilgan faoliyatdir. Bu jarayonning asosiy maqsadi shaxsni ijobiy rivojlanish yo'liga yo'naltirishdir.

Psixokorreksiyaning asosiy maqsadlari:

1. Salbiy psixologik nuqsonlarni bartaraf etish:

- Psikokorreksiya salbiy psixologik holatlar (masalan, depressiya, xavotirlik, stress, beqarorlik) va psixologik nuqsonlarning rivojlanishiga olib keladigan sabablarga qarshi kurashish uchun qo'llaniladi. Bu jarayon orqali shaxsning salbiy psixologik xususiyatlarini, masalan, o'z-o'zini kamsitish, ishonchsizlik yoki agressivlikni tuzatish mumkin.

2. Shaxsning psixologik rivojlanishini yaxshilash:

- Psikokorreksiya yordamida shaxsning psixologik holati yaxshilanadi, bu esa uning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu, o'z navbatida, ularning o'zini anglash, o'z ustida ishlash va hayotiy maqsadlar qo'yish imkoniyatlarini kengaytiradi.

3. Ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish:

- Psikokorreksiya ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. Agar shaxsning psixologik holati sog'lom bo'lsa, u ijtimoiy munosabatlarda ham yaxshi natijalarga erishadi. Bu o'z-o'zini hurmat qilish, boshqalar bilan sog'lom muloqot qilish va ijtimoiy muhitda ijobiy ta'sir o'tkazish imkonini beradi.

4. Shaxs va jamoaga ijobiy ta'sir o'tkazish:

- Psikokorreksiya orqali shaxs nafaqat o'z psixologik holatini yaxshilaydi, balki ijtimoiy guruhda va jamiyatda ijobiy ruhiy muhitni yaratishga yordam beradi. Bunda shaxslararo munosabatlar, o'zaro hurmat va yordam ko'rsatish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga erishiladi.

Psixokorreksiya jarayonining bosqichlari:

1. Tashxis qo'yish (diagnostika):

- Psikokorreksiya jarayonining birinchi bosqichi shaxsning psixologik holatini aniqlash va tashxis qo'yishdir. Bunda psixolog o'quvchilar, bemorlar yoki shaxslar bilan suhbatlar o'tkazib, ularning salbiy holatlari,

muammolari va ehtiyojlarini aniqlaydi. Tashxis asosida shaxsning individual ehtiyojlariga mos ravishda yordam rejalashtiriladi.

2. Korrektsion dastur ishlab chiqish:

- Tashxisdan so‘ng, psixolog o‘quvchi yoki bemorning psixologik holatiga mos keladigan maxsus psixokorreksion dastur ishlab chiqadi. Dasturda shaxsning holatiga qarab, terapevtik yondashuvlar, mashqlar, treninglar va boshqa metodlar qo‘llaniladi.

3. Psixokorreksion mashg‘ulotlarni o‘tkazish:

- Psixokorreksion jarayonning asosiy bosqichi bo‘lib, unda shaxsga maxsus mashg‘ulotlar, treninglar, psixoterapiya seanslari, guruh faoliyatlari yoki boshqa metodlar yordamida psixologik yordam beriladi. Bu mashg‘ulotlar orqali shaxsning salbiy xulq-atvorlarini, o‘zini tutish usullarini va munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan amaliy yondashuvlar amalga oshiriladi.

4. Monitoring va baholash:

- Psixokorreksiya jarayonining yakuniy bosqichi — bu o‘tkazilgan mashg‘ulotlar samaradorligini baholash. Bu bosqichda o‘quvchi yoki bemorning psixologik holatidagi o‘zgarishlar kuzatiladi va baholanadi. Agar kerak bo‘lsa, dasturga tuzatishlar kiritilishi mumkin.

Psixokorreksiyaning ijtimoiy ta’siri:

Psixokorreksiya faqat shaxsiy rivojlanish uchun emas, balki ijtimoiy muhitni sog‘lomlashtirishga ham xizmat qiladi. Sog‘lom ruhiyatga ega shaxslar jamiyatda yanada ijobiy munosabatlar o‘rnatadilar, o‘zaro hurmat va yordamni namoyon etadilar, bu esa jamiyatda umumiy salomatlik va farovonlikni oshiradi.

Psixokorreksiya shaxsning psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etishda va uning ijtimoiy psixologik muhitini sog‘lomlashtirishda katta ahamiyatga ega. Bu jarayon orqali shaxsning ruhiy holatini yaxshilash, ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish va jamiyatga ijobiy ta’sir o‘tkazish mumkin bo‘ladi.

O‘quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilish — bu o‘quvchilarning psixologik holatidagi salbiy o‘zgarishlarni bartaraf etishga qaratilgan kompleks jarayondir. O‘quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish, ta’lim faoliyatini rivojlantiruvchi va tuzatuvchi dasturlarni rejalashtirish hamda xulq-atvor va muomaladagi nuqsonlarni korrektsiya qilishda to‘g‘ri interfaol metodlardan foydalanish juda muhimdir.

1. O‘quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilish.

Psixik taraqqiyotdagi nuqsonlarni tuzatish jarayonida o‘quvchilarning psixologik rivojlanishini normallashtirish, shuningdek, ularning shaxsiy xususiyatlarini yaxshilashga qaratilgan faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu jarayon,

o'quvchilarning psixologik xususiyatlaridagi noxush o'zgarishlarni tuzatish, xulq-atvor va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Asosiy maqsadlar:

- **Psixologik holatni yaxshilash:** O'quvchilarning psixik salomatligini normallashtirish.
- **Shaxsiy rivojlanish:** O'quvchilarni ijtimoiy jihatdan moslashishga yordam berish.
- **Xulq-atvorni tuzatish:** Salbiy xulq-atvorni o'zgartirish va ijtimoiy qabul qilinadigan normaga moslashtirish.

2. Individual va yosh xususiyatlarini hisobga olib ta'lim faoliyatini rivojlantiruvchi dasturlarni rejalashtirish

Ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual xususiyatlari, yoshiga xos psixologik va fiziologik o'zgarishlarni hisobga olish zarur. O'quvchilar turli yosh guruhlariga mansub bo'lgani uchun, har bir guruhga mos keladigan ta'lim uslublari va metodlarini tanlash juda muhim.

a. Individual xususiyatlarni hisobga olish:

- Har bir o'quvchining o'ziga xos psixologik holati, o'rganish uslubi va rivojlanish tezligi mavjud. Bu sababli ta'lim jarayonida individual yondashuv qo'llaniladi.
- **Differentsial yondashuv:** O'quvchilarning o'zgaruvchan ehtiyojlariga mos ravishda individual yordam ko'rsatish.
- **Individual rejalashtirish:** O'quvchilarning salbiy nuqsonlarini tuzatish uchun maxsus rejalashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish.

b. Yosh xususiyatlarini hisobga olish:

- Yosh guruhiga qarab o'quvchilarning psixologik xususiyatlari, tafakkur va diqqatni jamlash qobiliyati o'zgaradi.
- **Erta yoshdagi o'quvchilar:** Ushbu yosh guruhida o'quvchilar ko'pincha o'z-o'zini boshqarish va ijtimoiy qoidalarni tushunish bilan bog'liq muammolarga duch keladilar. Shu sababli, ta'lim jarayonida o'quvchilarni ijtimoiy moslashuv va o'zini boshqarishga o'rgatish zarur.
- **O'rta yoshdagi o'quvchilar:** Bu yoshda o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shu bilan birga, ular o'zlarining fikrlarini erkin ifodalashni boshlaydilar.
- **Yuqori yoshdagi o'quvchilar:** Ular ko'proq intellektual rivojlanishga ega va muammolarni chuqurroq tahlil qilishadi, shu sababli ilg'or metodlar va muammolarni hal qilish strategiyalari zarur.

3. Xulq-atvor va muomaladagi nuqsonlar va kamchiliklarni korreksiya qilish dasturini ishlab chiqishda interfaol metodlarni tanlash.

Xulq-atvor va muomaladagi nuqsonlarni tuzatishda interfaol metodlar juda samarali bo'lishi mumkin. Bu metodlar o'quvchilarga nafaqat bilimlarni berish, balki

ularning faol ishtirokini rag'batlantiradi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Interfaol metodlarni tanlashda o'quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Interfaol metodlar:

1. Guruhda ishlash:

- O'quvchilarni guruhlar bo'lib ishlashga jalb qilish orqali ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Bu metod yordamida o'quvchilar bir-birlariga yordam berishadi, fikrlarini muhokama qilishadi va muammolarni birgalikda hal qilishadi.

2. Rol o'ynash (role-playing):

- Bu metod o'quvchilarga real hayotdagi vaziyatlarni takrorlash va turli xil ijtimoiy rollarda o'ynash imkoniyatini beradi. Bu o'quvchilarning empatiya tuyg'usini oshirishga yordam beradi va ularning muomala madaniyatini yaxshilaydi.

3. Debatlar va munozaralar:

- O'quvchilarga muayyan mavzu bo'yicha munozara qilish imkoniyatini yaratish, ularning fikrlarini erkin ifodalashni, mantiqiy tahlil qilishni va o'z fikrlarini himoya qilishni o'rgatadi.

4. Muammolarni hal qilish (problem-solving):

- O'quvchilarga muammolarni mustaqil hal qilishni o'rgatish orqali ular o'z-o'zini boshqarish, analitik tafakkur va mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

5. Samarali kommunikatsiya va o'zaro aloqalar o'rnatish:

- O'quvchilarning xulq-atvorini tuzatish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ular bilan samarali kommunikatsiya o'rnatish muhim. Bu orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarish va ijtimoiy normativlarga moslashishga o'rgatiladi.

O'quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilishda individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, interfaol metodlarni to'g'ri tanlash juda muhimdir. Ta'lim jarayonida salbiy xulq-atvor va muomala kamchiliklarini bartaraf etish uchun yuqorida keltirilgan metodlar yordamida o'quvchilarning psixologik rivojlanishini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni ta'minlash mumkin. Bu yondashuvlar o'quvchilarning ta'limga bo'lgan qiziqishini oshiradi, shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi va ijtimoiy ko'nikmalarini takomillashtiradi.

Ijodiy qobiliyatlarni o'stirishga yo'naltirilgan treninglar va o'quvchi va o'qituvchilar o'rtasidagi nizolarni bartaraf etish jarayonida ishlatiladigan metodlar, ayniqsa **ishchanlik o'yinlari** va **psixodrama**, o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

1. Ijodiy qobiliyatlarni o‘stirishga yo‘naltirilgan treninglar

Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish o‘quvchilarning intellektual va emotsional salohiyatini oshirishga yordam beradi. Ijodiy fikrlash, yangi g‘oyalarni ishlab chiqish va muammolarni ijodiy usullarda hal qilish imkoniyatlarini rivojlantirish maqsadida turli treninglar o‘tkaziladi.

Ijodiy treninglarning asosiy yo‘nalishlari:

1. Ijodiy fikrlashni rivojlantirish:

- Bu treningda o‘quvchilarni yangicha fikrlashga undash, stereotiplarni yengish va ijodiy yechimlarni topishga o‘rgatish maqsad qilinadi.
- **Brainstorming** (miya hujumi) texnikasi yoki **kritik fikrlash** treninglari yordamida o‘quvchilar o‘zlarini yangi va noodatiy fikrlar yaratishga undashadi.

2. Maslahatlashish va muammolarni hal qilish:

- O‘quvchilarga guruhda ishlashni va muammolarni birgalikda hal qilishni o‘rgatish. Bu orqali ular o‘zaro fikr almashish, yangi g‘oyalarni ishlab chiqish va ularni amalga oshirishni o‘rganadilar.

3. Tasavvur qilish va ijodiy ko‘nikmalarni rivojlantirish:

- O‘quvchilarga tasavvurlarini kengaytirish, yangi kontseptlarni o‘rganish va yaratish imkoniyatlarini berish.
- **Imagery** (tasavvurlash) va **role-playing** (rol o‘ynash) kabi metodlar ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

2. O‘quvchi va o‘qituvchilar o‘rtasidagi nizolarni bartaraf etish

O‘quvchi va o‘qituvchilar o‘rtasidagi nizolar ko‘pincha ijtimoiy muhitdan, mavqeidan yoki o‘qishdan qoniqmaslik hissi bilan bog‘liq bo‘ladi. Ushbu nizolarni hal qilishda **ishchanlik o‘yinlari** va **psixodrama** metodlari samarali yordam berishi mumkin.

a. Ishchanlik o‘yinlari (Business Games):

Ishchanlik o‘yinlari — bu o‘quvchilarni o‘zaro hamkorlikka, jamoaviy ishga va muloqotga o‘rgatish uchun mo‘ljallangan maxsus o‘yinlardir. Ushbu o‘yinlar orqali o‘quvchilar quyidagi ko‘nikmalarni rivojlantiradilar:

- **Muloqot va ijtimoiy ko‘nikmalar:** O‘quvchilarni muammolarni birgalikda hal qilishga o‘rgatish, ular o‘z fikrlarini tushunarli va aniq ifodalashga o‘rgatadi.
- **Empatiya va tushunish:** O‘quvchilar bir-birlarini yaxshiroq tushunishga, o‘z fikrlarini hurmat qilishga o‘rgatiladi.
- **Jamoaviy ish va qarorlar qabul qilish:** Ishchanlik o‘yinlari orqali o‘quvchilar jamoa ichida qanday ishlashni, qanday qarorlar qabul qilishni o‘rganadilar.

b. Psixodrama (Psychodrama):

Psixodrama o‘quvchilarni o‘zlarining muammolari va hissiyotlarini teatr orqali ifodalashga imkon beradi. Ushbu metodda o‘quvchilar o‘zlarini turli xil vaziyatlarda tasavvur qilishadi va ularni hal qilish yo‘llarini topishga harakat qiladilar. Psixodrama yordamida quyidagi muammolarni hal qilish mumkin:

- **Shaxsiy va guruh muammolari:** O'quvchilar o'zlarining his-tuyg'ularini va muammolarini boshqalar bilan baham ko'rishadi, bu esa ular uchun tahlil qilish va hal qilishga yordam beradi.
- **Nizo va konfliktlarni hal qilish:** O'quvchilar o'qituvchi bilan yoki guruhdagi boshqa o'quvchilar bilan yuzaga kelgan nizo va tushunmovchiliklarni qanday hal qilishni o'rganadilar.
- **O'z-o'zini anglash va rivojlantirish:** Psixodrama orqali o'quvchilar o'zlarining ichki dunyosini va xulq-atvorini yaxshiroq tushunadilar.

3. O'quvchilardagi o'qishdan, ijtimoiy muhitdan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish

Ijtimoiy va o'qishdagi qoniqmaslik hissi, o'quvchilarda motivatsiya pasayishiga, o'zini past baholashga va o'z o'rinlarini topishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Bu muammoni hal qilish uchun quyidagi metodlar qo'llanilishi mumkin:

- **O'ziga ishonchni rivojlantirish:** O'quvchilarga o'z salohiyatini tanish va qadrlashni o'rgatish.
- **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quvchilarga guruhda ishlashni va o'zaro muloqotda bo'lishni o'rgatish.
- **Mavqe hissini oshirish:** O'quvchilarga ijtimoiy va o'qishdagi muvaffaqiyatlarini qadrlash va taqdirlash orqali ularning o'z mavqeini mustahkamlashga yordam berish.

Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, nizolarni bartaraf etish va o'quvchilarning qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun **ishchanlik o'yinlari** va **psixodrama** kabi interfaol metodlardan foydalanish juda samarali bo'ladi. Bu metodlar o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini yaxshilash, o'zaro aloqalarni mustahkamlash va o'qishdagi muvaffaqiyatni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, o'quvchilarni turli muammolarni hal qilishga o'rgatish orqali ularning shaxsiy rivojlanishiga katta hissa qo'shiladi.

Emotsional zo'riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash va bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan korreksion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish psixologik salomatlikni saqlash va o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun muhim ahamiyatga ega. Quyida bu masalalar bo'yicha amalga oshiriladigan asosiy yondashuvlar keltirilgan.

1. Emotsional zo'riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash

Maxsus xonalar yoki **"stress-free" xonalar** o'quvchilarga o'z hissiyotlarini boshqarishga yordam beradigan joylardir. Bu xonalar o'quvchilarga tinchlanish, stressni kamaytirish va o'zini yaxshi his qilish imkoniyatini taqdim etadi. Ular quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kerak:

Xonaning dizayni va jihozlanishi:

- **Tinchlantiruvchi ranglar:** Xona devorlari va mebellari uchun sokin, yorqin bo'lmagan ranglar (masalan, yengil ko'k, pastel ranglar) tanlanadi. Bu ranglar asab tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi.
- **Tafakkur va dam olish uchun joylar:** O'quvchilarga o'zlarini tinchlantirish uchun o'tirish joylari yoki divanlar, yostiqlar qo'yiladi. Bu joylarda o'quvchilar nafas olish mashqlari yoki qisqa meditatsiya qilishi mumkin.
- **O'yinchoqlar va sensor materiallar:** Stressni kamaytirish va emotsional zo'riqishni bartaraf etish uchun yumshoq o'yinchoqlar, sensory (hissiy) materiallar (masalan, qum yoki plastilin) mavjud bo'lishi mumkin.
- **Yorug'lik va musiqa:** Yorug'lik yumshoq, tinchlantiruvchi bo'lishi kerak, shuningdek, orqa fonda tinchlantiruvchi musiqa ijro etilishi mumkin. Maxsus musiqalar, tabiiy tovushlar (masalan, yomg'ir, dengiz tovushlari) emotsional muvozanatni tiklashga yordam beradi.
- **Ruhiy va hissiy qo'llab-quvvatlash materiallari:** Xonada psixologik yordam uchun materiallar yoki maslahatlar, motivatsion plakatlar, "hissiy holatni ifodalash" kartochkalari mavjud bo'lishi mumkin.

Maxsus xonalar nafaqat emotsional zo'riqishning oldini olish, balki o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganishlariga yordam beradi.

2. Bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan korrektsion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish

Bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan korrektsion ishlarda **interfaol usullar** — o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydigan metodlar juda samarali hisoblanadi. Bu usullar o'quvchilarning diqqatini to'plash, o'z-o'zini anglash va bilim olish jarayoniga motivatsiya berish uchun juda foydalidir. Quyida interfaol usullarni qanday qo'llash mumkinligi haqida ma'lumotlar keltirilgan:

a. Interfaol metodlar:

1. Role-playing (rol o'ynash):

- O'quvchilarga turli xil vaziyatlarda qanday muomala qilishni, qarorlar qabul qilishni o'rganishga yordam beradi.
- Rol o'ynashda o'quvchilar o'zlari ro'yxatga olinishi mumkin bo'lgan hissiy va ijtimoiy muammolarni hal qilishadi.
- Bu metod o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

2. Brainstorming (miya hujumi):

- O'quvchilarni birlashtirish, ijodiy fikrlashga rag'batlantirish uchun ishlatiladi.
- Ular guruhda turli fikrlarni bildirishadi, bu esa o'quvchilarning fikrlarini kengaytiradi va yangicha yechimlar topishga yordam beradi.

3. Kognitiv va emotsional o'yinlar:

- O'quvchilarni fikrlash, muammolarni hal qilish va xulq-atvorlarini tahlil qilishga undaydigan o'yinlar.
- Bu o'yinlar o'quvchilarga o'zlariga ishonchni oshirish, ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam beradi.

4. Maslahatlashish va guruh muhokamalari:

- O'quvchilar o'zlarining fikrlarini ochiq bildirishlari va muammolarni guruh bilan hal qilishlari uchun muhokama sessiyalarini tashkil qilish.
- Bu metod o'quvchilarga o'zaro muloqotda bo'lishni, boshqalarni tinglashni va muammolarni konstruktiv hal qilishni o'rgatadi.

b. Korreksion ishlarning samaradorligi:

- Interfaol metodlarni qo'llash bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, motivatsiyani oshirish va o'rganishni qiziqarli qilishga yordam beradi.
- Ushbu metodlar o'quvchilarning diqqatini jamlashga yordam beradi va ularning muammolarni hal qilishdagi ko'nikmalarini rivojlantiradi.
- O'quvchilarni ijtimoiy jihatdan rivojlantirish, hissiy holatlarini tahlil qilish va o'zlarini qanday ifodalashni o'rganish imkoniyatlarini yaratadi.

Maxsus xonalar emotsional zo'riqishni kamaytirish, stressni boshqarish va o'quvchilarning hissiy holatini muvozanatlashda katta ahamiyatga ega. **Interfaol metodlar** esa bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan olib boriladigan korreksion ishlarda samarali ishlatiladi, chunki bu metodlar o'quvchilarga diqqatni jamlash, hissiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'z-o'zini anglashda yordam beradi. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarning emotsional va intellektual rivojlanishini yaxshilashga xizmat qiladi.

3-mavzu: Maktab o'quvchilarini kasbga yo'naltirish va pedagogik-psixologik diagnostika ishlarini zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida amalga oshirish

Psixodiagnostik ma'lumotlarni qayta ishlashda "MS Excel" va "ASSESS" dasturlaridan foydalanish psixologik tahlillarni samarali tashkil etish va ma'lumotlarni tizimli ravishda qayta ishlashda keng qo'llaniladi. Bu dasturlar yordamida psixodiagnostik jarayonlar natijalari osonlik bilan tahlil qilinadi, saqlanadi va visual tarzda taqdim etiladi. Quyida ularni qanday ishlatish bo'yicha qo'llanma keltirilgan:

1. "MS Excel" dasturida psixodiagnostik ma'lumotlarni qayta ishlash:

a. Yacheykalarga psixologik ma'lumotlarni kiritish:

- Ma'lumot kiritish: Psixodiagnostik testlar, anketalar yoki o'quvchilarning baholari kabi ma'lumotlar Excel jadvaliga kiritiladi. Har bir yacheykada biron-bir qiymat, masalan, ballar yoki diagnostika natijalarini kiritish mumkin.
- Yacheykalarga ma'lumot kirgizish uchun usullar:

- Ma'lumotlarni qo'lda kiritish.
- Agar ma'lumotlar boshqa manbadan (masalan, testdan) olish mumkin bo'lsa, import qilish (masalan, CSV yoki XML formatlaridan).
- Bir necha ma'lumotlarni kiritish uchun ko'p yacheykalarni bir vaqtning o'zida to'ldirish uchun Copy-Paste usulidan foydalanish.

b. Arifmetik va mantiqiy amallarni bajarish:

- Arifmetik amallar: Excelda turli matematik funksiyalar yordamida psixodiagnostik ma'lumotlar ustida amallar bajarish mumkin:
 - SUM (yig'ish): Belgilangan yacheykalardagi barcha qiymatlarni qo'shish.
 - AVERAGE (o'rtacha qiymat): Belgilangan diapazondagi qiymatlarning o'rtacha hisobini olish.
 - MIN va MAX: Minimal va maksimal qiymatlarni aniqlash.
 - COUNT: Ma'lum bir diapazondagi bo'sh bo'lmagan yacheykalar sonini hisoblash.
- Mantiqiy amallar: Excelda psixodiagnostik ma'lumotlar ustida mantiqiy amallar ham bajarish mumkin:
 - IF funktsiyasi yordamida, masalan, o'quvchining natijasi ma'lum bir chegaradan past yoki yuqori ekanligini tekshirish.
 - AND, OR: Yoqimli shartlar bo'yicha qiymatlar tekshiriladi.

c. Ma'lumotlarni saralash va tahrirlash:

- Saralash (Sort):
 - Excelda yacheykalardagi ma'lumotlarni o'stirish yoki kamaytirish bo'yicha saralash amalga oshiriladi. Misol uchun, o'quvchilarning natijalarini kamayish yoki ortish tartibida saralash.
 - Saralash uchun jadvalni ajratib, Data menyusida Sort funksiyasini tanlang va ma'lumotlar qanday tartibda ko'rsatilishi kerakligini tanlang.
- Filtrlar (Filter):
 - AutoFilter yordamida jadvaldagi ma'lumotlarni qisqartirish, masalan, faqat yuqori yoki past natijalar bilan o'quvchilarni ko'rsatish.
 - Custom Filter yordamida, ma'lum bir shartga mos keladigan ma'lumotlarni saralash va chiqarish.
- Ma'lumotlarni tahrirlash:
 - Excelning matn va raqamlarni tahrirlash imkoniyatlari yordamida yacheykalarda kerakli o'zgartirishlar kiritish.
 - Yacheykalarni birlashtirish, matnlarni ajratish yoki matnni formatlash.

2. "ASSESS" dasturidan foydalanish:

ASSESS dasturi psixodiagnostik testlarni tahlil qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan dastur bo'lib, uning yordamida psixologik ma'lumotlarni qayta ishlashning bir qator afzalliklari mavjud:

- Testlarni to'ldirish va natijalarni kiritish: ASSESS dasturi yordamida testlardan olingan natijalarni kiritish va shuningdek, testning barcha natijalarini tizimli ravishda ko'rish mumkin.
- Natijalarni tahlil qilish: ASSESS dasturi olingan psixodagnostik ma'lumotlarni turli usullar bilan tahlil qiladi (grafiklar, diagrammalar va hisobotlar).
- Hisobot yaratish: ASSESS dasturi yordamida testning yakuniy natijalari bo'yicha psixologik hisobotlarni avtomatik tarzda yaratish mumkin.
- Ma'lumotlarni saqlash va uzatish: Dasturda ma'lumotlarni saqlash, eksport qilish va boshqa tizimlarga uzatish imkoniyatlari mavjud.

3. Natijalarni taqdim etish:

- Excelda va ASSESS dasturida olingan natijalarni grafiklar, diagrammalar yoki hisobotlar shaklida taqdim etish mumkin. Bu vizual materiallar psixodagnostik tahlilni yaxshiroq tushunishga yordam beradi va natijalarning ta'sirini oshiradi.

Psixodagnostik ma'lumotlarni qayta ishlashda "MS Excel" va "ASSESS" dasturlari samarali va qulay vositalardir. Excelda arifmetik va mantiqiy amallarni bajarish, ma'lumotlarni saralash va tahrirlash imkoniyatlari mavjud bo'lsa, ASSESS dasturi esa psixodagnostik testlar natijalarini tizimli ravishda tahlil qilish va hisobotlarni yaratish uchun ideal vosita hisoblanadi.

Psixologiya sohasiga oid kerakli axborotlarni Internet tarmog'idan izlash, topish va ulardan foydalanish bugungi kunda o'quvchilar, tadqiqotchilar va amaliy psixologlar uchun juda muhim va osonlashgan. Quyida Internet tarmog'idan psixologiya sohasidagi axborotlarni qanday topish va foydalanish bo'yicha amaliy usullar keltirilgan:

1. Axborotni izlash uchun to'g'ri manbalarni tanlash

Internetda psixologiya sohasiga oid ma'lumotlarni izlashda to'g'ri manbalarni tanlash juda muhim. Har xil veb-saytlar, ilmiy jurnallar, ma'lumotlar bazalari va onlayn kutubxonalar mavjud. Quyidagi manbalar tavsiya etiladi:

a. Ilmiy jurnallar va onlayn kutubxonalar:

- Google Scholar (<https://scholar.google.com>): Ilmiy maqolalar, tadqiqotlar va dissertatsiyalarni izlash uchun ideal manba. Psixologiya sohasidagi so'nggi ilmiy izlanishlarni topishingiz mumkin.
- PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>): Psixologiya va psixiatriya sohasidagi tibbiy tadqiqotlar va ilmiy maqolalar.
- JSTOR (<https://www.jstor.org>): Psixologiya, sotsiologiya va boshqa ilmiy sohalar bo'yicha yuqori sifatli ilmiy maqolalarni taklif etadi.
- PsycINFO (<https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>): Amerikan Psixologiya Assotsiatsiyasi tomonidan taqdim etilgan psixologiya sohasidagi eng katta ma'lumotlar bazasi.

b. Psixologiya bilan bog'liq onlayn resurslar:

- American Psychological Association (APA) (<https://www.apa.org>): Psixologiya bo'yicha ilmiy va amaliy manbalar, maqolalar va kitoblar.
- Psychology Today (<https://www.psychologytoday.com>): Psixologik salomatlik, terapiya, psixologik masalalar va ko'plab boshqa mavzular haqida foydali maqolalar.
- ScienceDirect (<https://www.sciencedirect.com>): Psixologiya va boshqa sohalarda ilmiy maqolalar va kitoblar.

c. Onlayn kurslar va o'quv resurslari:

- Coursera (<https://www.coursera.org>): Psixologiya bo'yicha bepul va pullik onlayn kurslar.
- EdX (<https://www.edx.org>): Psixologiya, psixoterapiya va boshqalar bo'yicha kurslar va resurslar.
- Udemy (<https://www.udemy.com>): Psixologiya va psixologik texnikalar bo'yicha interfaol kurslar.

2. Qidiruv tizimlari yordamida axborot izlash:

- Google (<https://www.google.com>): Psixologiya sohasidagi maqolalar, kitoblar, o'quv materiallari va boshqa axborotlarni topish uchun eng qulay qidiruv tizimi. To'g'ri so'zlarni kiritish, masalan:
 - "psixologiya bo'yicha ilmiy maqolalar"
 - "psixologik testlar"
 - "psixologiya tarixining asoslari"
 - "psixologiya bilan bog'liq masalalar"
- Google Scholar: Google Scholar'da ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar va kitoblarni topish mumkin.

3. Axborot manbalarini baholash va tekshirish:

Internetda topilgan ma'lumotlar har doim to'g'ri va ishonchli bo'lmasligi mumkin.

Shuning uchun ma'lumot manbasini baholash juda muhim:

- Manbaning ishonchliligi: Ilmiy jurnallar, universitetlar yoki davlat tashkilotlarining veb-saytlari ishonchli bo'lishi kerak. Shaxsiy bloglar yoki noma'lum saytlardan ma'lumot olishdan ehtiyot bo'ling.
- Yozuvchilar va ekspertlar: Ma'lumotni yozgan shaxs yoki tashkilotning tajribasi va ixtisoslashuvi haqida ma'lumot olish.
- Yangilikning yangiligi: Psixologiya sohasidagi ilmiy bilimlar tez o'zgaradi, shuning uchun ma'lumotning yangiligi va dolzarbligini tekshiring.

4. Axborotlarni yig'ish va to'plamlar yaratish:

- Evernote (<https://www.evernote.com>) yoki OneNote (<https://www.onenote.com>): Internetdan olingan psixologik ma'lumotlarni yig'ish va tartibga solish uchun qulay ilovalar. Ushbu platformalarda barcha ma'lumotlarni to'plash, guruhlash va tahrirlash mumkin.

- Google Drive yoki Dropbox: Psixologik resurslar, maqolalar, kitoblar va boshqa hujjatlarni saqlash uchun onlayn saqlash joylari.
5. Axborotlarni tahlil qilish va ulardan foydalanish:
- Ma'lumotlarni tahlil qilish: Internetdan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish uchun statistik tahlil dasturlari, masalan, SPSS, R, yoki Excel dasturlaridan foydalanishingiz mumkin. Psixologik tadqiqotlar va ma'lumotlar bo'yicha statistik tahlilni amalga oshirishda bu dasturlar juda foydalidir.
 - Psixologik testlar va anketalar: Internetda mavjud bo'lgan psixologik testlar va anketalar yordamida turli psixologik xususiyatlar va holatlarni o'rganishingiz mumkin. Bunday testlar va anketalarni bajarish, ularning natijalarini tahlil qilish va ulardan amaliyotda foydalanish.

Psixologiya sohasiga oid axborotni Internet tarmog'idan izlashda ilmiy jurnallar, onlayn kutubxonalar, psixologik resurslar, va qidiruv tizimlaridan foydalanish samarali va keng tarqalgan usullardir. Internetdagi axborotni to'plash, tahlil qilish va foydalanish jarayonida manbalar va ma'lumotlarning ishonchliligini tekshirish muhimdir. Bu usullar psixologiya bo'yicha bilim olish va amaliyotda qo'llash uchun zarur vositalarni taqdim etadi.

1- mavzu. Ta'lim tizimida turli xil psixodiagnostik (kompyuter) dasturlardan foydalanish

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida joriy etilgan **psixodiagnostik metodikalar** va ularning **elektron dasturlari** psixologik tahlil va ta'lim jarayonlarini samarali boshqarishga yordam beradi. Ushbu dasturlar psixologik testlar va metodikalarni onlayn yoki kompyuter yordamida avtomatik tarzda amalga oshirish imkonini beradi. Quyida umumta'lim maktablarida ishlatiladigan ba'zi psixodiagnostik metodikalar va ularga mos elektron dasturlar haqida ma'lumot berilgan.

1. "ASSESS" dasturi

ASSESS dasturi psixodiagnostika sohasida keng tarqalgan va psixologik testlar, anketalar, hamda boshqa metodikalarning onlayn tahlilini amalga oshirish imkonini beradi. Bu dastur yordamida o'quvchilarni psixologik tahlil qilish jarayoni ancha osonlashadi. **ASSESS** quyidagi xususiyatlarga ega:

- **Psixodiagnostik testlar:** O'quvchilarning psixologik xususiyatlarini va salomatligini baholash uchun turli testlarni o'z ichiga oladi.
- **Natijalarni avtomatik tahlil qilish:** Test natijalari tez va aniq tahlil qilinadi, bu psixologga vaqtni tejash va to'g'ri xulosalar chiqarishga yordam beradi.
- **Ma'lumotlarni saqlash va tahlil qilish:** Testlar natijalari saqlanadi va kerak bo'lganda qayta tahlil qilinishi mumkin.

2. "PsychoTests"

PsychoTests – psixodiagnostik testlarni o‘tkazish uchun mo‘ljallangan dastur bo‘lib, o‘quvchilarning xulq-atvori, shaxsiyati, kognitiv qobiliyatlari va boshqa psixologik jihlatlarini baholashda ishlatiladi. Bu dastur yordamida:

- **Shaxsiy xususiyatlar va kognitiv qobiliyatlarni aniqlash:** Dastur turli testlar va anketalar asosida shaxsiy xususiyatlarni o‘rganadi.
- **Testlarning avtomatik tahlili:** Testlar natijalari tezda qayta ishlanadi va tahlil qilinadi.
- **Psixologik maslahatlar:** Test natijalariga asoslangan holda psixologik maslahatlar berish imkoniyatlari mavjud.

3. "SPSS" (Statistical Package for the Social Sciences)

SPSS – statistika va psixologik tadqiqotlarda keng qo‘llaniladigan dastur. Bu dastur orqali psixodiagnostik testlarning natijalarini tahlil qilish va statistik ishlov berish mumkin. SPSS dasturining afzalliklari:

- **Keng statistik imkoniyatlar:** Testlar va anketalar natijalari statistik tarzda qayta ishlanadi.
- **Ma’lumotlarni tahlil qilish:** O‘quvchilarning natijalarini tahlil qilish uchun turli metodlarni qo‘llash imkoniyatiga ega.
- **Qayta ishlash va natijalarni saqlash:** Olingan natijalarni saqlash va ularni turli shakllarda taqdim etish mumkin.

4. "PsychoSoft"

PsychoSoft – psixodiagnostik testlarni ishlab chiqish va o‘tkazish uchun mo‘ljallangan dastur. Ushbu dastur yordamida testlarni yaratish va ular bo‘yicha avtomatik tahlil o‘tkazish mumkin. U quyidagi afzalliklarga ega:

- **Psixodiagnostik testlar yaratish:** Dastur yordamida turli psixodiagnostik testlar yaratish va ularni amalga oshirish mumkin.
- **Testlarni o‘tkazish va tahlil qilish:** Test natijalari avtomatik ravishda tahlil qilinadi va ular haqida hisobot tayyorlanadi.
- **O‘quvchilarni tahlil qilish:** O‘quvchilarning psixologik holati va kognitiv salohiyatini baholash imkoniyatini beradi.

5. "EduBase"

EduBase – ta’lim va psixodiagnostik testlarni amalga oshirish uchun dastur bo‘lib, o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini, psixologik holatini va xulq-atvorini tahlil qilishda yordam beradi. Bu dastur quyidagi xususiyatlarga ega:

- **Psixologik holatni tahlil qilish:** O‘quvchilarning psixologik holatini va xulq-atvorini baholash imkoniyatini beradi.
- **Test natijalarini tahlil qilish:** O‘quvchilarning test natijalari tizimli ravishda tahlil qilinadi.
- **Ta’lim jarayonini optimallashtirish:** Testlar va psixodiagnostik metodikalar asosida o‘quvchilar uchun individual ta’lim rejalari tuziladi.

6. "TestLab"

TestLab – psixodiagnostik testlarni o‘tkazish va tahlil qilish uchun maxsus dastur. Bu dastur yordamida psixologlar o‘quvchilarning psixologik holatini va boshqa kognitiv qobiliyatlarini tahlil qilishadi:

- **Testlarni yaratish va qo'llash:** Psixologlar turli testlarni yaratish va ularni o'quvchilarga qo'llash imkoniyatiga ega.
- **Avtomatik tahlil:** Test natijalari tez va aniq tarzda avtomatik tahlil qilinadi.
- **Hisobotlar yaratish:** Test natijalariga asoslangan hisobotlar tayyorlanadi.

Umumta'lim maktablarida **psixodiagnostik metodikalar** va ularning **elektron dasturlari** o'quvchilarning psixologik holatini tahlil qilish va ta'lim jarayonini samarali boshqarish uchun muhim vositalardir. Ushbu dasturlar yordamida testlarni tezda o'tkazish, natijalarni avtomatik tahlil qilish, shaxsiy rivojlanish va ta'lim jarayonlarini optimallashtirish mumkin. Dasturlar yordamida psixologik maslahatlar berish va o'quvchilarning rivojlanishidagi o'zgarishlarni kuzatish osonlashadi.

Psixodiagnostik metodikalarni **elektron dasturlarini** kompyuterga yuklash va ularni **o'quvchi kompyuterlariga jo'natish** bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonlar kompyuter texnologiyalarini to'g'ri ishlatish va ma'lumotlarni xavfsiz tarzda uzatishga asoslanadi. Quyida bu jarayonni amalga oshirish uchun kerakli bosqichlar va usullar keltirilgan:

1. Psixodiagnostik metodikalarni elektron shaklda olish

Avvalo, psixodiagnostik testlar yoki metodikalar elektron shaklda mavjud bo'lishi kerak. Ular turli formatlarda bo'lishi mumkin:

- **.exe** (kompyuter dasturi)
- **.apk** (mobil telefonlar uchun)
- **.zip** (arxivlangan fayllar)
- **.pdf** yoki **.docx** (yazilgan anketalar yoki testlar)

Elektron metodikalarni olish uchun ularni:

- **Rasmiy saytlar:** Psixodiagnostik metodikalar turli psixologiya instituti yoki tashkilotlarining rasmiy saytlaridan yuklab olish mumkin.
- **Maxsus ta'lim portallaridan:** Ta'lim jarayoniga oid resurslar mavjud bo'lgan portallardan elektron metodikalarni olish mumkin.

2. Kompyuterga dasturlarni yuklash

Psixodiagnostik metodikalar yoki testlar yuklanadigan faylni kompyuterga yuklash:

1. **Faylni tanlash va yuklash:** Psixodiagnostik test dasturini yoki metodikani internet orqali yoki tashqi qurilmadan (USB, disk) kompyuterga yuklab oling.
2. **Faylni saqlash:** Faylni kompyuterning mos papkasiga (masalan, "Downloads" yoki maxsus "Psixodiagnostika" papkasiga) saqlang.

3. Dasturlarni o'rnatish

Agar yuklab olingan fayl **.exe** formatida bo'lsa, uni o'rnatish kerak bo'ladi. Bu jarayonni amalga oshirish uchun quyidagi qadamlarni bajarish mumkin:

1. **Faylni ishga tushirish:** Yuklab olingan **.exe** faylini ikki marta bosing va o'rnatish jarayonini boshlang.
2. **O'rnatish parametrlarini tanlash:** Dastur o'rnatish jarayonida kerakli parametrlarni tanlang, masalan, til, o'rnatish joyi va hokazo.
3. **Dastur o'rnatilishini tugatish:** Dastur o'rnatilgandan so'ng, uni ishga tushirish mumkin.

4. Faylni o'quvchi kompyuteriga jo'natish

Psixodiagnostik metodikalarni o'quvchi kompyuteriga jo'natishning bir nechta usullari mavjud:

a) Elektron pochta orqali jo'natish

1. **Faylni ilova qilish:** Psixodiagnostik metodikani yoki test faylini elektron pochta ilovasi sifatida qo'shing.
2. **O'quvchiga yuborish:** Pochta manzilingizga o'quvchining elektron pochta manzilini yozing va jo'natish tugmasini bosib.
3. **O'quvchi faylni olish:** O'quvchi o'z elektron pochta manzilidan faylni oladi va uni o'z kompyuteriga yuklab oladi.

b) USB flesh-disk yoki tashqi disk orqali jo'natish

1. **Faylni tashqi qurilmaga ko'chirish:** Psixodiagnostik metodikani kompyuterga saqlang va USB flesh-diskka yoki tashqi diskka ko'chirib.
2. **O'quvchiga berish:** O'quvchiga tashqi qurilmani (USB disk) berib, u faylni o'z kompyuteriga ko'chirishi mumkin.

c) Bulutli saqlash xizmatlari orqali jo'natish

1. **Bulutli xizmatga yuklash:** Psixodiagnostik metodikani **Google Drive, Dropbox, OneDrive** kabi bulutli saqlash xizmatlaridan biriga yuklab oling.
2. **Faylga ulanish havolasini yuborish:** Bulutli xizmatda faylga havola olish va o'quvchiga elektron pochta yoki messenjer orqali jo'natish.
3. **O'quvchi faylni olish:** O'quvchi havola orqali faylni yuklab olish mumkin.

d) Tarmoq orqali jo'natish (lokal tarmoq)

Agar kompyuterlar bir tarmoqqa ulanishgan bo'lsa, faylni bir kompyuterdan boshqasiga uzatish mumkin:

1. **Tarmoq orqali faylni uzatish:** Faylni tarmoqdagi boshqa kompyuterga uzatib.
2. **O'quvchi faylni olish:** O'quvchi kompyuterida faylni olish uchun fayl manziliga o'ting.

5. Faylni o'quvchiga o'rnatish

Agar psixodiagnostik metodika o'rnatish talab qiladigan dastur bo'lsa, o'quvchi:

1. **Faylni o'rnatish:** Yuklab olingan faylni o'rnatish orqali metodikani ishga tushiradi.
2. **Testni boshlash:** O'quvchi psixodiagnostik testni boshlaydi va metodikadan foydalanadi.

6. Texnik yordam

Agar o'quvchida yuklab olish yoki o'rnatish bilan bog'liq muammolar yuzaga kelsa, quyidagilarni amalga oshiring:

- **Video qo'llanma:** Faylni qanday yuklab olish va o'rnatish haqida video qo'llanma tayyorlang.
- **Telefon yoki chat yordam:** Maslahat berish va yordam ko'rsatish uchun o'quvchi bilan telefon yoki chat orqali bog'laning.

Psixodiagnostik metodikalarni kompyuterga yuklab olish va ularni o'quvchi kompyuterlariga jo'natishning turli usullari mavjud: elektron pochta, tashqi

qurilmalar, bulutli saqlash xizmatlari va tarmoq orqali. Bu jarayonlarni amalga oshirish uchun texnik ma'lumotlarni va aniq yo'riqnomalarni taqdim etish muhimdir. Psixodiagnostik metodikalar, jumladan qobiliyat testi, **Veksler testi**, **Dj. Kettelning erkin madaniy intellekt testi**, **Torrens testi**, **IQni aniqlash testi**, va **Raven testi** — psixologiyada aqliy rivojlanish, intellektual salohiyat, va boshqa kognitiv ko'nikmalarni o'lchashda keng qo'llaniladi. Bu metodikalarning **elektron dasturlari** yordamida o'quv jarayonida samarali foydalanish psixodiagnostikaning aniqligini oshiradi, natijalarni tezroq olish imkonini beradi, va tahlilni osonlashtiradi. Quyida, psixodiagnostik metodikalarning elektron dasturlaridan samarali foydalanish asoslari keltirilgan:

1. Psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturga o'tkazishning afzalliklari

Elektron psixodiagnostik metodikalarini o'quv jarayonida foydalanishning bir qancha afzalliklari mavjud:

- **Tezlik:** Testlar avtomatik tarzda to'ldiriladi va javoblar tezda qayd etiladi.
- **Aniqlik:** Avtomatik javoblar va natijalar hisoblanganligi sababli, inson xatoliklarining oldini olish mumkin.
- **Qayta tahlil qilish:** Elektron tizimlar yordamida olingan ma'lumotlar saqlanadi va keyingi tahlillar uchun foydalanish mumkin.
- **Monitoring va natijalar:** O'quvchilarni kuzatish va test natijalarini vaqt o'tishi bilan tahlil qilish imkoniyatini beradi.

2. Psixodiagnostik metodikalar elektron dasturlaridan foydalanishning asosiy qadamlaridan biri:

- **1. Elektron versiyasini tanlash:**
 - Psixodiagnostik testlarning elektron versiyasini tanlashda uning to'g'riligini, yangilanishini va foydalanuvchi interfeysining qulayligini e'tiborga olish kerak.
 - Masalan, **Veksler testi** (WISC) yoki **Raven testi** elektron formatda mavjud bo'lsa, ularning standartlarga muvofiq ishlayotganini tekshirish zarur.
- **2. Testlarni moslashtirish va integratsiya qilish:**
 - Testlar individual holatlarga moslashtirilishi kerak. Masalan, ba'zi metodikalar ko'proq vizual yoki eshitish qobiliyatlarini o'lchaydi, shuning uchun ular ma'lum sharoitda testlar uchun moslashtirilgan bo'lishi lozim.
 - Dasturdagi **yoshlar va ta'lim talablariga** mos testlar tanlanadi.
- **3. O'quvchi ma'lumotlarini elektron tizimga kiritish:**
 - Psixodiagnostik testni boshlashdan oldin o'quvchilarning shaxsiy ma'lumotlari, yoshi, sinfi va boshqa o'quv jarayoniga ta'sir qiluvchi parametrlar tizimga kiritiladi.
 - Bu ma'lumotlar yordamida testni boshlash va natijalarni qayd etish osonlashadi.
- **4. Testni o'tkazish:**
 - Elektron dasturning yordamida testni interfaol tarzda o'tkazish mumkin, bu esa o'quvchilarga ko'proq qulaylik yaratadi va ularni testga jalb qiladi.

- Testlar avtomatik tarzda chiqariladi va o'quvchilar javoblarini tanlaydilar yoki belgilaydilar.

3. Psixodiagnostik metodikalar elektron dasturlarini ishlatish usullari:

- **Veksler testi:**
 - **Veksler bolalar uchun aqliy rivojlanish testi (WISC)** bolalar va o'smirlar uchun intellektual rivojlanishni baholashda ishlatiladi. Elektron versiyasi testning barcha komponentlarini (verbal va vizual bo'limlar) avtomatik tarzda o'tkazadi va natijalarni tezda hisoblaydi.
 - **Foydalanish:** O'quvchilarga turli qobiliyatlar bo'yicha vazifalar taqdim etiladi, va ular elektron test interfeysida javob beradi.
- **Dj. Kettelning erkin madaniy intellekt testi:**
 - Ushbu test, aqliy qobiliyatlarni, xususan, verbal qobiliyatlarni o'lchash uchun ishlatiladi. Elektron versiya testning har bir qismidagi savollarni va javoblarni avtomatik tarzda tahlil qilish imkonini beradi.
 - **Foydalanish:** Qobiliyatlarni aniqlashda turli qiyinchilik darajasidagi savollar avtomatik ravishda o'zgaradi, bu esa testning individualizatsiyasiga imkon beradi.
- **Raven testi:**
 - **Raven Progressive Matrices** — mantiqiy fikrlash va ko'rish qobiliyatlarini o'lchashga mo'ljallangan testdir. Elektron versiyasi orqali testning barcha javoblarini tez va oson qayd etish mumkin.
 - **Foydalanish:** Testda ishtirokchilar geometrik shakllarni analiz qilish va to'g'ri javobni tanlashlari kerak. Elektron versiyada ularni tanlash va natijalarni baholash osonlashadi.
- **IQni aniqlash testi:**
 - IQni aniqlash testi elektron formatda ham o'tkaziladi. Bu test ko'pincha mavzular bo'yicha savollarni va vazifalarni beradi. Natijalar aniq va tezda chiqariladi.
 - **Foydalanish:** Testning elektron versiyasi tez va samarali tarzda IQni o'lchash imkonini beradi.
- **Torrens testi:**
 - Bu test kognitiv salohiyatlarni o'lchashda, ayniqsa, emotsional va ijtimoiy salohiyatni baholashda ishlatiladi. Elektron dasturda test qismalarga bo'linib, o'quvchilar avtomatik ravishda javob berishadi.
 - **Foydalanish:** Elektron versiya o'quvchilarga savollarni tezda javoblash imkonini beradi va natijalar avtomatik tarzda qayd etiladi.

4. Natijalarni tahlil qilish va xulosalar

- **Natijalar analizi:** Elektron psixodiagnostik metodikalarda natijalar avtomatik tarzda chiqariladi, bu esa ular ustida tahlil qilishni va psixologik xulosalar chiqarishni osonlashtiradi.
- **Statistik tahlil:** Psixodiagnostik dasturlarni ishlatishda statistik usullar yordamida o'quvchining natijalari analitik tarzda tahlil qilinadi (masalan, statistik ko'rsatkichlar, o'rtacha baholar va standart og'ishlar).

- **Xulosalar va tavsiyalar:** Test natijalariga asoslangan holda individual tavsiyalar beriladi, masalan, o'quvchi qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlar tayyorlanadi.

5. Texnik yordam va qo'llab-quvvatlash

Psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturlar orqali o'tkazish jarayonida texnik yordamga ehtiyoj bo'lishi mumkin. Kompyuter dasturlari bilan bog'liq muammolar yuzaga kelganda yordam ko'rsatish uchun psixologik xizmatlar yoki texnik qo'llab-quvvatlash tizimi tashkil etilishi zarur.

Psixodiagnostik metodikalar (Veksler, Kettel, Raven, Torrens va boshqalar) ning elektron dasturlari o'quv jarayonida samarali foydalanishni ta'minlash uchun yuqori tezlik, aniqlik va xavfsizlikni ta'minlaydi. Elektron versiyalar yordamida psixodiagnostik testlarni amalga oshirish ancha osonlashadi va test natijalari tezda chiqarilib, o'quvchilarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3.3. TA'LIM OLUVCHILARNING XULQ-ATVORLARI VA RIVOJLANISHINI IJTIMOIIY-RUHIY QO'LLAB-QUVVATLASH MODULI SILLABUSI

	3.3. TA'LIM OLUVCHILARNING XULQ-ATVORLARI VA RIVOJLANISHINI IJTIMOIIY-RUHIY QO'LLAB-QUVVATLASH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.3.1-Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti	Mavzu:
Mavzu:	3.3.2-Turli darajadagi ta'lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilish usullari	Mavzu:
Mavzu:	3.3.3-Ta'lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta'lim olishlarini ta'minlashning samarali yo'llari	Mavzu:
Mavzu:	3.3.4-Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari	Mavzu:
Mavzu:	3.3.5-Psixologik tashviqot va targ'ibot olib borishning usul va vositalari	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktiv ma'ruza	2	Interaktiv ma'ruza

Amaliy mashg'ulot	10	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)		
MM1	Hissiy intellekt tushunchalari. Taʼlim oluvchi his-tuygʻularini oʻrganish. Oʻquvchi va oʻqituvchilarning niyatlarini, motivatsiyasi va istaklarini tushunish qobiliyati. Oʻz-oʻzini anglash. Oʻz his-tuygʻularini va ularning sabablarini aniqlash, tan olish, ularning insonga qanday taʼsir qilishini tushunish qobiliyati. Oʻz-oʻzini boshqarish. Tuygʻularni boshqarish. Impulslarni boshqarishni oʻrganib oladi.	
MM2	Oʻzgarishlarga moslashish va stressga chidamli boʻlish qobiliyati. Ijtimoiy ong. Boshqa odamlarning his-tuygʻularini, ularning ehtiyojlari va motivlarini anglash, ishonchli munosabatlarni oʻrnatish qobiliyati. Ijtimoiy koʻnikmalar. Tuygʻularni hurmat bilan ifoda etish, muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish, jamoada ishlash, yetakchilik qilish qobiliyati. Emotsional intellektda empatiyaning tutgan roliini bilib oladi.	
Mavzu mazmuni		
Taʼlim muhitining parametrlarini, shu jumladan, taʼlim muhitining qulayligi va psixologik xavfsizligini baholashning psixologik usullarini tahlil qilish.		Maʼruza, 30-minut
Oʻzlashtirilgan bilimlar natijasida - Oʻzgarishlarga moslashish va stressga chidamli boʻlish qobiliyati. Ijtimoiy ong. Boshqa odamlarning his-tuygʻularini, ularning ehtiyojlari va motivlarini anglash, ishonchli munosabatlarni oʻrnatish qobiliyati. Ijtimoiy koʻnikmalar. Tuygʻularni hurmat bilan ifoda etish, muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish, jamoada ishlash, yetakchilik qilish qobiliyati. Emotsional intellektda empatiyaning tutgan roli		Bahs- munozara 20-minut

1- mavzu: Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti

Hissiy intellekt (Emotional Intelligence, EI) — bu shaxsning o‘z hissiyotlarini va boshqalarning hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va bu bilimni ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli qo‘llash qobiliyatidir. Hissiy intellekt nazariyasi, avvalo, shaxsning o‘zini va boshqalarni tushunish, hissiyotlarni nazorat qilish, shuningdek, ijtimoiy vaziyatlarda moslashish qobiliyatini o‘rganishga qaratilgan.

Hissiy intellektning asosiy komponentlari

1. **O‘z hissiyotlarini anglash** — shaxsning o‘z ichki holatini tushunish va unga munosib javob qaytarish.
2. **Hissiyotlarni boshqarish** — hissiyotlarni konstruktiv tarzda boshqarish, stressni yengish va salbiy his-tuyg‘ulardan qochish.
3. **Empatiya** — boshqalarining his-tuyg‘ularini anglash va ularga mos ravishda munosabatda bo‘lish.
4. **Ijtimoiy ko‘nikmalar** — samarali muloqot qilish, ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli ishlash va boshqalar bilan aloqada bo‘lish.

Ta’lim oluvchi his-tuyg‘ularini o‘rganish

O‘quvchilarni hissiy jihatdan tushunish ta’lim jarayonining muhim qismi hisoblanadi. Hissiy intellektni rivojlantirish uchun o‘quvchining his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy o‘zaro aloqalarni rivojlantirish talab etiladi. O‘quvchining hissiy holati, motivatsiyasi, ehtiyojlari va ichki konfliktlari ta’lim jarayoniga bevosita ta’sir qiladi.

O‘quvchilarni his-tuyg‘ulari bo‘yicha kuzatish va o‘rganish orqali o‘qituvchi quyidagi muhim jihatlarni aniqlashi mumkin:

- **O‘quvchining o‘rganishga bo‘lgan qiziqishi:** Motivatsiyaning pastligi yoki yuqoriligi o‘quvchining hissiy holatiga bog‘liq bo‘lishi mumkin.
- **O‘quvchining o‘zini qanday his qilishi:** Stress, xavotir, yoki o‘zini past baholash kabi hissiy holatlar o‘qish jarayoniga to‘siq bo‘lishi mumkin.
- **Ijtimoiy munosabatlar:** O‘quvchining do‘stlari bilan munosabatlari, guruhdagi o‘rni va o‘zini boshqalar bilan qanday tutishi, uning umumiy hissiy holatini aks ettiradi.

O‘quvchi va o‘qituvchilarning niyatlarini, motivatsiyasini va istaklarini tushunish qobiliyati

O‘quvchilar va o‘qituvchilar o‘rtasidagi muvaffaqiyatli o‘quv jarayoni ko‘pincha har ikki tomonning hissiy intellektiga bog‘liq bo‘ladi. Ularning niyatlarini, motivatsiyasini va istaklarini tushunish o‘qituvchiga quyidagi imkoniyatlarni beradi:

1. **Motivatsiya:** O'qituvchi o'quvchining niyatlarini va maqsadlarini tushunib, unga tegishli rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash usullarini tanlashi mumkin. Bu esa o'quvchining o'rganishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi.
2. **Empatiya va o'zaro tushunish:** O'qituvchi o'quvchining ichki his-tuyg'ularini tushunish orqali, uning ehtiyojlariga mos keladigan ta'lim metodlarini tanlashi mumkin.
3. **Shaxsiy rivojlanish va o'zini anglash:** O'qituvchi o'quvchining o'z hissiyotlari va qarorlarini tushunib, unga o'zini boshqarish va ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli bo'lishni o'rgatishi mumkin.
4. **Stressni kamaytirish:** O'qituvchi o'quvchining psixologik holatini tushunib, zarur bo'lsa, stressni kamaytirish yoki qo'llab-quvvatlash tizimlarini taqdim etishi mumkin.

Hissiy intellektni rivojlantirish, nafaqat o'quvchilarni o'z hissiyotlarini boshqarish va boshqa bilan to'g'ri muloqot qilishga o'rgatadi, balki o'qituvchilarni ham o'z hissiyotlarini boshqarish, stressni yengish va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, ta'lim jarayonining muvaffaqiyatli o'tishini ta'minlaydi.

O'z-o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish hissiy intellektning muhim komponentlaridan hisoblanadi. Bu jarayonlar shaxsning o'z his-tuyg'ularini aniqlash, tushunish va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi, hamda ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatga olib keladi.

1. O'z-o'zini anglash (Self-awareness)

O'z-o'zini anglash – bu shaxsning o'z ichki dunyosini tushunish, o'z his-tuyg'ularini va ularning sabablarini aniqlash, tan olish va tushunish qobiliyatidir. Bu ko'nikma shaxsga o'zining hissiy holatini tushunishga yordam beradi va uning o'zini qanday his qilayotgani haqida aniq tasavvurga ega bo'lishini ta'minlaydi.

O'z-o'zini anglashning asosiy jihatlari:

- **His-tuyg'ularni aniqlash:** Shaxs o'zining qanday his-tuyg'ularda ekanligini tushunishi, bu his-tuyg'ularning nima sababdan yuzaga kelayotganini bilishi kerak. Masalan, agar shaxs xavotirda bo'lsa, u xavotirning sababini aniqlay olish kerak.
- **His-tuyg'ularni tan olish:** Hissiyotlarni tan olish – bu o'zini va boshqalarni noto'g'ri tushunmaslik va his-tuyg'ularni inkor etmaslikdir. Masalan, o'zingizni xavotirda yoki g'azabda his qilish, lekin buni to'g'ri tan olish va shu asosda qadam tashlash muhimdir.
- **Hissiyotlarning ta'sirini tushunish:** O'z his-tuyg'ularining boshqalarga qanday ta'sir qilishini bilish va o'z hissiyotlarini boshqarish orqali ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli bo'lishga erishish mumkin.

O‘z-o‘zini anglashni rivojlantirish:

- **Ichki dialogni rivojlantirish:** O‘z-o‘zini tan olish uchun ichki dialogni rivojlantirish zarur. O‘zingizni qanday his qilayotganingizni va nima uchun bunday his qilishni tushunish uchun o‘zingizga savollar berish kerak.
- **Tafakkur va aks ettirish:** O‘zingizni tahlil qilish, o‘zingizni anglashning muhim vositasidir. O‘z his-tuyg‘ularingizni, xatti-harakatlaringizni va qarorlaringizni tahlil qilish orqali o‘z-o‘zini anglashni kuchaytirish mumkin.
- **Kuzatish va qabul qilish:** O‘z his-tuyg‘ularini kuzatish, ular haqidagi fikrlarni qabul qilish va ularga nisbatan befarq bo‘lmaslik muhim. His-tuyg‘ularni inkor etmaslik, ularni qabul qilish va boshqarishga o‘rganish zarur.

2. O‘z-o‘zini boshqarish (Self-regulation)

O‘z-o‘zini boshqarish — bu o‘z his-tuyg‘ularini va xatti-harakatlarini samarali boshqarish qobiliyatidir. Shaxs o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish, stressni boshqarish va salbiy hissiyotlarni ijobiy tarzda boshqarish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak.

O‘z-o‘zini boshqarishning asosiy jihatlari:

- **Hissiyotlarni boshqarish:** O‘z his-tuyg‘ularini boshqarish – bu stress, g‘azab yoki qayg‘u kabi salbiy hissiyotlarni boshqarish va ularni konstruktiv tarzda ifodalashdir. Masalan, g‘azablanishning o‘rniga tinchlanish va o‘z fikrlarini konstruktiv tarzda ifodalash.
- **Stressni boshqarish:** Stressni boshqarish qobiliyati – bu o‘zini salbiy holatlardan saqlash, salbiy vaziyatlarga to‘g‘ri munosabat bildirish va ijobiy ruhiy holatni saqlashdir. Masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya yoki yoga kabi usullarni qo‘llash orqali stressni kamaytirish mumkin.
- **Introspektsiya:** O‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish va o‘zini o‘zgartirishga intilish ham o‘z-o‘zini boshqarishga yordam beradi. Shaxs o‘zining zaif tomonlarini bilishi va ularga qarshi kurashishi kerak.

O‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish:

- **Hissiyotlarni boshqarishga o‘rganish:** O‘z hissiyotlarini nazorat qilishni o‘rganish uchun, birinchi navbatda, ularni aniqlash va tan olish kerak. Bu o‘z-o‘zini anglashdan boshlanadi.
- **Tinchlantirish va boshqarish texnikalari:** Yaxshi boshqarilgan shaxslar stressni boshqarish uchun turli metodlarni qo‘llashadi, masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya, sport va ijobiy fikrlash.
- **Xatti-harakatlarni nazorat qilish:** O‘zining reaksiya va xatti-harakatlarini nazorat qilish orqali odam o‘zini boshqarishni rivojlantiradi. Agar biror narsa kishining hissiyotlariga salbiy ta’sir etsa, u darhol o‘z xatti-harakatlarini moslashtirishga harakat qiladi.

O‘z-o‘zini anglash va boshqarishning ahamiyati

- **Shaxsiy rivojlanish:** O‘z-o‘zini anglash va boshqarish odamning o‘zini va boshqalarni tushunishiga, salbiy hissiyotlarni boshqarishga yordam beradi va shaxsiy rivojlanishga olib keladi.
- **Samarali munosabatlar:** O‘z hissiyotlarini va xatti-harakatlarini boshqarish orqali odam ijtimoiy munosabatlarda yaxshiroq o‘zini tutadi, hamda ijtimoiy muloqotlarda muvaffaqiyatli bo‘ladi.
- **Ruhiy salomatlik:** O‘z-o‘zini boshqarish salomatlikni saqlash, stressni kamaytirish va ichki tinchlikni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

O‘z-o‘zini anglash va boshqarish hissiy intellektni rivojlantirishda asosiy qadamlar bo‘lib, bu shaxsni ichki tinchlikka, ruhiy barqarorlikka va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

1. Tuyg‘ularni boshqarish

Tuyg‘ularni boshqarish – bu shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini tan olish, tushunish va konstruktiv tarzda ifodalash qobiliyatidir. Bu, asosan, salbiy his-tuyg‘ularga (masalan, g‘azab, xavotir) to‘g‘ri munosabatda bo‘lish, ularni boshqarish va o‘zini samimiy tarzda ifodalashni o‘rganishni anglatadi.

Tuyg‘ularni boshqarishning asosiy jihatlari:

- **Tuyg‘ularni aniqlash:** Tuyg‘ularni boshqarishning birinchi qadami – ularni tan olishdir. Shaxs o‘zining qanday his-tuyg‘ularni boshdan kechirayotganini tushunishi kerak.
- **Salbiy his-tuyg‘ularni ijobiy tarzda boshqarish:** G‘azab yoki stressni boshqarish uchun samarali metodlarni (masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya yoki o‘zini tinchlantirish usullarini qo‘llash) ishlab chiqish kerak.
- **Ijobiy his-tuyg‘ularni kuchaytirish:** Shaxs o‘zida ijobiy his-tuyg‘ularni kuchaytirishga, ularni kuchliroq his qilishga va ifodalashga harakat qiladi.

Tuyg‘ularni boshqarishning ahamiyati:

- **Ichki barqarorlik:** Tuyg‘ularni boshqarish, ichki tinchlikni saqlash va shaxsning ruhiy barqarorligini ta’minlashga yordam beradi.
- **Samarali muloqot:** Tuyg‘ularni boshqarish o‘z fikrlarini aniq ifodalash, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va munosabatlarni sog‘lom tarzda rivojlantirishga yordam beradi.

2. Impulslarni boshqarish

Impulslarni boshqarish – bu shaxsning tezkor va hissiy javoblardan o‘zini ushlab turish, uzoq muddatli maqsadlarga erishish uchun o‘z harakatlarini boshqarish qobiliyatidir. Bu qobiliyat odamning o‘zining darhol bajarilishi mumkin bo‘lgan ehtiyojlari yoki orzularini boshqarishga yordam beradi.

Impulslarni boshqarishning asosiy jihatlari:

- **O‘zini tuta olish:** Shaxs impulsiv (tezkor) qarorlar qabul qilmasdan, vaziyatni tahlil qilish va o‘ylab ko‘rish orqali qarorlar qabul qilishi kerak.

- **O'zgartirilgan muhitga qarshi reaksiya:** Yangi va noaniq holatlarda o'zini tutish va vaziyatga moslashish zarur.
- **O'z-o'zini nazorat qilish:** Shaxs o'z his-tuyg'ularini va impulslarini kuzatishi va ular ustidan nazorat o'rnatishi zarur.

Impulslarni boshqarishning ahamiyati:

- **Muvozanatli hayot:** Impulslarni boshqarish odamni befarq yoki o'zgaruvchan vaziyatlarda tezda tushunish va xato qilmashlikka yordam beradi.
- **O'z maqsadlariga erishish:** O'z maqsadlariga erishish uchun jadal impulslardan saqlanish va uzoq muddatli natijalarni olishga intilish muhim.

3. O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lish

O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lish – bu shaxsning stressli holatlarga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishi, o'zgarishlarga moslashish va yangi vaziyatlarga tezda javob berish qobiliyatidir.

O'zgarishlarga moslashish:

- **Moslashuvchanlik:** Shaxs yangi vaziyatlarga moslashishi va har qanday o'zgarishga to'g'ri javob berishi kerak.
- **Yangi imkoniyatlarga ochiqlik:** O'zgarishlarni faqat muammo deb ko'rmasdan, ularda yangi imkoniyatlar ko'rish.

Stressga chidamli bo'lish:

- **Stressni boshqarish:** Stressga chidamli bo'lish uchun shaxs stressni qanday boshqarish, unga qanday javob berish va undan qanday chiqish kerakligini bilishi zarur.
- **Ijobiy munosabat:** Stressli holatlarda salbiy fikrlar o'rniga, ijobiy fikrlar yaratish va o'z hissiyotlarini boshqarish.

O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lishning ahamiyati:

- **Ichki kuch va qarshilik:** Stressga chidamli bo'lish odamni stressli vaziyatlarga nisbatan kuchliroq qiladi, shuningdek, o'zgarishlarga nisbatan tayyor bo'lishni ta'minlaydi.
- **Hayotdagi barqarorlik:** O'zgarishlarga moslashish va stressni boshqarish shaxsning hayotida muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

4. Ijtimoiy ong

Ijtimoiy ong – bu shaxsning boshqalar bilan munosabatlar o'rnatishda, ularning his-tuyg'ularini, ehtiyojlari va motivlarini tushunish qobiliyatidir. Ijtimoiy ong odamning boshqalar bilan samarali muloqot qilish, ularga yordam berish va ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli bo'lish qobiliyatini rivojlantiradi.

Ijtimoiy ongning asosiy jihatlari:

- **Empatiya (hissiy aniqlik):** Boshqalarining his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini tushunish, ularga nisbatan samimiy, hurmatli va ijobiy munosabatda bo'lish.
- **Aloqa va muloqot:** Boshqalarning fikrlarini va his-tuyg'ularini samarali tarzda tinglash va tushunish, kerakli vaqtda ularga yordam ko'rsatish.

- **Ijtimoiy ehtiyojlarni aniqlash:** Boshqalarining ehtiyojlarini anglash va ularga mos keladigan tarzda yordam ko'rsatish.

Ijtimoiy ongning ahamiyati:

- **Samarali muloqot:** Ijtimoiy ong odamning boshqalar bilan oson va samarali muloqot o'rnatishiga yordam beradi.
- **Muvozanatli ijtimoiy munosabatlar:** Boshqalar bilan ijobiy va ishonchli munosabatlar o'rnatish va ular bilan sog'lom ijtimoiy aloqalar tuzish.

Tuyg'ularni boshqarish, impulsni boshqarish, stressga chidamli bo'lish va ijtimoiy ong – bularning barchasi hissiy intellektning asosiy komponentlaridir. Ularni rivojlantirish shaxsning o'zini boshqarish, ijtimoiy aloqalar va umumiy hayotdagi muvaffaqiyatiga yordam beradi.

1. Ijtimoiy ko'nikmalar

Ijtimoiy ko'nikmalar – bu shaxsning boshqalar bilan samarali muloqot qilish, ijtimoiy vaziyatlarda muvozanatni saqlash va sog'lom munosabatlar o'rnatish qobiliyatidir. Bu ko'nikmalar jamiyatda muvaffaqiyatli yashash, jamoada ishlash va shaxsiy va professional hayotda o'zaro hurmat, ishonch va hamkorlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy ko'nikmalarning asosiy jihatlari:

- **Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish:** O'z his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini aniq va to'g'ri tarzda ifodalash, lekin boshqalarning hissiyotlariga hurmat ko'rsatish.
- **Muzokaralar olib borish:** Ijobiy va samarali muzokaralar olib borish orqali turli tomonlarni birlashtirish va o'zaro kelishuvga erishish.
- **Nizolarni hal qilish:** Konfliktli vaziyatlarda barcha tomonlarni inobatga olib, muammolarni hal qilish va halollikni ta'minlash.
- **Jamoada ishlash:** Jamoada birgalikda ishlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsadga erishish uchun hamkorlik qilish.
- **Yetakchilik qilish:** Jamoaga rahbarlik qilish, yo'l ko'rsatish va boshqalarni ilhomlantirish, muvozanatli va ijobiy muhit yaratish.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, odamning jamiyatda muvaffaqiyatli va samarali tarzda yashashiga yordam beradi. Bu ko'nikmalar o'zaro munosabatlarda barqarorlikni, ishonchni va boshqalar bilan yaxshi aloqalarni saqlashni ta'minlaydi.

2. Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish

Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish – bu o'z his-tuyg'ularini boshqalarga hurmat bilan yetkazish va ularning hissiyotlariga o'zgacha munosabatda bo'lishdir. Bu jarayon shaxsning o'zini va boshqalarni tushunishi, o'z fikrlarini insofli va muloyim tarzda ifodalashi, boshqalarni qabul qilish va ularning fikrlarini hurmat qilishni o'z ichiga oladi.

Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etishning ahamiyati:

- **O'zaro ishonchni mustahkamlash:** O'z fikrlarini va his-tuyg'ularini hurmat bilan ifodalash boshqalarga ham o'zlarini ishonchli his qilishga yordam beradi.
- **Sog'lom muloqot o'rnatish:** Hurmatli va muloyim munosabatlar o'zaro anglashuvni, tinglashni va o'rganishni osonlashtiradi.
- **Ijobiy munosabatlarni rivojlantirish:** Hurmatli ifodalash boshqalar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatishga yordam beradi va jamoaviy ishda muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

3. Muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish

Muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish – bu odamlarning turli fikrlar, ehtiyojlar va manfaatlar to'qnashgan vaziyatlarda konstruktiv tarzda yechim izlash va muammolarni hal qilish qobiliyatidir.

Muzokaralar olib borishning asosiy qoidalari:

- **Tinglash va tushunish:** Har bir tomonning fikrini tinglash, uning pozitsiyasini tushunishga harakat qilish.
- **Ijobiy til ishlatish:** Ijobiy va konstruktiv til orqali muzokaralar olib borish, hissiy javoblardan qochish.
- **O'zaro hurmat:** Boshqalarning fikriga hurmat ko'rsatish va teng huquqli muzokaralar olib borish.

Nizolarni hal qilishda muvaffaqiyat:

- **Muammoni birgalikda hal qilish:** Konfliktni bartaraf etishda barcha tomonlarning fikrini inobatga olish, halollik va samimiyatni saqlash.
- **Yechimga erishish:** Qayta qarorlar chiqarish, kompromisslarni topish va umumiy kelishuvga erishish.

4. Jamoada ishlash

Jamoada ishlash – bu birgalikda umumiy maqsadga erishish uchun hamkorlik, mas'uliyat va o'zaro yordam ko'rsatish jarayonidir. Bu ko'nikma shaxsning jamoaviy ishlarni muvofiqlashtirish, o'zgaruvchan muhitda muvaffaqiyatli ishlash, bir-biriga yordam berish va umumiy maqsadga erishish qobiliyatini rivojlantiradi.

Jamoada ishlashning asosiy jihatlari:

- **Hamkorlik:** Jamoada ishlash, o'zaro yordam va ishonchli aloqalarni o'rnatish.
- **Maqsadga erishish:** Jamoaning umumiy maqsadiga intilish, mas'uliyatni taqsimlash va samarali ishlash.
- **Qaror qabul qilish:** Jamoa bilan birgalikda eng yaxshi qarorlarni qabul qilish, ijobiy natijalar olish.

5. Yetakchilik qilish

Yetakchilik qilish – bu boshqalarga yo'l ko'rsatish, ularni ilhomlantirish va maqsadlarga erishishda rahbarlik qilish qobiliyatidir. Yetakchi o'z jamoasini muvaffaqiyatga yo'naltiradi, yaxshi muloqot o'rnatadi va ijobiy muhit yaratadi.

Yetakchilikning asosiy jihatlari:

- **Yaxshi qarorlar qabul qilish:** Jamoaning ehtiyojlarini inobatga olib, samarali qarorlar chiqarish.
- **Ilhomlantirish:** Jamoani ilhomlantirish, maqsadlarga intilish va barcha a'zolari motivatsiya qilish.
- **Muvaffaqiyatga yo'naltirish:** Jamoaning muvaffaqiyatli ishlashini ta'minlash, kuchli jamoa hosil qilish.

6. Empatiyaning roli

Empatiya – bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish, ularga hurmat ko'rsatish va ularning ehtiyojlariga muvofiq javob berish qobiliyatidir. Emotsional intellektning bir qismi sifatida, empatiya boshqalar bilan samarali muloqot qilish va kuchli ijtimoiy aloqalarni o'rnatishda muhim rol o'ynaydi.

Empatiyaning asosiy jihatlari:

- **Boshqalarning his-tuyg'ularini anglash:** Empatiya boshqalarining his-tuyg'ularini tushunishga yordam beradi va ular bilan chuqur aloqada bo'lish imkonini yaratadi.
- **Sog'lom muloqot:** Empatiya yordamida boshqalar bilan yanada samarali va samimiy muloqot o'rnatish mumkin.
- **Ijobiy munosabatlar:** Empatiya odamlar o'rtasida ishonchni mustahkamlashga, kuchli ijtimoiy aloqalarni yaratishga yordam beradi.

Empatiya, shuningdek, boshqalarning ehtiyojlarini tushunib, ularga yordam berishga tayyor bo'lishda ham muhim ahamiyatga ega.

2- mavzu. Turli darajadagi ta'lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilish usullari

Aqliy rivojlanishni nazorat qilishning maqsadi va vazifalari

Aqliy rivojlanishni nazorat qilish, ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning aqliy salohiyatini va rivojlanish dinamikasini o'lchash va baholashni anglatadi. Bu jarayon, nafaqat o'quvchilarni baholash, balki ularga ta'lim jarayonida zarur yordamni ko'rsatish va rivojlantirish uchun ma'lumot yig'ish maqsadida amalga oshiriladi.

Maqsadlar:

1. **Aqliy rivojlanish darajasini aniqlash:** Ta'lim oluvchilarning aqliy qobiliyatlarini baholash va ularga individual yondashuvni aniqlash.
2. **O'quvchilarning rivojlanishidagi o'zgarishlarni kuzatish:** Aqliy rivojlanishning o'sish darajasini va rivojlanishdagi xatoliklarni aniqlash.
3. **Tuzatish va yordam ko'rsatish:** O'quvchilarga qiyinchiliklar yoki sekin rivojlanish kuzatilgan holatlarda zaruriy yordam ko'rsatish, individual yordam dasturlarini yaratish.

4. **O'quvchilarning salohiyatini to'liq ochish:** Ularning eng yaxshi natijalariga erishish uchun imkoniyatlar yaratish va ijtimoiy moslashuvni ta'minlash.

Vazifalar:

- O'quvchilarning aqliy salohiyatini va rivojlanish darajasini baholash.
- Ta'lim oluvchilar uchun individual rivojlanish yo'llarini aniqlash.
- Ta'limda yuzaga keladigan muammolarni erta aniqlash va ularga qarshi chora-tadbirlar ishlab chiqish.
- O'quvchilarning nutq rivojlanishi, diqqat va xotira ko'nikmalarini tekshirish.
- Ularning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini baholash.

Aqliy rivojlanishni nazorat qilish metodikasi

Aqliy rivojlanishni nazorat qilishda ishlatiladigan metodikalar bir nechta turli yondashuvlarni o'z ichiga oladi:

1. **Testlar va psixologik metodikalar:** Aqliy rivojlanishni baholash uchun maxsus psixologik testlar (IQ testlari, Veksler testlari, Raven testi va boshqalar) qo'llaniladi.
2. **Obserevatsiya (Kuzatuv):** O'quvchilarning kundalik faoliyatini va ta'lim jarayonidagi ishini kuzatish, ularning aqliy va emotsional reaksiyalarini baholash.
3. **Intervyular:** Ta'lim oluvchilar bilan suhbatlar o'tkazish orqali ularning o'ziga xos rivojlanish xususiyatlarini aniqlash.
4. **Anketalar va so'rovnomalar:** O'quvchilarni baholash uchun turli xil anketalar va so'rovnomalar yordamida ularning fikrlash darajasi va muammolarini aniqlash.

Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilar uchun tuzatishlar kiritish shakllari.

Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilar (masalan, psixologik va fiziologik cheklovlari bo'lgan bolalar) uchun tuzatish kiritish jarayoni quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

1. **Korreksion (tuzatuvchi) mashg'ulotlar:** O'quvchilarning aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun maxsus mashg'ulotlar tashkil etish. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, masalan, mantiqiy fikrlash, diqqat va xotirani rivojlantirish uchun.
2. **Individulizatsiya:** Har bir o'quvchining ehtiyojlariga moslashtirilgan individual yondashuv. Bunda ta'lim oluvchi uchun eng samarali metodlar va materiallar tanlanadi, o'quvchilarning salohiyatiga qarab differensial o'qitish qo'llaniladi.
3. **Ta'lim jarayonini maxsus tuzish:** Ba'zi bolalar uchun o'quv faoliyati normal jismoniy va aqliy sharoitda amalga oshirilsa ham, ba'zi o'quvchilar uchun

maxsus sharoitlar kerak bo'lishi mumkin. Masalan, jismoniy nuqsonlari bor bolalar uchun maxsus sinflar tashkil etish, qo'shimcha pedagogik va psixologik yordam ko'rsatish.

4. **Yordamchi materiallar:** Vizual, audio yoki kinestetik yordamchi materiallar yordamida o'quvchilarning aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash. Masalan, ko'rgazmali materiallar, video, audio materiallar yoki interfaol o'yinlar yordamida ta'lim jarayonini yaxshilash.
5. **Psixologik maslahatlar va qo'llab-quvvatlash:** Psixologlarning mutaxassis yordami bilan, ta'lim jarayonida yuzaga kelgan muammolarni hal qilish va o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilash uchun maslahatlar berish.
6. **Reabilitatsiya va ijtimoiy moslashuv:** O'quvchilarga ijtimoiy muhitga moslashishda yordam berish, ular uchun maxsus reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish.

Aqliy rivojlanishni nazorat qilish va tuzatishlar kiritish jarayonida metodik yondashuvlar va maxsus shakllar orqali ta'lim oluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularga yordam berish va rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilarga ta'limda yordam ko'rsatish, ularning salohiyatini to'liq ochish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash uchun zarur pedagogik va psixologik yondashuvlar amalga oshiriladi.

Ta'lim oluvchilarning o'ziga xos xususiyatlari va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda ijtimoiy-ruhiy rivojlanish ishlari dasturlarini ishlab chiqish, har bir o'quvchining individual ehtiyojlarini, salohiyatini va rivojlanish darajasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bunday dasturlarni ishlab chiqishda bir nechta asosiy yo'nalishlar va bosqichlar mavjud:

1. Ta'lim oluvchilarning xususiyatlarini aniqlash

Ta'lim oluvchilarni o'rganish jarayoni ularning ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlashni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda quyidagi yo'llar qo'llaniladi:

- **Psixologik testlar va diagnostika:** O'quvchilarning aqliy salohiyatini, emotsional holatini va ijtimoiy muammolarini baholash uchun turli psixologik testlar, so'rovnomalar va diagnostik metodikalar.
- **Intervyu va suhbatlar:** O'quvchi va o'qituvchilar bilan intervyular o'tkazish, o'quvchilarning ichki holati, motivatsiyasi, ijtimoiy va emotsional ehtiyojlarini aniqlash.
- **Observatsiya (kuzatuv):** O'quvchilarning kundalik faoliyatini va ijtimoiy muhitdagi munosabatlarini kuzatish. Ularning o'zaro aloqalari, guruhdagi roli, konflikti va stressga reaksiyasini o'rganish.

2. Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish

Ta'lim oluvchilar uchun ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturini ishlab chiqishda individual yondashuv asosida turli usullar va texnikalar qo'llaniladi. Bu dastur quyidagi asosiy yo'nalishlarda ishlab chiqilishi kerak:

a) Emotsional rivojlanishni qo'llab-quvvatlash:

- **Emotsional intellektni rivojlantirish:** O'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini tan olish, boshqarish, ijtimoiy munosabatlar va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar.
- **Stressga qarshi kurashish:** Stressni boshqarish, ijtimoiy va emotsional qiyinchiliklarga moslashish qobiliyatini rivojlantirish uchun turli psixologik texnikalar, shu jumladan, meditatsiya, nafas olish mashqlari va musiqali terapiya.

b) Ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish:

- **Kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quvchilarga muloqot qilish, fikrini ifoda etish, guruhda ishlash va boshqalar bilan samarali munosabatlar o'rnatishni o'rgatish.
- **Empatiya va ishonchli munosabatlar:** O'quvchilarga boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga empatiya bilan yondashish, nizolarni hal qilish, hamkorlikda ishlash kabi muhim ko'nikmalarni o'rgatish.

c) Ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlash:

- **Jamoadagi ishlash:** O'quvchilarning jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, guruh ishlari va rollarni bajarish. O'quvchilarni liderlik, mas'uliyat va boshqa guruh a'zolarini qo'llab-quvvatlashga o'rgatish.
- **Ijtimoiy qobiliyatlar:** Ijtimoiy tizimda samarali o'zaro aloqalar o'rnatish va ijtimoiy muhitga moslashish uchun kerakli ko'nikmalarni shakllantirish.

d) Ruhiy barqarorlik va o'z-o'zini anglash:

- **O'z-o'zini anglash:** O'quvchilarga o'zlariga nisbatan ishonch hosil qilish, o'z qobiliyatlarini anglash va o'z-o'zini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatlar. Ular o'z xatolaridan saboq olish va o'zgarishlarga tayyor bo'lishni o'rganadilar.
- **O'z-o'zini boshqarish:** O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini, reaksiyalarini va impulslarini boshqarishni o'rgatish.

3. Dasturda o'quvchilar ehtiyojlarini hisobga olish

Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturini ishlab chiqishda ta'lim oluvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish zarur. Bu uchun:

- **Differensial ta'lim:** O'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixologik holati va rivojlanish darajasiga mos yondashuv.
- **Guruhdagi muammolarni hal qilish:** Agar guruhda umumiy psixologik yoki ijtimoiy muammolar bo'lsa (masalan, bullying, ijtimoiy izolyatsiya), bunday muammolarni hal qilish uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkazish.

4. Dastur samaradorligini baholash

Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturining samaradorligini baholash uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

- **Kuzatuv va so'rovnomalar:** Dastur davomida o'quvchilarning rivojlanishini kuzatish va so'rovnomalar orqali o'quvchilarning fikrlarini olish.
- **Testlar va diagnostikalar:** Emotsional intellekt, ijtimoiy ko'nikmalar va stressga chidamlilikni o'lchash uchun testlar va psixologik metodikalar.

Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish ishlari dasturlarini ishlab chiqishda, ta'lim oluvchilarning individual ehtiyojlarini, psixologik va emotsional holatlarini, shuningdek ularning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur. Yaxshi rejalashtirilgan dastur o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ruhiy barqarorligini ta'minlash va umumiy rivojlanishiga yordam beradi. Dastur samaradorligini baholash va kerakli o'zgarishlarni kiritish uchun muntazam monitoring va baholash tizimi muhim rol o'ynaydi.

Har bir bolaning shaxsini rivojlantirishda maqbul psixologik va pedagogik sharoitlarni yaratish, ayniqsa aqliy rivojlanishida nuqsoni bor bolalar uchun muhim ahamiyatga ega. Bu bolalarga psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash, ularning individual ehtiyojlariga mos ravishda qo'llaniladi va shaxsning barcha jihatlarini (aqliy, hissiy, motivatsion, xulq-atvor, idrok, harakat va boshqalar) rivojlantirishga yordam beradi. Bunday qo'llab-quvvatlash quyidagi asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Aqliy rivojlanishdagi nuqsonlarni bartaraf etish

- **Differensial ta'lim:** Aqliy rivojlanishdagi nuqsonlar turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun har bir bola uchun individual ta'lim yondashuvi ishlab chiqilishi kerak. Masalan, aqliy rivojlanishi sekinlashgan bolalar uchun o'quv materiallarini oddiylashtirish va ularni kichik bo'laklarga ajratib taqdim etish, kerak bo'lsa, qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish mumkin.
- **Ta'limda yengilliklar:** Ba'zi bolalar uchun qo'shimcha vaqt yoki maxsus o'quv materiallari (rasmlar, diagrammalar, infografika) taqdim etish mumkin. Bunday yordam bolalar uchun o'rganishni yanada osonlashtiradi.

2. Hissiy rivojlanish va emotsional qo'llab-quvvatlash

- **Emotsional barqarorlikni shakllantirish:** Bolalarga o'z hissiyotlarini tan olish, boshqarish va ifoda etish ko'nikmalarini o'rgatish. Bu uchun maxsus psixologik mashg'ulotlar, meditatsiya yoki nafas olish texnikalarini qo'llash mumkin.
- **Stress va tashvishlarni kamaytirish:** Hissiy jihatdan muammolarni bartaraf etish uchun, bolaning stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar va psixoterapevtik yordam ko'rsatish.

3. Motivatsiyani oshirish

- **Ijobiy motivatsiya yaratish:** Aqliy rivojlanishi sekinlashgan bolalar ko‘pincha o‘qishga nisbatan kam motivatsiyaga ega bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ular uchun muvaffaqiyatni kuchliroq his qilish va o‘zlariga ishonch hosil qilishga yordam berish kerak. Motivatsiya usullari sifatida qisqa muddatli maqsadlar qo‘yish, natijalarga erishish uchun maqtov va rag‘batlantirishdan foydalanish mumkin.
- **Shaxsiy yondashuv:** Bola uchun qiziqarli bo‘lgan faoliyatlarni tanlash va ularga muvaffaqiyatni ta‘minlaydigan kichik vazifalarni berish, motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

4. Xulq-atvorni tartibga solish

- **Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish:** Xulq-atvorida muammolar mavjud bo‘lgan bolalar uchun ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, guruh faoliyatida ishtirok etish, boshqalar bilan muloqot qilish va o‘zini to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini o‘rgatish kerak. Bu uchun rolli o‘yinlar, muloqot mashg‘ulotlari va guruhli faoliyatlar samarali bo‘lishi mumkin.
- **Xulq-atvorni tahlil qilish:** Xulq-atvorida muammolar mavjud bo‘lgan bolalar bilan psixologik maslahatlar o‘tkazish, ijobiy xulq-atvorni kuchaytirish va salbiy xulq-atvorni kamaytirish uchun maxsus treninglar va psixoterapiya usullaridan foydalanish.

5. Idrokni rivojlantirish

- **Vizual va ma‘naviy idrokni yaxshilash:** Ba‘zi bolalarda idrok qilish muammolari bo‘lishi mumkin, masalan, rasm va tasvirlarni tushunish yoki muayyan ma‘lumotlarni o‘zlashtirishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bu uchun maxsus vizual va didaktik materiallardan foydalanish, tasvirlarni va chizmalarni o‘rganish mashg‘ulotlarini o‘tkazish mumkin.
- **Idrokni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar:** Ko‘p qirrali idrokni rivojlantirish uchun, o‘quvchilarga qiziqarli va samarali mashg‘ulotlar o‘tkazish zarur. Bu mashg‘ulotlar bolalar uchun o‘rganish jarayonini yanada osonlashtiradi va yanada samarali qiladi.

6. Harakat va jismoniy rivojlanish

- **Motor ko‘nikmalarini rivojlantirish:** Jismoniy rivojlanishda nuqsoni bor bolalar uchun maxsus harakat va motor rivojlanishiga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘tkazish zarur. Bu mashg‘ulotlar bolaning jismoniy rivojlanishini yaxshilash, uning tana va harakatlarni boshqarish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.
- **Jismoniy tarbiya va sport:** O‘quvchilarni jismoniy faoliyatga jalb qilish, sport o‘yinlari va mashg‘ulotlar orqali ularning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.

7. Individual va guruh ishlari

- **Individual qo‘llab-quvvatlash:** Aqliy rivojlanishida nuqsoni bor bolalar uchun individual yondashuvni qo‘llash zarur. Psixolog, defektolog va

o'qituvchilar birgalikda har bir bola uchun individual ta'lim rejasini ishlab chiqishlari kerak.

- **Guruh faoliyati:** Boshqa bolalar bilan ijtimoiy muloqotni rivojlantirish uchun guruhdagi faoliyatlar, rolli o'yinlar, hamkorlikdagi loyihalar va ijtimoiy faoliyatlar o'tkazish zarur.

Aqliy rivojlanishida nuqsoni bor bolalarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash, ularning individual ehtiyojlariga mos ravishda tashkil qilinishi kerak. Aqliy, hissiy, motivatsion, xulq-atvor, idrok va harakat sohalaridagi nuqsonlarni bartaraf etish uchun tizimli yondashuv talab etiladi. Shuningdek, o'quvchilarga individual yordam, ijtimoiy va psixologik qo'llab-quvvatlash, hamda guruh faoliyati orqali ta'lim jarayonini samarali tashkil qilish zarur.

3– mavzu: Ta'lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta'lim olishlarini ta'minlashning samarali yo'llari

Maktabda va sinfda ta'lim oluvchilarning ijtimoiy va psixologik farovonligini ta'minlash uchun bir nechta muhim jihatlar mavjud:

1. **Qulay psixologik muhit:** Ta'lim oluvchilarga qulay va xavfsiz muhit yaratish juda muhim. Bu, o'z navbatida, ularning o'zini erkin his qilishiga, fikr va his-tuyg'ularini ifodalashga imkon beradi. Psixologik xavfsizlikni ta'minlash uchun sinfda hurmat, qo'llab-quvvatlash va bir-birini tushunishga asoslangan munosabatlar bo'lishi kerak.
2. **O'qituvchi va o'quvchi munosabati:** O'qituvchilar o'quvchilar bilan ochiq va samimiy aloqada bo'lishi, ularning muammolarini tinglashlari va yordam berishlari zarur. O'qituvchi o'quvchilarning o'ziga xos ehtiyojlarini inobatga olib, individual yondashuvni amalga oshirishi muhimdir.
3. **Ijtimoiy ta'lim:** O'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganishga undash, mas'uliyatni his qilish va jamoada ishlashga tayyorlash kerak. Buning uchun o'quvchilarni guruh ishlari, muammolarni hal qilish vazifalari, va boshqa kooperativ faoliyatlar orqali o'rgatish mumkin.
4. **Emotsional intellekt:** O'quvchilarni o'z hissiyotlarini boshqarishga o'rgatish, stressni yengish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Bu ularga nafaqat ta'lim, balki hayotda ham muvaffaqiyatli bo'lishda yordam beradi.
5. **Pozitiv motivatsiya:** O'quvchilarni o'rganish va o'z maqsadlariga erishish uchun rag'batlantirish, ularni muvaffaqiyatlarini nishonlash, yutuqlarga erishganlarida ijobiy fikr bildirish orqali motivatsiya berish kerak.

Shu tarzda, ta'lim muhitida ijtimoiy va psixologik farovonlikni ta'minlash orqali o'quvchilarning umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin.

Maktab ta'limida ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish — bu ta'lim jarayonida o'quvchilarning ijodiy fikrlash va masalalarni yangi, o'ziga xos yondashuvlar bilan hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatdir. Bu jarayon o'quvchilarning muammolarga nisbatan ijodiy qarashlarini kengaytiradi va ularni boshqacha fikrlashga, yangilikka intilishga undaydi.

1. Ijodiy qobiliyat tushunchasi

Ijodiy qobiliyat — bu shaxsning yangi va original g'oyalar yaratish, noan'anaviy usullarda muammolarni hal qilish, va mavjud bilimlarni yangicha shakllarda qo'llash qobiliyatidir. Ijodiy qobiliyatlar o'quvchilarda tafakkur, tasavvur va muammolarni o'ziga xos tarzda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

2. Ijodiy qobiliyat psixologiyasi

Ijodiy qobiliyatlarning psixologik asoslari quyidagi komponentlardan iborat:

- **Tasavvur:** O'quvchining fikrlash va g'oyalar yaratish qobiliyati, uning ongida mavjud bo'lmagan narsalarni tasavvur qilish va yangi tasavvurlarni yaratish.
- **Moslashuvchanlik:** O'quvchining yangi sharoitlarga moslashish va eski bilimlar asosida yangi qarorlar qabul qilish qobiliyati.
- **Qiziquvchanlik:** O'quvchining yangi narsalarni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqi va dunyoqarashi.
- **Muammolarni hal qilish:** O'quvchining kompleks vaziyatlarni tahlil qilish va ularni hal qilishda ijodiy yondashuvni qo'llash qobiliyati.

3. Ijodiy yondashuv: Nazariya va amaliyot

Ijodiy yondashuv ta'lim jarayonida o'quvchilarga yangi bilimlarni yaratish, ularni sinovdan o'tkazish va yangi shakllarda qo'llash imkoniyatlarini yaratadi. Nazariy jihatdan, ijodiy yondashuvni quyidagi elementlar tashkil etadi:

- **Analitik fikrlash:** Masalalarni tahlil qilish va ularni yangi nuqtai nazardan baholash.
- **Sintez:** Mavjud bilimlarni birlashtirib, yangi, original g'oyalarni yaratish.
- **G'oya va yangilik:** Ijodiy fikrlash orqali yangi, an'anaviy bo'lmagan yechimlarni topish.

Amaliyotda, ijodiy yondashuvni quyidagicha amalga oshirish mumkin:

- **Guruh ishlari:** O'quvchilarni jamoada ishlashga undash, bu orqali ijodiy fikrlashni rivojlantirish.
- **Mashqlar va o'yinlar:** Muammolarni hal qilish uchun ijodiy o'yinlar va mashqlarni tashkil etish.
- **Sanoat va san'at integratsiyasi:** Ijodiy yondashuvni san'at, musiqa, teatr yoki boshqa kreativ sohalar bilan bog'lash.

4. Samarali ta'lim – ijodiy yondashuv mahsuli

Samarali ta'lim ijodiy yondashuvni amaliyotga tadbiq etish orqali o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ijodiy yondashuv ta'lim jarayonining mahsuli sifatida o'quvchilar quyidagi natijalarga erishishlari mumkin:

- **Innovatsion fikrlash:** O'quvchilar yangiliklar yaratish va mavjud yechimlarni yaxshilash bo'yicha faol fikrlashadi.
- **Mustaqil qaror qabul qilish:** O'quvchilar mustaqil ravishda muammolarni hal qilishga qodir bo'lishadi.
- **O'z-o'zini rivojlantirish:** O'quvchilar ijodiy yondashuvni o'zlarining individual o'sishiga moslashtiradilar va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantiradilar.

Shu tarzda, ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish va ijodiy yondashuvni ta'lim jarayoniga kiritish orqali ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning intellektual rivojlanishini ta'minlash mumkin.

1. Shaxsiy rivojlanishdagi ijodkorlik psixologiyasi

Shaxsiy rivojlanishning psixologik jihatida ijodkorlik, insonning yangi g'oyalar yaratish, o'z-o'zini ifodalash va dunyoni o'ziga xos tarzda anglash qobiliyati sifatida qaraladi. Ijodkorlik psixologiyasi quyidagi asosiy jihatlarga e'tibor qaratadi:

- **Shaxsning ichki motivatsiyasi:** Ijodkorlik o'zini ifodalash, yangi narsalarni yaratish va muammolarga innovatsion yechimlar topishga bo'lgan ichki ishtiyoqdan kelib chiqadi. Bu jarayon shaxsning o'zini o'zi anglash va o'z imkoniyatlarini kashf etish bilan chambarchas bog'liq.
- **O'zlikni anglash:** Ijodkorlik psixologiyasi, shaxsning o'zini rivojlantirish va o'zining ichki potentsialini oshirishga qaratilgan jarayonlarni ko'rib chiqadi.
- **Ijodiy tafakkur:** O'ylashning yangi usullarini ishlab chiqish, oldindan belgilangan me'yorlar va qoidalarni cheklamasdan yangilik yaratish, ijodkorlikning muhim qismidir.

2. O'quvchilar ijodini rivojlantirish

O'quvchilarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, ularning tafakkurini kengaytirish va yangi g'oyalar yaratishga bo'lgan ishtiyoqini oshirishni anglatadi. Buning uchun ta'lim jarayonida quyidagi metodlar qo'llanilishi mumkin:

- **O'zaro fikr almashish:** Guruhda muhokamalar va ijodiy tadbirlar orqali o'quvchilar bir-birining fikrlarini qadrlashni va yangicha qarashlarni qabul qilishni o'rganadilar.
- **Masalalar va muammolarni hal qilish:** Ijodiy masalalar va topishmoqlar orqali o'quvchilar muammolarni yangi usullarda hal qilishni o'rganadilar.
- **Erkin yondashuv:** O'quvchilarni standart javoblar o'rniga, o'z fikrlarini mustaqil ravishda bildirishi uchun shart-sharoitlar yaratish.

3. Ijodkorlik muammolari

Ijodkorlik rivojlanishi uchun bir nechta muammolar mavjud:

- **Ichki to'siqlar:** O'quvchilarda ijodiy fikr yuritishga bo'lgan qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikka bo'lgan xavotir va o'zini ifodalashda cheklovlar mavjud bo'lishi mumkin.

- **Tashqi to'siqlar:** Ta'lim jarayonida ijodkorlikni rag'batlantirish uchun yetarli sharoitlar yo'qligi, qadriyatlar tizimidagi cheklovlar va jamiyatdagi stereotiplar ham ijodkorlikka to'sqinlik qiladi.
- **O'qituvchining yondashuvi:** Ba'zan o'qituvchining an'anaviy yondashuvi va metodlari ijodiy jarayonni cheklab qo'yadi, bu esa o'quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirishga to'sqinlik qiladi.

4. O'quvchilar ijodiy qobiliyatining asoslari

O'quvchilarda ijodiy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- **Tasavvur:** O'quvchining yangi va o'zgacha g'oyalarni tasavvur qilish qobiliyati.
- **Moslashuvchanlik:** O'quvchining o'z fikrlarini va yondashuvlarini o'zgartirishga qodir bo'lishi.
- **Ijtimoiy ko'nikmalar:** Ijodiy jarayonni amalga oshirishda jamoa bilan ishlash, fikr almashish va birgalikda yangi g'oyalar yaratish qobiliyati.
- **Ijtimoiy tajriba va his-tuyg'ular:** O'quvchilarning shaxsiy tajribalari va his-tuyg'ulari ijodiy qobiliyatlarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

5. Ijodiy faoliyatning tuzilishi va dinamikasi

Ijodiy faoliyat, odatda, quyidagi bosqichlardan iborat:

- **Ilhomlanish:** Yangi g'oya yoki muammoni kashf qilish.
- **Rejalashtirish va tadqiqot:** G'oyalarni rivojlantirish va ularni sinovdan o'tkazish uchun zarur bo'lgan materiallar va usullarni izlash.
- **Ijodiy ish:** Yaratilish jarayoni, masalan, yangi loyiha yoki g'oyani amalga oshirish.
- **Tahlil va qayta ishlash:** Olingan natijalarni baholash va ular asosida yangilanishlar kiritish.

Dinamikada ijodiy faoliyat bir nechta faktorlarning o'zaro ta'siridan kelib chiqadi, jumladan: ichki motivatsiya, tashqi rag'batlar, muhit, vaqt va resurslar.

6. Z. Freydning tadqiqotlarida ijodkorlik qobiliyati haqida

Zigmund Freyd, ijodkorlikni insonning ichki psixologik jarayonlari bilan bog'liq sifat sifatida tushuntirgan. Uning ta'kidlashicha:

- **Ijodkorlik va repressiya:** Freyd ijodkorlikni repressiya (yashirilgan yoki bostirilgan his-tuyg'ular) bilan bog'lagan. Unga ko'ra, ijodiy shaxslar ichki zo'riqlardan va muammolardan chiqib, buni san'at yoki ijodiy faoliyat orqali ifodalaydilar.
- **Id, ego va super-ego o'zaro munosabati:** Ijodkorlik, Freydning nazariyasiga ko'ra, id (insonning instinktiv ehtiyojlari), ego (aql va mantiq), va super-ego (ijtimoiy me'yorlar) o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni boshqarish orqali rivojlanadi. Ijodiy inson bu qarama-qarshilikni san'at yoki boshqa ijodiy faoliyat orqali ifodalaydi.

- **Ijodiy jarayonlar:** Freyd ijodiy jarayonlarni insonning ichki his-tuyg'ularini ifodalash va ular bilan muvozanatni topish jarayoni sifatida ko'rgan.

Amerikalik tadqiqotchilar A. Xotson va K. R. Xausman ijodkorlik qobiliyatiga munosabatlari.

Amerikalik psixologlar A. Xotson va K. R. Xausman ijodkorlik qobiliyatini o'rganishda o'ziga xos yondashuvlar taklif etgan. Ularning ishlarida ijodkorlikning shakllanishi va rivojlanishiga ijtimoiy va psixologik omillar, shuningdek, shaxsning umumiy rivojlanishi qanday ta'sir qilishi tahlil qilingan.

1. **A. Xotsonning yondashuvi:** A. Xotson, behavioristik psixologiya nuqtai nazaridan, ijodkorlikni o'rgangan. U ijodkorlikni birinchi navbatda, shaxsning tashqi sharoitlar va rag'batlarga javob sifatida ko'rdi. Xotsonning yondashuvida ijodkorlik, o'zini ifodalash va yangi fikrlar yaratish orqali shaxsning o'zgarishi va o'zini qoniqtirishiga olib keladigan jarayon sifatida qaraladi. U ijodiy fikrlashni an'anaviy metodlarga qarshi chiqish, yangi usullarni sinash va xatolardan o'rganish sifatida ko'rdi.
2. **K. R. Xausmanning yondashuvi:** K. R. Xausman ijodkorlikni kognitiv jarayonlar bilan bog'lagan. U ijodkorlikni fikrlashning yuqori darajasiga ko'tarilish, ya'ni o'zgacha, original va yangi g'oyalarni yaratish sifatida ta'riflagan. Xausman ijodkorlikni birinchi navbatda shaxsning qaror qabul qilish, tahlil qilish va sintez qilish kabi yuqori darajadagi kognitiv jarayonlari bilan bog'lagan. Xausman, shuningdek, ijodkorlikni insonning tashqi muhitdan va psixologik holatidan ta'sirlangan qobiliyat sifatida tushuntiradi.

Maktab ta'limida o'quvchilarni ijodkorligini rivojlantirish mashg'ulotlari

Maktabda o'quvchilarning ijodkorligini rivojlantirish uchun quyidagi mashg'ulotlar va metodlar samarali bo'lishi mumkin:

1. **Ijodiy fikrlarni rag'batlantiruvchi mashg'ulotlar:**
 - **Brainstorming (Fikr yuritish sessiyalari):** O'quvchilarga biror mavzu bo'yicha g'oyalar chiqarish va ularni erkin ravishda baham ko'rish imkoniyatini yaratish.
 - **Mind mapping (Aql xaritalari):** O'quvchilarni turli g'oyalar va tushunchalarni vizual tarzda bog'lashga undash, bu esa ijodiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi.
2. **Ijtimoiy faoliyatlar:**
 - **Guruhdagi muhokamalar:** O'quvchilarga masalalar bo'yicha guruhda muhokama qilishni taklif etish. Bu o'zaro fikr almashish, ijodiy qarorlar qabul qilishni osonlashtiradi.
 - **Kollaborativ loyihalar:** O'quvchilarni guruhlariga ajratib, ular birgalikda ijodiy loyiha yaratishga undash. Bu guruh ishlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.
3. **Yaratish va insonning o'zini ifodalash:**

- **San'at va drama:** O'quvchilarni san'at va dramatik ijod bilan shug'ullanishga jalb qilish. Bu ijodiy fikrlash va o'z-o'zini ifodalashni rivojlantirishga yordam beradi.
 - **Yozuv mashg'ulotlari:** O'quvchilarga o'z fikrlarini yozma ravishda ifodalashni taklif etish. Bu ijodiy tafakkur va tilni rivojlantirishga yordam beradi.
- 4. Innovatsion o'yinlar va simulyatsiyalar:**
- **Raqamli va interaktiv o'yinlar:** O'quvchilarni masalalarni hal qilish uchun o'yinlar orqali ijodiy yondashuvlarni qo'llashga undash.
 - **Simulyatsiyalar va rolli o'yinlar:** O'quvchilarni turli rollarda o'ynashga chaqirish, bu esa ijodiy fikrlashni va qaror qabul qilishni rivojlantiradi.
- 5. Kreativ voqealar va eksperimentlar:**
- **Mavzuli ijodiy seminarlarga qatnashish:** O'quvchilarga ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun mavzularga doir seminarlarda ishtirok etish imkoniyatini yaratish.
 - **Kreativ eksperimentlar:** O'quvchilarni o'z ilmiy va ijodiy g'oyalarini sinovdan o'tkazishga rag'batlantirish.

A. Xotson va K. R. Xausman ijodkorlik qobiliyatining rivojlanishiga turli psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir qiladi deb hisoblagan. Maktabda o'quvchilarni ijodkorligini rivojlantirish uchun esa interaktiv, kooperativ va tajribaviy mashg'ulotlar yordamida yangi g'oyalar yaratish va mustahkamlash mumkin.

4- mavzu: Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari

Ma'lum bir maqsadlarga erishish hamda nizoli vaziyatlarni oldini olish va ularga tezkor javob berish uchun amalga oshirilgan chora-tadbirlar samaradorligini baholash muhim vazifa hisoblanadi. Bu jarayonni samarali boshqarish uchun quyidagi vositalar va usullarni qo'llash mumkin:

1. Ma'lumotlarni to'plash:

Maqsadga erishish va nizoli vaziyatlarni hal qilish bo'yicha chora-tadbirlar samaradorligini baholash uchun to'plangan ma'lumotlar aniq va o'z vaqtida bo'lishi kerak. Quyidagi usullar orqali ma'lumot to'planadi:

- **So'rovlar va anketa:** O'quvchilar, ota-onalar yoki xodimlar o'rtasida so'rovlar o'tkazish orqali ularning fikrini olish mumkin. Bu so'rovlar muammolarni aniqlash, chora-tadbirlarning samaradorligini baholash uchun foydalidir.
- **Kuzatuv va baholash:** Ta'lim jarayonida yoki muayyan holatlarda kuzatuv olib, vaziyatning qanday o'zgarganini aniqlash mumkin. Bu ma'lumotlar chora-tadbirlarning natijalarini o'rganishda samarali yordam beradi.

- **Intervyular:** Shaxsiy intervyular orqali muammoni chuqurroq o'rganish va samaradorlikni tahlil qilish mumkin. Intervyu vaqtida muhim masalalar, tajribalar va g'oyalar aniqlanadi.
- **Jurnal va hisobotlar:** Xodimlar yoki o'quvchilar tomonidan yozilgan kundaliklar, hisobotlar va tahlillar chora-tadbirlar natijalarining samaradorligini ko'rsatishi mumkin.
- **Mavjud statistika va ma'lumotlar:** O'quvchilar yoki xodimlar bo'yicha statistik ma'lumotlar (masalan, imtihon natijalari, qatnashish darajasi, nizolar soni) mavjud bo'lsa, ular chora-tadbirlarning samaradorligini baholashda yordam beradi.

2. Ma'lumotlarni tahlil qilish:

Ma'lumotlarni to'plaganingizdan so'ng, ularni tahlil qilishning samarali usullarini qo'llash kerak. Tahlil qilishda quyidagi usullar yordam berishi mumkin:

- **Sifatli tahlil:** Olingan ma'lumotlarni sifatli tahlil qilish, ya'ni fikrlar va hissiyotlar orqali yondashish. Bu usul o'quvchilarning yoki xodimlarning muammolarga bo'lgan munosabatlarini va ularning tajribalari asosida chora-tadbirlar samaradorligini aniqlashga yordam beradi.
- **Miqdoriy tahlil:** Statistik ma'lumotlar va ko'rsatkichlar asosida tahlil qilish. Masalan, o'quvchilarning muvaffaqiyat darajasi yoki nizolarni kamaytirish bo'yicha ko'rsatkichlarni solishtirish.
- **Portfel yondashuvi:** O'quvchilarning ishlaridan, loyihalaridan yoki faoliyatlaridan portfel tuzish. Bu portfel o'quvchilarning ijodiy va ta'limdagi yutuqlarini tahlil qilishga imkon beradi va chora-tadbirlarning samaradorligini ko'rsatadi.
- **Fikr almashish va muhokama:** Ma'lumotlarni tahlil qilishda guruh muhokamalari va fikr almashishdan foydalanish, bu esa yangi qarorlar va yaxshilanishlarni aniqlash imkoniyatini beradi.

3. Umumlashtirish va samaradorlikni baholash:

Ma'lumotlarni tahlil qilganingizdan so'ng, umumlashtirish va samaradorlikni baholash bosqichiga o'tishingiz kerak. Buning uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin:

- **Samarali ko'rsatkichlarni belgilash:** Belirlangan maqsadlar bo'yicha natijalar va ko'rsatkichlarni aniq shakllantirish va ular asosida baholash. Misol uchun, nizolarni kamaytirish darajasi, ta'limda erishilgan yutuqlar, maqsadlarga erishish darajasi.
- **Qiyoslash:** Ma'lumotlarni va natijalarni oldingi natijalar yoki boshqa guruhlar bilan solishtirish. Bu metod yordamida qanday o'zgarishlar ro'y berganligini va chora-tadbirlarning samaradorligini ko'rish mumkin.

- **Natijalarning tahlili:** Natijalarni o'rganish va chora-tadbirlar samaradorligini baholash. Bunda muvaffaqiyatlar, kamchiliklar va yaxshilanishlar aniq ko'rsatiladi.
- **Muzokara va feedback:** O'quvchilar, ota-onalar yoki xodimlardan feedback olish. Ularning fikr-mulohazalari chora-tadbirlarning samaradorligini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.
- **Chora-tadbirlarni o'zgartirish va takomillashtirish:** Agar tahlil natijalari bo'yicha chora-tadbirlarning samaradorligi yetarli bo'lmasa, ularni o'zgartirish yoki yangilash lozim. Bu doimiy ravishda maqsadlarga erishishni va nizolarni bartaraf etishni ta'minlaydi.

4. Samarali vositalar:

- **Dashboard va vizualizatsiya:** Ma'lumotlarni ko'rinadigan shaklda taqdim etish, masalan, diagrammalar va grafiklar yordamida samaradorlikni kuzatish. Bu vositalar natijalarning samaradorligini baholashda aniq va tezkor qarorlar qabul qilishni osonlashtiradi.
- **Monitoring tizimlari:** O'z vaqtida nazorat qilish uchun monitoring tizimlarini joriy etish. Bu tizimlar orqali o'quvchilar yoki xodimlar faoliyatini kuzatish va kerakli o'zgarishlarni amalga oshirish mumkin.
- **Yig'ish va tahlil qilish dasturlari:** Ma'lumotlarni to'plash, tahlil qilish va natijalarni umumlashtirish uchun maxsus dasturiy vositalardan foydalanish, masalan, Excel, Google Sheets yoki maxsus tahlil dasturlari.

Shu tarzda, belgilangan maqsadlarga erishish va nizoli vaziyatlarni oldini olish bo'yicha chora-tadbirlarning samaradorligini baholashning samarali vositalari, to'plangan ma'lumotlarni aniq tahlil qilish va o'z vaqtida amalga oshirilgan choralar asosida o'zgarishlarni kiritish jarayonini mukammallashtirishga yordam beradi.

Umumta'lim maktablarining o'quvchilari va bitiruvchilariga kasbiy va hayotiy o'zligini anglashida psixologik yordam ko'rsatish juda muhim. Bu jarayon, o'quvchilarning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari va salomatligini inobatga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Psixologik yordamning asosiy maqsadi o'quvchilarga o'z salohiyatlarini anglash, o'zlarini tanish, qarorlar qabul qilish va kelajakdagi kasbiy faoliyatini shakllantirishda yordam berishdir. Quyida, bu jarayonni qanday amalga oshirish mumkinligi haqida ba'zi asosiy usullarni ko'rib chiqamiz:

1. Shaxsiy qiziqishlar, moyilliklar va qobiliyatlarni aniqlash

O'quvchilarning shaxsiy qiziqishlarini, moyilliklarini va qobiliyatlarini aniqlashda psixologik yordamning birinchi bosqichi shaxsiy testlar va intervyularni o'tkazishdir. Bunda:

- **Interaktiv so'rovlar va testlar** orqali o'quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlari o'rganiladi.
- **Kreativ faoliyatlar**, masalan, san'at, musiqa yoki sport faoliyatlari orqali o'quvchilarning tabiiy qobiliyatlari va moyilliklari aniqlanadi.

- **Psixologik testlar** yordamida o'quvchining intellektual va emotsional qobiliyatlari hamda ijtimoiy ko'nikmalari tahlil qilinadi.

2. Salomatlikni inobatga olish

O'quvchilarning psixologik va jismoniy salomatligini inobatga olish muhimdir, chunki salomatlik o'zligini anglash va kelajakdagi muvaffaqiyatlarga erishish uchun asosiy omil hisoblanadi:

- **Stressni boshqarish va psixologik farovonlikni saqlash:** Psixologik yordam orqali o'quvchilarni stressni kamaytirish, o'z-o'zini anglash va psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun mos strategiyalar bilan ta'minlash.
- **Jismoniy faoliyat va sog'likni saqlash:** Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sportga qiziqish va sog'liqni mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar berish.
- **Psixologik yordamni individual ravishda tashkil etish:** Har bir o'quvchining psixologik va jismoniy holatiga mos yordam ko'rsatish, individual maslahatlar va qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish.

3. Kasbiy yordam va shaxsiy rivojlanish

O'quvchilarga kasbiy tanlovlar bo'yicha yordam ko'rsatish, ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash:

- **Kasbiy orientatsiya va maslahatlar:** O'quvchilarga kasbiy yo'nalishlar, kerakli ko'nikmalar, mahoratlarni rivojlantirish va kasbiy o'zlikni anglashda yordam berish.
- **Kasbiy maqsadlarni belgilash:** O'quvchilarga o'zlarining qiziqishlariga va qobiliyatlariga mos keladigan kasbni tanlashda yordam berish, shu bilan birga ularga maqsadlar qo'yishni o'rgatish.
- **Kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quvchilarga kasbiy faoliyatga tayyorlash va ularga kerakli amaliy ko'nikmalarni (muloqot, muammolarni hal qilish, jamoada ishlash) o'rgatish.

4. Motivatsiya va o'z-o'zini anglash

Psixologik yordam orqali o'quvchilarda o'z-o'zini anglash va o'zlikni oshirish uchun motivatsiya yaratish:

- **O'zlikni anglash:** O'quvchilarga o'zlariga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, o'z qobiliyatlarini qadrlash va kuchli tomonlarini aniqlashda yordam berish.
- **Kuchli tomonlarni rivojlantirish:** O'quvchilarga o'zlarining kuchli tomonlari va muvaffaqiyatli yutuqlariga qarab motivatsiya berish, bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.
- **O'zgarishlarga tayyorlik:** O'quvchilarni o'zgarishlarga, yangi imkoniyatlarga va kelajakdagi muammolarga tayyorlash, ularni ijobiy tarzda qarorlar qabul qilishga undash.

5. Guruh psixologik yordam

- **Guruh faoliyatlari:** O'quvchilarni guruhlarga bo'lib, o'zaro fikr almashish, muammolarni hal qilish va motivatsiya olish uchun guruh mashg'ulotlarini o'tkazish.
- **Ruxiy qo'llab-quvvatlash:** O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini ifodalash imkoniyatini yaratish va ularning psixologik holatini yaxshilash uchun guruh muhokamalari va treninglar tashkil etish.

6. Kelajakdagi hayotiy maqsadlarni belgilash

Bitiruvchilar uchun kasbiy va hayotiy yo'lni belgilashda yordam:

- **Hayotiy yo'lni rejalashtirish:** Bitiruvchilarga o'z maqsadlarini belgilash va ular uchun aniq reja tuzishda yordam berish.
- **Kelajakdagi muammolarni hal qilish uchun psixologik yordam:** Kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilishda yordam berish, qarorlar qabul qilish va kelajakdagi stresslarga tayyorlash.

Shu tarzda, umumta'lim maktablarida o'quvchilarga kasbiy va hayotiy o'zligini anglashda psixologik yordam ko'rsatish, ularning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari va salomatligini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Bu yordam o'quvchilarga o'z yo'lini topishda, kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun tayyorlashda, va ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega.

5- mavzu: Psixologik tashviqot va targ'ibot olib borishning usul va vositalari

Psixologik tashviqot va targ'ibot faoliyatining maqsadi, albatta, maktabning pedagogik jamoasi, o'quvchilar va ota-onalarni psixologik bilimlarga jalb etish, ularning psixologik va jismoniy tarbiya madaniyatini oshirishdir. Bu faoliyat nafaqat o'quvchilarning, balki butun maktab jamoyasining psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Psixologik targ'ibot orqali quyidagi asosiy maqsadlar amalga oshiriladi:

1. Pedagogik jamoani psixologik bilimlar bilan tanishtirish

Maktabdagi pedagogik jamoa (o'qituvchilar, rahbarlar, psixologlar) uchun psixologik bilimlarni targ'ib qilish:

- **O'qituvchilarni psixologik maslahatlar bilan ta'minlash:** O'qituvchilarga o'quvchilarning psixologik holatini tushunishga yordam beruvchi treninglar, seminarlar va amaliy mashg'ulotlar o'tkazish.
- **Pedagogik uslublarni yaxshilash:** O'qituvchilarni psixologik nazariya va amaliyotdan xabardor qilish, ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlarni qo'llash.
- **Xalqaro va milliy psixologik metodlarni tanishtirish:** O'qituvchilarga yangi psixologik metodlar, texnikalar va bilimlarni tanishtirish va ularni o'z amaliyotida qo'llashga rag'batlantirish.

2. O'quvchilarni psixologik bilimlar bilan tanishtirish

O'quvchilarga o'z psixologik holatini anglash, hissiyotlarni boshqarish va o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha bilimlarni etkazish:

- **Emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quvchilarga o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqa odamlar bilan to'g'ri muloqot qilish, konfliktlarni hal qilish va stressni kamaytirish bo'yicha treninglar o'tkazish.
- **O'z-o'zini anglash:** O'quvchilarga o'z kuchli tomonlari, zaifliklari, qiziqishlari va qadriyatlarini aniqlashda yordam berish. Ularning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga yo'l-yo'riq ko'rsatish.
- **O'quvchilarning psixologik farovonligini oshirish:** O'quvchilarga psixologik yordam va maslahatlar taqdim etish, ularning o'qishdagi muvaffaqiyatlari va shaxsiy o'sishlariga ko'maklashish.

3. Ota-onalar bilan ishlash

Ota-onalar uchun psixologik targ'ibot va maslahatlar orqali o'z farzandlari bilan samarali muloqot qilishni o'rgatish:

- **Ota-onalarga psixologik bilimlarni etkazish:** Ota-onalarga o'z farzandlarining psixologik holatini tushunish, ularning ehtiyojlariga mos keladigan pedagogik yondashuvlarni qo'llashni o'rgatish.
- **Ota-onalar uchun treninglar va seminarlar:** Ota-onalarni psixologik bilimlar va farzandlarini tarbiyalashdagi samarali metodlar bilan tanishtirish.
- **Farzandlar bilan ijobiy muloqot o'rnatish:** Ota-onalarga farzandlari bilan to'g'ri va ijobiy muloqot o'rnatish, ularning psixologik holatini yaxshilash uchun ko'rsatmalar berish.

4. Jismoniy tarbiya madaniyatini oshirish

Psixologik targ'ibot orqali o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga ham e'tibor berish:

- **Jismoniy faoliyatni rag'batlantirish:** O'quvchilarga sport va jismoniy faollikning psixologik foydalari haqida tushuntirish, ularni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish.
- **Stressni kamaytirish:** Jismoniy faoliyat va sportning stressni kamaytirishdagi rolini ta'kidlash, o'quvchilarni jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarziga jalb qilish.
- **Guruh faoliyatlari:** Jismoniy tarbiyani rag'batlantiruvchi guruh faoliyatlarini tashkil etish, jismoniy va psixologik salomatlikni birlashtirish.

5. Psixologik tashviqot va targ'ibotning yondashuvlari:

- **Treninglar va seminarlar:** O'qituvchilar, o'quvchilar va ota-onalar uchun psixologik bilimlarni oshirishga qaratilgan maxsus treninglar va seminarlar o'tkazish.
- **Targ'ibot materiallari:** Psixologik bilimlarni targ'ib qilish uchun broshyuralar, plakatlar va video materiallar yaratish.

- **Onlayn va oflayn faoliyatlar:** Maktabda va uning tashqarisida psixologik targ'ibotni amalga oshirish, onlayn resurslardan (vebinarlar, psixologik bloglar, videolar) foydalanish.

6. Samarali Psixologik Tashviquotning Natijalari:

- **Psixologik farovonlikni oshirish:** Maktab jamoasi va o'quvchilar o'rtasida psixologik salomatlikka katta e'tibor qaratilib, stressni boshqarish va ijtimoiy farovonlikni oshirish.
- **Ta'limdagi muvaffaqiyatlarni oshirish:** Psixologik bilimlarning ta'lim jarayonida qo'llanilishi o'quvchilarning o'qishdagi muvaffaqiyatlarini oshirishi va o'qituvchilarning pedagogik faoliyatini yaxshilashi mumkin.
- **Ijtimoiy madaniyatni oshirish:** Ota-onalar, o'quvchilar va pedagogik jamoaning psixologik bilimlarga qiziqishi va ulardan foydalanishi ijtimoiy muhitda salbiy holatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik tashviquot va targ'ibot faoliyatining samarali amalga oshirilishi, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning psixologik farovonligini oshirish, ularning salomatligini yaxshilash va umumiy ijtimoiy madaniyatni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Bu jarayon ta'limning sifatini oshirish va o'quvchilarning to'liq shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi.

Ota-onalarga farzand tarbiyasi va ularning yosh xususiyatlari bo'yicha psixologik bilim berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bolalar rivojlanish jarayonida har bir yosh davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari bor. Agar ota-onalar bu jihatlarni yaxshi tushunsa, ular farzandlari bilan samarali muloqot qilishlari va to'g'ri tarbiya bera olishlari mumkin.

Farzand tarbiyasida psixologik yondashuvlar

1. Bolalarning yosh xususiyatlarini tushunish

- **0-3 yosh:** Bola asosiy sezgi organlari orqali dunyoni bilib boradi. Bu yoshda mehr va xavfsizlik hissi juda muhim. Ota-onalar bolani ko'proq bag'riga bosishi, qo'llab-quvvatlashi kerak.
- **3-7 yosh:** Bola ijodkorlik, mustaqil harakat qilish va o'zini anglashga intiladi. Savollarga to'g'ri javob berish va uni mustaqil fikrlashga o'rgatish muhim.
- **7-12 yosh:** Maktab davri. Bu bosqichda bola mantiqiy fikrlashni rivojlantiradi, bilim olishga ishtiyoq sezadi. Uni qo'llab-quvvatlash va muvaffaqiyatlari uchun rag'batlantirish muhim.
- **12-18 yosh:** O'smirlik davri. Mustaqillikka intilish kuchayadi, shaxsiy fikri shakllanadi. Ota-onalar farzandlarini tushunishlari, ularga hurmat bilan munosabatda bo'lishlari va psixologik yordam ko'rsatishlari kerak.

2. Tarbiyada ijobiy muloqot va mehr-muhabbat

- Bolalar bilan do'stona va ochiq muloqot qilish
- Ularning his-tuyg'ularini tushunish va hurmat qilish

- Bolaning harakatlarini nazorat qilish, lekin uni ortiqcha bosim ostida qoldirmaslik

3. **Tartib va intizomni shakllantirish**

- Farzandga mas'uliyat yuklash va mustaqillikka o'rgatish
- Qoidalar va me'yorlarni tushuntirish va unga rioya qilishni o'rgatish
- Intizom choralarini mehr bilan qo'llash, jazolashdan ko'ra tushuntirish yo'lini tanlash

4. **Farzandning ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash**

- Do'stlari bilan muloqot qilishiga sharoit yaratish
- Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish
- Oila muhitini iliq va mehrli qilish

Agar ota-onalar psixologik bilimlarga ega bo'lsalar, farzandlarini to'g'ri tarbiyalashlari, ularning qiziqishlarini tushunishlari va ularning baxtli hayot kechirishiga katta hissa qo'sha oladilar.

O'qituvchilarda kommunikativ malakalarni shakllantirish va yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalari orqali targ'ib qilish bo'yicha quyidagi yondashuvlar muhim hisoblanadi.

1. **O'qituvchilarda kommunikativ malakalarni shakllantirish yo'llari**

O'qituvchi kasbiy faoliyatida samarali muloqot qilish, o'quvchilar va ota-onalar bilan yaxshi munosabat o'rnatish uchun quyidagi kommunikativ ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak:

a) Faol tinglash va tushunish

- O'quvchilarning fikrlarini e'tibor bilan tinglash
- Savollar orqali ularning tushunchalarini aniqlashtirish
- O'quvchilarning qiziqishlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish

b) Aniq va ravon ifoda qilish

- O'z fikrlarini mantiqiy va tushunarli tarzda yetkazish
- Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uchun ochiq muloqotni yo'lga qo'yish
- Nutq texnikasini rivojlantirish (intonatsiya, pauza, ta'kid)

c) Ijobiy psixologik muhit yaratish

- O'quvchilarni rag'batlantirish va ularning ishonchini oshirish
- Konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish
- Empatiya va tushunish qobiliyatini oshirish

d) Interfaol metodlardan foydalanish

- Rolli o'yinlar, muhokamalar, bahs-munozaralar tashkil etish
- Jamoa bilan ishlash va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirish
- Raqamli texnologiyalar orqali samarali muloqotni yo'lga qo'yish

2. Yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalarida targ'ib qilish

Ota-onalar, o'qituvchilar va keng jamoatchilik ta'lim-tarbiyaga oid psixologik tavsiyalardan xabardor bo'lishlari uchun ommaviy axborot vositalari muhim rol o'ynaydi. Quyidagi usullar samarali bo'lishi mumkin:

a) Ijtimoiy tarmoqlar va bloglar orqali targ'ib qilish

- Pedagog va psixologlar tomonidan yozilgan maqola va postlarni tarqatish
- Qiziqarli va foydali videolar, intervyularni tayyorlash
- Onlayn vebinar va jonli efirlar orqali mavzuga oid maslahatlar berish

b) Televideniye va radio dasturlari

- O'qituvchilar va psixologlar ishtirokida talk-show va suhbatlar tashkil etish
- Ommabop radioeshittirishlar orqali ta'lim va tarbiyaga oid psixologik maslahatlar berish
- Yosh avlodning rivojlanishiga oid ilmiy-pedagogik ko'rsatuvlarni tayyorlash

c) Matbuot va elektron nashrlar orqali ma'lumot yetkazish

- Ta'lim va tarbiya bo'yicha gazeta va jurnallarda maxsus ruknlar ochish
- Psixologik maslahatlar beruvchi kitoblar, broshyuralar, maqolalar chop etish
- Rasmiy veb-saytlarda ta'lim va tarbiya bo'yicha tavsiyalarni muntazam chop etish

d) Seminarlarga aholi jalb qilish

- Ota-onalar va o'qituvchilar uchun trening va seminarlar tashkil etish
- Mahalliy jamoatchilik bilan hamkorlikda tarbiya bo'yicha ma'rifiy tadbirlar o'tkazish
- Maktablarda ota-onalar uchrashuvlarida psixologik maslahatlar berish

O'qituvchilar samarali kommunikativ malakalarga ega bo'lsalar va ommaviy axborot vositalari orqali ta'lim-tarbiyaga oid psixologik maslahatlarni keng targ'ib qilish yo'lga qo'yilsa, yosh avlodning ma'naviy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin.

3.4 IXTISOSLASHGAN SINIF VA MAKTABLARGA IQTIDORLI O‘QUVCHILARNI TANLASH VA ULAR BILAN ISHLASH MODULI SILLABUSI

	3.4 IXTISOSLASHGAN SINIF VA MAKTABLARGA IQTIDORLI O‘QUVCHILARNI TANLASH VA ULAR BILAN ISHLASH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.4.1 -Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi	Mavzu:
Mavzu:	3.4.2- Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta’lim shakli:	Kunduzgi	Ta’lim shakli:
Interaktiv ma’ruza	-	Interaktiv ma’ruza
Amaliy mashg‘ulot	6	Amaliy mashg‘ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O‘zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash. Iqtidorli o‘quvchilarni psixologik jihatdan qo‘llash, ularning rivojlanish va izlanishlariga ko‘maklashish. O‘quvchilardagi iqtidorlilik sifati. Iqtidor–insonning o‘z xatti- harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan sub’ektiv munosabat ekanligi.
MM2	Iqtidorli insonning iste’dod sohibi bo‘lish imkoniyatlari. Iqtidorli bolalar shaxsining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va iqtidorlilikini psixodiagnostika qilish testlaridan foydalana olish va tahlil qila bilish. Iqtidorlilikni individual va ommaviy o‘rganish.

	Raven, Ayzenk, Torens va Kettel testlarini amalda qo‘llash va olingan natijalarni qayta ishlash tartibi.	
Mavzu mazmuni		
Tarbiyasi qiyinlikni namoyon qiluvchi psixologik xususiyatlar. Bolalarda tarbiyasi og‘ishganlikning yuzaga kelish sabablari. Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish. O‘smirlik hulq-atvorining o‘ziga xos tomonlari.	Ma’ruza, 30-minut	
O‘zlashtirilgan bilimlar natijasida - Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi. Hulq-atvordagi og‘ishning korrektsiya qilishning psixologik metod va metodikalari. O‘smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalashda psixologik – pedagogik qo‘llab quvvatlash. Norasmiy jinoyatlashgan o‘smirlar guruhining ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlari.	Bahs-munozara 20-minut	

1-mavzu: Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi

Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash hamda ularni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash.

Iqtidorli o'quvchilarni aniqlash, ularning rivojlanishi va izlanishlariga ko'maklashish ta'lim tizimining muhim yo'nalishlaridan biridir. Chunki iste'dodli bolalarni erta aniqlab, ularga munosib sharoit yaratish ularning kelajakdagi yutuqlari va jamiyat rivojiga qo'shadigan hissasini oshiradi.

1. Iqtidorli o'quvchilarni tanlash

a) Tanlov mezonlarini ishlab chiqish

Iqtidorli o'quvchilarni aniqlashda quyidagi jihatlar hisobga olinishi lozim:

- **Intellektual qobiliyatlar** (mantiqiy fikrlash, tahliliy yondashuv, muammolarni hal qilish)
- **Ijodiy salohiyat** (yangi g'oyalar yaratish, original fikrlash)
- **Akademik yutuqlar** (fan olimpiadalari, tanlovlar, imtihon natijalari)
- **Ijtimoiy va yetakchilik qobiliyatlari** (muloqot qilish, jamoada ishlash ko'nikmalari)

b) Tanlash metodlari

- **Maxsus test va diagnostik sinovlar** – intellektual qobiliyatlarni baholash uchun psixologik va akademik testlar
- **Portfoliolarni o'rganish** – o'quvchining ilgari erishgan natijalari va ishlari

- **Suhbatlar va psixologik kuzatuvlar** – qiziqishlarini aniqlash va ruhiy tayyorgarligini baholash
- **O‘qituvchilar va psixologlarning fikri** – o‘quvchining rivojlanish tendensiyasini kuzatish

2. Iqtidorli o‘quvchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlash

Iqtidorli o‘quvchilar ko‘pincha yuqori intellektual qobiliyatlari bilan ajralib turadi, lekin ular psixologik muammolarga duch kelishi mumkin. Shu sababli, ularga maxsus psixologik yordam ko‘rsatish zarur.

a) Ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash

- **O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish** – o‘quvchilarga o‘z qobiliyatlariga ishonch uyg‘otish
- **Stress va bosim bilan kurashish** – yuqori natijalar kutilishi ularga psixologik bosim bo‘lishi mumkin, shu sababli ularga stressni boshqarish usullarini o‘rgatish kerak
- **Muvaffaqiyatsizliklarga tayyorlash** – har bir muvaffaqiyatsizlik hayotning bir qismi ekanligini tushuntirish

b) Individual yondashuv

- Har bir iqtidorli o‘quvchining qiziqish va ehtiyojlarini aniqlash
- Maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularni rag‘batlantirish
- O‘ziga xos ta’lim usullaridan foydalanish

c) Ota-onalar bilan hamkorlik

- Iqtidorli bolalar bilan qanday muomala qilishni o‘rgatish
- Farzandlarining qobiliyatlarini to‘g‘ri yo‘naltirishga yordam berish
- O‘quvchining qiziqishlarini rag‘batlantirish

3. Iqtidorli o‘quvchilarning rivojlanishi va izlanishlariga ko‘maklashish

a) Individual ta’lim dasturlari yaratish

- Iqtidorli bolalar uchun maxsus chuqurlashtirilgan kurslar tashkil etish
- Tanlangan yo‘nalish bo‘yicha mustaqil izlanish olib borish imkoniyatini yaratish
- Zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda ta’lim olish imkoniyatini berish

b) Ilmiy loyihalar va izlanishlarga yo‘naltirish

- Ilmiy va ijodiy tanlovlarda qatnashishiga sharoit yaratish
- Tajribali mentorlar bilan ishlash imkoniyatini berish
- Ilmiy maqolalar va izlanishlarni chop etishiga ko‘maklashish

c) Iqtidorli o‘quvchilarni moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash

- Stipendiyalar va grantlar ajratish
- Xalqaro va mahalliy tanlovlarda qatnashish uchun imkoniyat yaratish

- Motivatsion tadbirlar va uchrashuvlar tashkil etish

Iqtidorli o'quvchilarni erta aniqlash va ularga mos sharoit yaratish ularning rivojlanishiga katta turtki beradi. Bunday bolalarni nafaqat intellektual, balki psixologik jihatdan ham qo'llab-quvvatlash muhimdir. Shuningdek, ularning izlanish va rivojlanishlariga imkoniyat yaratish orqali kelajak avlodni ilmiy va ijodiy taraqqiyotga yo'naltirish mumkin.

O'quvchilardagi iqtidorlilik sifati va uni aniqlash

Iqtidorlilik – bu insonning o'z bilimlari, qobiliyatlari va imkoniyatlariga nisbatan sub'ektiv munosabati bo'lib, u shaxsning o'zini rivojlantirish va iste'dodini namoyon qilishga intilishida aks etadi. Har bir iqtidorli o'quvchi iste'dod sohibi bo'lish imkoniyatiga ega, agar uning qobiliyatlarini erta aniqlab, to'g'ri yo'naltirilsa.

1. Iqtidor va iste'dodning o'zaro bog'liqligi

- **Iqtidor** – bu insonda mavjud bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanish imkoniyati. Agar bu qobiliyatlar maqsadli ravishda rivojlantirilsa, inson **iste'dod sohibi** bo'lishi mumkin.
- **Iste'dod** – bu iqtidorning yuqori darajada namoyon bo'lishi va amaliy natijalar berishi. Iste'dod o'z-o'zidan shakllanmaydi, u doimiy izlanish, mehnat va mahorat orqali rivojlanadi.

2. Iqtidorli bolalarning shaxsiy xususiyatlari

Iqtidorli bolalar odatda quyidagi o'ziga xos jihatlarga ega bo'ladilar:

- ✓ **Yuqori intellektual daraja** – mantiqiy fikrlash, tez o'rganish, muammolarni yechish qobiliyatining kuchliligi.
- ✓ **Ijodiy yondashuv** – nostandart yechimlarni topa olish, yangi g'oyalar ilgari surish.
- ✓ **Kuchli mustaqillik** – bilim olishga bo'lgan ichki motivatsiya va o'z-o'zini rivojlantirishga intilish.
- ✓ **Kuchli kuzatuvchanlik** – tafsilotlarga e'tibor berish, chuqur tahlil qilish qobiliyati.
- ✓ **Yuqori sezgirlik** – emotsional jihatdan rivojlangan bo'lib, atrof-muhitga nisbatan kuchli reaksiya bildirishi mumkin.
- ✓ **Tirishqoqlik va qiziquvchanlik** – doimiy savollar berish, yangi narsalarni o'rganishga intilish.

3. Iqtidorliligini psixodiagnostika qilish va baholash

Iqtidorli bolalarni aniqlash uchun turli psixologik testlardan foydalanish mumkin. Ushbu testlar bolalarning qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi.

a) Intellektual qobiliyatni baholash testlari

- **Veksler testi** – IQ (intellektual koeffitsient) darajasini baholaydi.
- **Ravenning progressiv matritsalar** – mantiqiy fikrlash va analogiya qobiliyatini o'lchaydi.

- **Torrens testi** – ijodkorlik darajasini aniqlash uchun ishlatiladi.

b) Shaxsiy xususiyatlarni aniqlash testlari

- **Eysenck temperamenti testi** – bolaning xarakteri va temperament turini aniqlashga yordam beradi.
- **Kettell testi** – shaxsiy fazilatlarini tahlil qilish uchun qo'llaniladi.

c) Ijtimoiy va yetakchilik qobiliyatlarini aniqlash testlari

- **Sosiometriya** – jamoa ichidagi o'quvchining ijtimoiy mavqeini baholash.
- **Yetakchilik testlari** – bolaning liderlik qobiliyatlarini aniqlash uchun ishlatiladi.

4. Iqtidorli bolalarni rivojlantirish strategiyalari

Iqtidorli o'quvchilarning qobiliyatlarini yanada rivojlantirish uchun quyidagi yondashuvlardan foydalanish mumkin:

a) Individual yondashuv

- O'quvchining qiziqish va ehtiyojlariga mos o'quv dasturlarni yaratish.
- Fanlar bo'yicha chuqurlashtirilgan ta'lim berish.
- Mustaqil izlanish va tadqiqot ishlarini qo'llab-quvvatlash.

b) Maxsus o'quv dasturlari va olimpiadalar

- Iqtidorli bolalar uchun maxsus maktablar va sinflar tashkil etish.
- Fan olimpiadalari, ijodiy tanlovlar va loyihaviy ishlar orqali ularning bilimlarini sinovdan o'tkazish.

c) Psixologik qo'llab-quvvatlash

- O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va stress bilan kurashish bo'yicha treninglar o'tkazish.
- Ota-onalar bilan ishlash va bolalarning psixologik holatini nazorat qilish.
- Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun guruh mashg'ulotlarini tashkil etish.

Iqtidorli bolalarni erta aniqlash, ularning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va ularni rivojlantirish yo'nalishida to'g'ri strategiyalarni qo'llash muhimdir. Psixologik testlar va kuzatuvlar orqali bu bolalarning qobiliyatlarini aniqlash, ularni rag'batlantirish va ta'lim jarayonida samarali yondashuvlar qo'llash orqali ularning iste'dodini to'liq ochib berish mumkin

Iqtidorlilikni individual va ommaviy o'rganish hamda psixologik testlarni qo'llash.

Iqtidorlilikni aniqlash va baholashda individual va ommaviy tadqiqot usullari qo'llaniladi. Ushbu jarayonda Raven, Ayzenk, Torrens va Kettell testlari keng qo'llanib, natijalar psixodiagnostik usullar yordamida qayta ishlanadi.

1. Iqtidorlilikni individual va ommaviy o'rganish

a) Individual o'rganish

Bu usul har bir o'quvchining shaxsiy qobiliyatlarini chuqur o'rganish va uni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

- **Yondashuv:** Suhbat, kuzatish, psixologik testlar

- **Afzalliklari:** Batafsil natija olish, aniq xulosalar chiqarish
- **Kamchiliklari:** Ko'p vaqt talab qilishi, ommaviy tadqiqotlar uchun mos emas

b) Ommaviy o'rganish

Bu usul sinf yoki guruh darajasida o'tkazilib, umumiy qobiliyatlarni aniqlash va umumiy tendensiyalarni baholashga yo'naltiriladi.

- **Yondashuv:** Psixometrik testlar, sotsiometriya, anketa va baholash tizimlari
- **Afzalliklari:** Tezkor natija olish, katta guruhlarni tahlil qilish
- **Kamchiliklari:** Har bir o'quvchining individual xususiyatlari chuqur o'rganilmaydi

2. Psixologik testlarni amalda qo'llash va natijalarni qayta ishlash

a) Raven testlari (IQni aniqlash)

- **Maqsad:** Mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini baholash
- **O'tkazish usuli:**
 - O'quvchilarga turli geometrik shakllardan iborat mantiqiy ketma-ketliklar taqdim etiladi.
 - Ular ushbu shakllar orasidagi bog'liqlikni aniqlash orqali javob berishadi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - To'g'ri javoblar soni bo'yicha umumiy baho chiqariladi.
 - IQ balining standartizatsiya jadvaliga muvofiq natijalar tahlil qilinadi.

b) Ayzenk testi (Temperament va IQni aniqlash)

- **Maqsad:** O'quvchining shaxsiyati va temperamentini baholash
- **O'tkazish usuli:**
 - 57 ta savoldan iborat test beriladi.
 - O'quvchi savollarga "ha" yoki "yo'q" deb javob beradi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - Natijalar ekstrovert-introvert hamda hissiy barqarorlik darajasi bo'yicha tahlil qilinadi.
 - Temperament turi: sangvinik, xolerik, flegmatik yoki melanxolik sifatida aniqlanadi.

c) Torrens testi (Ijodkorlikni baholash)

- **Maqsad:** O'quvchilarning ijodiy fikrlash darajasini baholash
- **O'tkazish usuli:**
 - O'quvchilarga chizilgan shakllar yoki tasvirlardan foydalanib, yangi g'oyalar yaratish taklif etiladi.
 - Misol: Ularga to'liq bo'lmagan rasm berilib, uni o'ziga xos tarzda davom ettirish so'raladi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - Javoblarning originaligi va o'ziga xosligi tahlil qilinadi.
 - Fluensiya (g'oyalar soni), fleksibiliklik (turli yo'nalishlardagi fikrlash), originaliklik (noyob javoblar) baholanadi.

d) Kettell testi (Shaxsiy xususiyatlarni baholash)

- **Maqsad:** O'quvchining xarakter va shaxsiy fazilatlarini aniqlash
- **O'tkazish usuli:**
 - Test savollariga javob berish orqali 16 ta shaxsiy xususiyat aniqlanadi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - O'quvchilarning yetakchilik, mustaqillik, hissiy barqarorlik kabi jihatlari bo'yicha grafikalar chiziladi.
 - Natijalarga qarab individual rivojlanish tavsiyalari ishlab chiqiladi.

3. Olingan natijalarni tahlil qilish va ulardan foydalanish

✓ **Individuallikni hisobga olish** – Har bir o'quvchining natijalari individual xususiyatlariga mos ravishda tahlil qilinadi.

✓ **Ommaviy statistik tahlil** – Guruhdagi umumiy tendensiyalarni aniqlash va ta'lim strategiyalarini moslashtirish uchun foydalaniladi.

✓ **Natijalar asosida reja tuzish** – Iqtidorli o'quvchilar uchun maxsus ta'lim dasturlari ishlab chiqish.

✓ **Ota-onalar va o'qituvchilar uchun tavsiyalar berish** – O'quvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus yo'nalishlar taklif qilish.

Iqtidorlilikni aniqlash va rivojlantirishda individual va ommaviy usullar muhim rol o'ynaydi. Psixodiagnostika testlarining natijalarini to'g'ri tahlil qilib, ulardan ta'lim jarayonini takomillashtirishda foydalanish iqtidorli o'quvchilarning rivojlanishiga katta yordam beradi.

2-mavzu: Maktab psixologi ishida xulqi og'ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish

Tarbiyasi qiyin bolalarning psixologik xususiyatlari va tarbiyaning og'ishish sabablari. Ba'zi bolalar tarbiyasida muayyan qiyinchiliklar kuzatiladi. Ularning xatti-harakati, emotsional holati va shaxsiy rivojlanishi o'ziga xos bo'lib, bunday holatlar turli omillar ta'sirida shakllanadi.

1. Tarbiyasi qiyin bolalarning psixologik xususiyatlari

Tarbiyasi qiyin bolalar o'ziga xos psixologik va xulq-atvor xususiyatlariga ega bo'ladilar. Ularning xulqi, jamiyatga moslashuvi va hissiy reaksiyalari boshqalarnikidan farq qilishi mumkin.

a) Xulq-atvor va emotsional muammolar

✓ **Agressivlik** – jismoniy yoki so'z bilan ifodalanadigan tajovuzkorlik.

✓ **O'ziga ishonchsizlik yoki o'zini haddan tashqari yuqori baholash** – o'zining imkoniyatlarini to'g'ri anglamaslik.

✓ **O'ziga e'tibor qaratishga intilish** – salbiy xatti-harakatlar orqali diqqat markazida bo'lishga urinish.

✓ **Beqaror hissiy holat** – tez-tez kayfiyat o'zgarishi, jahldorlik yoki tushkunlik.

b) Ijtimoiy muammolar

✓ **Maktabga yoki ota-onaga itoatsizlik** – tartib-qoidalarini rad etish yoki e'tiborsizlik.

✓ **Jamoaga moslasha olmaslik** – tengdoshlari bilan muammolar, muloqotdagi qiyinchiliklar.

✓ **Jinoyatga moyillik** – yolg'on gapirish, o'g'rilik yoki zo'ravonlik kabi holatlar.

✓ **Maktabdan qochish yoki qiziqishning yo'qligi** – o'qishga befarqlik yoki muammoli qatnashish.

c) Ichki psixologik omillar

✓ **Tashvish va qo'rquvlar** – doimiy xavotir, o'ziga ishonchsizlik.

✓ **Impulsivlik** – harakatlarini oldindan o'ylab ko'rmaslik, sabrsizlik.

✓ **Past ijtimoiy mas'uliyat hissi** – o'z xatti-harakatlarining oqibatlarini tushunmaslik.

✓ **Intellectual rivojlanishdagi muammolar** – fikrlash jarayoni yoki o'rganish bilan bog'liq qiyinchiliklar.

2. Tarbiyaning og'ishish sabablari

Bolalarning tarbiyasi og'ishishining asosiy sabablari ichki (shaxsiy) va tashqi (atrof-muhit) omillarga bo'linadi.

a) Oila omillari

🏠 **Ota-ona nazorati yetishmovchiligi** – bola erkin, lekin nazoratsiz tarbiyalanadi.

🏠 **Zo'ravonlik yoki qattiq jazolar** – ota-onaning haddan tashqari qattiq jazosi bolaning qo'rqqoq yoki isyonkor bo'lishiga olib keladi.

🏠 **Oiladagi nizolar** – ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

🏠 **Ota-onaning befarqligi** – bolaning hissiy ehtiyojlari qondirilmaydi, natijada u o'ziga diqqat jalb qilish yo'llarini izlaydi.

b) Maktab va ta'lim muhitining ta'siri

👤 **O'qituvchilarning noto'g'ri yondashuvi** – bolani kamsitish, adolatsizlik, e'tiborsizlik.

👤 **Sindoshlar bosimi (bullying)** – zo'ravonlik yoki e'tibordan chetda qolish bolaning tajovuzkor yoki yakkalanishiga olib kelishi mumkin.

👤 **O'quv dasturining mos kelmasligi** – qiyin yoki zerikarli darslar bolaning o'qishga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi.

c) Ijtimoiy va atrof-muhit omillari

🌐 **Ko'cha va noto'g'ri do'stlar** – ijtimoiy nazoratning yo'qligi yoki yomon guruhlariga qo'shilish.

🌐 **Axborot vositalari va texnologiya ta'siri** – zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi filmlar, o'yinlar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlar.

🌐 **Moliyaviy qiyinchiliklar** – bola moddiy jihatdan tengdoshlari bilan teng bo'lmaganidan o'zini chetda his qilishi.

d) Psixologik va biologik omillar

🧠 **Tug'ma yoki orttirilgan psixologik muammolar** – nevrologik yoki ruhiy muammolar bolaning tarbiyasiga ta'sir qilishi mumkin.

🧠 **Temperament xususiyatlari** – ba'zi bolalar tug'ma impulsiv yoki tajovuzkor bo'lishadi.

🧠 **Ruhiy tushkunlik yoki travmalar** – bolalikdagi og'ir psixologik jarohatlar xatti-harakatlarida aks etishi mumkin.

3. Tarbiyasi qiyin bolalar bilan ishlash yondashuvlari

💎 **Individual yondashuv** – har bir bolaning muammolari alohida tahlil qilinishi kerak.

💎 **Ota-onalar bilan hamkorlik** – tarbiya jarayonida ota-onalarga maslahat berish muhim.

💎 **Maktab psixologi va o'qituvchilar ishtiroki** – bolaning ruhiy holatini nazorat qilish va mos keluvchi ta'lim metodlarini tanlash.

💎 **Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish** – bolani jamiyatga qo'shilishiga yordam beruvchi trening va mashg'ulotlar o'tkazish.

💎 **Bolaning qiziqishlarini rivojlantirish** – sport, san'at yoki ilmiy to'garaklarga jalb qilish orqali uning salbiy energiyasini ijobiy yo'naltirish.

Tarbiyasi qiyin bolalar o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, ularning xulq-atvori turli ichki va tashqi omillarga bog'liq. Ularning muammolarini aniqlash va ularni to'g'ri yo'naltirish uchun oilaviy, maktab va jamiyatdagi muhit muhim rol o'ynaydi. Bunday bolalar bilan ishlashda individual yondashuv va pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash samarali natijalar berishi mumkin.

Maktab psixologi ishida xulqi og'ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish.

Maktab psixologi xulq-atvorida og'ish kuzatilgan o'quvchilar bilan ishlashda ularning muammolarini diagnostika qilish, tahlil etish va psixokorreksiya tadbirlarini amalga oshirish orqali ularga yordam beradi. Bu jarayonda psixolog o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, oilaviy muhitini, ijtimoiy muloqotini va hissiy holatini chuqur o'rganadi.

1. Xulq-atvordagi og‘ishlarni diagnostika qilish

Maktab psixologi xulqi og‘ishgan bolalarni aniqlash va ularning muammolarini tushunish uchun quyidagi diagnostika usullaridan foydalanadi:

a) Kuzatish

- ◆ O‘quvchilarning maktabdagi xatti-harakatlarini kuzatish.
- ◆ Maktab jamoasidagi o‘zini tutishiga e’tibor qaratish.
- ◆ O‘qituvchilar va ota-onalarning shikoyatlarini tahlil qilish.

b) Suhbat va so‘rovnomalar

- ◆ O‘quvchi bilan individual suhbat o‘tkazish.
- ◆ O‘qituvchilar va sinfdoshlardan fikr-mulohazalar olish.
- ◆ Ota-onalar bilan suhbatlashib, oilaviy sharoitni aniqlash.

c) Psixodiagnostik testlar

- ✓ **Raven testi** – o‘quvchining intellektual rivojlanish darajasini baholash.
- ✓ **Ayzenk testi** – temperament xususiyatlarini aniqlash.
- ✓ **Lusher testi** – bolaning hissiy holatini baholash.
- ✓ **Sotsiometriya** – sinfdoshlari orasidagi o‘rni va muloqot darajasini o‘rganish.
- ✓ **Bek depressiya shkalasi** – o‘quvchining depressiya darajasini aniqlash.

2. Xulqi og‘ishgan bolalar bilan psixokorreksiya ishlari

Xulqi og‘ishgan bolalar bilan ishlashda maktab psixologi ularning muammolarini hal qilishga qaratilgan psixokorreksion tadbirlarni amalga oshiradi.

a) Individual psixokorreksiya

- ◆ **Hissiy muvozanatni tiklash** – tashvish, qo‘rquv yoki tajovuzni kamaytirish uchun relaksatsiya va art-terapiya usullaridan foydalanish.
- ◆ **Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish** – muloqot qobiliyatlarini yaxshilashga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘tkazish.
- ◆ **Muammoli xatti-harakatlarni kamaytirish** – tajovuzkorlik yoki manipulyativ xulq-atvorni tuzatishga qaratilgan psixoterapiya seanslari o‘tkazish.

b) Guruhli psixokorreksiya

- ◆ **O‘zaro muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish** – rolli o‘yinlar, guruh treninglari.
- ◆ **Ijtimoiy moslashuv** – guruh ichida o‘zini tutish qoidalarini o‘rgatish.
- ◆ **Ziddiyatli vaziyatlarni hal qilish** – konfliktlarni to‘g‘ri hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

c) Ota-onalar bilan ishlash

- ◆ **Pedagogik maslahatlar berish** – bolaga to‘g‘ri munosabatda bo‘lish bo‘yicha tavsiyalar.

◆ **Oilaviy muhitni yaxshilash** – oilaviy muhit va tarbiya uslublarini o‘rganish, kerak bo‘lsa, tuzatish.

◆ **Ota-onalar uchun treninglar** – bolalar bilan to‘g‘ri muloqot qilish va konfliktlarni oldini olish ko‘nikmalarini o‘rgatish.

d) Maktab jamoasi bilan ishlash

◆ **O‘qituvchilarga maslahat berish** – muammoli o‘quvchilar bilan qanday ishlash kerakligi bo‘yicha yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish.

◆ **Pedagogik seminarlar va treninglar** – psixologik yondashuvlar bo‘yicha o‘qituvchilarni tayyorlash.

3. O‘smirlik davrida xulq-atvor o‘ziga xosligi

O‘smirlik – shaxsiy identifikatsiya shakllanadigan, o‘ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo‘lgan murakkab davrdir.

a) O‘smirlikning asosiy xususiyatlari

◆ **Hissiy o‘zgaruvchanlik** – kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi.

◆ **O‘ziga mustaqillik va e‘tibor talab qilish** – ota-ona va o‘qituvchilarning nazoratiga norozilik bildirish.

◆ **Tengdoshlar ta’siriga moyillik** – do‘stlarining fikri va bahosi muhim ahamiyat kasb etadi.

◆ **Shaxsiylik inqirozi** – o‘zini kimligini tushunishga harakat qilish.

◆ **Xavfli xatti-harakatlarga moyillik** – chekish, alkogol iste’moli, tajovuzkorlik yoki qoidabuzarliklar qilish ehtimoli yuqori.

b) O‘smirlarning muammolarini hal qilish yondashuvlari

◆ **O‘z-o‘zini anglash va o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantirish** – motivatsion mashg‘ulotlar va mustaqil qaror qabul qilishni o‘rgatish.

◆ **Salbiy odatlardan himoya qilish** – o‘smirlarni zararli do‘stlardan va noto‘g‘ri hayot tarzidan uzoq tutish.

◆ **Oilaviy va maktab jamoasining qo‘llab-quvvatlashi** – ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlikda ishlash.

◆ **Psixologik treninglar va maslahatlar** – stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar.

Maktab psixologi xulqi og‘ishgan bolalarni aniqlash, ularni diagnostika qilish va psixokorreksiya tadbirlarini o‘tkazish orqali ularga yordam beradi. O‘smirlik davrida xulq-atvor o‘ziga xos bo‘lib, o‘zini anglash, mustaqillikka intilish va ijtimoiy ta’sirlarga moyillik bilan ajralib turadi. Shu sababli, bunday yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashda individual yondashuv va pedagogik-psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi va korrektsiya metodlari.

Deviant (me'yordan og'ishgan) xulq-atvor – jamiyatda qabul qilingan normalar va qoidalarga zid bo'lgan, ijtimoiy jihatdan nomaqbul yoki zararli bo'lgan xatti-harakatlardir. Maktab psixologi bunday xulq-atvorni erta bosqichda aniqlash va tuzatish orqali bolalar va o'smirlarning ijtimoiy moslashuviga yordam berishi mumkin.

1. Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi

Maktab psixologi o'quvchilarning xulq-atvorini diagnostika qilishda turli metod va metodikalardan foydalanadi. Quyida asosiy diagnostika usullari keltirilgan:

a) Kuzatish

- ✦ O'quvchilarning sinfdagi, tanaffus paytidagi va jamoat joylaridagi harakatlarini tahlil qilish.
- ✦ O'qituvchilar va sinfdoshlarning unga bo'lgan munosabatini kuzatish.
- ✦ Xulq-atvorda o'zgarishlar yoki tajovuzkorlik belgilari kuzatilsa, ularni qayd qilish.

b) Suhbat va so'rovnomalar

- ✦ O'quvchilar bilan individual yoki guruhli suhbatlar orqali ularning muammolarini tushunish.
- ✦ O'qituvchilar va ota-onalar bilan suhbatlashib, bolaning oilaviy muhitini aniqlash.
- ✦ Sinfdoshlarning fikrini o'rganish (sotsiometriya, anonim so'rovnomalar).

c) Psixodiagnostik testlar

- ◆ **Bek depressiya shkalasi** – o'quvchining depressiya va xavotir darajasini aniqlash.
- ◆ **Ayzenk temperamenti testi** – bolaning xulq-atvor turi va impulsivligini baholash.
- ◆ **Lusher testi** – bolaning hissiy holatini aniqlash uchun rang testidan foydalanish.
- ◆ **Raven intellektual testi** – fikrlash qobiliyatlarini baholash.
- ◆ **Torens ijodiy tafakkur testi** – bolaning ijodiy fikrlash darajasini aniqlash.
- ◆ **Sotsiometriya** – bola jamoada qanday o'rin egallashini o'rganish.

2. Deviant xulq-atvordagi og'ishlarning psixokorreksiya metodlari

Deviant xulq-atvorni tuzatish uchun psixologik metodlar bola shaxsiyatining individual xususiyatlarini, ijtimoiy muhit ta'sirini va oilaviy tarbiyani hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

a) Individual psixokorreksiya metodlari

- ◆ **Ruhiiy qo'llab-quvvatlash** – o'quvchiga tushunish, himoya va ishonch muhitini yaratish.
- ◆ **Kognitiv-hulqiy terapiya** – noto'g'ri fikrlash va harakatlarni o'zgartirishga qaratilgan mashg'ulotlar.

◆ **Relaksatsiya va stressni boshqarish** – nafas olish texnikalari, autogen mashg‘ulotlar orqali tashvish darajasini kamaytirish.

◆ **O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish** – bolaning o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchini shakllantirish.

b) Guruhli psixokorreksiya metodlari

◆ **Rolli o‘yinlar** – ijtimoiy muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish.

◆ **Komanda mashg‘ulotlari** – jamoada ishlashni o‘rgatish va hamkorlikka o‘rgatish.

◆ **Treninglar** – tajovuzkorlikni kamaytirish, o‘zini boshqarish va stressni yengish uchun maxsus treninglar.

◆ **Art-terapiya** – san’at orqali ichki kechinmalarni ifoda etish va tuzatish.

c) Ota-onalar bilan ishlash

◆ **Pedagogik maslahatlar** – bolaning xatti-harakati bilan bog‘liq muammolarni tushuntirish.

◆ **Oila terapiyasi** – oiladagi muhitni yaxshilashga qaratilgan mashg‘ulotlar.

◆ **Ota-onalar uchun treninglar** – bolaga qanday yordam berish kerakligini tushuntirish.

d) Maktab jamoasi bilan ishlash

◆ **O‘qituvchilarga maslahat berish** – muammoli o‘quvchilar bilan qanday ishlash kerakligi bo‘yicha yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish.

◆ **Maktab ichki muhitini yaxshilash** – jamoaviy qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish.

◆ **Ziddiyatli vaziyatlarni oldini olish** – konfliktlarni bartaraf qilish usullarini o‘qituvchilarga o‘rgatish.

3. Deviant xulq-atvorni tuzatishdagi asosiy yo‘nalishlar

✓ **Tarbiyani yaxshilash** – bolaning oilasi va atrof-muhitini ijobiy tomonga o‘zgartirish.

✓ **Shaxsiy rivojlanishga ko‘maklashish** – bolaning qiziqishlarini aniqlash va to‘g‘ri yo‘naltirish.

✓ **Ijtimoiy moslashuvga yordam berish** – bolaning jamiyatga qo‘shilishiga sharoit yaratish.

✓ **Prevention (oldini olish) ishlari** – deviant xulq-atvor shakllanishining oldini olish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish.

Deviant xulq-atvorni diagnostika qilish va uni tuzatish maktab psixologi uchun muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Psixolog turli testlar, suhbatlar va kuzatishlar orqali bolaning xatti-harakatlarini baholaydi va unga mos psixokorreksiya

metodlarini tanlaydi. Ushbu jarayonda individual yondashuv, guruhli mashg'ulotlar, ota-onalar va maktab jamoasi bilan hamkorlik qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalashda psixologik–pedagogik qo'llab-quvvatlash.

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsiylik inqirozi, mustaqillikka intilish, ijtimoiy guruhlar ta'siriga tushish va xulq-atvorning o'ziga xos shakllari namoyon bo'ladi. Ayniqsa, og'ishgan xulq-atvor yoki norasmiy jinoyatlashgan guruhlar qo'shilish xavfi yuqori bo'lgan o'smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalash muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Ijtimoiy qayta adaptatsiya va uning mohiyati

Ijtimoiy qayta adaptatsiya – bu o'z xatti-harakatlari va hayotiy qadriyatlarida muammolarga duch kelgan o'smirlarning jamiyatga moslashuvini qayta tiklash jarayonidir. Bu jarayonda quyidagi jihatlar muhim:

- ✓ **O'smirning ijtimoiy munosabatlarini yaxshilash** – maktab va jamiyatga integratsiya qilish.
- ✓ **Hissiy va ruhiy barqarorlikni shakllantirish** – stress va depressiyani kamaytirish.
- ✓ **Ijobiy xulq-atvor modellarini o'rgatish** – konstruktiv muloqot va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- ✓ **Norasmiy jinoyatlashgan guruhlar ta'siridan chiqarish** – xavfli do'stlar va salbiy muhitdan ajratish.

2. O'smirlarga psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash strategiyalari

a) Psixologik yondashuvlar

- ◆ **Individuallashtirilgan maslahat berish** – har bir o'smirning muammolari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llab-quvvatlash.
- ◆ **Psixoterapiya va art-terapiya** – stress, agressiya va depressiyani kamaytirish uchun ijodiy faoliyat orqali ishlash.
- ◆ **O'z-o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish** – shaxsiy rivojlanish va motivatsiyani oshirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish.
- ◆ **Ijtimoiy muhitni ijobiylashtirish** – konstruktiv do'stlik va ijobiy muhit yaratish.

b) Pedagogik yondashuvlar

- ◆ **Muqobil ta'lim imkoniyatlarini yaratish** – kasb-hunar o'rgatish yoki alternativ ta'lim dasturlarini ishlab chiqish.
- ◆ **Shaxsiy rivojlanish uchun mashg'ulotlar** – muloqot, mas'uliyat, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.

◆ **Trening va seminarlar o‘tkazish** – o‘smirlarning qiziqishlari asosida ularga yangi bilim va ko‘nikmalar berish.

◆ **Jamoatchilik ishlari va volontyorlik** – ijtimoiy foydali ishlar orqali o‘z qadrigimmatini oshirish.

3. Norasmiy jinoyatlashgan o‘smirlar guruhi va ijtimoiy-psixologik jarayonlar

Norasmiy jinoyatlashgan o‘smirlar guruhi – bu huquqbuzarlik, tajovuzkorlik yoki jinoyat sodir etishga moyilligi bor yoshlar birlashgan ijtimoiy guruhlardir. Bunday guruhlariga kirgan o‘smirlar quyidagi psixologik va ijtimoiy omillarga duch keladi:

a) Norasmiy guruhlariga qo‘shilish sabablari

✦ **Oilaviy muammolar** – e‘tiborsizlik, oiladagi zo‘ravonlik, noto‘g‘ri tarbiya.

✦ **Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar** – ta‘limda qiyinchiliklar, o‘qituvchilar bilan nizolar.

✦ **Do‘stlar ta‘siri** – notanish guruhlariga moslashish istagi.

✦ **Shaxsiy inqiroz** – o‘z-o‘zini topishga intilish, kimligini anglash jarayoni.

b) Jinoyatlashgan guruhlarda sodir bo‘ladigan psixologik jarayonlar

◆ **Konformizm** – guruh ichidagi normalarga so‘zsiz bo‘ysunish.

◆ **Agressiya va tajovuzkorlik** – kuch ishlatish orqali o‘zini isbotlash.

◆ **Shaxsiy mas‘uliyatni yo‘qotish** – noto‘g‘ri harakatlar uchun javobgarlik sezmaslik.

◆ **Manipulyatsiya va qo‘rqitish** – guruh ichida kuchliroq a‘zolarining boshqalarga ta‘siri.

4. Jinoyatlashgan guruhlariga qo‘shilgan o‘smirlarni rehabilitatsiya qilish yo‘llari

a) Individual rehabilitatsiya

✦ **Psixokorreksiya mashg‘ulotlari** – deviant xulq-atvorni kamaytirish.

✦ **Shaxsiy rivojlanishga qaratilgan motivatsion treninglar.**

✦ **Muqobil ijtimoiy guruhlariga integratsiya** – sport jamoalari, ijodiy to‘garaklar.

b) Ota-onalar bilan ishlash

✦ **Oilaviy maslahat berish** – oiladagi muhitni yaxshilash.

✦ **Ota-onalarga tarbiya usullari bo‘yicha treninglar.**

✦ **O‘zaro tushunish va ishonch muhitini shakllantirish.**

c) Maktab va jamoat bilan ishlash

✦ **O‘qituvchilar bilan hamkorlik** – muammoli o‘smirlarga individual yondashuv.

✦ **Maktab psixologik xizmatini kuchaytirish.**

✦ **Huquqni muhofaza qilish organlari bilan hamkorlik** – reabilitatsiya dasturlarini yo‘lga qo‘yish.

O‘smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalash va norasmiy jinoyatlashgan guruhlardan chiqarish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Psixologik va pedagogik qo‘llab-quvvatlash orqali o‘smirning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ijobiy xulq-atvor modellarini shakllantirish va ularning jamiyatga integratsiyasini ta‘minlash mumkin. Bunda psixokorreksiya, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va maktabdagi profilaktik ishlar muhim o‘rin tutadi.

Maktabda xulqi og‘ishganlikni aniqlashning psixologik metodlari.

Maktab o‘quvchilari orasida xulqi og‘ishgan bolalarni erta aniqlash va ularning psixologik xususiyatlarini tushunish juda muhimdir. Shu maqsadda turli psixodiagnostik metodlar qo‘llaniladi. Quyida eng samarali test va so‘rovnomalar haqida ma‘lumot beramiz:

1. Lyusher rangli testi

Maqsadi: O‘quvchining ichki ruhiy holatini, stress darajasini va hissiy barqarorligini aniqlash.

O‘tkazish tartibi:

✦ O‘quvchiga 8 ta rang kartochkasi ko‘rsatiladi.

✦ U ranglarni o‘ziga yoqish darajasiga qarab tartiblashi kerak.

✦ Test ikki marta takrorlanadi: birinchisi bevosita xulq-atvorni aniqlash uchun, ikkinchisi esa chuqur psixologik jarayonlarni o‘rganish uchun.

Tahlil qilish:

◆ **Qizil va sariq ranglarni tanlashi** – energiya va ijtimoiy faollikning yuqoriligi.

◆ **Ko‘k va yashil ranglar** – barqarorlik, intizom va ichki osoyishtalik.

◆ **Jigarrang, kulrang va qora ranglarga moyillik** – depressiya, tashvish va stress.

◆ **Ranglarni ketma-ket noto‘g‘ri tartibda tanlashi** – psixologik muammolar mavjudligi belgisi bo‘lishi mumkin.

2. Shmishek so‘rovnomasi (Xarakterni aniqlash testi)

Maqsadi: O‘quvchining xarakter tipini aniqlash va xulq-atvor og‘ishishlari ehtimolini baholash.

O‘tkazish tartibi:

✦ 88 ta savoldan iborat so‘rovnoma beriladi.

✦ Har bir savolga “ha” yoki “yo‘q” tarzida javob beriladi.

Tahlil qilish:

◆ **Isterik tip** – diqqat markazida bo‘lishga intiluvchi, o‘zini haddan tashqari ifodalovchi bolalar.

- ◆ **Epileptoid tip** – tajovuzkorlik va qattiqqo‘llik namoyon qiluvchi bolalar.
- ◆ **Shizoid tip** – kamgap, ijtimoiy aloqalardan qochishga moyil o‘quvchilar.
- ◆ **Gipertim tip** – haddan tashqari faol, nazoratsiz harakat qiluvchi bolalar.
- ◆ **Tashvishli tip** – o‘ziga ishonchsiz, xavotirga moyil o‘quvchilar.

Shmishek testi orqali xulqi og‘ishgan o‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ularga mos yondashuvni belgilash mumkin.

3. UOD testi (Umumiy og‘ish darajasini aniqlash testi)

Maqsadi: O‘quvchining intizomi, hurmat darajasi va tajovuzkorlik moyilligini baholash.

O‘tkazish tartibi:

✦ O‘quvchilarga turli vaziyatlar berilib, ular qanday harakat qilishini baholash so‘raladi.

✦ Savollar tajovuzkorlik, qoidabuzarlik, jamiyatga zid harakatlarni aniqlashga qaratilgan.

Tahlil qilish:

- ◆ **Yuqori ball** – xulqi og‘ishganlikka katta ehtimol borligini ko‘rsatadi.
- ◆ **O‘rta ball** – muayyan vaziyatlarga bog‘liq holda xatti-harakat o‘zgarishi mumkin.
- ◆ **Past ball** – yaxshi moslashuv va ijtimoiy normalarga bo‘ysunish.

Bu test o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi darajasini aniqlash uchun foydali.

4. “Mavjud bo‘lmagan hayvon” loyihaviy testi

Maqsadi: O‘quvchining ichki dunyosi, stress darajasi va tajovuzkorlikni aniqlash.

O‘tkazish tartibi:

✦ O‘quvchiga o‘zi o‘ylab topgan hayvonni chizish topshirig‘i beriladi.

✦ Chizilgan rasm tahlil qilinadi.

Tahlil qilish:

- ◆ **Qalin va kuchli chiziqlar** – tajovuzkorlik, impulsivlik.
- ◆ **Nozik va beqaror chiziqlar** – ishonchsizlik va tashvishlilik.
- ◆ **Ko‘z, tish yoki tirnoqlarning keskin chizilishi** – tajovuz yoki himoya ehtiyoji.
- ◆ **O‘ziga xos detallar** – ijodiy fikrlash va o‘ziga xos his-tuyg‘ular.

Bu test bola psixikasidagi chuqur muammolarni tushunishga yordam beradi.

Maktabda xulqi og‘ishgan bolalarni aniqlash uchun bir necha psixologik test va metodikalardan foydalanish muhim. **Lyusher rangli testi** o‘quvchining ruhiy holatini, **Shmishek so‘rovnomasi** esa xarakter tipini aniqlaydi. **UOD testi** xulq-atvor og‘ishish darajasini baholashga yordam beradi, **"Mavjud bo‘lmagan hayvon" testi** esa bolaning chuqur psixologik muammolarini tushunishga yordam beradi.

Barcha test natijalari kompleks ravishda tahlil qilinishi va o‘quvchiga individual yondashuv qo‘llanilishi lozim.

3.5 TANLOV FAN MODULI SILLABUSI

	3.5 TANLOV FAN MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.5.1- Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi masalalari	Mavzu:
Mavzu:	3.5.2 -Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari	Mavzu:
Yil:	2025	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktiv ma'ruza	-	Interaktiv ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)		
MM1	Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi. “Maktabga psixologik tayyorlik” tushunchasi. Ilk o‘quv motivi yoki shaxsiy tayyorlik. Emotsional- irodaviy, intellektual tayyorlik. Ko‘ruv-motor koordinatsiyasi. SHaxsiy va ijtimoiy – psixologik tayyorlik.	
MM2	Bolada yangi majburiyat va huquqlarga ega bo‘lgan o‘quvchi bo‘lishga tayyorlikning shakllanganligi. Shaxsiy tayyorligi. Bolada maktabga, o‘quv faoliyatiga, o‘qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik hissining shakllanganligi.	
Mavzu mazmuni		
Emotsional-irodaviy xususiyatlari. Intellektual tayyorlik: bilish jarayonlari yaxshi rivojlangan bo‘lishi, predmet va		Ma’ruza, 30-minut

hodisalarni rejali o'rganishi, ularning xususiyatlarini bilishi. Vaqtni his qilishi. Hodisalar sababini topa olishi.	
O'zlashtirilgan bilimlar natijasida - Kundaliklarni qayd qilish. Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiyaning tashkil etish bilan bog'liq muammolar. Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, hayol jarayonlarini psixokorreksiya, rivojlantirish sohasida olib boriladigan ishlarining mazmuni va bu jarayonda qo'llanuvchi metodlar.	Bahs-munozara 20-minut

1-mavzu: Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi masalalari

Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi

Birinchi sinfga qabul qilish va bolalarning maktabga moslashuvi – bu bolalar hayotidagi muhim davr hisoblanadi. Ushbu jarayon nafaqat pedagogik, balki psixologik jihatdan ham katta ahamiyatga ega, chunki maktabga borish bolalar uchun yangi ijtimoiy va intellektual muhitni anglatadi.

1. Maktabga psixologik tayyorlik tushunchasi.

Maktabga psixologik tayyorlik – bu bolaning maktabda muvaffaqiyatli o'qish va ijtimoiy moslashuvni ta'minlash uchun zarur bo'lgan ruhiy, hissiy, va ijtimoiy tayyorgarlik darajasidir. Bu tayyorlik bolaning qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari, hamda o'zini tutish usullarini o'z ichiga oladi. Maktabga psixologik tayyorlikning quyidagi asosiy jihatlari mavjud:

a) Kognitiv tayyorgarlik (Intellektual tayyorgarlik)

- **Diqqat va xotira:** Bola uzoq vaqt davomida konsentratsiya qila olish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.
- **Aql va qobiliyatlar:** Bolaning mantiqiy fikrlash, nutq rivojlanishi, raqamlar va harflar bilan tanishligi muhim.
- **O'quv faoliyatiga tayyorlik:** Bola yangi bilimlarni o'rganish uchun tayyor bo'lishi kerak.

b) Emotsional tayyorgarlik

- **O'zini nazorat qilish:** Bola o'z his-tuyg'ularini boshqarish va stressli vaziyatlarga qarshi kurashishni o'rganishi lozim.
- **Mustaqillik:** Bola o'zini o'zi boshqarishga tayyor bo'lishi, ko'p hollarda o'zini boshqa kattalar yordamida muammolarni hal qilishda ishonch bilan his qilishi kerak.
- **Jamiyatga moslashuv:** Bola guruhda ishlash, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlarni o'rnatish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

c) Ijtimoiy tayyorgarlik

- **Oila bilan hamkorlik:** Maktabga psixologik tayyorlik bolaning oilasida ham to'g'ri ijtimoiy tajriba shakllangan bo'lishini talab qiladi.
- **Ijtimoiy rollarni tushunish:** Maktabda bola o'qituvchining rahbarligini, sinfdoshlar bilan hamkorlikni, hamda boshqa o'quvchilarni hurmat qilishni o'rganishi kerak.

d) Jismoniy tayyorgarlik

- **Maktabda o'tirish va harakatlanish:** Bola jismoniy faoliyatni boshqarish va uzoq vaqt davomida bir joyda o'tirish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.
- **Mushaklar va ko'nikmalar:** Maktabda yirik motor ko'nikmalari bilan bog'liq vazifalarni bajarish ham zarur – masalan, qalam tutish, yozish va chizish.

2. Bolalarning maktabga moslashuvi

Maktabga moslashuv jarayoni bolalar uchun o'zgarish va yangi tajribalar bilan to'la bo'lgan bosqichdir. Bu jarayon nafaqat kognitiv, balki emotsional va ijtimoiy qobiliyatlarning rivojlanishini ham talab qiladi. Bola maktabga kirganda, quyidagi bosqichlarda psixologik moslashuvni amalga oshiradi:

a) Birinchi oydagi moslashuv

- **Yangi muhitga o'tish:** Maktabga birinchi bor borishga kirishdan oldin, bola yangi o'qish jarayoniga, qoidalariga, o'qituvchiga va tengdoshlariga moslashishi kerak.
- **Stress va tashvish:** Ko'pchilik bolalar maktabga birinchi bor borishdan oldin xavotirga tushishi mumkin. Bu tashvishlar normal holatdir, lekin ularni yengish zarur.

b) Birinchi sinfda ijtimoiy moslashuv

- **Tengdoshlar bilan munosabatlar:** Bola yangi do'stlar orttirishga, guruhda ishlashga va o'qituvchini hurmat qilishga o'rganishi lozim.
- **Sinfda o'zini tutish:** Bola o'qituvchi bilan munosabatlarni o'rnatish va maktabdagi qoidalarga moslashish kerak.
- **Qiyinchiliklarni yengish:** O'quvchilar yangi bilimlarni o'zlashtirish, o'qish jarayonini tushunish va maktabdagi tartibni amalga oshirishda ba'zan qiyinchiliklarga duch kelishadi.

c) Ikkinchi yildan keyin moslashuv

- **Mustaqillikni oshirish:** Bola maktabdagi barcha qoidalarini va o'qish tartiblarini yaxshi o'zlashtirganidan so'ng, o'zini yanada mustaqil his qilishi boshlanadi.
- **Ijtimoiy o'sish:** Bola o'zining shaxsiy va ijtimoiy rolini aniqlaydi, o'qituvchilar va sinfdoshlari bilan o'z munosabatlarini mustahkamlaydi.
- **Emotsional barqarorlik:** Maktabga moslashgan bola stressni boshqarishga va yangi vaziyatlarga adaptatsiya qilishga o'rganadi.

3. Maktabga tayyorlikni baholash va qo'llab-quvvatlash

Bolaning maktabga tayyorligini aniqlash uchun psixologik testlar, o'qituvchilar va ota-onalar tomonidan kuzatishlar olib borilishi mumkin. Testlar, masalan, "**Maktabga tayyorlik testi**" yoki "**Bolalar psixologik tayyorlik testi**" orqali bolaning intellektual, emotsional va ijtimoiy qobiliyatlari baholanadi.

Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan qo'llab-quvvatlash:

✦ **Ota-onalarning tayyorligi:** Ota-onalar bolalarga yangi ijtimoiy muhitga moslashishda yordam berishlari kerak.

✦ **Pedagogik yondashuv:** O'qituvchilar bolaning o'ziga xos xususiyatlariga mos individual yondashuvni qo'llashlari lozim.

✦ **Psixologik qo'llab-quvvatlash:** Maktab psixologi bolalarga maktabga kirish jarayonida yordam berishi va ularning ijtimoiy moslashuviga ko'maklashishi lozim.

Birinchi sinfga qabul qilish va bolalarning maktabga moslashuvi muhim psixologik bosqichni tashkil qiladi. **Maktabga psixologik tayyorlik** bolaning kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatlarini o'z ichiga oladi. Maktabga moslashish jarayoni o'quvchining yangi muhitga, tartibga va jamiyatga integratsiya qilishini anglatadi. Bu jarayonda pedagoglar, ota-onalar va psixologlarning birgalikda ishlashlari muhim ahamiyatga ega.

Ilk o'quv motivi yoki shaxsiy tayyorlik

Ilk o'quv motivi bolaning o'qishga bo'lgan dastlabki qiziqishi, ishtiyoqi va maqsadidir. Bu motivlar bolaning o'qishga tayyorligiga va o'qish jarayonida muvaffaqiyatli bo'lishiga ta'sir qiladi. Shaxsiy tayyorlik esa bolaning maktabda faoliyat ko'rsatish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

Ilk o'quv motivi quyidagi elementlardan iborat:

- **Qiziqish:** Bola yangi narsalarni o'rganishga qiziqishi va bilim olish istagi.
- **O'zini ifodalash:** O'quvchi o'z fikrlarini boshqalarga yetkazish va o'rganganlarini amaliyotda qo'llashga tayyor bo'lishi kerak.
- **Maqsadga erishish:** Bola o'z maqsadlarini belgilash va ularni amalga oshirishga intilish.

Shaxsiy tayyorlik, asosan, bolaning psixologik va emotsional holatiga, uning o'zini tutish qobiliyatiga bog'liq. Bu, o'z navbatida, o'qish motivi va yangi jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvni ta'minlaydi.

Emotsional-irodaviy tayyorlik

Emotsional-irodaviy tayyorlik bolaning maktabdagi har qanday vaziyatlarga, o'qish jarayoniga, sinfdoshlar bilan munosabatlarga, o'qituvchi va oila bilan aloqalariga qarshi emosional va iroda nuqtai nazaridan tayyor bo'lishini bildiradi. Bu tayyorlik bolada ijtimoiy va hissiy muvozanatni ta'minlash uchun juda muhim.

Emotsional tayyorlik

Bola o'zining hissiy holatlarini nazorat qilish, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini to'g'ri tutish, stressni boshqarish va boshqalar bilan konstruktiv munosabatda bo'lishni o'rganishi kerak. Bu tayyorlik bolaning o'zini o'zi anglashiga, boshqa bolalar bilan munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi.

Iroda tayyorligi

Bola o'zining maqsadlariga erishish uchun iroda va qat'iyatga ega bo'lishi kerak. Bu shuningdek, o'quv jarayonida intizomni saqlash, maqsadlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan kuch va sabrni rivojlantirishni talab qiladi.

Intellectual tayyorlik

Intellectual tayyorlik bolada mantiqiy fikrlash, o'rganishga tayyorlik va yangi bilimlarni qabul qilish qobiliyatini anglatadi. Bu tayyorlik bolaga maktabda muvaffaqiyatli o'qish, masalalarni yechish va yangi bilimlarni o'zlashtirish imkoniyatini yaratadi.

Boshqa ko'nikmalar bilan bog'lanish

Intellectual tayyorlik nafaqat bilim olishni, balki yangi vaziyatlarga moslashishni, muammolarni hal qilishni va o'rganishga bo'lgan ehtirosni rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. Bola o'qish jarayonida fikrlash qobiliyatini oshirishi, mustaqil o'rganish va o'rganganlarini amaliyotda qo'llashga tayyor bo'lishi kerak.

Ko'ruv-motor koordinatsiyasi

Ko'ruv-motor koordinatsiyasi bolaning vizual va motor (harakat) ko'nikmalarini sinxronlashtirish qobiliyatidir. Maktabga tayyorlik jarayonida bu ko'nikmalar muhim ahamiyatga ega, chunki ular yozish, chizish, o'qish va boshqa turli xil akademik faoliyatlarni bajarishda yordam beradi.

Ko'ruv-motor koordinatsiyasini rivojlantirish

Bola o'zining motor ko'nikmalarini rivojlantirishi, ularni boshqarishi va ularni vizual tasavvurlar bilan uyg'unlashtirishni o'rganishi kerak. Bu, masalan, qalam tutish, yozish va chizish kabi oddiy harakatlardan boshlab, mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli bajarishga olib keladi. Ko'ruv-motor koordinatsiyasi rivojlanishida ijtimoiy o'yinlar va didaktik o'yinlar yordam berishi mumkin.

Shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorlik

Shaxsiy tayyorlik – bu bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi, shaxsiy motivatsiyasi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga tayyorligi. Maktabda o'quvchi o'zini individual tarzda ifodalashi, o'qish va ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishi kerak. Shaxsiy tayyorlik bolaga o'ziga xos xususiyatlarini anglash va o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash imkonini beradi.

Ijtimoiy-psixologik tayyorlik esa, bolaning jamiyatda o'zini tutish qobiliyatidir. Maktabda ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish, guruhlarda ishlash, tengdoshlar bilan muloqot qilish va sinfdoshlar bilan hamkorlik qilish kabi ijtimoiy

qobiliyatlar ijtimoiy-psixologik tayyorlikni tashkil etadi. Bola ijtimoiy qoidalarga rioya qilishni, jamiyat bilan to'g'ri munosabatlarni o'rnatishni o'rganishi kerak.

Bola maktabga tayyor bo'lishi uchun uning **intellektual, emotsional-irodaviy, jismoniy va ijtimoiy** tayyorligi yuqori darajada bo'lishi lozim. **Shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorlik** bolaning yangi muhitga, yangi ijtimoiy qoidalarga va o'quv jarayoniga moslashishiga yordam beradi. Har bir bolaga individual yondashuv va qo'llab-quvvatlash kerak, chunki har birining o'ziga xos ehtiyojlari va tayyorlik darajasi mavjud.

Bolada yangi majburiyat va huquqlarga ega bo'lgan o'quvchi bo'lishga tayyorlikning shakllanganligi

Bolaning maktabga kirish bilan birga yangi huquq va majburiyatlar bilan tanishishi boshlanadi. U maktabda o'quvchi sifatida o'zining yangi roli, vazifalari va mas'uliyatlarini tushunishi, o'zini yangi muhitda qanday tutish kerakligini bilishi kerak. Bu jarayonning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

1. Yangi majburiyatlar:

- Maktabga borish, o'qish, uy vazifalarini bajarish, sinfda o'qituvchi ko'rsatmalariga amal qilish.
- O'quv faoliyatida faol ishtirok etish, sinfdoshlar bilan ishlash, umumiy guruh ishlarida ishtirok etish.
- Maktabda o'z vaqtini boshqarish va maktabdagi tartibga rioya qilish.

2. Yangi huquqlar:

- Maktabda o'z fikrini erkin ifodalash, o'qituvchi bilan hamkorlikda ishlash.
- O'quv jarayonida bilim olish huquqi, o'zining ehtiyojlari va istaklarini izhor etish huquqi.
- Maktabda jamiyatda o'zi uchun qulay va adolatli sharoitlarga ega bo'lish.

Shaxsiy tayyorlik

Shaxsiy tayyorlik bolaning o'zining yangi roli, mas'uliyatlari va huquqlari bilan tanishishga tayyor bo'lishini bildiradi. Bu tayyorlik bolaning psixologik va emotsional jihatdan o'qishga tayyorligini, o'zini maktabda qanday tutish kerakligini anglashini ta'minlaydi.

Shaxsiy tayyorlikning asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

1. **O'zini anglash:** Bola o'zining qobiliyatlari, kuchli va zaif tomonlarini anglaydi va shu asosda o'ziga maqsadlar qo'yadi.
2. **O'z-o'zini boshqarish:** Bola o'z his-tuyg'ularini boshqarishga, stressga qarshi kurashishga va o'zini intizomli tarzda tutishga tayyor bo'lishi kerak.
3. **Mustaqillik:** Bola mustaqil ravishda o'z ishlarini bajarish, o'qish va boshqa majburiyatlarni bajarishda o'zining harakatlariga javobgarlikni his qilishga tayyor bo'lishi kerak.

4. **Emotsional barqarorlik:** Bola yangi vaziyatlarga, yangi tartib va qoidalarga moslashishga tayyor bo'lishi, hamda o'zini o'zi barqarorlashtirishni bilishi kerak.

Bola maktabga, o'quv faoliyatiga, o'qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik hissining shakllanganligi.

Bola maktabga kirish bilan birga, o'qish faoliyatiga, o'qituvchining faoliyatiga va o'zi bilan bog'liq bo'lgan mas'uliyatlarga javobgarlikni his etishni boshlaydi. Bu jarayonni quyidagi asosiy nuqtalarda ko'rib chiqish mumkin:

1. O'quv faoliyatiga javobgarlik:

- o Bola o'z bilim olish jarayoniga, o'zining muvaffaqiyatlariga va muvaffaqiyatsizliklariga javobgar bo'lishi kerak. O'qishning natijalariga tayyorlik va ularni baholashni o'rganish muhim.
- o O'quv jarayonida vaqtni to'g'ri taqsimlash, uy vazifalarini bajarish, o'rganishga intilish kabi mas'uliyatlarni tushunish.

2. O'qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik:

- o O'quvchi o'qituvchi bilan ijobiy munosabatda bo'lish, uning ko'rsatmalariga e'tibor berish va o'zining xatti-harakatlarini o'qituvchining kutganiga moslashtirish zarur.
- o O'qituvchining o'quvchi faoliyatini boshqarishdagi roli, shuningdek, o'qituvchining rahbarlik, ta'lim va tarbiya jarayonidagi mas'uliyati bilan tanishish.

3. O'ziga bo'lgan javobgarlik:

- o Bola o'zining o'quv faoliyatiga, o'zining o'qishga bo'lgan munosabatiga va boshqa ko'plab muhim faoliyatlariga javobgar bo'lishi kerak.
- o O'quvchining mustaqil ravishda qarorlar qabul qilish, o'zi uchun mas'uliyatni his qilish va natijalarga erishishda izlanishlarini davom ettirishga tayyor bo'lishi zarur.

Boladagi yangi majburiyat va huquqlarni anglash, shaxsiy tayyorlik va javobgarlik hissining shakllanishi uning maktabga muvaffaqiyatli moslashishi uchun muhim psixologik komponentlardir. Maktabga tayyorlik bolaning o'zini o'zi boshqarish, o'qituvchiga hurmat, o'qish faoliyatiga javobgarlik va ijtimoiy moslashuvni o'z ichiga oladi. Bu jarayon bola uchun yangi faza bo'lib, uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun katta imkoniyatlarni yaratadi.

Emotsional-irodaviy xususiyatlari

Emotsional-irodaviy xususiyatlar bolaning o'zining hissiy holatlarini boshqarish, motivatsiya va iroda quvvatining shakllanishini anglatadi. Bu komponentlar bolaning o'qishga, yangi ijtimoiy muhitga va turli xil stresslarga moslashuvini ta'minlaydi. Emotsional-irodaviy tayyorlik, bolaning o'qishga bo'lgan qiziqishini va ijtimoiy moslashuvini hamda irodasini boshqarishdagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

1. **Emotsional barqarorlik:**

- Bola o'z his-tuyg'ularini boshqarishga qodir bo'lishi kerak. Bu o'quv jarayonida yuzaga keladigan muammolar, muvaffaqiyatsizliklar yoki stressli vaziyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishni talab etadi.
- Bola o'zining his-tuyg'ulariga nisbatan ongli bo'lishi va ular bilan kurashishning sog'lom usullarini o'rganishi zarur.

2. **Motivatsiya va iroda:**

- Bola o'zining o'quv maqsadlariga erishishda iroda kuchini namoyon etishi, yangi vazifalarni bajarishda qat'iyat va sabrni rivojlantirishi kerak.
- O'qish jarayonida ixtiyoriy harakatlar, masalan, vaqtni rejalashtirish, tartibni saqlash kabi irodaviy harakatlar bolaning muvaffaqiyatini oshiradi.

3. **Qaror qabul qilish:**

- Bola o'z his-tuyg'ulari asosida qarorlar qabul qilishda muvozanatni saqlashga intilishi kerak. U o'z ehtiyojlarini va istaklarini aniqlab, ular asosida xatti-harakatlar rejasini tuzishi zarur.

Intellektual tayyorlik:

Intellektual tayyorlik bolaning bilim olish jarayonidagi faol ishtiroki va yangi ma'lumotlarni qabul qilish, tahlil qilish, o'rganish qobiliyatini anglatadi. Bola nafaqat o'qish jarayoniga tayyor bo'lishi, balki yangi predmetlar va hodisalarni o'zlashtirishga tayyor bo'lishi kerak.

1. **Bilish jarayonlari yaxshi rivojlangan bo'lishi:**

- Bola **diqqat, xotira, fikrlash** va **tahlil qilish** kabi bilish jarayonlarida yuqori darajaga ega bo'lishi kerak. Bu jarayonlar, o'z navbatida, bolaning bilim olish samaradorligini oshiradi.
- **Analitik fikrlash:** Bola turli hodisalar va ma'lumotlarni taqqoslash va tahlil qilish, ularga mantiqiy asoslar yaratish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

2. **Predmet va hodisalarni rejali o'rganishi:**

- Bola yangi predmet va hodisalarni izchil, tartibli va mantiqiy tarzda o'rganishga tayyor bo'lishi kerak. Bu, masalan, ilmiy ishlarda yoki yangi ma'lumotlar bilan ishlashda, biron-bir jarayonni bosqichma-bosqich o'rganish va uni boshqarish kerakligini bildiradi.
- Bola biron bir faoliyatga kirishganda, u o'z maqsadini belgilab, unga erishish yo'lida o'zining harakatlarini oldindan rejalashtirishga tayyor bo'lishi zarur.

3. **Ularning xususiyatlarini bilishi:**

- Bola predmetlar yoki hodisalar haqidagi asosiy xususiyatlarni tushunishi, ularga oid farqlarni aniqlash va o'rganish uchun kerakli bilimlarni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak.

- Bola har bir hodisani va predmetni o'ziga xos jihatlari va o'zgarishlarga qarab tahlil qilishi, ular o'rtasidagi bog'liqliklarni tushunishga qodir bo'lishi kerak.

Vaqtni his qilishi

Bola vaqtni his qilish qobiliyati uning o'qishga bo'lgan tayyorligini, rejalashtirish va vaqtni boshqarishdagi muvaffaqiyatini ko'rsatadi. Vaqtni his qilish, bolaning vaqtni samarali taqsimlashi va o'z vazifalarini o'z vaqtida bajarish qobiliyatini anglatadi.

1. **Vaqtni boshqarish:**
2. Bola o'zining kundalik faoliyatini, maktabdagi va uy vazifalarini vaqtida va to'g'ri rejalashtirishni o'rganishi kerak. Bu uning o'qishga tayyorligini ko'rsatadi.
3. **Vaqtning o'tishini sezish:**
4. Bola vaqtning tez o'tishini va qanday qilib uni to'g'ri taqsimlash kerakligini tushunishi zarur. Bu unga o'z faoliyatlarini samarali boshqarishga yordam beradi.

Hodisalar sababini topa olishi

Bola har bir hodisaning sababi va uning natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishi kerak. Bu qobiliyat bolaning mantiqiy fikrlash va tahlil qilishda muvaffaqiyatini oshiradi.

1. **Sabab – natija munosabati:**
2. Bola hodisalar yoki vaziyatlarning sabablarini izlash, ularning qanday natijalarga olib kelishini tahlil qilishga tayyor bo'lishi kerak.
3. **Tahlil qilish:**
4. Bola o'zining boshidan kechirgan voqealarini va ko'rgan hodisalarini tahlil qilishni o'rganishi, bu orqali xatolarini tuzatishga va tajribasidan saboq olishga qodir bo'lishi zarur.

Emotsional-irodaviy va intellektual tayyorlik bolaning maktabga tayyorligining asosiy komponentlaridan biridir. Bola maktabga kelganida, nafaqat bilimga, balki hissiy va iroda jarayonlariga ham tayyor bo'lishi kerak. Bu tayyorlik bola uchun o'quv faoliyatini muvaffaqiyatli boshlash va davom ettirishda, vaqtni boshqarish va turli hodisalarni tahlil qilishda katta yordam beradi.

2-mavzu: Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari

Kundaliklarni qayd qilish

Kundaliklar o'quvchilarning psixologik holatini kuzatish va ularning rivojlanishini tahlil qilish uchun muhim vositadir. Maktabda kundaliklar, asosan, o'quvchilarning o'quv faoliyatini, xulq-atvorini, ijtimoiy moslashuvini va psixologik holatini kuzatish

maqsadida yuritiladi. Kundaliklarda o'quvchi faoliyatining barcha jihatlarini qayd etilishi kerak, jumladan:

1. O'quv faoliyatining natijalari:

- Har bir darsda o'quvchining muvaffaqiyatlari yoki kamchiliklari qayd etiladi. Bu o'quvchilarning bilim olish jarayonidagi o'zgarishlarni tahlil qilish imkonini beradi.

2. Xulq-atvor va ijtimoiy moslashuv:

- O'quvchilarning sinfdagi o'rni, o'zaro munosabatlari, o'qituvchi bilan aloqalari, boshqa o'quvchilar bilan o'zini tutish tarzlari va ijtimoiy faoliyatlari yoziladi.

3. Psixologik holat:

- O'quvchining emotsional holati, stress darajasi, kayfiyatidagi o'zgarishlar, o'qishga bo'lgan qiziqishi yoki befarqligi haqida ma'lumotlar to'planadi.

4. Psixokorreksiya jarayonlari:

- Agar o'quvchiga psixologik yordam kerak bo'lsa, uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixokorreksiya jarayonlari va muolajalari ham kundaliklarda qayd etiladi.

Kundaliklar o'qituvchilar va maktab psixologi uchun o'quvchilarni yanada yaxshiroq tushunish, ularning muammolarini aniqlash va zarur yordamni ko'rsatish uchun muhim vositadir.

Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiyaning tashkil etish bilan bog'liq muammolar.

Psixokorreksiya – bu o'quvchilarning xulq-atvoridagi yoki psixologik holatidagi salbiy o'zgarishlarni tuzatish uchun turli psixologik vositalarni qo'llashni anglatadi. Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiya jarayonlarini tashkil etishda bir qator muammolar yuzaga kelmoqda:

1. Maktabda psixologik yordamning yetishmasligi:

- Ba'zi maktablarda psixologik xodimlar soni cheklangan yoki umuman yo'q, bu esa o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatishni qiyinlashtiradi.
- Psixologik yordamning sifati ham har xil bo'lishi mumkin, chunki ba'zi hollarda psixologlar o'z ishlarini faqat minimal darajada amalga oshiradilar.

2. Psixokorreksiya metodlarining yetarli emasligi:

- Psixologik korrektsiya metodlari va usullarini to'g'ri tanlash va amalda qo'llash ba'zan qiyin bo'ladi, chunki har bir o'quvchining ehtiyoji

individualdir. Shuningdek, ba'zi maktablarda metodologik yondoshuvlar yetishmaydi.

- Psixokorreksiya jarayonlarini o'tkazishda o'quvchilarning maxsus ehtiyojlarini inobatga olish, yoshi va shaxsiy xususiyatlariga moslashtirish zarur.

3. O'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikning yetishmasligi:

- O'quvchilarning psixologik holatini yaxshilashda maktab psixologi o'qituvchilar va ota-onalar bilan samarali hamkorlik o'rnatishi kerak. Lekin ba'zi maktablardagi o'qituvchilar psixologik yordamning ahamiyatini to'liq tushunmasliklari yoki psixolog bilan ishlashni e'tiborsiz qoldirishlari mumkin.
- Ota-onalar ham bolalarining psixologik ehtiyojlarini bilmasligi yoki ular bilan psixologik ishlarga kirishishdan oldin noaniqlikni sezishlari mumkin.

4. Psixologik xizmatlarga resurslarning yetishmasligi:

- Maktablarda psixologik xizmatlarni to'liq ta'minlash uchun zarur bo'lgan resurslar (davomiy ta'lim, treninglar, materiallar, psixologik uskunalar) va vaqt resurslari ko'pincha cheklangan.
- O'quvchilarning psixologik muammolariga qarshi samarali kurashish uchun psixologlar uchun doimiy ravishda malaka oshirish va yangi metodlarni o'rganish zarur.

5. O'quvchilarning psixologik salomatligi haqida ma'lumotning kamligi:

- Ba'zan o'quvchilarning psixologik muammolari aniq emas, va bu muammolar faqat o'quvchi yomon natijalar yoki xulq-atvoridagi o'zgarishlar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Maktabda psixologik yordamni amalga oshirishda holatni tushunishga va to'g'ri tahlil qilishga qiyinchilik tug'iladi.

6. Maktabda psixologik muhitning yomonligi:

- Maktabdagi psixologik muhit o'quvchilarning psixologik holatiga jiddiy ta'sir qilishi mumkin. Darsdagi stress, ijtimoiy muhit, o'qituvchining tutumi, o'quvchilarning bir-biriga nisbatan xulq-atvori kabi faktlar, psixologik yordamni talab etuvchi holatlar yuzaga keltirishi mumkin.

Psixokorreksiya jarayonlarini samarali tashkil etish uchun maktablarda psixologik yordamni kuchaytirish, o'quvchilar bilan individual ishlashni yaxshilash, ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikni o'rnatish zarur. Maktablarda psixologik xizmatlar va resurslarni ta'minlash orqali, psixokorreksiya jarayonlarini yanada samarali amalga oshirish mumkin bo'ladi. Shuningdek, o'quvchilarning psixologik salomatligini yaxshilashga e'tibor qaratish muhimdir.

Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, hayol jarayonlarini psixokorreksiya va rivojlantirish.

Psixokorreksiya – bu individning psixologik holatida yoki xulq-atvoridagi salbiy oʻzgarishlarni tuzatish va rivojlantirish uchun turli metodlar va vositalarni qoʻllash jarayonidir. Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, va hayol kabi bilish jarayonlari oʻquvchilar yoki oʻsmirlarning kognitiv rivojlanishi uchun muhim rol oʻynaydi. Ularning rivojlanishi va psixologik salohiyatini yaxshilash uchun psixokorreksiya metodlari qoʻllanadi.

1. Sezgi va idrok jarayonlarining psixokorreksiya.

Sezgi - bu tashqi dunyo bilan bevosita aloqada boʻlish orqali maʼlumot olish jarayonidir. Sezgi jarayonida insonning oromgohida organlari faoliyatiga asosan voqea-hodisalarga qarshi reaksiyalar yuzaga keladi. **Idrok** esa sezgilar asosida atrof-muhitni anglash, tasavvur qilish va ularni qayta ishlash jarayonidir.

• Psixokorreksiya metodlari:

- **Perseptiv oʻyinlar va mashqlar:** Sezgi va idrokni rivojlantirish uchun oʻquvchilar bilan tasavvur oʻyinlari, tasvirlar asosida idrokni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar oʻtkaziladi.
- **Kuzatish va baholash:** Atrof-muhitni diqqat bilan kuzatish, rang, shakl, tovushlar va h.k. kabi sezgilarni ajratish oʻquvchilarga sezgi jarayonlarini yaxshilashga yordam beradi.
- **Senzitiv oʻyinlar:** Ranglar, tovushlar yoki turli xil hissiyotlar (masalan, issiq, sovuq, yumshoq va h.k.) yordamida idrokni rivojlantirish.
- **Diqqatli oʻqish va kuzatish mashqlari:** Oʻquvchilarni aniq obʼektlar, shakllar, ranglar yoki tovushlarni farqlash va qayd etishga undash.

2. Xotira jarayonining psixokorreksiya

Xotira - bu odamning maʼlumotlarni saqlash va qayta tiklash qobiliyatidir. Xotira jarayonini rivojlantirish, oʻquvchilarning bilim olishida muhim ahamiyatga ega.

• Psixokorreksiya metodlari:

- **Esda tutish oʻyinlari:** Oʻquvchilarga belgilangan soʻzlarni yoki shakllarni tezda eslab qolish va ular asosida mashqlar bajarishni taklif etish.
- **Takrorlash va qayta ishlash:** Xotirani rivojlantirish uchun oʻquvchilarga tez-tez qayta ishlash, mavzuni eslab qolish va unga tahlil qilishni talab qiladigan mashqlar berish.
- **Mnemonik metodlar:** Oʻquvchilarga oʻrganilayotgan maʼlumotni eslab qolish uchun turli mnemonic vositalar (xotira vositalari)ni qoʻllash (masalan, soʻzlarni qisqartirish, tasavvurlarni yaratish).

- **Vizualizatsiya mashqlari:** Xotirani rivojlantirishda tasavvurlar va vizual tasvirlarni yaratish, bu orqali ma'lumotni yaxshiroq eslab qolish.

3. Tafakkur jarayonining psixokorreksiya

Tafakkur - bu insonning bilimlarni va tajribalarni boshqarish, muammolarni hal qilish, mantiqiy xulosalar chiqarish qobiliyatidir.

- **Psixokorreksiya metodlari:**

- **Mantiqiy o'yinlar va vazifalar:** O'quvchilarga mantiqiy masalalarni yechish, matematik va verbal tahlillarni bajarish kabi mashqlarni berish.
- **Problema echish va rejalashtirish:** Muammolarni hal qilish jarayonida o'quvchilarga tafakkur qilish, yangi fikrlar yaratish, rejalashtirishga yordam berish.
- **Kreativ fikrlashni rivojlantirish:** O'quvchilarga ijtimoiy yoki ilmiy masalalar bo'yicha yangi fikrlar yaratish, ularni taqqoslash va tahlil qilishni o'rgatish.

4. Diqqat jarayonining psixokorreksiya

Diqqat - bu odamning ma'lum bir ob'ekt yoki hodisaga e'tibor qaratish va uni ajratib ko'rish qobiliyatidir.

- **Psixokorreksiya metodlari:**

- **Koncentratsiya mashqlari:** O'quvchilarga uzoq vaqt davomida biror bir faoliyatga diqqatini jamlash va chalg'imaslikni o'rgatish.
- **Diqqatni tarqatish mashqlari:** O'quvchilarni bir nechta vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishga, shuningdek, turli xil stimuli orasida diqqatni saqlashga o'rgatish.
- **“Fokusni o'zgartirish” mashqlari:** O'quvchilarni diqqatini tezda bir narsadan boshqasiga o'zgartirish va shunday holda natijaga erishishga o'rgatish.

Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat va hayol kabi psixologik jarayonlar bolaning kognitiv rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonlarni rivojlantirish uchun psixokorreksiya metodlari keng qo'llaniladi. Har bir metod o'quvchilarning ma'lum psixologik ko'nikmalarini yaxshilash, yangi fikrlar yaratish va muammolarni samarali hal qilishga yordam beradi. Psixokorreksiya orqali o'quvchilarning psixologik salohiyatini oshirish va ularning intellektual rivojlanishini yanada kuchaytirish mumkin.

AMALIY MASHG'ULOTLAR

Tanishuv metodlari. Psixolog o'z ish faoliyatiga qiziqtirishi uchun qo'llaniladigan mashqlar va o'yinlar.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Mashg'ulot jarayonida jamoadagi psixologik iqlimni yaxshilashga yo'naltirilgan mashqlar va o'yinlar bilan tanishtiriladi. Shu bilan birga negativ o'ylardan bartaraf etishga yo'naltirilgan mashqlar va o'yinlardan foydalaniladi. Intervyu, kartochka usullaridan foydalanib, mashg'ulot tashkillanadi.

Tanishish va birlashish treninglari

“Ism + sifat”

Ushbu o'yinni birinchi kuni hali o'quvchilar bir-biri bilan tanishib ulgurmagan vaqtda amalga oshirish lozim. Hamma ishtirokchilar doira shaklida turib olishadi. So'ngra boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) ularga o'yin shartlarini tushuntiradi. Har bir ishtirokchi o'z ismining birinchi harfiga biron-bir sifat o'ylab topishi kerak (misol, Ahmad – aqlli). Boshlovchi o'z ismini va o'zi tanlagan sifatni aytib o'tadi. Undan so'ng yonidagi ishtirokchi xuddi shuni qaytaradi va unga o'z ismi va tanlagan sifatni qo'shadi. O'yin qor uyumi tarzida barcha ishtirokchilar aytib bo'lmaguncha davom ettiriladi. Agar ishtirokchilar soni 20 nafardan ko'p bo'lsa, u holda qor uyumi sifatida emas, balki har bir ishtirokchi faqat o'z ismi va sifatini aytib o'tish bilan kifoyalansa bo'ladi.

“Jamoa bilan ishlashni o'rganish” treningi



“Intervyu” o‘yini

Boshlovchi (psixolog, tarbiyachi) intervyuer sifatida turli toifali shaxslardan (vazir, san’atkor, ta’lim maskani rahbariyati, o‘qituvchi, tarbiyachi) intervyu olishi kerakligi tushuntiriladi va bir o‘quvchini shu rolga tavsiya etadi. Tahlilda nima uchun aynan shu o‘quvchi ushbu rolga tavsiya etilganligi haqida ham fikr bildiriladi. “O‘zga bo‘lish san’ati” va oliy darajali muloqot texnikasi mashq qilinadi



“Soatlar”

Ushbu o‘yin barcha ishtirokchilar bir-birini yaxshiroq tanib olishi uchun o‘tkaziladi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘linadi: masalan, “o‘ng” va “chap”. Ikkala guruh alohida doira shaklida tiziladi va qarama-qarshi aylana harakatni amalga oshirishadi. Boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) ikki guruh o‘rtasida turib bir vaqtning o‘zida ikkala guruhdan bittadan ishtirokchini qo‘lidan ushlaydi. Boshlovchi qo‘lidan tutgan ishtirokchilar bir-birlarining ismlarini tez aytishi kerak bo‘ladi. Kech aytgan ishtirokchi yutqizgan bo‘ladi va raqib guruhiga o‘tishi lozim. O‘yin ishtirokchilarning aksariyati bir guruhda yig‘ilguncha davom etadi.



“Impuls”

Ishtirokchilar ikki guruhga ajratilib, bir-biriga qaragan holda ikki qatarga tizilib turadi. Guruh ishtirokchilari bir-birining qo‘llarini ushlaydi. Qatorlarning bir tarafiga stul va uning ustiga marker (yog‘och) qo‘yiladi. Boshqa tarafida boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) har ikkala guruh vakillari qo‘llarini ushlaydi. Boshlovchi qo‘llarini qisganda ishtirokchilar ham ketma-ket bir-birini qo‘llarini qisishadi va qaysi guruh birinchi bo‘lib markerni olsa, o‘sha guruh ishtirokchisi g‘olib deb topiladi. G‘olib bo‘lgan ishtirokchi boshlovchi tarafga o‘tadi. Shu tarzda o‘yin barcha ishtirokchilar almashib bo‘lmaguncha davom etadi.



“Yer-suv-osmon”

Ishtirokchilar davraga kiradilar. Boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) o‘rtaga koptok bilan turadi. Boshlovchi “Yer”, “Suv”, “Osmon” so‘zlaridan birini aytadi va koptokni birortasiga otadi. Koptokni ilib olgan ishtirokchi aytilgan so‘zga mos biror jonivorni aytadi (Yer – ot, suv – delfin, osmon – laylak va h.k.). O‘yin shartini buzgan ishtirokchi koptokni tushirib yuborsa yoki mos bo‘lmagan jonivornining nomini aytsa) jarima baho oladi.



“Nigoh bilan chorlash”

Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘linadi: biri stullarga doira shaklida o‘tirib oladi, ikkinchisi esa stullar orqasiga o‘tib, qo‘llarini o‘tirganlar yelkasi ustida ushlab turadi. Boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi)ning stuli bo‘sh bo‘ladi. O‘yin sharti bo‘yicha bo‘sh stul egasining ko‘z ishorasi natijasida o‘tirgan ishtirokchilardan biri o‘rnidan turib bo‘sh stulga o‘tirib olishi kerak bo‘ladi. O‘yin shu tarzda davom ettiriladi.



“Ko‘prik”

Maydonchaga 30 sm enida uzunligi 5 metr ikki chiziqli chiziladi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratilib, biri chiziqlarning bir bosh tarafiga, ikkinchisi boshqa bosh tarafiga saflantiriladi. Ikki ishtirokchi ikki tarafdin bir-biriga qarama-qarshi holatda yurib boradi. O‘yin sharti bo‘yicha ular chiziqli tashqarisiga chiqmasdan bir-biriga yordam berib o‘tib ketishlari kerak. Kimki chiziqli tashqariga chiqib ketsa yoki qaytib ketsa, qoidani buzgan hisoblanadi. O‘tib ketishning turli usullari mavjud bo‘lgani uchun usullar qaytarilmasligi shart.



Treningning tanishuv bosqichida qo'llanilishi mumkin bo'lgan usullar

Guruhning barcha ishtirokchilari yig'ilganda va ular bir-birini birinchi marta ko'rayotganlarida mavzu yoki o'quv material ustida ishlashdan avval o'zaro muloqot o'rnatishga yordam beradigan usullarni qo'llash foydalidir. Hatto trening ishtirokchilari bir-birlari bilan tanish bo'lsalar ham, har doim inson haqida yangi va qiziqarli narsalarni bilib olish mumkin. Bu bosqichda biz xotirjam va erkin vaziyatda trening ishtirokchilarini ochiqlikka, ijodkorlikka yo'naltirishga, har kimga so'zlash imkoniyatini berishga harakat qilamiz, bu esa keyinchalik guruhning barcha a'zolarining o'quv jarayonida faol ishtirok etishlarini ta'minlaydi.

Ishtirokchilarning bir-birlari bilan tanishishlari uchun turli o'yinlar variantlari mavjud. Sizga taklif qilayotgan usullarimizni bir-biridan alohida har xil treninglarda, shuningdek, bir nechtasini bitta treningda ham qo'llash mumkin.

O'zingiz haqingizda so'zlab bering

Bu davra bo'ylab o'zini tanishtirish, lekin uni qiziqarliroq o'tkazish uchun har bir ishtirokchiga o'zini tanishtirganidan keyin kutilmagan savol beriladi, masalan: "Nima uchun sizga shunday ism berilgan?" yoki "Sizning o'tgan yildagi eng katta yutug'ingiz nimadan iborat bo'ldi? Teatr yoki kinoda qanday rolni o'ynashni xohlaysiz? Odatda, bunday savollar ishtirokchilarning bir-biriga nisbatan qiziqishini uyg'otadi va "dilidagilarni ochish"ga yordam beradi. Eng muhimi – so'zlovchiga xalaqit bermaslik, diqqat bilan tinglash, chunki ko'pchilik ishtirokchilar guruh oldida birinchi marta so'zga chiqyaptilar.

Sherigingiz haqida so'zlab bering

Boshqalar haqida so'zlash doim osonroq, shuning uchun ishtirokchilardan sherigi haqida ismi, kasbi, eng katta so'nggi yutug'i, eng katta so'nggi mag'lubiyati, o'zi bilan umumiy tomonlari haqida so'zlab berish so'raladi (tanishtiruv qisqa bo'ladi). Bunda vaqtni qat'iy belgilash zurur, masalan, tanishuvga - 3 daqiqa, tanishtirishga - 30 sekund. Bu mashg'ulotga qo'shimcha qiziqish tug'diradi.

Guruh bo'lib tanishish

Agar vaqtingiz juda ham chegaralangan bo'lmasa, tanishuvning boshqa, kengaytirilgan usullarini qo'llash mumkin. Bunda ishtirokchilar 4-6 kishidan iborat kichik guruhlariga bo'linadi va har bir guruhga, masalan, barchaga xos 5 ta umumiy va 3 ta farqli belgilarni topish vazifasi beriladi. Keyin guruhlar avval a'zolar ismlarini, keyin natijani aytadilar. Bunda ham vaqtni qat'iy belgilash zarur.

Portretlar

Ishtirokchilarni darhol ijodiy muhitga kiritib qo'yadigan usullardan biri - portret chizish usulidir. Lekin u ham ko'p vaqt oladi. Qatnashchilar juftliklarga bo'linadilar, qo'llariga qattiq asos (masalan, papka) va oq qog'oz olib, 10 soniya ichida qog'ozga qaramasdan, sheriklarining ko'ziga qarab, uning rasmini chizishlari kerak.

Moderatorning buyrug‘i bilan ular chizishni to‘xtatadilar, rasmga o‘z ismlarini yozib, sheriklariga o‘zlarini tanishtiradilar va portretlar bilan almashadilar.

Keyin yana boshqa juftliklarga bo‘linib, xuddi shu ishni takrorlaydilar. Berilgan vaqtga qarab mashqni 5-10 marta qaytarish mumkin. Shunday qilib, mashq yakunida har bir ishtirokchi 5-10 ta shaxsiy portretga ega bo‘ladi. Keyin har bir ishtirokchi individualligini aks ettirgan 1-2 portretni tanlaydi, nima uchun aynan uni tanlaganini tushuntiradi. Rasmlar deyarli qaramasdan chizilgani uchun juda kulgili, “xususiylikni aks ettirish” esa ramziy bo‘ladi.

Mening gerbim

Bu oddiy tanishuv emas, o‘zining va sherigining shaxsini anglashdir. Bunga ko‘proq vaqt kerak bo‘ladi. Har bir ishtirokchi qog‘ozga ritsar qalqoni konturini chizadi, odatda, unda gerb aks ettiriladi. Berilgan vaqtga qarab, vazifa oddiyroq yoki murakkabroq bo‘lishi mumkin. Rasmda murakkab variant keltirilgan, uning 1-2 ta elementini qo‘llash mumkin. Har bir ishtirokchi bo‘laklardagi savollarga javobni rasm orqali ifodalaydi. Ba‘zan bu ishni bajarish oson bo‘lmasa-da, javob so‘z bilan emas, rasmlar ko‘rinishida ifoda etilgani ma‘qul. Keyin ishtirokchilar tamg‘alar bilan almashadilar va qo‘llaridagi tamg‘a belgilariga izoh berib, tamg‘a egasini guruhga tanishtiradilar. Tamg‘a egasi uni qanchalik to‘g‘ri tushunishganini sharhlashi mumkin.

Tanishuv davrasi

Ishtirokchilar davra bo‘lib turadilar. Ishtirokchilardan biri davra o‘rtasiga chiqib, ismini aytadi va o‘ziga xos yoki o‘ylab topilgan harakat yoxud imo-ishorani ko‘rsatib, yana joyiga qaytadi. Hamma ishtirokchilar uning harakati, so‘zlash ohangi, imo-ishorasini iloji boricha aynan takrorlaydilar. Shunday qilib, har bir ishtirokchi o‘z ismini aytadi va o‘z harakati yoki imo-ishorasini ko‘rsatadi.

Bo‘yingizga qarab saflaning!

Ishtirokchilar davrada zich joylashib, ko‘zlarini yumadilar. Ular ko‘zlari yumiq holda bo‘ylariga qarab saflanishlari kerak. Har bir ishtirokchi o‘z joyiga turgach, ular ko‘zlarini ochib, nima bo‘lganini ko‘radilar. Mashqdan so‘ng topshiriqni bajarish oson yoki qiyin bo‘lganini, ular o‘zlarini qanday his qilganlarini muhokama qilish mumkin.

Izoh: bu o‘yinining bir necha xil ko‘rinishi mavjud. Ishtirokchilarga ko‘zlarini yummasdan, ko‘z qorachig‘i rangiga, soch rangiga (och rangdan to‘q rangga qarab), qo‘llarning iliqligiga va h.z. ko‘ra saflanish topshirig‘ini berish mumkin.

Mening ismimni ayt

Barcha ishtirokchilar davra bo‘lib stullarda o‘tiradilar. Ishtirokchilardan biri turib, boshqa birorta ishtirokchining yoniga keladi va uning ismini aytadi. Agar u to‘g‘ri aytgan bo‘lsa, ikkinchi ishtirokchining o‘rniga o‘tiradi, agar to‘g‘ri topmagan bo‘lsa, yana boshqa ishtirokchining ismini aytishga harakat qiladi. O‘yin davomida hamma o‘rnini almashtirishi lozim.

O'ng tomondagi qo'shni, chap tomondagi qo'shni

Ishtirokchilar davra bo'lib o'tiradilar. Ulardan biri boshqa ishtirokchining ismini ayta turib, qo'lidagi koptokni unga otadi. Ismi aytilgan kishi koptokni ushlab olishi, o'ng va chap tomondagi "qo'shni"larining, ya'ni ishtirokchilarning ismini aytishi va boshqa ishtirokchining ismini aytib, unga koptokni otishi kerak. O'yin koptok barcha ishtirokchilarga tekkunicha davom etadi.

Juftliklarda intervyu

Har bir juftlikda ishtirokchilar bir-birlaridan uch daqiqa davomida intervyu oladilar. Suhbat chog'ida o'zlariga kerakli axborotni yozib oladilar. Keyin hamma davra bo'lib o'tiradi va juftliklar ketma-ket bir-birini tanishtiradi.

Intervyu erkin tarzda yoki ma'lum yordamchi savollar bo'yicha olib borilishi mumkin.

1. "Olma" trening mashg'uloti.

Maqsad: trening qatnashuvchilarida o'zaro iliq munosabat shakllantirish.

Qatnashuvchilar davra bo'lib o'tiradilar. Boshlovchi, "Mening ismim... Men ...ni yaxshi ko'raman (xohlagan narsa yoki kishining ismini aytish mumkin), deydi va olmani biron kishiga qarab otadi. Olmani ilib olgan ishtirokchi ham o'zini shunday tanishtiradi va olmani boshqa ishtirokchiga uzatadi.

Keyin barcha ishtirokchilar o'zlarini tanishtirib bo'lgunlariga qadar davom etadi.

Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytish mumkin bo'lgan jumlar:

Men ...ni yaxshi ko'raman.

Men yoqtiragan gul

Men yoqtiradigan rang

3. "Barmoqni ushlab ol!" trening mashg'uloti.

Maqsad: qatnashuvchilarning kayfiyatini ko'tarish va energiya bag'ishlash bilan birga, o'zaro simpatiya uyg'otish.

Ishtirokchilar doira bo'lib o'tirishibdi. Trener, "Hozir hammamiz bir, deganimda o'ng qo'lning ko'rsatkich barmog'ini ko'taramiz. Ikki, deganimda chap qo'limizni chap tomondagi sherigimizning ko'rsatkich barmog'i ustiga qo'yamiz. Uch, deganda esa o'ng qo'l barmog'imizni olib qochib, chap qo'limiz bilan sherigimizning barmog'ini ushlab olamiz", deydi (ko'rsatkich barmoq tepaga qaratilgan holda yelkadan pastroq va yon tomonda tutiladi).

Qo'li ushlangan odam qandaydir savolga javob berishi yoki shart bajarishi kerak.

"KECHIRIB YUBORISH" trening mashg'uloti.

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhii psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib emotsional-

hissiy sohadagi buzilishlarni, shaxslar aro (guruhiy, oilaviy, ota-ona va farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korrektsiya qilish.

Trener so‘zi: Insondagi yopishqoq va orom bermas fikrlar - alam, ranjish, nafrat, o‘ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo‘li bu barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamaslik. Kimnidir inson kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin.

Inson ko‘zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo‘ygan insonini katta, yorug‘ sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o‘sha insonga gullar va sovg‘alar berayotganini hayolan tasavvurda kuzatadi.

Shundan so‘ng inson o‘sha sahnaga va o‘sha holatga o‘zini qo‘yadi va o‘zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg‘ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o‘sha insonni chindan kechirib yubormaguncha. Bu mashg‘ulotni trener amaliyotda bajarib ko‘rishni ishtirokchilarga taklif etadi.

“Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g‘alaba qozonishdi!” Konfutsiy. Yuqoridagi xikmatli so‘zni asosan xafagarchilik, aybdorlik hissi yuqori bo‘lgan o‘smirlar bilan birga muhokama qilish va ularga salbiy his tuyg‘ularning salbiy ta‘sirini tushuntirish kerak. SHuningdek, agar guruhda bo‘lsa, o‘quvchilar bilan Konfutsiyning yuqoridagi tsitatasi asosida muhokama yoki debat o‘tkazish ham samara beradi.

“QADRIYATRLAR” trening mashg‘uloti.

Mashg‘ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi mumkin bo‘lib *qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, *shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

1-qadam. Ishtirokchilarga 6 tadan stiker(yoki kichiq oq varaqchalar) beriladi va ularning har biriga bittadan o‘zining hayotdagi eng asosiy qadriyatlarini (hayotdagi eng muhim va qadrli deb hisoblaydigan narsa va omillar) yozib chiqish so‘raladi.

Ishtirokchilarga qadriyat degan so‘zni mohiyatini tushuntirib o‘tish bu yerda foydadan holi bo‘lmaydi, chunki odatda bola va o‘smir yoshidagilarda qadriyatlar mavjud bo‘lsada, qalbidagi muayyan his-tuyg‘ularning qadriyat ekanligini anglab yetmaydilar. Odatda ularning ongida qadriyatlar “kerakli narsa, muhim narsa” tarzida namoyon bo‘ladi.

2-qadam. Ishtirokchilarni yozgan qadriyatlarini muhimligi bo‘yicha 1-2-3...6-tarzida darajalash so‘raladi.

3-qadam. Ishtirokchilar har bir qadriyatining nega aynan 1- yoki 2-o‘ringa qo‘yganini hamda qadrlilik va muhimligi sababini aytib berishlari(yoki o‘sha varaqning ortiga yozishlari) kerak.

Mashg'ulot individual o'tkazilganda o'smirning har bir qadriyati trener bilan muhokama qilinsa, mohiyatini ochishga harakat qilinsa maqsadga muvofiq.

Guruhiy o'tkazilganda kichik guruhlarda ishlash uchun guruhda birdamlik va jamoaviylik, o'zaro tushunish simpatiya yaxshi shakllantirilgan bo'lishi lozim.

“O‘TMISH BUGUN KELAJAK” trening mashg‘uloti.

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib *emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, *qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, *xarakter aktsentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, *shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Ishtirokchilardan ikki varaq (yoki A4) qog'ozni teng 3 qismga ajratish so'raladi.

Quyidagi tarzda.

--	--	--

Birinchi qismga o'smirlar o'z o'tmishlarini tasvirlashlari kerak (rasm shaklida chizishlari yoki bayon shaklida yozishlari ham mumkin, bunda o'smir o'ziga qulay tarzda va o'ziga tushunarli qilib tasvirlashi maqsadga muvofiq). Ko'rsatma berilgach, vaqt beriladi 5-10 minut.

Ikkinchi qismga o'smirlar bugunini tasvirlashlari kerak. Ko'rsatma berilgach vaqt beriladi 10-15 minut.

Uchinchi qismga o'smirlar kelajagini tasvirlashlari kerak. Ko'rsatma berilayotganda o'smirlarga o'z orzu va maqsadlarini, intilishlarini, kelajakda erishmoqchi bo'lgan muvaffaqiyatlarini, o'z kelajagini qanday ko'rmoqchi ekanliklarini shu yerda aks ettirish so'raladi. Ko'rsatma berilgach, vaqt beriladi 20-30 minut.

“O'tmish hikmat bulog'i, bugun oliy ne'mat, kelajak esa oppoq qog'oz”. O'smirlar yozib bo'lgach, ularga yuqoridagi hikmatli so'zni aytish va ularning bu hikmatga bo'lgan firka-mulohazalarini eshitish kerak.

Kichik ma'ruza: O'tmish hikmat bulog'i bo'lib, undan faqat hikmat olish mumkin, boshqa narsa emas, agar inson bulog'dan suvdan boshqa narsa olish uchun uni kovlayversa suvni bulg'aydi. Shuning uchun inson o'z o'tmishidan hikmatdan boshqa hech narsa olmasligi kerak, agar inson o'z o'tmishidan afsus, alam, g'am tashvishlarni ham olsa o'ziga, o'zini ongini va qalbini, ruhiyatini xuddi tiniq suvni bulg'agandek yomon holatga keltirib qo'yadi. O'tmishdan faqat xulosa chiqaring boshqa narsa emas.

Bugungi kun esa sizga berilgan eng katta ne'mat, uni go'zal va yoqimli qilish hozir sizning qo'lingizda. va uni siz uchun yoqimli bo'lishi sizning munosabatingizga bog'liq. Shuning uchun bugun hayotingizdan mamnun bo'lib, orzu maqsadlarga tinimsiz intilib yashash kerak. Chunki vaqt o'tkach, bugun o'tmishga aylanib qoladi

va undan hech narsa olish imkoni qolmaydi, bugun esa bugundan ko'p foyda olib qolish mumkin.

Kelajak esa, bugundan boshlanadigan davr va u oq qog'ozdek toza, unga o'zingiz nimani istasangiz tasvirlashingiz mumkin. Hayotingiz go'zal, yoqimli va baxtli bo'lishini istasangiz unga faqat yaxshi narsalarni rejalashtiring. Orzu qilsangiz faqat yaxshilikni orzu qiling. Shuni yodda tutingi kelajakni tasvirini siz bugundan boshlagansiz, har kungi umringiz, qilayotgan ishlaringiz, olayotgan bilim va tajribalaringiz, oldingizga qo'yayotgan ezgu orzu-niyatlaringiz kelajagizni barpo etadi.

Amalga oshirilgan mashg'ulotning yana bir o'ziga hos, ta'sirli jihati shundaki, unda inson orzu qilishni o'rganadi, maqsadlarini oydinlashtiradi, ma'lum bir muddatga o'zini yorqin kelajagida tasavvur qilishga imkon topadi. O'z kelajagini o'zi xohlagandek tasavvur qiladi. Maqsadli inson, orzumand shaxs sifatida o'zini taniydi bu insondagi psixologik resurslarni kuchaytiradi, yashovchanlikni, intiluvchanlikni va motivatsiya hamda iroda kuchini oshiradi.

Psixologik tajribalar shuni ko'rsatadiki, o'zining orzu maqsadlariga ega va unga erishishni chin dildan istaydigan insonlarda iroda darajasi, jismoniy va ruhiy tetiklik, salomatlik darajasi 2-3 marta balandroq bo'ladi. Bunga 2-jahon urushidagi nemis konslagerlarida psixoanalitik faylasuf Viktor Frankl tomonidan olib borilgan kuzatuvlar asosdir.

Uning kuzatuvlari shuni ko'rsatadiki, konslagerlarda qiynoq hamda turli murakkab yashash sharoitlariga faqatgina o'zining rejalashtirgan maqsad va intilishlari, ishonch va e'tiqodiga, shaxsiy qadriyatlar tizimiga ega insonlarga ko'proq omon qola olganlar.

◆ Vizualizatsiya

◆ maqsadlar ro'yobini ko'ra olish (tasavvuran ko'z oldiga keltirish) mashg'uloti.

Trener ko'rsatmalari asosida vizualizatsiya amalga oshiriladi. Ko'zlar yumiladi -diqqat nafasga qaratiladi - ortiqcha fikrlardan halos bo'linadi - o'zini jismonan maqsadlari ro'yobga chiqqan joyga ko'chirib o'kazish zarur. Sezgilari orqali va ko'z oldiga keltirish orqali barchasi vizuallashtiriladi.

Fikrlar moddiylashadi, orzular va maqsadlarni doimo yodda tutish ularni sayqallash, ular sari qadam tashlash, ularga tom ma'noda yetishish asosidir.

Treninglarni tashkil etishning asosiy tamoillari

Tayanch iboralar: trening, mashg'ulot, fikr-mulohaza, psixodramma, munosabat, psixologik kontakt.

Trening va uni tashkil etish.

Trening – bu insonni muloqotga o'rgatish uchun bajariladigan o'yin mashqlari va xatti-harakatlari tizimidir. Trening har bir o'yin mashqida uning rahbari, ya'ni treneri bergan ustanovka bilan boradigan jarayondir. Treningning asosiy maqsadi – shaxsni

psixologik-ruhiy jihatdan ozod qilish, unda tabiiy erkinlikni his etishni hamda o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishni shakllantirishdir.

Treningda uning rahbari, trener yoki dirijyor sifatida ishtirok etadi. Trening maqsadini aniq va nihoyatda tushunarli darajada tushuntirish maqsadga muvofiq. Masalan, boshqa kishilarni yoki o'zini o'zi tushunishga o'rgatish, o'zgalarni va o'zini o'zi o'rganish, o'ziga-o'zi baho berishni ta'minlash, boshqalar fikrini uqalash va ularni idrok qila bilish kabi o'quvlar. Muloqotda o'zini o'zi boshqarishga zikran e'tiborni to'plashni amalga oshirish maqsadida tavsiya qilinayotgan sxemaga rolli o'yin va munozaralar kiritish orqali trening vazifasini murakkablashtirish mumkin.

Trening 3 qismdan tashkil topgan bo'lib, quyidagilardan iboratdir.

1. Psixofiziologik kontakt o'rnatish.
2. Psixologik kontakt.
3. Psixodramma.

Treningning asosiy ustanovkasi: rolli o'yin shaklida rolli vaziyatni idrok etishni tashkil qilish mutlaqo zarur, chunki trening uning qatnashchilarida trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatini uyg'otish zarur.

Treningni o'tkazish davomida uni qatnashchilarining shaxsiy muloqot usullarini o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglashtiruvchi vaziyatni rag'batlantirish joiz.

Trening faoliyati 8-10 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi xolos. Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi.

Trening ishtirokchilarining soni 7-15 nafar bo'lishi mumkin, lekin bundan ortmasligi lozim. Guruh bilan mashqlarni o'tkazishdagi majburiy mashqlarni shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u holda o'yinli trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olishish kerak. Jumladan,

1. Bir-biriga samimiylik, xayrixohlik;
2. Bir-biriga ishonish (o'zaro ishonch);
3. Mashqlarni bajarish davomida shaxsga baho bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqat usullariga baho berishlik;
4. Ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi haqidagi taassurotlarini shu zahotiyloq trenerga ma'lum qilishlik;
5. Topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy gepotezaga mo'ljallanganligi;
6. Jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik;
7. Treningning borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
8. "Bu yerda va hozir", degan shartni bajarish, ya'ni trening paytida ro'y bergan hamma narsani tashqariga olib chiqilmaslikka va hozirgi muloqotda nimalarni his etayotganligini ma'lum qilmaslik;

9. Tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruhning barcha a'zolarining roziligiga binoan qatnashishlik kabilar.

Treningni muvaffaqiyatli o'tkazishning va uning sermahsulligi, muvaffaqiyati ko'p jihatdan trener bilan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushinish darajasiga bog'liqdir.

Treningni uyushtirishda quyidagi eng qiyin holatlarni inobatga olish va ularni izchil ravishda nazarda tutish maqsadga muvofiq:

1. O'zining shaxsiy ichki siqqligini yengish, barcha ishtirokchilarining ko'zlariga to'g'ridan-to'g'ri va ochiq chiroy bilan, dadil qaray olish;
2. Faoliyatni boshida yaratilgan vaziyat – eng omilkor va qulay bo'lishi kerak;
3. Treningni muvaffaqiyatli o'tkazish trenerdan katta psixik, intellektual tashkiliy jihatidan katta kuch sarflashni, bioquvvat talab qiladi;
4. Trening o'zaro ishtirokchilarni bir-biriga ishongan holda o'zaro samarali ta'sir etish muhitida o'tkaziladi;

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan talablarga rioya qilmasdan turib, aslo o'ynovchi guruh hosil qilib bo'lmaydi. Va bunga trening ijobiy ta'sir ko'rsata olmaydi ham.

Mashg'ulotni katta, keng, yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan shinam xonada o'tkazish lozim. Xonada ishtirokchilar soniga teng miqdorda stullar bo'lishi kerak. Mashg'ulotda qulay, rohat baxsh etadigan, ko'ngil (dil) ochadigan osoyishta, sokin sharoit yaratilgani yaxshi (ayniqsa, dastlabki, mashg'ulotlarni o'tkazishda), yarim qorong'ulik, muloyim (yaxshisi, lirik va minor ovozli) musiqa, derazalarga nozik, nafis darpardalar tutilgani ma'qul va hokazo.

Har bir ishtirokchi o'zining o'yinga va o'yin yuzasidan improvizatsiya qilishga (tayyorgarliksiz bajarishga) tayyorlashi, ruhiy jihatdan tayyorlamog'i darkor.

Trener tomonidan psixologik hokimlik o'rnatiladi, unda hammani (shuningdek, trenerni ham) "Sen"lardan, ismini aytib chaqirishdan, "taxallus"dan foydalaniladi.

Trening bu – inglizcha so'zdan olingan bo'lib "mashq qilmoq" degan ma'noni bildiradi. Trening guruhlarda muloqotning madaniy, obro'li bo'lishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli, ya'ni guruh-guruh bo'lib munozara, baxs, rolli o'yin va boshqa o'yinlarni o'tkazishga aytiladi.

Shaxsning shakllanishi uchun quyidagi vazifalar ko'ndalang turadi:

1. O'zaro munosabatni yaxshilash.
2. Guruh, o'quvchilari jamoasini jipslashtirish.
3. Har bir kishini o'z qobiliyatlariga ishonchini mustahkamlash.
4. Xarakterdagi tundlik, tajovuzkorlik kabi xususiyatlarga barham berish.

Trening o'tkazishdan maqsad shuki, shaxsning salbiy xususiyatlarini yo'qotish va ongida ijobiy xislatlarni rivojlantirish.

Shu qatori, yana bir necha maqsadlar mavjud.

a) Trening qatnashchilarining bir-birlariga sotsial-psixologik jihatdan moslashishga e'tiborni qaratish va atrofdagilar bilan munosabatini mustahkamlash.

b) Trening qatnashchilarini o'z hayotini sezilarli darajada o'zgartirishga erisha olish.

Sotsial psixologik treninglar quyidagicha masalalardan iborat bo'lishi mumkin.

1. Ma'lum sotsial psixologik bilimlarni egallash.
2. O'zini va boshqalarni adekvat, to'g'ri va to'liq tushunilishi.
3. Shaxs xususiyatlari nuqsonlarini yo'qota olish, ularni diagnostika qilish va ishga xalaqit beruvchi to'siqlarni bartaraf qilish.
4. Shaxslararo munosobatlarning individual usullarini o'rganish va ularni samarali qo'llash.
5. Treningda qatnashishda o'zini erkin tutish.

Trening davomida qatnashuvchini undagi xususiyatlarining o'zgarishi tabiiy bo'lishiga qiziqtirish va kerak bo'lsa, shaxs xususiyatlarini ijobiy tomonga majburan o'zgartirish lozim.

Trening o'tkazishda bir necha prinsiplarga amal qilish lozim.

1. Erkinlik prinsipi.
2. O'zini-o'zi diagnostika qilish.

Bunda qatnashuvchilar o'zlarini fosh qilishlari mumkin bo'lgan o'zidagi muhim muammolarni anglashlari, uni izohlab berishlari lozim. Agar guruhni yopiq, deb bilishsa (yopiq guruh guruhga qo'shimcha odam olmaydi), bu guruhda muhim muammolar tez hal bo'ladi va trening muvaffaqiyatli bo'ladi.

Treningni 10-12 kishidan boshlab, 40 kishigacha o'tkazish mumkin. Mashg'ulot kamida 3-4 soat davom etishi kerak.

2. Trening o'tkazish uchun tavsiyalar.

Trening mashg'ulotlari o'tkazish uchun ishtirokchilarni qiziqtirish kerak. Ularning mustaqil ishlashlariga imkoniyat yaratish kerak. Biron-bir qatnashuvchini muhokama qilish mumkin emas. Biror shaxs o'zini baland tutmaslik kerak. Psixolog esa mutaxassisman, deb ro'kach qilmasligi kerak. O'z xarakteringiz bilan qatnashuvchilarni qo'rqitmang.

3. Trening o'tkazuvchi uchun shart bo'lgan ishlar.

1. Muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashg'ulotda trener treningning maqsadi va vazifasini batafsil tushuntirish.
2. Navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish.
3. Qatnashuvchilar savollariga javob berish va ular bajarayotgan ishni nazorat qilish.
4. Senariy mazmunini trening maqsadi asosida tahlil etish.
5. Trening haqida qatnashuvchilar bilan fikr almashish.
6. Qatnashuvchilar ematsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish.
7. Har bir mashg'ulotda yakun yasash va uyga vazifa berish.

8. Mashg'ulot oxirida siz haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish.

Trening o'tkazish davomida uning qatnashchilarini shaxsiy muloqot usullarini va o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglash protsessini rag'batlantirish kerak.

Trening mashg'ulotlari do'stona, samimiy va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening o'tkazishdagi shartlar buyicha ma'lum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi.

4. Psixologik trening o'tkazishning umumiy qoidalari.

- 1) Barcha qatnashchilar doira bo'lib o'tirishlari kerak.
- 2) Qatnashchilar soni iloji boricha 15 tadan ortmasligi shart.
- 3) Psixolog qatnashchilar bilan birga, trening barcha topshiriqlarini bajarishi shart.
- 4) Qatnashchilarning har biri hamma mashg'ulotlarda qatnashishi lozim.
- 5) Treningni boshqaruvchi mashg'ulotlarini mahorat bilan boshqarish kerak, ya'ni mijozning shaxsiyatiga tegadigan, uyaltiradigan vaziyatlardan ko'chish va har bir mijozning fikrini ma'qullash va uni rag'batlantirib turishi kerak.
- 6) Boshqaruvchi qo'yilgan muammolarini qatnashuvchilarning o'zlari hal qilishlari uchun qulay sharoit yaratish kerak.
- 7) Mashg'ulot davomida qatnashchilarda o'z taassurotlarini yozib borishi uchun kundalik tutishga ruhsat etiladi.
- 8) Har bir qatnashchi albatta har bir mashq davomida bildirishi lozim.
- 9) Hamma boshqalarni diqqat-e'tibor bilan tinglashi kerak.
- 10) Hamma qatnashchilar ro'y-rost, samimiy va ichidagi gapni gapirishi shart.
- 11) Qatnashchining biron-bir nuqsoniga e'tibor bermasligi kerak.
- 12) Trening borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat berish mumkin emas.
- 13) Trening jarayonida bemalol «bu yerda» va «hozir» kabi so'zlarni ishlatish shart.
- 14) Boshqaruvchi har bir mashg'ulot oxirida yakun yasab, qatnashchilardan qanaqa yoki qanday yangilik olganlarini, ularda qanday o'zgarish bo'lganini so'rashi kerak.

- 15) Boshqaruvchi albatta uyga vazifa berishi va bajarilishini nazorat qilishi kerak.

Moslashish ko'nikmalarini shakllantirish va mustahkamlashga yo'natirilgan mashqlar va o'yinlar.

Maqsad: muloqotchanlikni oshirish sohasidagi treninglar bilan tanishtirish. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar. Emotsional hissiy zo'riqishlar bilan bog'liq treninglar. Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar. O'quvchilarda moslashish ko'nikmalarini shakllantirishda axillashtiruvchi o'yinlardan foydalanish yo'llari haqida.

“Taqlid” trening mashg‘uloti.

Maqsad: shaxslararo o‘zaro munosabatlarda konflikt oldini olish.

4 kishi xonadan tashqariga chiqarib yuboriladi, qatnashuvchilar doira bo‘lib o‘tiradilar. Kirgan odamga vazifa berilgach, hamma uning har bir harakatiga baravar taqlid qilishi kerakligi tushuntiriladi. So‘ng birinchi odam kirgiziladi va boshlovchi, “Siz shunday ish bajaring-ki, hamma qoyil qolib, chapak chalsin!”, deydi.

O‘yin har bir ishtirokchi chapak chalish kerakligini uqib olmaguncha davom yetadi. Agar tushunolmasa, trener yo‘naltiradi, ya‘ni “Biz nima qilyapmiz?”, deb so‘raydi.

Bu o‘yin shaxslaro o‘zaro tushunishni ta‘minlash bilan birga, mantiqiy tafakkurni rivojlantiradi, sezgirlikka, topqirlikka o‘rgatadi.

“Kema” trening mashg‘uloti.

Maqsad: shaxslarni o‘zaro axillashtirish va tana to‘siqlarni bartaraf qilish.

Guruh ikki komandaga bo‘linadi. Har bir komandaga bittadan gazeta beriladi. Guruh a‘zolari gazetani katta ochib, oyoqlarini qo‘yib, gazeta, ya‘ni kemaga chiqib, 5 sekund turishlari kerak (sanash hamma tayyor bo‘lib turgach boshlanadi). Keyin gazeta ikki buklanadi, a‘zolar chiqishadi. Keyin yana ikkiga buklanadi, yana chiqishadi. SHu tariqa gazeta to hamma sig‘ib tura olguncha buklanaveradi.

Eng kichik kemada 5 sekund turgan guruh g‘olib hisoblanadi.

Bu o‘yin bir tan bir jon bo‘lishga, guruhning jipslashuviga, ahillashuviga, yordam beradi, epchillikka, chaqqonlikka o‘rgatadi.

“Orqama-orqa” terning mashg‘uloti.

Ishtirokchilar xona bo‘ylab harakat qiladilar. Boshlovchi tana a‘zolaridan birining nomini aytadi, masalan, “orqa”, deydi. SHunda ishtirokchilar o‘zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O‘ziga sherik topa olmagan odam o‘rtaga chiqadi va o‘yinni davom ettirish uchun boshqa tana a‘zolarining nomini aytadi (masalan, bosh, qo‘l, oyoq, barmoq, yelka va hokazo).

Ijobiy xususiyatlarni shakllantirish va o‘z-o‘zini adekvat baholashga oid trening mashg‘ulotlari

Mashg‘ulotning maqsadi-o‘zini o‘zi tahlil ko‘nikmalarini hosil qilish va barcha qatnashchining salbiy tomonlarini har tomonlama tahlili.

Yetakchiga ko‘rsatma.

O‘z salbiy tomonlarini tahlil qilish katta ichki tuyg‘u va jon kuyarlik talab qilganligi uchun yetakchi har bir qatnashchiga alohida e‘tibor berishi lozim. Shuning uchun guruhda bir-biriga ishonch muhitini hosil qilish kerak, chunki har bir shaxsning ma‘lum holatini his qilish, unga ilk so‘z bilan yoki yoqimli qarash orqali yordam bermoqqa mos bo‘lgan muhit yaratmoq lozim.

“Qarama-qarshi aloqa” anketasining tahlilini o‘tkazishni unutmang. Bunda o‘zingizni salbiy tomonlaringizni hikoya qilgan holda boshqalarni ham ochiq suhbatga jalb eting.

Mashg‘ulotning taxminiy mazmuni

Birinchi mashg‘ulot: Men va tengdoshim

Har bir mashg‘ulot 2 bosqichdan iborat.

I-bosqich. Bunda shaxsning holati va kayfiyati, munosabatga kirishishi, salomlashishi, bolalarning bir-birlari haqidagi tasavvurlari kengaytiriladi, asab tizimidagi zo‘riqishlar xalos etiladi.

II-bosqich. Guruhli munozara, rolli o‘yinlar, ishtirokchilarni frustratsiyaga olib keluvchi vaziyatlar muhokama qilinadi. Xulq-atvordagi ijobiy va salbiy tomonlar bo‘yicha fikr almashinadi.

Ushbu treningda ishtirokchilarning optimal miqdori 15-20 kishini tashkil etadi.

Mashq: “Munosabat doskasi”

Mashg‘ulotdan oldin devorga bir nechta vatman qog‘ozi mahkamlanadi.

Ko‘rsatma: Bu o‘ziga xos munosabat doskasi hisoblanadi. Bu yerda tengdoshlaringiz bilan muomalada yig‘ilgan g‘am-alamlaringizni ifodalashingiz mumkin. Belgi qo‘yish mumkin emas. “Munosabat doskasi” bir necha mashg‘ulotda saqlanadi.

Mashq: “Sirli salomlashish”

Ishtirokchilar doira bo‘lib o‘tiradilar.

Ko‘rsatma: Siz hech kimga qaramasdan salomlashishni amalga oshiring. Guruhdagilar esa salom kimga yo‘nalganini topishlari lozim.

Siz mening ogohlantirishimdan so‘ng, baland ovoz bilan uning ismini aytishingiz kerak. Sizning salomlashishingiz obrazli, yorqin, ammo sirli bo‘lsin. Mashqdan so‘ng guruh a‘zolari uchta eng namunaviy salomlashishni aniqlaydilar.

Mashq “ Guruhimizda tug‘ilgan kun”

Ishtirokchilar sinf bo‘ylab harakatlanadilar, ovoz chiqarish ta’qiqlanadi.

1-topshiriq: So‘z aytmadan, yilning qaysi faslida tug‘ilganingizga qarab ajraling.

2-topshiriq: Fasllar va oylar bo‘yicha ajraling.

3-topshiriq: Har bir oy, tug‘ilgan kunlar bo‘yicha ajraling.

4-topshiriq: Endi ishtirokchilar bir-birining ortidan yil fasllari, oylar va tug‘ilgan kunlar bo‘yicha saf tortib turadilar. Yil boshidan to oxirigacha izchillikka rioya qilinadi.

Mashq: “Guruhimiz nimaga o‘xshaydi”

Ishtirokchilar aylana bo‘lib o‘tiradilar. Ularga navbat bilan “Guruhimiz nimaga o‘xshaydi?” degan savol beriladi. Ular javob beradilar.

Muhokama:

Birinchi guruhchaga topshiriq: Ideal tengdoshingizning psixologik portretini chizing. U qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerak ?

Ikkinchi guruhchaga topshiriq: Sizda nafrat uyg‘otadigan tengdoshingizning psixologik portretini chizing.

Uchinchi guruhchaga topshiriq: Siz o‘z xohishingiz bo‘yicha psixologik portretini chizing (u qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerak).

Mashq: “Men ham zo‘rman, Siz ham zo‘r”

Ishtirokchilar xona bo‘ylab harakatlanadilar.

Ko‘rsatma: Siz biror shaxs bilan duch kelgan vaqtingizda bosh barmog‘ingiz bilan “Men zo‘rman”, so‘ngra sherigingizga “Siz ham zo‘r”, deb ayting. Sherik ham ko‘rsatkich barmog‘i bilan “Siz zo‘rsiz”, so‘ngra “Men ham zo‘r”, deb javob beradi. Barcha trening ishtirokchilari o‘zaro uchrashishlari kerak.

Ikkinchi mashg‘ulot: Ijobiy tasavvurlarni shakllantirish

“Mening suyukli o‘yinchog‘im”

Har birimizning yoshlikda sevimli o‘yinchog‘imiz bo‘lgan. Bu haqda unutmaganimiz maqul, chunki u bizni g‘aroyib yoshlik dunyosi bilan bog‘laydi. Tasavvur qiling sevimli o‘yinchog‘imizni olgach, o‘zimizni baxtli his qilishimizni. Siz o‘zingizni suyukli o‘yinchog‘ingizni eslaysizmi? U nima? Koptokmi? Yumshoq uyinchoqmi? Uning ismi nima edi? Ular hozir qaerda?

Qatnashchilar bir-birlariga o‘zingizni suyukli o‘yinchoqlari haqida hikoya qilishadi. Xuddi shuningdek eslangan suyukli uyinchoq ko‘zlangan tuyg‘ular haqida ham so‘zlashadi.

Izoh: Bu mashqning mazmunini tushuntirgandan so‘ng qatnashchilarga 3-4 daqiqa davomida lirik musiqa tinglab, yoshlikni eslash tavsiya etiladi.

So‘ngra hamma davra bo‘lib o‘tirib, navbatma-navbat o‘zlarini suyukli o‘yinchog‘lari haqida hikoya qilishadi. Agar guruh katta bo‘lsa, yoki vaqt yetishmasa, o‘z xotiralari haqida hikoya qilishadi.

“Niqobsiz”

Sizning oldingiz (stol ustida)da bir talay (kartochka) varaqalar mavjud.

Siz navbat bilan kartochkalarni olasiz va hech qanday tayyorgarsizlik unda yozilgan jumlaning davom ettirasiz.

Mulohazalaringizni chin ko‘ngildan va ochiq-oydin bo‘lmog‘i lozim. Guruh a‘zolari sizni diqqat bilan tinglashadi. Agarda ular sizni qalbaki yoki yuzaki mulohaza yuritayotganingizni sezishsa, yana boshqatdan kartochka olib, javob berishingizni so‘rashadi.

Izoh: Qatnashchilar katta davra bo‘lib o‘tirishadi. Har biri bittadan varaqa (kartochka) olishadi. Yetakchi matn yozilgan kartochkalarni oldindan tayyorlab qo‘ygan bo‘lishi kerak. Kartochkalar qatnashchilar sonidan ko‘p bo‘lmog‘i zarur, chunki ayrim ishtirokchilar birinchi marta topshiriqni bajara olmasliklari mumkin.

- “Varaqalar (kartochka)ni taxminiy mazmuni”

-“menga atrofimdagilarningxususiyatlari (yoqadi) ma’qul.”

-“Uni unitish men uchun juda qiyin, ammo men...”

-“Qachon men... juda uyalamani...”

-“Qachon meni... menga juda yoqadi...”

-“Buning juda qiyinligini bilaman, ammo ba’zan meni kishilar tushunmaydi, chunki men ...”

-“Ishonamanki, hali men...”

“Miskin”

Ma’lumki, har birimizning xulq-atvorimizda hayotimiz davomida xalaqit beradigan noxush odatlarimiz mavjud, hammamiz ham ulardan xoli bo‘lishni istaymiz. Endi qatnashchilardan biri bir necha daqiqa xonadan chiqadi. Qolganlar esa shu paytda chiqqan kishini (masalan: qupol, dimog‘dor, jahldor va boshqa)5-7 ta hulqsiz (miskin)ligin tuzatadilar. Ushbu tuzatish takliflari barcha ma’qullagandan keyin qabul qilinadi.

Izoh: mumkin variantlar.

A) xonadan chiqqan ishtirokchini yetakchi taklif qiladi. Oldin uning o‘zi guruh a’zolari yozishlari mumkin bo‘lgan sabablarini aniqlashga harakat qiladi. So‘ng guruh a’zolari tuzgan ro‘yxat unga beriladi. Qatnashchi o‘z navbatida kerak bo‘lgan (ma’qul topgan), xohlagan savolni berishi mumkin.

B) Sabab va kamchiliklar yozilgan ro‘yxat o‘qilmaydi.

“Mening ojiz tomonlarim”

Har bir ishtirokchi o‘zi yoqtirmaydigan ammo xulq-atvorida mavjud bo‘lgan ojiz tomonlari haqida hikoya qiladi. Buning uchun faqatgina xulq-atvoridagi salbiy tomonlar, zararli odatlargagina emas, balki ma’lum holatlarda qarama-qarshilik yuzaga keltiradigan barcha harakatlar haqida gapirish lozim. Bunda o‘z so‘zlaringizni qo‘shirnoq ichiga olmasdan va barcha ojiz tomonlaringiz haqida ochiq-oydin hikoya qiling. Buning uchun sizga 3 daqiqa vaqt beriladi.

Izoh: Mazkur mashqning maqsadi har bir ishtirokchini o‘zida mavjud ojiz tomonlarini aniqlash, o‘z kamchiliklarini oqilona tahlillashga qaratilgan. Bunga erishish uchun har bir kishi o‘zining kuchli xislatlariga suyanmog‘i darkor.

Bu mashqni ikki xilda ya’ni, katta davra (15-20) yoki 8-10 kishidan iborat kichik guruhlarga bo‘linib o‘tkazish mumkin.

“Men kimman”

Bir dona oq qog‘oz olib “men kimman?” savoliga javob yozing

“Men guruh a’zolari nazarida”

1. Savollarga javob bering.

Guruh hamda guruh a’zolari meni qanday kishi deb qabul qilishadi?

Guruh sizni qanday baholashini batafsil tasvirlab bering.

Masalan: Guruh meni kam harakat, xotirjam, unchalik e’tiborga loyiq bo‘lmagan narsalar bilan mashg‘ul kishi sifatida qabul qiladi. Akram meni juda uyatchan deb hisoblasa, Karim esa ko‘rimsizgina deb o‘ylaydi...

“Qarama-qarshi aloqa” anketasi

Qatnashchining ismi _____

Mashg‘ulot vaqti _____

1. Mashg‘ulotda ishtirok etish darajasi 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Mashg‘ulotda aktiv qatnashishda nima xalaqit qiladi? _____

2. Siz mashg‘ulotda yo‘l qo‘ygan asosiy xatingiz?

a) o‘zingizga nisbatan _____

b) qatnashuvchilarga nisbatan _____

v) mashg‘ulot o‘tkazuvchiga nisbatan _____

3. Sizga ma’qul bo‘lgan yoki biror bir muammo (salbiy xususiyat)ni bartaraf etishda yordam bergan mashg‘ulot (qismi) nomi.

4. Sizga ushbu mashg‘ulot qismlaridan qaysi biri ma’qul bo‘lmadi va nima uchun? _____

5. Mashg‘ulot o‘tkazuvchiga takliflaringiz _____

“Mening bo‘lajak kasbim”

mavzusida trening mashg‘ulotini o‘tkazish

Maqsad: O‘quvchilarni turli kasblar bilan tanishtirish va turli xil usullardan foydalanib kasblar olamiga qiziqtirish, kasb tanlashda e’tibor beriladigan jihatlar: tanlovdagi ixtiyoriylik, oilasiga va yaqinlariga foyda keltirish, o‘z xohishi va ehtiyoji asosida kasb tanlashga qiziqtirish.

Jihoz va ko‘rgazmalar: Ovozli videoprojektor, monitor, doska, plakatlar, A4 formatli qog‘oz va rangli qog‘ozlar.

Kirish qismi

-Trening qoidalari,

-Faollik

- Ko'ngilli ishtirok
- Belgilangan vaqtga rioya qilish
- Boshqalar fikrini hurmat qilish
- Qo'l ko'tarish qoidasi
- Fikrni qisqa va lo'nda bajarish
- Psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari haqida qisqacha ma'lumot berish.
- 1. Psixologik diagnostika
- 2. Psixologik profilaktika
- 3. Psixologik korreksiya
- 4. Psixologik konsultatsiya

Treningda o'tkaziladigan metodika va mashqlar bilan tanishtirish.

“G‘aroyib tanishuv”, “Kasblarni ayti ber” mashqlari va ““Istayman”, “Qila olaman”, “Kerak”” metodikasi

Asosiy qism

1. “Mening sevimli kasbim” mashqi

Maqsad: gurux a'zolari o'rtasida psixologik muxitni yaratish, o'zi qiziqqan kasb haqida ma'lumotga ega bo'lish.

Mashqning borishi: ishtirokchilarga oq qog'oz beriladi, qo'l bilan odam shaklini yasash va unga o'zi qiziqqan kasb nomini berish taklif qilinadi va qog'ozdan yasalgan odamning oldi tomoniga kasbning ijobiy, orqa tomoniga esa salbiy tomonlarini yozish taklif etiladi.

Natijalar guruxlararo tahlil qilinadi

Mashg'ulotning o'tkazilishi: 5-10 daqiqa

2.“Kasblarni aytib ber ” mashqi

Maqsad: O'quvchilarning kasblar haqidagi bilimlarini yanada kengaytirish va kasblar to'g'risidagi bor bo'lgan bilimlarini faollashtirish.

Ko'rsatma: “Quyidagi sohalarda ishtirok etuvchi kasblar nomini aytib bering

- Non mahsulotlari ishlab chiqaruvchi
- Uy-joylarini quruvchi
- Teleko'rsatuvlar yaratuvchi
- Yo'l harakati transportini nazorat qiluvchi

-Jamoat tartib intizomini nazorat qiluvchi

-Bolalarga ta'lim va tarbiya beruvchi

O'quvchilar ekrandagi kasb egalarining rasmlarini nomlaydilar va qisqacha ta'rif keltiradilar.

3.“Istayman”, “Qila olaman”, “Kerak” metodikasi

Kirish so'zi: Kasb tanlashning ahamiyati, ongli kasb tanlashga tayyorlashdan iborat. Kasb tanlash bu har bir odamning hayotida murakkab va mas'uliyatli qadam bo'lib, odamning kelajagi bu tanlovga bevosita bog'liqdir. Kasbni to'g'ri tanlash demak hayotda o'z o'rnini tanlash demakdir.

Kasbni to'g'ri tanlash uchun nima qilish kerak? Buning barchasini uchta sxema yordamida tasvirlang va o'z fikringizni bayon eting.

Yozma ish: O'quvchilar oq qog'ozga . “Istayman”, “Qila olaman”, “Kerak” aylanalari sxemalarini chizadilar va nima bilan mashg'ul bo'lishni istashlarini, kelajakda kim bo'lishlarini, qanday yutuqlarga erishishlarini yozadilar.

Muhokama: O'quvchilar gurux ichida o'z fikr mulohazalarini bildiradilar va guruxlar o'rtasida baxs munozara o'tkazadilar.

Yakuniy qism

Har bir kasbda qiyinchiliklar bo'lib, ularni bilish, o'zlashtirish va bajarish lozim. Bu xususiyatlar kasb tomonidan odamga qo'yiladigan talab ham deb ataladi. Agar ular odamning shaxsiy sifatlari, uning individual-psixologik xususiyatlari va imkoniyatlari bilan mos keladigan bo'lsa, bu odamning kasbiy yaroqliligini bildiradi. Yutuqlar bu sizning oldingizga qo'ygan maqsadingizga erishishda yordam beruvchi shaxsiy sifatlardir. Kamchiliklar bu oldinga qo'yilgan maqsadga erishishda to'sqinlik qiluvchi yomon odatlar, iroda kuchi, malaka, bilim va ko'nikmalarning yo'qligi. Imkoniyatlar- bu ijobiy tashqi sharoitlardir.

Psixogigiyenik seanslar

1 – 2 mashg'ulotlar

Avtogen mashqi seansini boshlaymiz. Arava izvozchisi, holatini egallang. Chuqur nafas, ravon va ohista nafas oling, muskullarni bo'shashtiring, tinchlaning, sizga hech narsa halaqit bermaydi, hech qanaqa shovqin va ovozlarning halaqit bermaydi. Sizgacha yetib bormaydi. Siz faqat mening ovozimni eshitasiz,

mashg'ulotdaligingizni unutishga harakat qiling osoyishtalik, mening ovozinga diqqat qiling, men 10 – gacha sanayman, 10- deganimda ko'zingizni yumasiz.

1, 2. meni hech narsa bezovta qilmayapti,

3, 4. men hech narsani o'ylamayapman, menga hech narsa halaqit bermayapti.

5, 6. tanqid yo'q men hech narsani o'ylamayapman, xotirjamlik og'ushidaman.

7, 8. men ichki osoyishtaligim bilan tanhoman.

9,10. ko'zingizni yuming, ovozinga e'tiboringizni qarating, ovozinga quloq soling, mening baland ovoz bilan aytgan so'zlarimni ichingizda yoki pichirlab takrorlaysiz, osoyishtalik va hordiq holatlarini xis qilamiz.

Mening ovozim paydo bo'ladi va yo'qoladi. Ovozimning paydo bo'lishini kuting, o'zga xayollar yo'qoldi, fikringiz xotirjamlikka qaratilgan, men osoyishtalikni sezayapman, muskullarim bo'shashkan, lanj, men juda hotirjamman, (pichirlab takrorlang. Bu osoyishtalik mutlaq holatini xis qiling).

Meni hech narsa bezovtalantirmaydi, men mutloqo xotirjamlik xis qilaman, men borgan sari osoyishtalikka cho'kaman, men muvozanat his qilaman, men mutloqo xotirjamlikka berilaman, meni osoyishtalik o'rab olayapti (osoyishtalik, hordiq, ruhiy muvozanat holatlarini his etadilar). Hammasi ketdi, hammasi dam olayapti, men ichki osoyishtaligim bilan tanhoman, men dam olayapman, men yengil, juda yengil nafas olayapman.

Tanamga yoqimlik iliqlik quyilayapti, o'ng qo'lim lanj va bo'shashgan, u o'ng belimda og'ir yotibdi. O'ng qo'lim borgan sari og'irlashayapti, o'ng qo'ling barmoq uchidan panjaga, bilakka to yelkagacha qo'rg'oshin og'irligi quyilayapti, o'ng qo'li og'ir, og'irlik o'ng yelkamni pastga tortayapti, og'irligidan o'ng yelka egilayapti, o'ng qo'l og'ir, uni ko'tara olmayman (o'zingiz sezing o'ng qo'l og'irgini xis qiling).

Men xotirjamman mening o'ng qo'lim juda og'ir hamma o'ng qo'lining og'irlik holatini his qiladi. O'ng qo'l issiqlikka to'la boradi, o'ng tomirlari kengayapti. O'ng qo'lga yoqimli issiqlik taralmoqda, barmoq uchlari panja, bilak va yelka isiy boshlaydi. Issiqlik barmoq uchlarini qitiqlaydi. O'ng qo'l issiqlikka to'lib boradi. O'ng qo'l chap qo'ldan issiqroq, fikrlaringizni faqat shunga jamlang, o'ng qo'l og'ir va issiq, o'ng qo'l qaynoq suvda, u og'ir va issiq, siz o'ng qo'l tomirlari kengayishini xis qilayapsiz. O'ng qo'l issiq, meni hech narsa hayajonlantirmayapti, mutloqo jismoniy

va ruhiy osoyishtalik. Men mutlaqo bo'shashtim, tinchlandim, nafas olishim bir tekis, mening kayfiyatim yaxshi, men o'z kuchimga ishonaman. Boshim tetik va yengil, men yaxshi dam oldim. O'ng qo'l og'irligi ketayapti, barcha og'irlik va issiqlik izsiz yo'qoldi. Mening har bir so'zim bilan tanangizning har bir hujayrasi, quvvat va tetiklik, birdamlik bilan to'layotganini his qilasiz. Men 10 gacha sanayman. Siz ko'zingizni ochasiz.

1,2 - biz yaxshi dam oldik.

3,4 – bizning kayfiyatimiz yaxshi, hech qanaqa noxush sezgilar yo'q.

5,6 –bizning o'zimizning ko'nglimiz to'q, har birimiz butun tanamizda yengillik his qilamiz.

7,8 – men qattiq va shirin uyqudan uyg'onayotganday (o'zingizga ayting va his qiling). Osoyishtalik holatidan chiqdik, chuqur nafas oling.

9,10 – ko'zingizni oching, kerishing jilmaying.

Izoh: Avtotrening seansiga o'rgatish 1 chi 2 ta mashg'ulotda amalga oshiriladi. 1chisining davomiyligi 20 – 25 minut 2 chisiniki 15 – 18 minut.

Seanslarning bir xilligi va muvozanat bir xilligi ishlab chiqarishining oldini olish uchun iloji boricha seans mazmunini turli – tuman tarzda, lekin mashqlarning kelib – ketishini saqlagan holda, o'zgartirmasdan olib borish zarur. Bu keyingi 2 – 3 chi mashg'ulotlarda o'quvchilar o'z ustida mustaqil ishlash kerakligini bildiradi.

Maqsadi: Hissiy taranglik, ortiqcha hayajonlik, qat'iyatsizlik, uyatchanlik, depressiv holat imtihonlar oldidagi qo'rquv va boshqalarni yo'qotish.

GLOOSARIY

AHLOQ	shaxsning jamiyatga va boshqa kishilarga nisbatan burchini belgilab beruvchi me'yorlar tizimi, ma'naviy hulq qoidalari.
DIFFUZ GURUH	odamlarning tasodifiy birlashuvi natijasida hosil bo'lgan guruh.
DIN PSIXOLOGIYASI	diniy ong, his-tuyg'ular kabi fenomenlarning ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganuvchi psixologiya tarmog'i.
DIQQAT	ongning muayyan ob'ektga yo'naltirilishi va unda to'planishidan iborat psixik holat. Diqqat ixtiyorsiz, ixtiyoriy, va ixtiyoriydan keyingi turlarga ajratiladi.
GURUH	odamlarni birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo'lish xarakteri kabi qator belgilariga asoslangan birligi. Guruhlar real va shartli bo'lishi mumkin.
GERONTOPSIXOLOGIYA	psixologiya tarmog'i, qarilik davri psixologiyasini o'rganadi.
GESHTALTPSIXOLOGIYA	hozirgi zamon chet el psixologiya maktablaridan biri bo'lib, XX asrning 30-yillarida Germaniyada shakllangan. Unda murakkab psixik hodisalarni tushuntirish uchun hodisalarning bir butunligini asos qilib olinadi. Asoschilar: M.Vertgeymer, V.Kyoler, K. Koffka.
BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI	psixologiya fanidagi boshqarish faoliyatining psixologik qonuniyatlarini o'rganuvchi soha.
BIXEVIORIZM	XX asr boshlarida AQShda maydonga kelgan yo'nalish bo'lib, bunda psixologiyani o'rganish predmeti qilib faqat odamning Xulq-atvori olingan. Bu yo'nalishning asoschilari D.Uotson, E.Torndayklardir
YOSH	individdning ma'lum aniq vaqtda belgilangan psixik taraqqiyotining bosqichi.
YOSH PSIXOLOGIYASI	psixologiya fani tarmoqlaridan bo'lib, turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlarini va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi.
YOSH DAVRI NIZOLARI	o'ziga xos, uncha uzoqqa cho'zilmaydigan ontogenez davrlari bo'lib, bu vaqtda keskin psixik o'zgarishlar

	ro'y beradi.
JAMOA	maqsadlari jamiyat maqsadiga mos keladigan umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhi.
IDROK	sezgi a'zolariga ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning bevosita yaxlitligacha aks ettirilish jarayoni.
IMIDJ	shaxsning boshqalar tomonidan tan olinadigan o'ziga xos xususiyatlari.
INDIVID	biologik turga kiruvchi alohida tirik mavjudot.
KICHIK GURUH	a'zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bevosita shaxslararo munosabatda bo'luvchi kishilar guruhi.
KONFORMLIK	indivdning guruh fikrlariga tashqi tomondangina qo'shilib, ichki tomondan esa qo'shilmay o'z fikrida qolishi, guruhga ongli ravishda moslashishi.
KUZATUVCHANLIK	shaxs xususiyatlaridan biri, u idrok qilish jarayonida narsaning kamdan-kam uchraydigan, ammo muhim tomonlarini payqay olishida namoyon bo'ladi.
KO'NIKMA	odamning ma'lum ishni bajarishga tayyorligida ko'rinadigan qobiliyati. Ko'nikma mahoratning asosini tashkil qiladi
LONGITYUD TADQIQOT	tekshiriluvchilarni uzoq muddat va doimiy ravishda o'rganish. Longityud tadqiqot odamdagi individual va yosh davrlaridagi o'zgarishlarni qayd qiladi.
MALAKA	mashq qilish jarayonida ish harakatlar bajarishning avtomatlashgan usullari.
MEDITATSIYA	inson psixikasi va ongini chuqur jamlangan holatga keltirish maqsadida o'z-o'ziga aqliy ta'sir o'tkazish. Bu holatda odamning tanasi bo'shashgan, hissiy kechinmalar va tashqi muhit ta'sirlaridan holi bo'ladi
MELANXOLIK	temperament turlaridan, psixik faollikning sust, tez ta'sirlanuvchan, xatto arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta'sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.
PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA	psixologiya tarmog'i, ta'lim va tarbiya qonuniyatlarining psixologik asoslarini o'rganadi
PSIXIKA	yuksak darajada tashkil topgan materiya – miyaning funksiyasi. Uning mohiyati voqelikni tuyg'ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko'rinishida aks

	ettirishdan iborat.
STRESS	kuchli qo‘zovchilar ta’sirida yuzaga keladigai ruhiy holat.
TEMPERAMENT	shaxsniig individual psixologik xususiyatlari majmui. TEST – standartlashtirilgan psixologik sinov.
UMUMIY PSIXOLOGIYA	psixologiyaning umumiy qonuniyatlarini, nazariy asoslarini, metodlarini nazariy va eksperimental tadqiq qiluvchi sohasi.
USTANOVKA	kishing tevarak atrofidagi odamlarga yoki ob'ektlarga nisbatan qanday munosabatda bo‘lish, ularni ma’lum darajada idrok qilish, sezish, ularga baho berish va qandaydir harakat qilishga tayyorgarligini anglatadigan holat.
QOBILIYATLAR	shaxsga ma’lum faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish, bilimlarni tez va osonlik bilan o‘zlashtirishga yordam beruvchi individual psixologik xususiyat.
SHARTLI GURUH	odamlarning ayrim belgilari (yoshi, kasbi va h.k.)ga qarab birlashtiriluvchi guruh.
XOLERIK	temperament turi, u hissiyotning jo‘shqinligi, kayfiyatning birdaniga tez o‘zgarib qolishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umumiy harakatchanligi bilan ifodalanadi
XARAKTER AKTSENTUATSIYASI	xarakter alohida xususiyatlarining haddan tashqari ifodalanishi (psixopatiyaga yaqinlashuvi).
XARAKTER	kishidagi barqaror psixik xususiyatlarning individual birligi. U shaxsning mehnatga, atrofda narsa va hodisalarga, boshqa kishilarga va o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatlarida ifodalanadi.
FRUSTRATSIYA	kishining maqsadga erishish yo‘lida uchragan, ob'ektiv ravishda engib bo‘lmaydigan yoki sub'ektiv ravishda shunday tuyuladigan qiyinchiliklar tufayli paydo bo‘ladigan psixik holati.
FATAL	qochib bo‘lmaydigan, oldini olib bo‘lmaydigan hodisa.
HISSİYOT	odamning yuksak ehtiyojlari qondirilishi yoki qondirilmasligiga nisbatan munosabati.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

HUQUQIY-ME'YORIY HUJJATLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son Farmoni, - Toshkent.: 2022.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-5712-son Farmoni, - Toshkent.: 2019.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi "2022-2026-yillarda maktab ta'limini rivojlantirish bo'yicha milliy dasturni tasdiqlash to'g'risida" PF-134-son Farmoni, - Toshkent.: 2022.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-79 son Farmoni, - Toshkent.: 2023.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-iyundagi "Maktabgacha va maktab ta'limi tashkilotlari xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-231-son qarori, - Toshkent.: 2024.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTI ASARLARI

1. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017- yil 14-yanvar // Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: O'zbekiston, 2017. – 104 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2020-yil 29-dekabrda Oliy Majlisga Murojaatnomasi. (2020-yil 29-dekabr).

MAXSUS ADABIYOTLAR

1. Sh.Yakubjanova, R.Abdullayeva. Ota-onalar va pedagog-psixologlar uchun "sog'lom avlod" dasturi. Toshkent. 2022
2. Sh.T.Xalilova. "Men o'zim" dasturi (trening ishlanmalari) 8-11-sinflar uchun. Toshkent. 2022
3. Sh.T.Xalilova. Bolalar va o'smirlarda destruktiv xulq-atvorning va

suitsid profilaktikasi ilmiy-metodik qo'llanma. Toshkent. 2022

4. "Kamalova Nazifa Mirzaliyevna. TENG-TENGGA" - zamonaviy yoshlar kraudsorsing dasturining modifikatsiyasi (tengdoshlar darajasi). Toshkent. 2022

5. X.X.Jabborov. O'qituvchining kasbiy faoliyatiga psixologik tayyorligi va kasbiy stress, kasbiy (emotsional so'nish) holatlari diagnostika test to'plami Toshkent. 2022

6. Ismailov A., Daminov H., Karimov N., Ahmedov X., Tog'ueva G. Qosimova Z. O'quvchilarni xalqaro tadqiqotlarga tayyorlashga mo'ljallangan Axborotnoma 1-son. Umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'qituvchilari, soha mutaxassislari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun mo'ljallangan test topshiriqlari to'plami. "O'qituvchi" Nashriyot-matbaa ijodiy uyi, Toshkent, 2020-yil, 14,85 bosma taboq.

7. Ishmuhammedov R.J, Yuldashev M.A, "Ta'lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar" "Nihol" nashryoti, - Toshkent.2013-y.

8. Ishmuhammedov R. O'quv jarayonida interfaol uslublar va pedagogik texnologiyalarni qo'llash uslubiyati. - Toshkent.: RBIMM, 2008. – 68 b.

9. Ergasheva M. O'quvchilarning tabiiy-ilmiy savodxonligini monitoring qilish va baholash. Monografiya. Toshkent, 2023-yil

10. Eshqobilov S. Ta'lim muassasalarini boshqarishda axborot tizimlarini joriy qilish. Metodik qo'llanma - A.Avloniy nomidagi XTTRMXQTMOI, 2018-y.

11. Jumanazarov S. Ta'limda raqamli texnologiyalar. Uslubiy qo'llanma. Toshkent: - 46 b. Toshkent shahar PYaMO'MM

12. Tolipova J.O. Pedagogik texnologiyalar-do'stona muhit yaratish omili. - Toshkent.: YuNISEF, 2005-y.

13. Yevropa Komissiyasi (2020): Ta'lim va O'qitish 2020 Dasturi, "O'qituvchilarni kasbiy rivojlantirish" Mavzuiy Ishchi Guruhi, Limassoldagi Tenghuquqli tahlil olish to'g'risidagi hisoboti, Kipr, 17-21-oktyabr, 2010.

14. Iqtisodiy Hamkorlik va Rivojlantirish Tashkiloti(OECD) (2015): Samarali o'qituvchilarni ishga yollash, ularni rivojlantirish va ushlab qolish – Yakuniy hisobot: O'qituvchilar ahamiyatga egadir.

FANGA OID ADABIYOTLAR

1. Kamalova Nazifa Mirzaliyevna, "Ko'rish, eshitish, tushunish" - voyaga yetmaganlarda o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarini erta aniqlash bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirish dasturi. Toshkent. 2022

2. D.Ismailova, "Qizlar daftari" (umumiy o'rta ta'lim maktablarining 8-9-sinf o'quvchilari uchun qo'llanma). Toshkent. 2022

3. Q.Matxoliqov, "Yigitlar daftari" (umumiy o'rta ta'lim maktablarining 8-9-

sinf o'quvchilari uchun qo'llanma). Toshkent. 2022

4. F.M.Abduraxmonov. Kasbiy stress, emotsional so'nish holatlari profilaktikasi va korreksiyasiga qaratilgan korreksion dasturi. Toshkent. 2022

5. M.Quronov, X.Jabborov. Shaxsning axloqiy -ma'naviy indikatorlari shaxsiy xususiyatlari va fazilatlarini aniqlovchi ijtimoiy – psixologik dastur. T. 2022

6. Sh.Yakubjanova, R.Abdullayeva. O'quvchi-yoshlar uchun "Kelajak qo'lingizda" dasturi. Toshkent. 2022

ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI

1. <https://onlinedu.uz/>
2. <https://avloniy.uz/uz>
3. <https://ru.wikipedia.org>
4. <https://www.oecd.org/>
5. <http://www.gov.uz>
6. <https://www.uzedu.uz/>
7. <http://ziyonet.uz/ru>