

OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

ORIENTAL UNIVERSITETI

Mamanazarov Uchqun Burxon o'g'li

**O'SMIRLIK DAVRIDA AXLOQIY
O'ZINI-O'ZI ANGLASH
PSIXODIAGNOSTIKASI VA
PSIXOKORREKSIYASI**

(uslubiy qo'llanma)

**«GRAND KONDOR PRINT»
TOSHKENT – 2025**

UDK: 522.399:45.39:36

KBK: 103.676.59

M 128

Mamanazarov U.B.

O‘SMIRLIK DAVRIDA AXLOQIY O‘ZINI-O‘ZI ANGLASH PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI. / [Uslubiy qo‘llanma]. – Toshkent: “GRAND KONDOR PRINT”, 2025 y., 40 b.

Mazkur uslubiy qo‘llanmada o‘smirlik davrida axloqiy o‘zini o‘zi anglashni psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi masalasiga bag‘ishlanadi. Unda asosiy e‘tibor ahloq, axloqiylik, axloqiy o‘zini o‘zi anglash, xorij olimlarining axloqiy o‘zini o‘zi anglash borasidagi fikrlarining tahlillari keltirilgan. Shuning bilan birga o‘smirlik davrida axloqiy o‘zini o‘zi anglashni shakllanganlik darajasini tekshirishga qaratilgan psixodiagnostik metodikalarning kompleks to‘plami keltirilgan. Ayniqsa, o‘smirlik davrida axloqiy o‘zini o‘zi anglashni rivojlanishiga qaratilgan psixologik trening mashqlarining majmuasi bayon qilingan.

Taqrizchilar:

D.S. Karshiyeva - O‘zMPU, "Amaliy psixologiya" kafedrası professori., DSc.

N.T. Ubaydullayev – Oriental universiteti, “Uzluksiz ta’lim pedagogiksi” kafedrası dotsenti., ps.f.n.

Oriental universiteti O‘quv-uslubiy kengash majlisining 2025-yil 22-oktabrdagi 2-sonli bayonnomasi

ISBN 978-9910-9293-7-3

© Mamanazarov U.B. 2025
© «GRAND KONDOR PRINT» 2025

KIRISH

Dunyo mamlakatlari aholisi hayotida turli mafkuraviy globallashuv muammosi kechayotgan bir paytda, ulg‘ayib kelayotgan yosh avlodni ana shunday muammolardan asrash, turli g‘arazli yot g‘oyalardan himoya qilish, axborot xuruji orqali ularning tafakkurini egallash hamda vayronkor harakatlarga jalb etmoqchi bo‘layotgan «tarbiyalar»ga qarshi immunitet hosil qilishda sog‘lom tafakkurga ehtiyoj seziladi. Shuning uchun ham O‘zbekiston yoshlarida sog‘lom tafakkurni rivojlantirish davlatning eng dolzarb masalasiga aylanib bormoqda.

O‘sib kelayotgan yosh avlodning ahloqiy shakllanishi jamiyat rivojining muhim tarkibiy qismidir. Jamiyatning ijtimoiy muhim talablari – burch, g‘urur, vijdon har bir bola shaxsining ichki stimullariga aylanishi zarur. Axborot hukmronlik qiluvchi jamiyatda zamonaviy negativ tendensiyalar tufayli ushbu qadriyatlarni o‘sib kelayotgan yosh avlodda tarkib toptirish murakkab hisoblanadi. Axborot manbai sifatida kattalar va o‘qituvchilarga bo‘lgan ishonchning pasayishi ahloqiy qadriyatlarni shakllanishiga qaratilgan tarbiyaviy ishlar mazmuni hamda shaklini yangilanishni talab qiladi. Yosh avlodni ahloqiy tarbiyalash muammosi jamiyat rivojining barcha bosqichlarida dolzarb sanaladi. Kattalar bolaga qanday yashash va kimga hurmat bilan munosabatda bo‘lish kerakligini qanchalik singdirishmasin, ushbu qadriyatlarni bola hali anglamas ekan, ular shaxs xislatlariga aylanmas ekan natija yetarli darajada bo‘lmaydi.

O‘smirlik inson hayotida muhim, o‘ziga xos xususiyatga ega bosqichdir. Bu yosh shaxsda bolalik davrining tugashi bilan boshlanadigan davr bo‘lib, unda o‘ziga xos xarakterlar shakllana boshlaydi. Hayot mazmunini anglash bilan bog‘liq dunyoqarash vujudga keladi. Olimlarning ta’kidlashicha, “O‘smirlik 10–11 yoshlardan 14–15 yoshlargacha bo‘lgan davrni tashkil etadi. Aksariyat o‘quvchilarda o‘smirlik yoshiga o‘tish, asosan, 5–sinfdan boshlanadi. «O‘smir endi bola emas, biroq katta ham emas» – ayni shu ta’rif o‘smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. Bu yoshda o‘smir rivojida keskin o‘zgarishlar ro‘y beradi. Bular fiziologik va psixologik o‘zgarishlardir. Fiziologik o‘zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog‘liq ravishda tanadagi barcha a’zolarining mukammal rivojlanishi va o‘sishi, hujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir”.

AXLOQIY O‘ZINI ANGLASH TUSHUNCHASINING MAZMUNI

Psixologik-pedagogik lug‘atda “ahloqiylik – bu jamiyatda insonlarning o‘zaro munosabatlarini boshqaruvchi norma va qoidalar majmui bo‘lib, ular faoliyati va xulq-atvorini stimullashtirishi yoki tormozlashi mumkin” deya ta’riflanadi. B.T.Lixachevning fikricha, ahloq inson tomonidan o‘zlashtiriladi va ichdan qabul qilinadi va u individual xulqni boshqaradi. Axloqiylik dunyoqarash, e’tiqod va vijdonga tayanadi. Axloq bir butun va tadrijiy psixologik hodisa bo‘lib, shaxsning haqiqatga, yaxshilikka va go‘zallikka intilishi jarayonida shakllanib va rivojlanib boradi. Axloq olamida eng yuksak ideallar yaxshilik, go‘zallik, haqiqat va adolat hisoblanadi. Shaxslar va ijtimoiy guruhlarning xatti-harakatlarini baholashda eng mezonlar vazifasini mana shu tushunchalar ifodalaydigan hodisalar bajaradi. Bu tushunchalarning har biri har bir muayyan holatda muayyan ko‘rinishga ega bo‘ladi. Masalan, yaxshilik tushunchasi konkret vaziyatda turli shaxslar va turli guruhlar tomonidan turlicha baholanishi mumkin. Aytaylik, jinoyat sodir etgan shaxsga nisbatan rahmdillik qilish jinoyatchi tomonidan yaxshilik sifatida baholanadi. Lekin, jinoyatchidan jabrlangan shaxs tomonidan bunday harakat yomonlik sifatida baholanishi mumkin. Bunday vaziyatlarda, avvalo, rahmdillik mezonini hisobga olish kerak. Rahmdillik shaxs axloqining muhim xususiyatlaridan hisoblanadi. Lekin, u optimal darajadan, ya’ni meyordan chetga chiqqanda, salbiy xususiyat kasb etishi ham mumkin. Xuddi shuningdek, saxiylik, o‘zaro yordam singari hodisalar ham muayyan meyorlar, ya’ni mezon doirasida ijobiy xususiyatlarga ega bo‘lsa, bu mezondan tashqariga chiqqanda ular salbiy hodisaga aylanishi ham mumkin.

Ahloqiy rivojlanish mezonlari sifatida quyidagilarni ko‘rsatish mumkin:

1. Shaxsning atrofdagi voqelik, o‘zga shaxslar va o‘ziga munosabatida ma’naviy jihatlarning mavjudligi va ustuvorligi.
2. Shaxsning ongi va dunyoqarashida vijdon, yaxshilik va yomonlik to‘g‘risida aniq tasavvurlarning mavjudligi va yaxshilik qilish yo‘lidan borishga intilish.
3. O‘zini o‘zi tarbiyalash, o‘zini o‘zi takomillashtirish, o‘zining xulq-atvori va tafakkur tarzini takomillashtirishga intilish.
4. O‘zga odamlarning muvaffaqiyatlaridan xursand bo‘lish, muvaffaqiyatsizligidan kuyunish va hamdardlik bildirishga, yordam ko‘rsatishga ehtiyojning mavjudligi.
5. Sub’ektiv psixoemotsional sog‘lomlik (yaxshi kayfiyat, quvonch, tetiklik).
6. Ma’naviy yuksalishning bir bosqichidan keyingisiga o‘tish istagi va intilishning mavjudligi. Axloqiy qadriyatlarda jamiyatning axloqi aks etar ekan, shaxs ularni o‘zlashtirish jarayonida shu qadriyatlarning sub’ekti, tashuvchisiga aylanadi. Shaxsning jamiyat axloqiy qadriyatlarini qay darajada o‘zlashtirgani uning axloqini belgilovchi mezon hisoblanadi. Shaxs axloqining muhim tarkibiy qismi bo‘lgan axloq

haqidagi tushuncha, tasavvurlar va hukmlar insonning his-tuyg‘usi, tafakkuri, idroki va psixik faoliyatining boshqa turlari singari rivojlanib boradi. Axloq shakllanishi hamda rivojlanishidagi psixologik xususiyatlar shundan iboratki, ular hech qachon tayyor holda berilmaydi. Shaxsning axloqiy rivojlanishi bir necha bosqichlarda yuz beradi. Ana shu bosqichlarni qay darajada tez yoki sekin bosib o‘tilishi bir qator ichki va tashqi omillarga bog‘liq. Ushbu omillar shaxsning intellekti, idroki, tafakkuri xususiyatlari, u o‘sayotgan oiladagi ma‘naviyaxloqiy ustanovkalar, jamiyatdagi bola tarbiyasiga oid an‘analar bilan bog‘liq. Ahloqiy rivojlanish bolaning o‘zini muhitdan ajratib tasavvur qilishi va “Men” ining shakllanish jarayoni bilan bog‘liq. Bolalik davrida shaxs rivojlanishining asosiy yo‘nalishi o‘zini o‘zgalardan alohida shaxs ekanini anglashga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Axloqiy qadriyatlar ijtimoiy taraqqiyot jarayonida shakllanadi va insonga, insoniyatga xizmat qiladi. Bunday qadriyatlar butun insoniyat tomonidan yaxshilik sifatida baholanadi. Ular shaxs ongida qay darajada dominant ekani uning qay darajada progressiv shaxs ekanini belgilaydi. Inson qadriyatlarining tizim holida bo‘lishi uning harakatlari, xulq-atvorini belgilaydigan motivatsiyaning zarur sharti hisoblanadi. Insonning turli-tuman vaziyatlarda va sharoitlarda amalga oshiradigan xatti-harakatlarini o‘zaro bog‘lab turuvchi halqa ham qadriyatlar tizimi hisoblanadi.

Axloq tuzilishida 3 ta komponent: kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentini farqlash mumkin. Axloqning har bir komponenti qay darajada rivojlanganligi darajasi quyidagi mezonlar asosida belgilanadi:

1. Umuminsoniy qadriyatlarga mosligi.
2. Shaxsning umuminsoniy qadriyatlarni o‘zlashtirish darajasi.
3. Yangi ma‘naviy-axloqiy qadriyatlarni yaratishdagi roli.
4. Ma‘naviy qadriyatlarni targ‘ib qilishdagi roli.
5. Shaxsning barqaror pozitsiyasini shakllantirishdagi roli.
6. Ma‘naviy qadriyatlarni tanqidiy anglashdagi roli.

Komponentlarning har biri murakkab tarkibiy qismlar va sifatlardan tashkil topgan bo‘lib, o‘zgaruvchanlik xususiyatiga ham ega. Masalan, kognitiv komponent o‘z ichiga bilimlar, bilimlarni egallash usullari; narsa-hodisalarning mohiyatiga yeta bilish, ularning sabablari va oqibatlarini ko‘ra bilish, eng muhim qismni ajrata bilish kabilarni qamrab oladi.

Kognitiv komponentning yetakchi unsuri bilim hisoblanadi. Bilim yuz bergan yoki yuz beradigan tayyor hodisa emas, balki axloq va tafakkurning uzoq vaqt oralig‘idagi mahsuli bo‘lib, uning bunyod etilishi mavjud madaniyat imkoniyatlari bilan bog‘liq. Bu imkoniyatlar turli-tuman bo‘lib, ijtimoiymadaniy shart-sharoitlar bilan bevosita bog‘langan. Shuning uchun bilimlarni yaratish, uzatish va egallash bilish sub‘ektining aktiv faoliyati orqali amalga oshiriladi. Bunday darajaning vujudga kelishi o‘quv jarayonida shakllanadigan va rivojlangan nazariy tafakkurga asoslanadi.

Nazariy tafakkur yangi bilim mazmunini egallash, yangi qiziqishlarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, kognitiv qiziqishlarning yangi tipini shakllantiradi, ichki refleksiyaning vujudga kelishi va rivojlanishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida axloqiy-ma'naviy rivojlanish jarayoniga turtki beradi.

Axloqiy rivojlanishning emotsional komponenti shaxsning o'ziga, boshqa odamlarga, voqea-hodisalarga ma'naviy-axloqiy nuqtai nazardan yondashishi va emotsional idrok qilishini anglatadi. Ijobiy emotsional baho ma'naviy-axloqiy qadriyatlarning shaxs tomonidan qabul qilinishi uchun muhim shartlardan biri hisoblanadi. Axloqdagi empatiya emotsional holat bilan o'rtoqlashish qobiliyatini va ko'nikmasini, boshqa shaxsga energiya uzatish layoqatini anglatadi. O'zini o'zi anglagan shaxs, o'z rolini to'la o'rgangandan keyin faoliyat yuritish, o'zini namoyon qilishga o'tadi va bu jarayonga atrofidagi odamlarni ham jalb etadi. O'zining mohiyatini, potensial imkoniyatlarini anglash o'zga shaxsga munosabat orqali namoyon bo'ladi. Bu munosabat jarayonida o'zga shaxs buyuk qadriyat sifatida o'zining betakrorligi va tanholigi orqali gavdalanadi. O'zga shaxslarni mana shunday his qila bilish altruizm, mehribonlik, hamdardlik, muhabbat singari ma'naviy qadriyatlarning namoyon bo'lishidir. Bular o'z navbatida empatiyaning rivojlanish darajasini shaxsning ma'naviy-axloqiy rivojlanish darajasining ko'rsatkichi sifatida qabul qilishga asos bo'ladi.

Xulq-atvor komponenti axloqiy rivojlanishning uzviy tarkibiy qismi hisoblanadi. Chunki bu jarayon voqelikni o'zlashtirishning ijtimoiy, shaxsiy usuli bo'lib u faqat bilish bilan emas, shaxsning ma'naviy qadriyatlarga yo'naltirilgan faoliyati bilan ham bog'liqdir. Ba'zi shaxslarda ijobiy ma'naviy qarashlar va qadriyatlar mavjud bo'lsa ham, ularda mana shu qarash va qadriyatlar asosida harakat qilish uchun jasorat yetishmaydi. Bunday odamlardagi ma'naviy-axloqiy qarashlar e'tiqod darajasiga ko'tarilmagan bo'ladi. Xulq-atvor komponentining yetakchi elementi iroda hisoblanadi. Iroda ma'naviy kuch bo'lib maqsad tomon harakat qilish jarayonida paydo bo'ladigan to'siqlarni yengish uchun zarur bo'ladi. Iroda insonning mustaqilligini, ya'ni atrof-muhit va o'zgaralar fikrining bosimiga qarshi harakat qila olishida namoyon bo'ladi. Axloqiy rivojlanish murakkab jarayon bo'lib uni qo'llab-quvvatlash, takomiliga yetkazish uchun irodaning ishtiroki zarurdir.

Psixologiya fanida axloqiy rivojlanish murakkab jarayon sifatida belgilanib uning bir necha bosqichlari mavjud:

1. Insonda ma'naviy-axloqiy qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlarning paydo bo'lishi.

2. Ularning interiorizatsiyalashuvi (ya'ni bilimlarning e'tiqodga aylanishi).

3. E'tiqodning individ hatti-harakatlari va faoliyatida namoyon bo'lishi.

Shunday qilib, axloqiy rivojlanish darajasi qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurning

shakllanganligi, ularning interiorizatsiyalashuvi va faoliyatda namoyon bo'lish darajasi bilan belgilanadi.

O'SMIRLIK DAVRIDA AXLOQIY O'ZINI O'ZI ANGLASHNI O'RGANISH METODIKALARI

I.G.TIMOSHUKANING "SHAXSNING AXLOQ ODOBGA BO'LGAN MAS'ULIYATLIK DARAJASINI DIAGNOSTIKA QILISH" METODIKASI

Shaxsning axloqiy-etnik sohasining har qanday xususiyati xulq-atvor va xatti-harakatlarda axloqiy va axloqiy fazilatlarining o'ziga xos tashqi ko'rinishini va aktuallashtirishni talab qiladigan muayyan vaziyatlarda namoyon bo'ladi. Ikkinchisi, o'z navbatida, xatti-harakatlarning keng doirasi (dispozitsiyasi) bilan ifodalanishi mumkin. Haqiqiy xatti-harakatlarning axloqiy to'g'riligini tahlil qilish bilan bir qatorda, ularning aniq va (agar iloji bo'lsa) yashirin aniqlanishini (motivatsiyaning ongsiz tomonlari, xabardorlik va aks ettirish darajasi) hisobga olish ham muhimdir.

Ko'rsatma: Quyidagi savolarga o'zingizni munosabatingizni bildirishingiz kerak. Agar siz ushbu fikrlarga qo'shilsangiz, unda uning raqami to'g'risiga "+" (ha), agar qo'shilmasangiz yo'q "-" javob variantidan birini tanlashingiz lozim. Agar javob berishga qiynalsangiz, u holda "0" (bilmayman) belgisini qo'yishingiz kerak.

Savolnoma matni

1. Nazarimda zamonaviy dunyoda sevgi o'z qadrini yo'qotgan
2. Menimcha, hech kim inson harakatning axloqsizligini sezilarli darajada baholay olmaydi.
3. Ularning xulq-atvor va harakatlarini doimiy ravishda tahlil qilish zarur narsa, ammo kerak emas deb o'ylayman
4. Hayotda menga ko'proq "Menga kerak" emas prinsipidan ko'ra, "Menga yoqadi" degan tamoyilga rioya qilaman
5. Menimcha, "burch" va "vijdon" kabi tushunchalar asosiy ma'nosini yo'qotgandek tuyuladi.
6. Men hech qachon maktabning qiziqarli darsini qoldirmaganman
7. Menimcha, boshqa odamlarga fidoyilik bilan yordam berish, ulardagi infantilizm rivojlanishiga hissa qo'shishdir
8. Ichki ovoz bilan maslahatlashish, axloqiy muammolarni hal qilish, fikrlash va refleksiya kam rivojlangan odamlarga xosdir
9. Doimiy ravishda "o'ziga ishonch" bilan shug'ullanadigan odamlar odatda jamiyatda kam tarqalgan holda o'zlariga ahamiyat bermaydilar
10. Menimcha, kuchli shaxsgina o'z hayoti va harakatlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga qodir

11. Adolat uchun doimiy kurash olib boradigan odamlar aslida ko‘tarinki va hasadgo‘y odamlardir
12. Men hech qachon bировga yordam berishdan bosh tortmayman, hatto bu mening manfaatlarimga zid bo‘lsa ham
13. Boshqa odamga nisbatan xayrixohlik va hamdardlik muammoning yechimi emas, balki undan uzoqlashishdir
14. O‘ylaymanki, hech kim qiyin ahloqiy vaziyatda bir zumda to‘g‘ri qarorni tanlay olmaydi
15. Boshqalarning xulq-atvorining motivlarini tahlil qilib, zavqlanaman
16. O‘ylaymanki, inson hayotda sodir bo‘layotgan narsalar uchun to‘liq javob bera olmaydi
17. Agar siz doimo vijdoningizning ovozini tinglasangiz, siz “kundalik nonsiz” qolishingiz mumkin
18. Men ota-onam bilan janjallashish befoyda ekanligini tushunaman, shuning uchun men buni hech qachon qilmayman
19. Boshqa odamning muvaffaqiyati uchun samimiy quvonch, mening fikrimcha, hasadning teskari tomoni
20. Atrofdagi hodisalarda “yaxshilik va yomonlik” kuchlari harakatini ko‘rish menga ibtidoiy va eskirgandek bo‘lib tuyuladi
21. Agar siz doimo hayotning to‘g‘riligi haqida o‘ylayotgan bo‘lsangiz, unda hayot o‘tishi mumkin
22. Menimcha, inson o‘z hayotida yuz bergan inqiroz va nizolar uchun javob berishga majbur emas
23. Jamiyat o‘zining qadriyatlari va ideallarini insonga belgilab beradi va undan qochib bo‘lmaydi
24. Men hech qachon odamlarni qadrlamayman
25. Odatda, aybdorlik hissi o‘zini past baholaydigan, o‘ziga ishonmaydigan odamlarga xosdir
26. Vijdon ovoziga rioya qiladigan odamlar, zamonaviy emas, balki kulgili ko‘rinadi
27. Menimcha, biznes bilan shug‘ullanish lozim va bu odamlarga qanday ta’sir qilishi haqida o‘ylamaslik kerak
28. Ba’zan inson tomonidan namoyon bo‘ladigan mas’uliyatsizlik boshqalarga foyda keltiradi
29. Menimcha, ishda ba’zida “Maqsad vositani oqlaydi” degan tamoyilga amal qilishi kerak bo‘ladi
30. Manipulyatsiya axloqsizlik va men buni hech qachon qilmayman

Natijalarni qayta ishlash

1. Axloqiy va etnik vaziyatlar (nizolar, nizolar) haqida refleksiya qilish: 3, 9, 21, 27-savollarga “yo‘q” javoblari; 15-savolga “ha” javobi.

2. Axloqiy-axloqiy sohadagi intuitsiya: 2, 8, 14, 20, 26-savollarga “yo‘q” javoblari.
3. Ekzistensial mas’uliyatlilik: 4, 10, 16, 22, 28-savollarga "yo'q" javoblari.
4. Altruistik emotsiyalar: 1, 7, 13, 19, 25-savollarga "yo'q".
5. Axloqiy va axloqiy qadriyatlar: 5, 11, 17, 23, 29-savollarga “yo‘q” javoblari.
6. Yolg'on shkalasi: 6, 12, 18, 24, 30-savollarga "ha" javoblari.

Agar yolg'on shkalasidagi ballar soni 3 dan 5 gacha bo'lsa, natijalar ishonchsizdir.

Axloqiy-etnik mas’uliyatlilikning shakllanish darajasini aniqlash uchun so‘rovnoma shkalasi bo'yicha olingan natijalarni umumlashtirish kerak.

Axloqiy-etnik mas’uliyatlilikni shakllantirishning o'rtacha darajasi 5-15. O'rtacha daraja ba’zan shaxslararo muloqotda tabiiylik va samimiylik yetishmaydi, boshqalarga yordam berish va yordam berishga tayyorlik har doim ham ko'rinmaydi, empatik qobiliyatlar ba'zan o'zini namoyon qilmasligi mumkin, o'z harakatlari va harakatlariga nisbatan xabardorlik har doim ham mavjud emas, belgilangan maqsadlarga erishish uchun mas'uliyat va intilishning etarli darajada rivojlanmaganligi, muvofiqlik va bag'rikenglik muayyan vaziyatlarda aniq bo'lmasligi mumkin.

Axloqiy-etnik mas'uliyatni shakllantirishning yuqori darajasi - 15-25. Yuqori. - shaxslararo muloqotda tabiiylik va samimiylik bor, boshqalarga yordam va yordam berishga tayyorligini namoyish qilish, empatik qobiliyatlarni namoyon etish, o'z harakatlari va harakatlariga nisbatan xabardorlikning mavjudligi, mas'uliyat va belgilangan maqsadlarga erishish istagini rivojlantirish, xushmuomalalik va bag'rikenglik namoyon bo'lishi.

Axloqiy-etnik mas’uliyatlilikni shakllantirishning quyi darajasi shaxslararo muloqotda tabiiylik va samimiylik yetishmaydi, boshqalarga yordam berish va yordam berishga tayyor emas, empatik qobiliyatlar namoyon bo'lmaydi, o'z xatti-harakatlari va xatti-harakatlariga nisbatan xabardorlik etishmasligi, mas'uliyat va belgilangan maqsadlarga erishish istagi rivojlanmagan, muvofiqlik va bag'rikenglik ko'rsatilmagan

A.E. VOROBÉVA, A.B. KUPREYCHENKOLARNING “SHAXSNING AXLOQIY O‘ZINI O‘ZI ANGLASH” METODIKASI

1. Metodikani tuzilishi

I. Axloq, odob haqidagi fikrlar

1) axloqning hodisa sifatida kelib chiqishi

- Har bir jamiyat o'z ehtiyojlariga mos keladigan axloqni shakllantiradi.
- — Axloq ilohiy kelib chiqadi.
- - Axloqiy me'yorlar hokimiyatdagilar tomonidan odamlarni nazorat qilish uchun yaratiladi.
- — Axloq har qanday jamiyatning uzviy, tabiiy mulkidir.
 - • — Axloq individualistlar olamida hamkorlik asosi sifatida maqsadli shakllangan.
 - • — Inson tabiatan axloqli.

2) axloq, axloqning jamiyat uchun ahamiyati

- Axloq normalari jamiyatning asosi, odamlarning birgalikda yashashi va hamkorligining asosidir.
- - Jamiyat axloqiy me'yorlarsiz, albatta tanazzulga yuz tutadi.
 - — Axloq normalari eskirgan, yaqin kelajakda jamiyat ularsiz ham bardosh bera oladi.

“Jamiyatni axloq emas, qonunlar boshqarishi kerak.

Axloq masalalari falsafa va dinning ko'p qismidir.

- Axloq yordamida jamiyat o'z a'zolarining xulq-atvorini tartibga soladi.
 - • 3) axloqning mutlaqligi/nisbiyligi
 - • — Hammasi vaziyatga bog'liq: yaxshilik ko'pincha yomonlikka aylanadi va aksincha.
 - • — “Ichkaridagilar uchun axloq” va “begona uchun axloq” bo'lishi mumkin emas.
 - • - Axloqiy me'yorlar nisbiydir, har kimning o'z "axloq kodeksi" bo'lishi kerak.
 - • — Axloq normalari abadiy va o'zgarmasdir.—
- - Axloqiy me'yorlar vaqt o'tishi bilan eskiradi va o'zgartirilishi kerak.
- - Bir nechta o'zgarmas axloqiy amrlar (qonunlar) mavjud, qolganlari esa vaziyatga qarab qayta ko'rib chiqilishi mumkin va kerak.

4) yaxshilik va yomonlik uchun jazo

- - Odamlarga yaxshi munosabat foydasiz va faqat umidsizlikni keltirib chiqaradi - ko'pincha yomonlik bilan javob beradi.

- — Sokin vijdon odamni xursand qiladi.
- — Menimcha, axloqsiz harakatlar uchun jazodan qochish juda oson.
- — Yomonlik qilgan kishi ertami kechmi, uning jazosini oladi.
- — Men oliy adolat borligiga ishonaman — axloqiy ishlar u yoki bu tarzda taqdirlanadi.
- - O'rinbosarlik ko'pincha fazilatdan ko'ra ko'proq zavq keltiradi.

5) shaxsning axloqi - uning kuchli yoki zaifligining namoyon bo'lishi:

o - ijtimoiy me'yorlarga rioya qilish - zaiflik, mustaqillik yo'qligi belgisi.

o - Kuchli odamga axloqiy me'yorlar kerak emas - u boshqalarga e'tibor bermasdan qanday harakat qilishni o'zi belgilaydi.

- — Axloqiy me'yorlarga rioya qilish - kuchli iroda, insonning vasvasalarga va zaif tomonlariga qarshi turish qobiliyatining ko'rsatkichidir.
- — Tabiatda yaxshilik va yomonlik yo'q, jamiyatdagi axloq zaiflarga kerak.
- - Faqat kuchli shaxs yaqinlari bosimiga qaramay, axloqiy me'yorlarga rioya qila oladi.
- — Zaif odam osongina vasvasaga tushadi va axloqiy me'yorlarni buzadi.

• 6) shaxs axloqining tabiati

Ba'zilar yaxshi tug'iladi, boshqalari yovuz bo'lib tug'iladi, bunda na savob, na ayb bor.

- — Har kimning tarbiyasi har xil, shunaqa bo'lishiga haromning aybi yo'q.
- — Axloqsiz dunyoda axloqli qolib bo'lmaydi.

Oxir oqibat, insonning o'zi axloqiy yoki axloqsiz xatti-harakatlari uchun javobgardir.

- - Jamiyat o'z a'zolarining axloqi yoki axloqsizligini belgilaydi.
- - Yetuk inson atrof-muhitning salbiy ta'siriga qarshi tura oladi va axloqiy tarbiyaning etishmasligini o'rnini to'ldiradi.

II. Axloqiy strategiyalar

1) axloqiy me'yorlarga majburiy / ixtiyoriy rioya qilish

Kognitiv komponent:

• — *Men rozi bo'lmasam ham, har qanday vaziyatda ham axloq normalariga rioya qilish kerak.*

• - *Xavfli vaziyatda yoki yaqinlaringiz uchun siz axloqiy me'yorlarni qurbon qilishingiz mumkin.*

• - *Bu haqda hech kim bilmasa, axloqiy me'yorlarni qurbon qilish mumkin.*

Emotsional komponent

• — *Men axloqiy jihatdan qiyin vaziyatda axloqiy harakat qilganimda qoniqish his qilaman.*

• - *Agar axloqiy jihatdan noto'g'ri ish qilishim kerak bo'lsa, men pushaymonman va pushaymonman.*

— *Ba'zida qoidalarni buzish ularga rioya qilishdan ko'ra ko'proq qoniqish hosil qiladi.*

Konativ komponent

“Ba'zida men axloqiy me'yorlarni buzishim mumkin, ayniqsa o'zim yoqtirmaydigan odamlar bilan.

Men axloqiy me'yorlarga rioya qilishga tayyorman, garchi bu men uchun juda noqulay bo'lsa ham.

• — Men qabul qilmaydigan axloqiy me'yorlarga rioya qilishga intilmayman.

• 2) axloqiy xulq-atvorning faolligi/passivligi

Kognitiv komponent:

• — *Axloqiy me'yorlarning buzilishiga qarshi kurashish kerak.*

• — *Axloqiy me'yorlarga nafaqat o'zingiz rioya qilishingiz, balki atrofingizdagilar tomonidan ularga rioya etilishini targ'ib qilish ham muhimdir.*

— *Siz boshqalarning ishiga aralashmasligingiz kerak, axloqiy jihatdan qiyin vaziyatlarda har kim o'zi xohlaganini qilishga haqli.*

Emotsional komponent

• — *Yaxshilik qilmasdan, baxtli bo'lmaydi.*

• — *Menga begona odamlarga nisbatan axloqiy me'yorlarning buzilishini ko'rsam, salbiy his-tuyg'ularni boshdan kechirmayman.*

- - *Agar bu ish shaxsan menga tegishli bo'lmasa ham, bironing axloqsiz xatti-harakatlarini to'xtata olsam, men mamnunman.*

Konativ komponent

- • — *Atrofimdagi odamlarning yomon va axloqsiz xatti-harakatlariga qarshi kurashishga harakat qilaman.*
- • — *Ko'proq savobli ishlarni qilishga intilaman, qilganlarni qo'llab-quvvatlayman.*
- • — *Men yaxshilik qilishga, yomonlik bilan kurashishga tayyor emasman, menga yomonlik qilmaslik kifoY.*
- 3) *axloqiy xulq-atvorning o'zaro bog'liqligi/o'zaro bo'lmasligi*

Kognitiv komponent:

— *Yomonlikka yomonlik bilan javob qaytarolmaysiz.*

- - *axloqiy xulq-atvorni tasdiqlash kerak, bu uning rivojlanishiga hissa qo'shadi.*
- — *Odamlarga men bilan qanday munosabatda bo'lish kerak: yaxshilikka yaxshilik, yomonlikka yomonlik.*

Emotsional komponent:

- *Yaxshilikni yaxshilik evaziga qaytara olsam, rohat olaman.*

- - *Huquqbuzarning haqini to'lay olmasam, hafsalam pir bo'ladi.*
- — *Menga nisbatan axloqsiz ish qilgan odamdan ranjimayman.*

Konativ komponent:

— *Odamlarni yaxshiliklari uchun mukofotlashga harakat qilaman.*

- — *Yovuzlikka uning usullari bilan kurasholmayman.*
- — *Men odamlarni axloqiy xulq-atvori uchun mukofotlashga intilmayman, chunki bu ixtiyoriy ravishda amalga oshiriladi.*

III. Shaxsning axloqiy yo'nalishlari

- 1) *egosentrik orientatsiya*
- • — *Ba'zida o'z xohishingizga erishish uchun boshqalarning manfaatlarini e'tiborsiz qoldirishingiz mumkin.*
- • — *Menga yaxshi munosabatda bo'lganlarnigina yaxshi deyish mumkin.*

- — Avvalo, shaxsiy ehtiyojlar, shundan keyingina boshqa odamlarning, jamoat ehtiyojlari hisobga olinishi kerak.
- • — Menga foydali bo'lgan odamlarni qo'llab-quvvatlashga intilaman.
- • — O'zingni asramasang, hech kim senga g'amxo'rlik qilmaydi.
- • — Boshqa odamlar sizning zaifligingizdan foydalanish imkoniyatini kutishmoqda.
- 2) guruhga yo'naltirilganlik
- • — Do'stlarimning manfaatlarini himoya qilish kerak, garchi u begonalarning manfaatlarini buzsa ham.
- • — Har qanday vaziyatda ham xalqingizga yordam berishingiz kerak.
- • — Yaqinlar qatoriga kirmaganlar haqida qayg'urmang.
- • — Inson doimo o'z jamoasi va do'stlarining farovonligi haqida qayg'urishi kerak.
- • — Ishonchim komilki, do'stlarimning barchasi yuksak ma'naviyatli odamlardir.
- — Avvalo yaqin odamlarning, keyin esa o'zingning ehtiyojlarini inobatga olish kerak.
- 3) insonparvarlik yo'nalishi
- • - Qaror qabul qilishda umuminsoniy qadriyatlarga amal qilish kerak.
- • - Yordamga muhtoj odamlarga yordam berishga intilish kerak.
- • - Harakatlarda har doim boshqa odamlarning, hatto yaqin bo'lmaganlarning ham manfaatlari va huquqlarini hisobga olish kerak.
- — Hamma odamlar teng huquqli va yaxshi munosabatga loyiqdir.
- • — Men ishonamanki, hatto mashhur yovuz odam ham tavba qilishga qodir va yaxshilanishi mumkin.
- — Eng zolim jinoyatchilar ham rahm-shafqatga loyiqdir.
- • 4) dunyoni qurishga yo'naltirilganlik
- • Qaror qabul qilishda ularning atrofdagi dunyo uchun oqibatlarini hisobga olish kerak.
- • — Insoniyat taraqqiyotiga, jumladan, ma'naviyatiga hissa qo'shadigan moddiy va madaniy qadriyatlarni yaratish zarur.
- — Yer va uning aholisi kelajagi, insoniyatning ma'naviy qiyofasi va axloqiy salomatligi uchun mas'uliyatni his qilishimiz kerak.
- Har bir inson dunyoda ezgulikni oshirishga intilishi kerak.
- Beqaror sharoitlarda biz o'zimiz odamlarning o'zaro munosabatlari uchun me'yor va qoidalarni ishlab chiqishimiz kerak.
- — • Global ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida biz yangi axloqiy “kodekslar”, ijtimoiy meyorlarni shakllantirishga mas'ulmiz.

Yo‘riqnoma: Hurmatli o‘quvchilar savollarni diqqat bilan o‘qib chiqing. Ularni mos yoki mos emasligiga qarab quyidagi javob variantlaridan birini tanlagan holda munosabat bildirishingizni so‘raymiz. Siz qo‘shilish darajangizni quyidagi 5 ballik tizimda baholang: 1 to‘liq roziman; 2-aksincha, rozi emasman; 3 - javob berishga qiynalaman; 4-rozi bo‘laman; 5- umuman rozi bo‘laman.

Savolnoma matni

1. Har bir jamiyat o‘z ehtiyojlariga javob beradigan axloqni shakllantiradi.
2. Axloq ilohiy kelib chiqish bilan bog‘liq.
3. Axloq normalari odamlarni boshqarish uchun hokimiyat tepasida bo‘lganlar tomonidan yaratiladi
4. Axloq har qanday jamoaning ajralmas, tabiiy xususiyatidir.
5. Axloq individuallik dunyosidagi hamkorlikning asosi sifatida maqsadga muvofiq ravishda shakllanadi.
6. Inson tabiatan axloqlidir
7. Axloqiy meyorlar jamiyatning poydevori, odamlarning birgalikdagi hayoti va hamkorligining asosidir
8. Jamiyat axloqiy meyorlarsiz tanazzulga uchrashi shart.
9. Axloqiy meyorlar eskirgan, yaqin kelajakda jamiyat ularsiz ishlashi mumkin.
10. Jamiyat axloqiy emas,uni qonunlar bilan tartibga solish kerak
11. Axloq masalalari falsafa va dinning asosiy qismidir.
12. Axloq yordamida jamiyat o‘z a‘zolarining xulq-atvorlarini tartibga soladi
13. Hammasi vaziyatga bog‘liq: yaxshilik ko‘pincha yomonlikka aylanadi va aksincha.
14. “O‘zimiz uchun axloq” va “boshqalar uchun axloq” bo‘lishi mumkin emas.
15. Bir nechta qat‘iy axloqiy qonunlar mavjud, qolganlari esa vaziyatga qarab qayta ko‘rib chiqilishi mumkin va kerak.
16. Axloq normalari nisbiy, har kimning o‘ziga xos “axloq kodeksi” bo‘lishi kerak.
17. Axloq abadiy va o‘zgarmasdir
18. Axloqiy meyorlar vaqt o‘tishi bilan eskiradi va ularni almashtirish kerak
19. Odamlarga nisbatan yaxshi munosabat foydasiz va faqat umidsizlikni keltirib chiqaradi - bu ko‘pincha yomonlik bilan javob beradi
20. Sof vijdon insonni baxtli qiladi
21. Nazarimda, axloqsiz harakatlar uchun jazodan qochish juda oson.
22. Yomonlik qilgan kishi ertami-kechmi buning uchun jazolanadi.
23. Men yuksak adolat borligiga ishonaman - axloqiy harakatlar u yoki bu tarzda mukofotlanadi.
24. Yordam ko‘pincha fazilatdan ko‘ra ko‘proq yoqimli
25. Ijtimoiy meyorlarga rioya qilish zaiflik, qaramlik belgisidir
26. Kuchli odam axloqiy meyorlarga muhtoj emas - u boshqalarga qaramasdan qanday harakat qilishni o‘zi belgilaydi.
27. Axloqiy meyorlarga rioya qilish-kuchli irodaning belgisi, insonning vasvasalarga va zaif tomonlariga qarshi turish qobiliyati.
28. Tabiatda yaxshilik va yomonlik yo‘q, jamiyatda axloqiy narsalar zarur.

29. Faqat kuchli shaxs, yaqinlarining bosimiga qaramay, axloqiy meyorlarga rioya qilishga qodir.
30. Zaif kishi osonlikcha vasvasaga tushadi va axloqiy meyorlarni buzadi.
31. Ba'zilar yaxshi tug'ilishadi, boshqalari yomon, bu yerda hech qanday moslik yoki ayb yo'q.
32. Hamma turli xil tarbiya topadi va uning borligidan yomon odam aybdor emas.
33. Axloqsiz dunyoda axloqli bo'lib qolish mumkin emas.
34. Oxir oqibat, shaxs o'zi axloqli yoki axloqsiz xatti-harakatlari uchun javobgardir.
35. Jamiyat o'z a'zolarining axloqi yoki axloqsizligini belgilaydi.
36. Etuk shaxs atrof-muhitning salbiy ta'siriga qarshi tura oladi va axloqiy tarbiyaning yetishmasligini qoplaydi.
37. Axloq meyorlariga har qanday vaziyatda rioya qilish kerak, hatto men bunga rozi bo'lmasam ham
38. Xavfli vaziyatda yoki yaqinlaringiz uchun siz axloqiy meyorlarni qurbon qilishingiz mumkin.
39. Hech kim bu haqda bilmasa, axloqiy meyorlardan voz kechishingiz mumkin.
40. Axloqiy jihatdan qiyin vaziyatda axloqiy harakat qilsam, o'zimdagi qoniqish his qilaman.
41. Agar umuman axloqli bo'lmagan ishni qilishim kerak bo'lsa, men bundan afsuslanaman va pushaymon bo'laman.
42. Ba'zan meyorlarni buzish ularga rioya qilishdan ko'ra qoniqarli bo'ladi.
43. Ayniqsa, menga yoqmaydigan odamlar bilan ba'zan axloqiy meyorlarni buzishim mumkin.
44. Men uchun juda zararli bo'lsa ham, axloqiy meyorlarga rioya qilishga tayyorman.
45. Men qabul qilmaydigan axloqiy meyorlarga rioya qilishga intilmayman
46. Axloqiy meyorlarning buzilishiga qarshi kurashish kerak
47. Axloqiy meyorlarga nafaqat o'zingiz rioya qilishingiz, balki boshqalar tomonidan ularga rioya qilinishini targ'ib qilish ham muhimdir.
48. Boshqalarning ishlariga aralashmaslik kerak, axloqiy qiyin vaziyatlarda har kim o'zi xohlaganicha harakat qilishga haqlidir.
49. Yaxshilik qilmasdan, siz baxtli bo'lolmaysiz.
50. Menga begona odamlar bilan bog'liq axloqiy meyorlarning buzilishini ko'rsam, salbiy his-tuyg'ularni his qilmayman.
51. Agar men birovning axloqsiz xatti-harakatlarini to'xtata olsam, hatto bu ish menga shaxsan tegishli bo'lmasa ham, o'zimdagi qoniqish his qilaman.
52. Men atrofdagi odamlarning yovuz va axloqsiz xulq-atvorlariga qarshi kurashishga harakat qilaman
53. Men ko'proq xayrli ishlarni qilishga va qilganlarni qo'llab-quvvatlashga intilaman.
54. Men yaxshilik qilishga va yomonlik bilan kurashishga tayyor emasman, men uchun faqat yomonlik qilmaslik kifo'Y.
55. Yomonlikka yomonlik bilan javob berolmaysiz.
56. Axloqiy xulq-atvorlar tasdiqlanishi kerak, bu uning rivojlanishiga yordam beradi.
57. Odamlarga menga nisbatan qanday munosabatda bo'lish kerak: yaxshilik yaxshilikka, yomonlik yomonlik uchun.

58. Agar yaxshilikka yaxshilik qilishga muvaffaq bo'lsam, zavqlanaman.
59. Agar jinoyatchining pulini ololmasam, ko'nglim to'ladi.
60. Menga nisbatan axloqsiz ish tutgan odamga nisbatan xafagarchilikni saqlamayman.
61. Odamlarni yaxshi ishlari uchun mukofotlashga harakat qilaman.
62. Yomonlik va uning usullari bilan kurasha olmayman
63. Odamlarni axloqiy xulq-atvorlari uchun mukofotlashga intilmayman, chunki bu ixtiyoriy ravishda amalga oshiriladi
64. Ba'zan, xohlagan narsangizga erishish uchun siz boshqa odamlarning manfaatlarini e'tiborsiz qoldirishingiz mumkin.
65. Menga faqat muloyim munosabatda bo'lganlarni yaxshi deb atash mumkin.
66. Avvalo shaxsiy ehtiyojlar, shundan keyingina boshqa odamlar, jamoatchilikning ehtiyojlari hisobga olinishi kerak.
67. Men uchun kerakli bo'lgan odamlarni qo'llab-quvvatlashga intilaman.
68. Agar o'zingizga g'amxo'rlik qilmasangiz, hech kim sizga g'amxo'rlik qilmaydi
69. Boshqa odamlar faqat sizning zaifligingizdan foydalanishni kutmoqdalar.
70. Do'stlarimning manfaatlarini, hatto begona odamlarning manfaatlariga tajovuz qilsa ham himoya qilish kerak
71. Xalqimizga har qanday vaziyatda ham yordam berish kerak.
72. Sizga yaqin bo'lmaganlar haqida qayg'urmang.
73. Do'stlar, siz doimo jamoangizning farovonligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishingiz kerak
74. Ishonchim komilki, barcha do'stlarim yuksak axloqli kishilardir
75. Avvalo yaqinlaringizning ehtiyojlarini, keyin esa o'zingizning ehtiyojlaringizni hisobga olishingiz kerak.
76. Qaror qabul qilishda umumbashariy insoniy qadriyatlarga amal qilish kerak
77. Bunga muhtoj bo'lgan odamlarga yordam ko'rsatishga intilish kerak
78. Harakatlarda siz har doim boshqa odamlarning, hatto yaqinlarining ham manfaatlari va huquqlarini hisobga olishingiz kerak.
79. Barcha odamlar o'z huquqlarida tengdirlar va yaxshi munosabatlarga loyiqdirlar
80. Hatto taniqli yovuz odam ham tavba qilishga qodir va tuzalishi mumkinligiga ishonaman.
81. Hatto eng zo'ravon jinoyatchilar ham rahm-shafqatga loyiqdir
82. Qaror qabul qilishda ularning atrofdagi dunyo uchun oqibatlarini hisobga olish kerak.
83. Insoniyat taraqqiyotiga hissa qo'shadigan moddiy va madaniy, shu jumladan axloqiy qadriyatlarni yaratish kerak
84. Biz Yer aholisi va sayyoramizning o'zi kelajagi, insoniyatning ma'naviy qiyofasi va axloqiy salomatligi uchun javobgarlikni his qilishimiz kerak.
85. Har bir inson dunyodagi yaxshiliklarni oshirishga intilishi kerak.
86. Barqaror bo'lmagan sharoitda biz o'zimiz odamlarning o'zaro munosabatlari meyorlari va qoidalarini ishlab chiqishimiz kerak
87. Global ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida biz yangi axloqiy "kodekslar", ijtimoiy meyorlarni shakllantirish uchun javobgarmiz

Metodikaning kaliti

I. Axloq to'g'risidagi tasavvurlar	
1. Axloqning namoyon bo'lishi (1-6 tasdiqlar).	Javoblardan 2,4,6 lar to'g'ridan to'g'ri, 1,3,5 teskari shaklida hisoblanadi
2. Axloqning jamiyat uchun ahamiyati (7-12 tasdiqlar).	7-8 savollarga javoblar to'g'ri, 9,10,11,12-savollar teskari hisoblanadi.
3. Axloqning mutloqligi/ nisbiyligi (13-18 tasdiqlar).	14 va 16 savollar to'g'ri, 13,15,17,18 savollar teskari hisoblanadi
4. Yaxshilik va yomonlik uchun qasos olish (19-24-tasdiqlar).	20, 22, 23-savollar to'g'ri, 19, 21, 24-savollarga teskari hisoblanadi.
5. Axloqiy g'oyasi shaxsning kuchi yoki kuchsizligi sifatida (25-30 tasdiqlar).	27, 29 va 30-savollar to'g'ri, 25, 26, 28-savollarga teskari deb tasniflangan.
6. Shaxsning axloqiy tabiati (31-36 tasdiqlar).	34 va 36-sonli savollarga to'g'ri, 31, 32, 33 va 35 savollarga teskari hisoblanadi.
II. Axloqiy strategiyalar	
1. Axloqiy meyorlarga rioya qilish majburiyati 37-45 ta tasdiqlar.	
Kognitiv komponent 37 to'g'ri, 38 va 39 teskari hisoblanadi.	
Emotsional komponent 40 va 41 to'g'ri , 42 teskari hisoblanadi.	
Konativ komponent 44 to'g'ri, 43 va 45 teskari hisoblanadi.	
2. Faollik/passivlik (46-54 tasdiqlar).	
Kognitiv komponent 46 va 47 to'g'ri, 48 teskari hisoblanadi.	
Emotsional komponent 49 va 51 to'g'ri , 50 teskari hisoblanadi.	
Konativ komponent 52 va 53 to'g'ri, 54 teskari hisoblanadi.	
3. Axloqiy xatti-harakatlarning o'zaro bog'liqligi /o'zaro emasligi (55-63 tasdiqlar).	
Kognitiv komponent 56 va 57 to'g'ri, 55 teskari hisoblanadi.	
Emotsional komponent 58 va 59 to'g'ri , 60 teskari hisoblanadi.	
Konativ komponent 61 to'g'ri, 62-63 teskari hisoblanadi.	
III. Shaxsning axloqiy yo'nalganligi	
1. Egotsentrik yo'nalganlik (64-69 tasdiqlar) hamma javoblar to'g'ri hisoblanadi.	
2. Guruhga yo'naltirilgan yo'nalish (70-75 tasdiqlar) hamma javoblar to'g'ri hisoblanadi.	
3. Gumanistik yo'nalganlik (76-81 tasdiqlar) hamma javoblar to'g'ri hisoblanadi.	

«O‘Z-O‘ZIGA MUNOSABAT» TEST-SO‘ROVNOMASI

(V.V STOLIN, S.R. PANTELEEV)

Yo‘riqnoma: quyidagi 57 fikrga javob berish kerak. Bildirilgan fikrga qo‘shilsangiz «+» belgisini, qo‘shilmasangiz «-» belgisini qo‘ying.

1. O‘ylashimcha, tanishlarimning ko‘pchiligi menga simpatiya bilan munosabatda bo‘ladi (meni yoqtiradi).
2. Mening so‘zlarim va ishlarim u qadar ko‘p farq qilmaydi.
3. O‘ylashimcha, ko‘pchilik menda nimadir o‘ziga o‘xshaganini ko‘ra oladi.
4. O‘zimni baholashga harakat qilganimda, avvalo, o‘z kamchiliklarimni ko‘raman.
5. O‘ylashimcha, men shaxs sifatida boshqalarni o‘zimga torta (jalb qila) olaman.
6. Meni sevgan kishi nigohi bilan o‘zimga qaragam, mening obrazim (timsolim) haqiqatdan qanchalik yiroq ekani meni yoqimsiz tarzda lol qoldiradi.
7. Mening «Men» im men uchun doimo qiziqarli.
8. O‘ylashimcha, ba‘zan o‘zi o‘ziga achinish (ayash) ayb emas.
9. Hayotimda men favqulodda yaqin insonlar bor, yoki juda bo‘lmaganda avvallari bo‘lgan.
10. O‘z hurmatimni men hali qozonishim kerak.
11. O‘z o‘zimdanda juda nafratlangan vaziyatlarim bo‘lgan, bir marta emas.
12. Men o‘zimning to‘satdan yuzaga kelgan istaklarmiga to‘la ishonaman.
13. Men o‘zimni ko‘p jihatdan qayta qurishni istardim.
14. O‘z «Men» im menga chuqur e‘tibor qaratishga arziydigan allanimadek ko‘rinadi.
15. Hayotimda hammasi yaxshi bo‘lishini chin dildan xohlayman.
16. Agar kimgadir kinoya bilan munosabatda bo‘lsam, bu avvalo o‘z-o‘zimidir.
17. Tasodifiy tanishimga men aftidan yoqimli inson bo‘lib ko‘rinaman.
18. Men ko‘pincha o‘z reja va xatti-harakatlarimni ma‘qullayman.
19. O‘z ojizliklarim menda nafrat (jirkanish)ga o‘xshash tuyg‘u uyg‘otadi.
20. Men ikkiga bo‘linib qolsam, o‘zimning juftim bilan muloqot men uchun ancha qiziq bo‘lardi.
21. Ayrim sifatlarimni o‘zim uchun begona, yot sifatida his qilaman.
22. Kimdir o‘zining men bilan o‘xshashligini his qilishi qiyin.
23. O‘ylaganlarimni amalga oshirish uchun qobiliyat va quvvatim yetarli.
24. Ko‘pincha ortiqcha tahqirlashsiz o‘zimga hazil qilaman.
25. Odam o‘z hayotida qilishi mumkin bo‘lgan eng aqlli ish – taqdiriga bo‘ysunish.

26. Begona odam, bir qarashda, meni o'zidan itaruvchi narsa topmaydi.
27. Afsuski, biror narsa deganim, xuddi shunday qilaman degani emas.
28. O'z o'zimga munosabatimni do'stona deb aytsa bo'ladi.
29. O'z zaifliklariga nisbatan kechirimli bo'lish tabiiy hol.
30. Sevimli insonim uchun uzoq vaqt qiziqarli bo'lish qo'limdan kelmaydi.
31. Qalbimning tubida men bilan qandaydir xalokat ro'y berishini istayman.
32. Tanishlarimning ko'pchiligida simpatiya uyg'otishimga shubham bor.
33. Meni sevgan kishining nigohi bilan o'zimni ko'rish men uchun juda yoqimli.
34. Nimanidir istab qolsam, avvalo, aqlga to'g'ri keladimi, deb o'z-o'zimdan so'rayman.
35. Ba'zan o'ylab qolaman, agar biror donishmand odam ichki dunyomni ko'ra olsa, bir pulga qimmat ekanimni darrov tushunardi.
36. Vaqti-vaqti bilan o'zimga o'zim qoyil qolaman.
37. Aytish mumkinki, o'zimni ancha yuqori baholayman.
38. Qalbimning tub-tubida haqiqatan katta (yoshli) odam ekanimga sira ishona olmayman.
39. Birovning yordamisiz ko'p narsani qila olmayman.
40. Ba'zan o'zimni o'zim tushunolmay qiynalaman.
41. Quvvat (harakatchanlik), iroda, maqsadga intilishning yetishmasligi menga juda xalaqit beradi.
42. O'ylashimcha, boshqalar, umuman olganda, meni ancha yuqori baholashadi.
43. Shaxsiyatimda boshqalar yoqtirmaydigan nimadir bo'lsa kerak.
44. Tanishlarimning ko'pchiligi meni u qadar jiddiy qabul qilmaydi.
45. O'zimda o'zim ko'pincha g'azab uyg'otaman.
46. Bemalol ayta olamanki, o'zimni o'zim kamsitaman.
47. Mening salbiy qirralarim ham o'zimga begona tuyuladi.
48. Umuman, mening boricha holati meni qoniqtiradi.
49. Menimcha, meni chinakamiga sevib bo'lmaydi.
50. Orzularim va rejalarimga realistiklik yetishmaydi.
51. Agar ikkinchi «Men» im mavjud bo'lganida u mening muloqot uchun eng zerikari sherigim bo'lar edi.
52. O'ylashimcha, men istalgan aqlli va bilag'on odam bilan til topishgan bo'lardim.
53. Menda kechayotganlarning hammasi, odatda, men uchun tushunarsiz.
54. Mening afzalliklarim (yaxshi fazilatlarim) kamchiliklaridan ancha ko'p.
55. Meni vijdotsizlikda ayblaydigan odamlar ko'p bo'lishi ehtimoldan xoli.
56. Ko'ngilsizliklarga duch kelsam, odatda, «Qilganingga yarashasi shu» deb o'zimga aytaman.
57. Aytishim mumkinki, umuman olganda, o'z taqdirimni nazorat qilaman.

Metodika kaliti:

Shkala	+	-
O‘z o‘ziga bo‘lgan munosabat	2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.	6, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 25, 27, 30, 31, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.
O‘z o‘ziga hurmat	2, 23, 53, 57.	8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.
Autosimpatiya	12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.	4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.
Boshqalardan kutilgan munosabatlarning ko‘lami	1, 5, 10, 15, 42, 55.	3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.
o‘z o‘ziga nisbatan qiziqishlari	7, 17, 20, 33, 34, 52.	14, 51.
o‘z-o‘ziga ishonch	2, 23, 37, 42, 46.	38, 39, 41.
Boshqalarga munosabat	1, 5, 10, 52, 55.	32, 43, 44.
o‘zini o‘zi qabul qilish	12, 18, 28, 47, 48, 54	21.
o‘zini o‘zi boshqarish	50, 57.	25, 27, 31, 35, 36.
o‘zini o‘zi ayblash	3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.	
o‘z o‘ziga qiziqish	17, 20, 33.	26, 30, 49, 51.
o‘zini o‘zi tushunish	53.	6, 8, 13, 15, 22, 40.

I shkala - o‘zini o‘zi hurmat qilish – “ichki ketma-ketlik”, “o‘zini o‘zi tushunish”, “o‘ziga ishonch” haqidagi bayonotlarni birlashtirgan 15 banddan iborat shkalani o‘z ichiga oladi. Biz o‘z kuchiga, qobiliyatiga, energiyasiga, mustaqilligiga ishonchni, o‘z imkoniyatlarini baholashni, o‘z hayotini nazorat qilishni va o‘z-o‘zini

anglash, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatining hissiy va mazmunli birlashtiradigan o'ziga bo'lgan munosabatning jihati xususida fikr yuritamiz.

II shkala - Avtosimpatiya - o'z "men" ga nisbatan do'stlik va dushmanlikni aks ettiruvchi fikrlarni birlashtirgan 16 ballik shkala. O'lchov "o'zini o'zi qabul qilish" va "o'zini ayblash" bilan bog'liq narsalarni o'z ichiga olgan. Mazmunli nuqtai nazardan, ijobiy qutbdagi shkala umuman va muhim qismlarda o'zini tasdiqlashni, o'ziga bo'lgan ishonchni va ijobiy o'zini o'zi qadrlashni, salbiy qutbda— o'z-o'zidan kamchiliklarni ko'rish, o'zini past baholash, o'zini ayblashga tayyorlikni birlashtiradi. Bu narsalar o'ziga nisbatan g'azablanish, nafrat, masxara, o'z-o'zini hukm qilish kabi hissiy reaksiyalarni ko'rsatadi ("va bu sizga to'g'ri xizmat qiladi").

III shkala – o'z-o'zini taqqoslash-8 balldan iborat shkala o'ziga yaqinlik o'lchovini, xususan, o'z fikrlari va his-tuyg'ulariga qiziqishni, o'zi bilan "teng" munosabatda bo'lishga tayyorlikni, boshqalar uchun qiziqishingizga ishonchni aks ettiradi.

IV o'lchov - boshqalardan kutilgan munosabat - 13 banddan iborat shkala, boshqalardan o'ziga nisbatan ijobiy yoki salbiy munosabatni kutishni aks ettiradi.

1-shkala - o'ziga ishonch - o'zini mustaqil, kuchli irodali, baquvvat, ishonchli, o'zini hurmat qiladigan narsaga ega bo'lgan shaxs sifatidagi g'oyalarni o'z ichiga oladi. O'lchovdagi ijobiy plyus yuqori o'z-o'zini hurmat qilish, o'ziga ishonch va ichki kuchlanishning yo'qligiga mos keladi. Kam kursatkichlar o'z-o'zidan va o'z imkoniyatlaridan noroziligini va hurmatga sazovor bo'lish qobiliyatiga shubhani ko'rsatadi.

2-shkala - boshqalarning munosabati - ko'zgdagi Men (o'z-o'zini aks ettiruvchi munosabat) boshqa odamlarning o'ziga nisbatan kutilgan munosabati bilan bog'liq narsalarni o'z ichiga oladi. O'lchovning yuqori kursatkichlari sub'ektning xarakteri va faoliyati boshqalarda hurmat, hamdardlik, ma'qullash va tushunishni uyg'otishga qodir ekanligi haqidagi g'oyasiga mos keladi, past qadriyatlar boshqasidan o'ziga nisbatan qarama-qarshi his-tuyg'ularni kutish bilan bog'liq;

3-shkala - o'zini-o'zi qabul qilish - yuqori qutb o'ziga nisbatan do'stona munosabat, o'zi bilan kelishish, o'z rejalari va istaklarini ma'qullash, hissiy, o'zini borligicha, so'zsiz qabul qilish, hatto ba'zi kamchiliklari bilan mos keladi. Pastki qutb sanab o'tilgan fazilatlarining yo'qligini ko'rsatadi - o'zini o'zi qabul qilmaslik, bu ichki moslashuvning muhim belgisidir.

4-shkala -o'z-o'zini boshqarish - o'z-o'zini etakchilik faoliyati va shaxsiyati bilan bog'liq faoliyat va natijalarning asosiy manbai o'zi ekanligi haqidagi g'oyani aks ettiradi. Shkala bo'yicha yuqori ball inson o'zining shaxsiy "men"ini o'z shaxsiyati va hayotini birlashtiradigan va tartibga soluvchi ichki yadro sifatida aniq his qilishini, taqdirini o'z qo'lida deb hisoblaganligini ko'rsatadi; o'zining ichki motivlari va maqsadlarining asosiligi va izchilligini his qiladi. Past ballar "men" ning

vaziyatlarning ta'siriga bo'ysunishi, taqdirga qarshi tura olmaslik, o'zini o'zi boshqarishning yomonligi, "men" ning xiralashgan fokusi, harakatlarning sababini va o'z-o'zidan natijalarni izlash tendentsiyalarining yo'qligidan dalolat beradi. Ushbu shkala o'z mazmuniga ko'ra psixologik o'zgaruvchiga yaqin bo'lib, adabiyotda odatda lokus nazorat deb ataladi.

5-shkala - o'zini o'zi ayblash - yuqori qadriyatlar o'z-o'zini ayblash, o'z xatolari va muvaffaqiyatsizliklarida, o'z kamchiliklarida ayblashga tayyorligini ko'rsatadi. O'z fazilatlarini yuqori darajada hurmat qilishiga qaramay, o'ziga qaratilgan salbiy his-tuyg'ular bilan birga keladigan hamdardlikning yo'qligi.

6-shkala – o'ziga qiziqish - shkala bo'yicha yuqori ball insonning o'ziga bo'lgan qiziqishini, o'zini sevishini, o'z shaxsiyatining qadr-qimmatini tuyg'usini va shu bilan birga o'zini boshqalar uchun qabul qilgan qadr-qimmatini aks ettiradi. Shkala sevgi, ma'naviyat va ichki dunyo boyligining ichki intim mezonlari bo'yicha o'zini, o'zini hissiy baholashni aks ettiradi. Shkala bo'yicha past ko'rsatkichlar insonning ruhiy o'zini haddan tashqari baholashini, o'z shaxsiyatining qadr-qimmatiga shubha qilishini, o'ziga nisbatan befarqlik bilan chegaralanganligini va ichki dunyosiga qiziqishning yo'qolishini ko'rsatadi.

7-shkala - o'zini o'zi tushunish. Yuqori qutb o'zingizga do'stona munosabatda bo'lishga, o'zingiz bilan kelishishga, rejalaringiz va istaklaringizni ma'qullashga, hissiy jihatdan, o'zingizni qanday bo'lsangiz, hatto ba'zi kamchiliklar bilan ham so'zsiz qabul qilishga mos keladi. Pastki qutb sanab o'tilgan fazilatlarining yo'qligini ko'rsatadi – o'zini o'zi tushunmaslik, bu ichki moslashuvning muhim belgisidir.

Natijalarni talqin qilish

45-55 ball o'rtacha norma hisoblanadi. Inson o'zini adekva idrok etadi va uning xatti-harakatlarini to'g'ri baholaydi.

55-70 ball - o'zini o'zi qadrlashning yuqori darajasi.

40-45 ball - o'zini o'zi qadrlashning past darajasi.

80 dan ortiq va 40 dan kam ballni sharhlash tavsiya etilmaydi, chunki bunday ma'lumotlar ikkilamchi sharoitlar ta'sirida, masalan, ijtimoiy nafrat ta'sirida olinadi.

TARBIYALANGANLIK, TA'LIM DARAJASINI ANIQLASH" SO'ROVNOMASI (N.P.KAPUSTIN, M.I.SHILOVA)

Ko'rsatma: So'rovnomada keltirilgan fikrlarni diqqat bilan o'qing va uzoq vaqt o'ylamaslikka harakat qiling. O'zingizni 5 balli tizimda baholab, ularga quyidagi javob variantidan foydalangan holda munosabat bildirishga harakat qiling.

		“ 4” -har doim ha, doimiy	“ 3” - ko‘ pincha ha, yo‘ q, bazan unutamam.	“ 2” - tez-tez yo‘ q, ha, ba‘ zan eslayman.	“ 1” - juda kamdan-kam hollarda, ko‘ pincha	“ 0” - har doim yo‘ q, yoki hech qachon.
1						
1	Men o‘zimning sinf jamoasini yaxshiroq ishlashi uchun harakat qilishni o‘zim uchun muhim deb bilaman	4	3	2	1	0
2	Sinf ishini yaxshilash uchun takliflar kiritaman	4	3	2	1	0
3	Sinfda mustaqil ravishda individual ishlarni tashkil qilaman.	4	3	2	1	0
4	Men sinf ishini yakunlashda, keyingi vazifalarni belgilashda qatnashaman.	4	3	2	1	0
2						
1	Men kutubxona kitoblaridan ehtiyotkorlik bilan foydalanaman.	4	3	2	1	0
2	Men maktab mebellariga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘laman (stollarga chizmayman).	4	3	2	1	0
3	Men kiyimlarimga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘laman (men tozalik va ozodalikni kuzataman).	4	3	2	1	0

4	Men tabiiy resurslarni (elektr, suv, qog‘oz - men daftarlarni oxirigacha ishlataman) tejayman.	4	3	2	1	0
3						
1	Men maktab Nizomida yozilgan qoidalarni bilaman va ularga rioya qilaman.	4	3	2	1	0
2	Sinfda doimo e‘tiborli bo‘laman, men boshqalarning o‘qituvchining tushuntirishlarini tinglashiga aralashmayman.	4	3	2	1	0
3	Men sinfda (maktabda) o‘tkaziladigan darsdan tashqari mashg‘ulotlarda qatnashaman.	4	3	2	1	0
4	Men sinf jamoasidagi ish natijalari uchun javobgarligimni bilaman.	4	3	2	1	0
4						
1	Men maktabdan uy vazifamni bajarib kelaman.	4	3	2	1	0
2	Uy vazifasini tayyorlashda kattalarning yordamiga murojaat qilmaslikka harakat qilaman.	4	3	2	1	0
3	Men qo‘shimcha adabiyotlardan foydalanaman (Internetdan foydalanaman).	4	3	2	1	0
4	Ozodalik, ijrochilik, aniqlik	4	3	2	1	0
5						
1	O‘zimga yuklatilgan vazifalarni o‘z vaqtida va aniq bajaraman.	4	3	2	1	0

2	Men mehnat reydlarida qatnashaman (sinf, maktab, maktab hududini tozalash, chiqindi qog'ozlarni yig'ish).	4	3	2	1	0
3	Men ota-onamning mehnat topshiriqlarini bajaraman.	4	3	2	1	0
4	Men barcha buyruqlarni vijdonan bajaraman.	4	3	2	1	0
6						
1	Mening o'ртоqlarimning boshqa sinflardagi tengdoshlariga bo'lgan munosabatidan mamnunman.	4	3	2	1	0
2	Boshqa jamoalar va jamoat tashkilotlari maktabning butun jamoasi manfaatlarini himoya qilishga tayyor.	4	3	2	1	0
3	Sinfdozlarimga uy vazifalarini yoki kattalar tomonidan berilgan topshiriqlarni bajarishda yordam berishga tayyorman.	4	3	2	1	0
4	Men o'z ishimning natijasi va o'ртоqlarimning mehnati natijasi uchun javob berishga tayyorman.	4	3	2	1	0
7						
1	Men boshqa o'quvchilarga, shuningdek, yoshlarga ularning oldida paydo bo'lgan qiyinchiliklarni hal qilishda yordam berishga intilaman.	4	3	2	1	0
2	Kattalar bilan xushmuomala bo'laman, kattalarga yo'l beraman.	4	3	2	1	0
3	Men maktab o'quvchilarining tasodifiy to'qnashuvlarga munosabat bildirmayman, aksincha, kichiklarga yordam beraman.	4	3	2	1	0

4	Siz har doim yordam so‘rab menga murojaat qilishingiz mumkin.	4	3	2	1	0
8						
1	Menimcha, siz o‘zingizning harakatlaringiz uchun javobgar bo‘lishingiz kerak.	4	3	2	1	0
2	Agar biror narsa qilgan bo‘lsam, rostini aytaman.	4	3	2	1	0
3	Suhbat chog‘ida o‘rtog‘imning nojo‘ya xatti-harakati haqida uning ishtirokisiz kattalarga aytsa, men o‘rtog‘imni qoralayman.	4	3	2	1	0
4	Har qanday jamoa oldida o‘z fikrimni ochiq va dadil bildiraman.	4	3	2	1	0
9						
1	Muvaffaqiyatlarim haqida gapiradigan bo‘lsam, o‘rtoqlarimning muvaffaqiyatlarini unutmayman.	4	3	2	1	0
2	Men odamni pul uchun hurmat qilmasligini tushunaman.	4	3	2	1	0
3	Ba’zida maqtanishni yaxshi ko‘raman.	4	3	2	1	0
4	Boshqa millatdagi qizlar va o‘g‘il bolalar bilan do‘st bo‘lishim mumkin	4	3	2	1	0
10						
1	Men oyiga kamida bir marta muzeylar, ko‘rgazmalar, teatrlarga tashrif buyuraman.	4	3	2	1	0
2	Televizion dasturlar orasida men o‘quv, o‘quv filmlarini tomosha qilaman (o‘simlik va hayvonot dunyosi hayotidan, yozuvchilar, kino	4	3	2	1	0

	san'atkorlarining hayoti va ijodiga bag'ishlangan dasturlar ...) Men nafaqat zamonaviy musiqa, estrada, balki klassik ashulalarni ham tinglayman. .					
3	Men nutqimni kuzataman, mening huzurimda qo'pol, noto'g'ri, odobsiz gapirishlariga yo'l qo'ymayman.	4	3	2	1	0
4	Men jamoat joylarida o'zini tutish qoidalariga rioya qilaman (shu jumladan transportda)	4	3	2	1	0

"0" - har doim yo'q yoki hech qachon.

"1" - juda kamdan-kam hollarda, ko'pincha tasodifan.

"2" - tez-tez emas, ha, ba'zida eslayman.

"3" - yo'qdan ko'ra ko'proq ha, ba'zida unutamani.

"4" - har doim ha, har doim.

Bir ballning natijalari qo'shiladi va 16 ga bo'linadi (maksimal ball soni)

$$(3+4+3+4)/16$$

Keyin barcha ballar bo'yicha ko'rsatkichlar qo'shiladi va 10 ga bo'linadi.

$$(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2+1)/10$$

0,5 gacha - past ta'lim darajasi

0,6 - ta'lim darajasi o'rtachadan past

0,7 -0,8 o'rtacha ta'lim darajasi

O'rtacha 0,9 tagacha ta'lim darajasi

1- yuqori darajadagi ta'lim

Keyin har bir o'quvchining ko'rsatkichlari qo'shiladi va o'quvchilar soniga bo'linadi, biz sinfning bilim darajasini olamiz. (talabalardan).

Past daraja: zaif, beqaror ijobiy xulq-atvor, asosan kattalar talablari va boshqa tashqi stimullar va rag'batlantirishlar bilan tartibga solinadi, o'zini o'zi tashkil etish va o'zini o'zi boshqarish vaziyatga bog'liq.

O'rta daraja: mustaqillik, o'zini o'zi tashkil etish va o'zini o'zi boshqarishning namoyon bo'lishi, davlat lavozimining yo'qligi bilan ajralib turadi.

Yaxshi daraja: faoliyat va xulq-atvorda ijobiy mustaqillik, ijtimoiy pozitsiya vaziyatga bog'liq.

Yuqori daraja: faoliyat va xulq-atvorda barqaror va ijobiy mustaqillik, faol ijtimoiy va fuqarolik pozitsiyasi namoyon bo'ladi.

O'SMIRLIK DAVRIDA AXLOQIY O'ZINI O'ZI

RIVOJLANTIRISHNING PSIXOKORREKSION IMKONIYATLARI

Ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Har bir inson o'z hayot-faoliyati davomida turli voqea va hodisalarning guvohi bo'ladi. Bunday holatlar albatta, uning psixologiyasiga ta'sir etmasdan qolmaydi. Taassurotlar esa doim ijobiy tomonga ham boravermaydi, uning almashinib turishi tabiiy hol. Shunga qaramasdan, odam o'z faolligini oshirib, maqsad sari intilishga harakat qilishi lozim. Buni amalga oshirish uchun ijtimoiy-psixologik trening mashg'ulotlari samarali natijaga erishish imkonini yaratadi. Ijtimoiy-psixologik trening amaliy psixologiya sohalaridan biri bo'lib, muomalaning kompetentlik tomonini rivojlantiradi.

Trening inglizcha "traening"-so'zidan olingan bo'lib, bilim berish, mashq qilish degan ma'noni bildiradi. Qisqacha mazmunga kelganda asosan, guruhlar orasidagi munosabatlarni inson shaxsini har tomonlama rivojlantirish maqsadida o'zaro ta'sir etish munosabatlarini tashkillashtirish maqsadida qo'llaniladigan uslublar yig'indisidir. Trening yordamida individlarning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga o'zini va boshqalarni to'g'ri idrok eta olishga qaratilgan muammolar o'rganiladi.

Trening mashg'ulotlarida ishtirokchi shaxsining xatti-harakatlari tarkib topadi. Guruhga bo'lgan munosabati shakllanadi. Qabul qilingan normalarga javob berishni o'rganib boradi. Trening guruhlarda ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash maqsadida o'tkaziladi. Treningning nazariy va amaliy asosini amerikalik olim K. Rodjers (1902 yil) tomonidan ishlab chiqilgan. Bu nazariya gumanistik psixologiya g'oyalariga tayanadi va «Shaxsning o'z-o'zini faollashtirish» g'oyasiga asoslangan nazariyadir. K. Rodjers o'zining bu g'oyasini amerikalik psixolog K. Levinning (1890-1942y) «Guruhlar diagnostikasi» degan ilmiy ishiga asoslanib kashf etadi. Psixolog olimlardan A.V.Petrovskiy, A.Xorash tomonidan trening nazariy va amaliy jihatdan ishlab chiqilgan. Bu ikki olim asosan treningni amalga oshirishda rolli o'yinlar va guruh bahsi metodidan foydalanganlar. Bundan tashqari ishbilarmonlik, ya'ni innovatsion o'yinlardan ham foydalanganlar. Guruhlarda turli muammoli vaziyatlar tashkil qilinib, guruh a'zolarining soni 7-15 kishini tashkil etadi. Shu vaziyatlarda guruh a'zolari ma'lum rollar bajaradilar. Trening jarayonida asosan, xulq-atvor treningi asosiy o'rinni egallaydi. Shaxsning o'z-o'ziga bo'lgan munosabati mashg'ulot jarayonida atrof-muhitning ta'siri natijasi bilan bevosita xulq-atvorining o'zgarishiga olib keladi. Trening turli tiplarda o'tkazilishi mumkin. Masalan: hissiyot treningi, video trening, persektiv trening. Treningning asosiy maqsadi, shaxsni psixologik ya'ni, ruhiy jihatdan erkinlikka chiqarish, unda tabiiy erkinlikni his etishi, o'z guruhi va undan tashqari o'zaro munosabatga kirishish va aloqa o'rnatishni shakllantirish. Trening har qanday guruhda olib borilishi mumkin, ya'ni o'smirlar, o'spirinlar, talabalar, o'qituvchi pedagoglar, turli soha vakillari va boshqalar. Mashg'ulotni o'tkazish uchun albatta, boshqaruvchi bo'lishi shart chunki, treningning maqsadi va ijobiy natijasini aniqlash dastur asosida olib boriladi. Masalan: boshqa kishilarni va o'z-o'zini tushuna olish, o'ziga baho berish, atrofdagilarni tinglash va ularni idrok etish kabi ijtimoiy-psixologik muammolar shakllantiriladi.

Ijtimoiy-psixologik treningning maqsadi, vazifasiga asoslanib murakkablashtirish yoki soddalashtirish mumkin. Ishtirokchilarning faoliyatiga qarab mashg'ulot tarkibiga roli, harakatli o'yinlar, munozarali bahslashuvlarni kiritish mumkin. Rolli o'yin shaklida vaziyatni idrok etish, harakatli o'yinlar bilan faollikni oshirish, bahslashuv orqali esa fikrlash jarayonini oshirish tashkillashtirilib boriladi. Trening mashg'ulotlarining mazmuniga qarab minut, soat, bir necha kun davom etishi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik trening o'z ichiga bir necha mashg'ulotni qamrab oladi, mashg'ulot jarayonida samimiy munosabat, do'stona vaziyat, muomala madaniyatini shakllantiruvchi psixologik muhit yaratiladi.

Trening yoki o'yin jarayonida ma'lum qoidalarga rioya qilish quyidagi ko'rinishlarda tavsifa etiladi;

- bir biriga samimiylik va xayrihoxlik;
- bir- biriga ishonish;
- qatnashuvchining faoliyatiga va muloqot usullariga baho berish;
- o'z taassurotlarini trening mashg'ulotlarida boshqaruvchiga ma'lum qila olish;
- topshiriqlarni bajarishda faqat ijodiy farazga mo'ljal bo'lishi;
- jismoniy nuqsonlarga e'tibor bermaslik;
- mashg'ulot jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
- albatta "bu yerda va hozir" degan shartni bajarishi ya'ni, trening mashg'ulotida ro'y bergan hodisa yoki narsa tashqariga chiqmasligi zarur;
- qatnashuvchi guruhlarining barcha a'zolari xohish-istaklari bilan ishtirok etishlari kerak.

O'yin jarayonida ro'y berib turadigan qiyinchiliklarni nazarda tutish zarur bo'ladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda trening o'tkazish jarayonida quyidagilarga e'tibor qaratish ko'zda tutiladi:

1. Har bir shaxs o'yin jarayonida ishtirokchilarning qiyofasiga to'g'ridan-to'g'ri samimiy qaray olishi kerak.
2. O'yin faoliyatining borishida yaratilgan vaziyat yaxshi va qulay bo'lishi shart.
3. O'yinning muvaffaqiyatli bo'lishi trenerning psixologik tayyorgarligiga, individual va guruhiy yondashuviga, tashkillashtira olish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.
4. Trening o'zaro bir-biriga ishongan holda ta'sir etish muhitiga ega bo'lishi zarur. Trening mashg'uloti maxsus tayyorlangan xonalarda yoki sinflarda, ochiq havoda va shu kabi imkoniyatli sharoitlarda o'tkaziladi. Mashg'ulot o'tkazish uchun zarur bo'lgan predmetlar, asbob-uskunalar yetarli bo'lishi kerak.

Ijtimoiy-psixologik trening turli formalarda, shakl va modellarda o'tkazilishi mumkin. Yuqorida ta'kidlanganidek, ularning orasida insonning xulq-atvor munosabati treningi muhim o'rin egallaydi. Chunki inson doimo atrofdagi kishilar bilan bevosita munosabatda bo'ladi, uni idrok etadi, axborot yetkazadi va oladi, ularni tushunishga harakat qiladi, perseptiv munosabatda bo'ladi. U doimo guruh bilan bog'langan bo'ladi. Muloqot jarayonida turli kelishmovchiliklar, qiyinchiliklar vujudga kelishi mumkin, ularning oldini olishda ijtimoiy-psixologik trening muhim o'rinni egallaydi. Guruhda ishonch muhitini yaratish kundalik muomalaga kirishish

uchun erkinlik, ochiqlik va samimiylilik holatini yaratishga yordam beradi. Bunday jarayon qatnashuvchilarda o'zlarini, o'z xatti-harakatlarini, munosabatini idrok etish imkoniyatini yaratadi. Boshqaruvchi esa kutilgan natijaga erishish uchun bilimi va mahoratini faollikni oshirishga qaratishi zarur bo'ladi.

Buning uchun quyidagi tamoyillarga amal qilinadi.

1. Og'zaki yoki yozma mashg'ulotlarda, rolli o'yinlarda, to'liq faol bo'lish tamoyili. Bu mashg'ulotda guruh qatnashuvchilari rolli vaziyatlarga taqsimlanadi va o'yinda qatnashuvchilarni berilgan mezon asosida o'rganilib boriladi.

2. Faoliyat jarayoni izlanilgan tamoyil. Bu treningda shunday muammolar yartilishi zarurki, barcha qatnashuvchilar bosh qotirishlari talab qilinadi.

3. Qatnashuvchilarning xatti-harakatlarini ob'ektivlashtirish tamoyili. Bunda, o'yin jarayoni, mazmuni va qatnashuvchilarning munosabati ob'ektivlik darajasiga yetishi zarur. O'yin oxirigacha olib boriladi va natijaga erishiladi.

4. O'yin jarayonida (muomalada) sheriklik tamoyili. Qatnashuvchilar sherigining shaxsiy xususiyatlarini tan olishi fikr yuritishni, hukm va xulosa chiqarishni, idrok eta olishni, qiziqish, intilish va ehtiyojlarni hisobga olishi zarur bo'ladi. Hozirgi zamon psixologiyasida ijtimoiy-psixologik trening mashg'ulotlari muammosiga katta e'tibor berilmoqda. Lekin xorijiy mamlakatlarda (AQSh, Angliya, Fransiya) psixologiyasida trening muammosi turli o'yinlarda ishlab chiqilgan. Masalan: Bexiviorizm psixologiyasi kognitizm (bilish), gumanistik yo'nalishni olish mumkin.

Maqsadlarni qo'yish va muvofiqlashtirish. Ushbu mashqlarning maqsadi trening ishtirokchilarini ijobiy va real maqsadlarni qo'yishga hamda ularga erishish yo'lida atrofdagi larni jalb qilish uchun maqsadlari haqida ochiq shaklda ma'lumot berishga o'rgatish. Shuningdek, ular o'z maqsadlarini o'zgalarning maqsad va xohishlari bilan muvofiqlashtirishga o'rganadilar.

O'SMIRLAR GURUHI BILAN O'TKAZILADIGAN PSIXOLOGIK MASHQLAR TO'PLAMI

“Men kimman?” mashqi

Maqsad: ishtirokchilarda o'zini “Men”ni anglashni va o'zini namo yon etishdagi qiyinchiliklarni yengib o'tish ko'nikmalarini rivojlan tirish. Yo'riqnoma: “Men” olmoshi bilan boshlanadigan 20 ta gap yozish kerak bo'ladi. Uzoq o'ylamasdan tez yozish talab etiladi.

1. Men.... 2. Men.... 3. Men.... Topshiriq bajarilgach quyidagicha muhokama o'tkaziladi. Endi esa gaplarni o'qing: O'zingizni qanday va kim deb tasavvur qilasiz? Qaysi qatorda o'zingizni “Men”ingizni ifodalashga qiynaladingiz? Sizga nimalar xalaqit berdi ?

“Hayot yo'li obrazi” mashqi

Maqsad: ishtirokchilarda hayotiy maqsadlarini anglash, qayta tiklash orqali inqirozli vaziyatlarda ruhiy bardoshlilik ko'nikmasini rivojlantirish. Mashg'ulotning borishi: Ishtirokchilar o'z hayot yo'llari va maqsadlarini tushunish uchun qanday obraz yoki sur'at muvofiq kelishini o'ylashlari kerak bo'ladi. So'ngra quyidagi tartibda

suhbat o'tkaziladi. 1. Siz yashayotgan hayot tarzini qanday tasavvur qilish mumkin? 2. Agar sizning hayot yo'lingizni rasmi chizilsa, o'zingizni bu yo'l da qanday tasavvur qilasiz? Hayot yo'lingizni tasavvur qilib bo'lgach, uni qanday o'zgartirish haqida o'ylab ko'ring. Bu obrazda nimani "qayta bo'yashni", o'chirishni, qayta chizishni hohlardingiz? Hayot yo'lingizni yangi obrazlarini qay si biri sizga ko'proq yoqdi? Sizga yoqqan obrazga muvofiq kelishi uchun hayotingizda nimani to'g'irlash mumkin edi?

Relaksatsion mashq

Ko'zingizni yuming, diqqatingizni nafas olishingizga qarating, tassavur qiling, mushtingizda xafagarchilik qattiq siqilgan. Qo'llarin gizni zo'riqtiring. Barmoqlaringiz va qo'lingizda bosimni his qiling. Endi esa mushtingizni oching, muskullaringizni bo'shashtiring xafa garchiliklarni qo'yib yuboring, ular to'kilsin va maydalanib ketsin. Tarjimai holni qayta yozish Ushbu bosqichdagi mashg'ulotlar inqirozli vaziyatdagi shaxslarga "o't mish bilan kelishishga" yordam beradi. Chunki ulardagi "o'tmishga qara tilgan" nigoh hozirdagi xursandchiliklarni, yuksalishni to'sadi. Mashqlarning maqsadi ishtirokchilarda o'tmishdagi baxtsizliklar uchun javobgarlikni o'zi va hayotiy vaziyatlar o'rtasida to'g'ri taqsim lash hamda hozirgi kuni va kelajagi uchun ma'suliyatni o'z zimmasiga olish, o'tmishdagi xatolardan to'g'ri xulosalar chiqarish va baxtli hayot qurishda undan foydalanish ko'nikmasini rivojlantirishdan iborat.

"Tarjimai holni qayta yozish" mashqi

Mashg'ulotning borishi: Hozir bizning vazifamiz shundan ibo ratki, o'z tarjimai holimizni faqat ijobiy taraflarini tavsiflay miz. Ya'ni, sizga xursandchilik, turli yoqimli hislar keltirgan voqea larni yoki vaziyatlar haqida yozasiz. Ushbu his-tuyg'ularni imkon bori cha kengroq va chuqurroq ifodalang. Ishtirokchilar o'zlarining ijobiy tarjimai hollarini navbat bilan o'qib beradilar. Muhokama. Siz tinglagan tarjimai hollar ichida qaysi biri eng yoqimlisi edi? Shaxsan siz uchun qaysi daqiqalar baxtlisi bo'lar edi? v.h.k.

"Tarjimai hol loyihasi" mashqi

Mashg'ulotning borishi: Endi o'tmishimizda tartib o'rnatgach, fantaziya qilib, ijobiy kelajagimizga qarashga harakat qilamiz. Biz fantaziyalarimizda butunlay erkin bo'lamiz va har birimiz yaqin 5-10 yil uchun o'zimizga tarjimai hol to'qiyimiz, unga barcha orzularimiz va rejalarimizni, shuningdek, bizga rohat va xursandchilikdan kelti radigan voqealar va vaziyatlarni kiritamiz. Undagi his-tuyg'ularni imkon boricha kengroq va chuqurroq ifodalang.

Muhokama Siz tinglagan tarjimai hollar ichida qaysi biri eng yoqimlisi edi? Shaxsan siz uchun qaysi daqiqalar eng baxtlisi bo'lar edi? v.h.k. Uyga vazifa. Ijobiy tarjimai holni yangi ijobiy voqealar bilan to'ldirib kelishlari taklif etiladi, bunda avvalgi eshitilgan xikoyalardan foydalanish mumkin.

"Hayotning baxtli daqiqalari" mashqi

Mashg'ulotning borishi: Hayotingizdagi 2-3 ta baxtli daqiqalar ni shuningdek, baxt kulib boqqan vaqtlarni eslang. Varaqqa voqeani yozing va u bilan bog'liq yodingizda qolgan predmetlar yoki vaziyatlarni tavsiflang. Endi esa nima bo'lganini so'zlab bering. Uni rolli ijro etishingiz ham mumkin. Muhokama Ushbu sahna

ko‘rinishini kuzata turib (yoki hikoyani eshitib) o‘zingizni qanday hayotiy vaziyatlaringiz haqida esladingiz? Qanday ke chinmalarni his qildingiz?

“Mening yutuqlarim va muvaffaqiyatsizliklarim” mashqi

Mashg‘ulotning borishi: Marhamat qilib, o‘zingizni bitta muvaffaqiyatsizligingiz va bitta yutug‘ingiz haqida o‘ylang. Ularning qachon ro‘y berganini farqi yo‘q. Muvaffaqiyatsizligingiz haqida guruh ichida ko‘tarinkilik ruhida gapirishga harakat qiling. Guruhning vazifasi - hikoya tugagach uni ko‘proq ko‘tarinkilik tarafga to‘g‘irlashga harakat qilish. Muhokama. Sizga optimistik tarzda fikrlashga nima xalaqit berdi? Optimizm qanday afzallik va kamchiliklarga ega? Uyga vazifa. Atrofingizdagi odamlar o‘zlarining muvaffaqiyatsizliklari va yutuqlari haqida qanday holatda gapirishlariga e‘tibor qarating. Zarurat bo‘lsa, suhbatga qo‘shilishga va uni ko‘tarinkilik tarzda to‘g‘ri lashga harakat qiling.

Relaksatsion mashq “Osmondan yulduzni ol”

O‘rningizdan turing, oyoqlaringizni yelka kengligida qo‘ying. Qo‘llaringizni boshingiz uzra ko‘taring va ko‘proq balandga cho‘zishga harakat qiling. Endi o‘ng qo‘lingizni keyin chap qo‘lingizni navbatma – navbat go‘yo osmondan yulduz uzmoqchidek tasavvur qilib cho‘zing. Tanangizni yuqori qismi, yelkalarigiz, qo‘llaringiz, barmoqlaringiz qanday uzunlashayotganini his qiling. Bu harakatni ikki – uch bora takrorlang. Bir tekis va chuqur nafas oling. Yomonlik ichidagi yaxshilik Ushbu mashqning maqsadi ishtirokchilarda sodir bo‘lgan yoki bo‘lishi mumkin bo‘lgan salbiy voqealarda ijobiy jihatlarini ko‘ra bi lish va yaxshi tomonlarini obrazli tarzda tasavvur qila olish hamda uni o‘ziga singdirish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

“Yomonlik ichidagi yaxshilik” mashqi

Mashg‘ulotning borishi: Ishtirokchilardan o‘zlari bilan sodir bo‘lgan va yoki bo‘lishi mumkin bo‘lgan salbiy voqea haqida o‘ylash so‘raladi. O‘ylab ko‘ring, bu voqeaning qanday yaxshi jihati bo‘lishi mumkin, deyiladi va voqeani gapirib berish taklif qilinadi. Psixolog, “Men guruh a‘zolaridan voqealardagi ijobiy taraflarini topishga yordam berishlarini so‘rayman” deb aytadi. Muhokama. Ijobiy taraflarini topish imkoniyati bo‘lmagan voqealar mavjud mi? Voqeaning ijobiy jihatlariga e‘tibor qaratishga nimalar halaqit bermoqda? Uyga vazifa. Agar kimdir sizni yoningizda salbiy voqealar haqida gapirsa, siz uni yaxshi tomonlarini topishga harakat qiling va bu haqda suhbatdo shingizga gapiring. To‘g‘ri, u qarshilik qiladi, biroq siz o‘z fikringizni himoya qiling. Siz qat‘iylik ko‘rsating va o‘z fikringizda qolishingizni ayting.

“Eng yaxshi alternativlarni izlash” mashqi

Mashg‘ulotning borishi: Ishtirokchilardan yaqin kelajakda ro‘y berishi mumkin bo‘lgan va buni o‘zlari istamaydigan voqealar haqida o‘ylash so‘raladi. Fojiaiy voqealar haqida o‘ylamang, shunchaki ko‘ngilsiz voqea bo‘lsin. Marhamat qilib, o‘zingizni xavotirlaringiz haqida gapirib bering va yoqimsiz hissiyotlaringizga qarshi 4-5 ta eng yaxshi alternativlarni keltiring. Qolgan ishtirokchilardan eng yaxshi alternativlarni topishda bir-biriga yordam berish kerak.

Muhokama. Eng yaxshi alternativlarni topish vaqtida nimalarni his qildingiz? v.x.k. Pushti rang pufak. Ko‘zlarigizni yuming va tasavvur qiling, sizni eng katta orzuingiz ro‘yobga chiqdi. Tasavvur qiling, siz uni pushti rang pufakka solayapsiz. Nima uchun pushti rang ? Chunki pushti rang iliqlik va samimiylik bilan ifodalanadi.

Yuragimizga tilaklardan boshqa yana nima yaqin? Endi esa bu pufakni qo'yib yuborayotganingizni tasavvur qiling. Uni tepaga ko'tarilishini va osmonda suzib yurishini, so'ngra orzularingizni amalga oshishi uchun koinotning quvvatini o'ziga tortib olayotganini kuzating. Maqtovlarini qabul qilish. Bosqichning maqsadi ishtirokchilarda maqtovlardan lazzatlanish va ularga adekvat javob qaytarish ko'nikmalarini rivojlantirish.

“Xushomadlar” mashqi

Mashg'ulotning borishi: Ishtirokchilardan o'zlari istagan guruh a'zolariga maqto'v so'zlar aytishi va undagi qaysi sifatlar yoqishi haqida gapirish so'raladi. Quyidagi so'zlardan foydalanish tavsiya etiladi: • Senda menga yoqadi... • Sizda mendan ko'ra yaxshiroq... • Men sendan minnatdorman, chunki sen... Endi esa guruhdoshingizga sizni maqtovingizni his etishi uchun biroz tanaffus qiling. Maqto'vni eshitish vaqtida guruhdoshingizga ishonning va quyidagi tartibda uni so'zlarini ichingizda qaytaring: • Unga mendagi yoqadigan... • Menda unikiga nisbatan yaxshiroq bo'ladi... • U mendan shuning uchun minnatdorki... Maqto'vlar keltirib chiqargan yoqimli hislarga e'tiboringizni qa rating, ular haqida guruhdoshingizga ayting. Muhokama. Maqto'v so'zlarini aytganingizda yoki eshitganingizda nimalarni his qildingiz? Odatda maqto'vlar odamlarga qanday ta'sir qiladi?

Ular sizga qanday ta'sir qildi? Sizni kutilmaganda maqtashgan holatni eslaysizmi? Bu haqida eslasangiz nimalarni his etasiz? O'zini – o'zi qo'llab – quvvatlash O'zini – o'zi qo'llab – quvvatlash metodi kognitiv xulq-atvor psixo terapiyasida keng qo'llaniladi. Ba'zi tadqiqotchilar mijozning o'zini – o'zi qo'llab-quvvatlashi psixolog yoki atrofdagilarnikidan ham ta' sirliroq deb ko'rsatadilar. (Kanfer, Meichenbaum, 1979, 1997). Ushbu metodning mohiyati shundaki, inson biror maqsadiga erishganda yoki muammoni yechganda o'ziga – o'zi ijobiy yoki salbiy ustanovka beradi. Metodni qo'llashning murakkabligi shundaki, mijoz o'ziga mos keluvchi quvvatlovchi so'zlarni har doim ham to'g'ri tanlay olmasligi mumkin. Shuning uchun ham uni rolli o'yinlar, mashqlar yordamida, psixolog nazorati ostida mustahkamlash zarur. O'zini – o'zi qo'llab-quvvatlash tashqi nutq orqali ichkiga aylanadi va mijozni o'zini – o'zi boshqari shining odatiy usuliga aylanadi.

Xatti-harakatlardan zavq olish

Zavq olish yoqimli obrazlarni shakllantiradi, bu obrazlarga tayan gan holda guruh a'zolari xatti-harakatlardan va faoliyatdan rohatla nishni o'rganadilar. Ushbu bosqichning boshida odamlarga rohat bag'ishlovchi mashg'ulot larni ro'yxati tuziladi. Keyin ishtirokchilarga ushbu mashg'ulotlarni anglangan va maqsadga muvofiq rohat olish uchun qo'llash taklif eti ladi. Treningni ushbu bosqichida rohatlanish sohasi “sub'ekt – ob'ekt” (predmet) o'zaro munosabati bilan cheklanadi.

“Menga yoqadi” mashqi

Guruh a'zolariga tugallanmagan gaplar taklif qilinadi va ular ni tugallash so'raladi. Menga yoqadi..... ko'p odamlar esa bundan qanday zavq olish ni bilmaydilar. Muhokama. Sizni biror bir rohat olish turi qiziqdirdimi? Bizning guruhimiz a'zolarining zavq olishlari ko'proq qaysi sohaga tegishli: ish, sayohat, qiziqish, muloqot, san'at? Odamlardan zavq olish Treningni ushbu bosqichida ishtirokchilar atrofidagi odamlarda yaxshi jihatlarni ko'rishga, bu haqida ularga

aytishga, boshqalarda simpatiya his qilishni va o'zida ham simpatiya namoyon qilishni o'rganadilar.

“Mening sevimlilarim” mashqi

Ishtirokchilardan o'zlarining yaxshi ko'rgan insonlariga nisbatan yaxshi hissiyotlari va bu hissiyotlarni keltirib chiqaruvchi xususiyatlari haqida gapirib berish so'raladi. So'ngra ijobiy va yoqimli xususiyatlar vatmanga yoziladi. Muhokama. Sizda zavq o'rniga jahlingizni chiqaradigan biror narsa aytildimi? Zavq keltiradigan universal usullar mavjudmi? Barcha odamlarga nima zavqli? Rolli o'yinlar. Psixolog turli kognitiv xulq – atvor ko'nikmalarni nazarda tu tilgan o'yin taklif etadi. Rollarni ijro etilishi hayotiy vaziyatlar ni egiluvchan tarzda va bir vaqtni o'zida o'ziga xos modellashtirish imkonini beradi.

“Hissiyotlar” o'yini

Inqirozli holatdagi bolalar va o'smirlar o'z emotsiyalarini ta nishni va nomlashni o'rganishlari kerak. Psixolog ishtirokchilarga turli emotsiyalarni nomi yozilgan kartochkalarni tarqatadi. So'ngra har bir bola emotsiyalarni ifodalaydilar. Qolgan ishtirokchilar esa bu emotsiyalarni topishlari va ularni tushuntirishlari kerak. O'yin variantlari:

- Bolalar turli emotsiyalarni rasmini chizadilar va eng yaxshi rasm tanlovi o'tkaziladi.

- Psixolog turli emotsional holatlarni ko'rsatib beradi, ishtirokchilar esa ularni topadilar. Muammolarni hal etish o'yini. Psixolog muammoli vaziyatlarni o'rtaga tashlaydi. Ishtirokchilar esa uni muhokama qilib, yechish yo'llarini topadilar. O'smirlar bilan ish olib borishda ularga inqirozli vaziyatlarda yordam beradigan, o'ziga–o'zi ijobiy baho berish ko'nikmasini shakllantirish va ulardagi irratsional tasavvurlarni o'zgartirish muhimdir. Ko'z bilan aloqa qilish, o'z faolligini meyorlashtirish, impulslarni nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor qaratish kerak.

Xotirjamlikni shakllantiruvchi psixotrening mashg'ulot

Mashg'ulot maqsadi: Ruhiiy dam olish, oliy asab tizimini mustahkamlash, hissiy toliqishni bartaraf etish, kayfiyatni ko'tarish. Ko'krak qafasi uchun mashq Xotirjam bo'ling, bo'shating. Maslahatim, faqat mening ishoram bilan harakat qiling. Imkon qadar chuqur – chuqur nafas oling. Yana bir marotaba. Chuqur, chuqurroq, yanada chuqurroq nafas oling. Nafas oling va uni biroz chiqarmasdan turing... Marhamat, endi nafasingizni bemalol chiqarsangiz bo'ladi, bo'shating. Yengil – yengil nafas oling, o'z meyordagi holatingizga qayting... O'ylab ko'ring-chi, chuqur nafas olganda ko'krak qafasingizda bir oz og'riq sezdingizmi? Shuningdek, chuqur nafas olganda o'zingizni bir oz yengilroq his etdingizmi? Yana bir marotaba shularni eslang... Mashqni takrorlaymiz: chuqur nafas oling, chuqurroq, yanada chuqurroq, butunlay chuqurroq... Tezda oldingi normal nafas olish va nafas chiqarish holatiga qayting. Bu safar e'tibor bergan bo'lsangiz, ko'krak qafasingizdagi barcha og'riqlar yo'qoldi, o'zingizni birmuncha yengilroq his eta boshlayapsiz. Ko'ngilda tugib qo'ygan yaxshi orzularingizni eslang. Yana, ba tafsilroq eslang... Endi oldingidek chuqurroq nafas oling, bo'shating, o'zingizni nor mal holatda saqlab nafas oling... Qo'l barmoqlari uchun mashq Endi, mashqni qo'l barmoqlari orqali bajaramiz. Dastavval, siz dan bir

vaqtning o'zida ikkala qo'l barmoqlaringizni mumkin qadar mahkam qisishingizni so'rayman... Tayyormisizlar?! (ha, javobidan so'ng) Boshladik: mushtingizni qattiq qising, qattiq, yanada qattiqroq, yana ham mustahkamroq... xuddi shunday ushlab turing. Sanayman: bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, yetti... Endi, biroz bo'shating, ilgari meyordagi holatga qayting... Sezyapsiz: yozishdan nihoyatda charchagan barmoqlaringiz biroz dam olgandek bo'ldi. Ushbu holatni yana bir bor takrorlaymiz: Tayyormisizlar?! (ha, javobidan so'ng) boshladik: ilgari gidek mushtingizni qattiq qisishga harakat qiling, qattiqroq, yanada qattiqroq... Endi bo'shating... meyordagi holatga qayting, qo'l muskullaringiz dam olishi uchun qarama-qarshi harakat qilishga shaylaning. Ya'ni, barmoqlarni ochib bir qo'lingizni boshqasining ustiga qo'yishingiz lozim. Boshladik. (namuna sifatida ko'rsatib boriladi). Qo'l panjalariningizni mumkin qadar kengroq yozing. Kengroq, yana ham kengroq, mumkin qadar kengroq... bir holatda tuting. Bo'shating: asl holatga qayting. E'tibor bergan bo'lsangiz barmoqlaringizda issiqlik, taft, va muskullarning o'zgacha bir holati, harakati namoyon bo'ldi... Bo'shating: ilgari asl holatga qayting, hech narsani eslamang, hech narsani o'ylamang – o'zingizni nihoyatda erkin his etishga harakat qiling. Kaftlar uchun mashq Endi, kelinglar, kaftlarimiz bo'yicha ham ishlab ko'raylik. Hammangizga ma'lumki, hayotdagi barcha og'irliklarni va qattiq hayajonlarni inson ramziy ma'noda kaftida, qaddi – qomatida saqlab yuradi. Hozirgi mashq kaftlarni quloqqa tomon vertikal holatida harakatga keltirishni talab qiladi. Kaft muskullari bilan birga ijobiy his – tuyg'ular ham harakat qiladi. Shunga muvofiq, ayrim muolajalar ni olib boramiz. (savollar tug'ilmasligi uchun qo'shimcha tushuntirishlar ham olib boriladi). Agarda tayyor bo'lsangizlar boshlaymiz: Kaftlarni ko'taring. Yanada yuqoriroq ko'taring, yana ham yuqoriroq, eng yuqoriga ko'tarishga harakat qiling. Xuddi shunday holatda yetti soniya ushlab turing: bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, yetti. Bo'shating: asl holatga qayting. Shu holatni yana bir bor takrorlaymiz (takrorlanadi). Juda yaxshi, kaftlaringizni o'z holiga qo'ying – ilgari gidek erkin holatda tursin... Lekin, sizning ruhiy holatingiz nazaringizda ilgari gidek emas: kaftlardagi charchoq, toliqish, horg'inlik, kuchli bezovtaliklar batamom bartaraf etilgan ko'rinadi – siz buni juda yaxshi his etib turibsiz.

Relaksatsion mashq Ko'zingizni mahkam yuming...

Endi, sizni o'rab turgan olamni siz qanday idrok qilayotganingiz ni va his etayotganingizni bilmoqchiman: Men birdan o'ngacha sanayman. Har bir raqamni aytganimda ongingizdagi o'ylar yanada oydinlashib boradi, jismingiz va ruhiyatingiz esa yanada ijobiy kuchlarga to'lib boradi. O'ngacha sanaganimdan so'nggina ko'zingizni ochasiz. Shunda siz har kungiga nisbatan bugun o'zingizni nihoyatda yaxshi, yengil va tetik his etasiz. Hayotga, odamlarga ishonch, go'zallikni his etish, hayotda, ishda va oilada alohida yutuqlarga erishish uchun o'zgacha bir kuch va xohishni sezib turasiz. Tayyorlaning, sanashni boshlayapman: «1-2» – siz uyg'ona boshladingiz...; «3-4-5» – sizda ma'lum jarayonlar bilan bog'liq tetiklik, bardamlik, yaxshi kayfiyat va yaxshi dam olish bilan bog'liq holatlar qaror topmoqda; «6-7» – o'zingizni nihoyatda yengil his etmoqdasiz; «8» – o'z charchoqlaringizni unutgan holda va o'zingizda eng yaxshi kayfiyatlarni uyg'otgan holda hayotga intilmoqdasiz; «9-10» – endi, ko'zingizni birdan yoki asta – sekin ochishga harakat qiling. Siz yaxshi

harakatlar qilish uchun tayyor holda uygʻoningiz. Sizning miyangiz bir oz boʻlsada yengil tortdi – butun vujudingiz miriqib dam oldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi PF60-son “2022-2026 yillarga moʻljallangan Yangi Oʻzbekistonning taraqqiyot strategiyasi toʻgʻrisida” <http://lex.uz/docs/3107036>
2. Antilogova L. N. Nравstvennoye soznaniye lichnosti i yego struktura. Omsk, omgpu, 1999.
3. Apresyan R.G. Ideya morali i bazoviye normativno-eticheskiye programmi. M.: IF RAN, 1995. 354 s
4. Barsukova S.A. Antropotsentricheskii podxod k ponimaniyu sovesti v psixologii // Problemi нравstvennoy i eticheskoy psixologii v sovremennoy Rossii / Pod red. M.I. Volovikovoy. - M.: In-t psixologii RAN, 2011. - S. 105-117.
5. Borishevskiy M. I. Razvitiye нравstvennix ubejdeniy. Kiyev: Radyanska shkola, 1986.
6. Brajnikova A.N. Psixologiya нравstvennosti professionala. M.: Universitetskaya kniga, 2009. S.77-79
7. Dodonov B. I. Emotsiya kak sennost. M. : Politizdat, 1978.
8. Drobnitskiy O. G. Moralnoye soznaniye i yego struktura // vopr. psixologii, 1977. №2.
9. Znakov V. V. Duxovnost cheloveka v zerkale psixologicheskogo znaniya i religioznoy veri // Vopr. psixologii. 1998. № 3.
10. Zotov N. D. Lichnost kak subyekt нравstvennoy aktivnosti: priroda i stanovleniye. Tomsk : Izd-vo Tomsk. un-ta, 1984.
11. Ilicheva I. M. Psixologiya duxovnosti : avtoref. dis. ... kand. psixol. nauk. Spb., 2003.
12. Ovcharova R. V., Melnikova N. V. Razvitiye нравstvennoy sferi lichnosti doshkolnika. Spb. : Amalteya, 2008.

13. Ovcharova, R.V. Psixologicheskaya struktura nravstvennoy sferi lichnosti podrostka / R.V. Ovcharova, E.R. Gizatullina // Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii. 2011. №3. S. 103-108.

14. Titarenko A. I. Struktura nravstvennogo soznaniya: opit etikofilosofskogo issledovaniY. M.: Misl, 1974.

15. Shakirova G. M. Psixologicheskiye osobennosti usvoyeniya uchashimisya ponyatiy o nravstvennosti na urokax literaturi // Vopr. psixologii. 1990. № 1.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Axloqiy o‘zini o‘zi anglash tushunchasining mazmuni.....	4
O‘smirlik davrida axloqiy o‘zini o‘zi anglashni o‘rganish metodikalari.....	7
I.G.Timoshukaning “Shaxsning axloqiy-etnik mas’uliyatlik darajasini diagnostika qilish” metodikasi.....	7
A.E. Vorobeva va A.B.Kupreychenkolarning “Shaxsning axloqiy o‘zini o‘zi anglash” metodikasi.....	9
V.V Stolin va S.R. Panteleev “O‘z-o‘ziga munosabat» test-so‘rovnomasi	19
Tarbiyalanganlik, ta’lim darajasini aniqlash so‘rovnomasi P.R.Kapustin va M.I.Shilova.....	23
O‘smirlik davrida axloqiy o‘zini o‘zi rivojlantirishning psixokorreksion imkoniyatlari.....	28
O‘smirlar guruhi bilan o‘tkaziladigan psixologik mashqlar to‘plami.....	31
Foydalanilgan adabiyotlar	37

Mamanazarov Uchqun Burxon o‘g‘li

**O‘SMIRLIK DAVRIDA AXLOQIY
O‘ZINI-O‘ZI ANGLASH
PSIXODIAGNOSTIKASI VA
PSIXOKORREKSIYASI**

(uslubiy qo‘llanma)

Bosishga ruxsat etildi. 26.12.2025 y.
Qog‘oz bichimi 60x84 1/16. Times New Roman garniturasida terildi.
Ofset uslubida oq qog‘ozda chop etildi.
Nashriyot hisob tabog‘i 11.25, Adadi 100. Buyurtma № 98
Bahosi kelishuv asosida

“BROK CLASS SERVIS” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar Zargarlik ko‘chasi, Segizbayeva 10a.