

**A.AVLONIY NOMIDAGI XALQ TA'LIMI MUAMMOLARINI  
O'RGANISH VA ISTIQBOLLARINI BELGILASH ILMIY-TADQIQOT  
INSTITUTI**

**“Uzluksiz kasbiy rivojlantirish – 2022” loyihasi**

**O'ZINI-O'ZI RIVOJLANTIRISH VA UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISH  
MASALALARI  
moduli bo'yicha**

**“SHAXSIY RIVOJLANISH VA UZLUKSIZ KASBIY O'SISHGA DOIR  
ASOSIY TUSHUNCHALAR”  
o'quv kursining**

**“PSIXOLOGIK SAVODXONLIK VA PSIXOLOGIK SOG'LOMLIK”  
mavzusidan ma'ruza matni**

**Ma'ruzachi: Azimova Zamira Xusnitdinovna**

**Toshkent 2022**

## **1-Mavzu. Psixologik savodxonlik va psixologik sog'lomlik**

### **Reja:**

1. Psixologik savodxonlik va Psixologik sog'lomlik tushunchalari va ularning ta'rifi.
2. Ma'lumot va bilimlar tushunchalari.
3. Shaxsiy va qasbiy o'sish uchun kerak bo'lgan ma'lumot va bilimlar (Psixologik savodxonlik).
4. Sifat va vositalar tushunchalari.
5. Shakllangan shaxsning sifatlari, o'zining ustida ishlaydigan odamning ko'rsatkichlari (Psixologik sog'lomlik).

### **1. Psixologik savodxonlik va Psixologik sog'lomlik tushunchalari va ularning ta'rifi**

**PSIXOLOGIK SAVODXONLIK** - o'zi haqida, boshqalar haqida, atrofdagi dunyo va ular o'rtasidagi munosabatlar haqida bilim va ma'lumotlarning borligi

Agar insonda Psixologik savodxonlik bilan bog'liq muammolar bo'lsa, ko'pincha quyidagi so'z va ifodalarni qo'llaydi:

- Tushunmadim.
- Men bilmas edim.
- Men shunday deb nomlangan deb o'yladim ...
- Agar men munosabatlarda minimal darajadan pastga (o'ziga hurmat) cho'kmaslik kerakligini va inson, shaxsiy va ijtimoiy jihatdan maksimal darajadan (boshqalarga hurmatdan) yuqoriga ko'tarilmasligi kerakligini bilsam edi, unda ehtimol bu muammolar bo'lmasmidi.....

Boshqacha qilib aytganda, Psixologik savodxonlik – o'zaro munosabatlar Subyekti sifatida o'zi hakida, o'zgalari haqida munosabatlar obyekt sifatida, Obyekt va Subyekt to'qnash kelishi mumkin bo'lgan vaziyat(lar) to'g'risida, insonning yashash obyektiv realligi va shaxsning dunyo bilan aloqasi to'g'risida ma'lumot va bilimlar.

**PSIXOLOGIK SOG‘LOMLIK** – insonning o‘zi va atrofidagi olam bilan munosabat qurishi uchun yetarli psixologik fazilatlar va vositalarining borligi

Lekin ba’zida ma’lumotga ega bo‘lgan taqdirimizda ham, biz ayrim sabablarga ko‘ra kerak bo‘lganidek, yoki rejalaganimizdek qila olmaymiz. Bunday muammolar insonning psixologik sog‘lomligi bilan bog‘liq muammolar deb ataladi. Bu vaziyatlarda ko‘proq quyidagi so‘z va ifodalar ishlatilishi mumkin:

- Bilaman, lekin qila olmayman.
- Bilaman, lekin kerakli harakatni qila olmayman.
- Menda ba’zi kerakli sifatlar, ko‘nikmalar va fazilatlar yo‘q.
- Kutib turishim kerakligini bilaman, lekin o‘zimni to‘xtatishni istamayman.
- Munosabatlarda chegara qo‘yish kerak bo‘lgan joyda me’yorlarimni ko‘rsatishga qo‘rqaman va hokazo.

Psixikaning sog‘lomligi va savodxonligi belgilari – bu o‘zingiz, boshqalar va atrofidagi real dunyoni adekvat, savodli ko‘rish, idrok qilish va shunga asoslanib munosabatlar qurish.

Shuning uchun bolaning shaxsini shakllantirish jarayonida savodli tarbiyalash (Psixologik sog‘lomlikni shakllantirish) va ta’lim berish (Psixologik savodxonlikni shakllantirish) masalasi katta ahamiyatga ega. Bunday tarbiyalangan shaxs quyidagilarni biladi va hisobga oladi:

- jamiyatda turli rollar bor;
- uning atrof olam bilan munosabatlari shu rollar orqali quriladi, shakllanadi;
- bu rollarning barchasining o‘ziga xos jihatlari, me’yorlari, qoidalari bor;
- jamiyatning o‘zida (oila, bolalar bog‘chasi, maktab, korxonalar va h.k.z) o‘zining me’yorlari, qonun-qoidalari bor va ular shu jamiyatdagi millat, muhit, munosabatlardan kelib chiqadi;
- jamiyatda qandaydir umumlashtirilgan insoniy qonun va qoidalar bor va hkz.

## **2. Ma’lumot va bilimlar tushunchalari**

Bilim – bu dunyo haqidagi ma’lumotlar, faktlar va xulosalar qoidalari (shaxsda, jamiyatda ) to‘plami, shu jumladan obyektning xossalari, jarayonlar va

hodisalar qonuniyatlari haqidagi ma'lumotlar, shuningdek, qaror qabul qilishda ushbu ma'lumotlardan foydalanish qoidalari.

Ma'lumot – Axborot - hayot va ish jarayonida inson tomonidan idrok etiladigan atrof muhit obyektlari va hodisalari, ularning parametrlari, xossalari va holati haqidagi ma'lumotlar.

### **3. Shaxsiy va kasbiy o'sish uchun kerak bo'lgan ma'lumot va bilimlar (Psixologik savodxonlik)**

O'qituvchining shaxsiy rivojlanishi va kasbiy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan ma'lumotlar va bilimlar

– Psixologik savodxonlikning minimal paketi: Insonning psixologik portreti, samarali muloqot asoslari, nizolar va stressni boshqarish asoslari.

– O'z fani bo'yicha kasbiy bilimlar (o'z predmetini bilish)

– Pedagogik texnologiyalar, metodlar, vositalar (guruh, auditoriya bilan ishlash asoslarini bilish).

– Shaxsning o'sishi va rivojlanishi asoslari, mexanizmlari va vositalarini bilish (o'zining ustida ishlash asoslari).

### **4. Sifat va vositalar tushunchalari**

**VOSITA** (lotincha instrumentum - vosita) — ma'lum maqsadga erishish uchun foydalaniladigan vosita, mexanizm, mashina yoki algoritim.

Psixologiya, sotsiologiya fanlari nuqtai nazaridan insonning o'z maqsadiga erishishida yordam beradigan qobiliyatlarni ham inson vositasi deb atash mumkin. Qobiliyatlar – bu ma'lum bir faoliyat turini muvaffaqiyatli amalga oshirishda yordam beradigan subyektiv imkoniyatlar, shaxsning individual xususiyatlari. Masalan, vositaning yana bir xususiyati – u erkin almashuvda ishtirok etadigan har qanday narsa kabi tovar bo'lishi mumkin. J-Rokfellingning so'zlari yuqoridagilarni tasdiqlaydi: “Odamlar bilan muloqot qila olish qobiliyati – shakar yoki qahva kabi pulga sotib olingan mahsulotdir. Va men bu mahorat uchun bu dunyodagi boshqa tovarlardan ko'ra ko'proq pul to'lashga tayyorman”.

**SHAXSIY SIFATLAR** - shaxsning murakkab ijtimoiy va biologik tarkibiy qismlari bo‘lib, ular o‘z ichiga psixik jarayonlar, xususiyatlar, shakllanishlar, barqaror holatlarni oladi va shaxsning ijtimoiy va tabiiy muhitdagi barqaror xatti-harakatlarini oldindan belgilaydi: irodaviy, axloqiy, professional va boshqalar.

Insoning sifatlari doimo shaxsiy, personal bo‘ladi. Boshqacha qilib aytganda, shaxsning sifatlari - bu tug‘ma xususiyatlar va shakllangan xarakter sifatlari boladi. Ba’zi shaxsiy parametrlar, sifatlar jamiyat, turli vaziyatlar ta’siri tufayli o‘zgarishi mumkin, ba’zilari o‘zgarmasdan qoladi. Masalan, shaxsiy xususiyatlar professional sohani tanlashga ta’sir qiladi - tanlangan faoliyati, kasbiga odamning xarakteri yoki sifatlari mos bo‘lmasa, uning shu kasbda muvaffaqiyatga erishishi qiyin bo'ladi, bunga uning ko‘p zahiralasi va kuchi ketadi.

**5. Shakllangan shaxsning sifatlari, o‘zining ustida ishlaydigan odamning ko‘rsatkichlari (Psixologik sog‘lomlik).**

Kurs davomida ishlatiladigan asosiy sxemalardan biri – “Inson psixikasida axborotga ishlov berish jarayoni”

PSIXOLOGIK APPARAT		
Psixologik immunitet (PI)	Psixologik asos (PA)	Psixologik programmalar (PP)
<b>1 BLOK</b> – Filtr – Himoya – Adaptasiya	5 daraja – Tafakkur egiluvchanligi 4 daraja - Obyektiv reallikni qabul qilish 3 daraja - O‘zini, boshqalarni, vaziyatni adekvat ko‘ra olish 2 daraja - Boshqalarni qabul qilish 1 daraja - O‘zini qabul qilish	Ijobiy - Salbiy  Anglangan - Anglanmagan  Shaxsiy - Ijtimoiy  Yangi - Eski
<b>2 BLOK</b> – Tanqidiy tafakkur – Alternativ tafakkur		
<b>3 BLOK</b>		
SHAXS STRUKTURASI		

- Qadriyatlar
- Maqsad va vazifalar
- Pozitsiyalar (munosabatdagi o‘rin)
- O‘z-o‘zini baxolash
- O‘z-o‘zining qadri
- Vositalar

- Motivatsiya
- Ijtimoiy rollar
- Me‘yorlar
- Qonun-qoidalar
- Chegaralar

Yuqorida ta’kidlanganidek, Psixologik sog‘lomlik insonning o‘zi va atrofidagi olam bilan munosabat qurishi uchun yetarli psixologik sifatlar va vositalarning borligidir. Ya’ni psixologik sog‘lomlikning shakllanganligi deganda Psixikamizda (Psixologik apparatimizda) va Shaxsimizda (Shaxs strukturasi) ma’lum tarkibiy qismlar va sifatlar borligini tushunamiz va ular:

- bizga kelayotgan ma’lumotni savodli va adekvat darajada idrok etishga yordam berishi;

- yangi sharoitga moslashishimizga ta’sir ko‘rsatishi va yordam berishi;
- qandaydir rolli, vaziyatli, pozitsiyaviy o‘zgarishlarni ko‘rishimizga yordam berishi;

- rollarda, pozitsiyalarda, vaziyatlarda ro‘y bergan o‘zgarishlar asosida o‘zimizni o‘zgartirishimiz, korreksiya qilishimiz, kerakli sifatlarni shakllantirishimizga yordam berishi kerak.

**Masalan,** qo‘limiz sog‘lomligini qayerdan bilamiz? Qo‘l ishlayapti. Oyog‘imiz sog‘lomligini qanday bilamiz – u ishlayapti. Organlar sog‘lomligini qanday bilamiz – ular ishlayaptilar. Bizning psixikamiz, shaxsimiz sog‘lomligini qanday bilamiz – ular ham o‘z funksiyalarini bajarishyapdi!

Psixikaning sog‘lom va savodli belgilari o‘zingiz va real dunyo bilan munosabatlarni savodli, adekvat va yetarli darajada ko‘rish, sezish va qurish qobiliyatidir. Bu shuni anglatadiki:

- O‘zi haqidagi bilimlarning mavjudligi (men bor, mening xususiyatlarim, istaklarim, me‘yorlarim),
- Boshqalar haqidagi bilimlarning mavjudligi (o‘ziga xos xususiyatlari, istaklari va standartlariga ega bo‘lgan boshqa odamlar ham bor),

- O‘z qonunlariga muvofiq yashaydigan Obyektiv dunyo haqidagi bilimlarning mavjudligi,
- O‘zining ham, o‘zganing ham chegarasini buzmay, inkor qilmay, shu ilmni hisobga olgan holda yashash qobiliyati,
- Obyektiv olam qonuniyatlari va me‘yorlarini hisobga olgan holda uyg‘un munosabatlarni qurish qobiliyati.

Va buning uchun, psixologik savodxonlik va psixologik sog‘lomlik tushunchalarini bolalikdan inson strukturasi va psixikasida (ruhiyatida) shakllantirish kerak:

- sog‘lom Psixologik apparat (Psixika) poydevorini qo‘yish,
- barcha tarkibiy qismlari, elementlariga ega bo‘lgan savodli va sog‘lom Shaxs strukturasi (Shaxsni) shakllantirish va tarbiyalash,
- barcha tabiiy va ijtimoiy omillarini hisobga olgan holda sog‘lom Xarakterni shakllantirish va tarbiyalash.

#### **Nazorat savollari:**

1. Psixologik sog‘lomlik nima?
2. Insonning muammolari psixologik savodxonlik bilan bog‘liq bo‘lganda u qanday so‘zlarni ko‘proq qo‘llaydi?
3. Psixologik sog‘lom va savodli shaxsning alomatlari.
4. O‘qituvchining shaxsiy rivojlanishi va kasbiy o‘sishi uchun zarur bo‘lgan ma‘lumotlar va bilimlarni sanab o‘ting.